



Η Εφημεριδούλα

Δεκέμβριος 2020B

Τεύχος 290 34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

ΤΙ ΠΗΡΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΣΥΝΟΔΟ



Οι Ε.Ε. ...μάλωσε τους Τούρκους και τους απείλησε πως αν συνεχίσουν να είναι κακά παιδιά, το Μάρτη θα εφαρμόσουν τα μέτρα που τον περασμένο Σεπτέμβριο είχε αποφασιστεί ότι θα εφαρμόσουν ...το Δεκέμβριο. Η Ε.Ε. ...καταδίκασε την Τουρκική παραβατικότητα αλλά...



Τι να γίνει ρε παιδιά; Να μην πουλήσουμε κι εμείς κανένα όπλο; Δηλαδή, τι πήραμε από τη σύνοδο; Τον πούλο!



**ΠΕΡΥΣΙ ΕΥΧΗΘΗΚΑΜΕ
ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ
ΚΑΙ ΜΑΣ ΒΓΗΚΕ
ΚΑΚΗ, ΨΥΧΡΗ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΗ.
ΕΦΕΤΟΣ ΤΙ ΝΑ ΕΥΧΗΘΟΥΜΕ;**

Ένα πρωτότυπο δώρο



Αυτή τη χρονιά δεν έχουμε την ευελιξία που είχαμε πέρυσι προκειμένου να διαλέξουμε δώρα για τους ανθρώπους που αγαπάμε. Πέρυσι, βγαίναμε μια βόλτα στα μαγαζιά και βρísκαμε αυτό που θέλαμε. Φέτος τα πράγματα αλλάζουν. Πολλοί θα υποχρεωθούν να περιορίσουν τις αγορές τους στο διαδίκτυο. Αυτό σημαίνει courier, δηλαδή επιπρόσθετα έξοδα και μια απρόβλεπτη ημερομηνία παράδοσης. Άσε που γίνεται και το άλλο: Ενώ είσαι όλη μέρα μέσα σπίτι, βρίσκεις στο γραμματοκιβώτιό σου μια ειδοποίηση ότι πέρασαν να σου αφήσουν ένα δέμα και δεν σε βρήκαν. Συνεπώς, πρέπει να πας να το παραλάβεις από το γραφείο τους. Να μου λείπει τέτοιο δώρο!

Αν υπάρχει ένας άνθρωπος που είναι τόσο σημαντικό για σένα, ώστε να είσαι πρόθυμος να ξοδέψεις 40€ για να του κάνεις ένα δώρο το οποίο θα λάβει άμεσα, χωρίς την παρέμβαση κανενός courier και θα του είναι χρήσιμο για όλη του ζωή, μια ιδέα είναι τα **Μαθήματα Επικοινωνίας** που μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα pinteris.gr.

<https://pinteris.gr/shop/%ce%bc%ce%b1%ce%b8%ce%ae%ce%bc%ce%b1%cf%84%ce%b1%ce%b5%cf%80%ce%b9%ce%ba%ce%bf%ce%b9%ce%bd%cf%89%ce%bd%ce%af%ce%b1%cf%82/communication/>

Τα μαθήματα αυτά είναι αποτέλεσμα δουλειάς 40 ετών και ανήκουν στο χώρο της **πρακτικά εφαρμοσμένης ψυχολογίας**. Είναι χρήσιμα εργαλεία που βελτιώνουν την επικοινωνία και κατ' επέκταση τις σχέσεις σου με τους άλλους. Αποτελούνται από βασικές θεωρητικές αρχές, τεχνικές που βασίζονται σ' αυτές τις αρχές και πολλές - πολλές ασκήσεις που εξοικειώνουν το μαθητή με αυτές τις τεχνικές. Μόνο, που - προς αποφυγή παρεξηγήσεων - καλό θα ήταν πριν αποφασίσεις να κάνεις ένα τέτοιο δώρο, να συνηγορηθείς πρώτα με τον αποδέκτη. Υπάρχει μια πιθανότητα να το πάρει ...στραβά και να νομίζει ότι θεωρείς σημαντικά τα μαθήματα επικοινωνίας γιατί δεν ξέρει να επικοινωνεί!

Frustration: Ματαιίωση ή στέρηση;

Στα τελευταία τεύχη της Εφημεριδούλας έχω ασχοληθεί αρκετά με την έννοια «χαμηλή ανοχή στη στέρηση». Στα Αγγλικά η διατύπωση είναι «low frustration tolerance». Ανάμεσα στα σχολία που ακολούθησαν αυτά τα άρθρα, ήταν και η επιφύλαξη για την επιλογή μου, το frustration να το μεταφράζω «στέρηση». Μερικοί υποστηρίζουν ότι είναι καλύτερη η επιλογή της λέξης «ματαιίωση» αντί για «στέρηση». Επειδή έχω καλή, και σε βάθος επαφή με τ' Αγγλικά θέλω να εξηγήσω για ποιο λόγο επιμένω στη «στέρηση».

Σε κάθε γλώσσα, υπάρχουν λέξεις που δεν μεταφράζονται μονολεκτικά. Για παράδειγμα, η λέξη «φιλότιμο». Αυτή μάλιστα, δεν μεταφράζεται ούτε με πολλές λέξεις γιατί ούτε στα Ελληνικά δεν έχει κάποιο ορισμό. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τη λέξη frustration. Δεν είναι δυνατόν να αποδοθεί μονολεκτικά, γιατί εμπεριέχει μια έννοια που ούτε η λέξη «ματαιίωση» αλλά ούτε και η λέξη «στέρηση» δεν περιέχουν. Η λέξη αυτή είναι *υπερένταση*. Δηλαδή η πλήρης μετάφραση της λέξης frustration στα Ελληνικά είναι «υπερένταση από»...

Τώρα το ερώτημα γίνεται:



- Υπερένταση από στέρηση ή
- Υπερένταση από ματαιίωση;

Κατά τη γνώμη μου, η πρώτη μετάφραση είναι πιο «σωστή». Γιατί;

Διότι η λέξη «ματαιίωση» προϋποθέτει την ύπαρξη κάποιων προσδοκιών. Συγκεκριμένα, το λεξικό που διάλεξα γράφει:

ματαιιώνω : 1. δεν πραγματοποιώ σχεδιασμένη ενέργεια; 2. εμποδίζω την πραγματοποίηση μιας ενέργειας;

«Σχεδιασμένη» θα πει κάτι που περιμένουμε να συμβεί. Σ' αυτήν περίπτωση η συνηθισμένη συναισθηματική αντίδραση είναι η απογοήτευση και όχι απαραίτητα η υπερένταση.

Κάθε ματαιίωση είναι μια μορφή στέρησης.

Αυτό δεν σημαίνει πως κάθε στέρηση είναι και ματαιίωση. Για παράδειγμα, έχεις κοπιάσει όλη μέρα να ετοιμάσεις ένα γεύμα πολυτελείας για κάποιους φίλους και την τελευταία στιγμή, σε πληροφορούν ότι τους έτυχε κάτι επείγον και δεν θα έρθουν. Αυτή είναι μια ματαιίωση. (Σημειωτέον αυτού του είδους η ματαιίωση στα Αγγλικά είναι cancelation). Σαν ματαιίωση, είναι ταυτόχρονα και στέρηση. Είναι όμως *ένα είδος στέρησης*. Στο προηγούμενο τεύχος αναφέραμε τέσσερα είδη στέρησης: **Βιολογική, συναισθηματική, σεξουαλική και πρακτική**.

Στις περισσότερες από αυτές τις στερήσεις η συναισθηματική αντίδραση περιέχει υπερένταση. Όμως, απογοήτευση, εμπεριέχει συνήθως η αντίδρασή μας στη ματαιίωση.

Προβλήματα Οργάνωσης

Τα τρία Χ

Τα προβλήματα οργάνωσης εμφανίζονται συνήθως σε τρεις τομείς: *Χώρο, χρόνο και χρήμα*. Είναι προβλήματα που, για όποιον τα έχει, γίνονται πηγή καθημερινού στρες. Το *προσωπικό* κόστος αυτών των προβλημάτων είναι ένα συχνό άγχος που, από μία ηλικία και πέρα, συνοδεύεται κι από ψυχοσωματικές διαταραχές (με συχνότερες τις γαστρεντερικές και την υπέρταση). Το *διαπροσωπικό* κόστος τους είναι η ασυνέπεια. Οι άνθρωποι που έχουν σοβαρά προβλήματα οργάνωσης σε έστω και ένα από τα τρία Χ, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι ασυνεπείς στις συμφωνίες που κάνουν.

Για την οργάνωση του χρήματος δεν είμαι αρμόδιος να κάνω υποδείξεις. Μάλλον στους προβληματικούς ανήκω. Παρόλα αυτά, στις συμφωνίες μου είμαι συνεπής. Όταν έκλεισα τα 43 ήμουν για λίγες μέρες φιλοξενούμενος του φίλου μου Jim στη Florida. Με τον Jim γνωριζόμαστε από τα 21 μου. Ξεκινήσαμε σαν συμφοιτητές και καταλήξαμε φίλοι. Άρα, με ήξερε καλά. Στα γενέθλιά μου λοιπόν, μου έκανε δώρο ένα βιβλίο που φαινόταν ακριβό, με σκληρό εξώφυλλο που έγραφε:

Dr. George Pinteris

All I know about money

Αποτελείτο από 300 σελίδες. Τι έγραφαν; Τίποτα. Ήταν σημειωματάριο! Παρόλα αυτά, έχω γράψει δύο βιβλίο για το χρήμα, αλλά όχι από την οικονομική, αλλά από την ψυχολογική πλευρά. Το πρώτο ήταν το «Η ψυχολογία μας με το χρήμα» (Καστανιώτης, 2000) και το δεύτερο «Η ψυχολογική πλευρά του χρήματος» (Ψυχογιός, 2018).

Με τα προβλήματα στην οργάνωση του χρόνου ασχολούμαι στο βιβλίο μου «Χαρά, η καλύτερη θεραπεία» (Ψυχογιός, 2013). Η κυριότερη πηγή μου ήταν ένα βιβλίο των Sunny Schleger και Roberta Roesch με τίτλο «How to be organized in spite of yourself» (Πώς να οργανωθείς σε πείσμα του εαυτού σου). Εκεί, μιλάνε για πέντε προβληματικά στιλ στην οργάνωση του χρόνου τα οποία στα Ελληνικά μεταφράζονται σαν η *πεταλούδα, ο αλλεργικός στις λεπτομέρειες, ο τελειομανής, ο αναποφάσιτος και ο άνδρωπος της τελευταίας στιγμής*. Για περισσότερα, απευθυνθείτε στο βιβλίο.

Αυτή είναι η πρώτη φορά που θα γράψω για τα προβλήματα οργάνωσης του χώρου. Πάλι χρησιμοποιώ την ίδια πηγή. Οι συγγραφείς εντοπίζουν κι εδώ πέντε προβληματικά στιλ στην οργάνωση του χώρου. Αυτά είναι ο «*όλα έξω, για να τα βλέπω*». Άλλο αν σκεπάζει το ένα χαρτί το άλλο κι ο λογαριασμός του ηλεκτρικού είναι κάτω – κάτω. Ο επόμενος είναι ο «*όλα μέσα για να έχω ένα πεντακάθαρο γραφείο, αλλά σαν κάτι να μου λείπει*». Το τρίτο είδος είναι ο *ευθυγραμμιστής*. Αυτός τα θέλει όλα τακτικά και ευθυγραμμισμένα, αλλά δεν μπορεί να βρει τίποτα την ώρα που το χρειάζεται. Το τέταρτο είδος είναι ο *σαθουροσυλλέκτης*. Αυτός δεν πετάει τίποτα γιατί «μπορεί κάποια μέρα να χρειαστεί». Για το πέμπτο είδος δυσκολεύομαι να βρω ένα όνομα που να αποδίδει το Αμερικάνικο total slob. Το πλησιέστερο που μπορώ να σκεφτώ είναι *εντελής τασατσούλης*. Γι' αυτόν κάθε προσπάθεια οργάνωσης του χώρου του είναι χάσιμο χρόνου. Βέβαια, ο χρόνος που

χάνει για να αναζητά πράγματα που ψάχνει και, μέσα στο χάος που ζει δεν τα βρίσκει, είναι περισσότερος.

Αυτή ήταν μια γενική περιγραφή των πέντε αυτών στιλ. Σήμερα θα ξεκινήσουμε μ' ένα ερωτηματολόγιο που ερευνά κατά πόσο ανήκουμε στην πρώτη κατηγορία που είναι το *όλα έξω*. Έχεις τρεις επιλογές: Ποτέ (0 βαθμοί) Κάπου-κάπου (1 βαθμός) Συχνά (2 βαθμοί)

1. Προτιμάς να έχεις τα πράγματά εκεί που τα βλέπεις; Π ΚΚ Σ

2. Κρατάς σημειώσεις σε οποιοδήποτε κομμάτι χαρτί βρεθεί εκείνη την ώρα μπροστά σου;

Π ΚΚ Σ

3. Πιστεύεις πως είναι σπατάλη χρόνου να βλέπεις πράγματα στα συρτάρια όταν γνωρίζεις ότι θα σου χρειαστούν ξανά;

Π ΚΚ Σ

4. Πιστεύεις στην έκφραση «ό,τι είναι εκτός οπτικού πεδίου είναι εκτός νοητικού πεδίου»;

Π ΚΚ Σ

5. Σου αρέσει να σε περιτριγυρίζουν εικόνες, έξυπνα γνωμικά, παιδικά σχέδια γελοιογραφίες και τα συναφή; Π ΚΚ Σ

6. Όταν εργάζεσαι πάνω σε ένα επαγγελματικό σχέδιο (project) προτιμάς να απλώνεις γύρω σου όλα όσα θα χρειαστείς και να τ' αφήνεις εκεί μέχρι να ολοκληρωθεί το έργο;

Π ΚΚ Σ

7. Όταν κρύψεις κάτι, μπορεί να μείνει ξεχασμένο για καιρό; Π ΚΚ Σ

8. Τις στοιβές από έγγραφα που υπάρχουν γύρω σου τις αντιλαμβάνεσαι σαν ένδειξη ότι εργάζεσαι σκληρά; Π ΚΚ Σ

9. Όταν αρχειοθετείς έγγραφα, ανησυχείς μήπως δεν τα ξαναδείς; Π ΚΚ Σ

10. Σου αρέσει τα πράγματα να σε κοιτάζουν κατά πρόσωπο ώστε να σου υπενθυμίζουν τις υποχρεώσεις σου; Π ΚΚ Σ

Η Βαθμολογία:

0 - 6 Δεν είσαι όλα έξω

7-13 Είσαι επιρρεπής σε συνήθειες όλα έξω

14 -20 Είσαι ένας όλα έξω με ...τα όλα του.

Οι τρεις πιο συνηθισμένοι λόγοι που κάποιος τα έχει όλα έξω είναι:

1. Θέλουν τις εργασίες που πρέπει να γίνουν, να τις έχουν μπροστά στα μάτια τους. Όπως λένε οι συγγραφείς «να τους κοιτάζουν κατάματα».

2. Περνάνε μια μεταβατική περίοδο έντονου ψυχικού στρες, όπως ένα διαζύγιο.

3. Δεν έχουν κανέναν αποθηκευτικό χώρο.

Τι προτείνουν.

• Οργάνωσε την επιφάνεια του γραφείου σου κάνοντας στον εαυτό σου για κάθε τι που έχεις μπροστά σου τρεις ερωτήσεις:

ο Μου αρέσει;

ο Είναι απαραίτητο εδώ που βρίσκεται;

ο Αυτό είναι το καλύτερο σημείο να βρίσκεται αυτό το αντικείμενο;

Κάνε το αυτό σε τακτά χρονικά διαστήματα ή όταν ...δεν μπορείς πια να δεις την επιφάνεια του γραφείου σου.

• Χρησιμοποίησε έναν πίνακα ανακοινώσεων στον τοίχο σου και καρφίτωσε εκεί έγγραφα που θέλεις να βλέπεις.

• Χρησιμοποίησε διαφορετικό χρώμα χαρτί για τα διάφορα είδη των υποχρεώσεων σου και καρφίτωσέ τα στον πίνακα ανακοινώσεων. Οι επαγγελματικές με μπλε, οι οικονομικές με κόκκινο, οι γραφειοκρατικές με πορτοκαλί,

οι κοινωνικές με πράσινο, και οι οικογενειακές με κίτρινο.
Στο επόμενο τεύχος θ' ασχοληθούμε με τον όλα μέσα.

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Αυτή τη φορά τα μηνύματα που έλαβα από την Εφημεριδούλα ξεπέρασαν τις προσδοκίες μου. Δημοσιεύω όσα έχουν κοινό ενδιαφέρον.

Με αφορμή την αρχή του άρθρου σου για τον Χριστουγεννιάτικο στολισμό και τη "μιζέρια που έχει απλωθεί γύρω μας" εφέτος, βρέθηκα να αναθεωρώ την, μέχρι πρότινος, ενόχλησή μου για την επιτομή του κιτς που κάθε χρόνο δεσπόζει στα μπαλκόνια των πολυκατοικιών στις περισσότερες γειτονιές, προβάλλοντας με καμάρι στους γείτονες και τους περαστικούς ένα αλαλούμ ετερόκλητων και ακαλαίσθητων στοιχείων, όπως αυτοσχέδιων καραβιών, κρεμασμένων Αη Βασίληδων κ.λπ., αυτό το ό,τι να' ναι δηλαδή, αρκεί να αναβοσβήνει, έχοντας ριζώσει στη νοοτροπία μας ως "έτσι είναι τα Χριστούγεννα". Εφέτος όμως μου λείπει και αυτό...όχι γιατί ξαφνικά αναπολώ αυτές τις εικόνες ή γιατί άρχισε να μου αρέσει το μπέρδεμα των Αποκριών με τα Χριστούγεννα, αλλά γιατί μου λείπει η χαρά με την οποία οι άνθρωποι αυτοί στόλιζαν έστω κι έτσι μέχρι πέρυσι. Η δική τους χαρά, που παραδόξως λείπει σε εμένα! Και μπαίνοντας στο σπίτι από τη βόλτα με το σκύλο μου με τις παραπάνω σκέψεις στο μυαλό μου, είδα ένα υπέροχο στολισμένο δέντρο μέσα από τη τζαμαρία του απέναντι διαμερίσματος και άνοιξε η ψυχή μου. Να είναι καλά οι άγνωστοι γείτονες, το δέντρο τους είναι σαν ένα ωραίο κάδρο μέσα στο δικό μου σπίτι. Μεγάλη η στέρηση τελικά εφέτος και δεν ξέρω σε ποιά κατηγορία του άρθρου σου να την εντάξω. Τελικά με όλη αυτή τη δοκιμασία που ζούμε, η ανοχή μας στη στέρηση για τους περισσότερους έγινε μικρότερη ή μεγαλύτερη? Θα με ενδιέφερε η άποψή σου σε κάποια επόμενη εφημεριδούλα. Και μόλις αποφάσισα να σηκωθώ και να στολίσω!

Καλά Χριστούγεννα!
Εμμανουέλα Δήμα

Φίλε Γιώργο καλημέρα,

Διάβασα με πολύ προσοχή, τα δύο άρθρα σου για την ανοχή στη στέρηση και για την φιλία. Έχω κάποια ερωτηματικά τα οποία είναι και προσωπικά βιώματα και θα με ενδιέφερε η άποψή σου. Πιθανότατα κάποιος άλλος αναγνώστης να έχει παρόμοια ερωτηματικά ή να έχει βρει απάντηση σε αυτά.

Τα ερωτηματικά αυτά είναι:

Ανοχή στη στέρηση

• Υπάρχει περίπτωση κάποια στέρηση πχ συναισθηματική όπως απουσία αγάπης, συντροφικότητας κτλ να εκτονώνεται μέσω άλλης ανάγκης πχ αυξημένη σεξουαλική δραστηριό-

τητα, έντονη σωματική δραστηριότητα..;

Το άρθρο μου για τη στέρηση αναφέρεται σε στερήσεις που προκύπτουν. Η στέρηση συντροφικότητας είναι μια *διαρκής και χρόνια* μορφή στέρησης, δηλαδή μια συναισθηματική κατάσταση. Πάντως, συνήθως αυτό που γίνεται ονομάζεται *μετουσίωση*. Πάνω στο θέμα αυτό με καλύπτει πλήρως ο Erich Fromm (1900-1980). Το ερώτημα που τον απασχολεί, είναι αν η σεξουαλική ανάγκη ανήκει στις ανάγκες επιβίωσης. Αν σκεφτούμε πως με ακάλυπτες τις ανάγκες επιβίωσης όπως τον αέρα, το νερό και την τροφή κάποιος πεθαίνει ενώ κανείς δεν πεθαίνει από σεξουαλική στέρηση, δεν μπορούμε να θεωρήσουμε το σεξ σαν πρωταρχική ανάγκη. Από την άλλη, χωρίς σεξ δεν διαιωνίζεται το ανθρώπινο είδος. Πόσο «δευτερογενής» μπορεί να θεωρηθεί αυτή η ανάγκη; Ο Erich Fromm δίνει τη λύση. Κατά τη γνώμη του, το σεξ είναι πρωτογενής ανάγκη, αλλά διαφέρει από όλες τις υπόλοιπες ανάγκες επιβίωσης με δύο τρόπους: *Είναι αναβλητή και μετουσιώσιμη*. Δηλαδή ενώ η στέρηση κάποιας ανάγκης έχει όρια, η σεξουαλική ανάγκη δεν έχει τέτοια όρια. Μπορείς να στερηθείς το σεξ ακόμα και για χρόνια και να εξακολουθείς να ζεις. Ο λόγος που αυτό είναι εφικτό είναι διότι η ανάγκη για σεξ μπορεί να διοχετευθεί σε άλλες δραστηριότητες που λειτουργούν σαν υποκατάστατα. Η εκτόνωση αυτή μπορεί να γίνει μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία (και τη δημιουργικότητα γενικώς) την άθληση ή οτιδήποτε δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να μετουσιώσει τη σεξουαλική του ορμή.

• Εάν κάτι τέτοιο συμβαίνει πόσο αποτελεσματικό είναι σε βάθος χρόνου;

Πάνω στο θέμα αυτό θα χρησιμοποιήσω ένα παράδειγμα: Η βιταμίνη Β12 είναι απαραίτητη για το νευρικό σύστημα, την εκμετάλλευση των υδατανθράκων του λίπους και των πρωτεϊνών. Τη βρίσκουμε σε τροφές όπως το συκώτι, τα νεφρά, τα γαλακτοκομικά και μερικούς τύπους κρέατος. Μπορούμε όμως να την πάρουμε και σε χάπια. Αν κάποιος δεν τρώει τίποτα από αυτά και στηρίζεται μόνο σε χάπια για τη Β12, για πόσον καιρό μπορεί να το κάνει; Η απάντησή μου: Δεν ξέρω. Αυτό καθένας μας το απαντά για τον εαυτό του.

• Υπάρχει κάποιου είδους «εκπαίδευση» για αύξηση της ανοχής στη στέρηση; Πχ είδα σε βίντεο την εξωπραγματική εκπαίδευση μοναχών shaolin στην ανοχή στον πόνο, με ακόμη πιο εξωπραγματικά αποτελέσματα.

Είχα την τύχη να δω τους Shaolin όταν είχαν έρθει για λίγες παραστάσεις στο Λυκαβηττό. Σίγουρα οι άνθρωποι αυτοί έχουν μεγάλη ανοχή στη στέρηση, αλλά μιλάμε για ακραία πράγματα. Αυτή την εποχή γράφω ένα βιβλίο με θέμα την «**υπέρβαση**». Στο βιβλίο αυτό υποστηρίζω ότι τα περισσότερα όρια μας δεν είναι τα πραγματικά, αλλά αυτά που έχουμε διδαχθεί. Συνεπώς μπορούν ν' αμφισβητηθούν. Η «εκπαίδευση» για την αύξηση της ανοχής στη στέρηση, στην οποία αναφέρεσαι δεν έχει τόσο σχέση με

τις μεθόδους Shaolin, όσο με τον εντοπισμό εντολών ψυχολογικού προγραμματισμού που καθορίζουν τα όριά μας. Υπομονή μέχρι τότε.

Φιλία

Εάν η «φιλία είναι κοινός τραπεζικός λογαριασμός όπου και τα δύο μέρη κάνουν κατάθεση» τότε τι γίνεται στην περίπτωση που η προσωπική κατάσταση του ενός αλλάξει πχ ο ένας παντρεύεται, ερωτεύεται κτλ και ο άλλος είναι ελεύθερος; Μπορεί η φιλία τους να μείνει ίδια ή αλλάζει μορφή;

Η ερώτησή μου φαίνεται ρητορική μιας και σίγουρα γνωρίζεις πως μια τέτοια αλλαγή δεν είναι δυνατόν να μην επηρεάσει τη σχέση. Εδώ σημαντικό ρόλο παίζουν τα κριτήρια βάσει των οποίων χαρακτηρίζουμε τη σχέση ως φιλία. Αν για παράδειγμα, η φιλία στηρίζεται στο χρόνο που ξοδεύουν δύο άνθρωποι μαζί, τότε ένας γάμος ή μια μετακόμιση θα επιφέρουν σημαντικό πλήγμα. Αν όμως η σχέση στηρίζεται στην ποιότητα της επαφής, ενδεχομένως το πλήγμα να είναι μικρότερο. Πάντως, σε κάθε περίπτωση, μια τέτοια αλλαγή μπορούμε να τη δούμε σαν το τέλος μιας περιόδου και την αρχή μια άλλης. Μπορεί όμως για κάποιους να είναι το τέλος.

Η προσωπική μου εμπειρία λέει ότι δύσκολα παραμένει ίδια, θέλει πολύ «δουλειά» για να κρατηθεί και εάν.... Υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν τι συμβαίνει συνήθως;

Παρακάτω σου επισυνάπτω ένα κειμενάκι για την Εφημεριδούλα – εφόσον υπάρχει χώρος από το βιβλίο του Έκχαρτ Τόλλε «Εφαρμοζόντας την δύναμη του τώρα». Το κείμενο του με φωτογραφίζει πλήρως για μια περίοδο 5-6 μηνών που κοιμάμαι ξυπνάω με ...το ποτήρι στο χέρι..

Χρήστος Οικ.

Η δύναμη να παραδίνεσαι

Ένας ψυχολόγος διδάσκει μια τάξη περί διαχείρισης στρες και άγχους. Σηκώνει ένα ποτήρι νερό γεμισμένο μέχρι την μέση. Όλοι περιμένουν την ερώτηση: «είναι μισογεμάτο ή μισοάδειο;» Αντί αυτού ο ψυχολόγος ρωτάει: «πόσο βαρύ είναι αυτό το ποτήρι με το νερό;» Ακουστήκαν διάφορες απαντήσεις που όλες είχαν να κάνουν με γραμμάρια.

Ο ψυχολόγος απάντησε: «Το απόλυτο βάρος δεν έχει καμία σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάω. Αν το κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα. Αν το κρατήσω για μία ώρα, θα πονέσει λίγο το χέρι μου. Αν το κρατήσω για μία μέρα, θα νιώσω το χέρι μου μουδιασμένο και παράλυτο. Σε όλες τις περιπτώσεις, το απόλυτο βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο το κρατάω τόσο πιο βαρύ γίνεται.. Τα προβλήματα και οι ανησυχίες στη ζωή μας είναι σαν αυτό το ποτήρι. Αν τα σκε-

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

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

φτούμε για λίγο, μια χαρά. Όταν τα σκεφτόμαστε λίγο παραπάνω, αρχίζουμε να μας πονάνε, «αν τα σκεφτόμαστε όλη μέρα, παραλούουμε και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα άλλο.» Μην ξεχνάτε να αφήνεται το ποτήρι κάτω!
Χρήστος Οικονομόπουλος

Πολύ όμορφη παραβολή. Αν σε απασχολεί κάτι και δεν βρίσκεις λύση, βάλε το στο πίσω μέρος του νου σου και «άστο να ψηθεί». Στρέψε την προσοχή σου *σ' εκείνα που μπορείς να επηρεάσεις και όχι σ' εκείνα που σ' ενδιαφέρουν αλλά δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτά.* Αν το θέμα που σε απασχολεί είναι σημαντικό, κάποια στιγμή θα σου έρθει μια νέα σκέψη εκεί που δεν το περιμένεις.

Κάτι ανάλογο μου συνέβαινε σαν συγγραφέα: Μου ερχόταν μια ιδέα και σε λίγο την ξεχνούσα. Παλιά «κόλλαγα». Έστρεφα την προσοχή μου στην προσπάθεια να θυμηθώ, και ο νους μου εκείνη την ώρα αχρηστεύονταν διότι ήταν αδύνατο ν' ασχοληθώ με οτιδήποτε άλλο, μέχρι που μια μέρα σκέφτηκα: «Αν είναι σημαντικό, θα επανέλθει». Αυτή ήταν μια υπέρβαση. Ήταν η αμφισβήτηση μιας εντολής ψυχολογικού προγραμματισμού που έλεγε «όταν έχεις ένα πρόβλημα, ν' ασχολείσαι με αυτό μέχρι να το λύσεις»;

- Και γιατί ρε κουμπάρε; Τάμα το έχω κάνει; Άσε μας ήσυχους γιατί, εκτός από τις δικές σου εμμονές, έχουμε κι άλλες δουλειές.

Και ώ του θαύματος! Η ιδέα επανερχόταν. Μπορεί την ώρα που έσκυβα να πιάσω το σαπούνι στη μπανιέρα, μπορεί σ' ένα όνειρο που θυμόμουν το πρωί, μπορεί την ώρα που πήγαινα τα σκουπίδια στον κάδο. Δύο πράγματα είναι σίγουρα: Δεν ξέρουμε πότε θα μας έρθει η ιδέα ή η «λύση». Ξέρουμε ότι αν η σκέψη είναι πραγματικά σημαντική, θα επανέλθει. Όπως λέει και ο Ουράνης (για την αγάπη μιλάει αυτό) «αν είναι να 'ρθει, θε να 'ρθει».

Γιώργο καλημέρα!

Πάντα εξαρετική η εφημερίδα! Θα ήθελα να σε ρωτήσω: παρατηρείς διαφορές στην συμπεριφορά μεταξύ της πρώτης καραντίνας και της δεύτερης; Ενώ τη δική σου συμπεριφορά και άλλων ατόμων, δεν γνωρίζω αν λόγω ειδικότητας μπορείς να κάνεις κάποια γενίκευση – κι αυτή θα με ενδιέφερε.

Αν βιώνω κάτι διαφορετικά από την προηγούμενη φορά, δεν το έχω αντιληφθεί.

Επίσης θα ήθελα να μας προτείνεις, αν υπάρχουν εσύ θα τους ξέρεις – μηχανισμούς προκειμένου να υπερβούμε αυτό το συναίσθημα στέρεσης / μιζέριας / απογοήτευσης που μας πιάνει λόγω της κατάστασης.

Δεν εννοώ τρικ όπως «βάλε μουσική» ή «μαγειρέψε κάτι που σου αρέσει». Χαίρω πολύ, αλλά αυτά τα παυσίπονα δεν πιάνουν πλέον.

Αντιλαμβάνεσαι ότι αυτό που ζητάς δεν είναι απλό. Συγκεκριμένα, με την ανοχή στη στέρηση σχολούμαι από το 1992! Μόλις δύο μήνες πριν αποφάσισα να γράψω ένα βιβλίο με προσωρινό τίτλο «**Υπέρβαση: Πώς ξεπερνάμε τα διδαγμένα όρια του εαυτού μας**». Αυτό γράφω αυτή την εποχή.

Θεωρώ ότι ο καθένας μας προσπαθεί να υπερβεί τον εαυτό του με το σκεπτικό «κάτι κερδίζω – κάτι χάνω». Κι αυτό αφορά βεβαίως μόνο εμάς τους υπερ-τυχερούς που δεν βιώνουμε συνέπειες στην υγεία και την εργασία μας.

Εγώ για παράδειγμα σκέφτομαι ότι κερδίζω πε-

ρισσότερο ποιοτικό χρόνο με το παιδί μου, ότι φροντίζω το σπίτι μου και τέτοια. Υπάρχει άρα-ε φως στο τούνελ;

Να έχεις μια όμορφη ημέρα J – Βέρα
Πάνω στο θέμα αυτό για απάντηση σε παραπέμπω στο άρθρο που μου έστειλε ο φίλος και συμμαθητής μου Λάμπρος Ροιλός το οποίο δημοσιεύω αμέσως παρακάτω:

Γιώργο πολύπλευρη και επιστημονική σε κάποια σημεία η ανάλυση που κάνεις όσον αφορά την επίδραση των περιορισμών λόγω covid (μάσκα κλπ) στην κοινωνική ζωή, ψυχολογία κλπ των ανθρώπων, καθώς και στις αντιδράσεις και την ποικιλία της ανοχής που δείχνουν αυτοί. Σε αυτά θα ήθελα να προσθέσω κάποιες σκέψεις.

Όπως ότι, όταν έκανα καθημερινά το καλοκαίρι ψαροτούφεκο για 2-2,30 ώρες με τον αναπνευστήρα να αναπνέω από το στόμα μόνο, ούτε σκεπτόμουν την επίδραση στην αναπνοή μου και αν και πόσο μπορεί να με βλάπτει αυτό.

Όταν πήγαινα σε καφετέριες να παρακολουθώ κάποιον ποδοσφαιρικό αγώνα κυπέλου γιατί τον μετέδιδε άλλο συνδρομητικό κανάλι από αυτό που ήμουν συνδρομητής, ανέπνεα τις αναθυμιάσεις από το τσιγάρο των παρευρισκόμενων, συμπαρακολουθούντων τον αγώνα (που ντουμάνιαζε τον χώρο) χωρίς να με επηρεάζει τόσο αυτό, ούτε να με αποτρέπει από το να το ξανακάνω.

Με «καρότο» συνεπώς η ανοχή και οι δυσμενείς φυσικές επιπτώσεις παρακάμπτονται.

Εδώ θα μου πείτε στην πανδημία ποιο είναι το καρότο; Μα η προστασία της υγείας και της ζωής μας και των συνανθρώπων μας. Αλλά αυτό χρειάζεται και συλλογική συνείδηση, η οποία ιδίως στην ατομικιστική εποχή μας λείπει.

Λείπει και η λογική του ότι περιοριζόμαστε τώρα προσωρινά σε αυτά που μας κάνουν να θέλουμε να ζούμε, για να ζούμε ώστε να μπορούμε να τα θέλουμε, και να μπορούμε να τα απολαύσουμε για πολλά ακόμα χρόνια.

Συμβάλει βέβαια και το γεγονός ότι είμαστε κάποιες γενιές «καλομαθημένων» αν αναλογιστούμε ότι τουλάχιστον τον 20ο αιώνα (για να μην πάμε σε εποχές τύπου «μεσαιώνα» σε επιστήμη και κοινωνικά δικαιώματα) οι γενιές των πρώτων 20 χρόνων πέρασαν αθροιστικά και τον Α' παγκόσμιο πόλεμο και την πανδημία της Ισπανικής γρίπης. Ενώ την περίοδο των δεκαετιών του 30 και του 40 πέρασαν από μεγάλη οικονομική κρίση, τον 5ετή σφοδρότερο πόλεμο της ανθρωπότητας και την Γερμανική κατοχή με παντελή απαγόρευση κυκλοφορίας και παντελή παράλληλα έλλειψη τροφίμων/φαρμάκων. Συγκρίνετε τα αυτά με την απλή υποχρέωση να συμπληρώνετε απλό έντυπο/sms για να γεμίσετε το καλάθι σας στο σουπερμάρκετ και φαρμακείο μέχρι το αργότερο 9 το βράδυ. Τι τρομερό και φοβερό!!

Συγκρίνετε την τριωνή απαγόρευση των συναθροίσεων ή αντιδράσεων/αντιστάσεων στα περιοριστικά μέτρα με εκείνες που έζησαν προηγούμενες γενιές όταν απαγορεύονταν αυτά επί Γερμανικής κατοχής, επί ποινή εκτελεστικού αποσπάσματος και αναλογιστείτε την διαφορά.

Υπάρχει βέβαια σαφής περιορισμός των ατομικών ελευθεριών που συνταγματικά βασίζεται σήμερα εξ' ανάγκης στις προβλεπόμενες από

το άρθρο του 44 παρ. 1 του Συντάγματος ΠΝΠ (πράξεις νομοθετικού περιεχομένου) ή θα μπορούσε να βασιστεί και στο άρθρο 48 του συντάγματος περί θέσεως σε καθεστώς έκτακτης ανάγκης, για το γενικότερο καλό και δημόσιο συμφέρον.

Η ειδοποιός διαφορά από την δικτατορία είναι ότι είναι περιορισμένη χρονικά και ποιοτικά (για όσο διαρκεί ο μεγάλος κίνδυνος από την πανδημία) σαν απολύτως αναγκαία για την προφύλαξη της δημόσιας υγείας και ζωής, ελεγχόμενη για το μέτρο από τα ΜΜΕ, την νομοθετική εξουσία (Βουλή), την αντιπολίτευση και την ελευθερία έκφρασης, καθώς και τους εν γένει Δημοκρατικούς Θεσμούς. Αυτούς ντε που ο ΣΥΡΙΖΑ τους αποκαλούσε και «αρμούς της εξουσίας» και είπε ότι θέλει να τους ελέγξει κατά την 2η παρουσία του στην εξουσία. (Καμία σχέση με την 2η Παρουσία της συντέλειας του κόσμου-αν και θα είχε με αυτή ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά και συνέπειες!).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΠΟΥ ΘΙΓΕΙΣ:

Θα ήθελα να παρατηρήσω ότι τα «κοινά ενδιαφέροντα» όπως τα αποκαλεί συνοδεύονται και από κοινές απόψεις των 2 φίλων περί αυτών. Επίσης ότι έχουν και αυτά (τα ενδιαφέροντα και οι θέσεις επ'αυτών) ένα κοινό αδελφό ψυχολογικό υπόβαθρο στον χαρακτήρα/προσωπικότητα και των δύο φίλων αυτών. Κάτι σε ένα βαθμό, σαν τον εξιδανικευμένο ορισμό του Αριστοτέλη περί φιλίας, ως «συνύπαρξης μιας ψυχής σε 2 διαφορετικά σώματα».



Εξ' άλλου η συμπαράσταση του φίλου στην οποία αναφέρεσαι, δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα υλική ή και υπηρεσίας, αλλά μπορεί να είναι στα πλαίσια ψυχολογικής συμπαράστασης, ενθάρρυνσης, υποστήριξης και παράλληλης συμβουλής.

Επίσης ο μακρύς χρόνος διατήρησης μιας φιλίας, ή η συχνότητα των επαφών, μπορεί να ισοσκελίζεται από την χημεία και ανταπόκριση που διαπιστώνεται μεταξύ 2 φίλων, των οποίων η σχέση δεν έχει τις πρώτες πιο πάνω ιδιότητες της μακροβιότητας και συχνής επαφής.

Λάμπρος Ροιλός

Στην αναφορά μου για τη φιλία στο προηγούμενο τεύχος είχα παραλείψει μια πολύ σημαντική παράμετρο: Την ηλικία. Άλλοι παράγοντες καθορίζουν τη φιλία στην παιδική ηλικία, άλλοι στην εφηβεία και άλλοι στους ενήλικες. Θεωρώ λοιπόν το άρθρο ατελές και θα επανέλθω στο μέλλον. Πάντως μ' ένα καλό φίλο και δέκα χρόνια να έχετε να βρεθείτε, μέσα σε 10 λεπτά μπορείτε να αναπαράγετε το παλιό κλίμα.

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.

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.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



ΕΚΑΝΕ ΗΔΗ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΤΥΠΩΣΗ!

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/>

Τα κριτήρια

Όλοι μας, αρκετές φορές στη ζωή μας καλούμαστε ν' αποφασίσουμε πάνω σε θέματα που επηρεάζουν στη συνέχεια, για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, τη ζωή μας. Μερικές αποφάσεις μάλιστα, επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό, όλη τη ζωή μας. Τις αποφάσεις που παίρνουμε τις χωρίζω σε *βραχυπρόθεσμες, μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες*. Οι αποφάσεις που μας επηρεάζουν βραχυπρόθεσμα δεν είναι τόσο σημαντικές και τις παίρνουμε χωρίς πολύ σκέψη. Για παράδειγμα, νοικιάζω για μια εβδομάδα ένα δωμάτιο για διακοπές και δεν με ικανοποιεί. Μπορώ να βρω άλλο ή στη χειρότερη το ...λάθος μου κρατάει μια εβδομάδα. Ή αποφασίζω με το αυτοκίνητό μου να κόψω δρόμο και πέφτω σε μπουτιλιάρισμα. Πόσο θα κρατήσει;

Όταν όμως πρόκειται για αποφάσεις που θα μας επηρεάσουν μεσοπρόθεσμα, όπως μια εξάμηνη σύμβαση εργασίας ή μακροπρόθεσμα όπως για παράδειγμα η μετακόμιση σε μια άλλη πόλη, καλό θα ήταν να έχουμε κάποια ξεκάθαρα κριτήρια βάσει των οποίων ν' αποφασίζουμε. Με τον τομέα λήψης αποφάσεων έχουν ασχοληθεί η ψυχολογία, η διοίκηση επιχειρήσεων και αρκετές άλλες επιστήμες.

Κατά τη γνώμη μου, τα κριτήρια που χρειάζεται να λάβει κάποιος υπ' όψη του πριν καταλήξει σε κάποια τέτοια απόφαση είναι τέσσερα:

1. Οι οικονομικές συνέπειες
 2. Οι μετακινήσεις
 3. Η απαιτούμενη σωματική ενέργεια
 4. Η απαιτούμενη ψυχική ενέργεια
- Αν η απόφαση αφορά και επάγγελμα, προστίθενται άλλα τρία:
5. Η σχέση με τους συνεργάτες
 6. Το ενδιαφέρον της εργασίας
 7. Τα περιθώρια εξέλιξης που έχεις.

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα: Η Αγγελική αποφοίτησε από το τμήμα των Δημοσίων Σχέσεων του Πάντειου Πανεπιστημίου και από τα 24 της εργάζεται εδώ και πέντε χρόνια στη γραμματεία μιας οικογενειακής εταιρείας που εξάγει λάδι και ξηρούς καρπούς στις Σκανδιναβικές χώρες και τον Καναδά. Στη δουλειά της, έχει διάφορες δραστηριότητες: Μιλάει με πελάτες του εξωτερικού γιατί γνωρίζει καλά Αγγλικά και Γερμανικά, παίρνει παραγγελίες, κόβει αν χρειαστεί και τιμολόγια και βοηθάει και στο λογιστήριο. Η δουλειά της είναι σε απόσταση ενός τετάρτου με το μετρό και έχει την τύχη να υπάρχει σταθμός κοντά στο σπίτι της, αλλά και έξω από την εταιρεία. Έτσι, δεν παίρνει το αυτοκίνητάκι που της χάρισαν οι γονείς της όταν πήρε πριν από επτά χρόνια το πτυχίο της. Στο γραφείο είναι πολύ αγαπητή αν και μερικές φορές όταν τα δύο αδέρφια που διευθύνουν την επιχείρηση τσακώνονται μεταξύ τους, η Αγγελική βρίσκεται σε πολύ δύσκολη θέση γιατί ≈ της ζητάν και οι δύο επίμονα να πάρει θέση. Η Αγγελική ξοδεύει 9 με 10 ώρες την ημέρα στη δουλειά και ο μισθός της είναι 1080€ καθαρά.

Έχει εδώ και τρία χρόνια σχέση με τον Γιάννη που είναι 33 ετών και εργάζεται σαν γραφίστας σ' έναν μεγάλο εκδοτικό οίκο. Τον τελευταίο χρόνο συζούν. Κάποια μέρα, ο Γιάννης την πληροφορεί ότι άδειασε μια θέση στο τμήμα Δη-

μοσίων Σχέσεων και ο πρώτος μισθός είναι 1200€. Η επιχείρηση είναι σε απόσταση μισής ώρας με το αυτοκίνητο, όταν δεν βρέχει και δεν έχει κίνηση, αλλιώς φτάνει μέχρι και μία ώρα. Η Αγγελική έδωσε μια συνέντευξη στο διευθυντή της εταιρείας και την υπεύθυνη του τμήματος των δημοσίων σχέσεων, έγινε αποδεκτή και δεσμεύτηκε να τους απαντήσει μέσα σε μια εβδομάδα.

Προκειμένου η Αγγελική να καταλήξει σε μια απόφαση χρειάζεται να κάνει πρώτα μια ανάλυση κόστους – κέρδους. Το πρώτο κριτήριο είναι οι *οικονομικές συνέπειες*: Θα έχει περισσότερα έσοδα 120€ το μήνα, όμως θα έχει και τα έξοδα της βενζίνης από το καθημερινό πήγαινε – έλα. Βέβαια, θα πηγαίνουν με το αμάξι του Γιάννη, οπότε το έξοδο μειώνεται. Το δεύτερο κριτήριο είναι οι *μετακινήσεις*. Μέχρι τώρα ξοδεύει 30' λεπτά την ημέρα στο μετρό. Για να βρίσκεται στη νέα εταιρεία στην ώρα της, πρέπει να ξυπνάει τουλάχιστον μισή ώρα νωρίτερα. Επίσης, θα χρειαστεί κάποιες φορές που η ίδια δεν θα έχει δουλειά, να περιμένει το Γιάννη να σχολάσει και κάποιες άλλες να την περιμένει εκείνος. Σε κάθε περίπτωση, ενώ μέχρι τώρα επιστρέφει από τη δουλειά το αργότερο στις 6:00 το απόγευμα από δω και μπρος θα επιστρέφει κατά τις 8:00. Η *απαιτούμενη σωματική ενέργεια* στον εκδοτικό οίκο είναι πολύ λιγότερη απ' ό,τι στην εξαγωγική εταιρεία. Τώρα η κυρίως δουλειά της θα είναι να κάθεται όλη τη μέρα μπροστά σ' έναν υπολογιστή και να περνάει στοιχεία βιβλιοπωλείων, διαφημιστικών εταιρειών, συνεργατών, πελατών και άλλα. Επικοινωνεί επίσης με τους συγγραφείς σε θέματα προώθησης του έργου τους. Έτσι η νέα δουλειά απαιτεί λιγότερη σωματική ενέργεια. Όσο για την ψυχική ενέργεια, δεν θα έχει το στρες που της προκαλούν οι συγκρούσεις ανάμεσα στα δύο αφεντικά.

Τώρα, όσον αφορά το *καθαρά επαγγελματικό κομμάτι*, παρόλο που ανήκει στο τμήμα των δημοσίων σχέσεων, οι επαφές με τους συνεργάτες της θα είναι ελάχιστες μιας και η κυρίως ενασχόλησή της θα είναι μ' έναν κομπιούτερ. Επίσης, το αντικείμενο της δουλειάς δεν παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε σύγκριση με την ποικιλία δραστηριοτήτων που έχει τώρα. Τέλος, τα *περιθώρια εξέλιξης* είναι περιορισμένα μιας και η διευθύντρια του τμήματος ΔΣ είναι νέα και ικανότατη.

Με αυτές τις παραμέτρους, αν ήσουν η Αγγελική, τι θ' αποφάσιζες;

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΤΟ YouTbe

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

9. Μύθοι στο σεξ 9 (τηλεοπτική εκπομπή)