



Η Εφημεριδούλα

Μάρτιος 2021B

Τεύχος 295 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Πόσοι είναι τέλος πάντων;

Εδώ και αρκετές μέρες έχει προκύψει, για πολλοστή φορά, το θέμα της βίας. Βία της αστυνομίας προς τις οργανωμένες ομάδες πολιτών που έχουν διάφορα ετερόκλητα αιτήματα (κορονοϊός, εκπαιδευτική μεταρρύθμιση, Κουφοντίνας, κ.λπ.). Βία από διάφορες ομάδες αντιεξουσιαστών, κουκουλοφόρων και «μπαχαλάκηδων». Βία από όλες τις κατευθύνσεις. Πρόσφατο παράδειγμα τα επεισόδια στην πλατεία της Νέας Σμύρνης και την επόμενη νύχτα στην πλατεία Δαβάκη στη Νίκαια του Πειραιά. Η κυβέρνηση ρίχνει την ευθύνη στην αντιπολίτευση η οποία ...διχάζει το λαό. Η αντιπολίτευση ρίχνει την ευθύνη στην κυβέρνηση η οποία ...διχάζει το λαό.

Είναι πολύ δύσκολο σε κάθε τέτοιο περιστατικό βίας ν' αποδώσει κανείς την ευθύνη. Κατά τη γνώμη μου η προσπάθεια να βρει κανείς ποιος φταίει για τη βία δεν έχει κανένα νόημα. Γιατί; Τι νόημα θα είχε να τσακωνόμαστε για το ποιος φταίει που είναι στραβοβαλμένες οι ξαπλώστρες πάνω στον ...Τιτανικό; Όσο ασχολούμαστε με το ποιος φταίει για το κάθε μεμονωμένο περιστατικό βίας, κοιτάζουμε το δέντρο και δεν βλέπουμε το δάσος. Το δάσος είναι οι *συνθήκες* που ευνοούν τη δημιουργία περιστατικών βίας. Ποιες είναι αυτές οι συνθήκες;

Οι εκλογές του 2019 έδειξαν πως το 94,63% των ανθρώπων που ψήφισαν διάλεξαν δημοκρατικά κόμματα. Αυτό σημαίνει πως ένα 5% περίπου ψήφισαν κόμματα που δεν πιστεύουν στη Δημοκρατία. Σ' αυτό το 5% δεν συμπεριλαμβάνω το ΚΚΕ που είχε πάρει 5.30%. (Η αλήθεια είναι πως το κόμμα αυτό δυσκολεύεται να το κατατάξω).

Ας δούμε τη σύνθεση αυτού του 5%: Το 2,93% είναι η Χρυσή Αυγή. Το υπόλοιπο 2% είναι ένα συνονθύλευμα από εξωκοινοβουλευτική αριστέρα, αναρχικούς, αντιεξουσιαστές, μπαχαλάκηδες και - όπως είδαμε στην Νέα Σμύρνη - μέχρι και χούλιγκαν έχει ο μπαξές. Βέβαια, μερικοί από αυτούς ανήκουν σε δυο και τρεις από αυτές τις ομάδες ταυτόχρονα, και συνήθως φοράν κουκούλες.

Οι περισσότεροι από αυτούς βρίσκονται στα μεγάλα αστικά κέντρα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, κ.λπ.). Τις τελευταίες δεκαετίες δρουν χωρίς ν' αντιμετωπίζουν συνέπειες τις περισσότερες φορές. Οι πιο πολλοί από αυτούς είναι γνωστοί στην αστυνομία (και φυσικά στην ΕΥΠ) και μάλιστα έχουν φάκελλο. Γι' αυτό άλλ-

ωστε οι δημοσιογράφοι αναφέρονται σ' αυτούς σαν «οι γνωστοί άγνωστοι». Το ερώτημα είναι: *Γιατί το κράτος τους ανέχεται τόσα χρόνια; Δεν διαθέτει τα μέσα να τους ελέγξει; Και δεν εννοώ τα ΜΑΤ ούτε την Αντιτρομοκρατική.* Να τους ελέγξει με άλλους, πιο σύγχρονους μηχανισμούς που έχουν να κάνουν με τους τρόπους οργάνωσής, επικοινωνίας και δικτύωσής τους με σκοπό την πρόληψη και όχι συνέχεια και μόνον την καταστολή.

Αναρωτιέμαι πόσοι να είναι αυτοί σε όλη την



επικράτεια; Να είναι 50 χιλιάδες; Να είναι 150, άντε 500 χιλιάδες (πολύ βάζω). Όσοι και να 'ναι, είναι **μια μικρή μειοψηφία**. Είναι δυνατόν να επιτρέψουμε σε μια μικρή μειοψηφία να επηρεάζει τη ζωή δέκα εκατομμυρίων τόσο συχνά; Τα τελευταία χρόνια δεν θυμάμαι ούτε μία ειρηνική διαδήλωση στην οποία να μην έχουν παρεμφρήσει αυτά τα στοιχεία, με εξαίρεση τις διαδηλώσεις του ΠΑΜΕ που είναι οργανωμένοι και έχουν αυστηρή περιφρούρηση (κάτι μαθαίνεις κι απ' το Στάλιν).

Κλείνοντας επανέρχομαι στην ερώτηση που διατύπωσα λίγο πιο πάνω: *Γιατί το κράτος τους ανέχεται τόσα χρόνια; Ποιοι και με ποιον τρόπο ωφελούνται από την ύπαρξή τους; Όποιοι και να είναι αυτοί, σίγουρα ασκούν διαχρονικά επιρροή πάνω σ' αυτό, το κατ' εξοχήν Ελληνικό κοινωνικό πρόβλημα.*

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

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Εμπιστοσύνη στο παιδι....

Νομίζω πως όπως λει και ο σοφός Μπουκαί η απάντηση είναι μέσα μας και στην προκειμένη περίπτωση η απάντηση είναι εγώ. Αυτό το τερατώδες εγώ που είναι τόσο μεγάλο που καταφέρνει και κρύβεται με το μέγεθός του. Αν το έκανα εικόνα θα έβλεπα μια κανονική Σοφία με το βλέμμα στο ύψος του 1,50 (συνολικά είμαι 1,58) και το γιγάντιο εγώ μου στα 500 μέτρα ύψος. Άρα το βλέμμα της Σοφίας που στέκεται σε απόσταση αναπνοής από τον γίγαντα «εγώ» (εγωισμός) μπορεί να δει μόνο το τεράστιο δάχτυλο του ποδιού του γίγαντα και ο υπόλοιπος είναι απλά κρυμμένος. Η απόσταση είναι τόσο κοντινή μεταξύ Σοφίας και γίγαντα που όσο και να περιστρέψει το βλέμμα, όση απόσταση και να νομίζει ότι παίρνει για να δει την "εικόνα" αυτός παραμένει κρυμμένος.

Η αυτοπεποίθηση του παιδιού έρχεται αρχικά από την εμπιστοσύνη του γονέα στο παιδί (κατά την γνώμη μου). Εχθές λοιπόν είχαμε την αξιολόγηση του παιδιού στο ιδιωτικό σχολείο. Περιορίστηκα άθελά μου στο καινούργιο του πράγματος. Φοβούμενη πως μπορεί να την ξενίσει το καινούργιο περιβάλλον, η αλλαγή τοποθεσίας, ότι δεν θα έχει κοντινούς της ανθρώπους κοντά κλπ της είπα πως το σχολείο θα είναι πολύ μεγάλο για να την εντυπωσιάσω και το κατάφερα αφού δεν είναι ένα μικρό νηπιαγωγείο αλλά ένα ολόκληρο δημοτικό. Ύστερα της μιλούσα για το Περιστέρι και τις δουλειές μου εκεί, της θύμησα πόσες πολλές φορές έχουμε πάει εκεί και πόσο οικείο της είναι τελικά και τέλος για κάποιους πιθανούς συμμαθητές που θα έχει από το τωρινό και το προηγούμενο σχολείο. Ημουν τόσο εστιασμένη στο άγχος μου που δεν θα έχω εγώ τον έλεγχο του παιδιού κατά την διάρκεια των σχολικών ωρών που ξέχασα και την υποχωρητικότητα και την μαθησιακές γνώσεις. Είχα απαγορεύσει στον εαυτό μου να αντιμετωπίσω την αξιολόγηση ως διαγωνισμα του παιδιού (αν και πολύ θα το ήθελα) ήμουν ήρεμη σε σχέση με την υποχωρητικότητα της αφού δεν θα ερχόταν σε επαφή με πιθανούς "εξυπνάκιδες" οπότε εστίασα στα θετικά του καινούργιου περιβάλλοντος.

Εκεί λοιπόν ήρθε να συμπληρώσει τα κενά η νηπιαγωγός της. Την ειδοποίησα την προηγούμενη. Μόλις την προηγούμενη το απόγευμα. Της μίλησε εκείνη το επόμενο πρωί Δεν ξέρω τί ακριβώς της είπε όμως το παιδί από την ώρα που μίληκε στο αυτοκίνητο ήξερε πως πάει να κερδίσει μια νίκη. Πήγε σίγουρη για τον εαυτό της. Πήγε γεμάτη αυτοπεποίθηση. Έτσι ακρι-

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

βώς έγινε. Η δασκάλα αξιολόγησης ενώ στο προηγούμενο παιδάκι βγήκε προβληματισμένη καθώς εκείνο δεν κατάφερε αρκετά πράγματα από το "τεστ" στην Χριστίνα μου έδωσε και τα εύσημα για την συμπεριφορά της, την ευγένεια της, την ενέργειά της, την ομιλητικότητα της και την χαρά της. Στις γνώσεις αναφέρθηκε στην αρχή ορθά και κοφτά, είναι πολύ καλή. Μου είπε να προσπαθήσουμε εγω κι ο Διονύσης (μπαμπάς) να της διορθώσουμε το Σίγμα και να πάψουμε να το βρίσκουμε χαριτωμένο.... Κάπως έτσι ανακάλυψα πως με λέει ΣΣΣοφία (ακολουθεί φωνήεν) αλλά το σχολείο το αρθρώνει σωστά.
Σοφία Φιλιππή

ΓΙΩΡΓΟ ΜΟΥ ΤΙ ΥΠΕΡΟΧΑ ΠΟΥ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΣ... ΕΙΝΑΙ ΕΤΣΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΟΠΩΣ ΤΑ ΛΕΣ... ΑΛΛΩΣΤΕ ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ. ΚΑΤ ΑΡΧΗΝ Σ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ ΤΟ ΕΙΔΕΣ (ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ) ΚΑΙ ΠΟΥ ΣΕ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΕ ΚΑΙ ΜΠΗΚΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΠΟ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΤΟΣΟ ΡΗΞΙΚΕΛΕΥΘΗ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΟΤΙ Η ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΕΧΕΙ ΑΦΟΡΜΗ ΤΟΝ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΟΛΟΓΟ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΣΤΡΙΝΤΜΠΕΡΓΚ "Η ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗ" ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΙΑ ΑΠΑΘΗΜΕΝΗ ΣΥΖΥΓΟΣ (ΚΑΙ ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ) ΒΡΙΣΚΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΩΜΕΝΗ ΤΟΥ ΑΝΤΡΑ ΤΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΦΕ ΚΑΙ... ΕΞΑΠΟΛΥΕΙ ΕΝΑΝ ΜΟΝΟΛΟΓΟ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΟΥΤΕ ΛΙΓΟ ΟΥΤΕ ΠΟΛΥ ΤΗΣ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΕΙ ΟΤΙ ΥΠΟΜΕΝΩΝΤΑΣ "ΕΞΥΠΝΑ" ΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ ΕΚΕΙΝΟΥ, ΤΗΝ ΝΙΚΗΣΕ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕ ΤΟΝ ΑΝΤΡΑ ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΗΣ. ΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΩΜΕΝΗ ΜΕΝΕΙ ΩΣ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΣΙΩΠΗΛΗ ΚΑΙ ΝΙΚΗΜΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΤΙΠΟΤΑ.ΦΥΣΙΚΑ ΣΤΟΝ ΜΟΝΟΛΟΓΟ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΕΞΑΙΡΕΙ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΟΝΑΔΙΚΟΥ ΑΥΤΟΥ ΑΝΤΡΑ ΚΑΙ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙ ΑΥΤΟΝ ΜΕ ΛΑΤΡΕΙΑ. ΚΑΜΙΑ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΕΠ ΑΥΤΟΥ.

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ: Ο ΣΤΡΙΝΤΜΠΕΡΓΚ, ΘΕΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ ΗΤΑΝ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΑ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΤΟΥ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΖΩΗΡΟΥΛΗΣ. ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΙΧΕ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΔΕΣΜΟ ΜΕ ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΗΘΟΠΟΙΟ ΚΑΙ ΟΤΑΝ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟ ΕΜΑΘΕ ΚΑΙ ΕΓΙΝΕ "ΤΗΣ ΚΑΚΟΜΟΙΡΑΣ" ΑΥΤΟΣ ΤΗΣ ΕΓΡΑΨΕ ΣΑΝ ΔΩΡΟ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙ ΤΟΝ ΜΟΝΟΛΟΓΟ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΠΟΘΕΩΝΕΙ ΤΗΝ ΣΥΖΥΓΟ ΕΞΑΙΡΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΟΤΙ ΥΠΗΡΞΕ Η ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΙ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ. ΕΓΩ ΠΟΥ ΛΑΤΡΕΥΩ ΤΟΝ ΣΤΡΙΝΤΜΠΕΡΓΚ ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΓΙΑΤΙ ΉΤΑΝ ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΑΣΤΟΡΑΣ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΤΟΥ ΠΑΡ ΌΛΑ ΑΥΤΑ ΔΕΝ "ΜΑΣΣΗΣΑ" ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΨΗ ΚΑΙ ΕΙΠΑ ΝΑ ΞΑΝΑΔΩ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ. ΣΟΥ ΔΙΝΩ ΛΟΙΠΟΝ ΤΩΡΑ ΚΙ ΕΓΩ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ... ΠΟΛΛΑ ΦΙΛΙΑ ΚΙ ΑΓΑΠΗ.
ANNA ΑΔΡΙΑΝΟΥ

Ψυχική ανθεκτικότητα: Χωρίς να έχω την πρόθεση να υποδείξω σε κανέναν τι πρέπει να κάνει, σκεφτόμουν ότι..... Ήρθε ο καιρός να ανασύρουμε από τις ντουλάπες της ψυχής μας όσα

αποθέματα ψυχικής δύναμης υπάρχουν αποθηκευμένα εκεί. Υπάρχει όμως κάτι να ανασύρουμε; Πόσο δουλέψαμε και καλλιεργήσαμε τον εαυτό μας πριν ακόμα εμφανιστεί το φαινόμενο- ιός SARS-COV-2, ώστε να επηρεαζόμαστε από τις εξωτερικές συνθήκες όσο το δυνατόν λιγότερο; Θα μου πεις τώρα - και θα έχεις και δίκαιο- :Πως είναι δυνατόν να μην επηρεάζεται κάποιος, όταν ο ιός θερίζει γύρω μας; Ανθρώπινες ζωές, ψυχές και όνειρα; Και θα απαντήσω με μια ερώτηση, κυρίως απευθυνόμενη στον εαυτό μου, : Υπάρχει τρόπος να αναλάβω το μερίδιο της ευθύνης που μου αναλογεί για την κατάσταση αυτή, χωρίς να νιώθω ότι η ψυχή και το μυαλό μου αποδυναμώνονται μέρα με την μέρα; Έδώ είναι το σημείο που συνειδητά χρειάζεται ο καθένας μας να ανασύρει από το υποσυνείδητο του καταστάσεις και γεγονότα τα οποία στο παρελθόν του προκαλούσαν απόλαυση και χαρά, όταν μεταξύ άλλων η ντοματίνη και η σεροτονίνη βρίσκονταν στα καλύτερα τους! Μια βόλτα κοντά στην θάλασσα; Η μυρωδιά από τις σελίδες του αγαπημένου μας βιβλίου; Η πρωινή γυμναστική; Η γεύση του παγωτού σοκολάτας; Ένας ζεστός αχνιστός καφές; Ή μια συνάντηση με κάποιον φίλο; (διαφορετικό κάθε φορά λόγω περιοριστικών μέτρων!) Τι γίνεται όμως και με τον προγονικό νου, όταν δεν είμαστε ικανοί να τον δαμάσουμε έστω και για λίγο; Καθημερινά χιλιάδες πληροφορίες εισέρχονται στο νου, πολλές φορές χωρίς επεξεργασία, και όταν αρχίσει ο νους να τις αναλύει ποιος τον φτάνει;! Ποιες δεξιότητες αναπτύξαμε για να μπορούμε να τον αποπροσανατολίσουμε και να τον σπάσουμε σιγά σιγά;! Η σώπαση του νου και η επαναφορά σκέψευς από το ασυνείδητο στο συνειδητό που θα γίνουν τελικά πράξεις, χρειάζεται το γνώθι σαυτόν. Τι με κάνει να νιώθω καλά; Τι με γεμίζει; Τι με κάνει να νιώθω δημιουργικός; Καταφέρνω να δαμάσω το νου να μην αναλύει το μέλλον και το παρελθόν; Καλλιέργησα την έννοια της ενσυνειδητότητας ώστε να επαναφέρω τον εαυτό μου στο εδώ και τώρα; Μάζεψα ψυχική δύναμη και γνώση για να μπορώ να τις ανασύρω τώρα; Ποτέ δεν είναι αργά. Μπορεί αυτή η κατάσταση που ζούμε να μας υποχρεώνει έμμεσα να αφουγκραστούμε επιτέλους τον εαυτό μας και αυτό γιατί, κατά την ταπεινή μου άποψη, δεν υπάρχει άλλος δρόμος για την ψυχική μας επιβίωση παρά η καλλιέργεια και η ενίσχυση της προσωπικότητας μας ώστε να αντέξει στις αντίξοες εξωτερικές συνθήκες που εμφανίζονται ξαφνικά στην ζωή μας.
Χρύσω

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.

ProgressNet[®]



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

Το «έχω» και το «είμαι».

Ένα στοιχείο που μας βοηθά να καταλάβουμε πώς σκέφτεται ο άλλος, είναι πόσο συχνά λέει «έχω» και πόσο συχνά λέει «είμαι». Η γυναίκα που λέει «δεν αγαπώ πια τον άντρα μου» καταλαβαίνει ότι αυτή είναι μια δική της συναισθηματική αντίδραση. Συνεπώς η φράση αυτή ανήκει στο χώρο του «είμαι». Αν όμως πει «δεν έχω πια αγάπη για τον άντρα μου» μιλάει σαν η αγάπη να είναι κάτι σαν τη ...γρίπη που τη μια της ήρθε, την άλλη της ...έφυγε. Έτσι η φράση αυτή ανήκει στο χώρο του «έχω».

Αυτός που λέει «όταν είμαι μόνος μου σκυλοβαριέμαι» καταλαβαίνει ότι είναι δική του η ευθύνη που δεν βρίσκει τίποτα το ενδιαφέρον για ν' ασχοληθεί. Αυτό του δίνει την αίσθηση ότι έχει κάποιο έλεγχο στα πράγματα και ίσως, κάποια μέρα αντιδράσει διαφορετικά. Ο άλλος όμως, που λέει «μ' έχει φάει η βαρεμάρα» μιλάει σαν η βαρεμάρα να είναι ένα θηρίο με χέρια και πόδια που τελικά ...τον έφαγε.

«Αν είχα καλύτερο αμάξι, δεν θα μου έφευγε στη στροφή» λέει ο πιτσιρικάς, που μου τον έφερε ο πατέρας του, γιατί του έκλεψε το αμάξι και κατέληξε σε μια κολώνα της ΔΕΗ. Το πρόβλημά του ήταν ότι δεν είχε καλό αμάξι. Αν όμως έλεγε, «αν δεν είχα πατήσει σαν ηλίθιος φρένο στη στροφή το αμάξι θα είχε κρατηθεί στο δρόμο» εδώ, παρόλο που χρησιμοποιεί την έκφραση «δεν είχα» η φράση αυτή ανήκει στο «είμαι» διότι αναλαμβάνει την ευθύνη για το τρακάρισμα». Θα μου πεις «αν ήταν σε θέση να σκεφτεί έτσι, δεν θα είχε κλέψει το αμάξι του πατέρα του». Πιθανόν.

Μετράω - μετράς

Αυτός είναι, κατά τη γνώμη μου, ο ορισμός μιας ισότιμης σχέσης. Ο άλλος και τα «θέλω» του είναι το ίδιο σημαντικά για σένα, όσο και τα δικά σου για εκείνον.

Ο πατέρας που λέει στην 14χρονη που έχει βάλει τη μουσική δυνατά, ενώ αυτός θέλει να κοιμηθεί «κλείσε αμέσως αυτό το μαραφέτι. Θέλω να κοιμηθώ», δηλώνει ότι αυτή είναι μια σχέση της μορφής «μετράω-δεν μετράς». Μ' άλλα λόγια «μόνο η ανάγκη μου να κοιμηθώ» μετράει. Η δική σου ανάγκη ν' ακούσεις μουσική πού πάει;

Αν όμως της πει «δεν μπορώ να κοιμηθώ με τόσο δυνατά τη μουσική. Τι μπορούμε να κάνουμε;», απευθύνεται στην κόρη με τη νοοτροπία «μετράω-μετράς». Επίσης, μη λέγοντάς της τι να κάνει, της μεταδίδει το μήνυμα ότι εμπιστεύεται την ικανότητά της να βρει μια λύση από μόνη της.

Στο σημείο αυτό νιώθω την ανάγκη να κάνω μια διευκρίνιση: Η σχέση γονιού-παιδιού δεν

είναι ισότιμη. Είναι από τη φύση της συμπληρωματική. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο γονιός είναι «ανώτερος» ή έχει περισσότερα δικαιώματα από το παιδί. Ούτε δικαιολογεί μια σχέση «μετράω-δεν μετράς».

Πριν κλείσουμε αυτό το κομμάτι, αξίζει ν' αναφέρουμε και τον πατέρα που έχει δημιουργήσει με την κόρη του μια σχέση «δεν μετράω-μετράς». Σ' αυτή την περίπτωση ο πατέρας κλείνει την πόρτα του δωματίου του, βάζει ένα μαξιλάρι πάνω απ' το κεφάλι του και προσπαθεί να κοιμηθεί βλαστημώντας από μέσα του. Όπως είναι φυσικό, ο θυμός του κρατάει ζύπνιο. Αυτός ο φουκαράς ανήκει στους «μοντέρνους» γονείς που, για να μην καταπιέσουν το παιδί, φτάνουν στο άλλο άκρο και καταπιέζουν τον εαυτό τους μεγαλώνοντας αχάριστα παιδιά.

Το «μετράω-μετράς» δεν θα το κρίνεις από τον τρόπο που ο άλλος απευθύνεται σ' εσένα. Εκεί, μπορεί να έχει λόγους να το κρύβει. Γίνεται πιο φανερό από τον τρόπο που απευθύνεται στους άλλους και κυρίως στους «υφισταμένους» του. Για παράδειγμα, θα το καταλάβεις από τον τρόπο που μιλάει σ' έναν σερβιτόρο, μια καθαρίστρια ή μια υπάλληλό του.

Πάνω χέρι - κάτω χέρι

Στο «μετράω-μετράς» μας απασχολεί ο τρόπος με τον οποίο το πρόσωπο που μας ενδιαφέρει μιλάει στους άλλους. Στο «πάνω χέρι-κάτω χέρι» μας ενδιαφέρει ο τρόπος που μιλάει για τους άλλους σε σύγκριση με τον τρόπο που μιλάει για τον εαυτό του. Υπάρχει κάτι που προβάλλει συχνά, μιλώντας για τον εαυτό του; Εάν με όσα λέει, προβάλλει συχνά την εξυπνάδα του, μάλλον έχεις πέσει σ' εξυπνάκια. Αν προβάλλει τον πλούτο του, φροντίζοντας να φαίνεται το ακριβό ρολόι που φοράει, κάποιον λάκκο έχει η φάβα. Σε γενικές γραμμές, όσο περισσότερο προβάλλει ένα στοιχείο του κάποιος άνθρωπος, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες αυτό να είναι το σημείο στο οποίο νιώθει ανασφάλεια.

Ο Fritz Perls, που θεωρείται ο ιδρυτής της Θεραπείας Gestalt, έλεγε πως καλό θα ήταν να είμαστε επιφυλακτικοί με όσους προβάλλουν έντονα κάποιες ιδιότητές τους. Υπάρχει περίπτωση να γνωρίσεις κάποιον καταξιωμένο στον τομέα του, ο οποίος να προβάλλει αυτή του την ιδιότητα; Γνωρίζεις έναν διάσημο σολίστα. Τι πιστεύεις; Το πρώτο που θα σου πει για τον εαυτό του είναι «είμαι διάσημος σολίστας»; Φαντάζεσαι τι εντύπωση θα έκανα αν όπου βρισκόμουν το πρώτο πράγμα που έλεγα ήταν «είμαι ψυχολόγος»;

Γνώρισα πριν πολλά χρόνια κάποιον που, όποτε βρισκόμασταν είτε με παρέα είτε οι δυο μας έλεγε συνέχεια ιστορίες δύναμης. Οι περισσότερες ήταν προσωπικής παλικαριάς. Σε όλες τις ιστορίες, ο ίδιος τελούσε «εν δικαίω» και παρόλο που οι συνθήκες ήταν δύσκολες ή αντίξοες...κατατρόπωνε τους εχθρούς του. Για όλους έκανε μπαμ ότι ο άνθρωπος έλεγε υπερβολές. Εγώ, ήμουν επιφυλακτικός στην κριτική που γινόταν πίσω του, μέχρι που μια μέρα είδα πως αντέδρασε απέναντι στην εξουσία. Τον σταμάτησαν για υπερβολική ταχύτητα και ήμουν συνοδηγός. Μπροστά στον αστυνομικό είδα ένα φοβισμένο παιδάκι.

Είχα επιστρέψει πριν λίγους μήνες από τις ΗΠΑ. Εκείνη την εποχή, μια συνάδελφός μου

ήταν παντρεμένη μ' έναν δημοσιογράφο που ήταν τότε πολύ γνωστός. Εμένα, μόλις είχε αρχίσει να με γνωρίζει ο κόσμος μέσα από το ραδιόφωνο, όπου είχαμε με τη δημοσιογράφο Μαρία Παξινού μια φορά την εβδομάδα μια ωριαία εκπομπή στο κρατικό ραδιόφωνο.

Μια μέρα η συνάδελφός μου με προσκάλεσε στο σπίτι της για να γνωρίσω και την οικογένειά της. Ο σύζυγος της με περίμενε καθιστός στο γραφείο του. Μόλις έγιναν οι συστάσεις η συνάδελφός μου πήγε να φτιάξει καφέ και βρεθήκαμε μόνοι. Με κοίταξε με ύφος 60 καρδιναλίων και μου είπε: «Ξέρεις, εγώ μπορώ, αν θέλω να καταστρέψω έναν άνθρωπο».

- Λόγω του επαγγέλματός σου; Τον ρώτησα.
- Και των γνωριμιών που αυτό συνεπάγεται, μου απάντησε.

Προς στιγμή, μπερδεύτηκα. «Γιατί μου το λέει αυτό;» αναρωτήθηκα. Έμεινα για λίγο σιωπηλός και μετά τον ρώτησα:

- Αν η πρώτη κουβέντα που σου έλεγα μετά το «χαίρω πολύ» ήταν (μικρούμενος το ύφος του) «ξέρεις, εγώ μπορώ, αν θέλω, να τρελάνω έναν άνθρωπο», πώς θα ένιωθες;
Χλόμιασε. Πάει το ύφος των καρδιναλίων. Τη θέση του είχε διαδεχθεί μια...σκοτεινιά.

- Θα μου έκανε κακή εντύπωση.
- Πώς θα ένιωθες; σε ρώτησα.
- Υποθέτω άσχημα.
- Έτσι ήθελες να νιώσω;
- Όχι βέβαια. Απλά το είπα για να πιάσουμε κουβέντα.

- Μια κουβέντα που ορίζει, ότι εσύ θα είσαι ο δυνατός κι εγώ εκείνος που θα φοβάμαι μην με καταστρέψεις.
- Σαν τη γυναίκα μου είσαι κι εσύ. Τα ψυχολογείτε όλα.
- Δεν είναι όλες οι σχέσεις «ανώτερος-κατώτερος». Υπάρχουν και οι ισότιμες σχέσεις, όπως οι φιλίες.

Εκείνη την ώρα ήρθε η συνάδελφός μου με τους καφέδες και η συζήτηση πήρε άλλη τροπή. Μετά από λίγες μέρες με πήρε η συνάδελφός μου τηλέφωνο. «Τι του έκανες; Αυτός δύσκολα χωνεύει άνθρωπο. Όλο με ρωτάει πότε θα τα ξαναπούμε». Η επόμενη συνάντηση έγινε ένα βράδυ με κιθάρα, λόγω σεισμών, σ' ένα τροχόσπιτο

Συμπληρωματικές και ισότιμες σχέσεις.

Είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε τις συμπληρωματικές σχέσεις από εκείνες που είναι «πάνω χέρι-κάτω χέρι». Συμπληρωματικές είναι οι σχέσεις γονιού-παιδιού, δασκάλου-μαθητή, γιατρού-ασθενή και οι παρόμοιες. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο γονιός είναι «ανώτερος» σαν άνθρωπος από το παιδί ούτε ότι ο διευθυντής είναι «ανώτερος» σαν άνθρωπος από τον υπάλληλο.

Σε όλες αυτές τις σχέσεις υπάρχουν τρεις παραλλαγές:

- Σχέση ισοτιμίας. Π.χ. Ο διευθυντής φέρεται ισότιμα στον υπάλληλο.
- Σχέση ανωτερότητας. Ο γιατρός φέρεται σαν ανώτερος στον ασθενή.
- Σχέση κατωτερότητας. Ο πατέρας φέρεται σαν κατώτερος και συνέχεια υποχωρεί στον μικρό τύρανο που μεγάλωσε σαν παιδί.

Οι σχέσεις ισοτιμίας συνήθως δεν παρουσιάζουν προβλήματα. Ένα ακόμα είδος είναι οι **ισότιμα συμπληρωματικές σχέσεις**. Για παρά-

δειγμα, το ζευγάρι που έχει ξεχωρίσει ότι τη διαχείριση των χρημάτων την έχει ο σύζυγος, ενώ τη διαχείριση του σπιτιού την έχει η σύζυγος. Παράλληλα, τη διαχείριση της διαπαιδαγώγησης την έχουν και οι δύο. Εδώ υπάρχει ισορροπία στο ποιος έχει τον έλεγχο και ποιος παίρνει τις αποφάσεις. Η σχέση είμαι μεν συμπληρωματική, αλλά υπάρχει ίση κατανομή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να ξεχωρίσουμε την ισοτιμία στη σχέση, από την ισοτιμία στη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η σχέση δύο συναδέλφων είναι ισότιμη. Όμως, κάθε άνθρωπος έχει δική του προσωπικότητα. Μπορεί δηλαδή ο ένας συνάδελφος να συμπεριφέρεται σαν ανώτερος του άλλου. Έτσι, μπορεί η σχέση να είναι θεωρητικά ισότιμη, αλλά στην πράξη είναι συμπληρωματική.

Υπολογίζω πρόχειρα ότι στην Ελλάδα, δύο στους πέντε ανθρώπους συμπεριφέρονται αυταρχικά. Η αυταρχική προσωπικότητα δεν θέλει (ή δεν ξέρει) να σχετιστεί, πόσο δε μάλλον να συμπεριφερθεί ισότιμα. Θέλει να έχει τον έλεγχο των άλλων. Είναι αυταρχικός με τους υφισταμένους και δουλοπρεπής με τους προϊσταμένους.

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.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο

Μένεις άναυδος !

Τις δύο ιστορίες που θα διηγηθώ εδώ τις έχω ακούσει από τη σύντροφό μου. Είναι απόλυτα αληθινές, αλλά η ουσία δεν είναι τόσο η ακρίβεια των στοιχείων που μετράει σ' αυτές τις ιστορίες, όσο ο τρόπος αντιμετώπισης ενός προβλήματος. Η λύση σ' αφήνει άναυδο.

Κάποια μεγάλη εταιρεία απορρυπαντικών και ειδών υγιεινής είχε το εξής πρόβλημα: Ας πούμε ότι πουλούσε ένα σαπούνι. Η συσκευασία του προϊόντος γίνεται αυτόματα. Υπάρχει ένα μηχανήμα που πιάνει με δαγκάνες το σαπούνι, το βάζει σ' ένα χαρτονένιο κουτί και το σφραγίζει. Το θέμα είναι ότι κάποιες φορές, τα σαπούνια «ξέφευγαν» απ' τις δαγκάνες. Έτσι, μερικά κουτιά έφταναν στα ράφια των καταστημάτων άδεια!

Το πρόβλημα ήταν σοβαρό και η εταιρεία επιστράτευσε την τεχνολογία για να το λύσει. Μπήκαν κάμερες ακτίνων Χ στις γραμμές που πήγαιναν από το αμπαλάρισμα στο τμήμα μεταφορών και υπήρχαν επόπτες οι οποίοι όποτε έβλεπαν άδαιο κουτί, σταματούσαν τον ιμάντα που μετέφερε τα κουτιά και το απέσυραν.



Η μέθοδος απεδείχθη αποτελεσματική αλλά *δαπανηρή*: Η εταιρεία παράγει πολλά προϊόντα που θέλουν συσκευασία. Χρειάστηκαν λοιπόν πολλές κάμερες ακτίνων Χ και άλλες τόσες οθόνες, οι οποίες κόστισαν αρκετά χρήματα στην εταιρεία. Χώρια που χρειάστηκαν και ισάριθμοι επιθεωρητές για να παρατηρούν τις οθόνες. Η εταιρεία παρήγε πολλά άλλα προϊόντα και καθένα από αυτά είχε το δικό του επιθεωρητή.

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

Το ίδιο πρόβλημα αντιμετώπισε και μια άλλη, πολύ μικρότερη, εταιρεία η οποία δεν είχε το περιθώριο να ξοδέψει τόσα χρήματα. Εκεί το έλυσαν ως εξής: Σε κάθε ιμάντα που κουβαλούσε κουτιά που περιείχαν κάποιο προϊόν, έβαλαν έναν δυνατό ανεμιστήρα. Όταν ένα κουτί ήταν άδαιο ο αέρας το φύσαγε έξω από τον ιμάντα! Έτσι, ούτε επιθεωρητές χρειαζόταν ούτε έπρεπε να σταματήσει ο ιμάντας για να αφαιρεθεί το άδαιο κουτί. Όσο για τα έξοδα; Ένας ανεμιστήρας για κάθε ιμάντα μεταφοράς των κιβωτίων!

Η δεύτερη ιστορία θα μπορούσε να έχει τίτλο «το αυγό του Κολόμβου»: Αν πας να γράψεις κάτι πάνω σ' ένα μπλοκάκι όταν είσαι αστροναύτης και βρίσκεσαι στο διάστημα έχεις ένα πρόβλημα: Λόγω της έλλειψης βαρύτητας το μελάνι δεν κατεβαίνει μέχρι το χαρτί. Αιωρείται κι αυτό μέσα στο σωλήνα που βρίσκεται αποθηκευμένο. Αυτό ήταν ένα από τα προβλήματα που κλήθηκαν να λύσουν οι επιστήμονες και οι τεχνικοί της NASA. Μελέτησαν το θέμα και μετά από έρευνες και πειραματισμούς έλυσαν το πρόβλημα. Βέβαια, το όλο εγχείρημα κόστισε πολλά δολάρια και αρκετές εργατοώρες. Το ερώτημα είναι: «Πώς έλυσαν το πρόβλημα αυτό, οι τότε Σοβιετικοί»; Χρησιμοποιώντας μολύβι!

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 Αυτοπαράτηρηση
8. Το Φλερτ

Η Αντιμετώπιση του «Προστάτη»

Είναι αρκετοί οι άνθρωποι που παίζουν το ρόλο του Σωτήρα. Μερικοί το κάνουν γιατί πιστεύουν πως αν μας γίνουν χρήσιμοι η απαραίτητοι, δε θα τους εγκαταλείψουμε. Άλλοι διότι πιστεύουν πως ο μόνος τρόπος για να γίνουν αγαπητοί είναι μέσω της προσφοράς. Άλλοι πάλι είναι αυθεντικοί αλτρουιστές και μέσα από αυτό το ρόλο δίνουν νόημα στη ζωή τους. Δεν είναι λοιπόν απαραίτητο κάθε άνθρωπος που παίζει το ρόλο του Προστάτη η του Σωτήρα να είναι μανουβραδόρος. Για να θεωρηθεί αυτή η συμπεριφορά σαν μανούβρα χρειάζεται ο απώτερος σκοπός της να είναι ο έλεγχος πάνω στους άλλους. Η προστασία μετατρέπεται σε ένα μέσο επιβράβευσης. Σου την προσφέρει μόνο όταν η θέλησή σου συμβαδίζει με τη δική του. Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος για τον οποίο τη μανούβρα αυτή την ανακαλύπτεις σχεδόν πάντα εκ των υστέρων.

Στο περιοδικό **Ψυχογραφήματα** βρίσκονται άρθρα μου που μπορεί να σας ενδιαφέρουν.
<https://www.psychografimata.com/>



Τρόποι Αντιμετώπισης

Για να είναι μια σχέση ισορροπημένη, χρειάζεται να υπάρχει ανάμεσα στα δύο άτομα που την αποτελούν, ένα ισορροπημένο «πάρε-δώσε».

1. Η μεγάλη δυσκολία είναι να καταλάβεις τον προστάτη από την αρχή.
2. Ο προστάτης συνήθως ξεκινά το παιχνίδι του με θετική κριτική ενώ ταυτόχρονα αξιολογεί το συναισθηματικό αντίκτυπο που έχει πάνω σου αυτή η κριτική.
3. Η αντιμετώπιση εξαρτάται από το συναισθηματικό μέσω του οποίου σε ελέγχει ο προστάτης όταν η θέλησή σου δε συμβαδίζει με τη δική του. Υπάρχουν δύο παραλλαγές:
 - α. Αισθάνεσαι ένοχος που είσαι «αγνώμων». Στην περίπτωση αυτή οι ενοχές σου μπορούν να μειωθούν σημαντικά αν έχεις στοιχεία για τις - εκ των προτέρων - προθέσεις του, τις οποίες αγνοούσες.
 - β. Φοβάσαι μην αποσύρει τη βοήθεια και την υποστήριξη.Εδώ είναι θέμα προτεραιοτήτων. Αν η υποστήριξη αυτή είναι σημαντική, θα χρειαστεί σιγά - σιγά να την αντικαταστήσεις με άλλα μέσα.
4. Απόφυγε κάθε μορφή σημαντικής εξάρτησης από προστάτες.
5. Όποτε σου προσφέρει βοήθεια, πριν την αποδεχθείς, ρώτα ποιο είναι το αντίλλαγμα.

Έχουμε Απόκριες;
Πού; Πότε;

