



Η Εφημεριδούλα

Νοέμβριος 2020B

Τεύχος 288 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Λαϊκισμός και Δικτατορία

Πάει λοιπόν κι ο Trump. Αφού κατάφερε να πάρει την εξουσία με τον λαϊκισμό του, να καταστρέψει τις σχέσεις των ΗΠΑ με όλους σχεδόν τους παραδοσιακούς φίλους της (με εξαίρεση την Τουρκία του Ερτογάν) και να αφήσει τη χώρα του στο έλεος του κορονοϊού, είχε το θράσος να θέλει να διεκδικήσει και δεύτερη τετραετία. Θα έπρεπε να γνωρίζει από την πρόσφατη αλλά και τη σύγχρονη ιστορία ότι ο *μόνος τρόπος να διατηρηθεί ένας λαϊκιστής ηγέτης στην εξουσία πέραν της πρώτης τετραετίας είναι με δικτατορία.*



Ο Μουσολίνι, και ο Χίτλερ ήρθαν στην εξουσία με τον λαϊκισμό, αλλά διατηρήθηκαν στην εξουσία γιατί κατάφεραν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, να επι-

βάλλουν δικτατορία. Ο Στάλιν πήρε τη σκυτάλη από τον Λένιν και μετά, έκανε τα δικά του.. Το ίδιο έκανε και ο Ερτογάν με το πρόσχημα ενός ...πραξικοπήματος. Το ίδιο θα ήθελε να πετύχει και ο Trump, αλλά στη χώρα με το πιο παλιό δημοκρατικό Σύνταγμα στον



κόσμο (1776) δεν είναι εύκολο κάτι τέτοιο. Πάντως, σε όλη τη διάρκεια της τετραετίας έκανε πολλές ...φιλότιμες προσπάθειες να καταστρατηγήσει το Σύνταγμα και τους νόμους. Τα κατάφερε σε κάποιον βαθμό, αλλά δεν τα κατάφερε τόσο, ώστε να επιβάλει δικτατορία. Έτσι, αναγκάστηκε να επανέλθει στις κάλπες. Όμως, αυτή τη φορά είχε χάσει το βασικό του όπλο: Τον λαϊκισμό. Μέσα στα τέσσερα χρόνια, η πλειοψηφία των Αμερικανών (αλλά και όλη η ανθρωπότητα) τον είχε πάρει χαμπάρι. Όμως, παρόλο που καταψηφίστηκε, αμφισβητεί τα αποτελέσματα των εκλογών και απειλεί με μια ακόμα προσπάθεια, εκμεταλλευόμενος τους δύο μήνες που του απομένουν, να επιβάλει 2η τετραετία από την πίσω πόρτα.



Για μένα, η ήττα του Trump δεν ήταν έκπληξη διότι πίστευα ακράδαντα στον κανόνα που ανέφερα πιο πριν: Ο *μόνος* τρόπος να διατηρηθεί ένας λαϊκιστής ηγέτης στην εξουσία πέραν της πρώτης τετραετίας είναι με δικτατορία. Τα ίδια έγιναν κι εδώ: Ο ΣΥΡΙΖΑ ήρθε στην εξουσία με ακραίο

λαϊκισμό της μορφής «σεισάχθεια». Μέσα στα τέσσερα χρόνια της εξουσίας του, ένα μεγάλο μέρος εκείνων που παρασύρθηκαν από τον λαϊκισμό, βίωσε τις συνέπειες και ανακάλυψε πως ...«άνθρακες ο θησαυρός»: Δεύτερο μνημόνιο από τις μαγκιές του ... Μπαρουφάκη, capital controls, πλεστηριασμοί πρώτης (και μόνης) κατοικίας, πλημμύρες και νεκροί στη Μάντρα, φωτιά και εκατόμβη στο Μάτι, ραδιοσυρτίες του Παπαγγελοπούλου, κι ένας Πολάκης επί μόνιμου βάσεως ...μαϊνόμενος, για ν' αναφέρω μόνο αυτά που μου έρχονται πρόχειρα στο νου.

Ήταν τόσο αφελείς ώστε να πιστεύουν πως θα ανακτήσουν την εξουσία με δημοκρατικά μέσα; Με τις Σταλινικές εμμονές που διακατέχουν πολλούς από αυτούς, λίγο χλωμό. Ήθελαν και παραήθελαν να επιβάλλουν δικτατορία. Γιατί δεν το έκαναν; Για τον ίδιο λόγο που έκαναν τη χώρα σαλάτα: *Διότι δεν ήξεραν πώς να το κάνουν!* Γι' αυτό και μερικούς μήνες μετά την ήττα τους, ο Τσίπρας μίλησε για τους «αρμούς της εξουσίας». Διότι κατάλαβε (εκ των υστέρων) τι θα έπρεπε να είχαν κάνει για να μας κασικωθούν για τα καλά. Όχι πως δεν το προσπάθησαν. Προσπάθησαν από τις αρχές μ' εκείνο τον περιήφημο πλειστηριασμό για τις τηλεοπτικές άδειες κατόπιν εισήγησης του Ινστιτούτου της Φλωρεντίας... Οι προσπάθειες του Παπαγγελοπούλου μέσω της εισαγγελέως Τουλουπάκη να στείλουν στο εδώλιο 10 πολιτικούς, (ανάμεσά τους και τέως πρωθυπουργοί) τι ήταν; Όμως, ευτυχώς για μας, δεν ήξεραν να κάνουν καλά τη δουλειά τους. Είχαν κι εδώ την προχειρότητα και την αφέλεια, όπως σε κάθε άλλο τομέα με τον οποίο καταπιείστηκαν.



Κοολμότεκς

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421



ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

Δυστυχώς, οι αναγνώστες της Εφημεριδούλας δεν ανταποκρίθηκαν στην ιδέα για ένα διαδραστικό τηλεοπτικό σεμινάριο στο διαδύκτιο. Μόνον δύο άτομα έδειξαν ενδιαφέρον. Συνεπώς προς το παρόν το ξεχνάμε.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ
από τις Εκδόσεις Ψυχογίος

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.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΓΜΕΝΑ ΟΡΙΑ

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

Ας υποθέσουμε ότι έχουμε έναν μέσο ηλεκτρονικό υπολογιστή με δυνατότητες όπως εκείνες που έχουν οι περισσότεροι υπολογιστές που διατίθενται στο εμπόριο. Προκειμένου να μας είναι χρήσιμος χρειάζεται να τον προγραμματίσουμε. Βέβαια, οι περισσότεροι από μας δεν έχουμε γνώσεις προγραμματισμού υπολογιστών. Έτσι αγοράζουμε έτοιμα προγράμματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Ένα πρόγραμμα υπαγορεύει στον υπολογιστή:

1. Τι λειτουργία θα κάνει. πχ Αν θα είναι γραφομηχανή, αν θα είναι αριθμομηχανή κ.τ.λ.
2. Τι δυνατότητες θα έχει στην δεδομένη λειτουργία. Δηλαδή τι δυνατότητες θα έχει σαν γραφομηχανή ή σαν αριθμομηχανή.

Γνώσεις προγραμματισμού υπολογιστών μπορεί να μην έχουμε. Καθημερινά όμως προγραμματίζουμε τα παιδιά μας, τους εαυτούς μας και τους άλλους. Έτσι για να καταλάβουμε καλύτερα τι σημαίνει προγραμματισμός ας υποθέσουμε για λίγο ότι ξέραμε να προγραμματίσουμε και ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Πήραμε λοιπόν τον καινούργιο μας υπολογιστή και τον φέραμε στο σπίτι. Τώρα θέλουμε να τον προγραμματίσουμε. Ο προγραμματισμός γίνεται με εντολές. Έστω λοιπόν ότι του δίνουμε την εξής εντολή:

- ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΓΡΑΦΩ ΣΤΟ ΠΛΗΚΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗ ΛΕΞΗ "ΠΑΠΑΓΑΛΟΣ" ΘΑ ΠΑΛΛΑΠΛΑΣΙΑΖΕΙΣ ΤΟ 25 ΜΕ ΤΟ 4. Ο υπολογιστής δεν έχει καμιά δυνατότητα να αμφισβητήσει ούτε να προβάλει αντιρρήσεις σε μια εντολή που του δίνεις. Είτε είναι μέσα στις δυνατότητές του και την εκτελεί είτε αδυνατεί να την εκτελέσει. Μάλιστα στην δεύτερη περίπτωση βγάζει κι ένα μήνυμα που λέει κάτι περίπου σαν αυτό: ΕΝΤΟΛΗ ΜΗ ΚΑΤΑΝΟΗΤΗ.

Έρχεται λοιπόν ένας φίλος σου στο σπίτι κι εσύ θέλοντας να τον εντυπωσιάσεις με τον νέο σου υπολογιστή του λες: «Γράψε τη λέξη "παπαγάλος"». Γράφει ο φίλος σου τη λέξη στο πληκτρολόγιο και αμέσως μετά βλέπει στην οθόνη του κομπιούτερ τον αριθμό 100. Σε κοιτάζει παραξενεμένος. Εσύ βέβαια ενθουσιάζεσαι που το πρόγραμμα που έφτιαξες λειτουργεί, άσχετα αν ο φίλος σου δεν εντυπωσιάζεται διόλου.

Με τον ίδιο τρόπο θα εντυπωσιάζεσαι να προγραμματίσεις τον υπολογιστή κάθε φορά που του γράφεις το όνομα της πεθεράς σου να τυπώνει στην οθόνη μια φράση η οποία ν' αντιπροσωπεύει τις σκέψεις σου και τα συναισθήματά σου για 'κείνην....

Ο ανθρώπινος προγραμματισμός

Αφήνουμε στην άκρη τον βιολογικό προγραμματισμό για τον οποίο μιλήσαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο και ξεκινάμε από τότε που το παιδί είναι πιά σε θέση να προγραμματιστεί με γλωσσικές εντολές. Δηλαδή, από τότε που έχει αποκτήσει την δυνατότητα να μιλάει και να καταλαβαίνει τι του λένε.

Είσαι 3 με 4 χρονών όταν ο παππούς σου σε μαθαίνει την εξής εντολή: ΟΤΑΝ ΣΕ ΡΩΤΑΝΕ «ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΙΑΓΙΑ;» ΘΑ ΛΕΣ «ΧΑΖΗ». Εδώ λειτουργεί ακριβώς όπως τον υπολογιστή. Όταν σου πληκτρολογούν τη λέξη «γιαγιά», βγάζεις στην οθόνη τη λέξη «χαζή» χωρίς να καταλαβαίνεις τι σημαίνει αυτή η λέξη. Έχεις όμως μια βασική διαφορά από τον υπολογιστή: Αφού πεις τη λέξη «χαζή» αντιλαμβάνεσαι τις αντιδράσεις των άλλων γύρω σου, κάτι που ο υπολογιστής δεν είναι σε θέση να κάνει. Έτσι, ενώ ο υπολογιστής προγραμματίζεται μόνο από τις εντολές που γράφουμε εμείς, ο ανθρώπινος νους προγραμματίζεται και από τις αντιδράσεις που ακολουθούν την εκτέλεση αυτής της εντολής. Συνεπώς, ο νους προγραμματίζεται και από τις αντιδράσεις του περιβάλλοντος, δηλαδή συνέχεια. Έτσι, αν κάθε φορά που λες ότι η γιαγιά είναι «χαζή» ο παππούς και οι υπόλοιποι μεγάλοι που σ' ακούνε γελάνε, εσύ μόνος σου περνάς μια νέα εντολή στο πρόγραμμά σου: «ΟΤΑΝ ΛΕΩ "ΧΑΖΗ" ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΓΕΛΑΝΕ». Μια και ο άνθρωπος νους έχει και την ικανότητα της αντιστροφής ταυτόχρονα περνάς και την εντολή: ΟΤΑΝ ΘΕΛΩ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΓΕΛΑΝΕ, ΘΑ ΛΕΩ "ΧΑΖΗ".

Κάποια μέρα λοιπόν και ενώ η μάνα σου πίνει καφέ με τη γειτόνισσα, αποφασίζεις να τραβήξεις την προσοχή τους κάνοντάς τες να γελάσουν. Πας λοιπόν στη γειτόνισσα και την αποκαλείς «χαζή». Μέχρι να πεις «κίμινο», νιώθεις ένα τσούξιμο στα οπίσθια από την ξυλιά της μάνας σου και ταυτόχρονα την ακούς που σου φωνάζει: «Κακό παιδί!». Αποχωρείς τρίβοντας τα οπίσθιά σου και πας στο δωμάτιό σου κλαίγοντας για ...ν' αναθεωρήσεις το πρόγραμμα: ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΓΕΛΑΝΕ, ΘΑ ΛΕΩ ΜΟΝΟ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ "ΧΑΖΗ". Μ' άλλα λόγια, ενώ ένας υπολογιστής προγραμματίζεται μόνο από τους άλλους, ο άνθρωπος νους είναι και αυτοπρογραμματιζόμενος.

Επίσης, αν στον υπολογιστή δώσεις μια εντολή που δεν λειτουργεί όπως την θέλεις, μπορείς να εντοπίσεις το λάθος και να το διορθώσεις. Έστω ότι του έχεις δώσει την εντολή: ΟΤΑΝ ΓΡΑΦΩ ΤΗ ΛΕΞΗ «ΑΛΚΟΟΛ» ΘΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ «ΚΑΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ». Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι γράφεις τη λέξη «αλκοόλ» και ο υπολογιστής αντί «κακό» γράφει «καλό». Αντιλαμβάνεσαι ότι έκανες ένα τυπογραφικό λάθος στη πληκτρολόγηση της εντολής. Το διορθώνεις κι από κει και πέρα ο υπολογιστής δουλεύει σωστά. Ας δούμε όμως πως λειτουργεί ο προγραμματισμός στην καθημερινότητα: Πιάνει η Ελένη τον πεντάχρονο γιό της να πίνει κρυφά το λικέρ το οποίο υπήρχε στο ποτηράκι που άφησε η γειτόνισσα, που είχε έρθει για επίσκεψη, και του λέει: «Δεν είσαι ακόμα άνδρας για να πίνεις». Εδώ τώρα η Ελένη έχει, άθελά της, συντείνει ο μικρός να έχει εισπράξει την εξής εντολή: «ΤΟ ΠΟΤΟ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΙ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ». Δεν του είτε «ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ» ή κάτι ανάλογο. Του είτε μα

μην πίνει γιατί δεν είναι άνδρας ακόμη.

Έλα όμως που έχει ήδη κατ' επανάληψη καταγράψει μέσα του μια άλλη εντολή από τον μπαμπά: «ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΔΡΑΣ». Συνδυάζει λοιπόν τις δύο εντολές, προσθέτει και την γλυκιά γεύση του λικέρ, και βγάλε μόνο σου συμπέρασμα για το πως θα λειτουργήσει ο συνδυασμός. Άθελά της η Ελένη έγραψε στον γιό της μια εντολή σύμφωνα με την οποία η χρήση του αλκοόλ θα είναι μέσο για να αποδεικνύει τον ανδρισμό του.

Με τα όσα είπαμε εδώ, δεν είναι δύσκολο ν' αντιληφθεί κανείς ότι, πολλά από τα όρια που έχει ο καθένας μας είναι αποτέλεσμα κάποιου προγραμματισμού. Μάλιστα, δεν είναι απαραίτητο ο προγραμματισμός αυτός να έχει γίνει στην παιδική ηλικία. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι προγραμματιζόμαστε διαρκώς. Ένα σημαντικό δε ποσοστό του προγραμματισμού μας είναι αυτοπρογραμματισμός. Έτσι ένα σημαντικό κομμάτι των φόβων μας των αδυναμιών μας και γενικά των ορίων μας είναι «ψευδαισθήσεις» που έχουμε δημιουργήσει μέσα από κάποιες εντολές είτε δικές μας, είτε άλλων.

Βέβαια το ίδιο μπορεί να ισχύει και αντίθετα. Δεν έχουμε μόνο ψευδαισθήσεις αδυναμίας. Έχουμε και ανάλογες ψευδαισθήσεις δύναμης, μεγαλείου, και ταλέντων εξαιρετικής αξίας με αποτέλεσμα να έχουμε απαιτήσεις ειδικής μεταχείρισης από τους άλλους και τη ζωή την ίδια.

Κεντρικές και δευτερεύουσες εντολές.

Δεν χρειάζεται να έχει κανείς ιδιαίτερες γνώσεις προγραμματισμού για να καταλάβει ότι όλες οι εντολές δεν έχουν την ίδια βαρύτητα. Υπάρχουν μερικές κεντρικές εντολές και κάποιες άλλες, συνήθως λιγότερο σημαντικές που θα μπορούσαμε να τις πούμε «δευτερεύουσες». Όσο πιο κεντρική είναι μια εντολή, τόσο περισσότερη επίδραση ασκεί στη συμπεριφορά μας. Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε καλύτερα αν σκεφτούμε έναν πίνακα ηλεκτρικού ρεύματος, όπως αυτά που έχουμε στα διαμερίσματα. Πάνω σ' ένα τέτοιο ταμπλό βλέπουμε μια σειρά από ασφάλειες. Κάθε ασφάλεια ελέγχει ένα τμήμα του σπιτιού. Υπάρχει όμως και μια γενική ασφάλεια η οποία ελέγχει την ροή του ρεύματος προς όλες τις υπόλοιπες: Αν κάποια ασφάλεια καεί, διακόπτεται το ρεύμα σ' εκείνο το τμήμα του σπιτιού που ελέγχει αυτή η συγκεκριμένη ασφάλεια. Αν όμως καεί η γενική ασφάλεια, τότε διακόπτεται το ρεύμα σε όλο το διαμέρισμα. Κάποιες από τις εντολές από τις οποίες αποτελείται το πρόγραμμά μας έχουν σχέση με αυτή καθαυτή την ικανότητά μας να προγραμματιζόμαστε. Αυτό για να το καταλάβουμε χρειάζεται ν' αναφερθούμε και πάλι στους υπολογιστές:

Έστω ότι έχεις έναν υπολογιστή και δεν θέλεις να διακινδυνέψεις να χαθούν στοιχεία από τους... πειραματισμούς του 12χρονου γιού σου. Προγραμματίζεις τον υπολογιστή σου έτσι ώστε, προκειμένου να γίνονται διαθέσιμα τα πολύτιμα στοιχεία σου, ν' απαιτείται ένα «συνθηματικό» ή «κλειδάριθμος» στη γλώσσα των προγραμματιστών. Πάει λοιπόν ο γιός, ανάβει τον κομπιούτερ και ετοιμάζεται να παίξει. Μόλις πάει ν' αγγίξει τα πολύτιμα στοιχεία σου ο υπολογιστής γράφει στην οθόνη: ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ ΤΟΝ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟ. Αν ο γιος σου

ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

δεν ξέρει το σύνθημα, ο κομπιούτερ γράφει: ΛΑΘΟΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣΤΑΙ ΠΑΛΙ. Με αυτόν τον τρόπο έχεις προγραμματίσει τον υπολογιστή σου να μην προγραμματίζεται από κανένα άλλο εκτός από σένα.

Με τον ίδιο περίπου τρόπο προγραμματίζουμε ένα παιδί να μην προγραμματίζεται από κανέναν άλλον εκτός από μας, όταν του λέμε: «οι άνθρωποι είναι κακοί να μην ακούς κανέναν άλλο εκτός από τη μαμά και το μπαμπά σου». Βέβαια το παιδί, αντίθετα από τον υπολογιστή έχει τη δυνατότητα κάποια μέρα ν' αμφισβητήσει την εντολή αυτή. Αλλιώς δεν θα είχε νόημα να γράφω αυτό το βιβλίο. Όμως μερικές φορές μέχρι να φτάσουμε ν' αμφισβητήσουμε μερικές τέτοιες εντολές μπορεί να 'χει περάσει η μισητή ζωή μας ή και ολόκληρη.

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Καλημέρα Γιώργο, μόλις διάβασα την εφημεριδούλα με πολύ ενδιαφέρον όπως πάντα.

Δυο παρατηρήσεις λοιπόν έτσι στα πρόχειρα

1) Για τα γατιά της Ζωής, όπως πιθανόν γνωρίζεις ο δήμος είναι υποχρεωμένος να φροντίζει τα αδέσποτα και έχει και συγκεκριμένο κονδύλι που το χειρίζεται κάποιος υπάλληλος του δημαρχείου. Αυτόν τον υπάλληλο πρέπει να εντοπίσετε και να τον βάλετε στο παιχνίδι.

2) Έχεις κάνει ένα ορθογραφικό λάθος. Τα decibel γράφονται με c, όχι με s. και προφέρονται ντεσιμπέλ.

Φιλιά,
Σίλη Κοϊτσάνου

Φίλε Γιώργο, ευχαριστώ για την εφημεριδούλα.

Αυτό με τον βιολογικό και τον προγραμματικό παράγοντα - και το παράδειγμα του Μότσαρτ - πολύ ενδιαφέρον.

Και ... για το κομμάτι από το ημερολόγιο του πατέρα μου που ανα-δημοσίευσες.

Αν ζητάς κομμάτια αναγνωστών σου, ως αναγνώστης σου, πλέον, σου επισυνάπτω ένα που το 'χω για το ανά θύρας φύλλο της Π.Ε., αλλά έχει και ψυχολογικό ενδιαφέρον (αναφέρεται σε προβολικά φαινόμενα, το sleeper's effect, τέτοια). "Ειδήσεις", λοιπόν, ή "προπαγάνδα"; Δεν έχω σκοπό να καταχραστώ, βέβαια, τον χώρο σου (στον δικό μου κάνω ... ό,τι θέλω!).

Μπορεί να σ' ενδιαφέρουν κομμάτια σε σημείο να τα βάλεις στην επόμενη σου εφημεριδούλα.

Αν ναι, please, feel free...

Με την καλημέρα μου
Κωστής Δεμερτζής

Καλημέρα Γιώργο,
Συγχαρητήρια για τις ωραίες σου πρωτοβου-

λίες και για την συνεχή σου δράση και προσφορά.

Μας προσφέρεις δύναμη, ελπίδα και κουράγιο στις δύσκολες και "παράλογες" ημέρες που διανύουμε..

Στα σεμινάρια που προτείνεις να κάνεις ένα Σάββατο και μια Κυριακή θα ήθελα να συμμετέχω με τις ακόλουθες προτιμήσεις κατά σειρά προτεραιότητας:

1. Συναισθηματικές Μεταπτώσεις
2. Δύσκολοι άνθρωποι

Περιμένω ενημέρωσή σου για τις ημέρες και ώρες και (αν υπάρχει) κόστος συμμετοχής.

Ευχαριστώ πολύ,
Καλή συνέχεια.

Με εκτίμηση,
Αθηνά Γ. Σταμελάκη

8ος Χρόνος !

Κάθε **Τετάρτη 11:00 π.μ.**

ακούτε από το διαδύκτιο

στον **Καρδιά 95**

την εκπομπή

Χαβαλές & Επιστήμη

με τη **Μαρίτα Μυρωνάκη**

και τον **Γιώργο Πιντέρη**

Ψυχολογικά θέματα

με αφορμή την επικαιρότητα.

Αναμεταδίδεται

Σάββατο 11:00 π.μ.



Αυτή είναι η Σάρα. Είναι 45 ετών κ δεν έχει γυμναστεί ποτέ. Έχει 2 παιδιά. Τρώει τα πάντα κ μένει μέχρι τις 3 τη νύχτα πίνοντας μπίρες. Ποιο είναι το μυστικό της; Δεν έχει κανένα μυστικό. Η Σάρα είναι στην πάνω δεξιά γωνία.



Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα** θα βρείτε άρθρα μου
<https://www.psychografimata.com/>

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

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

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19

Πιο πολύ από το ίδιο;

Από το 1920 μέχρι το 1933 ήταν στις ΗΠΑ η περίοδος της ποτοαπαγόρευσης. Ήταν αποτέλεσμα της αδυναμίας του Thomas Jefferson και των γύρω του ν' αποδεχθούν έναν κανόνα που τον διατυπώνει ξεκάθαρα η στατιστική: «Η ανθρώπινη φύση είναι τέτοια που σε κάθε κοινωνία θα υπάρχει ένα 2.5% που θα είναι κλέφτες, ένα 2.5% θα είναι διανοητικά καθυστερημένοι, και ένα 2.5% από στιδήποτε φανταστές. Από καλόγερους μέχρι νταβατζήδες». Δεν θέλει πολύ μυαλό για να καταλάβει κάποιος ότι σε κάθε κοινωνία θα υπάρχει κι ένα 2.5% αλκοολικών. Αυτό ήταν αδύνατο να το δεχθούν οι τότε Πουριτανοί κυβερνώντες. «Δεν θα υπάρχει αλκοολικός στις ΗΠΑ!» «Και πώς θα γίνει αυτό ρε παιδιά»; Τσόνταραν λοιπόν οι αθεόφοβοι την 18η προσθήκη στο Σύνταγμα και απαγόρευσαν το αλκοόλ σε όλη την επικράτεια.

Αποτέλεσμα; Δεν μπορεί να τα βάλεις με την ανθρώπινη φύση. Αν το «απαγορεύεται» ήταν αρκετό για να εξαλείψουμε ένα κακό, θα είχαμε ήδη εξαλείψει πολλά κακά. Όπως είναι φυσικό, η ζήτηση για αλκοόλ αυξήθηκε κατακόρυφα. Και όπου υπάρχει ζήτηση, θα υπάρχει και προσφορά. Η προσφορά αυτή, αρχικά εμφανίστηκε με την παραγωγή παράνομου αλκοόλ από ιδιώτες. Μιας και δεν υπήρχε πλέον κανένας έλεγχος της ποιότητας αυτών των ποτών, τα περισσότερα από αυτά ήταν «μπόμπες» με σοβαρές συνέπειες για την υγεία αλλά και τη ζωή των καταναλωτών. Στην κατάσταση αυτή οι κυβερνήσεις όλων των Πολιτειών αντέδρασαν με περισσότερο «απαγορεύεται»: Μεγαλύτερα χρηματικά πρόστιμα για τους παραβάτες και περισσότερη αυστηρότητα των ποινών. (Μας θυμίζει τίποτα; Αρχικά, τα πρόστιμα για όσους παραβίαζαν τα μέτρα προστασίας από τον κορονοϊό ήταν 150€. Τώρα έγιναν 300€. Το ίδιο έγινε και με τις επιχειρήσεις που έκαναν παραβάσεις).

Ας επανέρθουμε στην Ποτοαπαγόρευση. Πολύ σύντομα αναπτύχθηκαν κυκλώματα λαθρεμπορίου ποτών από την Ευρώπη και άλλες περιοχές. Οι πρώτοι που άρχισαν να χρηματίζονται ήταν οι τελωνιακοί υπάλληλοι και οι τοπικοί αστυνομικοί διοικητές. Μέσα σε δύο χρόνια, το πρόβλημα του αλκοολισμού που αφορούσε το 2.5% του πληθυσμού, γιγαντώθηκε. Έτσι, το επίσημο κράτος κατέφυγε στη γνωστή λύση: Πιο πολύ απαγόρευση, δηλαδή *πιο πολύ από το ίδιο*.

Για να μην κουράζω τον αναγνώστη, οι λαθρέμποροι οργανώθηκαν. Έτσι, άρχισαν να εμφανίζονται τα οργανωμένα συνδικάτα του εγκλήματος. Τώρα πια το παιχνίδι είχε χοντύνει, διότι τα κέρδη ήταν τεράστια. Για παράδειγμα, τα κέρδη που Αλ Καπόνε από το λαθρεμπόριο αλκοόλ ήταν 100 εκατομμύρια δολάρια το χρόνο. Έτσι, ήταν ζήτημα χρόνου οι συμμορίες (gangsters) να κυκλοφορούν με πολυβόλα. Το κράτος αντέδρασε με το γνωστό τρόπο: *Πιο πολύ από το ίδιο*. Έτσι, δημιουργήθηκε το FBI με σκοπό να καταπολεμήσει το οργανωμένο εγκλημα που στα 48 (!) χρόνια που το διοικού-

σε ο Edgar Hoover (1924-1972) στο όνομα του «τάξις και νόμος» έκανε ένα σωρό παρατυπίες. Γι' αυτό μετά το θάνατο του Hoover, η θητεία του διοικητή του FBI δια νόμου περιορίστηκε στα δέκα χρόνια. Μετά την κατάργηση της ποτοαπαγόρευσης, ο Hoover στράφηκε εναντίον των αριστερών τους οποίους καταδίωξε με όλα τα θεμιτά και αθέμιτα μέσα που διέθετε. Ειδικά στο διάστημα 1935 – 1950 η κατάχρηση της εξουσίας εκ μέρους του ήταν τέτοια, που η χώρα είχε πλησιάσει πολύ επικίνδυνα τη δικτατορία. Έτσι, ενώ ο σκοπός της ποτοαπαγόρευσης ήταν ο περιορισμός του αλκοολισμού οι ζημιές που προκάλεσε στην κοινωνία και το κράτος ήταν πολλαπλάσια.

Πού το πάω;

Εδώ και λίγες μέρες, στα πλαίσια του «πιο πολύ από το ίδιο», έχει επιβληθεί στη χώρα ένα δεύτερο lockdown. Ήδη, εδώ και αρκετόν καιρό, έχουν αρχίσει ν' ακούγονται έγκριτοι επιστήμονες διεθνούς κύρους οι οποίοι αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα των μέτρων και προτείνουν άλλους τρόπους αντιμετώπισης της «πανδημίας». Στη χώρα μας η επιτροπή των επιστημόνων που συμβουλεύουν την κυβέρνηση αποτελείται από 15 άτομα. Και οι 15 έχουν δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Μάλιστα, οι εργασίες τους αναφέρονται στη βιβλιογραφία άλλων επιστημόνων. Συγκριμένα, μέχρι τώρα έχουν γίνει αναφορές στις εργασίες αυτών των 15, σε 1500 δημοσιεύσεις. Στην επιτροπή δεν συμμετέχει ένας επιστήμονας που γίνεται αναφορά στο έργο του σε 303.000 δημοσιεύσεις. **Ποιος είναι; Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Stanford Δρ. Γιάννης Ιωαννίδης.**



Δρ. Γιάννης Ιωαννίδης

Δύο μέρες πριν από το νέο lockdown ο τηλεοπτικός σταθμός ΚΡΗΤΗ TV είχε μια εκπομπή διάρκειας 3 ωρών και 15 λεπτών με τον Δρ. Ιωαννίδη και άλλους πέντε έγκριτους Έλληνες επιστήμονες, ανάμεσα στους οποίους είναι και ο καθηγητής Αιματολογίας στη Σορβόνης **Δρ. Γρηγόρης Γεροτζιάφας**. Τη συζήτηση συντονίζει ένας εξαιρετικά εύστοχος και διεισδυτικός δημοσιογράφος, ο κ. Γιώργος Σαχίνης. Και οι πέντε συμφωνούν ότι η λύση του δεύτερου

lockdown είναι της μορφής «πιο πολύ από το ίδιο» και ως εκ τούτου όχι μόνον αναποτελεσματική αλλά και επιζήμια! (Πιο πολύ ποτοαπαγόρευση).



Δρ. Γρηγόρης Γεροτζιάφας

Όμως, δεν περιορίζονται μόνον στο να απορρίψουν τη νοοτροπία του lockdown. Προτείνουν συγκεκριμένους εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης βασιζόμενος σε μοντέλα που ακολούθησαν άλλες χώρες που αντιμετώπισαν την «πανδημία» αποτελεσματικά όπως η Σιγκαπούρη και η Σλοβακία. (Αν παρακολουθήσει κάποιος αυτή τη συζήτηση θα καταλάβει γιατί χρησιμοποιώ εισαγωγικά στη λέξη «πανδημία»).

Βέβαια, η διάρκεια της εκπομπής (3 ώρες & 15' λεπτά) ίσως να είναι αποθαρρυντική για ένα σημαντικό κομμάτι του τηλεοπτικού κοινού. Μπορεί όμως κάποιος να το παρακολουθήσει σε τρεις ή και πέντε δόσεις, όπως θα παρακολουθούσε ένα τηλεοπτικό σήριαλ. Ούτως ή άλλως η συζήτηση είναι τόσο ενδιαφέρουσα, που εδώ ισχύει το «τρώγοντας έρχεται η όρεξη». Πι-



κ. Γιώργος Σαχίνης

στεύω πως κάθε σοβαρά προβληματισμένος άνθρωπος έχει χρέος προς τον εαυτό του και την κοινωνία να παρακολουθήσει τι έχουν να

που αυτοί οι άνθρωποι.

Και κάτι δικό μου

Πέρα από τις επιφυλάξεις των πέντε επιστημόνων όπως διατυπώνονται σ' αυτή την εκπομπή, προσωπικά κρίνω ότι το lockdown θ' αποδειχθεί αναποτελεσματικό γιατί *αντιβαίνει στην ανθρώπινη φύση*. Στην αντιμετώπιση του κορονοϊού θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη μας τρεις παράγοντες: *Την υγεία, την οικονομία και την κοινωνία (δηλαδή, την ανθρώπινη φύση)*. Ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, μπορεί να σχεδιάσει ένα μοντέλο αντιμετώπισης που, στη θεωρία, να έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα αλλά στην πράξη να προσκρούει στην ανθρώπινη φύση που είναι κοινωνική. Και αυτό ακριβώς γίνεται με το lockdown.

Προτρέπω λοιπόν όλους τους αναγνώστες της Εφημερίδουλας να παρακολουθήσουν στο YouTube αυτή τη συζήτηση. Μέχρι τώρα (12 Νοεμβρίου) η συζήτηση αυτή έχει πάρει 5.900 likes αλλά και 208 dislikes. Γιατί 208 dislikes; Για τον ίδιο λόγο που τα μεγάλα τηλεοπτικά κανάλια αγνόησαν σκόπιμα να προβάλουν αυτούς τους επιστήμονες. Ποιοι είναι αυτοί οι λόγοι; Όπως λέει και ο Δρ. Ιωαννίδης, θα τους αντιληφθούμε όταν περάσει αυτή η κρίση, καταμετρώντας ποιες κοινωνικές ομάδες θα έχουν ωφεληθεί ποικιλοτρόπως από όλη αυτή την ιστορία.

Για τη συζήτηση πατήστε εδώ:

https://www.youtube.com/watch?v=5txdE8mPH0g&ab_channel=CretetvAntitheseis



Μια δημιουργική ιδέα

Στο γηροκομείο Providence Mount St. Vincent στο Seattle της πολιτείας Washington των ΗΠΑ ακούγονται παιδικά γέλια και παιδικά βήματα. Πέντε φορές την εβδομάδα οι ενοικιοί και το προσωπικό μοιράζονται τα 90 στρέμματα που διαθέτει το ίδρυμα με 125 παιδιά ηλικίας έως πέντε ετών. Τα παιδιά αυτά και οι δάσκαλοί τους αποτελούν το Mount's Intergenerational Learning Center (ILC), ένα αδειοδοτημένο μη κερδοσκοπικό παιδικό σταθμό παιδιών προσχολικής ηλικίας που ιδρύθηκε στο Mount St. Vincent το 1991. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε με σκοπό ν' αντισταθμίσει τη μοναξιά και την πλήξη η οποία χαρακτηρίζει συνήθως τα γηροκομεία. «Θέλαμε μια πιο ζωηρή και ενεργητική κοινωνία. Να δείξουμε ότι εδώ είναι ένας χώρος που οι άνθρωποι έρχονται για να ζήσουν, όχι να πεθάνουν» λέει η Charlene Boyd μια δι-

οικητική υπάλληλος του ιδρύματος. Το να φέρουμε τα παιδιά έμοιαζε σαν η πιο φυσιολογική λύση.

Πολλές έρευνες δείχνουν πόσο ευεργετική είναι για τη διανοητική και ψυχική υγεία των γερόντων η επαφή με παιδιά. Μάλιστα στον Καναδά πήγαν ένα βήμα παραπέρα, συνδέοντας τους γέροντες με ορφανά, τα οποία αποκτούν έναν παππού ή μια γιαγιά, ενώ οι γέροντες βρίσκουν ένα καινούργιο νόημα στη ζωή τους που τους δίνει ζωή.

Αναρωτιέμαι αν θα μπορούσε μια τέτοια ιδέα να υλοποιηθεί στην πατρίδα μας. Θα το ξεκινούσα ψάχνοντας να βρω ορφανοτροφεία που βρίσκονται κοντά σε οίκους ευγηρίας, αλλά με κοσμονάτους γέροντες, όχι με κατάκοιτους. Ο μόνος σοβαρός προβληματισμός που έχω για ένα τέτοιο εγχείρημα είναι η επίδραση που έχει ο θάνατος ενός γέρου στο «εγγονάκι» του. Είμαι όμως σίγουρος ότι η σύγχρονη ψυχολογία μπορεί να βρει τόπους αντιμετώπισης.

Πότε το «πρέπει» είναι πραγματικό «πρέπει»

Τη λέξη *πρέπει* τη χρησιμοποιούμε συχνά. Όμως, η λέξη αυτή, δεν έχει πάντα την λιδια βαρύτητα. Δηλαδή, το «πρέπει να πω νερό», με το «πρέπει να κάνω μια μηλόπιτα στη θειά μου που γιορτάζει», διαφέρουν πολύ. Μάλιστα, ένας ψυχολόγος, ο Albert Ellis (1913-2007) υποστήριζε πως τα άστοχα «πρέπει» είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες άγχους στην καθημερινή μας ζωή. Προσωπικά, ξεχωρίζω τέσσερα διαφορετικά είδη «πρέπει». Ας τα δούμε:

• **Είδος 1ο. Πρέπει επιβίωσης.** Σύμφωνα με τον Ellis, αυτό είναι το μόνο αδιαμφισβήτητο «πρέπει» που υπάρχει γιατί έχει να κάνει με την επιβίωση. Έχει να κάνει με επιτακτικές ανάγκες που δεν αναβάλλονται για πολύν καιρό. Τα «πρέπει» αυτά έχουν να κάνουν με το οξυγόνο, το νερό, την τροφή και ό,τι έχει σχέση με την επιβίωση. Από κει και πέρα, κατά τη γνώμη του, όλα τ' άλλα είναι παραλλαγές του «θέλω».

• **Είδος 2ο. Πρέπει πρακτικής αναγκαιότητας.** Κατά τη γνώμη μου, είναι κι αυτό ένα πρέπει που επιβάλλουν οι συνθήκες. Για παράδειγμα, για να πάω κάπου με το αυτοκίνητό μου, πρέπει να βάλω βενζίνη. Ή, για να στερεώσω την τηλεόραση στον τοίχο πρέπει να χρησιμοποιήσω βίδες τάδε μεγέθους. Στο σημείο αυτό, ο Ellis λέει ότι προηγούνται το «θέλω να οδηγήσω το αμάξι» και το «θέλω να βάλω την τηλεόραση στον τοίχο». Δεν αντιλέγω, αλλά από τη στιγμή που θέλω, τότε πρέπει.

• **Είδος 3ο. Ένα πρέπει στη ζώνη του λυκόφωτος.** Σ' αυτή την περίπτωση το «πρέπει» εξαρτάται από το αν είναι ευθύνη ή υποχρέωση. Ας

πάρουμε τη φράση «πρέπει να πληρώσω το ενοίκιο στην ώρα του». Ξεκινάω από την *ευθύνη*. Σε όλες τις λατινογενείς γλώσσες, στην κυριολεξία μεταφράζεται «ικανότητα αντίδρασης». Έχω λοιπόν «ικανότητα αντίδρασης» να πληρώσω το ενοίκιο; Δηλαδή, έχω λεφτά για να το πληρώσω; Από τη στιγμή που έχω λεφτά, το ερώτημα αλλάζει:

Τι σημαίνει πρέπει να το πληρώσω στην ώρα του; Διαλέγω να το πληρώσω εγκαίρως, ή έχω να κάνω μ' έναν παλαβό ιδιοκτήτη που κάθε φορά που καθυστερώ μία μέρα, με απειλεί ότι θα ... μου κάνει έξωση; Όμως και σ' αυτή την περίπτωση, (γνωρίζοντας ότι μια έξωση δεν γίνεται μέσα ...σε μια μέρα) μπορώ να ...τον γράψω κανονικά και να τον πληρώσω σε δυο μέρες. Συνεπώς, σε μια τέτοια περίπτωση το αν έχεις ή δεν έχεις ευθύνη, το αποφασίζεις εσύ και κανένας άλλος. Δηλαδή, εσύ κρίνεις αν αυτοί – για σένα – είναι πρέπει.

Το πράγμα όμως αλλάζει όταν μιλάμε για υποχρέωση. Υποχρέωση σημαίνει ότι έχουμε συμφωνήσει, σφίξαμε τα χέρια, που λέμε. Από τη στιγμή που έχεις μια αρχή που λέει «πρέπει να τηρώ τις συμφωνίες που κάνω» τότε για σένα μια υποχρέωση είναι πρέπει. Θα μου πεις «κα-

λά, αφού έχω υπογράψει συμβόλαιο να πληρώω το ενοίκιο την πρώτη του μηνός, με το γράμμα του νόμου, δεν έχω υποχρέωση»; Με το γράμμα του νόμου ναι, όμως με το πνεύμα του νόμου, έχεις να κάνεις μ' έναν παλαβό και σχολαστικό άνθρωπο που ίσως θα έπρεπε ...κάπου να τον πάμε. Σύμφωνα με τον Ellis πάντως, *εσύ* διαλέγεις να τηρείς ή να μην τηρείς τις συμφωνίες που κάνεις, οπότε πάλι είναι «θέλω».

• **Είδος 4ο. Κοροϊδίστηκα πρέπει.** Εδώ χρησιμοποιούμε τη λέξη πρέπει από κεκτημένη ταχύτητα. Άλλες φορές αυτό είναι εντελώς ανώδυνο, άλλες όμως μας προκαλεί ένα περιττό άγχος. Για παράδειγμα, αν πεις «θα μου άρεσε να είχα 100€ στο πορτοφόλι μου» και ανακαλύψεις πως έχεις 90€, θα νιώσεις κάποια απογοήτευση. Αν όμως έχεις σκεφτεί από μέσα σου «πρέπει, επιβάλλεται, είναι ανάγκη» να έχω όλη την ώρα 100€ πάνω μου, θα σε πιάσει άγχος. Ο Ellis προτείνει μια απλή συνταγή: Κάθε φορά που πας να πεις πρέπει, αλλάξέ το λέγοντας «θα ήταν καλύτερα», «θα προτιμούσα» ή κάτι αντίστοιχο. Με τη νοοτροπία αυτή, ο Ellis έζησε μέχρι τα 94!