



Η Εφημεριδούλα

Δεκέμβριος 2020

Τεύχος 289 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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



Χριστούγεννα 2020

Θυμάμαι πέρυσι τέτοιες μέρες πόσο γκρίνιαζα με τους πρόωρους χριστουγεννιάτικους στολισμούς και τα επαναλαμβανόμενα χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ομολογώ πως, από αυτή την άποψη, «χαίρομαι» που δεν μας ζαλίζουν τον έρωτα, όμως ταυτόχρονα στεναχωριέμαι. Αισθάνομαι ότι γύρω μας έχει απλωθεί μια μίζερια που, προς το παρόν, επισκιάζει το χριστουγεννιάτικο κλίμα.

Πώς θα είναι άραγε τα εφετινά Χριστούγεννα; Η δικιά μας κυβέρνηση δεν έχει ανοίξει ακόμα τα χαρτιά της γιατί ...δεν ξέρει τι χαρτιά ν' ανοίξει. Ακούω τα πλάνα άλλων Ευρωπαϊκών κυβερνήσεων: Χαίρε βάθος αμέτρητον. Άλλα θα κάνουν οι Σουηδοί, άλλα οι Γάλλοι, άλλα οι Άγγλοι και πάει λέγοντας. Κάθε κυβέρνηση επιστρατεύει τη δική της ...δημιουργικότητα, ερμηνεύοντας τα δεδομένα που τους παρέχουν οι διεθνείς αλλά και οι ντόπιοι λοιμωξιολόγοι και πάσης φύσεως γιατροί. Στις μέρες μας, το επάγγελμα που καμαρώνει τον εαυτό του στην τηλεόραση πιο πολύ από οποιοδήποτε άλλο, είναι οι γιατροί. «Ο κουμπάρος μου είναι σπουδαίος γιατρός. Χθες μίλησε στην τηλεόραση»!

Εκείνο που με προβληματίζει είναι ότι, στα πλάνα όλων σχεδόν των Ευρωπαϊκών χωρών, γίνεται μέριμνα για ένα πιο ...χαλαρό τριήμερο έως πενταήμερο. Και πάλι, εδώ το «χαλαρό» το

ορίζει κάθε κράτος διαφορετικά. Δεν λέω, κάθε κανόνας έχει τις εξαιρέσεις του, αλλά οι κανόνες προστασίας από τον ιό, σηκώνουν εξαιρέσεις; Αυτό το πράγμα διαδίδεται σαν μια σταγόνα μελάνι σ' ένα ποτήρι νερό. Ανησυχώ για τις συνέπειες μιας τέτοιας χαλάρωσης.

Ύστερα, δεν γνωρίζω τι έχουν συμφωνήσει τα ευρωπαϊκά κράτη μεταξύ τους για τις διακρατικές μετακινήσεις. Δεν ξέρω αν έχουν καν συμφωνήσει. Τις εσωτερικές μετακινήσεις τις ρυθμίζει κάθε τοπική κυβέρνηση. Τις διακρατικές όμως; Με τόσο ετερόκλητα μέτρα «προφύλαξης» τι σόι «προστασία» θα προσφέρει κάθε χώρα στους υπηκόους της;

Από την άλλη σκέφτομαι: Αν εξαιρέσουμε το πλύσιμο των χεριών, τα άλλα δύο μέτρα, δηλαδή οι αποστάσεις και η μάσκα αντιβαίνουν στην ανθρώπινη φύση. Η σωματική επαφή είναι συνυφασμένη με τη φύση μας. Πώς θα τον αγκαλιάσεις την Πρωτοχρονιά τον άλλον; Εξ αποστάσεως; «Γι αυτό μας λένε να μαντρωθούμε σε οικογενειακό ...κορσέ» μου απαντάς. Ναι, αλλά μας λένε να φοράμε μάσκες σε κλειστούς χώρους. Σε «κλειστούς δημόσιους χώρους» να. Όμως, ακόμα και στο σπίτι μας; Αυτό που θέλω να πω ότι καλά είναι τα μέτρα, αλλά ...με μέτρο.

Η ανθρώπινη φύση

Η μάσκα και οι αποστάσεις δεν συμβαδίζουν με την ανθρώπινη φύση. Η μάσκα, διότι μειώνει σε κάποιο ποσοστό (από μάσκα σε μάσκα διαφέρει) την ποσότητα οξυγόνου που παίρνουμε με κάθε εισπνοή. Ταυτόχρονα αυξάνεται το ποσοστό διοξειδίου του άνθρακα που αιχμαλωτίζεται μέσα στη μάσκα και αναπόφευκτα το εισπνέουμε. Όμως τα πράγματα δεν είναι τόσο τραγικά μια και πολλές ώρες της ημέρας, αρκετοί τις περνάμε χωρίς μάσκα.

Εκεί που η ανθρώπινη φύση κάποια στιγμή μοιραία θα ...κλωτσήσει είναι στο θέμα των αποστάσεων. Το πρώτο επίσημο πείραμα κοινωνικής ψυχολογίας το έκανε ο καθηγητής ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Indiana των ΗΠΑ Norman Triplett (1861-1934). Το πείραμα έγινε στο χώρο του αθλητισμού όπου, μετά από μια σειρά μετρήσεων, βρέθηκε ότι δύο άνθρωποι όταν ποδηλατούν μαζί, πηγαίνουν πιο γρήγορα απ' ό,τι όταν ποδηλατούν μόνοι τους. Ένα άλλο από τα πρώτα πειράματα κοινωνικής ψυχολογίας που δεν έχει σχέση με αθλητισμό είναι το παρακάτω: Ένας άνθρωπος ψαρεύει στην όχθη ενός ποταμού. Ρίχνει την πετονιά μακριά και τη μαζεύει σιγά -σιγά με το μηχανάκι. Τον κινηματογραφούν χωρίς να το αντιλαμβάνεται και μετράν πόσες στροφές κάνει στο λεπτό το χέρι του όταν μαζεύει την πετο-

νιά. Κάποια στιγμή εμφανίζεται στον ορίζοντα ένας άνθρωπος σε απόσταση διακοσίων μέτρων περίπου. Μόλις τον αντιληφθεί ο ψαράς, αρχίζει να μαζεύει την πετονιά με περισσότερες στροφές το λεπτό, δηλαδή πιο γρήγορα!



Ο δημοφιλής επιστημονικός συγγραφέας Daniel Goleman στο βιβλίο του Κοινωνική νοημοσύνη (2006) προτείνει ότι κοινωνική νοημοσύνη σημαίνει κοινωνική αυτογνωσία: Αυτή συμπεριλαμβάνει την ικανότητα να συναισθάνεσαι, να μπαίνεις στη θέση του άλλου, να έχεις κοινό νοη (common sense) να βοηθάς τους συνανθρώπους σου, να είσαι αυθόρμητος, να προβληματίζεσαι για τα κοινά και να

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο

ΕΚΑΝΕ ΗΔΗ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ
ΑΝΑΤΥΠΩΣΗ!



COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

έχεις επιρροή. Η έρευνα του Goleman δείχνει ότι οι κοινωνικές μας σχέσεις έχουν άμεση επίδραση στη σωματική μας υγεία, και όσο πιο βαθιά είναι η σχέση τόσο πιο βαθιά είναι η επίδραση. Οι επιδράσεις περιλαμβάνουν ροή αίματος, αναπνοή, και ψυχική διάθεση όπως, κόπωση, κατάθλιψη και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σύμφωνα με τον Goleman «είμαστε καλωδιωμένοι για να συνδεόμαστε». Αυτό θα το καταλάβεις αν φέρεις στο νου σου το WI-FI και το Bluetooth. Μέχρι λίγα χρόνια πριν, όλες οι συσκευές συνδεόντουσαν με καλώδια. Τώρα οι περισσότερες συνδέσεις είναι ασύρματες. Οι άνθρωποι είμαστε φτιαγμένοι έτσι, που μόλις αντιληφθεί ο ένας απλά και μόνον την ύπαρξη του άλλου, δημιουργείται ανάμεσά μας επαφή. Μ' άλλα λόγια μόλις αντιλαμβάνεσαι την ύπαρξη άλλων, δεν μπορείς (νευρολογικά) να μείνεις ανεπηρέαστος.

Αυτό εξηγεί γιατί υπάρχουν οι «ανυπάκουοι» που αδυνατούν να προσαρμοστούν με τα προστατευτικά μέτρα. Δεν μιλάω για τους συνομωσιολόγους, τους ψεκασμένους και τους ηλίθιους που στα πάντα είναι «αντί». Μιλώ για ...νορμάλ ανθρώπους. Η αδυναμία αυτών των ανθρώπων να προσαρμοστούν δεν έχει να κάνει με την κοινωνική μας φύση. Άλλωστε, οι περισσότεροι πώς καταφέρνουν και προσαρμόζονται; Η απάντηση είναι αλλού: Οι άνθρωποι αυτοί έχουν χαμηλή ανοχή στη στέρηση.

Η Χαμηλή ανοχή στη στέρηση

Ο Σωκράτης είναι επαγγελματίας πυγμάχος και συμμετέχει σε αγώνες με επιτυχία. Όπως είναι φυσικό, ο Σωκράτης είναι συνηθισμένος να δέχεται γροθιές στο πρόσωπο και το σώμα. Δεν του είναι ...ευχάριστες, αλλά τις αντέχει. Θα ήταν όμως λάθος να βγάλουμε το συμπέρασμα ότι «ο Σωκράτης έχει μεγάλη ανοχή στη βιολογική στέρηση» διότι ο Σωκράτης δεν αντέχει ούτε για ένα λεπτό τον πονόδοντο. Όποτε τον πιάσει πονόδοντος, αγχώνεται, τον λούζει κρύος ιδρώτας και παθαίνει κρίση πανικού, τρέχοντας σαν τρελός να βρει επειγόντως οδοντίατρο.

Τι είναι όμως στέρηση: Είναι μια κατάσταση όπου μια σημαντική για σένα ανάγκη εμποδίζεται να ικανοποιηθεί. Υπάρχουν τέσσερα είδη στέρησης: Βιολογική, Συναισθηματική, Πρακτική και Σεξουαλική. Κάθε μία έχει τις υποκατηγορίες του.

Βιολογικές στερήσεις.

Αυτές είναι οι πιο δύσκαμπτες, διότι από ένα όριο και πέρα, μπαίνει ζήτημα επιβίωσης. Όμως, και πάλι, ανάμεσα στους ανθρώπους υπάρχει μεγάλη ποικιλία στο πόσο αντέχουν την καθεμία από αυτές τις στερήσεις. Οι στερήσεις αυτές είναι, η έλλειψη οξυγόνου, η δίψα, η πείνα, το κρύο, η ζέστη, η σωματική κούραση, διάφορα είδη σωματικού πόνου, η νύστα, να κατουρέσαι και να μη βρίσκεις τουαλέτα (ή ...γωνίτσα) κι άλλα.

Συναισθηματικές στερήσεις.

Υπάρχουν διάφορες μορφές συναισθηματικής στέρησης. Ας δούμε τις πιο συνηθισμένες.
Απώλεια ατόμου: Χάνεις κάποιον σημαντικό άνθρωπο από θάνατο, αναχώρηση ή χωρισμό.
Απώλεια αντικειμένου: Χάνεις κάτι που για σένα έχει συναισθηματική αξία.

Την 26η Οκτωβρίου οι Ιεράρχες της Β. Ελλάδος μαζεύτηκαν και εόρτασαν τον Άγιο και την απελευθέρωση της πόλης. Ακολούθησε κρίση κορονοϊού σε όλη την περιοχή.

Τη 17η Νοεμβρίου κάποιοι αρχηγοί της αντιπολίτευσης μαζεύτηκαν και τίμησαν την επέτειο.



Απόρριψη: Σ' εγκαταλείπουν, απομακρύνονται, σε διώχνουν ή σου κάνουν αρνητική κριτική.

Ματαιώση: Ματαιώνεται ή αναβάλλεται η πραγματοποίηση κάποιας σημαντικής επιθυμίας σου.

Περιορισμός: Σου απαγορεύουν πράγματα που επιθυμείς.

Καταπίεση: Σου επιβάλλουν πράγματα που δεν επιθυμείς.

Ανεπάρκεια: Σου λείπουν οι γνώσεις ή οι ικανότητες να πραγματοποιήσεις τα σχέδιά σου.

Ελλείψεις: Σου λείπουν τα πρακτικά μέσα ή η ανθρώπινη βοήθεια ώστε να πραγματοποιήσεις τα σχέδιά σου.

Μοναξιά: Σου λείπει η ανθρώπινη επαφή παρά τη θέλησή σου.

Σεξουαλική στέρηση.

Αυτή τη στέρηση θα μπορούσαμε να την κατατάξουμε και στις βιολογικές στερήσεις. Κάθε άνθρωπος τη βιώνει διαφορετικά. Κάποιοι τη βιώνουν καθαρά σωματικά. Είχα κάποτε έναν επισκέπτη 65 ετών που μου έλεγε πως αν δεν είχε μια εκσπερμάτωση κάθε μέρα «πονάνε τα γόνατά μου και τα σπερματικά μου αγγεία». Οι περισσότεροι αυτοί του είδους τη στέρηση τη βιώνουν περισσότερο σαν απόρριψη, δηλαδή συναισθηματικά. Μερικές από τις μορφές που μπορεί να πάρει, είναι:

Δεν κάνεις σεξ όσο συχνά θα ήθελες ή με το άτομο που θα ήθελες.

Δεν είσαι σε θέση να ικανοποιήσεις το σεξουαλικό σου σύντροφο.

Δεν μπορείς να εκτονωθείς σεξουαλικά. Φτάνεις μέχρι ενός σημείου και ...μένεις εκεί.

Έχεις μεγάλη διαφορά σεξουαλικού ταμπεραμέντου από τον σύντροφό σου. Αν εσύ έχεις περισσότερο δεν σου ανταποκρίνεται. Αν έχεις λι-

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Αυτή τη φορά τα σχόλια που έλαβα για την Εφημεριδούλα ήταν λίγα.

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", λουπόν, 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

Αγαπητέ Γιώργο. Διαβάζω τα βιβλία σου εδώ και χρόνια και τον τελευταίο χρόνο παρακολουθώ ανελλιπώς τις παρουσιάσεις σου στο YouTube, οι οποίες είναι πολύ ενδιαφέρουσες. Πάμε στο ...ψητό: Ενώ όλες οι παρουσιάσεις σου είναι ελεύθερες, χωρίς καμία χρέωση, στην ιστοσελίδα σου (pinteris.gr) βλέπω τα «Μαθήματα Επικοινωνίας» να τα χρεώνει 39€. Ομολογώ, ότι μου κακοφάνηκε. Όχι πως δεν αναγνωρίζω ότι δικαιούσαι ν' αμειβεσαι για το έργο σου, αλλά όταν όλα τα άλλα είναι δωρεάν,

γότερο, νιώθεις ανεπαρκής.

Πρακτικές στερήσεις.

Είναι πολύ δύσκολο να προβλέψουμε τι μορφή πρακτικής στερήσης μπορεί να βιώνει ένας άνθρωπος. Μερικά παραδείγματα: Είσαι υποχρεωμένος να σταθείς σε μια ουρά, ενώ βιάζεσαι. Σου λείπουν λεφτά. Ο γείτονας έχει βάλει το στερεοφωνικό δυνατά, αλλά δεν μπορείς να του πεις τίποτα γιατί δεν είναι ώρα κοινής ησυχίας. Σου μένει το αμάξι στο δρόμο.

Η αντίδραση στη στέρηση

Κάθε άνθρωπος αντιδρά στη στέρηση με δικό του τρόπο. Υπάρχουν όμως τρεις διαστάσεις στις οποίες μπορούμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους:

Ο χρόνος αντίδρασης: Είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από την ώρα που βιώνεις μια στέρηση μέχρι να εκδηλωθείς. Για παράδειγμα, παρακολουθείς με άλλα εκατό άτομα μια διάλεξη μήνα Ιούλιο και χαλαίει το κλιματιστικό. Εκείνος που κάτι θα πει πρώτος, έχει τον μικρότερο χρόνο αντίδρασης. Το χρόνο αντίδρασης μπορούμε να τον μετρήσουμε σε μια κλίμακα:

Μέγιστος Αυξημένος Μέσος Όρος Μειωμένος Ελάχιστος

Στο παράδειγμα με το κλιματιστικό, «μέσος όρος» είναι ο χρόνος που είναι φυσιολογικό κάποιος ν' αντιδράσει. «Ελάχιστος» θα πει ότι το άτομο αντιδρά άμεσα. «Μέγιστος» χαρακτηρίζει το άτομο που είναι ικανό, μέχρι ν' αντιδράσει, να έχει σκάσει από τη ζέστη. Οι χαρακτηρισμοί «Αυξημένος – Μειωμένος» είναι σε σχέση με το μέσο όρο.

Η ένταση της έκφρασης: Πόση ένταση έχει ο τρόπος με τον οποίο εκφράζεις τη στέρηση που βιώνεις. Στο ίδιο παράδειγμα, μπορεί άλλος να έχει μιλήσει πρώτος, και άλλος να είναι εκείνος που, ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά, να τραβήξει την προσοχή των γύρω του, οι οποίοι διακρίνουν μια υπερβολή στην έκφρασή του. Την ένταση μπορούμε κι αυτή να τη βάλουμε σε μια κλίμακα:

Ανύπαρκτη Μειωμένη Κατάλληλη Αυξημένη Υπερβολική

Όταν λέμε «Κατάλληλη» εννοούμε ότι η αντίδραση είναι ανάλογη προς το μέγεθος της απώλειας. «Ανύπαρκτη» είναι η αντίδραση του ατόμου που είναι τόσο σφιγμένο που δεν είσαι σε θέση να καταλάβεις ότι βιώνει κάποια στέρηση. Και πάλι, οι χαρακτηρισμοί «Μειωμένη – Αυξημένη» είναι σε σχέση με το μέσο όρο, που σ' αυτή την περίπτωση είναι ο χαρακτηρισμός «κατάλληλη».

Ο έλεγχος της αντίδρασης: Ο τρόπος που αντιδράς στη στέρηση είναι αποτέλεσμα της εκλογής σου ή της αδυναμίας σου να συγκρατηθείς; Επιστρέφουμε στο παράδειγμα με το χαλασμένο κλιματιστικό. Κατά πόσο αυτά που κάνεις και λες εκείνη την ώρα είναι παρόμοια με των περισσότερων; Για παράδειγμα, οι περισσότεροι έβγαλαν τα σακάκια, οι περισσότερες έβγαλαν τις ζακέτες διαμαρτυρόμενοι ταυτόχρονα για την ...ανοργανωσιά. Αυτός είναι ένας «Επαρκής» έλεγχος του τρόπου αντίδρασης και βρίσκεται στη μέση της κλίμακας. Εδώ, και στα δύο άκρα, βάζω τον ίδιο χαρακτηρισμό: «Ανύπαρκτος». Θα με ρωτήσεις γιατί. Για διαφορετικούς λόγους. Το «Ανύπαρκτος» έλεγχος στο δεξιό άκρο της κλίμακας μας λέει ότι το άτομο δεν έχει κανένα αυτό - έλεγχο. Δρα ανεξέλεγκτα. Στο αριστερό άκρο «Ανύπαρκτος» έλεγχος θα πει ότι το άτομο θέλει ν' αντιδράσει αλλά παραλύει από το άγχος του. Οπότε, ούτε και αυτός έχει έλεγχο στη συμπεριφορά του. Με το ίδιο ακριβώς σκεπτικό θεωρώ ότι ο έλεγχος της συμπεριφοράς είναι «Μειωμένος» όταν κάποιος δεν μπορεί να συγκρατηθεί. Είναι όμως «Μειωμένος» και όταν ένας άνθρωπος δεν μπορεί να βάλει σε λόγια τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και να εκφραστεί. Έχουμε λοιπόν την κλίμακα:

Ανύπαρκτος Μειωμένος Επαρκής Μειωμένος Ανύπαρκτος

Η αυθόρμητη συμπεριφορά

Με βάση τις τρεις διαστάσεις που αναφέραμε πιο πάνω, θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε αυθόρμητο τον άνθρωπο που αντιδρά στη στέρηση σε χρόνο που είναι στο μέσο όρο, η έκφρασή του είναι κατάλληλη για την περίπτωση και έχει επαρκή έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά. Ας πάρουμε για παράδειγμα την περίπτωση που μια στέρηση μας προκαλεί θυμό. Ο αυθόρμητος άνθρωπος, έχει μεν την ικανότητα να τον εκφράσει, αλλά μπορεί να διαλέξει να μην το κάνει αν κρίνει ότι ο τόπος και ο χρόνος δεν είναι κατάλληλος. Εκείνος που μόλις θυμώσει θα το εκδηλώσει, μπορεί ο ίδιος να πιστεύει ότι είναι αυθόρμητος, αλλά με τα κριτήρια που αναφέραμε, είναι παρορμητικός. Ο άλλος πάλι που όσο κι αν θυμώσει δεν είναι σε θέση να εκφράσει το θυμό του, είναι συγκρατημένος. Μ' άλλα λόγια, ο ένας υποφέρει από συναισθηματική ...διάρροια και ο άλλος από συναισθηματική δυσκολιότητα...

γιατί ειδικά αυτό έχει χρέωση; Κωνσταντίνα Κ.

Σ' ευχαριστώ Κωνσταντίνα

Που μ' αυτή την ερώτηση μου δίνεται η ευκαιρία να μιλήσω γι' αυτό το θέμα. Είμαι σίγουρος πως αυτή την απορία την έχουν κι άλλοι, αλλά δεν μου έγραψε κανείς κάτι. Οι παρουσιάσεις μου στο YouTube δίνουν πληροφορίες και γνώσεις πάνω σε διάφορα θέματα. Τα Μαθήματα Επικοινωνίας είναι πρακτικά εφαρμοσμένη ψυχολογία. Είναι συγκεκριμένα εργαλεία που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας μας με τους άλλους. Είναι αποτέλεσμα εξέλιξης σαράντα ετών! Τα πρώτα σεμινάρια επικοινωνίας τα δίδαξα το 1980. Οι τεχνικές αυτές και η φιλοσοφία που τις διέπει είναι χρήσιμες στις σχέσεις γονιών – παιδιών, συζύγων, συνεταιίρων κι όπου αλλού συνδιαλλάσσονται οι άνθρωποι. Γι' αυτό το λόγο υπάρχει η χρέωση. Γιατί σου δίνω κάτι που αν το αξιοποιήσεις θα σου είναι χρήσιμο.

Ένα δεύτερο θέμα που είναι πρακτικά εφαρμοσμένη ψυχολογία είναι «Τα Ψυχοσωματικά». Την παρουσίαση αυτή την είχα για πολύ καιρό στο δωρεάν μέχρι που σκέφτηκα ότι αυτό που κάνω είναι άδικο για μένα. Θέλω να αμειβομαι για τη δουλειά μου. Έτσι, τα απέσυρα και θα τα επαναφέρω με κάποια χρέωση. Είναι εργαλεία.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΤΟ YouTube

1. Η Διανοητική Νοημοσύνη
2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη
3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:
4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται
5. Η Ευθύνη - Μια άγνωστη λέξη
6. Η θεωρία του Carl Rogers
7. Σεξ Αυτοπαρατήρηση
8. Το Φλερτ

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

Progressnet^o



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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

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

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.

Η φιλία σήμερα

Μια αναγνώστριά μου ζήτησε να γράψω για τη φιλία και για το αν υπάρχουν φίλοι σήμερα, κάτι για το οποίο δεν αποκλείεται ν' αναρωτιόταν κι ...ο παππούς μου. Αρχικά, σκέφτηκα να την παραπέμψω στο βιβλίο μου «Έρωτας, Αγάπη κι Εξάρτηση» όπου στο δεύτερο μέρος, περί αγάπης μιλάω και για την αγάπη της φιλίας. Ύστερα σκέφτηκα: Αυτά τα είχα γράψει το 1993. Από τότε έχουν περάσει 27 χρόνια. Τις ίδιες απόψεις έχω για τη φιλία; Ένα από εκείνα που έλεγα τότε κι εξακολουθώ να λέω, είναι πως οι άνθρωποι που εξιδανικεύουν τη φιλία είναι εκείνοι που καταλήγουν στο συμπέρασμα «δεν υπάρχουν φίλοι στις μέρες μας» (δηλαδή σε ...άλλες μέρες υπήρχαν).

Ας έρθουμε όμως στο σήμερα. Δεν είμαι σε θέση να γνωρίζω στη συνείδηση των Ελλήνων τι είναι η φιλία. Μέχρι το 1980 που είμασταν μια κοινωνία αλληλεξάρτησης ο ορισμός της φιλίας ήταν σχετικά απλός: «Φίλος είναι αυτός που θα μου σταθεί στη δύσκολη στιγμή». Βέβαια, το ότι σ' αγαπάει και τον αγαπάς εξυπακούεται, αλλά εξακολουθούσε να ισχύει εκείνο το «ο φίλος τον φίλον» σε πόνους και κινδύνους «γιγνωσκει». Από το 1980 και πέρα άρχισε σταδιακά να γίνεται αισθητή η εισβολή μιας νέας αξίας στην κοινωνία της αλληλεξάρτησης που είμασταν μέχρι τότε: Η παραγωγικότητα. Μια αξία που οδηγεί στον ανταγωνισμό κι ως εκ τούτου δεν συμβαδίζει με τις αξίες της αλληλεξάρτησης.

Έτσι, άρχισε να εμφανίζεται ένα νέο είδος φιλίας το οποίο ενισχύθηκε και γιγαντώθηκε με τα μέσα μαζικής δικτύωσης και το ιντερνέτ. Όταν ζούσα στην Αμερική, κατάλαβα ότι οι Αμερικάνοι δεν θεωρούσαν φίλο αυτόν που θα τους στεκόταν τη δύσκολη στιγμή. Στις προτεραιότητές τους, ήταν να είναι αυτόρκετες και να μη χρειαστεί ποτέ κάτι τέτοιο. Ο φίλος στην Αμερική είναι ο άνθρωπος με τον οποίο έχετε κάτι κοινό, όπως κοινά ενδιαφέροντα. Φυσικά τα κοινά ενδιαφέροντα συνοδεύονται με εκατέρωθεν θετικά συναισθήματα. Κι όσο περνάν τα χρόνια και η φιλία «σφίγγει» τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες σε μια δύσκολη στιγμή ο φίλος να σε βοηθήσει. Όμως δεν είναι αυτό το βασικό στοιχείο της φιλίας τους.

Έχω την εντύπωση ότι στην Ελλάδα του σήμερα συναντάμε και τα δύο είδη φιλίας. Την πα-

ραδοσιακή με τους φίλους που ξέρεις από παιδί και τη «σύγχρονη» που είναι η σχέση με άτομα που έχετε κοινά ενδιαφέροντα. Θα έλεγα μάλιστα η δεύτερη κατηγορία όσο περνάει τα χρόνια αυξάνεται. Φιλίες από τις οποίες δεν περιμένεις και πολλά – πολλά.

Θα ήταν όμως παράλειψη να μην αναφερθώ στις διαδικτυακές επαφές που, σε μέσα όπως το Facebook τις ονομάζουν φιλίες. Όλα αυτά τα μέσα δείχνουν πόσο σημαντική είναι η συναισθηματική ανάγκη που στο βιβλίο μου «Δεν ξέρω τι θέλω» την ονομάζω *μοίρασμα*. Είναι δυνατόν να δημιουργηθούν φιλίες με αυτά τα μέσα; Αν δεχθούμε ότι ο ορισμός της φιλίας στο διαδίκτυο είναι τα κοινά ενδιαφέροντα, θα έλεγα ναι.

Ανήλικοι ...ενήλικες.

Πριν αναφέρω μερικούς ορισμούς που τους θεωρώ ακριβείς και λακωνικούς θα ήθελα να ορίσω τη λέξη «ορισμός». Καταφεύγω σ' ένα λεξικό στο διαδίκτυο και βρίσκω:

ορισμός ο [orizmós] Ο17 : η ενέργεια ή το αποτέλεσμα του ορίζω. 1α. (σπάν.) καθορισμός: ~ κηδεμόνα σε ανήλικα ορφανά. β. πρόταση ή περίοδος στην οποία περιγράφονται τα κυριότερα χαρακτηριστικά μιας λέξης ή γενικά μιας έννοιας: Δίνω / κάνω έναν ορισμό. Σαφής / ακριβής / σύντομος ~. Οι ορισμοί των λημμάτων ενός λεξικού, τα ερμηνεύματα που αντιστοιχούν σε κάθε σημασία: Ετυμολογικός ~. Ο ~ της δικαιοσύνης / της αρετής. Φιλοσοφικός ~. Ο ~ της τραγωδίας κατά τον Αριστοτέλη. (έκφρ.) εξ ορισμού, ως συνέπεια λογικών συμβάσεων που εξαρχής έγιναν αποδεκτές: Εξ ορισμού δεχόμαστε ότι το παραλληλόγραμμο έχει τις τέσσερις πλευρές του ανά δύο παράλληλες. 2. (λαϊκότρ.) α. διαταγή, εντολή, παραγγελία, συνήθ. στην έκφραση (είμαι) στους ορισμούς σου, είμαι στη διάθεσή σου. β. επιθυμία. 1: λόγ. < αρχ. όρισμός: 2: ελνστ. όρισμός 'ψήφισμα, θέσπισμα']

Τα καταλαβαίνω αυτά, αλλά κανένα δεν είναι ορισμός του ορισμού, υπό την έννοια «ορισμός είναι ...». Θα το συμπληρώσω: «Η περιγραφή κάποιου έννοιας με φανερό και συγκεκριμένο τρόπο». Γι' αυτό, κατά τη γνώμη μου καλό θα ήταν, όσο το δυνατόν, σ' έναν ορισμό να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε επίθετα και επιρρήματα. Με βάση αυτό το σκεπτικό, μάζεψα μερικούς ορισμούς που μ' έχουν εντυπωσιάσει για δύο λόγους: Είναι εύστοχοι και ολιγόλογοι.

Ο πρώτος είναι ο ορισμός της ηδονής. Κατά τον ψυχίατρο Milton H. Erickson «η ηδονή είναι λίπανση βλεννογόνων». Μέχρι πρόσφατα συμφωνούσα. Τώρα για να συμφωνήσω θα προσθέσω ένα ...επίθετο «είναι η ευχάριστη λίπανση βλεννογόνων» διότι μπορώ να σκεφτώ πολλά παραδείγματα που μια λίπανση βλεννογόνων κάθε άλλο παρά ηδονή είναι.

Ο δεύτερος ορισμός είναι του Μ. Csikszentmihalyi, καθηγητή του Πανεπιστημίου του Σικάγο στο βιβλίο του με τίτλο Ροή (Flow, 1990). Ο ορισμός για την «εξέλιξη»: Η αύξηση της πολυπλοκότητας.

Ο επόμενος ορισμός είναι ...δικός μου. Τον έχω πάρει από τη μετάφραση της λέξης «responsibility» που είναι ευθύνη αντίδρασης. Έτσι, η ερώτηση «ποιος έχει την ευθύνη» απαντιέται εύκολα. Εκείνος που είχε την ικανότητα αντίδρασης.

Πάμε τώρα και στον ορισμό του «έξυπνου» για τον οποίο γράφτηκε αυτό το άρθρο. Δεν ξέρω από πού προέρχεται ο ορισμός, είναι πά-

ντως εξαιρετικός διότι είναι διατυπωμένος σε μεγέθη που μετριοούνται: Η ικανότητα ν' αποκτήσει και να εφαρμόζει γνώσεις και δεξιότητες.

Συχνά μας επισκέπτονται γονείς που έχουν παιδιά τα οποία έχουν περάσει τα 25 κι εξακολουθούν να μην είναι ενήλικοι. Ο ορισμός του ενήλικα: Ο άνθρωπος που μπορεί και συντηρεί τον εαυτό του. Όταν έχει περάσει τα 25 (και ενώ δεν είσαι σε κάποιο μεταπτυχιακό) κι εξακολουθούν να σε συντηρούν και να σε χαρτζιλικούν οι γονείς σου είσαι ανήλικος, ό,τι και να γράφει η ταυτότητά σου. (Η ωριμότητα είναι άλλο πράγμα. Όμως, για να θεωρηθείς ένας ώριμος ενήλικας χρειάζεται να συντηρείς τον εαυτό σου). Το φαινόμενο των «ανήλικων ενήλικων» το έχουμε συναντήσει μέχρι και τα 45. Η πλειοψηφία αυτών των «παιδιών» είτε ζουν με τους γονείς τους είτε ζουν πολύ κοντά, όπως πάνω – κάτω, διπλανά διαμερίσματα ή στο ίδιο τετράγωνο. Πάντως στις περισσότερες περιπτώσεις ή δεν πληρώνουν ενοίκιο ή το πληρώνουν άλλοι.

Αυτό που έχω προσέξει είναι ότι όλοι ανεξαιρέτως οι γονείς αυτών των ανήλικων όταν περιγράφουν το βλαστάρι τους, το πρώτο επίθετο που χρησιμοποιούν είναι «έξυπνος/η». Δεν ξέρω τι εννοούν μ' αυτό; Το πιστεύουν γιατί ισχύει ή γιατί θέλουν να το πιστεύουν; (Άλλωστε η ιδέα ότι μεγάλωσες έναν άχρηστο βλάκα είναι πιο ενοχλητική από το να πιστεύεις ότι μεγάλωσες έναν άχρηστο έξυπνο). Εγώ πάντως, αν παραμείνω πιστός στον ορισμό της εξυπνάδας κρίνω ότι τα «παιδιά» αυτά, δεν έχουν την ικανότητα ν' αποκτήσουν και να εφαρμόζουν γνώσεις και δεξιότητες. Τώρα, αν στους διαλόγους με τους γονείς τους είναι ετοιμόλογοι και λένε εξυπνάδες, αυτό δεν τους κάνει έξυπνους. Έτσι, το πρώτο βήμα για να βοηθήσει ο γονιός το παιδί του, είναι να βάλει στην άκρη το μύθο της εξυπνάδας και να καταλάβει ότι έχει να κάνει μ' έναν βλάκα. Έτσι, ίσως τον βοηθήσει περισσότερο.

8ος Χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.
ακούτε από το διαδίκτυο
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.

