

Η Εφημεριδούλα

Μάρτιος 2021

Τεύχος 294 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ «ΚΡΙΤΙΚΗ»

Γάμος χωρίς συντροφικότητα

Μεταξύ 5 και 19 Φεβρουαρίου προβλήθηκε στο διαδίκτυο το θεατρικό έργο της Άννας Αδριανού «Οι πιο δυνατές». Προέρχεται από έναν θεατρικό μονόλογο του Στρίντμπεργκ «η πιο δυνατή». Με αφορμή και αφητηρία αυτό το μονόλογο η Άννα Αδριανού δημιούργησε το «Οι πιο δυνατές» το οποίο ανέβηκε με επιτυχία στην Αθήνα και άλλες επαρχιακές πόλεις πριν από 7 χρόνια.



Το έργο ανήκει στην κατηγορία των θεμάτων που μας προκαλούν την επιθυμία να κάνουμε μια συζήτηση. Το έργο το είδαμε χθες με τη σύντροφό μου και μετά ...άναψε μεταξύ μας η συζήτηση. Τι κριτική να κάνω σ' έναν άνθρωπο που γνωρίζω χρόνια, που έχουμε συνεργαστεί στο παρελθόν και που είμαστε φίλοι; Κάτι σχόλια που ξεκινάν «επειδή σ' αγαπάω θα είμαι αυστηρός μαζί σου» είναι ένας έμμεσος τρόπος για να βγάλεις ...χολή. Γι' αυτό θα εστιάσω στους ουσιαστικούς προβληματισμούς που μου δημιούργησε το περιεχόμενο του έργου.

Ο πρώτος προβληματισμός έχει να κάνει με τους ρόλους της σύζυγου και της ερωμένης. Όχι μιας οποιασδήποτε ερωμένης, αλλά εκείνης που διάλεξε να μείνει σ' αυτή τη θέση μ' έναν παντρεμένο σκηνοθέτη για δέκα χρόνια. Η ίδια δείχνει να πιστεύει ότι είχε πιο ουσιαστική επαφή με τον άντρα αυτόν απ' ό,τι η σύζυγός του, με την οποία συνεχίζει να ζει.

Από την άλλη, η σύζυγος πιστεύει ότι βγήκε «νικήτρια» μετά από αυτή τη δεκαετή σύγκρουση (και σύγκριση) και οικτρίζει την άλλη που η «...φουκαριάρα» έμεινε μόνη. Βέβαια, όπως εξελίσσεται το έργο, αποκαλύπτεται ότι το μόνο που κατάφερε η σύζυγος, ήταν να

κρατήσει μεν το γάμο της, όχι όμως και τη συντροφικότητα. Στο σημείο αυτό, θ' αναφερθώ στο βιβλίο μου «Δεν ξέρω τι θέλω» (Θυμάρι, 2001) που ασχολείται με τις συναισθηματικές μας ανάγκες. Εκεί, για την ανάγκη της συντροφικότητας γράφω ότι υπάρχουν τρεις δυνάμεις που, η καθεμία από μόνη της, μπορεί να κρατήσει ένα ζευγάρι μαζί για πολλά χρόνια ή και για όλη τους τη ζωή.

Η πρώτη δύναμη είναι η αμοιβαία έλξη. Είναι αυτό που ο B. Masters και η V. Johnson αποκαλούν «ο δεσμός της ηδονής» κι έχουν μάλιστα εκδώσει βιβλίο με αυτόν τον τίτλο. Είναι κάτι σαν μια ακτίνα λέιζερ που δημιουργείται ανάμεσα σε δύο ανθρώπους όπου κανείς δεν μπορεί να εξηγήσει πώς δημιουργείται και πώς ...εξαφανίζεται. Όσο όμως διαρκεί, η σχέση διατηρείται.

Η δεύτερη δύναμη είναι αυτή που ονομάζω συναισθηματική επαφή. Αυτή την παρομοιάζω με το παλαμάρι που κρατάει μια βάρκα. Αποτελείται κυρίως από την αμοιβαία εμπιστοσύνη, την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στο ζεύγος, την ικανότητα να συναισθάνονται ο ένας τον άλλον, και τον τρόπο που λειτουργούν όταν συγκρούονται. Υπάρχουν ζευγάρια που η ανάμεσά τους έλξη έχει πάψει προ καιρού και οι σεξουαλικές τους σχέσεις είναι αραιές. Είναι όμως ικανοποιημένοι από τη σχέση τους και αποζητάν ο ένας τη συντροφιά του άλλου διότι υπάρχει ανάμεσά τους συναισθηματική επαφή.

Για την τρίτη δύναμη αναζητάω πάνω από 20 χρόνια έναν όρο που να την περιγράφει πλήρως, αλλά μέχρι τώρα δεν έχω βρει κάτι τέτοιο. Στο βιβλίο μου «Δεν ξέρω τι θέλω» την έχω ...βαφτίσει συναισθηματική ασφάλεια. Είναι μια δύναμη που, από μόνη της, μπορεί να κρατήσει δύο ανθρώπους για μια ζωή. Ας μην υπάρχει ανάμεσά τους ίχνος έλξης και, αντί για συναισθηματική επαφή, να υπάρχει ακόμα και μια παγερή συναισθηματική αποξένωση. Όμως η σχέση εξακολουθεί να ...επιβιώνει. Τη δύναμη αυτή, όπως είπα, δυσκολεύομαι να τη βάλω σε λέξεις, αλλά μπορώ εύκολα να την κάνω εικόνα:

Είναι σαν μια χοντρή σιδερένια αλυσίδα που τους κρατάει μαζί. Αρχικά, κάθε χρόνος είναι κι ένας κρίκος. Όταν προκύψουν παιδιά, κάθε χρόνος γίνεται και δύο και τρεις και πέντε και μία φορά κρίκος. Η δύναμη αυτή ούτε ανεξήγητη είναι σαν τη λέιζερ ούτε αποτέλεσμα της καλής ποιότητας επαφής. Είναι ο παράγοντας «χρόνος». Αλλιώς νιώθεις μ' έναν σύντροφο μετά από 5 χρόνια, αλλιώς μετά από 15, κι αλλιώς μετά από 25. Στην πρώτη περίπτωση η αλυσίδα έχει το πολύ δέκα κρίκους ενώ στην τρίτη έχει περίπου ογδόντα. Τι είναι αυτό που αυξάνεται με τα χρόνια; Πώς το λέμε; «Συναι-

σθηματική ασφάλεια», «σιγουριά», «βόλεμα», «συνήθεια»; Όλα αυτά μαζί;

Φαίνεται πως οι δύο αυτές γυναίκες, όταν αξιολογούν αυτή τη δεκαετή εξωσυζυγική σχέση διαλέγουν διαφορετικά κριτήρια. Είπαμε οι τρεις δυνάμεις είναι η έλξη (ο έρωτας) η συναισθηματική επαφή και η συναισθηματική ασφάλεια (σιγουριά). Σ' αυτά προσθέτουμε και την αμοιβαία εμπιστοσύνη, που οι έρευνες δείχνουν ότι είναι ο βασικότερος παράγοντας σε κάθε πετυχημένη σχέση.

Φαίνεται πως η ερωμένη αξιολογεί τη σχέση με βάση τα δύο πρώτα κριτήρια: Την έλξη και τη συναισθηματική επαφή. Η σύζυγος τη στηρίζει στην τρίτη διάσταση που είναι η αίσθηση (ή ψευδαίσθηση) της «συναισθηματικής ασφάλειας», που της παρέχει η σχέση.

Πάμε τώρα στη «σιγουριά» που έδειχνε να νιώθει αυτή η «νικήτρια» σύζυγος. Τι σίσι-γουριά είναι αυτή; Του έχει εμπιστοσύνη; Όσον αφορά στη σεξουαλική και τη συναισθηματική αποκλειστικότητα, καμία απολύτως. Σε τι του έχει εμπιστοσύνη; Ότι δεν θα την εγκαταλείψει κάποια μέρα; Ούτε γι' αυτό είναι σίγουρη. Το μόνο για το οποίο είναι σίγουρη είναι ότι την έχει ανάγκη. Δηλαδή μένει μαζί της όχι επειδή το διαλέγει, αλλά επειδή δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς αυτήν. Η ύπαρξή της στη ζωή του, τού προσφέρει τη συναισθηματική ισορροπία η οποία του δίνει τη δυνατότητα να είναι ενεργητικός, δημιουργικός και ... να γκομενίζει. Τώρα, αν αυτή είναι μια ρεαλιστική αξιολόγηση του γάμου και του άντρα της ή μια ψευδαίσθηση, είναι κάτι που ο θεατής καλείται να το κρίνει μόνος του.

Όσον αφορά το ποια από τις δύο ήταν η πιο δυνατή, όλα εξαρτώνται από το τι θεωρούμε «δύναμη». Αν δύναμη είναι να αντέχεις και να ξεπερνάς τις δυσκολίες που παρουσιάζει μια σχέση, ήταν και οι δύο δυνατές, η καθεμία με τον τρόπο της. Απλά, η σύζυγος ήταν πιο αποτελεσματική στο να διατηρηθεί η σχέση. Δεν ξέρουμε όμως, αν η ερωμένη επιθυμούσε ένα στιλ ζωής σαν της σύζυγου. Αν «δύναμη» είναι να παλεύεις για να κατακτήσεις και να κρατήσεις αυτόν που αγαπάς, τότε η σύζυγος δείχνει πιο δυνατή. Πάλι δεν γνωρίζουμε όμως, αν η ερωμένη είχε τέτοιες προθέσεις.

Τέλος να πω και κι εγώ «το μακρύ μου και το κοντό μου»: Στο τελευταίο γκρο πλαν της Άννας, το πρόσωπό της μου φάνηκε κάπως παραμορφωμένο. Πιο συγκεκριμένα, θα τραβούσα την κάμερα 30 εκατοστά πιο πίσω.

Φαντάζομαι πως αν η αντιπαράθεση αυτή ήταν ανάμεσα σε δύο άντρες, οι διάλογοι θα ήταν εντελώς διαφορετικοί.

Πάντα τέτοια Αννούλα.

Γιώργος Πιντέρης

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Υγρά και τρίτη ηλικία

Ο εν Μελβούρνη ξάδελφός μου Πέτρος, μου έστειλε προ ημερών ένα άρθρο που αναφέρεται στο γιγαντιαίο Arnaldo Liechtenstein, ένα καθηγητή στην Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου του Sao Paulo της Βραζιλίας. Το αρχικό κείμενο που έλαβα ήταν μεταφρασμένο από το Google. Αναζήτησα το όνομά του και βρήκα συνεντεύξεις του παρόμοιες σε περιεχόμενο με το κείμενο που μου έστειλε ο Πέτρος. Η άποψή του μου φάνηκε ενδιαφέρουσα. Παραθέτω ένα απόσπασμα (με δική μου μετάφραση) σαν ένα ερέθισμα για περαιτέρω αναζήτηση από όσους ενδιαφέρονται.

«Κάθε φορά που διδάσκω κλινική ιατρική στους μαθητές του τέταρτου έτους, θέτω την ακόλουθη ερώτηση: Ποιες είναι οι αιτίες της διανοητικής σύγχυσης στους ηλικιωμένους»; Μερικοί απαντούν: «Όγκοι στο κεφάλι». Απαντώ: Όχι!

Άλλοι προτείνουν: «Πρώιμα συμπτώματα του Αλτσχάιμερ». Απαντώ ξανά: Όχι!

Με κάθε απόρριψη των απαντήσεων τους, οι ερωτήσεις τους στερεύουν. Και μένουν με το στόμα ανοιχτό όταν αναφέρω ότι μια από τις πιο συνηθισμένες αιτίες είναι η αφυδάτωση.

Μπορεί να ακούγεται σαν ανέκδοτο, αλλά δεν



είναι. Οι άνθρωποι πάνω από 60 παύουν συστηματικά να νιώθουν δίψα και συνεπώς σταματούν να πίνουν υγρά.

Αν δεν υπάρχει κάποιος γύρω τους να τους υπενθυμίζει να πίνουν υγρά, αφυδατώνονται. Η αφυδάτωση επηρεάζει ολόκληρο το σώμα. Μπορεί να προκαλέσει ξαφνική ή διανοητική σύγχυση, πτώση της αρτηριακής πίεσης, αυξημένους καρδιακούς παλμούς, στηθάγχη, κώμα έως και θάνατο. Αλλά υπάρχουν κι άλλες επιπλοκές. Παρόλο που αφυδατώνονται δεν νιώθουν την ανάγκη να πίνουν νερό διότι οι εσωτερικοί ισορροπητικοί τους μηχανισμοί δεν λειτουργούν καλά. Παρόλο που δείχνουν υγιείς, η φθορά των μεταβολικών λειτουργιών τους μπορεί να οδηγήσουν σε βλάβες σε ολόκληρο το σώμα.

Εδώ είναι δύο συστάσεις:

1) Συνηθίστε να πίνετε υγρά. Τα υγρά περιλαμβάνουν νερό, χυμούς, τσάγια, νερό καρύδας, γάλα, σούπες και φρούτα πλούσια σε νερό,

όπως καρπούζι, πεπόνι, ροδάκινα και ανανά. Το πορτοκάλι και το μανταρίνι λειτουργούν επίσης. Το σημαντικό είναι ότι κάθε δύο ώρες πρέπει να πίνετε λίγο υγρό.

2) Ειδοποίηση για μέλη της οικογένειας: Προσφέρετε συνεχώς υγρά σε άτομα άνω των 60 ετών. Ταυτόχρονα, παρατηρήστε τα. Εάν συνειδητοποιήσετε ότι αποφεύγουν τα υγρά και, από τη μια μέρα στην άλλη, είναι ευερέθιστα, παρουσιάζουν δύσπνοια ή έλλειψη προσοχής, αυτά είναι σχεδόν σίγουρα επαναλαμβανόμενα συμπτώματα αφυδάτωσης.

Ο τίτλος

Ίσως, ο πιο σημαντικός παράγοντας για την εμπορική επιτυχία ενός βιβλίου, να είναι το εξώφυλλο. Επίσης και το οπισθόφυλλο είναι σημαντικό προκειμένου να πάρεις μια ιδέα για το τι διαπραγματεύεται το βιβλίο. Όμως, το αν θα σου τραβήξει το βιβλίο το ενδιαφέρον ώστε να το πιάσεις στα χέρια σου, εξαρτάται από το εξώφυλλο.

Τα στοιχεία που επηρεάζουν την εμπορική επιτυχία ενός εξωφύλλου είναι η εικόνα του, ο τίτλος και ο υπότιτλος. Υποθέτω πως εδώ δεν υπάρχει κάποια συνταγή. Άλλες φορές ο παράγοντας που μετράει περισσότερο είναι τα εικαστικά στοιχεία, κι άλλες ο τίτλος. Για παράδειγμα, η επιτυχία του βιβλίου μου «**Δεν ξέρω τι θέλω**» (Θυμάρι, 2001) οφείλεται κατά 85% στον τίτλο. Είναι μια έκφραση γνώριμη σε όλους τους ανθρώπους. Όλοι μας έχουμε διαστήματα που δεν ξέρουμε τι θέλουμε. Ο υπότιτλος δίνει και μια επιστημονική χροιά: «*Η ψυχολογία των αναγκών μας*». Τώρα, όσο για το εικαστικό μέρος, το βιβλίο έχει μια ολοσέλιδη φωτογραφία μια ακρογιαλιάς που είχα φωτογραφίσει κάποτε στη Νάξο. Όμως, κι ένα σκέτο μονόχρωμο εξώφυλλο να είχε, από τον τίτλο και μόνο το βιβλίο ήταν ...καταδικασμένο να πετύχει.

Το θέμα που με απασχολεί εδώ, είναι **πώς διαλέγεις έναν τίτλο**; Κρίνοντας από την συγγραφική μου ιστορία (υπάρχουν 35 τίτλοι μου στην αγορά) νομίζω πως πέρασα από φάσεις. Στην πρώτη φάση ο τίτλος ήταν το πρώτο πράγμα που έγραφα. Όλα τα άλλα ακολουθούσαν. Όταν με ρωτάν «πώς μπορεί κάποιος να γίνει συγγραφέας;» η απάντησή μου είναι απλή: Να έχει κάτι να πει και να υπάρχουν άνθρωποι που ενδιαφέρονται να το ακούσουν.

Τα θέματα τα διάλεγα από τη συχνότητα με την οποία τα συναντούσα στις επαγγελματικές συζητήσεις με τους επισκέπτες μου. Έτσι το πρώτο βιβλίο μου έχει τίτλο «*Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό*» (1982). Απευθύνεται σε ανθρώπους που χωρίζουν μετά από ένα γάμο ή μετά από μια σημαντική γι' αυτούς σχέση. Το δεύτερο (1983) έχει να κάνει μ' ένα πρόβλημα που εξακολουθεί να είναι πολύ συχνό στις μέρες μας: Την υποχωρητικότητα. Ο τίτλος είναι «*Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι*». Έτσι συνεχίστηκαν τα πράγματα, μέχρι που φτάσαμε στο 8ο βιβλίο που είχε αρχικό τίτλο «*Η αστρολογία στο μικροσκόπιο ενός ψυχολόγου*» (1989). Τι έγινε εκεί; Μέσα από την πολύ κοντινή σχέση που είχε ο εκδότης (Θάνας Γραμμένος) με τους βιβλιοπώλες έγινε αντιληπτό ότι οι αναγνώστες το παρεξήγησαν και νόμισαν ότι γράφω ένα βιβλίο ...αστρολογίας ενώ εγώ την



Χιόνια και στη Γλυφάδα!

Δεν κράτησαν πολύ, αλλά ήταν μπόλικά. Αυτό το φυτό έχει φτιάξει το δικό του ingloo.

Φωτογραφία. Μάριος Σπυρόπουλος

καταδικάζω με επιστημονικά τεκμήρια. Έτσι, το επανεκδώσαμε με τίτλο «*Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία*». Παρόλα αυτά, το βιβλίο αυτό δεν πήγε όπως περίμενα. Η εξήγηση είναι απλή: Κάποιος που δεν πιστεύει στην αστρολογία γιατί να το διαβάσει; Ξέρει ότι όλα αυτά είναι ανοησίες. Δεν έχει ανάγκη να του το ...αποκαλύψω εγώ. Από την άλλη, αυτός που πιστεύει στην αστρολογία (και για όλα τα δεινά το ζωδιό του φταίει) γιατί να διαβάσει ένα βιβλίο που θα του χαλάσει το παραμύθι του; Αφού «υπάρχει ...Άγιος Βασίλης, ό,τι και να γράφει ο Πιντέρης». Πάντως το συμπεριλαμβάνα στα δώδεκα πιο αγαπημένα μου.

Το ενδιαφέρον είναι ότι, την ίδια ακριβώς χρονιά (1989) έγινε πάλι το ίδιο: Το βιβλίο είχε τίτλο «*Ψάρια στον αφρό*» και υπότιτλο «*Μια μικρή αλλαγή, φέρνει μια μεγάλη*». Αυτό είναι ένα από τα βιβλία που το εξώφυλλο σου τραβάει το μάτι αυτόματα. Έχει φτιάξει ο Σταύρος Γεωργιάδης ένα καταπληκτικό και πολύχρωμο κωμικό σκίτσο. Έτσι, παρόλο που ο τίτλος δεν έλεγε κάτι ιδιαίτερο, κάποιος το αγόρασαν επειδή με γνώριζαν σα συγγραφέα και με ακολουθούσαν. Όμως, και πάλι ο εκδότης δεν ήταν ευχαριστημένος. Είχε κάνει ο ίδιος την επιμέλεια κειμένου και πίστευε πως οι πωλήσεις δεν ήταν ανάλογες με την αξία του. Έτσι, στην πρώτη ανατύπωση βάλαμε για τίτλο τον υπότιτλο: «*Μια μικρή αλλαγή, φέρνει μια μεγάλη*» και το «*Ψάρια στον αφρό*» το κάναμε υπότιτλο.

Έτσι κύλησαν τα πράγματα, μέχρι που το 1995 έγραψα ένα βιβλίο πάνω στην συντροφικότητα με δόκιμο τίτλο «*Ανακάλυψε τον τρόπο που σχετίζεσαι*». Από εδώ και μπρος ο εκδότης άρχισε να κάνει ...χοντρές παρεμβάσεις. Επέμενε ο τίτλος να γίνει «*Διαλέγοντας σύντροφο*» που δεν είναι **αυτή** η ουσία του βιβλίου! Επειδή επέμενα κι εγώ, το «*Ανακάλυψε τον τρόπο που σχετίζεσαι*» μπήκε σαν υπότιτλος, αλλά ...με μεγάλα γράμματα. Μέχρι και το τέλος της συνεργασίας μου με τις εκδόσεις Θυμάρι (2007) με μερικές εξαιρέσεις τους περισσότερους τίτλους τους διάλεγα εγώ και μάλιστα ο τίτλος ήταν η αφετηρία του βιβλίου.

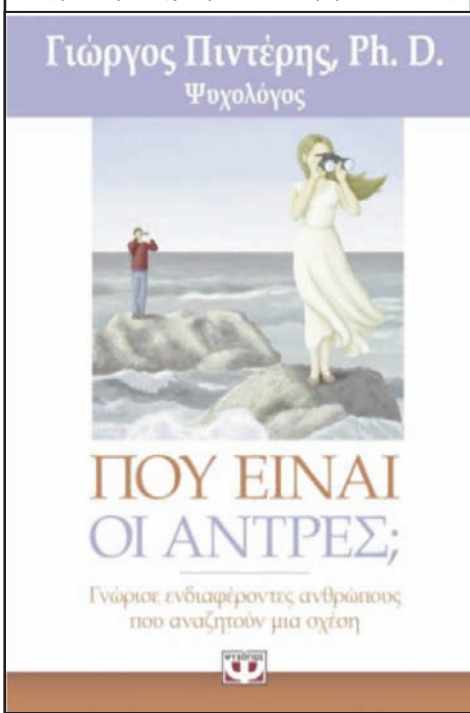
Το 2013 ξεκίνησε η συνεργασία μου με τις εκδόσεις Ψυχογιός. Στο πρώτο βιβλίο που τους πρότεινα, είχα βάλει για τίτλο «*Τα ψυχοσωματικά*» ή «*Οι ψυχοσωματικές διαταραχές*», δεν θυμάμαι καλά. Μόλις είδα τον τίτλο που πρότεινε ο εκδοτικός οίκος ενθουσιάστηκα. Ήταν πολύ κα-

λύτερος και ταυτόχρονα πιο εύστοχος όσον αφορά την ουσία του βιβλίου: «Χαρά, η καλύτερη θεραπεία». Μάλιστα! Αυτός ήταν τίτλος και όχι εκείνο το νερόβραστο «Οι ψυχοσωματικές διαταραχές» που θυμίζει ...άσπρη μπλούζα. Στα επόμενα βιβλία, ο εκδοτικός οίκος αποδέχονταν τους τίτλους που πρότεινα. Όμως, σ' ένα βιβλίο που έγραψα κι εκδόθηκε το 2016, τους παρέσυρα σ' ένα τίτλο που λίγη σχέση έχει με το περιεχόμενό του. Τα θέματα που πραγματεύεται είναι στο κέντρο της εφαρμοσμένης κοινωνικής ψυχολογίας. Τα θέματα αυτά είναι:

1. Το πρόβλημα της κοινωνικής δικτύωσης.
2. Η δημιουργία μιας νέας κοινωνικής αναδικτύωσης μετά από έναν χωρισμό από μια μακροχρόνια σχέση.
3. Η δικτύωση μέσα από το διαδίκτυο.
4. Η αίσθηση μιας «κοινωνικής θητείας» που πρέπει να κάνει το άτομο μέχρι να φτάσει σε κάποια ηλικία (γάμο και παιδί) και οι γάμοι σκοπιμότητας στους οποίους οδηγεί.
5. Τα διαζύγια από γάμους που δεν έγιναν βάσει συναισθημάτων, αλλά βάσει ...προδιαγραφών.
6. Οι απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες επικοινωνίας και του φλερτ. Πολλοί άνθρωποι που δυσκολεύονται να βρουν σύντροφο, ενώ έχουν πράγματα να πουν, δεν ξέρουν πώς να πιάσουν μια κοινωνική συζήτηση, πόσο δε μάλλον, να φλερτάρουν.

Ωραία: Αν σου ζητούσα να βάλεις έναν τίτλο σ' ένα βιβλίο με αυτό το περιεχόμενο, τι τίτλο θα διάλεγες; Ό,τι και να διάλεγες, είναι πιο εύστοχο από το «Πού είναι οι άντρες;» που διάλεξα εγώ.

Και ο εκδοτικός οίκος συμπλήρωσε τον υπότιτλο «Γνώρισε ενδιαφέροντες ανθρώπους που αναζητούν μια σχέση». Έτσι, το βιβλίο δίνει την



εντύπωση ότι απευθύνεται σε ...γεροντοκόρες που παραμένουν στα αζήτητα. Έκανα μια πρόταση στον εκδοτικό οίκο, στην πρώτη ανατύπωση να βάλουμε για υπότιτλο «Πού είστε βρε κορίτσια;» αλλά πέρασαν πέντε χρόνια και η ανατύπωση αυτή δεν ήρθε... Κι έτσι τώρα, υπάρχει φαινομενικά ο εξής φαύλος κύκλος:

Για να αλλάξει ο υπότιτλος πρέπει να γίνει ανατύπωση. Για να γίνει ανατύπωση πρέπει ν' αλλάξει ο υπότιτλος. Όμως, τι να σου κάνει ο υπότιτλος όταν ο τίτλος είναι ...άσχετος;

Έτσι, προτιθέμαι να ζητήσω από τον εκδοτικό οίκο, το βιβλίο αυτό να αποσυρθεί εντελώς και να επανέλθει ένα νέο βιβλίο με τίτλο (που θα αποφασίσουμε από κοινού) και ανανεωμένο περιεχόμενο ώστε να είναι πιο σύγχρονο μιας και πέρασαν ήδη πέντε χρόνια.

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>

Ποιος πρέπει να κόψει το κλαδί;

Έπεσε χιόνι στη Γλυφάδα και το έστρωσε. Το είδε αυτό η δικιά μου που δεν πίστευε ότι κάτι τέτοιο είναι εφικτό, κι άρχισε να χοροπηδάει απ' τη χαρά της. Μαζί της άρχισαν να χοροπηδάν και οι τέσσερις γάτες μας και, μέσα σε λίγη ώρα, το σπίτι είχε μετατραπεί σε παιδική χαρά. Για εμάς, που κατοικούμε στη Γλυφάδα, ο ξαφνικός χιονιάς ήταν ένα πολύ ευχάριστο δίδαγμα. Δεν κράτησε ούτε 48 ώρες και μετά επανήλθαμε στην κανονικότητα που είναι συνήθως λιακάδα.

Στα βόρια προάστεια όμως, η κατάσταση ήταν εντελώς διαφορετική. Σε όλα σχεδόν, κόπηκε το ρεύμα και σε μερικά, όπου το νερό παρέχεται με ηλεκτροκίνητη αντλία, κόπηκε και το νερό. Βέβαια, εδώ αναρωτιέται κανείς: «Καλά, τόσα χρόνια δεν τους έχει κόψει να έχουν δίπλα στην αντλία μια ηλεκτρική γεννήτρια»; Το θέμα είναι πως στα Βόρια προάστεια το υψόμετρο διατήρησε το χιόνι για πολύ περισσότερες μέρες απ' ό,τι στη Γλυφάδα. Υπήρξαν χιλιάδες οικογένειες που έμειναν για μια εβδομάδα χωρίς ρεύμα, νερό και θέρμανση! Ο λόγος;

Σύμφωνα με την τεχνική υπηρεσία της ΔΕΗ (ΔΕΔΔΗΕ) το 90% των διακοπών οφείλονταν σε ηλεκτρικά καλώδια που είχαν κοπεί από κλαδιά δέντρων που έπεσαν πάνω τους από το βάρος του χιονιού. Κι' από κει και πέρα, αρχίζει το τσίρκο της αναζήτησης ευθυνών. Ποιος είχε την ευθύνη που τα κλαδιά έκοψαν τα καλώδια; Ποιος θα έπρεπε να τα είχε κόψει; Οι καταναλωτές κατέδειξαν τη ΔΕΔΔΗΕ. Η ΔΕΔΔΗΕ με τη σειρά της λέει «Πώς μπορούμε να γνωρίζουμε εμείς ποια κλαδιά έπρεπε να έχουν κοπεί και

πού βρίσκονται; Αυτή είναι ευθύνη του κάθε Δήμου». Ο ...κάθε Δήμος με τη σειρά του λέει: «Δεν έχουμε εμείς τη δικαιοδοσία ν' αποφασίζουμε ποιο δέντρο ή ποιο μεγάλο κλαδί μπορεί να κοπεί και πιο όχι. Αυτό είναι αρμοδιότητα της Δασικής Υπηρεσίας». Η Δασική υπηρεσία πάλι, λέει: «Το γεγονός ότι εμείς εγκρίνουμε ποιο δέντρο θα κοπεί, δεν σημαίνει ότι είναι δική μας η ευθύνη να το κόψουμε κιόλας». Και ποιανού είναι ευθύνη να το κόψει βρε παιδιά; «Της ΔΕΔΔΗΕ»... Κι έτσι ο φαύλος κύκλος ολοκληρώνεται.

Φυσικά, από δω και πέρα, θ' αρχίσουμε να μιλάμε για την ανεπάρκεια των κρατικών υπηρεσιών και τη δυσκαμψία και τη βραδύτητα της γραφειοκρατίας. Όμως, τα ίδια ακριβώς φαινόμενα έγιναν και στην τεράστια πολιτεία του Τέξας των ΗΠΑ. Αυτοί, κατ' αρχήν αφηνιδιάστηκαν από το χιόνι και οι υποδομές για την αντιμετώπισή του λειτουργούσαν πλημμελώς λόγω παρατεταμένης αχρησίας. Κι εκεί χιλιάδες (ίσως εκατομμύρια) άνθρωποι έμειναν χωρίς ρεύμα που σημαίνει και χωρίς θέρμανση. Κι άρχισε κι εδώ το γαϊτανάκι της αναζήτησης ευθυνών. Το αποτέλεσμα ήταν ένας φαύλος κύκλος σαν το δικό μας. Ο ένας φορέας μετέθετε την ευθύνη στον άλλον.

Αυτό έγινε η αφορμή ν' αναφερθώ στους παράγοντες που δημιουργούν τέτοια αδιέξοδα και φαύλους κύκλους. Οι παράγοντες αυτοί θα μπορούσαν να ονομαστούν «Πηγές επαγγελματικού στρες». Τι είναι αυτές οι πηγές; Είναι συνθήκες εργασίας που αυξάνουν τις πιθανότητες να δημιουργηθούν επαγγελματικές πιέσεις. Η πρώτη κατηγορία είναι οι πιέσεις που δημιουργούνται από τον επαγγελματικό ρόλο. Αυτές είναι:

1. Η υπερφόρτωση ρόλων: Δηλαδή ο επαγγελματικός ρόλος που κατέχεις είναι για περισσότερους από έναν μόνον άνθρωπο. Για παράδειγμα, ενώ είσαι η λογίστρια ταυτόχρονα σου έχουν αναθέσει και το ρόλο της τηλεφωνήτριας με αποτέλεσμα να δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς στα λογιστικά και να κάνεις λάθη.



2. Η ασάφεια ρόλου: Δεν είναι ξεκάθαρα προσδιορισμένη η περιγραφή των ευθυνών και των υποχρεώσεών σου.

3. Ανεπάρκεια ρόλου: Κατέχεις κάποια θέση στην οποία βρέθηκες χωρίς να έχεις τις ικανότητες ή να είσαι κατάλληλα εκπαιδευμένος, με αποτέλεσμα να μην μπορείς ν' ανταπεξέλθεις.



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

4. Οριοθέτηση ρόλου: Εδώ είναι το πρόβλημα με την ευθύνη για την κοπή των κλαδιών που έκοψαν τα καλώδια του ρεύματος. Ποιος είχε την ευθύνη για την κοπή των κλαδιών; Φαίνεται πως εδώ τα πράγματα δεν ήταν ξεκάθαρα διότι άλλη υπηρεσία έχει την ευθύνη να εγκρίνει την κοπή, κι άλλη να την εκτελέσει.

5. Φυσικό περιβάλλον: Σε τι συνθήκες εργάζεσαι. Υπάρχουν αναθυμιάσεις; Σε τι θερμοκρασίες εργάζεσαι; Το επάγγελμά σου ανήκει στα «ανθυγιεινά»;

6. Διαπροσωπική πίεση: Υπάρχει ένταση τις σχέσεις με τους συναδέλφους ή τους προϊστά-



μεν ούς σου. Για παράδειγμα, ο διευθυντής σου συστηματικά μπλοκάρει κάθε

πρωτοβουλία που παίρνεις.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

**ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ**

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα**

θα βρείτε πρόσφατο άρθρο μου με τίτλο «Η ηδονή και το σεξ»

<https://www.psychografimata.com/%ce%b7-%ce%b4%ce%bf%ce%bd%ce%ae-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%84%ce%bf-%cf%83%ce%b5%ce%be/>

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 ενδια-

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ pinteris.gr ΜΑΘΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ

ΔΙΑΒΑΣΜΑ

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

Κάτι δεν πάει καλά

Αυτή την εποχή, η σύντροφός μου Ζωή Κορέα, διερευνά ένα θέμα που προκύπτει με κάποιες τράπεζες. Έχει να κάνει με την «εξυπηρέτηση» που έκαναν οι τράπεζες μέσω της αναστολής μερικών μηνιαίων δόσεων στο πλαίσιο διευκόλυνσης των δανειοληπτών με ρυθμισμένα δάνεια. Όσοι ανήκετε σ' αυτή την κατηγορία, κάντε έναν έλεγχο του υπολοίπου των δανείων σας, και θα επανέλθουμε. Αν διαπιστώσετε κάτι «ενδιαφέρον» μέσα από αυτό τον έλεγχο, θα θέλαμε πολύ να μας το γνωστοποιήσετε. Υπάρχει πιθανότητα να έχει επιτελεσθεί κάποια νομιμοφανής παρανομία που ισοδυναμεί με σκάνδαλο.

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.

φέρον 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.

Προβλήματα Οργάνωσης Χώρου

Τελειώνουμε σήμερα μ' ένα ερωτηματολόγιο που ερευνά κατά πόσο ανήκουμε στην τέταρτη κατηγορία που είναι οι Εντελώς τσαπατσούληδες. Έχεις τρεις επιλογές: **Ποτέ (0 βαθμοί) Κάπου-κάπου (1 βαθμός) Συχνά (2 βαθμοί)**

1. Χάνεις συχνά πράγματα; Π ΚΚ Σ
2. Σου παραπονούνται οι γύρω σου για την τσαπατσουλιά σου; Π ΚΚ Σ
3. Σ' ενοχλεί όταν σου ζητάν να μαζέψεις την ακαταστασία σου; Π ΚΚ Σ
4. Συμφωνείς ότι «Ένα τακτικό γραφείο είναι δείγμα ενός αρρωστημένου νου»; Π ΚΚ Σ
5. Σου φαίνεται βουνό να επιστρέψεις τα σκεύη κι τα εργαλεία που χρησιμοποίησες για να κάνεις μια δουλειά όταν τελειώσεις; Π ΚΚ Σ
6. Είναι μονίμως άπλυτα πιάτα στο νεροχύτη; Π ΚΚ Σ
7. Βαριέσαι το σκούπισμα και το συγύρισμα; Π ΚΚ Σ
8. Δυσκολεύεσαι να καταλάβεις γιατί οι άλλοι ενοχλούνται από την ακαταστασία; Π ΚΚ Σ
9. Κοιτάζεις ένα δωμάτιο και παραβλέπεις την ακαταστασία; Π ΚΚ Σ
10. Αισθάνεσαι σα να έχεις πιο σημαντικά και δημιουργικά πράγματα να κάνεις από το να τακτοποιείς; Π ΚΚ Σ

Η Βαθμολογία:

0 - 6 Δεν είσαι Τσαπατσούλης

7-13 Έχεις ισχυρές τάσεις τσαπατσουλιάς.

14 -20 Είσαι εντελώς τσαπατσούλης.

Γιατί κάποιοι άνθρωποι είναι Τσαπατσούληδες;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορεί ένας άνθρωπος να είναι τσαπατσούλης. Μερικοί από αυτούς είναι:

1. Έτσι ήταν στην οικογένειά τους. Αυτό το μοντέλο έχουν και το θεωρούν φυσικό.
2. Δεν προσέχουν τις συνθήκες γύρω τους γιατί ο νους τους είναι αλλού. Ο αφηρημένος καθηγητής που το γραφείο του επικρατεί χάος και αυτός στην κοσμάρα του.
3. Περνάνε μια περίοδο κατάθλιψης και δεν έχουν καθόλου ενέργεια για συγυρίσματα.
4. Είναι αδέξιοι. Σ' ένα τραπέζι σ' ένα εστιατόριο μετά από ένα γεύμα για τέσσερις μπορείς εύκολα να βρεις πού καθότανε ο τσαπατσούλης.
5. Σε κάτι ή σε κάποιον επαναστατούν. Μπορεί να μεγάλωσαν σ' ένα υπερβολικά οργανωμένο σπίτι, κολλέγιο ή οικοτροφείο όπου υπέστησαν μεγάλη καταπίεση προς την οποία επαναστατούν.

**Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

Στα τελευταία τεύχη δεν έχω λάβει από κάποιον κάτι που να είναι δημοσιεύσιμο. Από «ευχαριστώ» πάω καλά. Γράψτε κάτι βρε!