

# Η Εφημεριδούλα

Απρίλιος 2020

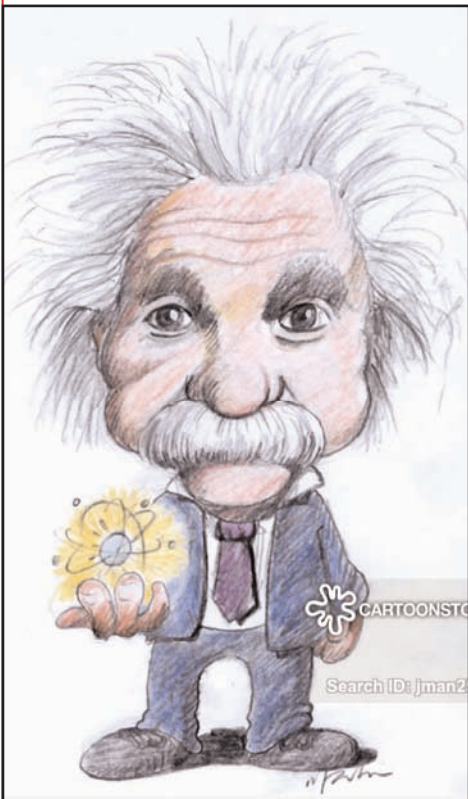
Τεύχος 275  
34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com  
210 - 96 52 336

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

## Το κριτήριο του Αϊνστάιν

Κάποτε ρώτησε τον Αϊνστάιν μια ομάδα δημοσιογράφων «πώς μπορούμε να καταλάβουμε αν ένας επιστήμονας είναι καλός»; Ο Αϊνστάιν απάντησε: «Ζητήστε του να σας εξηγήσει ένα φυσικό φαινόμενο» όπως είναι η βροχή ή κάτι ανάλογο. «Αν το περιγράψει απλά, σαν κάτι που γίνεται στη φύση, είναι καλός. Αν το περιγράψει σαν να ήταν δική του ανακάλυψη τότε μάλλον δεν είναι καλός». Μ' άλλα λόγια, σύμ-



φωνα με τον Αϊνστάιν, η ουσία δεν βρίσκεται στο περιεχόμενο της περιγραφής, αλλά στο ύφος με το οποίο δίνει την εξήγηση. Αυτές τις μέρες, ακούμε συχνά επιστήμονες και πολιτικούς, να δίνουν πληροφορίες και συμβουλές ή να ανακοινώνουν μέτρα πρόληψης και προστασίας από τον κορονοϊό. Ανάμεσά τους ξεχωρίζω τον πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη. Μου κάνει εντύπωση η απλότητα του ύφους του. Λέει αυτά που έχει να πει, με το ύφος ανθρώπου που απευθύνεται σε ισότιμους συμπολίτες. Εξηγεί, χωρίς να επιβάλλει. Μιλάει χωρίς στόμφο. Πιστεύω ότι το κριτήριο του Αϊνστάιν για τους

επιστήμονες, μπορούμε να το εφαρμόσουμε και στους πολιτικούς. Εφαρμόζεται κυρίως στο ύφος αλλά και στο περιεχόμενο: Προσφωνήσεις όπως «Ελληνικό λαέ», «λαέ της Θεσσαλονίκης» κ.λπ. ακούγονται διαφορετικά από το «συμπολίτες μου» που χρησιμοποιεί ο Μητσοτάκης. Προσωπικά αυτή η προσφώνηση μου ακούγεται πιο ισότιμη.

Όμως, η ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στους πολιτικούς είναι στο ύφος και τον τόνο με τον οποίο απευθύνονται στους πολίτες. Ένα καλό παράδειγμα είναι, για όσους τον θυμούνται, ο Γεώργιος Παπαδόπουλος της χούντας. Αυτός είχε μονίμως ένα ξινό ύφος «αποφασίσαμε και διατάσσουμε». Αλλά ακόμα και στο περιεχόμενο, μας έλεγε στα ίσα «είσατε άρρωστοι και θα σας κάνω καλά». Γενικά, όλοι οι δικτάτορες έχουν αυτό το ύφος. Όμως, και οι σύγχρονοι «δημοκράτες» πολιτικοί, όσο προσεκτικοί και να 'ναι στα λόγια τους, το ύφος με το οποίο απευθύνονται στους πολίτες δεν κρύβεται και πιστεύω ότι προδίδει προθέσεις. Κι αυτό, γιατί ο άνθρωπος που διψάει για εξουσία, μόλις βρεθεί ν' απευθύνεται σε μεγάλο ακροατήριο δεν μπορεί να κρυφτεί. Μια συνηθισμένη ένδειξη είναι ο δείκτης του χεριού που σε κάτι τέτοιους παθαίνει ...αγκύλωση. Επίσης, η αδικαιολόγητη αυξημένη ένταση της φωνής. Θα μου πεις «για να δώσει έμφαση». Συμφωνώ, αλλά μαζί με την έμφαση περνάει και ...εξουσία. Ειδικά όταν αυτά που λέει τα κάνει ν' ακούγονται σαν δικές του ανακαλύψεις ή κατορθώματα. Πίσω απ' όσα λέει, το απώτερο μήνυμα προς το λαό είναι: «Κοιτάξτε πόσο χαρισματικός είμαι. Δώστε μου την εξουσία για να δείτε άσπρη μέρα». Οι άνθρωποι, είμαστε αυτά που κάνουμε. Γι' αυτό, καλό είναι όταν ακούμε να μιλάει ένας πολιτικός, να μη μένουμε μόνο σε όσα λέει, αλλά στον τρόπο που τα λέει. Αυτά που λέει, δείχνουν ποιος ισχυρίζεται ότι είναι. Ο τρόπος που τα λέει δείχνει ποιος είναι.

Σκέφτομαι, πώς θα ήταν άραγε τα πράγματα, αν στην κρίση του κορονοϊού που περνάμε, είχαμε κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ. Μια και ο Πολάκης έχει ...«ηγετικές» ικανότητες, θα είχε επισκιάσει τον Ξανθό και θα το είχε αναλάβει μόνος του ή σε συνεργασία με τον ...«χαρισματικό» Τσίπρα. Ίσως να είχαμε γίνει ...Ιταλία. Θα ούρ-



λαζε από την αντιπολίτευση ο Γεωργιάδης, θα παρέθετε ατράνταχτα στοιχεία ο Χατζηδάκης και ο Πολάκης θα απαντούσε με ...μαντινάδες. Όμως, δεν είναι αυτό το μόνο κακό που θα παθαίναμε αν κυβερνούσε τώρα ο ΣΥΡΙΖΑ. Σε μια συζήτηση που είχαμε τις προάλλες, η σύντροφός μου ανέφερε κι έναν ακόμα κίνδυνο. Τα περιοριστικά μέτρα του κορονοϊού, θα μπορούσαν, αν κυβερνούσε ένα κομμάτι του ΣΥΡΙΖΑ, να γίνουν ένα πολύ καλό πρόσχημα για την επιβολή δικτατορίας. Αν θυμηθούμε:

1. Την απόπειρα του τότε υπουργού Παπά να φιμώσει τα τηλεοπτικά κανάλια.
2. Τη δήλωση της συντρόφου του Τσίπρα Μπαζιάννα, που ...κλαίει κάθε Ιούλιο για εκείνη την παρωδία δημοψηφίσματος, όπου το ΟΧΙ έγινε ΝΑΙ.
3. Οι κατ' επανάληψη δηλώσεις του Πολάκη «πήραμε την κυβέρνηση, αλλά δεν πήραμε την εξουσία» και οι ...δημοκρατικές του προτροπές «βάλε μερικούς φυλακή»,
4. Και η συνομισία του ...Ρασπούτιν Παπαγγελόπουλου έχω την εντύπωση πως οι φόβοι της συντρόφου μου δεν είναι αβάσιμοι.

Συνεδρίες μέσω Skype  
george.pinteris  
Πληροφορίες  
pinteris@hotmail.com  
210-96 52 336

## 7 Είδη Άγχους (συνέχεια από το προηγούμενο)

### Άγχος αρρώστιας

Πριν από λίγο ένιωσα έναν πόνο στο δεξί μου αυτί. Προς στιγμή θορυβήθηκα. Σε δύο λεπτά ο πόνος είχε περάσει. Τέτοιους πόνους έχουμε κατά καιρούς όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από ηλικία και φύλο. Στο βαθμό που ένας πόνος δεν επαναλαμβάνεται, τον ξεχνάμε και πάμε παρακάτω. Μερικοί άνθρωποι όμως, μόλις νιώσουν ένα σωματικό σύμπτωμα, εστιάζουν πάνω του και το μεγεθύνουν. Ένα παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι η Σοφία, η δικηγόρος που αναφέραμε στην αρχή. Βέβαια, εδώ το ερέθισμα δεν ήταν ένας πόνος ή ένα σωματικό σύμπτωμα, αλλά ένα εξωτερικό γεγονός. Όπως και να 'χει το πράγμα, η φοβία της Σοφίας είναι ένα άγχος αρρώστιας που το ονομάζουμε και υποχονδρίαση.

Η Λίλη στα 26 της εργάζεται σαν γραμματέας σε μια ασφαλιστική εταιρεία. Είναι άνθρωπος της υγιεινής ζωής. Δεν καπνίζει, δεν πίνει, κι ασχολείται ερασιτεχνικά με το βόλεϊ. Ένα βράδυ, η εταιρεία οργανώνει ένα πάρτι σ' ένα μπαρ και, παρόλο που κάτι τέτοια τ' αποφεύγει, νιώθει υποχρεωμένη ν' ακολουθήσει. Έτσι, έχει βρεθεί όρθια, κρατώντας ένα ποτό, σ' ένα χώρο γεμάτο καπνό, με θόρυβο και μια δυνατή μουσική. Σε μισή ώρα, η Λίλη λιγοθύμησε και σωριάστηκε στο πάτωμα. Έπασχε από ορθοστατική υπόταση, ήταν και ασυνήθιστη σε τέτοια περιβάλλοντα η λιγοθυμία ήταν φυσικό επακόλουθο. Τι ήταν να το πάθει αυτό; Η Λίλη άρχισε ν' ανησυχεί μην το ξαναπάθει. Μάλιστα, όποτε η ανησυχία της γινόταν έντονη, τής ερχόταν η αίσθηση ότι θα λιγοθυμήσει. Μόλις και μετά βίας τα έβγαζε πέρα στο γραφείο. Από κει και πέρα, κλεινόταν στο σπίτι και δεν πήγαινε πουθενά, εκτός από τον παθολόγο της γειτονιάς ο οποίος – για να μην τον τρελάνει – την παρέπεμψε σε ψυχολόγο.

### Άγχος μικροβίων

Μπορούμε να το εντάξουμε κι αυτό στην υποχονδρίαση. Μόνο που εδώ, αντί το άτομο ν' ανησυχεί ότι έχει κάτι, ανησυχεί μην πάθει κάτι και συγκεκριμένα, μην κολλήσει μικρόβια. Όπως είναι φυσικό, αποφεύγει όσο το δυνατόν, τις επαφές με τους άλλους ανθρώπους. Δεν αποδέχεται προσκλήσεις, πίνει νερό μόνο από τα ποτήρια του σπιτιού της και δεν προσκαλεί στο σπίτι της κανέναν μήπως και της το μολύνουν με μικρόβια. Γιατί να συμβαίνει αυτό;

Η Ρίτα στα 29 της ζει με τους γονείς της και τ' αδελφία της σ' ένα οικογενειακό τριώροφο. Στο ισόγειο ζουν οι γονείς και η Ρίτα, στον πρώτο όροφο η αδελφή της, τριάντα ετών παντρε-

μένη χωρίς παιδιά και στον δεύτερο όροφο ο αδελφός της, 35 ετών παντρεμένος κι αυτός και πατέρας μιας κόρης τριών ετών.

Η Ρίτα ανήκει σε μια θρησκευτική οργάνωση που οι γυναίκες φοράνε σκούρα ταγιεράκια, έχουν τα μαλλιά κότσο και δεν ξυρίζουν τα πόδια τους. Στα χρόνια που ζει με την οικογένειά της, έχει δει σημεία και τέρατα: Για πέντε χρόνια διατηρούσε ο πατέρας της παράλληλη σχέ-



ση, και τον έπιασε στα πράσα ένας ντέντεκτιβ που έβαλε η γυναίκα του. Η γυναίκα του αδελφού της στο δεύτερο όροφο, έχει εξωσυζυγική σχέση με τον άντρα της αδελφής της, που ζει στον πρώτο. Παράλληλα η μάνα της είναι χαρτόμωτρο και πηγαίνει συχνά σε μια λέσχη του είδους. Με όλα αυτά η Ρίτα έχει φρίξει. Είναι καθηγήτρια χημείας σ' ένα δημόσιο λύκειο. Κάνοντας κάποιες οικονομίες, και με λίγη βοήθεια από την οικογένεια, κατάφερε να νοικιάσει ένα διαμέρισμα δίπλα στο σχολείο και αρκετά μακριά από τη γειτονιά της.

Δεκαπέντε μέρες από τότε που μπήκε στο διαμέρισμα της εκδηλώθηκε η μικροβιοφοβία. Το αντιλήφθηκε όταν, κάθε φορά που ένα μέλος της οικογένειας, τής ζητούσε να έρθει, έβρισκε μια δικαιολογία για να το αναβάλει. Κάποια στιγμή, το πράγμα δεν πήγαινε άλλο κι αναγκάστηκε να ομολογήσει ότι είχε πάθει μικροβιοφοβία. Τι να κρύβεται άραγε πίσω από τη μικροβιοφοβία της Ρίτας; Ποια να είναι η αιτία; Ποιος ξέρει. Εκείνο όμως που μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα, είναι ότι η μικροβιοφοβία καταφέρνει να την κρατάει μακριά από μια (κατά τη Ρίτα) «μολυσμένη ηθικά» οικογένεια. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ο φόβος της αρρώστιας ή των μικροβίων οδηγεί σε αποφυγή του σεξ. Στην ουσία αυτό που εμφανίζεται σαν μικροβιοφοβία είναι μια μεταμφιεσμένη σεξοφοβία. Βέβαια, κάθε κανόνας έχει και τις εξαιρέσεις του. Η Ρούλα είναι μια εμφανίσιμη ανύπαντρη κοπέλα 28 ετών. Η Ρούλα σιδερώνει όλα τα εσώρουχά της για να τα ..απολυμάνει. Αν συμβεί και, την ώρα που σιδερώνει, της πέσει ένα εσώρουχο στο πάτωμα, το πετάει αμέσως σ' άπλυτα. Θα περίμενε κανείς λοιπόν, η Ρούλα να είναι ιδιαίτερα προσεκτική στο σεξ. Κι όμως, όταν η Ρούλα κάνει σεξ, η μικροβιοφοβία εξαφανίζεται!

### Άγχος τραυματισμού

Αυτό το είδος άγχους, δεν είναι πολύ συνηθισμένο. Όλοι ακούμε κατά καιρούς για εργατικά ατυχήματα. Ο ένας πέφτει από μια σκαλωσιά, οι άλλοι εγκλωβίζονται σ' ένα ανθρακωρυχείο και κάποιος γίνεται κάρβουνο ενώ επισκευάζει μια κολώνα της ΔΕΗ. Ο κυριότερος παράγοντας για να ξεχωρίσουμε αν το άγχος είναι δικαιολογημένο, είναι ο βαθμός επικινδυνότητας της συγκεκριμένης εργασίας. Άλλο να φοβάσαι μην

τραυματιστείς αν το επάγγελμά σου είναι ...ακροβάτης και άλλο αν είσαι λογιστής. Όσο πιο επικίνδυνο είναι ένα επάγγελμα, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες το «άγχος τραυματισμού» στην πραγματικότητα να είναι φόβος.

Και με τον λογιστή που φοβάται μην τραυματιστεί, πώς εξηγείται το άγχος του; Για ν' απαντήσουμε σ' αυτή την ερώτηση, χρειάζεται να γνωρίζουμε τις συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου. Μπορεί εκεί που εργάζεται να νιώθει ασήμαντος, και με το άγχος του να καταφέρει να συγκεντρώνει το ενδιαφέρον. Μπορεί πάλι ο άνθρωπος να νιώθει πολύ ανασφαλής (για δικούς του λόγους) και να του λείπει μια πηγή στήριξης. Γενικά, για να βρεις την άκρη με ανθρώπους που, αδικαιολόγητα, ανησυχούν μην τραυματιστούν καλό είναι να στραφείς στις συναισθηματικές τους ανάγκες.

### Άγχος πολυκοσμίας (αγοραφοβία)

Υπάρχουν άνθρωποι που όταν βρεθούν με πολύ κόσμο παθαίνουν άγχος. Έτσι, αποφεύγουν την πολυκοσμία όσο μπορούν. Όμως, ο καθένας με αγοραφοβία, αγχώνεται για δικούς του λόγους.

### Μεταφορικών μέσων

Η φοβία του ατόμου περιορίζεται μόνον στα μέσα μαζικών συγκοινωνιών. Σε ανοιχτούς χώρους με κόσμο κυκλοφορεί άνετα. Αποφεύγει τρέινα, λεωφορεία, μετρό, πλοία, αεροπλάνα και ό,τι μεταφέρει κόσμο μαζικά. Στην ουσία δεν είναι η πολυκοσμία το πρόβλημά του, αλλά το ότι δεν έχει εμπιστοσύνη στην τεχνική λειτουργία των μέσων και φοβάται το ατύχημα. Μοιάζει αρκετά με το άγχος τραυματισμού που αναφέραμε πιο πάνω. Στην ουσία φοβάται μην τραυματιστεί από ατύχημα. Αν οδηγεί αυτοκίνητο ή έχει λεφτά για ταξί, έχει καλώς. Αν όμως δεν ισχύει κάτι τέτοιο τότε ...θα κάνει δυνατά πόδια. Όμως, ακόμα κι αν έχει λεφτά, ένας ψυχολόγος θα κόστιζε λιγότερο.

### Μικροβιοφοβία

Άλλος πάλι μπορεί ν' αποφεύγει τα μέσα συγκοινωνιών μήπως και κολλήσει κανένα μικρόβιο από τους διπλανούς του. Κάτι ανάλογο φοβάται κι αυτός που αποφεύγει τα θέατρα, τα σουπερμάρκετ, και πάσης φύσεως συγκεντρώσεις σε κλειστούς ή ακόμα και ανοιχτούς χώρους. Μόλις βρεθούν σε τέτοιες συνθήκες νιώθουν ότι πνίγονται

### Απώλεια ταυτότητας

Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι στο γήπεδο, στις συναυλίες ή στις διαδηλώσεις καλυμμένοι από την ανωνυμία, εκτονώνονται πιο ελεύθερα απ' ό,τι συνήθως. Εδώ, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: Μόλις βρεθούν σε τέτοιες συνθήκες νιώθουν ότι χάνουν την ταυτότητα

Στο περιοδικό  
**Ψυχογραφήματα**  
αν ψάξετε «Πιντέρης» θα βρείτε  
αρκετά προγενέστερα άρθρα  
μου.

<https://www.psychografimata.com>

ProgressNet®



- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

[www.progressnet.gr](http://www.progressnet.gr) 211 18 28 724

και τη μοναδικότητά τους. Όπως μου είχε πει κάποτε ένας επισκέπτης μου «είναι σα να δημιουργείται κάτω από τα πόδια μου μια ρουφήχτρα και θα μ' απορροφήσει το πάτωμα».

## Άγχος περιορισμού (κλειστοφοβία)

Το άτομο αισθάνεται παγιδευμένο, εγκλωβισμένο, όπως αισθάνεται ένα ζώο στο κλουβί το οποίο μέχρι πριν λίγη ώρα, ήταν ελεύθερο. Το πρώτο πράγμα που αναζητάς εκείνη τη στιγμή, είναι μια έξοδο φυγής. Αν δεν αντιλαμβάνεσαι να υπάρχει ή αντιδράς ...υστερικά ή παραλύεις. Πώς μπορεί να δημιουργηθεί σ' έναν άνθρωπο μια τέτοια ευαισθησία; Η πιο απλή εξήγηση, είναι μια τραυματική εμπειρία παγίδευσης. Όσο πιο πρόσφατη είναι μια τέτοια εμπειρία τόσο περισσότερο επηρεάζει το άτομο.

Κάποτε πήγα στο γάμο τής κόρης του φίλου μου Γιάννη Μαντούζα στην Καρδίτσα. Ήταν Ιούνιος και το γλέντι έγινε σ' ένα υπαίθριο μαγαζί. Η κουζίνα και οι τουαλέτες ήταν στο κυρίως κτήριο που ήταν δίπλα. Τα κλαρίνα πήγαιναν σύννεφο και το γλέντι είχε ανάψει, όταν χρειάστηκε να πάω στην τουαλέτα. Ρώτησα στην κουζίνα πού είναι η τουαλέτα, και για να μην κάνω πάλι διαδρομές, μου υπέδειξαν να κατέβω τη σκάλα όπου ήταν η δική τους τουαλέτα. Εννοείται ότι για να μ' ακούσουν έπρεπε να φωνάζω, διότι τα κλαρίνα σκέπαζαν τα πάντα. Τουαλέτα, τρόπος του λέγειν- ένα κλουβάκι 2 τετραγωνικά μ' ένα παραθυράκι 30 εκατοστών που για να το φτάσεις έπρεπε να πατήσεις πάνω στη λεκάνη. Έσπρωξα πίσω μου με δύναμη τη χοντρή ξύλινη πόρτα της τουαλέτας, η οποία ήταν σκεβρωμένη και σφήνωσε! Όταν πήγα να την τραβήξω, δεν άνοιγε με τίποτα. Τα βρήκα σκούρα. Η πρώτη σκέψη που μου ήρθε στο νου ήταν το καράτε. Να τραβήξω μια κλωτσιά στην πόρτα και ν' ανοίξει. Έλα όμως που η πόρτα άνοιγε προς τα μέσα; Τι καράτε να εφαρμόσω εκεί; Βέβαια, ήταν μάταιο να φωνάζω με τη μουσική στο διαπασών. Πάτησα στη λεκάνη και φώναξα από το παράθυρο μήπως μ' ακούσει κανένας. «Είναι κανείς εδώ». Μετά από μερικές φορές, εγκατέλειψα. Αρχισα να χτυπάω την πόρτα με τις δύο παλάμες μου για να κάνω όσο πιο δυνατό θόρυβο μπορούσα. Είχαν αρχίσει να πονάνε οι ώμοι μου όταν ξαφνικά, ένα ...σωτήρας άνοιξε την πόρτα. Ήταν ένας σερβιτόρος που κατουριόταν. Κανείς δεν με είχε πάρει χαμπάρι.

Θα μου πεις, «σου δημιουργήθηκε από αυτό κλειστοφοβία»; Όχι. Απλά για μερικούς μήνες, όποτε ήμουν εκτός σπιτιού, έπαιρνα πάντα μαζί μου το κινητό στην τουαλέτα. Αυτό ήταν ένα αστέιο (όχι για τότε) περιστατικό. Για θυμήσου όμως τους σεισμούς στην Ιταλία και στην Τουρκία, που βρίσκανε ζωντανούς κάτω από τα ερείπια μετά από μέρες; Δύσκολα, κατά τη γνώμη μου, ξεπερνιέται μια τόσο τραυματική εμπειρία. Το ίδιο ισχύει και για τους ανθρώπους που παγιδεύονται για μέρες σε ορυχεία.

Αν όμως κάποιος με άγχος περιορισμού δεν έχει μια τέτοια εμπειρία, θα χρειαστεί να το ψάξουμε ...ψυχολογικά. Φαίνεται πως το άτομο έχει μια ευαισθησία στο θέμα αυτό. Για παράδειγμα, υπάρχουν άτομα που δεν μπαίνουν σε δημόσιους χώρους που δεν έχουν έξοδο κινδύνου ή πυρασφάλεια. Δεν τους κατηγορώ.

Πιο πολύ κατηγορώ εμάς που δεν δίνουμε σημασία σε κάτι τέτοιες ...λεπτομέρειες. Ούτε θα χαρακτηρίζαμε έναν τέτοιο άνθρωπο σαν «αγχωτικό».

Μια άλλη παραλλαγή, είναι η ευαισθησία του στον περιορισμό να είναι το αποτέλεσμα μια παρόμοιας αίσθησης που έχει εδώ κι' ένα διάστημα. Διότι κάθε τέτοιο φαινόμενο έχει ημερομηνία έναρξης: Είναι από τότε που αυτή η δυσκολία, άρχισε με κάποιο φανερό και συγκεκριμένο τρόπο να εμποδίζει σημαντικές ανάγκες του ατόμου, όπως να κάνει τη δουλειά του ή ν' ανταπεξέλθει στις οικογενειακές και τις κοινωνικές του υποχρεώσεις. Συνήθως, ένα με τρεις μήνες πριν, θα βρούμε ότι έγινε κάποια (ή κάποιες) αλλαγές που επηρέασαν σημαντικά τη ζωή του. Μάλιστα, συχνά το άτομο δεν έχει αντιληφθεί τη σημασία τους και ίσως το άγχος να είναι ένας τρόπος για να το καταλάβει.

Κάτι τέτοιο συνέβη στο Μιχάλη. Στα 38 του παντρεμένος πέντε χρόνια με τη Λέλα κι έχουν ένα κοριτσάκι 4 κι ένα αγοράκι δύο ετών. Ο Μιχάλης εργάζεται από τα τριάντα του στη ναυτιλιακή εταιρεία του πατέρα της Λέλας. Εκεί γνωριστήκανε τότε που η Λέλα ακόμα σπούδαζε ναυτιλιακά στο Πανεπιστήμιο. Μέσα σε τρία χρόνια παντρεύτηκαν κι ο Μιχάλης βρέθηκε να διευθύνει ένα τμήμα με έξι άτομα. Η προσωπική γραμματέας του, ήταν η πρώτη εξαδέλφη της Λέλας. Παρόλο που η Λέλα είχε δικό της διαμέρισμα στο οικογενειακό τριώροφο, ζούσαν σ' ένα διαμέρισμα πολύ κοντά στην εταιρεία. Ο Μιχάλης πήγαινε στη δουλειά με τα πόδια. Το οικογενειακό τριώροφο ήταν στα βόρεια προάστια. Η Λέλα έμενε στο σπίτι. Κάθε δεύτερη μέρα, ερχόταν για λίγες ώρες η μητέρα της, η οποία της κρατούσε τα παιδιά για να μπορεί κι εκείνη να κάνει τις δουλειές της.

Έτσι κυλούσαν τα πράγματα, μέχρι που κάποια μέρα ο πεθερός του Μιχάλη θυμήθηκε ότι η κόρη του έχει ένα πτυχίο, αλλά και μια τριετή εμπειρία στα ναυτιλιακά, και αποφάσισε ότι ήταν απαραίτητη. Ο Μιχάλης δεν είχε καθόλου αντίρρηση. Δεν είχε καταλάβει ο δόλιος τη έμελλε να πάθει:

Για να επιστρέψει η Λέλα στη δουλειά, κάποιος θα έπρεπε να κρατάει τα παιδιά. Δεν ήταν δυνατόν η μητέρα της να έρχεται κάθε μέρα. Ούτε ένωθε την εμπιστοσύνη ν' αφήσει τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία σε μια ξένη γυναίκα. Έτσι, ο πεθερός έριξε την ιδέα: «Δεν έρχεστε να μείνετε στο διαμέρισμά του τρίτου ορόφου που είναι και δικό σας; Γιατί να πληρώνετε ενοίκια και baby sitter; Σας περισσεύουν τα λεφτά»; Τότε κατάλαβε ο Μιχάλης ποιες ήταν οι συνέπειες της επανόδου της Λέλας στην εταιρεία. Από την άλλη, η ιδέα να τους μένει σχεδόν ένα χιλιάρικο το μήνα παραπάνω και παράλληλα ο ενθουσιασμός που έδειχνε η Λέλα για την επάνοδό της στην εταιρεία τον έκαναν ν' αποδεχθεί την πρόταση.

Έτσι, τους τελευταίους τρεις μήνες η ζωή του Μιχάλη έχει διαμορφωθεί ως εξής: Από κει που ξυπνούσε στις 7.30 κι έκανε ένα πρωινό περπάτημα δέκα λεπτών για να πάει στο γραφείο, τώρα ξυπνάνε με τη Λέλα από τις 6:00 γιατί η διαδρομή από το σπίτι μέχρι το γραφείο είναι τουλάχιστον μια ώρα. Συνήθως από τις 8 μέχρι τις 9 το βράδυ έβλεπε τα παιδιά του και μέχρι τις 12:00 βλέπανε με τη Λέλα τηλεόραση. Τώρα αναγκάζονται να πάνε στο κρεβάτι από τις 10:30 και πολλές φορές δεν προλαβαίνει να δει

τα παιδιά. Έτσι, στην πρωινή διαδρομή η συζήτηση με τη Λέλα μέσα στο αυτοκίνητο είναι κυρίως για τα παιδιά.

Η πρώτη κρίση άγχους περιορισμού του Μιχάλη εκδηλώθηκε ένα πρωί στην εθνική οδό. Είχε φοβερό μποτιλιάρισμα και βρισκόντουσαν ακινητοποιημένοι για ένα τέταρτο στη μεσαία λωρίδα. Ξαφνικά, ο Μιχάλης άρχισε να πνίγεται και να ιδρώνει. Πετάχτηκε έξω από το αμάξι λέγοντας στη Λέλα «πάρε το αμάξι». Η Λέλα τα 'χασε. Βρισκόταν στη θέση του συνοδηγού, η θέση του οδηγού άδεια και ο Μιχάλης να στέκεται ανάμεσα στο αμάξι τους και στο διτλανό. Μάλιστα μια κυρία του έδωσε ένα μπουκάλι νερό.

Η δεύτερη κρίση ήρθε το επόμενο Σάββατο που είχαν πάει με τη γυναίκα του και τους γονείς της στο θέατρο. Την ώρα της εξόδου βρέθηκαν στριμωγμένοι με κόσμο δεξιά, κι αριστερά, μπρος και πίσω. Ξαφνικά ακούστηκε ο Μιχάλης να φωνάζει σπρώχνοντας τους γύρω του «αέρα». Τρεις μέρες μετά έπρεπε να πάνε με τον πεθερό του αεροπορικά στη Θεσσαλονίκη. Το ταξίδι αυτό το είχαν κάνει πάνω από δέκα φορές. Αυτή τη φορά όμως, μόλις άκουσε ο Μιχάλης να κλείνει η πόρτα του αεροπλάνου, πετάχτηκε πάνω φωνάζοντας «ανοίξτε μου να φύγω»!

Έτσι όπως είχε διαμορφωθεί τους τελευταίους μήνες η ζωή τους, του δημιουργούσε μια συνεχή αίσθηση παγίδευσης. Το πρωί, από εκεί που έκανε τη βολτούλα του και ξελαμπικάριζε ο νους του, τώρα είναι καρφωμένος σ' ένα τιμόνι με τη Λέλα να του μιλάει ακατάπαυστα για τα παιδιά ή τους γονείς της (ο πεθερός μπερμπαντεύει). Στο γραφείο, είναι συνεχώς ...υπό παρακολούθηση από την εξαδέλφη της Λέλας η οποία της δίνει καθημερινά αναλυτική αναφορά, με αποτέλεσμα στη διαδρομή της επιστροφής να υποχρεώνεται να δίνει εξηγήσεις. Στο σπίτι, τις περισσότερες φορές θα βρούνε φανητό και στρωμένο τραπέζι απ' τη μαμά, αλλά μ' αυτά πάει πακέτο και η μαμά που δεν της αρέσει να τρώει μόνη της.

Από τη συζήτηση που έκανε με τον ψυχολόγο του, συνειδητοποίησε ότι σε όλη τη διάρκεια της μέρας δεν έχει ποτέ έναν δικό του χώρο. Στο γραφείο, εκτός άλλων είναι και η εξαδέλφη. Το σαλόνι του σπιτιού έχει γίνει παιδότοπος και η μαμά είναι συνήθως εκεί. Ο μόνος χώρος στο οποίο μπορεί ο Μιχάλης ν' απομονωθεί είναι η τουαλέτα και μάλιστα, το μικρό WC που είναι για τους ξένους, διότι η πεθερά του παίρνει διουρητικά και πάει συχνά στην τουαλέτα. Στο WC ανοίγει το παράθυρο και μπορεί να καπνίσει, διότι στο σπίτι απαγορεύεται το κάπνισμα και στο μπαλκόνι στα βόρεια προάστια κάνει κρύο. «Καλά, και ο μικρός χώρος δεν σου προκαλεί κλειστοφοβία»; «Γιατί να μου την προκαλέσει; Αφού ό,τι ώρα θέλω ανοίγω την πόρτα». Συνεπώς το άγχος του Μιχάλη δεν είναι από το στρίμωγμα ή από το μικρό μέγεθος του χώρου. Είναι η αδυναμία φυγής.

## Άγχος επικείμενης καταστροφής

Ωραίο πράμα να είσαι βασιλιάς, εκτός αν σε λένε Δαμοκλή. Αυτός ο φουκαράς, είχε ό,τι επιθυμούσε η ψυχή του, αλλά είχε ταυτόχρονα «επί εικοσιτετραώρου βάσεως» ένα βαρύ σπαθί δυο μέτρα πάνω από το κεφάλι του, το οποίο κρεμότανε από την τρίχα της ουράς ενός αλόγου. Έτσι κι έσπαγε η τρίχα, τέζα ο Δαμοκλής!

Μερικοί άνθρωποι ζουν έχοντας μια παρόμοια αίσθηση. Κάποιοι την έχουν κατά καιρούς και άλλοι «επί μονίμου βάσεως». Σε μερικούς η αιτία αυτού του άγχους είναι εμφανής, ενώ σε κάποιους άλλους το φαινόμενο δείχνει αρχικά μη εξηγήσιμο. Ας δούμε μερικές από τις μορφές που μπορεί να πάρει.

### Άγχος θανάτου

Εννοείται, ότι αν κάποιος έχει ένα σοβαρό λόγο υγείας που βάζει σε κίνδυνο τη ζωή του, ναι μεν ανησυχεί, αλλά εδώ δεν πρόκειται για άγχος, αλλά για μια ρεαλιστική ανησυχία, δηλαδή φόβο. Αν δεν ισχύει κάτι τέτοιο, κι ένας άνθρωπος φοβάται μην πεθάνει, το πρώτο που θα κάνουμε είναι ν' αναζητήσουμε ένα γεγονός που να το δικαιολογεί. Για παράδειγμα, αν ένας γονιός πεθάνει από ανακοπή στα 70, κι έχει παιδιά στα 40, είναι αναμενόμενο τα παιδιά αυτά να επισκεφθούν έναν καρδιολόγο. Όταν μια μητέρα εμφανίσει καρκίνο στο μαστό, οι ενήλικες κόρες της τρέχουν για μαστογραφία. Όλες αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις και μάλιστα, όσο πιο πρόσφατο είναι το ενεργητικό γεγονός, τόσο πιο έντονο το άγχος.

### •Προσωπικό

Αν συμβαίνει να είσαι ο μοναδικός γονιός ενός μικρού παιδιού και είσαι υπεύθυνος άνθρωπος, είναι φυσικό ν' ανησυχείς για το μέλλον



του παιδιού, έτσι και πάθεις κάτι. Όμως και ζευγάρι να είσαστε, αν τα παιδιά είναι μικρά, είναι νορμάλ ν' ανησυχείς για την υγεία σου. Υπάρχουν όμως κι άνθρωποι, σχετικά νέοι σε ηλικία που, χωρίς να έχουν πρόβλημα υγείας και κανένα γεγονός που να δικαιολογεί έναν τέτοιο φόβο, φοβούνται μην πεθάνουν.

Ένα τέτοιο άγχος έχει πιάσει εδώ κι ένα μήνα την Ειρήνη. Είναι 33 ετών, στο τελευταίο έτος του διδακτορικού της και εδώ και δύο χρόνια συζούν με το Θωμά που είναι αναισθησιολόγος. Όλα ξεκίνησαν ένα βράδυ που πετάχτηκε στον ύπνο της από έναν εφιάλτη: Ήταν σ' ένα αεροπλάνο που έπεφτε. Η πλάκα είναι ότι σε 2 μέρες θα πήγαιναν αεροπορικώς στη Θεσσαλονίκη. Η Ειρήνη, που είναι ελαφρώς προληπτική, το είδε αυτό σαν σήμα. Έτσι, ακύρωσε τα εισιτήρια με οικονομική ζημιά και υποχρέωσε το Θωμά να πάνε με το αυτοκίνητο.

Το άγχος του θανάτου συνεχίστηκε και μετά την επιστροφή από τη Θεσσαλονίκη. Αυτή τη φορά την έπιασε μια κρίση άγχους το βράδυ, την ώρα που δούλευε στον υπολογιστή πάνω στη διατριβή της. Ξαφνικά την έπιασε κάτι και φώναξε «πεθαίνω». Ο Θωμάς πετάχτηκε έξω από την τουαλέτα με κατεβασμένα τα βρακιά. Μέχρι να συνέλθει η Ειρήνη πέρασε μισή ώρα

και επιστρατεύτηκαν τα «μεγάλα μέσα», δηλαδή...ξεμάτιασμα από τηλεφώνου από τη μαμά. Οι κρίσεις άρχισαν να γίνονται πιο συχνές και πιο έντονες, με αποτέλεσμα να καταλήξει αρχικά σε ψυχίατρο, και στη συνέχεια και σε ψυχολόγο.

Η Ειρήνη όλα αυτά τα χρόνια, πέρα από την αγάπη που του έχει, νιώθει απέραντα ευγνώμων για την υποστήριξη του στις σπουδές της όλα αυτά τα χρόνια. Την πήγε στα καλύτερα σχολεία και οι σπουδές της έγιναν όλες σ' ένα από τα καλύτερα κολλέγια της Αγγλίας. Τα τελευταία δύο χρόνια, που βρίσκεται στο διδακτορικό της και συζούν με τον Θωμά πηγαίνονται στο Λονδίνο 8 φορές το χρόνο, όλες με έξοδα του πατέρα της. Ένα από τα όνειρα της Ειρήνης είναι να παραδώσει το πτυχίο του διδακτορικού στον πατέρα της. Μάλιστα, η Ειρήνη έχει βάλει τα όνειρά της σε...σειρά προτεραιότητας: Θα φέρει το διδακτορικό στον πατέρα της. Μετά θα κάνει ένα παντρευτούν με το Θωμά. Μετά θα κάνει ένα παιδί γιατί θα κοντεύει τα 35. Μετά, βλέπουμε...

Απ' ό,τι αντιλαμβάνεσαι κάτι...χρωστάει η Ειρήνη και στη μητέρα της, η οποία όλα αυτά τα χρόνια ήταν στο πλευρό της. Τι είναι αυτό; Το εγγονάκι. Θα με ρωτήσεις, «τι σχέση έχουν αυτά με το άγχος του θανάτου που την έχουν πιάσει»;

Δύο μήνες πριν, ο πατέρας της Ειρήνης έπαθε ένα σοβαρό έμφραγμα και μόλις πριν δέκα μέρες επέστρεψε στη δουλειά και μόνο για λίγες ώρες. Αρχικά, αυτό είχε επηρεάσει την Ειρήνη, αλλά όχι εμφανώς. Δεκαπέντε μέρες μετά το έμφραγμα του πατέρα της, η μητέρα της τράκαρε με το αυτοκίνητο και γλίτωσε μόνο και μόνο γιατί το αμάξι που οδηγούσε ήταν πολύ ακριβό και είχε εξαιρετικά συστήματα ασφάλειας.

Αυτό ήταν που πυροδότησε το άγχος της Ειρήνης. Η σκέψη ότι θα μπορούσε να είχε χάσει και τους δύο γονείς της πριν εκπληρώσει με τον καθένα το...χρέος της, την έκανε ν' ανησυχεί αν θα προλάβει. Το άγχος του θανάτου είχε σαν σκοπό, να την κάνει να επιταχύνει, άλλο αν εκείνη την ακινητοποιούσε.

Το καλοκαίρι του 1989 έκανα ένα εβδομαδιαίο σεμινάριο στη Σκιάθο, με θέμα «Αναζητώντας το χαμένο εαυτό μας» το οποίο παρακολούθησαν 36 ενήλικες ηλικίας 25 έως 45 ετών. Ανάμεσα σε άλλες ασκήσεις που κάναμε, ήταν και μια άσκηση κατευθυνόμενου διαλογισμού (μια μορφή ύπνωσης) η οποία είχε σαν θέμα «αν πέθαινες αυτή τη στιγμή, ποια είναι η τελευταία σκέψη που θα έκανες»; (Η ερώτηση αυτή, απαντιέται αλλιώς τώρα που τη διαβάξεις και αλλιώς αν κάνεις την άσκηση που κρατάει 15 λεπτά). Το αποτέλεσμα: Οι οκτώ που είχαν μικρά παιδιά ανέφεραν όλοι, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ότι η τελευταία σκέψη είχε να κάνει με τα παιδιά τους. Από τους υπόλοιπους 30, οι 21 έδωσαν ετερόκλητες αναφορές από τις οποίες δεν μπόρεσα να βγάλω ένα συμπέρασμα. Όμως οι υπόλοιποι 9, έδωσαν όλοι απαντήσεις που μπορούμε να τις συνοψίσουμε στη φράση «Δεν πρόλαβα». Τρεις από αυτούς το διατύπωσαν «ήμουν μαλάκας».

### •Προσφιλούς προσώπου

Υπάρχουν άνθρωποι που, ενώ δεν ανησυχούν καθόλου για τον εαυτό τους, έχουν άγχος μήπως πεθάνει ένα προσφιλές τους πρόσωπο, συνήθως ένας γονιός. Δεν μιλάμε για τις περιπτώ-

σεις όπου ένας γονιός διατρέχει κάποιο κίνδυνο. Μιλάμε για άγχος θανάτου, στα καλά καθούμενα. Στο σημείο αυτό καλό είναι να μιλήσουμε λίγο για την εξάρτηση. Αν το θέσω γενικά, είναι μια κατάσταση όπου για την αποτελεσματική λειτουργία μιας μονάδας απαιτείται η συνεργασία με μια άλλη μονάδα. Το αντίθετο αυτής της λέξης είναι η αυτάρκεια. Για παράδειγμα, ένα παιδί δεν είναι αυτάρκες. Δεν μπορεί να ζήσει χωρίς τη συνδρομή των γονιών του. Το ερωτήματα είναι δύο: α. Εξάρτηση μέχρι ποια ηλικία; β. Εξάρτηση σε ποιο βαθμό; Εδώ θα αυθαιρετήσω δημιουργώντας μια κλίμακα. Η κλίμακα αυτή, μας λέει πόσο (κατά τη γνώμη μου) είναι αναμενόμενο να εξαρτάται ένας άνθρωπος σε κάθε ηλικία.

Δεν είμαι καθόλου σίγουρος αν οι βαθμοί που διάλεξα, ισχύουν. Μπορείς, αν διαφωνείς, να βάλεις τα δικά σου νούμερα. Δεν έχει σημασία αν συμφωνείς με τα νούμερα, αρκεί να συμφωνήσεις με την αρχή που λέει όσο μεγαλώνει ένας άνθρωπος, η εξάρτηση από τους γονείς του μειώνεται ανάλογα. Ή η εξάρτηση ενός ανθρώπου από τους γονείς του είναι αντιστρόφως ανάλογη της ηλικίας του.

Όμως, ο κανόνας αυτός έχει περισσότερη σχέση με αυτό που θα περιμέναμε να γίνεται και



όχι με αυτό που όντως γίνεται: Συχνά συναντάμε ενήλικες υπερβολικά εξαρτημένους από τους γονείς τους. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που νέοι χειραφετούνται από τα 17 ή τα 20, αλλά αυτές οι περιπτώσεις είναι λιγοστές και συνήθως δεν παρουσιάζουν...άγχος απώλειας προσφιλούς προσώπου.

Κάπως έτσι θα περιμέναμε να είναι τα πράγματα, αλλά δεν είναι. Όπως ανέφερα και πριν, συναντάμε ενήλικες υπερβολικά εξαρτημένους από τους γονείς τους ή από το σύντροφό τους, τον οποίο έχουν μετατρέψει σε προέκταση των γονιών τους. Για να καταλάβουμε το φαινόμενο όπου, η εξάρτηση ενός ενήλικα από κάποιον άλλον ενήλικα, οδηγεί σε άγχος απώλειας προσφιλούς προσώπου χρειάζεται να καταλάβουμε ότι υπάρχουν πολλές μορφές εξάρτησης. Δηλαδή πολλοί τρόποι ένας ενήλικας να είναι εξαρτημένος από κάποιον άλλον. Οι πιο συνηθισμένες εξαρτήσεις είναι η υλική, η πρακτική, η οικονομική και η συναισθηματική. Υπάρχουν κι άλλες μορφές εξάρτησης, αλλά στο άγχος απώλειας συνήθως η εξάρτηση είναι μία ή περισσότερες από αυτές τις τέσσερις.

Στις 27 Αυγούστου 1981, που ήταν προεκλογική περίοδος, ένας φίλος μου δημοσιογράφος ήταν να πάρει μια μεγάλη συνέντευξη για την εφημερίδα Ελευθεροτυπία από την τότε υποψήφια βουλευτή Μελίνα Μερκούρη. Ήταν τέλη Αυγούστου και τότε ζούσαν με τον Ζιλ Ντασέν σε μια βίλλα στην Π. Επίδαυρο. Μια και ο φίλος μου δεν οδηγούσε, δανείστηκε το αυτοκίνητο του πατέρα του και τον πήγα εγώ. Εκεί φιλοξενούσαν και τον τότε πρόεδρο του Σοσιαλιστικού κόμματος Γαλλίας, Λεονέλ Ζοσπέν και τη

σύζυγό του, που ήταν κι αυτή ψυχολόγος. Μας υποδέχθηκαν εγκάρδια. Ήταν μεσημεράκι. Η Μελίνα και ο φίλος μου πήγαν πιο πέρα για τη συνέντευξη. Οι υπόλοιποι καθίσαμε στο μπαλκόνι που είχε σκιά και πιάσαμε την κουβέντα. Κάποια στιγμή χτύπησε το τηλέφωνο και η Μελίνα πήγε στο εσωτερικό του σπιτιού για ν' απαντήσει. Πρέπει να ήταν σε 10 μέτρα απόσταση από μας. Ακούγαμε από αυτή την απόσταση, έναν άνθρωπο να κλαίει και να ουρλιάζει γοερά και τη Μελίνα να τον παρηγορεί. Μετά από περίπου δέκα λεπτά συνομιλίας, που την ακούσαμε όλοι, η Μελίνα έκλεισε το τηλέφωνο εντυπωσιασμένη. Θυμάμαι τα λόγια της: «Πω, πω. Πώς κάνει έτσι αυτός ο άνθρωπος»; Ο άνθρωπος αυτός, ήταν ο Ανδρέας Παπανδρέου (που σε δύο μήνες θα γινόταν πρωθυπουργός) και λόγος που έκανε έτσι, ήταν διότι μόλις είχε πεθάνει η κυρά – Σοφία, η μάνα του. Η Μελίνα ήταν η πρώτη στην οποία τηλεφώνησε. Με το δίκιο της ένιωθε έκπληκτη: Η κυρά Σοφία ήταν 94 ετών. Γιατί ο Παπανδρέου αντέδρασε σαν παιδί 6 χρονών που έχασε τη μαμά του; Άλλωστε, πόσο συχνά την έβλεπε; Σε τι μπορεί να την είχε ανάγκη και βίωνε τόσο έντονα αυτή την απώλεια; Φαίνεται πως αυτό που συμβόλιζε η ύπαρξη αυτής της γυναίκας για τον Ανδρέα να ήταν πολύ σημαντικό για την ψυχική του ισορροπία, κάτι απαραίτητο για να διεξάγει έναν προεκλογικό αγώνα. Τι συμβόλιζε; Δεν μπορώ να ξέρω. Μπορεί να συμβόλιζε τον μόνο άνθρωπο για τον οποίο ο Ανδρέας ήταν σίγουρος ότι τον αγαπάει πραγματικά και ανιδιοτελώς. Αν μάλιστα, περίμενε ότι σε δύο μήνες θα της πρόσφερε τη χαρά να τον καμαρώσει πρωθυπουργό και η κυρά – Σοφία έφυγε πρόωρα, καταλαβαίνω την αντίδρασή του.

Βέβαια, άλλη η αντίδραση ενός ανθρώπου στην απώλεια ενός σημαντικού προσώπου, κι άλλο το άγχος θανάτου προσφιλούς προσώπου. Το άγχος αυτό, δείχνει πως υπάρχει μια εξάρτηση που δεν δικαιολογείται για την ηλικία του. Όπως είπαμε πιο πριν, συνήθως η εξάρτηση αυτή συνήθως είναι υλική, πρακτική, οικονομική, συναισθηματική ή ένας συνδυασμός από αυτές.

Ο Γρηγόρης, στα 33 διατηρεί ένα γραφιστικό γραφείο με δύο υπάλληλους και καταφέρνει να έχει ένα αξιοπρεπές, αλλά ωρομίσθιο επάγγελμα. Ο πατέρας του, έχει μια μεγάλη διαφημιστική εταιρεία με πολλαπλά εισοδήματα από εκείνα του Γρηγόρη. Όμως, ο Γρηγόρης ήθελε να τα καταφέρει μόνος του. Ο πατέρας του, το εκτίμησε αυτό κι έτσι, σήμερα ο καθένας έχει πάρει το δικό του δρόμο. Κάπου – κάπου δίνει η εταιρεία στο γραφείο του Γρηγόρη καμιά δουλειά, αλλά κι αυτό με μέτρο για να μην το παρεξηγήσει για ...χάρη. Το κακό σε όλη αυτή την υπόθεση, είναι ότι ο Γρηγόρης δεν έχει ιδέα για το τι γίνεται στην εταιρεία του πατέρα του. Ούτε πώς διοικείται ούτε πως λειτουργεί. Όλα αυτά, μέχρι ένα μήνα πριν, όπου ο πατέρας του έπαθε ένα ελαφρύ ισχαιμικό επεισόδιο και υποχρεώθηκε να μείνει για μια εβδομάδα στο σπίτι. Το γεγονός αυτό έκανε τον Γρηγόρη να συνειδητοποιήσει ότι, εκτός από τον πατέρα του, δεν υπάρχει κανένας «δικός» τους εκεί μέσα. Αυτός έχει το γραφιστικό γραφείο, η αδελφή του είναι παντρεμένη και εργάζεται στο Λονδίνο και η μητέρα του είναι διευθύντρια σε μια εταιρεία καλλυντικών. Δηλαδή, έτσι κι εκείνη την ημέρα, είχε μείνει ο πατέρας του

στον τόπο, κανένας από την οικογένεια, δεν θα ήξερε πού του πάνε τα τέσσερα. Από κει και πέρα το άγχος του Γρηγόρη μην πεθάνει πρόωρα ο πατέρας του είναι η φυσική συνέπεια. Γενικά, κάθε μορφής άγχους απώλειας προσφιλούς προσώπου δείχνει να υπάρχει μια υπερβολική εξάρτηση από το άτομο αυτό.

Πριν πάμε παρακάτω, αξίζει ν' αναφερθώ στο φαινόμενο του συγκεντρωτισμού που έχουν κάποιοι άνθρωποι. Θέλουν τα πάντα να περνάνε από τα χέρια τους χωρίς ν' αφήνουν τους συνεργάτες τους να παίρνουν πρωτοβουλίες ή να ετοιμάσουν τη διαδοχή τους. Ανάμεσά τους είναι κάποιοι αρχομανείς γέροι που αρνούνται πεισματικά ν' αφήσουν την καρέκλα. Ένα γραφικό παράδειγμα μάχης αρχομανών γερόντων ήταν οι ατέλειωτες αντιπαραθέσεις ανάμεσα στον Ανδρέα Παπανδρέου και τον Κωνσταντίνο Μητσotάκη τη δεκαετία του 1980...

Όμως, πέρα από την πολιτική, το φαινόμενο του συγκεντρωτισμού σε ανθρώπους μεγάλης ηλικίας το συναντάμε παντού. Μια από τις φυσικές συνέπειες μιας τέτοιας τακτικής, είναι οι γύρω του να εξαρτώνται από αυτόν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Τις περισσότερες φορές, αυτό δεν είναι στις προθέσεις του, και μάλιστα ενοχλείται όταν κάποιος του επισημάνει κάτι τέτοιο. Αυτό που θέλω να πω εδώ, είναι ότι μερικές φορές αυτές οι εξαρτήσεις μπορούν να δημιουργήσουν στα κοντινά πρόσωπα ενός συγκεντρωτικού το αποκαλούμενο άγχος απώλειας προσφιλούς προσώπου.

### **Οικονομικής καταστροφής**

Όλοι έχουμε ακούσει ιστορίες για πάμπλουτες οικογένειες που πτωχέυσαν. Στη μία περίπτωση η οικονομική καταστροφή ήρθε από μια άστοχη κίνηση ή μια λανθασμένη απόφαση ενός μέλους. Στην άλλη περίπτωση, από κάποιον ...άσωτο υιό που έκανε την περιουσία ...φύλο και φτερό μέσα σε λίγα χρόνια και μετά αυτοκτόνησε αφήνοντας ...το λογαριασμό στους άλλους. Κάθε, το πάλαι ποτέ, πλούσια οικογένεια έχει διαφορετική ιστορία πτώχευσης. Έχουν όμως ένα κοινό. Η ανάμνηση από αυτή την απώλεια επηρεάζει σε κάποιο βαθμό όλα τα μέλη της οικογένειας. Είναι σα να πλανιέται πάνω από τα μέλη το φάντασμα εκείνης της απώλειας. Σε μερικά άτομα με τέτοια οικογενειακή ιστορία, προκειμένου να πάρουν την πρωτοβουλία κάποιας επένδυσης, νιώθουν έντονα το άγχος μιας οικονομικής καταστροφής. Ή το άγχος μπορεί να τους δημιουργηθεί αφού κάνουν το εγχείρημα. Αν υπάρχουν αντικειμενικοί λόγοι που να δικαιολογούν το άγχος, τότε δεν είναι άγχος, αλλά ανησυχία ή φόβος. Αν για παράδειγμα, κάνεις μια επένδυση με πιθανότητες να πετύχεις 30% καλά κάνεις και ανησυχείς. Αν όμως δεν υπάρχει κανένας αντικειμενικός λόγος ν' ανησυχείς κι εσύ κάθε τρεις και λόγο βαράς ...συναγερμούς πτώχευσης, τότε πάσχεις από ...πτωχοφοβία.

### **Άγχος φυσικής καταστροφής**

Για να έχει ένας άνθρωπος ένα τέτοιο άγχος θα πρέπει να έχει περάσει ο ίδιος ή ένα κοντινό του πρόσωπο κάτι ανάλογο. Οι συνήθεις φυσικές καταστροφές είναι ο σεισμός, η πυρκαγιά, η πλημμύρα και οι κυκλώνες. Άνθρωποι που έζησαν τέτοιες εμπειρίες ή που κάποιοι κοντινός τους τις περιέγραψε πολύ ζωντανά, μπορεί

σ' ένα σεισμό να πανικοβληθεί.

Η Μαρία όταν ήταν 14 χρονών ζούσαν με την οικογένειά της στην Ιθάκη. Μόλις που πρόλαβαν να βγουν από το σπίτι που έγινε ...πίτα. Όταν τη βρήκε ο μεγάλος σεισμός στον πέμπτο όροφο της εταιρείας που εργαζόταν έτρεχε πέρα δώθε πανικόβλητη χωρίς καν να ξέρει πού πηγαίνει. Μάλιστα έδωσε ότι είχε και δεν είχε για να χτίσει στα Μεσόγεια μια ισόγεια μονοκατοικία που δεν πέφτει ούτε σφαίρες. Μάλιστα ο σύζυγός της, όσον καιρό χτίζονταν το σπίτι την αποκαλούσε χαριτολογώντας «σεισμοκεντρική».

Θυμάσαι το Μιχάλη που από κει που πήγαινε στη δουλειά με τα πόδια, τώρα έπρεπε καθημερινά να ξοδεύει 2,5 ώρες στο πήγαινε – έλα; Θυμάσαι που η κατάσταση που ζούσε τον είχε οδηγήσει σε κλειστοφοβία; Λοιπόν: Ο σεισμός τον ...θεράπευσε:

Ας θυμηθούμε τη διάταξη: Στο υπερυψωμένο με πυλωτή πρώτο όροφο ζούσαν οι γονείς της Λέλας. Στον δεύτερο όροφο ζούσε η μικρότερη αδελφή της, κι αυτή παντρεμένη, χωρίς παιδιά. Στον τρίτο έμεναν ο Μιχάλης, η Λέλα και τα παιδιά. Όταν έγινε ο σεισμός, η Λέλα είχε κατέβει στο διαμέρισμα της μάνας της. Ο Μιχάλης ήταν στο τρίτο με τα παιδιά. Μόλις άρχισε το κούνημα άρπαξε τα δύο παιδιά και κατέβηκε την σκάλα που έφευγε κάτω από τα πόδια τους. Μέχρι να φτάσουν στον πρώτο όροφο, ο σεισμός είχε σταματήσει. Μόλις ο Μιχάλης αντίκρουσε τη Λέλα και την πεθερά του που μόλις είχαν πεταχτεί έντρομες από την πόρτα, λιγοθύμησε!

Αυτό ήταν! Από κει και πέρα ο Μιχάλης ταμπουρώθηκε πίσω από τη ...σεισμοφοβία του και ήταν αδιάλλακτος. Του ήταν αδύνατο να «ξαναμπει σ' αυτό το σπίτι». Έπρεπε να μετακομίσουν επειγόντως. Μάλιστα, μέχρι να βρουν σπίτι, ο Μιχάλης έμενε σε μια πανσιόν στον Πειραιά και πήγαινε στη δουλειά και πάλι με τα πόδια. Τα παιδιά είχαν μεγαλώσει και πήγαιναν σχολείο, οπότε εγκατέλειψαν τα βόρεια προάστια, νοικιάσανε ένα ρετιρέ στον Πειραιά, και η ζωή συνεχίστηκε. Εννοείται ότι το άγχος παγίδευσης εξαφανίστηκε ως δια μαγείας. Όμως μια ...σεισμοφοβία του Μιχάλη του έμεινε...

### **Διαδραστική Εφημεριδούλα**

Τώρα που η Εφημεριδούλα μεγαλώνει σε έκταση, μπορεί να γίνει πιο διαδραστική και οι αναγνώστες να συμμετέχουν πιο ενεργά με τρεις τρόπους: Ο πρώτος, με το να προτείνουν θέματα για τα οποία θα ήθελαν να μάθουν κάτι περισσότερο. Ο δεύτερος με σχόλια, απορίες και παρατηρήσεις που – αν παρουσιάζουν ενδιαφέρον και δεν είναι μακροσκελή – θα μπαίνουν μια μόνιμη στήλη με τίτλο ΣΧΟΛΙΑ. Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα μέσα από το [pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com).



το άρθρο του Jay Haley με τίτλο «Οι τακτικές δύναμης του Ιησού Χριστού» θα δημοσιευτεί στην επόμενη Εφημεριδούλα του Απριλίου η οποία θα κυκλοφορήσει σύντομα.