

Η Εφημεριδούλα

Απρίλιος 2021B

Τεύχος 297 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Συνεργασία και Εμπιστοσύνη

Δεν είναι καθόλου εύκολο να διαλέξεις συνεργάτες. Ο S. Covey λέει «η εμπιστοσύνη είναι το θεμέλιο της ανθρώπινης συνεργασίας». Μάλιστα, για τον Covey η εμπιστοσύνη δεν είναι αφηρημένη έννοια. Αποτελείται από δύο στοιχεία: *Εντιμότητα και συνέπεια*. «Εντιμότητα» είναι αυτά που λες να ισχύουν. Να μου λες ότι άλλαξες ένα εξάρτημα στο αυτοκίνητό μου, και πράγματι να το έχεις αλλάξει. Να μου πουλάς μια χρυσή λίρα και να μην είναι ...κάλπικη, δηλαδή πλαστή. Στο σημείο αυτό υπάρχει ένα παραδοσιακό Επτανησιακό ανέκδοτο:

Ένας Ζακυνθινός έχει βάψει ένα σπουργίτι κίτρινο και το πουλάει για ...καναρίνι. Ένας Κεφαλλονίτης βαστάει στα χέρια του ένα κάλπικο τάλιρο. Πριν ν' ανέβει στο πλοίο, αγοράζει απ' τον Ζακυνθινό το σπουργίτι και του δίνει το πλαστό τάλιρο. Την ώρα που αποχωρεί το πλοίο, φωνάζει ο Ζακυνθινός του Κεφαλλονίτη: «Ε, πατριώτη. Τόμου και λαλήσει το καναρίνι να με το πεις». Κι ο Κεφαλλονίτης του απάντησε. «Τόμου και περάσεις το τάλιρο να με το γράψεις».

Εντιμότητα είναι να λες την αλήθεια. Συνέπεια είναι να κάνεις αυτά που υποσχέθηκες στο χρόνο που τα υποσχέθηκες. Άλλο να μου επιστρέψεις τα δανεικά την ημερομηνία που υποσχέθηκες, κι άλλο τρεις μήνες μετά (χωρίς να μ' έχεις ενημερώσει). Η επιστροφή των χρημάτων σε χαρακτηρίζει σαν *έντιμο*. Όμως, ο χρόνος που τα επιστρέφεις χωρίς να έχεις ενημερώσει για την καθυστέρηση, σε καθιστά *ασυνεπή*.

Είχα κάποτε έναν τεχνικό σύμβουλο στον υπολογιστή ο οποίος ήταν εντιμότατος. Η ασυνέπεια του όμως, ήταν παροιμιώδης. Ήταν συνεπής μόνον όταν κινδύνευε να καταρρεύσει όλο το σύστημα του υπολογιστή. Από κει και πέρα, σου έλεγε 11:00, ερχόταν στις 2:00. Σου έλεγε 2:00, ερχόταν 5:00.

Μια Τρίτη βράδυ, μου χτυπά το κουδούνι στις 9:30. Με κοιτάζει με ύφος υπερήφανο (για τον εαυτό του) και μου λέει: «Αυτή τη φορά, δεν έχεις να πεις. Ήρθα τζάστ!»! Είχε δίκιο για την ώρα. Όμως, το ραντεβού ήταν Δευτέρα στις

9:30...

Ο πατέρας μου, έλεγε: «Όποιος δεν έχει ώρα, δεν έχει λόγο». Δεν συμφωνώ. Γνώρισα ανθρώπους που κρατάνε το λόγο τους αλλά, είναι τραγικοί διαχειριστές χρόνου. Είναι μεν έντιμοι αλλά, δεν μπορώ να συνεργαστώ μαζί τους για λόγους ασυνέπειας.



Μια τρίτη διάσταση.

Είπαμε ότι, κατά τον Covey, το θεμέλιο της συνεργασίας είναι η *αμοιβαία εμπιστοσύνη* η οποία δημιουργείται από την εντιμότητα και τη συνέπεια. Κατά την άποψή μου αυτή η μορφή εμπιστοσύνης έχει να κάνει *μόνο με τις φιλίες και τις σχέσεις συντροφικότητας*. Όμως, όταν πρόκειται για επιλογή συνεργατών, πιστεύω πως χρειάζεται να προσθέσουμε μια τρίτη διάσταση: *Την ικανότητα*.

Όσο έντιμος και συνεπής να είναι αυτός που θα μας χειρουργήσει, θέλουμε να είναι και ικανός. Το ίδιο ισχύει και με τους συνεργάτες μας. Ας πούμε ότι ψάχνουμε για ένα συνεργάτη που να ξέρει λογιστικά. Τι να τον κάνουμε αν είναι έντιμος, συνεπής και ...ανίκανος;

Όμως, με ποια κριτήρια αποφασίζουμε αν ένας μελλοντικός συνεργάτης είναι ικανός; Στο σημείο αυτό μερικές φορές παγιδευόμαστε. Για παράδειγμα, ο φίλος μου ο Γιάννης εργάζεται χρόνια στην τράπεζα. Στα καθήκοντά του είναι άψογος. Η τράπεζα του πρότεινε αρκετές φορές να γίνει διευθυντής. Αυτό ο Γιάννης δεν το θέλει με τίποτα. Γιατί; Διότι δεν έχει βρεθεί ποτέ σε θέση να διευθύνει ανθρώπους και δεν ξέρει αν μπορεί να τα καταφέρει. Μ' άλλα λόγια δεν έχει *τεκμήρια* για τις συγκεκριμένες ικανότητες που απαιτούνται. Το ότι είναι ένας απ' τους καλύτερους λογιστές της τράπεζας δεν αποτελεί τεκμήριο ηγετικών ικανοτήτων. Καλό είναι λοιπόν, όταν διαλέγουμε συνεργά-

τες να παίρνουμε υπόψη μας αυτές τις τρεις διαστάσεις:

1. Εντιμότητα: Αυτά που λέει ισχύουν. Λέει ότι έχει διδακτορικό και πράγματι έχει.
2. Συνέπεια: Τηρεί τις χρονικές και τις οικονομικές συμφωνίες που κάνει. Επιστρέφει τα δανεικά στην ώρα τους. Σου δίνει δανεικά την ώρα που συμφωνήσατε.
3. Ικανότητα: Έχει τεκμηριωμένες ικανότητες σε τομείς που εσύ είσαι αδύναμος.

Όλα είναι σχετικά

Το πρωί του Σαββάτου 10 Απριλίου έκανα στο Κέντρο Υγείας της Βάρης την πρώτη δόση του εμβολίου της εταιρείας Pfizer. Επειδή μέσα στα χρόνια η εμπειρία μ' έχει διδάξει να μην έχω εμπιστοσύνη στη χρονική συνέπεια των δημοσίων υπηρεσιών, το 11:22 που μου είχαν στείλει με μήνυμα ότι είναι το ραντεβού μου μ' έκανε να μειδιάσω. Όμως, επειδή μου αρέσει να είμαι στην ώρα μου, φτάσαμε με τη σύντροφό μου στο Κέντρο στις 11:00. Όταν κάθισα απέναντι από τη γιατρό που μου πήρε ένα σύντομο ιστορικό κοίταξα το ρολόι μου. Ήταν 11:22 ακριβώς!



Με αφορμή αυτή την εικόνα που μου έστειλε ένας φίλος, θυμήθηκα την αφίσα μιας γελοιογραφίας που είχαμε στο εργαστήριο της Πειραματικής ψυχολογίας στα πρώτα χρόνια των σπουδών μου.

Συγκεκριμένα, στα πλαίσια αυτού του μαθήματος έπρεπε να συμπληρώσουμε τριάντα ώρες στο εργαστήριο κάνοντας απλά ...πειράματα. Το πιο συνηθισμένο ήταν ένα αρκετά μεγάλο διαφανές πλαστικό κουτί μέσα στο οποίο υπήρχαν ένα ή περισσότερα ποντίκια. Στη μια πλευρά υπήρχε ένας μοχλός. Η δουλειά μας ήταν να εκπαιδεύσουμε ένα ποντίκι όταν πεινάει να κατεβάζει το μοχλό. Μόλις το έκανε αυτό, έπεφτε ένα «μπαλάκι» φαγητού από την

ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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

τροφοθήκη. Υπήρχαν ποντίκια που μάθαιναν ότι για να πέσει φαγητό έπρεπε να κατεβάσουν το μοχλό μέχρι και 5 φορές!

Το ενδιαφέρον ήταν η αντίδραση του ποντικού στην περίπτωση που οι φορές που έπρεπε να κατεβάσει το μοχλό ήταν απρόβλεπτες. Δηλαδή ενώ τη μία φορά ήθελε ο μοχλός τρεις πιέσεις, την άλλη μπορεί να ήθελε δύο ή τέσσερις πιέσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, ο ποντικός παθαίνει «κόλλημα». Ο μοχλός του γίνεται έμμομη ιδέα! Μπορείς να σκεφτείς μια εφαρμογή αυτού του κανόνα ο οποίος λέει: «*Η απρόβλεπτη επιβράβευση δημιουργεί ψυχαναγκαστική συμπεριφορά*»; Η απάντηση είναι απλή: Ο κουλοχέρης στα Καζίνο!

Επιστρέψω στην αφίσα της γελοιογραφίας που υπήρχε στο εργαστήριο. Έδειχνε ένα τέτοιο κουτί. Μπροστά στο μοχλό κάθονται δύο ποντίκια. Έξω από το κουτί στέκεται ο επιστήμονας με την άσπρη μπλούζα. Γυρίζει ο ένας ποντικός και λέει στον άλλον: «Μάγκα μου, μια χαρά τον έχουμε εκπαιδεύει τον τύπο: Κάθε φορά που κουνάμε το μοχλό, μας ρίχνει φαΐ... Τελικά, τα πάντα είναι σχετικά.

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Αυτή η στήλη, μέχρι τώρα, είναι απρόβλεπτη. Άλλες φορές πιάνε ολόκληρη σελίδα κι άλλες δεν υπάρχει τύποτα. Όμως, το άρθρο περί εμπιστοσύνης το έβαλα διότι μια ανώνυμη μου ζήτησε να γράψω κάτι πάνω σ' αυτό το θέμα. Επί τη ευκαιρία, στο βιβλίο μου «Άλλα θέλω κι άλλα κάνω» (Ψυχογιός, 2014) υπάρχει ένα πολύ αναλυτικό κεφάλαιο για την εμπιστοσύνη στη φίλια και στη συντροφικότητα το οποίο συνοδεύεται από ένα ερωτηματολόγιο και μια έρευνα.

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.

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

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

Εφαρμοσμένη ψυχολογία Για ψυχικά νορμάλ και υγιείς ανθρώπους

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι που διατύπωσαν μια θεωρία το έκαναν γύρω στα πενήντα τους. Βέβαια, οι περισσότεροι από αυτούς, είχαν μέσα στα χρόνια μια επιστημονική πορεία με δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, συμμετοχή σε επιστημονικά συμπόσια και έρευνες καθώς και συγγραφή κάποιων βιβλίων.

Εγώ, παρόλο που έχω περάσει προ καιρού τα πενήντα κι έχουν εκδοθεί πάνω από τριάντα βιβλία μου, δεν έχω να διατυπώσω κάποια δικιά μου θεωρία. Από τότε που άρχισα να ασκώ αυτό το επάγγελμα εκείνο που μ' ενοχλούσε ήταν η κατάχρηση των όρων «ψυχοθεραπευτής» και «ψυχοθεραπεία». Τις επιφυλάξεις μου τις εκφράζω στο βιβλίο μου «Λύσε μόνος σου τα προβλήματά σου» (Θυμάρι, 1991).

Το σκεπτικό μου είναι απλό. Το Dictionary of Standard Modern Greek τον όρο «ψυχοθεραπεία» τον ορίζει έτσι: «θεραπευτική αγωγή η οποία συνίσταται στην εφαρμογή μεθόδων που επιδρούν στην ψυχική κατάσταση του ασθενούς». Δεν έχω αντίρρηση για τον ορισμό. Εκεί που έχω τεράστιες αντιρρήσεις και επιφυλάξεις είναι η συχνότητα και η ευκολία με την οποία χρησιμοποιείται αυτός ο όρος.

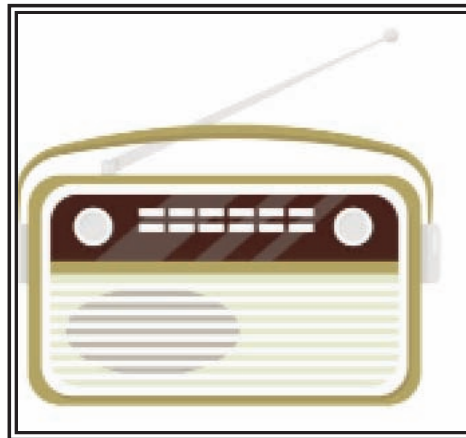
Η λέξη «θεραπεία» είναι συμπληρωματική της λέξης «αρρώστια». Από τη στιγμή που ένας ψυχολόγος χρησιμοποιεί αυτό τον όρο για να περιγράψει τις υπηρεσίες που προσφέρει σ' έναν άνθρωπο που τον επισκέπτεται επαγγελματικά, στην ουσία τον θεωρεί «ασθενή». Δηλαδή, τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο επισκέπτης του τα θεωρεί «αρρώστια». Στο σημείο αυτό χρειάζεται να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στα καθημερινά ψυχολογικά προβλήματα και την «ψυχοπαθολογία». Στο χώρο της ψυχοπαθολογίας ανήκουν τα προβλήματα τα οποία εμποδίζουν ένα άτομο να ανταπεξέλθει στις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής.

Για παράδειγμα, η κοπέλα που κλείνεται στο σπίτι γιατί πιστεύει ότι, αν κυκλοφορήσει στο δρόμο, θα τη βιάσουν. Η συνέπεια είναι ότι ενώ έχει φτάσει 25 χρονών, δεν εργάζεται, δεν σπουδάζει, δεν έχει αγόρι, δεν έχει φίλες και ζει με τη μάνα και τη γιαγιά της που την προτρέπουν να ζητήσει βοήθεια αλλά κείνη το αρνείται.

Στην απέναντι πολυκατοικία ζει μια συνομήλική της. Κι αυτή όταν κυκλοφορεί στο δρόμο, ιδίως τα βράδια, φοβάται μη τη βιάσουν. Όμως αυτό δεν την εμποδίζει να πηγαίνει στη Νομική Σχολή, να εργάζεται σε μια καφετέρια, να έχει κάνει μέχρι τώρα τρεις σχέσεις, να έχει φίλες και να είναι και πολιτικά οργανωμένη. Άρα, ένα βασικό κριτήριο «ψυχοπαθολογίας» είναι η λειτουργικότητα του ατόμου. Οποιαδήποτε ψυχολογική δυσκολία το εμποδίζει ν' ανταπεξέλθει στις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής ανήκει στο χώρο της Ψυχοπαθολογίας.

Τα επαγγέλματα που ασχολούνται με αυτό το χώρο είναι αρκετά. Θα ξεκινήσω με τις ΗΠΑ. Για την Ελλάδα θα μιλήσω μετά. Με το χώρο της ψυχοπαθολογίας ασχολούνται οι ψυχίατροι. Οι κλινικοί ψυχολόγοι, οι ψυχιατρικοί κοινωνικοί λειτουργοί και οι ψυχιατρικές νοσηλεύτριες. Όλοι έχουν μεταπτυχιακές σπουδές, και στα

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.



**Αν θέλουν κάποιοι αναγνώστες
ν' ακούσουν την εκπομπή και
δεν τους βολεύουν οι ώρες μετά-
δοσης, μπορούν να μου το γνω-
στοποιήσουν στο**
pinteris@hotmail.com

πρώτα χρόνια άσκησης του επαγγέλματός τους είναι όλοι υποχρεωμένοι για κάποια χρονικό διάστημα να έχουν επόπτη. Όλοι αυτοί δικαιούνται να ονομάζονται *ψυχοθεραπευτές*.

Στην Ελλάδα δεν γνωρίζω να υπάρχουν ξεκάθαρα κριτήρια βάσει των οποίων κάποιος να αποκαλείται «ψυχοθεραπευτής». Εκείνο που γνωρίζω είναι ότι παίρνεις το βασικό πτυχίο ψυχολογίας, και σε λίγες μέρες μπορείς να βγάλεις άδεια άσκησης επαγγέλματος. Όσο για τον επίσημο όρο «ψυχοθεραπευτής» δεν γνωρίζω να εκδίδεται τέτοιο πτυχίο στα Ελληνικά ΑΕΙ. Υπάρχουν όμως ιδιωτικοί φορείς όπως η Εθνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Ελλάδος, όπου για να πάρεις Ευρωπαϊκή πιστοποίηση κάνεις ένα μεταπτυχιακό διάρκειας τεσσάρων ετών.

Βάζω στο Goggle τη λέξη «ψυχοθεραπευτής». Μου βγάζει 95.800 πηγές. Αν υποθέσουμε ότι οι 50.000 πηγές προβάλουν συγκεκριμένους ανθρώπους, μού δημιουργείται το ερώτημα: Έχουμε τόσους ψυχοθεραπευτές που πληρούν τα κριτήρια που ανέφερα πιο πάνω; Μάλλον όχι. Πολλοί από αυτούς αυτοαποκαλούνται έτσι γιατί τους εντυπωσιάζει ...η άσπρη μπλούζα

ΠΡΟΣΕΧΩΣ

Γιώργος Πιπντήρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Ο Καραγκιόζης και ο Ψυχολόγος Θεατρικό Διήγημα Θεωρία και πράξη στην ψυχολογία

Η πρώτη ιδέα να κάνω κάτι με τον Καραγκιόζη ήταν στο 1998. Ήθελα να κάνω μια ζωντανή τηλεοπτική εκπομπή. Να μιλάω με κάποιον τηλεθεατή «δια ζώσης» ή τηλεφωνικά για ένα ψυχολογικό του πρόβλημα και ταυτόχρονα να υπάρχει ο Καραγκιόζης πίσω από το μπερντέ. Εγώ θα μιλούσα σαν ψυχολόγος κι ο Καραγκιόζης σαν ο καθημερινός άνθρωπος. Το πρόβλημα κόλλησε στους καραγκιοζοπαίχτες. Η εκπομπή απαιτούσε αυθόρμητες απαντήσεις. Οι καραγκιοζοπαίχτες ήθελαν σενάριο. Πώς μπορούσε να γραφτεί σενάριο αφού δεν γνωρίζαμε τι θα πει ο κάθε τηλεθεατής; Εγώ υπέθετα ότι ένας έμπειρος Καραγκιοζοπαίχτης θα έχει την ετοιμότητα ν' απαντήσει όπως ο Καραγκιόζης. Όμως, έπεσα έξω. Ο Καραγκιοζοπαίχτης,

οι περιγραφές των χαρακτήρων του Καραγκιόζη που χρησιμοποιούω στο έργο, προέρχονται κυρίως από το βιβλίο του Τίτου.

Η επαφή μου με τον Τίτο μου έδωσε μια νέα ιδέα: Να γράψω ένα θεατρικό έργο στο οποίο να συνυπάρχουν οι ηθοποιοί με το θέτρο σκιών. Δηλαδή, ο Καραγκιόζης να υπάρχει πίσω από τον μπερντέ, αλλά να βγαίνει και στη σκηνή σαν αληθινός ηθοποιός. Το ίδιο ισχύει για όλους τους ήρωες. Μέχρι τις αρχές του 2010 οι δύο πρώτες πράξεις ήταν έτοιμες. Έτσι τον Απρίλιο του 2010 μαζευτήκαμε στο Ηράκλειο στο σπίτι του φίλου και συναδέλφου Κώστα Συμιακάκη και τους διάβασα το έργο. Αργότερα με τη βοήθεια του Λάμπρου Γατή έφτιαξα ένα ακουστικό αρχείο με τίτλο «Ο Καραγκιόζης κι ο Ψυχολόγος» όπου διαβάω το έργο σε μια παρέα φίλων, όπως είχε γίνει δηλαδή και στο Ηράκλειο.

Στη συνέχεια, μετά από κάποιες χλιαρές προσπάθειες που έκανα να βρω κάποιον που να θέλει ν' ανεβάσει το έργο, το ενδιαφέρον μου ατόνησε. Όμως, η ιδέα της συνύπαρξης του ψυχολόγου με τον Καραγκιόζη εξακολουθούσε να είναι για μένα μια πρόκληση: Καμιά φορά, οι ψυχολόγοι μπορεί να είμαστε εκτός πραγματικότητας. Έτσι, η συνύπαρξη του Καραγκιόζη με τον ψυχολόγο στο έργο, είναι η *αντιπαράθεση της θεωρίας με την πράξη*. «Σωστό» θεωρητικά είναι αυτό που επαληθεύεται στην πράξη. Η ύπαρξη του Καραγκιόζη εγκυιάται αυτή την επαλήθευση. Μάλιστα, όπως θα διαπιστώσει ο αναγνώστης, μερικές φορές οι παρεμβάσεις του Καραγκιόζη είναι πιο εύστοχες από του ψυ-

ζα και τους δίνει κύρος. Αν θέλεις να ξέρεις με τι έχεις πραγματικά να κάνεις, ζήτα να σου κόψει ένα Δελτίο Παροχής Υπηρεσιών και κοίτα τι επάγγελμα δηλώνει στη σφραγίδα: Αν γράφει «ψυχολόγος» υπάρχει μια πιθανότητα το άτομο να έχει κάνει και σπουδές ψυχοθεραπείας. Αν γράφει «ψυχοερευνητής» έχεις πέσει σε μάγο ή μέντιουμ! Από κει και πέρα ό,τι και να γράφει η σφραγίδα, «ψυχοθεραπευτής» δεν είναι. Μάλιστα, υποθέτω πως ανάμεσα σ' αυτούς που δηλώνουν «ψυχοθεραπευτές» το ΔΠΥ γράφει «Σύμβουλος». Εδώ, υπάρχει ένα «Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας» που καμία σχέση δεν έχει με το «ψυχοθεραπευτής» αλλά ίσως να είναι δελεαστικό ν' αποκαλέσεις τον εαυτό σου έτσι. Άλλωστε, όπως είπε ο Τσαρούχης, «στην Ελλάδα είσαι ό,τι δηλώσεις».

Εγώ σπούδασα συμβουλευτική ψυχολογία. Όταν ήρθα στην Ελλάδα, είχα ήδη γύρω στις 3.500 ώρες επαγγελματικής εμπειρίας στο κέντρο συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου, στην κλινική του Πανεπιστημίου, στην ψυχιατρική πτέρυγα του νοσοκομείου St. John's κι αλλού, όλες με εποπτεία. Εκείνο που έμαθα, είναι να ξεχωρίζω γρήγορα την ψυχοπαθολογία και να παραπέμπω το άτομο στους ψυχοθεραπευτές. Από την πρώτη στιγμή ήμουν ξεκάθαρος σε ποιο κομμάτι του πληθυσμού ήθελα ν' απευθυνθώ. Τους «νορμάλ» και τους υγιείς.

Εδώ ακούω συνήθως μια ερώτηση: «Αν είναι ψυχικά υγιής, τι τον θέλει τον ψυχολόγο»; Γιατί; Οι ψυχικά υγιείς δεν έχουν προβλήματα; Το ότι είσαι ψυχικά υγιής σημαίνει ότι ξέρεις ν' αντιμετωπίσεις την άρνηση του παιδιού σου να πάει σχολείο; Το ότι είσαι ψυχικά υγιής σημαίνει ότι ξέρεις πώς ν' απαντήσεις στην δεκαεξάχρονη κόρη σου που σου λέει «δεν ξέρω αν θέλω να σπουδάσω»;

Όσο για τους νορμάλ, οι περισσότεροι δεν «χαίρουν άκρας ψυχικής υγείας». Όλο κι έχουν τα κουσουράκια τους. Ο ένας πίνει πολύ, η άλλη είναι λαίμαργη, ο τρίτος είναι ψεύτης και πάει λέγοντας. Οι «νορμάλ» αποτελούν το 70% περίπου του πληθυσμού. Βέβαια κι εδώ υπάρχουν διαβαθμίσεις: Από τους ελαφρά μέχρι τους βαριά ...κουνημένους. Οι ψυχικά υγιείς πρέπει να ανάμεσα στο 5% και το 10%. Αυτό σημαίνει ότι η ψυχοπαθολογία είναι περίπου γύρω στο 15%, αλλά χάρις στα θαύματα της φαρμακοθεραπείας των τελευταίων ετών, δεν γίνεται πια τόσο εύκολα αντιληπτή.

Έτσι, αυτό που κάνω όλα αυτά τα χρόνια το ονομάζω «Εφαρμοσμένη ψυχολογία για ψυχικά νορμάλ και υγιείς ανθρώπους». Την ερχόμενη φορά θα περιγράψω πως αντιλαμβάνομαι την ψυχολογική βοήθεια.



Στην ιστοσελίδα 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

Σκηνικό του Τίτου Πετράκη

μπορεί στην πορεία του έργου να προσθέσει κάτι δικό του, αλλά χωρίς κείμενο στα χάνει. Αγού λοιπόν δεν μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο, εγκατέλειψα τη ιδέα.

Το χειμώνα του 2009 γνώρισα στο Ηράκλειο τον Τίτο Πετράκη, έναν εικαστικό καλλιτέχνη που ειδικεύεται στο Ελληνικό θέατρο σκιών. Μάλιστα εκείνη την εποχή υπήρχε στο Ηράκλειο μια μόνιμη έκθεση των σκηνηκών του. Το 2005 η Νομαρχιακή Διοίκηση Ηρακλείου εξέδωσε σε 1000 αντίτυπα ένα πολυτελές βιβλίο του με τίτλο «Το Ελληνικό Θέατρο σκιών». Όλες

χολόγος.

Ίσως κάποιος να βγάλει το πρόωρο συμπέρασμα ότι «είναι καλύτερα να πας στον Καραγκιόζη, παρά στον ψυχολόγο». Μερικές φορές, αυτό μπορεί να είναι αλήθεια. Ιδιαίτερα αν ο ψυχολόγος είναι ...Καραγκιόζης και δηλώνει «ψυχοθεραπευτής» χωρίς να είναι. Όμως, πέρα από τον ρεαλισμό, πιστεύω ότι ανάμεσα σε έναν πραγματικό ψυχολόγο και τον Καραγκιόζη υπάρχουν πολλές διαφορές:

- Ο ψυχολόγος θεωρεί πολύ σημαντική τη σχέση με τον επισκέπτη του και τον συναισθάνε-

ται. Ο Καραγκιόζης δεν δίνει καμία σημασία σ' αυτά.

- Για τον ψυχολόγο, η αξιοπρέπεια τού ανθρώπου που τού εμπιστεύεται το πρόβλημά του είναι υψίστης σημασίας. Για τον Καραγκιόζη η αξιοπρέπεια είναι μια άγνωστη λέξη. Μπορεί να είναι σ' επαφή με την πραγματικότητα, αλλά μ' έναν ...βάνουσο τρόπο ο οποίος περισσότερο ζημιιά κάνει παρά βοηθά. Είναι αυτό που κάνουν καμιά φορά οι φίλοι μας: Τους ζητάς βοήθεια και, «για το καλό σου», εισπράττεις αρνητική κριτική (μαζί με τη βοήθεια)...

-Μπορεί ο Καραγκιόζης να μιλάει για «λεβεντιά», αλλά η λεβεντιά του Καραγκιόζης δεν έχει καμία σχέση με την ευγένεια και το σεβασμό προς την αξιοπρέπεια τού άλλου. Για τον Καραγκιόζη, και πολλούς άλλους Έλληνες, η λεβεντιά κι η παλικάρια είναι ταυτόσημες με την αγένεια. Αυτό το διαπιστώνουμε και στις κωμωδίες του Ελληνικού κινηματογράφου ανάμεσα στο 1950 – 1970 που η σφαλιάρα σαν μέσο επικοινωνίας πάει σύννεφο.

-Ίσως όμως το βασικό στοιχείο που διακρίνει τον ψυχολόγο, είναι η συναίσθηση, δηλαδή η ικανότητα να συμβαδίζεις συναισθηματικά με τον άνθρωπο που σου ζητάει βοήθεια. Μερικοί προτιμάν τον όρο ενσυναίσθηση αντί για συναίσθηση. Ομολογώ, δεν καταλαβαίνω γιατί. Το ρήμα είναι συναισθάνομαι και όχι ενσυναισθάνομαι. Βέβαια, αυτό δεν έχει τόση σημασία όσο ότι, στο λεξιλόγιο του Καραγκιόζης δεν υπάρχει ούτε «συναίσθηση» ούτε η «ενσυναίσθηση». Για όλους αυτούς τους λόγους, η αντιπαράθεση του Καραγκιόζης με τον ψυχολόγο εξακολουθούσε να είναι για μένα πάντα μια πρόκληση.

-Υπήρχε όμως και κάτι ακόμα: Αρκετοί από όσους άκουσαν να διαβάζω τη θεατρική εκδοχή του έργου, παραπονέθηκαν ότι τελειώνει απότομα. Η αλήθεια είναι ότι μια ανάλογη αίσθηση είχα κι εγώ.

Έτσι, τον Μάιο του 2015 αποφάσισα να γράψω την τρίτη πράξη, πάντα στη θεατρική της μορφή. Την άνοιξη του 2017 σκέφτηκα πως είναι κρίμα να περιμένω ποιος θ' ανακαλύψει και ποιος θ' ανεβάσει αυτό το έργο. Έτσι, κατέληξα στην απόφαση να το μετατρέψω σε μυθιστόρημα. Το μόνο εμπόδιο ήταν ότι το έργο απαιτεί να συνυπάρχουν στις συνεδρίες και οι δύο: Ψυχολόγος και Καραγκιόζης. Αυτό είναι εύκολο να γίνει θεατρικά, διότι ο Καραγκιόζης

είναι πίσω από τον μπερντέ. Στο μυθιστόρημα, πώς να βάλεις μπερντέ; Έτσι, κατόπιν συνεννόησης με ...τον Καραγκιόζη, αποφασίσαμε ο μπερντές ν' αντικατασταθεί από ένα σκαμπό στο οποίο κάθετα λίγο πιο πέρα και παριστάνει τον ...αγράμματο γραμματέα.

Η πρόθεση μου είναι το έργο αυτό να εκδωθεί σε μορφή βιβλίου με την ελπίδα να πέσει κάποτε στα χέρια ενός σκηνοθέτη ή κάποιου άλλου θεατρικού παράγοντα και να πάρει μια τηλεοπτική ή ακόμα και θεατρική μορφή. Μέχρι να γίνει αυτό, το βιβλίο αυτό είναι το πρώτο μου που θα κυκλοφορήσει σε μορφή ακουστικού βιβλίου (audio book) το οποίο διαβάζω ο ίδιος. Πιστεύω μέσα σε δύο μήνες η ιδέα αυτή θα υλοποιηθεί



Ο Βλαδίμηρος και ο Ερτογάν ανακάλυψαν ένα νέο είδος σχέσης: Την εχθροφιλία.

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

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421



Το απραγματοποίητο όνειρο του Donald



**Αν η Ούρσουλα είχε χιούμορ:
-Τι θα παραγγείλουν οι κύριοι;**

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

**ΑΠΟ ΤΗΝ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΣΤΗΝ**

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο

