



Η Εφημεριδούλα

Ιανουάριος 2021

Τεύχος 291 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

45 Χρόνια

Τον Ιανουάριο του 2021 συμπλήρωσα 45 χρόνια από τότε που πρωτοεμφανίστηκα στην Ελληνική αγορά σαν ψυχολόγος. Η πρώτη μου επαγγελματική δραστηριότητα ήταν το **Athens Testing Center**, ένα ψυχομετρικό κέντρο. Βασιζόταν πάνω στην, τότε, ειδικότητά μου που ήταν η **ψυχομετρία**, δηλαδή κυρίως τα ψυχολογικά τεστ. Παράλληλα όμως, είχα εκπαίδευση και εμπειρία σ' ένα πολύ καλό σεμινάριο για γονείς, σχεδιασμένο από τον Thomas Gordon.

Η έδρα ήταν στη Λ. Συγγρού 184. Ήμουν πολύ δραστήριος. Είχα στείλει επιστολές σε σχολεία, στα τμήματα προσωπικού μεγάλων εταιρειών, σε ψυχιατρικές κλινικές, σε πολλούς ψυχιάτρους καθώς και μερικούς ιδιώτες που είχαν παιδιά σε ηλικία επαγγελματικού προσανατολισμού. Στην επιστολή υπήρχε μια σύντομη περιγραφή τού κάθε τεστ και τι ακριβώς μετράει. Είχα διαθέσιμη μια μεγάλη ποικιλία τεστς και μετρήσεων, από τεστς αντίληψης του χώρου μέχρι τεστ ...μουσικών ταλέντων (ακουστικής διακριτικής ικανότητας, για την ακρίβεια). Στην επιστολή προς τα σχολεία, έκανα και μια αναλυτική περιγραφή του σεμιναρίου γονέων.

Αρχικά, ανταποκρίθηκε ένα προοδευτικό για την εποχή του ιδιωτικό σχολείο στον Παράδεισο Αμαρουσίου, όπως λεγότανε η περιοχή τότε. Ξεκίνησα με διάφορα τεστ ικανοτήτων, ενδιαφερόντων και προσωπικότητας στα παιδιά, τεστ προσωπικότητας των δασκάλων, διαλέξεις στους γονείς και σεμινάρια στους δασκάλους.

Σύντομα η ...φήμη μου έφτασε και σε άλλα πρωτοποριακά σχολεία. Ένα από αυτά ήταν «**Το Σχολείο**» στη Γλυφάδα που το είχε δημιουργήσει μια ομάδα γονέων που ήθελαν ένα διαφορετικό σχολείο για τα παιδιά τους από ό,τι προσέφεραν το δημόσιο και τα «ακριβά»

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.



ΕΥΧΟΜΑΙ ΤΟ 2021 ΝΑ ΕΙΝΑΙ

ΜΙΑ ...ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ

ιδιωτικά σχολεία της εποχής. Πήγαινα λοιπόν συχνά και έκανα διαλέξεις στους γονείς οι οποίοι με είχαν συμπαθήσει και γέμιζαν την αίθουσα. Ανάμεσά τους, ήταν κι ένας γονιός που δούλευε σε μια διαφημιστική εταιρεία η οποία είχε διασυνδέσεις με την τότε **EIPT**. Αφού με άκουσε μερικές φορές, οργάνωσε στο γραφείο μου μια ραδιοφωνική συνέντευξη διάρκειας μισής ώρας με μια δημοσιογράφο.

Όταν ακούστηκε η εκπομπή, έλαβαν πολλά τηλεφωνήματα από ακροατές που ήθελαν να μ' ακούσουν κι άλλο. Έτσι η δημοσιογράφος εμφάνιστηκε και δεύτερη φορά. Την Τρίτη φορά με κάλεσαν στο στούντιο. Υπήρχε τότε μια καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή από τις 11:00 μέχρι τις 12:00 της οποίας παραγωγός ήταν η δημοσιογράφος Μαρία Παξινού. Ο τίτλος ήταν «Κάθε μέρα είναι μέρα για τη γυναίκα», αλλά την Παρασκευή υπήρχε και υπότιτλος: «*Γνώρισε τον εαυτό σου*». Στα πλαίσια αυτής της εκπομπής λοιπόν, η Μαρία είχε την ιδέα να μιλάει στο στούντιο με κάποιον ακροατή για τα προβλήματά του και στη συνέχεια εγώ να σχολιάσω, δηλαδή να κάνω κάποια ...διάγνωση. Σ' αυτό αντιπρότεινα να μιλάω εγώ με τον ακροατή και τα σχόλια να τα κάνουμε μαζί στο τέλος. Έτσι κι έγινε.

Ερχόταν ένας ή μια προσκεκλημένη που τον έβλεπα για πρώτη φορά, αλλά είχε συζητήσει μαζί του ήδη από το τηλέφωνο η Μαρία Παξινού και είχε κρίνει πως μια συζήτηση μαζί του

θα έχει ψυχολογικό και κοινωνικό ενδιαφέρον. Εγώ απέφευγα να τον συναντήσω μέχρι να βρεθούμε στο στούντιο. Δηλαδή τον γνώριζα εκείνη τη στιγμή.

Μια και η ειδικότητά μου δεν ήταν η ψυχοθεραπεία, απέφευγα ν' αποπειραθώ να ...λύσω το πρόβλημα. Χρησιμοποιούσα περισσότερο τις γνώσεις επικοινωνίας που είχα αφομοιώσει από το σεμινάριο γονέων και περιοριζόμουν στο να τους διευκολύνω να εκφράσουν το πρόβλημά τους και να ξεκαθαρίσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που είχαν γύρω από αυτό το πρόβλημα. Σημειωτέον ότι, σε όλη αυτή την υπόθεση είχα ζητήσει να μην ακούγεται το επίθετό μου. Έτσι για το ακροατήριο ήμουν «ο Γιώργος ο ψυχολόγος».

Μετά από δύο - τρεις τέτοιες εκπομπές, άρχισαν να προσεγγίζουν τη Μαρία Παξινού και άλλοι ψυχολόγοι οι οποίοι ζητούσαν να πάρουν τη θέση μου. Έτσι, η Μαρία τους έδωσε μια ευκαιρία. Θυμάμαι την πρώτη που με διαδέχθηκε. Είχε πέσει με τα μούτρα πάνω στον συνομιλητή της και ήθελε οπωσδήποτε, με μια μόνο συζήτηση, να του λύσει το πρόβλημα. Προς αυτό το σκοπό είχε επιστρατεύσει ό,τι όπλο διέθετε και από ένα σημείο και πέρα, το όνομα του ανθρώπου είχε μετατραπεί σε «αγάπη μου».

Δεν είχαν περάσει δύο εβδομάδες όταν έλαβαν στην EIPT ένα βουνό γράμματα από ακροατές που απαιτούσαν να επιστρέψω. Έτσι επέ-

στρεψα, αλλά αυτή τη φορά με άλλους όρους.

Η συνεργασία για τους υπόλοιπους μήνες θα ήταν μια φορά την εβδομάδα. Θα ανακοινώνω με το όνομα και το επίθετό μου. Τώρα εδώ υπάρχει ένα πολύ κρίσιμο σημείο: Για να δηλώσουν οι ακροατές ότι επιθυμούν να συμμετάσχουν στην εκπομπή, επειδή το τηλέφωνο της EIPT ήταν φορτωμένο, ανακοινώσαμε το τηλέφωνο το γραφείου μου! Όσο προχωρούσε η εκπομπή, όλο και περισσότεροι καλούσαν και επιθυμούσαν κάποιο ραντεβού μαζί μου. Για να μιλήσουμε με νούμερα: Με πολύ προσπάθεια είχα καταφέρει σε έξι μήνες, το εισόδημά μου από 1700 δραχμές το μήνα ν' ανέβει στις 7.500. Με το ραδιόφωνο, από 7.500 σε δύο μήνες είχε εκτοξευθεί σε 75.000!

Πού οφειλόταν αυτή η επιτυχία; Σ' ένα στοιχείο στο οποίο υπερέχω από το 99% του πληθυσμού: Την αμεσότητα. Όταν μ' ακούς, νομίζεις ότι γνωρίζομαστε από πριν. Το στοιχείο αυτό, ανακάλυψα ότι το έχω και στον γραπτό λόγο. Το θεωρώ φυσικό, αφού γράφω όπως μιλάω. Όμως, *άλλο πράγμα η ευφράδεια και άλλο η επαγγελματική επάρκεια*. Ήμουν μεν ευφράδης και αυτό οδήγησε στο «κουτσό, στραβοί, στον Άγιο Παντελεήμονα» αλλά δεν είχα τις γνώσεις για να βοηθήσω αυτούς τους ανθρώπους. Μπορεί μερικούς να τους γλίτωσα από την εκμετάλλευση από διάφορους τσαρλατάνους, αλλά υπήρχαν και άνθρωποι με σοβαρά προβλήματα που ένιωθα ανεπαρκής για να τους βοηθήσω.

Παράλληλα, είχα κάνει από το 1977 αίτηση για διδακτορικό στο δημόσιο Αμερικάνικο Πανεπιστήμιο της πολιτείας Ιντιάνα διότι ήθελα να είμαι με δύο συγκεκριμένους καθηγητές. Τον Απρίλιο του 1978 έλαβα μια επιστολή ότι είχα γίνει αποδεκτός και να είμαι εκεί στις 27 Αυγούστου. Παρόλο που είχα ένα εισόδημα που ήταν δύσκολο να το ονειρευτεί ένας ψυχολόγος εκείνη την εποχή στην Ελλάδα δεν δίστασα ούτε στιγμή. Τον Ιούνιο του 1978 τα είχα ήδη κανονίσει όλα κι έφυγα για τον ...δεύτερο γύρο στην Αμερική. Αυτό θα μπορούσε κάποιος να το χαρακτηρίσει σαν πανικό στην επιτυχία. Όμως, δεν είναι έτσι. Στα δύο και κάτι χρόνια που εργάστηκα στην Αθήνα είχα διαπιστώσει ότι οι Έλληνες πήγαιναν τότε στο ψυχολόγο για δύο κυρίως λόγους: Τα παιδιά τους και τα ψυχοσωματικά τους, τα οποία τότε είχε επικρατήσει να ονομάζονται *νευροφυτικά*. Οι γνώσεις μου στον τομέα αυτό δεν ήταν στο επίπεδο που ήθελα. Έτσι, μέσα από τις συνδιαλλαγές μου με όσους ανθρώπους γνώρισα είχα αρχίσει να χάνω το ενδιαφέρον μου για τα τεστ και την ψυχομετρία και να στρέφομαι στα ψυχοσωματικά. Όμως, για ν' αποφύγω την ...άσπρη μπλούζα του κλινικού ψυχολόγου, διάλεξα τη Συμβουλευτική Ψυχολογία που συμπεριλαμβάνει και αυτή τις ψυχοσωματικές διαταραχές. Μπαίνοντας στο 45ο χρόνο αναρωτιέμαι μέσα από αυτή την πορεία σαν ψυχολόγος, τι έμαθα; Η απάντηση βρίσκεται στην 4η σελίδα της **Εφημεριδούλας**.

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

Προβλήματα Οργάνωσης Χώρου

Συνεχίζουμε μ' ένα ερωτηματολόγιο που ερευνά κατά πόσο ανήκουμε στην δεύτερη κατηγορία που είναι το *όλα μέσα*. Έχεις τρεις επιλογές: Ποτέ (0 βαθμοί) Κάπου-κάπου (1 βαθμός) Συχνά (2 βαθμοί).

1. Σ' ενοχλεί να βλέπεις ακαταστασία;
Π ΚΚ Σ
2. Όταν το γραφείο σου είναι καθαρό και τακτοποιημένο σου δημιουργείται η αίσθηση ότι έχεις τον έλεγχο των πραγμάτων;
Π ΚΚ Σ
3. Θεωρείς ότι ένα καθαρό γραφείο σημαίνει καθαρό μυαλό;
Π ΚΚ Σ
4. Χάνεις πράγματα όπου βρεις για να μη φαίνονται όταν περιμένεις επισκέπτες;
Π ΚΚ Σ
5. Προτιμάς να μην υπάρχει τίποτα πάνω στο γραφείο σου εκτός από αυτό με το οποίο ασχολείσαι τώρα;
Π ΚΚ Σ
6. Αγοράζεις πολλά οργανωτικά εργαλεία, όπως κουτάκια, ράφια κ.λπ. ώστε ν' αποθηκεύεις πράγματα για να μην τα βλέπεις;
Π ΚΚ Σ
7. Σου αρέσει να χρησιμοποιείς κάποιο σημειωματάριο συμβατικό ή ηλεκτρονικό;
Π ΚΚ Σ
8. Σου αρέσει όταν ολοκληρώνεις μια εργασία να κρύβεις τα μέσα που χρησιμοποίησες;
Π ΚΚ Σ
9. Νιώθεις σαν κάτι να πέτυχες όταν επανατοποθετείς τα πράγματα στη θέση τους;
Π ΚΚ Σ
10. Σου συμβαίνει να κρύβεις πράγματα και μετά να ξεχνάς ότι τα έχεις.
Π ΚΚ Σ

Η Βαθμολογία:

0 - 6 Δεν είσαι όλα μέσα

7-13 Είσαι επιρρεπής σε συνήθειες όλα μέσα

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

Ένας λόγος για τον οποίο είσαι «όλα μέσα», είναι ότι διασπάται εύκολα η προσοχή σου. Ενώ ο «όλα έξω» θέλει να βλέπει κάθε τι για να μην το ξεχνάει, αν υπάρχει κάτι γύρω σου πέρα από το αντικείμενο του άμεσου ενδιαφέροντος σου, υπάρχει πιθανότητα το ερέθισμα αυτό να τραβήξει την προσοχή σου και να παρασυρθείς σε κάτι που δεν έχει τόσο σημασία εκείνη τη στιγμή. Η πιθανότητα να ισχύει κάτι τέτοιο, ενισχύεται εάν σε παιδική ηλικία είχε γίνει η επισήμανση ότι έχεις «διάσπαση προσοχής».

Ένας άλλος λόγος, είναι ότι διαθέτεις μικρό χώρο εργασίας και αναγκάζεσαι να περιορίζεσαι μόνο σε αυτά που σε απασχολούν άμεσα.

Το πρόβλημα αν είσαι «όλα μέσα» είναι ότι, καθώς περνάει ο καιρός, δεν θυμάσαι αν έχεις κάτι (π.χ. ένα ψαλίδι) ή δεν θυμάσαι πού το έχεις βάλει. Μια καλή ιδέα, είναι να απαριθμήσεις όλους σου τους αποθηκευτικούς χώρους (1,2,3 κ.λπ.) και να έχεις σ' ένα πίνακα ανακοινώσεων στον τοίχο μια λίστα που περιγράφει συνοπτικά τι περιέχει κάθε χώρος. Για παράδειγμα αν το ντουλάπι νούμερο 1 περιέχει φορολογικά έγγραφα, τότε στον τοίχο δίπλα στο 1 θα έχει σύντομη περιγραφή για το τι περιέχει το ντουλάπι. Έτσι, θα μπορείς με μια ματιά να γνωρίζεις τι περιέχει κάθε ντουλάπι, κάθε συρτάρι, και κάθε αποθηκευτικός χώρος έτσι ώστε να μην ξεχνάς πού βρίσκεται το κάθε τι.

Ένας μικρός θησαυρός

Είναι βραδάκι. Όπως κάθε άλλος άνθρωπος, μετά τις 9:00 μ.μ. είσαι κι εσύ σε περιορισμό λόγω του COVID-19 (και τώρα με τις μεταλλάξεις...COVID-19 XYZ και τελειωμό δεν έχει). Δεν έχεις όρεξη να δεις τηλεόραση, να διαβάσεις ή να βάλεις μια ταινία. Σ' αυτές τις περιπτώσεις θα ήταν ωραίο να είχες ...μια γιαγιά να σου πει ένα παραμυθάκι. Βέβαια, να έχεις γιαγιά όταν έχεις περάσει τα 30 είναι λίγο χλωμό, αλλά ακόμα κι αν η γιαγιά σου ζει, είναι χλωμό να είναι σε θέση να σου πει παραμύθια.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει στο YouTube ένας «θησαυρός». Βάζεις στην αναζήτηση του YouTube «Το θέατρο στο ραδιόφωνο» και σου εμφανίζει πάνω από 1300 ραδιοφωνικά θεατρικά έργα στα οποία συμμετέχουν γνωστοί ηθοποιοί του παρελθόντος. Ανάμεσά τους είναι ο Δημήτρης Χορν, ο Μάνος Κατράκης ή Μαίρη Αρώνη κ.λπ. Η διάρκεια αυτών των έργων ποικίλει από 30' λεπτά έως κι αρκετές ώρες. Μιας και το YouTube είναι διαθέσιμο στο κινητό, έχεις πρόσβαση σ' αυτά τα θεατρικά όπου κι αν βρίσκεσαι. Μάλιστα, υπάρχει τέτοια ποικιλία, που είναι ζήτημα αν μπορείς να σκεφτείς ένα θεατρικό έργο που να μην υπάρχει.



Βέβαια, υπάρχουν ανάλογα θεατρικά έργα που έχουν γυριστεί και σε video, όμως ο ήχος είναι πολύ μέτριος και παράλληλα, αν θέλεις να δεις κάτι στην τηλεόραση είσαι σε άλλη φάση από αυτή που περιγράφουμε εδώ. Κατά τη γνώμη μου αξίζει τον κόπο να εξερευνήσει κανείς αυτό το μικρό θησαυρό.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



Η ηδονή

Ο ψυχίατρος Milton H. Erickson (1901-1980) όριζε την ηδονή σαν «λίπανση βλεννογόνων». Σε κάποιο βαθμό συμφωνώ. Στην πραγματικότητα, κάθε ηδονή συνοδεύεται από λίπανση βλεννογόνων. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι κάθε λίπανση βλεννογόνων είναι απαραίτητα ηδονή. Η λίπανση βλεννογόνων δημιουργείται και με βιολογικά, αλλά και συναισθηματικά ερεθίσματα. Έτσι, «βελτιώνω» το δικό του ορισμό προσθέτοντας ένα επίθετο: «Ευχάριστη λίπανση βλεννογόνων».

Στα βιολογικά ερεθίσματα έχουμε το φαγητό και το σεξ. Όμως, ενώ κάθε τι που τρώμε προκαλεί λίπανση βλεννογόνων, δεν προκαλεί απαραίτητα ηδονή. Μια κουταλιά μουρουνόλαδο, σίγουρα προκαλεί λίπανση βλεννογόνων, αλλά στους περισσότερους δεν προκαλεί ...ηδονή. Το ίδιο ισχύει αν δακρύζει επειδή καθαρίζεις κρεμμύδια. Μόνο ηδονή δεν είναι αυτό που νιώθεις.

Μια κουταλιά σοκολάτας από προφιτερόλ όμως; Εδώ μαζί με τη λίπανση βλεννογόνων υπάρχει και ηδονή. Όμως, κι εδώ έχουμε ατομικές διαφορές. Υπάρχουν άνθρωποι που προτιμούν τα άσπρα από τα σοκολατένια γλυκά. Εδώ δεν είναι μόνο θέμα γεύσης, αλλά και όσφρησης. Μην ξεχνάς πως, όταν είμαστε κρυολογημένοι κι έχει βουλώσει η μύτη μας,



χάνουμε και τη γεύση μας. Μερικοί προτιμούν τη μυρωδιά της βανίλιας, της μπανάνας, ή της φράουλας από της σοκολάτας. Βέβαια, υπάρχουν και οι ...«βάλει απ' όλα».

Η γεύση συνδέεται στενά με την όσφρηση. Όμως, ενώ όταν χάνεις την όσφρηση χάνεις και τη γεύση, το αντίστροφο δεν ισχύει. Για παράδειγμα, αν χάσεις τη γεύση σου μετά από μια αναισθητική ένεση του οδοντιάτρου, δεν χάνεις και την όσφρησή σου. Την ευγενόλη που είναι η χαρακτηριστική οσμή του οδοντιατρείου, εξακολουθείς να τη μυρίζεις...

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με το σεξ που εί-

ναι μια βασική πηγή ηδονικής λίπανσης βλεννογόνων. Γι' αυτό και ανάμεσά τους υπάρχει μια σχέση. Ας πάρουμε μια γυναίκα με αυξημένο σεξουαλικό ταμπραμέντο. Αν είναι υποχρεωμένη να στερείται συχνά το σεξ διότι ο σύζυγος δεν ανταποκρίνεται και ταυτόχρονα δεν θέλει να καταφύγει σε μια ...εξωτερική βοήθεια (κοινώς κέρατο) οι πιθανότητες να καταφύγει σε σοκολατούχα ή άλλα γλυκά, αυξάνονται κατακόρυφα. Βάλε τώρα αυτή τη γυναίκα σε δίαιτα και απαγορέψέ της τα γλυκά. Την έχεις στείλει στα ψυχοφάρμακα!

Βέβαια, στην ηδονή συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις. Όμως, στο φαγητό την απόλαυση τη δίνουν η όσφρηση και η γεύση. Η όραση, η ακοή και η αφή λειτουργούν περισσότερο σαν διεγερτικά. Στο σεξ, (που είναι μια σωματική επαφή) το κυρίαρχο ρόλο παίζουν η αφή, η όσφρηση και η γεύση. Βέβαια, το τι προκαλεί ηδονή σε κάθε άνθρωπο είναι εντελώς υποκειμενικό. Όπως στο φαγητό υπάρχουν άνθρωποι που τρελαίνονται για καυτερά και άλλοι δεν τα αντέχουν, το ίδιο και στο σεξ. Υπάρχουν άνθρωποι που όταν μυρίσουν τον ιδρώτα του άλλου διεγείρονται. Κάποιοι άλλοι δεν μπορούν να λειτουργήσουν καθόλου. Άλλωστε είπαμε, σε άλλους αρέσουν οι σοκολατίνες (το μελαχρινό) και σε άλλους οι άσπρες τούρτες (το ξανθό).



Αναρωτιέμαι: Άραγε, χοντρικά πόσες γεύσεις υπάρχουν; Η πρώτη λέξη που μου έρχεται είναι «γλυκό» και νομίζω ότι ισχύει για πολλούς. Αλλά για ποιο λόγο η γεύση που μας έρχεται πρώτη είναι «γλυκό»; Διότι είναι η γεύση που για τους περισσότερους, συνδέεται με την ηδονή. Άλλες γεύσεις είναι «ξινό», «αλμυρό» και «πικρό». Παράλληλα η γλώσσα έχει και ...αφή. Για παράδειγμα, οι λέξεις «στυφό», «καυτερό», «τραγανό» και «γλοιώδες» αναφέρονται περισσότερο στην αφή της γλώσσας παρά στη γεύση αυτή καθαυτή. Σίγουρα υπάρχουν περισσότερες αισθήσεις της γλώσσας απ' ότι λέξεις για να τις περιγράψουμε.

Όπως αναφέραμε και πιο πριν, η λίπανση

βλεννογόνων δημιουργείται με βιολογικά, και συναισθηματικά ερεθίσματα. Τα βιολογικά ερεθίσματα είναι η τροφή και το σεξ. Όμως, όλοι γνωρίζουμε ότι, ενώ κάθε τροφή συνοδεύεται από λίπανση βλεννογόνων δεν προκαλεί απαραίτητα ηδονή. Ηδονή προκαλούν τα εδέσματα που ονομάζουμε «νόστιμα». Το νόστιμο είναι μια υποκειμενική σύνθεση όσφρησης, γεύσης και αφής της γλώσσας που προκαλούν στο άτομο ηδονή. Η σύνθεση αυτή είναι υποκειμενική και ποικίλει όσο και οι άνθρωποι. Διαμορφώνεται από τις διατροφικές συνήθειες της κοινωνίας, της οικογένειας και γενικότερα του περιβάλλοντος στο οποίο μεγαλώνουμε. Άλλωστε όλοι γνωρίζουμε την έκφραση «περί ορέξεως κολοκυθόπιτα». Στα Λατινικά υπάρχει η έκφραση «de gustibus et coloribus non disputandum» που σε ελεύθερη μετάφραση λέει «για γούστα και για χρώματα δεν τσακωνόμαστε».

Γενικά η αίσθηση της γεύσης, σαν κάθε άλλη αίσθηση, είναι και άμυνα. Η άμυνα της γεύσης είναι η αηδία. Βάλε στο στόμα σου λίγο σαπούνι και θα καταλάβεις αμέσως τι εννοώ. Δυστυχώς, η γεύση δεν λειτουργεί πάντα σαν άμυνα. Γι' αυτό άλλωστε υπάρχουν και τα δηλητήρια. Η όσφρηση είναι η «εξόχως ασυμβίβαστη» αίσθηση. Οι πιθανότητες να φας κάτι που σου μυρίζει άσχημα είναι ελάχιστες. Είναι επίσης ελάχιστες οι πιθανότητες να φιλήσεις κάποιον που σου βρωμάν τα χνώτα του. Η όσφρηση είναι η ασυμβίβαστη αίσθηση γιατί δεν μπορείς να την αναστείλεις. Μπορείς να κλείσεις τα μάτια και να μη βλέπεις, να κλείσεις τ' αυτιά και να μην ακούς, να μην ακουμπάς και να μη δοκιμάζεις. Δεν μπορείς όμως για ν' αποφύγεις μια δυσάρεστη οσμή να κλείσεις τη μύτη για αρκετή ώρα γιατί ...θα σκάσεις.



COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

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

ProgressNet



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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

Τι έμαθα με δύο λόγια

Η πρόθεσή μου δεν είναι να κάνω μια συστηματική περιγραφή των όσων έμαθα με τη μορφή κάποιας ακαδημαϊκής αναφοράς. Αυτό που θέλω, είναι να μοιραστώ τα συμπεράσματά μου, μ' έναν χρήσιμο τρόπο. Δηλαδή να μπορέι κάποιος, ν' αξιοποιήσει τις πληροφορίες που θα πάρει από αυτό το κείμενο. Επίσης, τα θέματα που αναφέρω είναι αρκετά διαφορετικά το ένα από το άλλο. Δεν θα κάνω καμιά προσπάθεια να τα ομαδοποιήσω σε ομοιογενή θέματα. Θα τα περιγράψω με τη σειρά που μου έρχονται.

Τα ψυχοσωματικά

Το κυρίως αντικείμενό μου σαν ψυχολόγος ήταν οι ψυχοσωματικές διαταραχές. Μέσα από το υπόβαθρο που είχα από το Καράτε, ανέκαθεν θεωρούσα το σώμα σαν τον παράγοντα που επηρεάζει – αν όχι καθορίζει – την προσωπικότητά μας. Τη σχέση σώματος – προσωπικότητας την αντιλαμβάνομαι όπως την περιγράφει ο Carl Rogers, ο οποίος μιλάει για τη σχέση οργανισμού – εαυτού. Ο εαυτός είναι το κομμάτι του οργανισμού που θεωρούμε δικό μας. Ο οργανισμός θέλει να διατηρήσει όσο μπορεί την ύπαρξή του και παράλληλα να εξελιχθεί πραγματώνοντας το δυναμικό του. Στο σημείο αυτό, προσθέτω την πεποίθηση ότι ο οργανισμός όταν διανύει περιόδους που δεν εξελίσσεται, το αντιλαμβάνεται. Από την άλλη, ο εαυτός είναι ο διευθυντής του οργανισμού. Όμως το κίνητρό του δεν είναι τόσο η αυτοπραγμάτωση όσο η ανάγκη να έχουν οι άλλοι θετική γνώμη για εκείνον. Έτσι, μερικές φορές υποχρεώνει τον οργανισμό να ζει ενάντια στη φύση του. Τα ψυχοσωματικά είναι η διαμαρτυρία του οργανισμού προς τον εαυτό. Τη σχέση οργανισμού – εαυτού την καταλαβαίνουμε εύκολα αν σκεφτούμε ένα αυγό τηγανητό. Ο οργανισμός είναι ολόκληρο το αυγό. Ο εαυτός είναι μόνον ο κρόκος.

Το υπαρξιακό μήνυμα

Ένας υπαρξιστής φιλόσοφος θα έλεγε πως το υπαρξιακό μήνυμα είναι αυτό που εκπέμπει η ύπαρξή μας. Το μήνυμα αυτό είναι η συνισταμένη πολλών παραγόντων. Το συνθέτουν ο τρόπος που ντυνόμαστε, ο τρόπος που περπατάμε, ο τρόπος που μιλάμε, αυτά που λέμε, ο τρόπος που τρώμε, αυτά που τρώμε και πίνουμε κι ένα σωρό άλλοι παράγοντες που σου έρχονται στο νου. Συνήθως τα υπαρξιακά μηνύματα είναι τουλάχιστον δύο: Ένα που ξεκινάει με το είμαι κι ένα που ξεκινάει με το είστε. Για παράδειγμα, «είμαι αξιόλογος και καλλιεργημένος άνθρωπος» ενώ «είστε αμόρφωτοι και ανάγωγοι». Αν τα μηνύματα αυτά τα συνδυάσουμε ανά δύο έχουμε τέσσερις πιθανούς συνδυασμούς: Είμαι καλά – Είστε καλά. Αυτή είναι μια ισότιμη θέση. Τα μηνύματα που εκπέμπεις οδηγούν σε ισότιμες σχέσεις. Είμαι καλά – Δεν είστε καλά. Αυτή είναι αλαζονική θέση ή θέση ανωτερότητας. Μια τέτοια υπαρξιακή θέση ζωής οδηγεί σε δύο ρόλους: Του Κατήγορου «σαν κατώτερο χρειάζεστε την τιμωρία μου» και του Σωτήρα «σαν κατώτερο χρειάζεστε τη σωτηρία μου». Η επόμενη θέση είναι το Δεν εί-

μαι καλά – Είστε καλά. Είναι μια θέση κατωτερότητας η οποία οδηγεί σε μια χειριστική συμπεριφορά μέσα από το ρόλο του θύματος. «Αφού είσατε ανώτεροί μου, οφείλετε να με βοηθήσετε». Τέλος έχουμε το Δεν είμαι καλά – Δεν είστε καλά, κοινώς «είσατε όλοι για τα μπάζα». Είναι ο άνθρωπος που σέρνει την ύπαρξή του πάνω στο φλοιό αυτής της Γης, αδιαφορώντας για τον εαυτό του, τους πάντες και τα πάντα. Με αυτή την περιγραφή έρχονται στο νου μου οι εξαρτημένοι χρήστες κάποιων ουσιών, ίσως κάποιιοι άστεγοι (με επιφύλαξη) και κάποιιοι «κουνημένοι» καλλιτέχνες που, μέσα από τις πολλές ουσίες που καταναλώνουν και το αλκοόλ, νομίζουν ότι είναι ...φιλόσοφοι και τελικά αυτοκτονούν.

Οι ανιχνευτές

Ο άνθρωπος που έκανε γνωστή τη Συναισθηματική νοημοσύνη, ο Daniel Goleman, ανάμεσα στα άλλα στοιχεία που αναφέρει ότι συνθέτουν αυτή τη νοημοσύνη είναι και οι σωματικοί σηματοδότες. Τι θα πει αυτό; Πόσο γρήγορα αντιλαμβάνεσαι τις ανεπαίσθητες μεταβολές που γίνονται στο σώμα σου την ώρα που συμβαίνει κάτι σημαντικό για σένα, και με πόση ακρίβεια ερμηνεύεις αυτές τις μεταβολές. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που συμπαθείς, αλλά τον γνωρίζεις λίγο καιρό σου ζητάει 500€ δανεικά. Την ώρα που συμβαίνει αυτό κάτι γίνεται στο σώμα σου. Το παίρνεις χαμπάρι; Πόσο έγκαιρα το αντιλαμβάνεσαι; Πόσο «σωστά» το ερμηνεύεις. Μπορεί η λογική να σου λέει να μην του δανείσεις. Αν όμως οι σωματικοί σου σηματοδότες (ή διαίσθησή σου) σου λένε «δώστα» μπορεί να του δανείσεις. Μάλιστα, σ' αυτή την περίπτωση, σε λίγες μέρες θα ξέρεις αν ερμηνεύσες σωστά του σωματικούς σου σηματοδότες...

Ένας δεύτερος ανιχνευτής είναι ο ...γερο-σοφός που κατοικεί λίγο πιο κάτω από το στέρνο μας. Είναι το σημείο του σώματος όπου βιώνουμε συνήθως τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας. Όταν μας συμβαίνει κάτι δυσάρεστο ή ανησυχητικό, στο σημείο αυτό αισθανόμαστε ένα σφίξιμο. Όταν βρισκόμαστε εκεί που θέλουμε να είμαστε, με τον τρόπο που θέλουμε να είμαστε, το σημείο αυτό χαλαρώνει. Έχω επίσης προσέξει ότι όταν κάποιος αναφέρεται στη διαίσθησή του, ένα χέρι του πηγαίνει μηχανικά προς το στέρνο. Η αίσθηση στο στέρνο ερμηνεύεται πιο εύκολα από τους σωματικούς σηματοδότες που αναφέραμε πιο πάνω. Οι άνθρωποι που δίνουν σημασία στην αίσθηση αυτή είναι σε θέση να ξεχωρίσουν πιο εύκολα τους ανθρώπους που είναι ψεύτικοι ή δήθεν αυθεντικοί.

Η εμπιστοσύνη

Οι περισσότερες σχέσεις που κάνουμε είναι αρχικά με την οικογένεια καταγωγής μας, μετά με τους συμμαθητές μας, τους γείτονές μας και τους φίλους μας. Τις σχέσεις που δημιουργούμε σαν ενήλικες τις χωρίζω σε τρεις κατηγορίες: Επαγγελματικές, κοινωνικές και συντροφικές. Σε όλα τα είδη σχέσεων, το θεμέλιο είναι η αμοιβαία εμπιστοσύνη. Για μένα, η εμπιστοσύνη δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Είναι μετρήσιμα μεγέθη! Αποτελείται από δύο στοιχεία: Εντιμότητα και συνέπεια. Και τα δύο αξιο-

λογούνται. Για να γίνει αυτό όμως, πρέπει πρώτα να τα ορίσουμε. Εντιμότητα: Η ιδιότητα να γνωστοποιείς στους άλλους τα στοιχεία που γνωρίζεις χωρίς να τα αλλοιώνεις. Μ' άλλα λόγια, να λες αυτό που γνωρίζεις και πιστεύεις για αλήθεια. Συνέπεια: Να πραγματοποιείς αυτά που έχεις συμφωνήσει. Δηλαδή, να κάνεις αυτό που συμφώνησες, με τις προδιαγραφές, και στο χρόνο που συμφώνησες. Για μένα, αυτά τα δύο κριτήρια είναι τα βασικά στις φιλικές και κοινωνικές μου σχέσεις. Όταν πρόκειται όμως για συνεργάτη η εντιμότητα και η συνέπεια δεν μου αρκούν. Θέλω μαζί μ' αυτά ο συνεργάτης μου να είναι και ικανός στο αντικείμενό του.

Υπάρχει όμως και μία ακόμα παράμετρος και αφορά τις συντροφικές σχέσεις: Η αποκλειστικότητα. Το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, για να εμπιστευτεί τον ή την σύντροφό του θέλει ότι ανάμεσά τους υπάρχει – τουλάχιστον – σεξουαλική αποκλειστικότητα· σε μερικά ζευγάρια δε, και συναισθηματική αποκλειστικότητα: «Τι να το κάνω αν κάνεις έρωτα μόνο μαζί μου, αλλά όλα τα προσωπικά σου τα συζητάς μόνο με τη γραμματέα σου»;

Έγινε μια έρευνα σε έξι χώρες (μαζί και η Ελλάδα) με ζευγάρια παντρεμένα 25 χρόνια που είχαν δηλώσει σε μια «κλίμακα ικανοποίησης από το γάμο» από 8 και πάνω σε μια κλίμακα του 10: Τους δόθηκε μια λίστα με «αξίες» όπως ειλικρίνεια, αγάπη, σεξ, εμπιστοσύνη κ.λπ. και τους ζητήθηκε να τις βάλουν σε μια σειρά προτεραιότητας. Και στις έξι χώρες πρώτη σε προτεραιότητα ήταν η αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Η αυτογνωσία

Αν ψάξεις ορισμούς για την αυτογνωσία θα βρεις πολλούς. Μερικοί ισχυρίζονται πως αυτογνωσία είναι να έχεις επίγνωση της ύπαρξής σου. Άλλοι πηγαίνουν παραπέρα: Αυτογνωσία είναι να γνωρίζεις τον τρόπο με τον οποίο λειτουργείς έτσι. Δεν διαφωνώ με καμία από αυτές τις απόψεις. Έχω όμως την πεποίθηση πως δύσκολα μπορεί κάποιος να έχει αυτογνωσία αν δεν είναι σε θέση να γνωρίζει τις συναισθηματικές του ανάγκες. Η συμπεριφορά ενός τέτοιου ανθρώπου είναι εντελώς τυχαία. Για μένα λοιπόν αυτογνωσία είναι να έχεις την ικανότητα ν' αναγνωρίζεις έγκαιρα τις συναισθηματικές σου ανάγκες, αλλά και κάτι ακόμα: Να μπορείς να προβλέψεις τον εαυτό σου με ακρίβεια. Δηλαδή, να σε προσκαλούν σε κάποια εκδήλωση που πρόκειται να γίνει σε μία εβδομάδα και να είσαι σε θέση να προβλέψεις από τώρα, πώς θα νιώσεις τότε. Αυτό έχει να κάνει με τους σωματικούς σηματοδότες που αναφέραμε πιο πάνω όταν μιλούσαμε για τους ανιχνευτές.

