

Η Εφημεριδούλα

Μάιος 2020 β

Τεύχος 279
34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

Οι συναισθηματικές ανάγκες

Τις ανάγκες που έχουμε οι άνθρωποι τις χωρίζω σε τρεις κατηγορίες: Η πρώτη, είναι οι υλικές όπως το οξυγόνο, το νερό, το φαγητό και ό,τι έχει άμεση σχέση με την επιβίωση. Η δεύτερη, είναι οι πρακτικές ανάγκες όπως, να έχεις ένα μέσο για να μετακινείσαι, να έχεις ένα κλιματιστικό και τα συναφή. Η τρίτη κατηγορία, είναι οι συναισθηματικές ανάγκες. Είναι αυτές που κάνουν την ειδοποιό διαφορά ανάμεσα στο «ζω» και το «επιβιώνω». Με την κάλυψη των υλικών και των πρακτικών αναγκών μας, απλά επιβιώνουμε. Όμως, οι συναισθηματικές ανάγκες είναι αυτές που δίνουν νόημα στην επιβίωσή μας. Έτσι και τους κλείσεις την πόρτα, ανοίγεις την πόρτα στην κακοεφιά, τη μελαγχολία και την κατάθλιψη (ή την κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών).

Θα μου πεις, «γιατί ένας άνθρωπος να κλείσει την πόρτα στις συναισθηματικές του ανάγκες»; Δεν γίνονται έτσι τα πράγματα. Δεν λέει ο Μπάμπης στις συναισθηματικές του ανάγκες «σας κλείνω την πόρτα ρε. Δεν σας γουστάρω»! Απλά η ζωή τα φέρνει έτσι καμιά φορά, που αναγκάζεσαι να βάλεις σε προτεραιότητα τις υλικές και τις πρακτικές ανάγκες και να παραμελήσεις τις συναισθηματικές. Όμως, να μη γελοιάσαστε: Η ζωή και οι συνθήκες είναι αυτές που είναι. Ο καθένας από μας διαλέγει τι θα βάλει σε προτεραιότητα. Ο αποκλεισμός των συναισθηματικών αναγκών είναι αποτέλεσμα των προτεραιοτήτων που εμείς διαλέγουμε να βάλουμε.

Ο Μπάμπης είναι στα 48. Έχει ένα δικό του διαφημιστικό γραφείο και απασχολεί δώδεκα άτομα. Χώρισε στα 40 του μετά από δέκα χρόνια γάμο, κι έχει έναν γιό 13 και μια κόρη 11 ετών που ζουν με τη μητέρα τους. Μέχρι τα 42-43 του, θα μπορούσαμε να τον χαρακτηρίσουμε σαν έναν άνθρωπο εύθυμο, κοινωνικό, ευαίσθητο, λάτρη του θεάτρου και της μουσικής, και πολύ εργατικό. Τόσο εργατικό, που αυτός ήταν ο λόγος που τον άφησε η γυναίκα του. Ο Μπάμπης ούτε γυναικάς ήταν ούτε είχε κάποιο άλλο χούι. Το σοβαρό παράπονο της ήταν ότι είχε δημιουργήσει μια...εξωσυζυγική σχέση με την εργασία του, η οποία δυνάμωνε χρόνο με το χρόνο. Από την άλλη, το παράπονο του Μπάμπη ήταν ότι η γυναίκα του, αντί να του συμπαρασταθεί, στεκόταν εμπόδιο στην εξέλιξή του. Βέβαια, αλλιώς την εννοούσε τη συμπαράσταση εκείνος και αλλιώς η γυναίκα του. Στη δική της αντίληψη «συμπάρασταση» ήταν να του καλύψει συναισθηματικές ανάγκες, όπως να πάνε σ' ένα θέατρο, να ταξιδέψουν κάπου οικογενειακά ένα Σαββατοκύριακο και τα συ-

ναφή. Όλα αυτά, ο Μπάμπης τα έβλεπε σαν εμπόδια και «χάσιμο χρόνου». Αποτέλεσμα; Ο χωρισμός.

Από τότε που χώρισε, ο Μπάμπης κατάφερε ν' αυξήσει τις δραστηριότητες του γραφείου του. Το προσωπικό αυξήθηκε από τέσσερα σε δώδεκα υπάλληλους και οικονομικά πήγαινε αρκετά καλά. Βέβαια, ο Μπάμπης καμιά σχέση δεν είχε με τον πάλαι ποτέ «εύθυμο και κοινωνικό» που ήταν. Γύριζε κατά τις 9:00 το βράδυ κατάκοπος και παράγγελε φαγητό απ' έξω. Οι μόνες φορές που έτρωγε κάτι της προκοπής, ήταν όποτε έβγαίνει σε κάποιο επαγγελματικό γεύμα στα πλαίσια των δημοσίων σχέσεων που κάνουν οι εταιρείες. Παράλληλα, το βραδινό ουσικάκι είχε γίνει καθημερινή συνήθεια. Δεν άκουγε σχεδόν ποτέ του πια μουσική. Απλά χάζευε κάτι στην τηλεόραση και πήγαινε για ύπνο. Όμως, κι εκεί είχε πρόβλημα γιατί τον απασχολούσαν τόσα θέματα, που περνούσε αρκετή ώρα μέχρι να τον πάρει ο ύπνος.

Έτσι κυλούσαν τα πράγματα, μέχρι που ήρθε η καραντίνα του κορονοϊού που μας υποχρέωσε όλους να κλειστούμε στο σπίτι. Στην αρχή ο Μπάμπης αρνιόταν να το δεχθεί αυτό. Μάλιστα, απαιτούσε και από τους υπάλληλους να πηγαίνουν στο γραφείο, μέχρι που έφαγε ένα πρόστιμο 150€ κι έκατσε σ' αυγά του. Οι πρώτες μέρες πέρασαν εύκολα. Το κλείσιμο στο σπίτι δεν έγινε ιδιαίτερα αισθητό γιατί υπήρχαν πολλές επαγγελματικές εκκρεμότητες που έπρεπε να ρυθμίσει. Ελα όμως που έφτασε η στιγμή που είχαν σταματήσει σχεδόν τα πάντα και εκ των πραγμάτων ο Μπάμπης δεν είχε τη δουλειά να τον απασχολήσει; Έτσι, από την πρώτη μέρα που έμεινε αδρανής τον είχαν «ζώσει τα φίδια». Και ποια ήταν τα φίδια; Οι ακάλυπτες συναισθηματικές του ανάγκες.

Όλα ξεκίνησαν ένα μεσημέρι Σαββάτου. Είχαν περάσει λίγες μέρες απομόνωσης όταν διαπίστωσε ότι του είχαν τελειώσει η οδοντόκρεμα, ο καφές και το ούισκι. Έτσι, αποφάσισε να πάει στο σουπερμάρκετ. Χρειάστηκε σχεδόν δύο ώρες για να κάνει τα ψώνια του. Αυτά που ήθελε υπήρχαν σε αφθονία, και με τη νοοτροπία εκείνων των ημερών, ό,τι αγόρασε το πήρε...εις διπλούν. Όταν έφτασε στο σπίτι, παράγγειλε ένα κλαμπ σάντουιτς και μέχρι να το φάει η ώρα είχε πάει τρεις. Για πρώτη φορά, μετά από διάστημα που ούτε κι ο ίδιος θυμόταν, ξάπλωσε για μεσημέρι. Τέτοιες ώρες συνήθως ή θα ήταν στο γραφείο ή θα βρισκόταν σε κάποιο γεύμα δημοσίων σχέσεων. Παραδόξως, τον πήρε ο ύπνος αμέσως.

Σηκώθηκε κατά τις πέντε. Ο ήλιος έλαμπε. Έκανε έναν καφέ κι άνοιξε την τηλεόραση. Τα περισσότερα κανάλια ή είχαν κάτι σχετικό με τον κορονοϊό ή χλιλοπαιγμένες σαχλαμάρες.

Μπήκε στο διαδίκτυο. Κόλλησε για λίγο στο YouTube. Πεταγόταν από το ένα θέμα στο άλλο μέχρι που βαρέθηκε κι έκλεισε τον υπολογιστή. Σε μίαν άκρη του καθιστικού ανακάλυψε μια εφημερίδα που είχε ξεχάσει κάποιος που τον επισκέφθηκε πρόσφατα. Έπεσε σ' ένα εκτενές και πολύ ενδιαφέρον άρθρο για την εξέλιξη του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια της εφηβείας και πώς αυτές οι αλλαγές μεταφράζονται σε εξωτερική συμπεριφορά. Απορροφήθηκε από το άρθρο και στην κυριολεξία το ρούφηξε. Η ώρα είχε πάει επτά. Ο ήλιος είχε αρχίσει να γέρνει. Αποφάσισε να βγει για περπάτημα. Παραδόξως κυκλοφορούσε αρκετός κόσμος και αρκετά σκυλιά. Βέβαια, δεν είχε κριτήριο σύγκρισης γιατί είχε να βγει τέτοια ώρα για βόλτα από...τον καιρό του Νώε, αν είχε βγει ποτέ του. Όταν επέστρεψε στο σπίτι, έβαλε ένα ούισκι κι



άνοιξε την τηλεόραση. Αυτή τη φορά είχε ειδήσεις. Έκατσε και τις παρακολούθησε. Εκλείσε την τηλεόραση κι έβαλε ένα δεύτερο ούισκι. Χώθηκε στην αγαπημένη του πολυθρόνα κι έμεινε για λίγη ώρα έτσι. Ο νους του πήγε στα παιδιά του. Με την κόρη είχε μιλήσει πριν τρεις μέρες. Με το γιό είχαν να μιλήσουν σχεδόν μία εβδομάδα. Τηλεφώνησε στο σταθερό του σπιτιού τους. Το σήκωσε η τέως. Πιάσανε την κουβέ-ντα. Στην αρχή δεν είχανε και πολλά να πούνε. Τα τηλεφωνήματά τους συνήθως δεν κράταγαν πάω από ένα λεπτό. Όμως, ο Μπάμπης είχε χαλαρώσει με το ούισκι κι έτσι μίλησε ανοιχτά. Είπε ότι από το πρωί κλωβοβαράει, ότι δεν ξέρει τι να τον κάνει το εαυτό του, ότι χωρίς τη δουλειά βαριέται κι αισθάνεται μοναξιά και μελαγχολία. Ακούγοντάς τον έτσι η τέως μαλάκωσε κι η κουβέντα τους κράτησε σχεδόν μισή ώρα. Μάλιστα προς το τέλος του θύμισσε τους 1500 δίσκους μουσικής που είχε αφήσει στην αποθήκη

Στη συνέχεια μίλησε με τον γιό του. Διαπίστω-

σε για άλλη μια φορά ότι ο πιτσιρικάς για το μόνο που ενδιαφερόταν ήταν για την... επόμενη παροχή. Δεν ήταν πολλά. Με την κόρη μίλησε περισσότερο. Της άρεσε να του μιλάει για τα ενδιαφέροντά της και αυτή τη φορά, είχε χρόνο να την ακούσει. Μάλιστα, σε κάποιο σημείο της συζήτησης, που του είπε ότι προσπαθεί να κάνει μια κατασκευή και τις λείπουν κάποιες γνώσεις, θυμήθηκε ότι στο άρθρο είχε διαβάσει πως είναι μεγάλο λάθος ν' αφήνουμε τους έφηβους να τα βγάλουν πέρα όλα μόνοι τους όπως είναι λάθος και να είμαστε συνέχεια από πάνω τους. Προσφέρθηκε λοιπόν να τη βοηθήσει.

Όταν έκλεισε το τηλέφωνο διαπίστωσε ότι ένιωθε καλύτερα. Το ούισκι είχε τελειώσει αλλά δεν έβαλε τρίτο. Άνοιξε μια κοκακόλα και ξανάπιασε το άρθρο για την εφηβεία. Βρήκε το όνομα του συγγραφέα και ανακάλυψε ότι είχε γράψει ένα πολύ ενδιαφέρον βιβλίο για την εφηβεία με τίτλο Brainstorm. Το παράγγειλε αμέσως από το διαδίκτυο.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ ΕΝΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ
ΜΕΣΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ!
ΛΕΓΕΤΑΙ: «ΒΓΑΙΝΩ ΕΞΩ»!



Το ερώτημα είναι, γιατί μετά το τηλεφώνημα ένιωθε καλύτερα; Είναι φανερό ότι δεν κάλυψε κάποια ακάλυπτη υλική ή πρακτική ανάγκη. Την αλλαγή της διάθεσής του θα την εξηγήσουμε αν στραφούμε στις συναισθηματικές ανάγκες. Ποιες είναι αυτές; Μπορούμε να τις χωρίσουμε σε πέντε γενικές κατηγορίες: *Συναισθηματική ασφάλεια, Δύναμη, Ελευθερία, Αυτοπραγμάτωση και Ψυχαγωγία*. Κάθε κατηγορία, συμπεριλαμβάνει επί μέρους υποκατηγορίες. Για παράδειγμα, η ανάγκη *Συναισθηματικής ασφάλειας* συμπεριλαμβάνει τη συντροφικότητα, τη φιλία, την ανθρώπινη επαφή, την ενθάρρυνση, την προσφορά και το μοίρασμα. Με αυτό το τηλεφώνημα αυτό κάλυψε τουλάχιστον τρεις από αυτές: Την ανθρώπινη επαφή, την προσφορά και το μοίρασμα. Μίλησε με οικείου ανθρώπους (επαφή), μίλησε στην τέως για τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρισκόταν (μοίρασμα) και προσφέρθηκε να βοηθήσει την κόρη του (προσφορά). Ειδικά για τη μοναξιά, υπάρχουν πολλοί ορισμοί. Για μένα, *μοναξιά είναι η κατάσταση όπου δεν υπάρχει κανείς που να αισθάνεται την ανάγκη να του πεις ότι νιώθεις μόνος*. Ο Μπάμπης του είπε στην τέως. Ευτυχώς για εκείνον, φαίνε-

ται πως είχε κι εκείνη ανάγκη *ανθρώπινης επαφής* και τον άκουσε. Με αυτή την κουβέντα ο Μπάμπης έβγαλε από μέσα του τη συναισθηματική υπερένταση που είχε η οποία, κατά πάσα πιθανότητα, θα είχε οδηγήσει σ' ένα τρίτο και ίσως κι ένα τέταρτο ούισκι, μέχρι να ζαβλακωθεί και να πάει για ύπνο. Αλλά και πάλι, αν έπεφτε από τις έντεκα, το βιολογικό του ρολόι θα τον ξυπνούσε στις πέντε το πρωί κι από κει και πέρα θα τριγύριζε σα ζόμπι.

Πιστεύω πως αυτές οι μέρες υποχρέωσαν κάποιους ανθρώπους να έρθουν σ' επαφή με τις συναισθηματικές τους ανάγκες του να επανεξετάσουν τις αξίες και τις προτεραιότητές τους. Ζούμε όλοι «σαν να» πιστεύουμε ότι οι επιλογές που κάνουμε και οι προτεραιότητες που καθημερινά βάζουμε, θα μας οδηγήσουν στην «ευτυχία». Ίσως η καραντίνα και η υποχρεωτική απομόνωση ν' αποκάλυψαν σε κάποιους, όπως τον Μπάμπη, ότι αυτό το «σαν να» είναι *μια ψευδαίσθηση*. Άλλωστε η «ευτυχία» τι είναι; Μια σύνθεση ικανοποιημένων συναισθηματικών αναγκών. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να αντιλαμβανόμαστε έγκαιρα τις συναισθηματικές μας ανάγκες. Αυτός ήταν ο σκοπός μου όταν έγραψα το «Δεν ξέρω τι θέλω» (Θυμάρη 2001) και ο λόγος που τις μέρες αυτές το βιβλίο αυτό πούλησε περισσότερα αντίτυπα.

<https://thymari.gr/>

Θεωρίες Συνομοσίας

Από τότε που άρχισαν να εφαρμόζονται τα μέτρα προστασίας από τον κορονοϊό άρχισαν ταυτόχρονα να κυκλοφορούν διάφορες θεωρίες συνομοσίας οι οποίες ευδοκίμουν στο εύφορο έδαφος των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θεωρίες της μορφής «αφού τα μπουζούκια είναι όργανα και οι αστυφύλακες είναι όργανα, τότε οι αστυφύλακες είναι μπουζούκια». Να ένα καλό παράδειγμα. (Τα ορθογραφικά τα διόρθωσα. Τα σημεία στίξης



εναι δικά μου):

«*Η ψυχή είναι 21 γραμμάρια. Το θείο που υπάρχει σε αυτήν, το κατ' εικόνα και ομοίωσιν ου λέει η θρησκεία μας αλλά, όπως και ο μέγας πατέρας Βελισσάριος ο Κινητός, είναι τα 5 γραμμάρια. Το 5G που λένε, είναι ουσιαστικά ο αριθμός γραμμαρίων που θα μειωθεί στις ψυχές μας. Οι κεραιές μπαίνουν για να εισέρχονται ατμοσφαιρικά δαϊμόνια από τα αυτιά μας. Ο κορονοϊός είναι το πρόσχημα. Το αποτέλεσμα θα είναι να έχεις 5 γραμμάρια θείας προστασίας λιγότερα. Το «τι ψυχή θα παραδώσεις;», είναι πιο επίκαιρο από ποτέ».*

Ο συμμαθητής και φίλος μου Λάμπρος Ροϊλός δημοσίευσε πρόσφατα ένα άρθρο που, όπως του είπα, ο τίτλος τα λέει όλα: «*Η ανοησία της αγέλης είναι μεταδοτική*». Με αυτό τον όρο ο συγγραφέας αναφέρεται στις *διάφορες θεωρίες συνομοσίας* που κυκλοφορούν αυτή την

εποχή γύρω από το φαινόμενο του κορονοϊού και εξηγεί ποιες ανάγκες δημιουργούν το φαινόμενο. Το άρθρο αυτό μου έφερε στο νου τις Κλίμακες F του Adorno για τις οποίες γράφω αμέσως παρακάτω.

Για το πλήρες άρθρο του Λάμπρου πατήστε εδώ:

<https://www.europeanbusiness.gr/page.asp?p>

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Οι Κλίμακες F

Το άρθρο του Λάμπρου Ροϊλού, για τις Θεωρίες Συνομοσίας μου θύμισε τις κλίμακες F του Theodor W. Adorno. Μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, ήταν φυσικό να δημιουργηθούν ερωτηματικά για την προσωπικότητα εκείνων των ηγετών που ματοκύλισαν τον κόσμο (Χίτλερ, Μουσολίνι, Χιροχίτο). Ανάμεσα στους πρώτους ψυχολόγους που διερεύνησαν αυτό το θέμα ήταν και ο Adorno. Το αντικείμενο της έρευνάς του ήταν η *αυταρχική προσωπικότητα*.

Οι Κλίμακες F είναι στην ουσία ένα τεστ απόψεων. Συνολικά είναι ένας κατάλογος από 30 απόψεις και καλείσαι να βαθμολογήσεις πόσο συμφωνείς σε μια κλίμακα που ξεκινάει από το «*Διαφωνώ έντονα*» έως το «*Συμφωνώ έντονα*». Για παράδειγμα, η άποψη «*Η υπακοή και ο σεβασμός στην εξουσία είναι οι σημαντικότερες αρετές που πρέπει να μάθουν τα παιδιά*».

Όλες αυτές οι απόψεις προέρχονται από τη Φασιστική θεωρία, οπότε λογικά, όσο πιο υψηλή είναι η βαθμολογία σου, τόσο πιο κοντά σ' αυτή τη θεωρία είναι οι απόψεις σου. *Δεν μιλάμε για συμπεριφορά*. Κατά πόσο οι απόψεις ενός ανθρώπου οδηγούν και σε ανάλογη συμπεριφορά, είναι αντικείμενο άλλων μελετών.

Το ερωτηματολόγιο είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Μάλιστα, θα συμβούλευα όσοι μπορούν, να προτιμήσουν τ' Αγγλικά από τη Ελληνική μετάφραση του Google. Αφού συμπληρώσει κάποιος το ερωτηματολόγιο το τεστ του δίνει αναλυτικά αποτελέσματα σε 9 κλίμακες, όπως Συμβατικότητα, Προλήψεις και στερεότυπα κ.λπ.

Βέβαια, για κάποιον που γνωρίζει εκ των προτέρων ότι πρόκειται για Φασιστική κλίμακα, είναι εύκολο ότι μπορεί να ...κοροϊδέψει το τεστ, ακόμα κι αν είναι οπαδός της Χρυσής Αυγής. Όμως δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. Αν κάνεις το τεστ θα το διαπιστώσεις. Στην πραγματικότητα, το τεστ εμφανίζεται ως F Scales χωρίς να καταλαβαίνει αυτός που το συμπληρώνει τι θα πει F.

Όταν επέστρεψα από τις ΗΠΑ το 1982, η πρώτη έρευνα που έκανα ήταν στις κλίμακες F. Δυστυχώς εκείνη την εποχή δεν είχα υπολογιστή και τα στοιχεία έχουν χαθεί. Μου έχει μείνει όμως το εξής: Ο μέσος όρος των γιατρών που εργάζονταν τότε σε δύο δημόσια νοσοκομεία Αλεξάνδρα και Έλενα ήταν πολύ ψηλότερος από τον υπόλοιπο πληθυσμό. Μάλιστα, τότε ήταν η εποχή που άρχισε να επιβάλλεται το μονοτονικό σύστημα. Λοιπόν οι τρεις στους δέκα από αυτούς τους γιατρούς έγραψαν πάνω στη σελίδα του τεστ σχόλια για τη χρήση του μονο-

τονικού.

Ο λόγος που έγραψα αυτό το άρθρο είναι διότι πιστεύω πως οι Θεωρίες Συνομοσίας στις οποίες αναφέρεται ο Λάμπρος στο άρθρο του βρίσκουν πιο εύκολα πρόσφορο έδαφος σε ανθρώπους με αυταρχικές απόψεις. Πάντως, αν θέλει κάποιος να έχει την εμπειρία, μπορεί να πατήσει αυτό το link:

<https://www.anesi.com/fscale.htm>



Ιαπωνική προπαγάνδα του 1939

Στο περιοδικό Ψυχογραφήματα

αν ψάξετε «Πιντέρης» θα βρείτε
προγενέστερα άρθρα μου.

<https://www.psychografimata.com>

**Για παλαιότερα
τεύχη της
Εφημεριδούλας
και για πολύ
περισσότερα
πατήστε εδώ:**

<https://www.pinteris.gr>

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Σχετικά με τα 20 λεπτά και τις 20 δρχ. : Θυμώνω όταν σπανίως μου συμβαίνει κάποια τέτοια απροσεξία.

Βέβαια προσωπικά τις τελευταίες 2 εβδομάδες παρατηρώ ότι αυτά που βλέπουν τα ματιά μου, με αυτά που σκέφτεται το μυαλό μου και αυτά που λέει το στόμα μου και πράττει το σώμα μου δεν πολυσυγχρονίζονται.

Επίσης, ξεκινάω για ένα δωμάτιο για να κάνω κάτι και στη διαδρομή, κάτι άλλο μου έχει τραβήξει την προσοχή, ασχολούμαι με αυτό, πάω σε ένα δωμάτιο για να πάρω κάτι για αυτό το 2ο κάτι που διέκοψε το 1ο κάτι, και βρισκω ένα 3ο κάτι και ξεχνάω παντελώς και το 2ο κάτι. Και είμαι μόλις 36 ετών και ο χώρος μου μόλις 50 τετραγωνικά.

Ενταξει μπορεί να είναι παροδικό...λογω της αλλαγής των ρυθμών των ημερών, παρολο που κανω πολλα και στο σπιτι.

Παντα κανω κατι, απλα στο τελος μαζευονται πολλα "κατια" και μπερδευομαι. :-)))))

Να ειστε καλα, ευχαριστω για την εφημεριδου-
λα!

Μαρία Δ

Θυμάμαι είχα μιλήσει με κάτι συναδέλφους Αμερικανούς για το Obama care - "το πρόβλημα, μου είχαν πει, είναι ότι κάποιοι επέλεξαν αντί να ασφαλιζονται από τον εργοδότη, να παίρνουν τα λεφτά και να τα κάνουν ό,τι θέλουν (εκτός από ασφάλεια) - και στα 50 τους θυμήθηκαν ότι είναι ανασφάλιστοι. Γιατί να αναλάβω και εγώ το κόστος της ασφάλισής τους, μέσω κάποιας εισφοράς, όπως μας είχε προτείνει ο Ομπάμα ?"...και όπως ωραία επισημαίνεις αυτά που συμβαίνουν εκεί λόγω έλλειψης ασφαλιστικής κάλυψης είναι τραγικά...(βέβαια κι εμείς εδώ και καιρό, έχουμε αρχίσει και χαλάμε....)

Νίκος Δ

Καλησπέρα Γιώργο!

Παρακαλώ επέτρεψε μου να χρησιμοποιήσω τον ενικό της οικειότητας και όχι του θράσους, έτσι όπως ακριβώς θα έκανα με έναν καλό φίλο...Την παρεούλα μου.

Σε ευχαριστώ και πάλι για το χρόνο σου και την άμεση ανταπόκριση σου στο mail μου. Εννοείται πως θα ήθελα να λαμβάνω την εφημεριδουλα.

Το εκτιμώ ιδιαίτερα, όπως ακριβώς εκτιμώ την τιμότητα σου, στο βαθμό που σε ξέρω μέσα από τα βιβλία σου. Όλα όσα εσύ γράφεις, τόσα χρόνια, τα μοσχοπουλάνε, με άπειρες στρεβλώσεις,κάτι αρβιτσιστες- τυχοδιώκτες,για-λαντζί προπονητές ζωής σε σεμινάρια έναντι αδράς αμοιβής σε κυριλέ ξενοδοχεία με τοποθέτησή προϊόντων απο σπόνσορες. Είναι άλλο πράγμα το βιβλίο που κοστίζει 20ευρώ το πολύ και άλλο το μαζικό σεμινάριο, 100 ευρώ το κεφάλι... Αν αυτό δεν είναι Κοινωνική προσφορά; Τότε τι οριζεται ως κοινωνική προσφορά;

Εσύ, αν μη τι άλλο, έχεις την τσίπα και δεν λες στους ανθρώπους μαγικές λύσεις ούτε επιστη-

μονικοφανη ,"ψυχολογικά"τσιτάτα. Μας λές, το πως των πραγμάτων και όχι μόνο το γιατί και το πρέπει...είναι τα βιβλία σου επιστημονικά εγχειρίδια με σαφή βιβλιογραφία, εγώ τουλάχιστον ως τέτοια τα αντιμετωπίζω, ως προς την ποιότητα των περιεχομένων τους.

Χωρίς καμία σοβαρή επιστημονική κατάρτιση, πιστοποίηση και εμπειρία, όχι όλοι βέβαια, αλλά αρκετοί από τους εν λόγω coaches ,δίνουν στον κόσμο, έτοιμες συνταγές κονσέρβα ευτυχίας- επιτυχίας και πλουτισμού σε χρόνο dt.

Αναμφισβήτητα, έχει και ο κόσμος μεγάλη ευθύνη σε όλο αυτό. Έλεος! Πόσο σανό πια τρώμε; Όχι άλλο κάρβουνο...

Αλλά δεν μπορεί να μιλάει και ο πρώην διαφημιστής ή στέλεχος πολυεθνικής στους ανθρώπους λες και είναι προϊόντα brands...πως θα γίνουμε λέει πιο παραγωγικοί , να τα προλαβαίνουμε όλα κ.τλ. Μα αυτό είναι που μας έχει ρημάξει. Να ζήσουμε θέλουμε όχι να γίνουμε υπάλληλοί του μήνα! Νομίζω ότι είναι θέμα ηθικής...άλλο να κάνεις marketing στο πακέτο της ζάχαρης και άλλο στην ελπίδα του κάθε πικραμένου.

Έχω την αίσθηση ότι το τερματισα σήμερα...αλλά τουλάχιστον εκτονωσα τα συναισθήματα μου...και για αυτό σε ευχαριστώ για άλλη μια φορά !

Καλή συνέχεια!

Με εκτίμηση

Στέλλα



Ψυχαναλυτής: Τι εννοείς «αυτή είναι η τελευταία μας συνεδρία»;

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 σε μια μόνιμη στήλη με τίτλο ΣΧΟΛΙΑ. Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα με αποστολή στο

pinteris@hotmail.com.

Μια σημαντική απώλεια



Την προηγούμενη εβδομάδα έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 72 ετών ένας αγαπημένος άνθρωπος, επιστήμων και φίλος, ο Γιάννης Σειραδάκης. Ήταν Καθηγητής στο τμήμα Αστροφυσικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Στον διεθνή επιστημονικό χώρο κατείχε μια σημαντική θέση με πολλές δημοσιεύσεις. Στην Ελλάδα έγινε γνωστός στο ευρύ κοινό με τις ομιλίες που έκανε για τον Μηχανισμό των Αντικυθέρων.

Με τον Γιάννη (Johnny όπως τον αποκαλούσαμε οι οικείοι του) γνωριζόμαστε από το 1973. Από τότε κρατήσαμε αρκετά συχνή επαφή μέχρι το 2010-2012 περίπου. Το 1988 με φιλοξένησε στο σπίτι του στην Περαιά της Θεσσαλονίκης και με βοήθησε να γράψω το βιβλίο μου με τίτλο «Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία» (αρχικός τίτλος «Η αστρολογία στο μικροσκόπιο ενός ψυχολόγου»). Στην ουσία το κεφάλαιο 11 με τίτλο «Η θέση της Αστρονομίας» το γράψαμε μαζί βασισμένο στις δικές του γνώσεις. Την εποχή εκείνη ήταν αναπληρωτής καθηγητής στον τομέα της Αστροφυσικής και Μηχανικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Λίγο καιρό αργότερα με προσκάλεσε σε μια ημερίδα με θέμα την έννοια του Χρόνου την οποία οργάνωσε στο ΑΠΘ. Εκτός από τον ίδιο και τον γράφοντα, συμμετείχαν ο (αείμνηστος) καθηγητής της Φιλοσοφίας Γεράσιμος Βώκος και ο καθηγητής της Αστρονομίας Σταύρος Αυγολούπης. Το ίδιο βράδυ είχε προσκαλέσει τους φοιτητές στο σπίτι του και περάσαμε μια όμορφη βραδιά με κιθάρες. Μάλιστα, εκείνη τη φορά είχα την ευκαιρία να ξανασυναντηθώ, μετά από δώδεκα χρόνια τον πατέρα του, ο οποίος ζούσε στο πάνω πάτωμα και μας έφερε Χανιώτικα καλτσούνια.

Η επόμενη φορά που βρεθήκαμε ήταν σε μια Αυγουσιάτικη πανσέληνο γύρω το 1999 όταν έκανα το γύρο της Μακεδονίας, όπου μας άνοιξε το αστεροσκοπείο και είδαμε τη Σελήνη από το τηλεσκόπιο.

Ο Τζώνης είχε το χάρισμα να μπορεί να σου εξηγήσει πολύπλοκα αστρονομικά φαινόμενα με τόσο απλό τρόπο που τον καταλάβαινε ακόμα κι ένα παιδί 8 χρονών. Θα δώσω ένα παράδειγμα: Μια φορά του ζήτησα να μου εξηγήσει τη θεωρία για τη διαστολή του Σύμπαντος. Τι μου είπε: «Ας υποθέσουμε ότι κάνουμε μια ζύ-

μη για κέικ και μέσα βάζουμε σταφίδες. Τη ζύμη αυτή, αντί να την βάλουμε σε μια φόρμα, την κάνουμε μπάλα και τη βάζουμε στο φούρνο. Καθώς η ζύμη θερμαίνεται, φουσκώνει κι έτσι οι σταφίδες απομακρύνονται η μία από την άλλη. Σύμφωνα με αυτή την θεωρία, το ίδιο γίνεται και με τους πλανήτες».

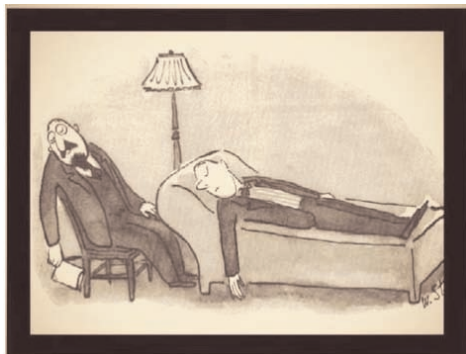
Την ημερίδα που οργάνωσε για το Χρόνο, είχαν έρθει φοιτητές και από άλλα τμήματα και είχε να κάνει μ' ένα ετερόκλητο ακροατήριο. Ήταν πολύ εντυπωσιακό πόσο απλά μίλησε. Προσωπικά, θεωρώ τον εαυτό μου ...γεννημένο δάσκαλο. Όμως εκείνη την ημέρα, μερικές φορές ούτε ο ίδιος καταλάβαινα τι έλεγα (η έννοια Χρόνος είναι πολύπλοκη), αλλά όλα όσα είτε ο Τζώνης τα κατάλαβα.

Η τελευταία φορά που τον ...είδα δεν ήταν αντάξια της σχέσης μας. Ήταν το 2008 που είχε αρχίσει να κάνει ομιλίες για τον μηχανισμό των Αντικυθέρων. Ήταν μια ομιλία στο ΕΜΠ. Όταν μπήκα στην αίθουσα ήταν ήδη στο βήμα. Με είδε και μου έγνεψε να προχωρήσω προς το μέσο. Ήταν αδύνατο. Υπήρχε το αδιαχώρητο. Κάθισα σ' ένα παγκάκι έξω από το Πολυτεχνείο για να τον συναντήσω μετά. Μεγάλη αφέλεια. Από κει πέρα δεν είχαμε την ευκαιρία να ξανασυναντηθούμε, αλλά γνωρίζω καλά πως ήταν τακτικός αναγνώστης της Εφημερίδουλας.

Αντίο καλέ μου Τζωνάκη. Για περισσότερες πληροφορίες <https://www.astro.auth.gr/~jhs/>

7ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό
Κέντρο Καρδιάς 95
την εκπομπή
«Χαβαλές & Επιστήμη»
που κάνουμε
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται
κάθε Σάββατο 11-11.30



Η Ψυχανάλυση εν ...δράσει

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

Progressnet



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

Το ΧΑΝΑΧ

Σε πονάει ένα δόντι. Παίρνεις ένα παυσίπονο. Περνάει ο πόνος. Μόλις περάσει η επίδραση, ο πονόδοντος επανέρχεται. Εδώ, αρχίζει η ανθρώπινη ποικιλία: Ο ένας παίρνει δεύτερο και τρίτο παυσίπονο και το αντιμετωπίζει έτσι ...όσο πάει. Ο άλλος, πρώτα παίρνει τον οδοντίατρο, και στη συνέχεια παίρνει κι ένα δεύτερο παυσίπονο. Ο οδοντίατρος εξετάζει το δόντι, και του συστήνει να πάρει για λίγες μέρες αντιβίωση, κι όποτε πονάει να παίρνει κι ένα παυσίπονο. Η αντιβίωση δεν είναι παυσίπονο. Είναι θεραπεία. (Αλήθεια: Γνωρίζεις ποιο παυσίπονο είναι και θεραπεία; Η ασπιρίνη!).

Είναι αρκετοί άνθρωποι που, όταν νιώσουν κάποιο άβολο συναίσθημα παίρνουν ένα Χαναχ. Κάποιοι άλλοι, έχουν πεισθεί ότι τους βοηθάει να κοιμηθούν και παίρνουν ένα πριν πάνε για ύπνο. Είκοσι χρόνια πριν, τη θέση του Χαναχ κατείχε το Lexotanil και είκοσι πιο πριν ήταν τα Valium, Librium και Tranxene. Μάλιστα είχαν και το χαϊδευτικό τους, «τρανξενάκι» κ.λπ.

Έχεις ένα άβολο συναίσθημα. Ας πούμε κακοκεφιά. Γιατί να πάρεις ένα παυσίπονο; Γιατί δεν ξεκινάς έναν διάλογο με τη κακοκεφιά σου. Από πού προέρχεται; Τι προσάθει να σου πει; Με τον τρόπο αυτό, δεν καταφεύγεις σε μια λύση που έρχεται απ' έξω (Χαναχ). Αναζητάς τη λύση μέσα σου. «Κι αν εκείνη την ώρα δεν είμαι σε θέση να κάνω κάτι τέτοιο»; Εντάξει ρε παιδί μου. Πάρε το Χαναχ και κάνε αυτό το διάλογο μόλις επιδράσει. Κάντο όμως, ιδίως είναι άλλο να κλείσεις ένα ραντεβού με τον οδοντίατρο και μετά να πλακωθείς στα παυσίπονα, κι άλλο να προσπαθείς να λύσεις το πρόβλημα μόνο με παυσίπονα.

«Για την κακοκεφιά το καταλαβαίνω. Τι γίνεται όμως με το άγχος και τις κρίσεις πανικού»; Σίγουρα το άγχος είναι μια δυσάρεστη κατάσταση. Αν το αντιμετωπίσεις έτσι, δηλαδή σαν μια *δυσάρεστη κατάσταση* που σε λίγο θα εκτονωθεί και θα ηρεμήσεις, δεν έχεις παρά να κοιτάξεις το ρολόι σου για 30'' δευτερόλεπτα και το μεγάλο κύμα θα έχει περάσει. «Αμ, δεν περνάει. Μόνο με το Χαναχ περνάει!» Δεν περνάει γιατί μόλις νιώσεις ότι σ' έπιασε άγχος, δεν το αντιμετωπίζεις σαν μια δυσάρεστη κατάσταση, αλλά πανικοβάλλεσαι που σ' έπιασε. *Δηλαδή το άγχος σου, σου προκαλεί άγχος. Μ' άλλα λόγια παθαίνεις άγχος στο τετράγωνο!*

Μόλις πάρεις το Χαναχ, λες από μέσα σου «σε λίγο θα περάσει». Είναι δηλαδή σα να λες αυτό που είπαμε πιο πριν: «Είναι μια δυσάρεστη κατάσταση και θα περάσει». Έτσι ηρεμείς. Έχεις χρονομετρήσει σε πόση ώρα επιδρά το χάπι αφού το πάρεις; Αν ρωτήσεις έναν ψυχίατρο, σε πόση ώρα επιδρά, μην εκπλαγείς αν εσύ συνέρχεται πολύ πριν επιδράσει...

Κλείνοντας θ' αναφέρω κι εκείνον που όταν παθαίνει άγχος παίρνει ένα Χαναχ και μετά, τον πιάνει πάλι άγχος: «Σε πόση ώρα θα επιδράσει»; Σίγουρα θα πάρει και δεύτερο άγχος.