



Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2020B

Τεύχος 286 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Οι Ενεργειακές Μονάδες

Ο Γιάννης κι ο Κώστας αποφοίτησαν πριν από έξι μήνες και οι δύο από τη Μαθηματική Σχολή του Πανεπιστημίου με άριστα. Τώρα περιμένουν πότε θα προκηρύξει το Υπουργείο Παιδείας θέσεις εκπαιδευτικών ώστε να δώσουν εξετάσεις στον ΑΣΕΠ προκειμένου να διοριστούν καθηγητές μαθηματικών στο Δημόσιο. Αυτό τους καθιστά και τους δύο «πτυχοφόρους», δηλαδή αναζητούν επάγγελμα στα στενά πλαίσια ενός πτυχίου που φέρουν. Σε αντιδιαστολή, ένας πτυχιούχος, αναζητά κάποια επαγγελματική δραστηριότητα στην οποία μπορεί να αξιοποιήσει στην πράξη τις γνώσεις που απέκτησε στο Πανεπιστήμιο και η οποία θα του δώσει την ευκαιρία να εξελιχθεί.

Μπορεί, για παράδειγμα, σαν μαθηματικός να γίνει στατιστικολόγος σε μια εταιρία δημοσκοπήσεων, να γίνει μαθηματικός σε μια εταιρία που δημιουργεί προγράμματα για επιχειρήσεις ή να δουλέψει με μερική απασχόληση σαν στατιστικός σύμβουλος σε δυο - τρεις εταιρείες στοιχημάτων. Αυτά είναι τα πρώτα που πέρασαν από το νου μου ότι θα μπορούσε να κάνει ένας απόφοιτος της Μαθηματικής Σχολής. Βέβαια, για ένα δημιουργικό μυαλό, ο ...ουρανός είναι το όριο στο τι θα μπορούσε να κάνει. Για παράδειγμα, μπορεί να δημιουργήσει μια ανάλυση εταιρεία από μόνος του ή με κάποιους συνεργάτες. Φυσικά, κανείς δεν του απαγορεύει να έχει κάνει και μια αίτηση και στην επετηρίδα. Στην Αμερική άκουσα αυτή την κουβέντα: «Αυτοί που μπορούν, κάνουν. Εκείνοι που δεν μπορούν, διδάσκουν». Γνώρισα κάποτε έναν σαρανταπεντάρη καθηγητή με ειδικότητα ψυκτικού, ο οποίος δίδαξε σε μια τεχνική σχολή του Δημοσίου. Όποτε είχε βλάβη το κλιματιστικό φώναζε μάστορα!

Επανερχομαι όμως στους δύο «πτυχοφόρους» Γιάννη και Κώστα. Έχουν αρχίσει και οι δύο να κάνουν ιδιαίτερα σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου. Χρεώνουν και οι δύο τις ίδιες ώρες, έχουν και οι δύο το ίδιο χρηματικό εισόδημα. Σωστό. Αν όμως υπολογίσεις τα έσοδά τους σε ενεργειακές μονάδες (τις ονομάζω EMO) δεν έχουν καθόλου το ίδιο εισόδημα. Γιατί; Ας κάνουμε μια σύγκριση ανάμεσα στους δύο.

Ο Γιάννης ζει σ' ένα διαμέρισμα που του έχει παραχωρήσει η γιαγιά του στο κέντρο της πόλης. Έτσι, αφού διαθέτει δικό του χώρο κάνει τα ιδιαίτερα στο διαμέρισμά του. Παράλληλα, δεν δουλεύει με ...σκράπες. Όταν πρωτοέρχεται ένας μαθητής δεν δεσμεύεται να τον αναλάβει αν δεν κάνουν πρώτα δύο δοκιμαστικά μαθήματα. Αυτή την ...πολυτέλεια την έχει διό-

τι η γιαγιά, τού δίνει ένα γερό χαρτζιλίκι κάθε εβδομάδα. Αν δει ότι ο μαθητής για τον άλφα ή βήτα λόγο ...δεν τραβάει, τον συστήνει στον Κώστα.

Ο Κώστας ζει με τους γονείς και τη μικρότερη αδελφή του σ' ένα διαμέρισμα μιας συνοικίας που είναι λίγο απόκεντρη. Συνεπώς, δεν μπορεί να κάνει ιδιαίτερα στο σπίτι του. Έχει όμως ένα πατάκι που του χάρισαν όταν μπήκε στο Πανεπιστήμιο οι γονείς του κι έτσι πηγαίνει εκείνος στα σπίτια των μαθητών. Ο Κώστας δεν είναι εκλεκτικός σαν το Γιάννη. Τους αναλαμβάνει όλους όσο ...σκράπες και να 'ναι και όσο μακρὰ κι αν μένουν. Το πατάκι να 'ναι καλά. Όπως αναφέραμε πιο πριν, οι δύο φίλοι βγάζουν τα ίδια Ευρώ κάθε μήνα. Ξοδεύουν όμως τα ίδια EMO (ενεργειακές μονάδες); Ας ορίσουμε τι συμπεριλαμβάνει ένα EMO.



1. Το χρόνο που απαιτεί η εργασία. Συμπεριλαμβάνει και τις μετακινήσεις. Αυτές κι αν τρώνε χρόνο.
2. Τα πρακτικά έξοδα που έχει η εργασία για τον εργαζόμενο (π.χ. πρέπει κάθε μέρα να πληρώνει διόδια για να πάει στη δουλειά του).
3. Τη σωματική ενέργεια που απαιτεί.
4. Την πνευματική ενέργεια.
5. Το στρες που έχει (μπορούμε να το πούμε και «ψυχική ενέργεια»).
6. Τις ειδικές γνώσεις που απαιτεί.

Ας συγκρίνουμε λοιπόν το Γιάννη με τον Κώστα στις έξι αυτές διαστάσεις ώστε να «υπολογίσουμε» τα EMO. Ο Γιάννης ξοδεύει μία ώρα για κάθε μάθημα. Ο Κώστας με τις μετακινήσεις για κάθε μαθησιακή ώρα, ξοδεύει συν άλλα σαράντα λεπτά. Ο Γιάννης έχει ελάχιστα έξοδα για το μάθημα. Ο Κώστας χρειάζεται καύσιμα για το πατάκι. Η σωματική ενέργεια που ξοδεύει ο Γιάννης είναι ελάχιστη. Το μόνο που κάνει είναι ...να ανοίγει την πόρτα όταν έρχεται ο μαθητής και να την κλείνει όταν φεύγει. Ο Κώστας ξοδεύει τη σωματική ενέργεια που απαιτούν οι μετακινήσεις.

Όσο για την πνευματική ενέργεια, ο ένας έχοντας διαλέξει τους μαθητές με τους οποίους θα δουλέψει δεν χρειάζεται να κοπιήσει και πολύ.

Σ' αυτό συντείνει και το γεγονός ότι έχει ...μεταδοτικό κι έτσι οι μαθητές αφομοιώνουν εύκολα αυτά που τους λέει. Ο φουκαράς ο Κώστας έχει αρκετούς σκράπες, τεμπέληδες και αδιάφορους, και πολλές φορές καταλήγει να κάνει ...τον ψυχολόγο. Σα να μη φτάνει αυτό, ο Κώστας ξέρει μεν τόσο καλά μαθηματικά όσο και ο Γιάννης, αλλά δεν τα εξηγεί τόσο καλά όσο ο Γιάννης. Το αποτέλεσμα είναι στα πιο πολλά ιδιαίτερα να ...του βγαίνει η ψυχή. Όσο για το επαγγελματικό στρες, τι στρες να έχει να έχει ο Γιάννης περιμένοντας ένα μαθητή; (Εκτός αν περιμένει μια μαθήτριά που είναι ...κρυφά ερωτευμένος μαζί της). Όσο για το επαγγελματικό στρες του Κώστα: Έχεις οδηγήσει ποτέ πατάκι στο κέντρο της πόλης σε ώρες αιχμής; Εγώ ποτέ, γι αυτό και είμαι ακόμα ...ολόκληρος.

Όσον αφορά τις ειδικές γνώσεις που απαιτεί η εργασία, ανάμεσά τους δεν υπάρχει διαφορά. Όμως, πολλές φορές είναι ο πρώτος παράγοντας που θα λάβεις υπόψη σου όταν θέλεις να κοστολογήσεις μια εργασία που αναλαμβάνεις. Είναι ένα πράγμα οι γνώσεις σου να είναι συνηθισμένες κι άλλο να είναι σπάνιες. Καλό θα ήταν λοιπόν, όσοι ασκούμε ένα «ελεύθερο» επάγγελμα, όταν κοστολογούμε τον εαυτό μας, εκτός από τα Ευρώ να υπολογίζουμε και τα EMO.

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Για παλαιότερα τεύχη της
Εφημεριδούλας
και για πολύ
περισσότερα
πατήστε εδώ:
<https://www.pinteris.gr>

Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα**
θα βρείτε άρθρα μου

<https://www.psychografimata.com/>

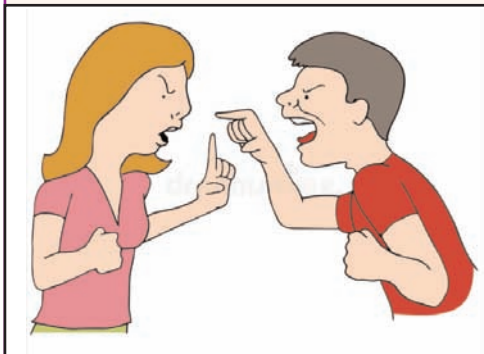
ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΜΕΡΟΣ 2ο Μύθοι στο Γάμο

Μύθος 4: Τα καλά ζευγάρια δεν τσακώνονται

Στο πρώτο μέρος μιλήσαμε για το μύθο «όχι καυγάδες μπροστά τα παιδιά». Εκείνος ο μύθος, αναγνωρίζει τουλάχιστον ότι τα ζευγάρια κάπου – κάπου είναι φυσικό να καυγαδίσουν. Αυτός ο μύθος είναι πιο αυστηρός: «Όχι. Το ζευγάρι δεν πρέπει να καυγαδίζει ποτέ, διότι οι καυγάδες είναι ένδειξη αποτυχίας στο γάμο».

Τι ακριβώς λέει αυτός ο μύθος; Λέει «δεν πρέπει να θυμώνετε και, αν θυμώνετε, δεν πρέπει να το δείχνετε». Τι παθαίνει ένα ζευγάρι που ακολουθεί μια τέτοια εντολή; Μοιραία, σιγά – σιγά τα άτομα μετατρέπονται σε κουμπάρδες δυσαρεσκειών και ανέκφραστου θυμού. Αυτό οδηγεί σε αποξένωση η οποία για ...τη βιτρίνα της οικογένειας εκφράζεται σαν ψευδοαμοιβαιότητα. Αν συνεχίσουν έτσι κάπου αυτό θα εκδηλωθεί με πολυφαγία, αϋπνίες ή ψυχοσωματικές διαταραχές.



Λίγο πιο πάνω γράφω «Είναι σημαντικό να κάνουμε μια σαφή διάκριση ανάμεσα στην έκφραση ή εκτόνωση του θυμού και την επιθετικότητα». Μερικοί άνθρωποι είναι υποχωρητικοί διότι όποτε θυμώσουν, ο μόνος τρόπος που ξέρουν να τον εκφράσουν είναι η επιθετικότητα. Έτσι, προκειμένου να μην χαλάσουν οι σχέσεις τους ...κάνουν την πάπια. Ρωτάω έναν τέτοιο άνθρωπο.

- Γιατί ρε παιδάκι μου συνέχεια υποχωρείς; Ακόμα κι όταν έχεις δίκιο;
- Και τι να κάνω; Να τσακώνομαι με όλο τον κόσμο

Δηλαδή, γι' αυτόν τον άνθρωπο η μόνη εναλ-

λακτική συμπεριφορά που γνωρίζει εκτός από την επιθετικότητα είναι η υποχωρητικότητα. Δεν γνωρίζει ότι ανάμεσα σ' αυτά τα δύο άκρα υπάρχει μια άλλη συμπεριφορά που είναι η με επιθετική έκφραση και εκτόνωση του θυμού. Αυτό σημαίνει αυξημένη ένταση φωνής. Δεν μπορείς να εκφράσεις το θυμό σου νηφάλια. Ας δούμε μερικά παραδείγματα για να καταλάβουμε καλά τη διαφορά:

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Είσαι ηλίθιος
Φύγε από μπροστά μου
Του ρίχνεις μια μπουνιά
Του πετάς ένα τασάκι
Πετάς το κινητό του άλλου κάτω

ΕΚΤΟΝΩΣΗ

Μου τη δίνει όταν ακούω βλακείες
Δεν αντέχω άλλο. Πάω μια βόλτα
Βαράς τον καναπέ φωνάζοντας
Πιάνεις ένα τασάκι. Έτσι μου 'ρχεται...
Πετάς το κινητό σου κάτω (βλακεία)

Η εκτόνωση δεν περιέχει λεκτική ή σωματική επιθετικότητα. Σου δίνει τη δυνατότητα να βγάλεις την πίεση από μέσα σου χωρίς να προκαλέσεις ζημιά στην άλλον.

Μύθος 5: Μπορεί να υπάρξει μονομερής εξάρτηση στο γάμο

Σύμφωνα με αυτό το μύθο είναι δυνατόν, το ένα μέλος του ζεύγους να είναι αυτόρκης και το άλλο εξαρτημένο. Όταν μιλάμε για γάμο κάτι τέτοιο είναι σχεδόν αδύνατο διότι, μέσα στο χρόνο, δημιουργείται ανάμεσα στα άτομα μια συναισθηματική αλληλεξάρτηση. Αυτή έχει να κάνει με τις συναισθηματικές ανάγκες. Μπορεί όσον αφορά τις υλικές και πρακτικές ανάγκες, πράγματι το ένα μέλος να είναι μονομερώς εξαρτημένο από το άλλο. Δεν ισχύει το ίδιο για τις συναισθηματικές μας ανάγκες. Ας δούμε γιατί:

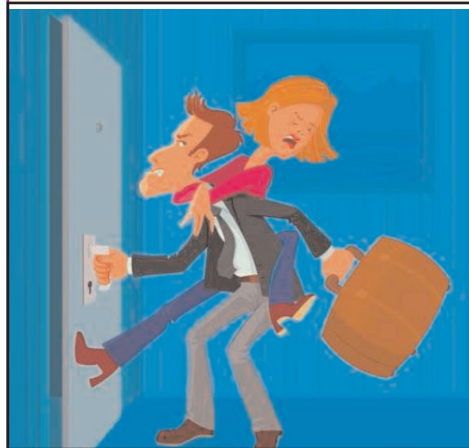
- Τις συναισθηματικές μας ανάγκες μπορούμε να τις εντάξουμε σε πέντε μεγάλες κατηγορίες:
- Συναισθηματική ασφάλεια: Έχει να κάνει με την ανθρώπινη επαφή γενικά, αλλά κυρίως με την ανάγκη συντροφικότητας. Πιο κάτω θα δούμε γιατί.
 - Δύναμη: Συμπεριλαμβάνει την αποτελεσματικότητα, την αυτάρκεια και την επιρροή
 - Ελευθερία
 - Εξέλιξη και αυτοπραγμάτωση
 - Ψυχαγωγία

Ας πάρουμε έναν άνθρωπο γύρω στα 50 που διευθύνει μια εταιρεία που έχει δημιουργήσει 30 χρόνια πριν η οποία συνεχίζει ν' αναπτύσσεται. Σκόπιμα δεν προσδιορίζω το φύλο του ατόμου. Συνήθως όταν ακούμε μια τέτοια ιστορία, ο νους μας πηγαίνει συνήθως σε άντρα. Όμως, η (παγκόσμια) αγορά είναι γεμάτη από παραδείγματα γυναικών που έχουν πετύχει κάτι αντίστοιχο.

Αφήνουμε προς το παρόν στην άκρη την ανάγκη συναισθηματικής ασφάλειας και ξεκινάμε από τις υπόλοιπες. Ένα τέτοιο άτομο καλύπτει τις ανάγκες δύναμης, ελευθερίας, αυτοπραγμάτωσης και (γιατί όχι;) ψυχαγωγίας. Αν έχει έναν ή μία σύντροφο, τότε η σχέση αυτή, του προσφέρει τη συναισθηματική ασφάλεια η οποία τον βοηθά να διατηρεί τη συναισθηματική του ισορροπία και του επιτρέπει να είναι ενεργητικός, δημιουργικός και δραστήριος. Αν δεν έχει έναν τέτοιο άνθρωπο, τότε μπορεί μεν να διευθύνει τρεις ή τριάντα χιλιάδες ανθρώπους, αλλά δεν έχει έναν άνθρωπο που να τον νιώθει δικό του και να τον εμπιστεύεται. Το σενάριο αυτό το συναντάμε συχνά σε

εργασιομανείς ανθρώπους που έχουν στομαχικές διαταραχές: Έχουν τόσο πολύ την ανάγκη ενός συντρόφου που φοβούνται πως, αν βρουν έναν τέτοιο άνθρωπο θα αλλοτριωθούν. Είναι ένα σύνδρομο –έλξης – απώθησης, όπου θέλεις κάτι και ταυτόχρονα το φοβάσαι.

Θα μου πεις «δεν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι, που έχουν μεν έναν τέτοιο σύντροφο, αλλά έχουν και στομαχικές διαταραχές»; Και βέβαια υπάρχουν, αλλά όχι επειδή νιώθουν ...συντροφικό κενό, αλλά επειδή έχουν τη συνήθεια ν' ανησυχούν συχνά.



Όταν στο Πρώτο μέρος μιλήσαμε για το μύθο «μη μάθει το παιδί χέρια» αναφέραμε ότι «ο θηλασμός δεν είναι μόνον τροφή. Είναι τροφή μαζί με σωματική επαφή με την πηγή της τροφής. Δηλαδή η ανάγκη σωματικής επαφής ξεκινάει από τη στιγμή που υπάρχει και η ανάγκη της τροφής».

Φαίνεται λοιπόν η ανάγκη συντροφικότητας είναι πολύ στενά συνδεδεμένη με την επιβίωση. Άλλωστε στην πασίγνωστη πυραμίδα των αναγκών του Maslow (1908 - 1970) η σειρά είναι: Επιβίωση, ασφάλεια, συντροφικότητα, κ.λπ. Ο Maslow όταν μιλάει για ασφάλεια εννοεί τη διατήρηση της επιβίωσης. Η συναισθηματική ασφάλεια έρχεται αμέσως μετά.

Ένα φαινόμενο που αποκαλύπτει ότι η άποψη «μπορεί να υπάρχει μονομερής εξάρτηση στο γάμο» δεν ευσταθεί, είναι το πώς εξελίσσονται τα άτομα μετά από έναν χωρισμό ή μια απρόβλεπτη απώλεια συντρόφου. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, ο μέχρι τότε «δυνατός» ανακαλύπτει τις αδυναμίες του, ενώ ο «αδύναμος» ...αναγκάζεται ν' ανακαλύψει τις δυνάμεις του.

Βέβαια, μιλάμε πάντα για άτομα ικανά να αυτοεξυπηρετούνται. Εννοείται πως αν ο ένας είναι ανάπηρος ή κατάκοιτος η μονομερής εξάρτηση είναι μια αναπόφευκτη πραγματικότητα.

ProgressNet[®]



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ

από τις Εκδόσεις Ψυχογίος

Διερεύνηση υποχωρητικότητας

Κατά καιρούς, όλο και κάτι γράφω για την υποχωρητικότητα. Ο λόγος που επανέρχομαι στο θέμα αυτό, είναι διότι πιστεύω ότι η υποχωρητικότητα είναι μια χρόνια δυσκολία. Ο υποχωρητικός άνθρωπος μπορεί να διαβάσει βιβλία και άρθρα ή να παρακολουθεί σχετικές παρουσιάσεις στο διαδίκτυο, αλλά όσο σωστά και αν τα θεωρεί, δεν μπορεί να τα εφαρμόσει. Για παράδειγμα, στο τεύχος 273 της Εφημεριδούλας (Μάρτιος 2020) έγραψα ένα άρθρο με τίτλο «ΣωΣυΣκέ».

Με δυο λόγια, το άρθρο αυτό (που αν είσαι υποχωρητικός αξίζει να το διαβάσεις) σου λέει: Σε στιγμές που παραβιάζονται τα δικαιώματά σου και το βουλώνεις γιατί δεν σου έρχεται κάτι να πεις, σκέψου ΣωΣυΣκέ: Σώμα, Συναισθήματα και Σκέψεις. Πες δηλαδή σε πρώτο πρόσωπο τι νιώθεις στο σώμα («σφίχτηκε το στομάχι μου»), τι συναισθήματα σου δημιουργούνται («έχω εκπλαγεί με αυτά που ακούω») ή τι σκέψεις κάνεις («αναρωτιέμαι ποιος κερδίζει από αυτή την απόφαση»). Τα υπόλοιπα στο άρθρο. Εκείνο που έχει σημασία εδώ είναι ότι υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι κατανοούν πλήρως το ΣωΣυΣκέ και ανακαλύπτουν πως, ακόμα κι αν με τη μέθοδο αυτή βρίσκουν τι να πουν, και πάλι δεν τολμούν ν' ανοίξουν το στόμα τους! Γιατί; Αυτό είναι το θέμα που θα διερευνήσουμε εδώ. Ο σκοπός αυτής της προσπάθειας δεν είναι τόσο να σου δώσει τις απαντήσεις, αλλά να σου δώσει τις ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να βρεις τις απαντήσεις μόνος σου.

Α. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Απάντησε γραπτώς στις παρακάτω ερωτήσεις Χώρος και χρόνος. (Πού και πότε έγινε το περιστατικό)

Ποιοι είναι οι πρωταγωνιστές. (Τα άτομα που συμμετείχαν στη σκηνή)

Ποιο ήταν το ερέθισμα που προκάλεσε την

αντίδρασή σου;

Ποια ήταν η αντίδρασή σου

Τι είπες

Τι έκανες

Ποια θα ήταν η επιθυμητή αντίδραση

Τι θα ήθελες να είχες πει;

Τι θα ήθελες να είχες κάνει;

Τι σ' εμπόδισε ν' αντιδράσεις με τον επιθυμητό τρόπο;

Τι θα συνέβαινε αν το έκανες;

Β. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ

Ποιος είναι;

Τι ρόλο κατέχει στη ζωή σου

Έχεις ιστορικό υποχωρητικότητας με άτομα που κατέχουν παρόμοιους ρόλους;

Ποια είναι η συνηθισμένη σου αντίδραση με το άτομο αυτό;

Τι θα ήθελες να του πεις και δεν το λες;

Τι θα ήθελες να κάνεις και δεν το κάνεις;

Τι συναισθήματα σου δημιουργούνται με το άτομο αυτό που σε οδηγούν στην υποχωρητικότητα;

Συνηθίζεις γενικά να υποχωρείς όταν έχεις τέτοια συναισθήματα;

Γ. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

ΕΙΔΟΥΣ ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ποια είναι ακριβώς η συμπεριφορά που χαρακτηρίζεις «υποχωρητική»;

Δεν οριοθετούμαι

Δεν λέω «όχι»

Δεν λέω τι μ' ανοίγει

Δεν διαφωνώ

Δεν εκφράζω αρνητικά συναισθήματα (κυρίως θυμό)

Δεν διεκδικώ

Δεν ζητώ

Δεν παίρνω πρωτοβουλίες

Δεν εκφράζω θετικά συναισθήματα

ΝΕΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΤΟ YouTube

1. Η Διανοητική Νοημοσύνη

<https://www.youtube.com/watch?v=rSFBZYWjrg>

2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη

<https://www.youtube.com/watch?v=RYvBUhwkEhs>

3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:

<https://youtu.be/YcElo4JIPUM>

4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται

<https://www.youtube.com/watch?v=fgft1viuu28&t=43s>

Θ' ακολουθήσουν και άλλες παρουσιάσεις.

ΠΡΟΣΕΧΩΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΑΣ

Στο επόμενο τεύχος θα δωθεί ένας κατάλογος θεμάτων **πρακτικά εφαρμόσιμης ψυχολογίας** και οι αναγνώστες θα επιλέξουν όσα θα ήθελαν από αυτό με ένα mail που θα μου στείλουν

Έχεις αυτή τη δυσκολία με όλους τους ανθρώπους ή με ορισμένους;

Προσδιόρισε τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που υποχωρείς

Άντρες - Γυναίκες

Μεγαλύτεροι - Μικρότεροι

Οικείοι - Ξένοι

Πρόσωπα εξουσίας - Πρόσωπα αδύναμα

Επαγγελματικές σχέσεις

Πελάτες

Συνάδελφοι

Προμηθευτές

Προϊστάμενοι

Υφιστάμενοι

Προσδιόρισε τι επιζηείς να πετύχεις υποχωρώντας.

Φόβοι απόρριψης

Θα γίνω αντιπαθής

Θα με απομονώσουν

Φόβοι αντιποίνων (τιμωρίας)

Θα μου αντεπιτεθούν

Θα με προσβάλουν

Θα με χτυπήσουν

Ηθικές αναστολές

Δεν είναι σωστό

Θα φανώ αγενής ή αχάριστος

Πρακτικοί λόγοι

Δεν ξέρω πώς να φερθώ.

Έχοντας απαντήσει σε αυτά τα ερωτήματα ένας υποχωρητικός άνθρωπος μπορεί να κάνει πιο συγκεκριμένο το πρόβλημά του. Άλλωστε, ας μη ξεχνάμε ότι το πρώτο βήμα για να λύσουμε ένα πρόβλημα είναι να το ορίσουμε.

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336

H «αρρώστια» του Donald.

Κουβεντιάζαμε με τη σύντροφό μου Ζωή για τον Donald Trump και τις πρόσφατες εξελίξεις της υγείας του (τώρα που γράφω είναι 10 Οκτωβρίου). Τα δεδομένα:

Ο «άνθρωπος» είναι 74 ετών, υπέρβαρος και, τους τελευταίους δύο μήνες, βρίσκεται καθημερινά κάτω από το στρες που απαιτεί μια προεκλογική εκστρατεία για την προεδρεία των ΗΠΑ, δηλαδή στρες ...στο κόκκινο. Πάνω εκεί, ανακοινώνεται επίσημα από τον Λευκό Οίκο ότι ο πρόεδρος «έπεσε θύμα του κορονοϊού, είχε δύσπνοια και αδιαθεσία» και ότι πρόκειται να μεταφερθεί σ' ένα στρατιωτικό νοσοκομείο. Μάλιστα, πριν τον μεταφέρουν απευθύνθηκε μ' ένα σύντομο μήνυμα στους οπαδούς του, όπου έδειχνε καταβεβλημένος σε όψη και εκφορά λόγου.

Όπως είδαμε, τον μετέφεραν στο νοσοκομείο χωρίς καμία απολύτως προστασία και κατέληξε σ' ένα χώρο που θύμιζε ...γαμήλια σουίτα ξενοδοχείου πολυτελείας. Παράλληλα σ' αυτό το χώρο υπήρχε οτιδήποτε χρειαζόταν ώστε ν' ασκεί τα προεδρικά του καθήκοντα κι ένα σωρό άλλες πολυτέλειες.

Μας δουλεύει ο Donald; Ένας άνθρωπος 74 ετών, παχύσαρκος που έχει προσβληθεί από τον κορονοϊό, κάτω από κανονικές συνθήκες τι πρόγνωση επιβίωσης έχει; Οι περισσότερες πιθανότητες από τα μέχρι τώρα στατιστικά στοιχεία, είναι ότι θα πεθάνει. Και ο Donald δεν συνήλθε απλώς, αλλά συνήλθε πλήρως μέσα σε 3 μέρες! Αναρωτιόμαστε: Πόσοι άλλοι υπάρχουν που κατάφεραν κάτι τέτοιο;

Μοιάζει η προσβολή του από τον κορονοϊό να είναι τόσο αυθεντική, όσο ...το πραξικόπημα του Ερτογάν. Μετά από 40 χρόνια έμπρακτης ενασχόλησης με την ψυχολογία και άλλα 20 χρόνια ανάλογης εμπειρίας σαν ψυχολόγος της συντρόφου μου, αυτό που νομίζουμε ότι συνέβη είναι το εξής:

Όλοι γνωρίζουμε ότι, ούτε όσοι εργάζονται για τον προεκλογικό του αγώνα ούτε όσοι κινούνται καθημερινά στο Λευκό Οίκο είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τον κορονοϊό. Όπως είναι φυσικό λοιπόν, κάποιοι από αυτούς τον άρπαξαν.

Άρπαξε και ο Donald την ευκαιρία: Με τόσο στρες και τόσες μετακινήσεις κατά πάσα πιθανότητα άρπαξε κάποιο βαρύ κρουολόγημα. Έπιασε λοιπόν τον γιατρό που έχει τον πρώτο

μιακή μεταχείριση της εταιρείας του, έτσι και ο Τραμπ επανεκλεγεί. Ούτε πειραματικά φάρμακα ούτε τίποτα δεν πήρε γιατί δεν έχει κορονοϊό!

Τώρα, ο Donald δηλώνει ότι το φάρμακο αυτό θα διανεμηθεί δωρεάν και στους άλλους ασθενείς που υποφέρουν από κορονοϊό. Σ' αυτές τις περιπτώσεις το ιατρικό σκεπτικό είναι: «Αφού είναι μικρές πιθανότητες να ζήσει, ας διακινδυνεύσουμε να του δώσουμε το πειραματικό φάρμακο». Με το ίδιο σκεπτικό, θα έπρεπε ήδη το φάρμακο αυτό ν' αρχίσει να χορηγείται τουλάχιστον σε κάποιο νοσοκομείο με νοσούντες που βρίσκονται σε ανάλογη θέση. Αν βρεθεί έστω και ένας ασθενής πάνω από τα 70 που με το φάρμακο αυτό συνέλθει σε 3 μέρες όσα γράφω εδώ θα είναι ένα μνημείο της αφέλειας και της καχυποψίας μου. Αν όμως στις επόμενες μέρες δεν ακουστεί καμία τέτοια εντυπωσιακή θεραπεία, τότε ο Donald μας δουλεύει κανονικά. Μάλιστα, λέει στους οπαδούς του (διότι μόνον αυτοί τον ακούν) «μη φοβάστε το κορονοϊό, γυρίστε στις δουλειές σας όπως κάνω κι εγώ».

Ρε Donald, ακόμα κι αν όλα όσα μας παρουσιάζεις ήταν αλήθεια, τι σχέση έχει η ιατρική φροντίδα της οποίας θα τύχει ο φουκαράς που ενθαρρύνεις να μη φοβάται, με τους 17 γιατρούς που είχες εσύ πάνω από το κεφάλι σου; Ποιες θα είναι οι συνθήκες νοσηλείας του σε σύγκριση με την σουίτα που είχες εσύ; Με μια ανάλογης ποιότητας ιατρική φροντίδα την έβγαλε καθαρή και ο Johnson της Αγγλίας. Όταν μιλάμε όμως για αντιμετώπιση του κορονοϊού, δεν μιλάμε για αρχηγούς κρατών αλλά για καθημερινούς ανθρώπους. Και για τους καθημερινούς ανθρώπους σε όλες τις χώρες που έχουν χτυπηθεί από τον κορονοϊό, όλο αυτό το θέατρο που έχει στήσει αυτός ο κλόουν (όπως τον αποκάλεσε ο Joe Biden) τους βάζει σε περισσότερο κίνδυνο.

Διαδραστική Εφημεριδούλα

Οι αναγνώστες μπορούν να συμμετέχουν 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 Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ.

Ο τρίτος με κάποιο σύντομο άρθρο, δικό του ή κάποιου άλλου. Όλα αυτά πάντα με αποστολή στο

pinteris@hotmail.com.



Και, ω του θαύματος, σε τρεις μέρες ...αναστήθηκε! Ούτε κορονοϊός ούτε τίποτα. Τον «πάτησε κάτω» ο Donald που όπως δήλωσε αργότερα είναι ένα «τέλειο είδος ανθρώπου». Όλες τις μέρες που ήταν στο νοσοκομείο, εκτός από τα προεδρικά του καθήκοντα, συνέχισε να διευθύνει και την προεκλογική εκστρατεία, να γράφει συνέχεια μηνύματα στο twitter και να κάνει εμφανίσεις στην τηλεόραση. Και όλα αυτά ενώ ήταν ...άρρωστος!

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Σ' αυτό το τεύχος δεν έλαβα μηνύματα ώστε να τα συμπεριλάβω στη στήλη αυτή. Μόνο ο πιστός μου φίλος Λάμπρος μίληκε στον κόπο να σχολιάσει το άρθρο μου για την στάση της Γερμανίας απέναντι στην Τουρκία. Ελπίζω στο τεύχος αυτό να έχω περισσότερες ανταποκρίσεις. Μου γράφει λοιπόν ο Λάμπρος:

Γιώργο η Γερμανία δεν είναι η μόνη χώρα της ΕΕ που πουλάει όπλα στην Τουρκία, το ίδιο κάνει

και τον «διέταξε» να βγάλει διάγνωση ότι ο Πρόεδρος νόσησε από τον κορονοϊό. Ποιος θα τολμούσε ν' αμφισβητήσει μια τέτοια διάγνωση; Θα μου πεις «μα τα εργαστηριακά ευρήματα»; Σιγά το δύσκολο: Παίρνομε τα ευρήματα κάποιου άλλου και τα εμφανίζουμε ότι είναι του Τραμπ.

Δεύτερος αντίλογος: «Μα του δώσανε πολλαπλή δόση από ένα πειραματικό φάρμακο» μιας εταιρείας που διευθύνει ένας Έλληνας. Μάλιστα, ο κύριος αυτός δήλωσε ότι ο Πρόεδρος πήρε οκταπλή δόση από το φάρμακο και ...αναστήθηκε. Πιστεύω ότι κι αυτός είναι «στο κόλπο» με αντάλλαγμα κάποια μελλοντική προνο-

και η Ισπανία γι' αυτό και είναι η μόνη άλλη χώρα (πλην Γερμανίας και Μάλτας) της ΕΕ που αντιτάχθηκε στη επιβολή κυρώσεων στην Τουρκία στην σύνοδο της 1-2 Οκτωβρίου.

Άλλωστε η Γερμανία πουλάει όπλα και στην Ελλάδα. Τανκς και υποβρύχια. (Θυμάσαι αυτά του Τσοχατζόπουλου που γέρνανε;)

Βέβαια η Γερμανία έχει και άλλες εμπορικές συναλλαγές με μια χώρα όπως η Τουρκία με πληθυσμό 80 εκατομμυρίων (σαν 8 Ελλάδες

δηλαδή). Επίσης μην ξεχνάμε ότι έχει και Γερμανούς ψηφοφόρους Τουρκικής καταγωγής 4.000.000, όπως και Γερμανικές πετρελαϊκές εταιρείες στην Λιβύη. Εξ'ού και στην σύνοδο του Βερολίνου για την Λιβύη, η Τουρκία ήταν παρούσα ενώ η Ελλάδα δεν είχε κληθεί (παρά την βλάβη από το Τουρκο-λιβυκό μνημόνιο) Τέλος δυστυχώς, πρώτα τα κράτη μέλη κοιτάζουν το συμφέρον τους και μετά των συνασπισμών στους οποίους μετέχουν.