



# Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2021

Τεύχος 302 35ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## ΑΥΚΟΣ ΚΑΙ Ε.Ε.

Στην Εφημεριδούλα του Ιουλίου, μόλις είχα παραλάβει το σαρίκι μου από το καθαριστήριο και ήμουν σε θέση να κάνω προφητείες. Γράφω λοιπόν στη δεύτερη στήλη της πρώτης σελίδας τα εξής:

«Τώρα, έρχεται ο Biden και θέτει έναν προβληματισμό: Μέχρι πότε τα δύο αυτά πολιτεύματα θα συνυπάρχουν «αρμονικά»; Το πρόσφατο παρελθόν των δύο Παγκοσμίων πολέμων, μας δείχνει ότι τα αυταρχικά καθεστώτα κάποια στιγμή, θέλουν να κάνουν στο εξωτερικό ό,τι ισχύει και το εσωτερικό τους. Δηλαδή, να επιβάλουν τη θέλησή τους στα άλλα κράτη. Για τα καθεστώτα αυτά η βασική αξία δεν είναι τα ανθρώπινα δικαιώματα, αλλά η υπεροχή δύναμης. Το δικίο του ισχυρού που λέμε. Βλέπουμε ότι κράτη σαν τη Ρωσία και την Κίνα εξοπλίζονται συνεχώς».



Τα πρόσφατα γεγονότα δικαιώνουν πλήρως ...το σαρίκι. Όταν τα έγγραφα τότε αυτά, δεν είχε περάσει από το νου μου η σύνοδος των G7 που είχε προηγηθεί στην Κορυφή. Φαίνεται πως εκεί πάρθηκαν οι αποφάσεις ανάμεσα στις Η.Π.Α. την Αυστραλία και το Ηνωμένο Βασίλειο.

Ο Biden το είπε ευθαρσώς και απροκάλυπτα: Η απειλή είναι η Κίνα η οποία εξοπλίζεται συνεχώς και σε μεγάλο βαθμό. Παράλληλα, έχει αρχίσει να κάνει κάποια «τεστ ανοχής και αντοχής» των δυτικών χωρών παραβιάζοντας καθη-

μερινά τον εναέριο χώρο της Taiwan.

Ο Στάλιν ήταν, κατά τη γνώμη μου, ένα από τα μεγαλύτερα καθάρματα που βρέθηκε σε θέση εξουσιαστικής παντοδυναμίας. Αυτό δεν σημαίνει πως δεν ήταν διορατικός. Έτσι, μόλις υπέγραψε το σύμφωνο της μη – επίθεσης με τον Χίτλερ, οι κομματικοί παράγοντες άρχισαν τα τον προτρέπουν να στρέψει τη βαριά βιομηχανία στην αγροτική και την αστική ανάπτυξη. Τρακτέρ, θεριστικές μηχανές, αρδευτικά έργα, δρόμοι, νοσοκομεία κ.λπ. Ο Στάλιν όμως, που γνώριζε καλά με ποιον είχε συνυπογράψει και πόσο ...φερέγγυος ήταν ο εταίρος επέβαλε η βαριά βιομηχανία να στραφεί τον εξοπλισμό: Τανκς, κανόνια, αεροπλάνα, και στρατιωτικός εξοπλισμός υποδομών, όπως φορτηγά, ρούχα, τροφή για το στρατό και τα συναφή.

Γίνεται φανερό ότι οι απόγονοι της ατέλειωτης σειράς των δυναστειών που κυβέρνησαν τη χώρα, δηλαδή το σημερινό Κινέζικο Κομμουνιστικό (?) Κόμμα, από την ιστορία τους, αλλά και από την ιστορία της ανθρωπότητας έχουν βγάλει το εξής συμπέρασμα: Η αντιπαράθεση είναι ανάμεσα στην Κίνα και τον πολιτισμό των Ανθρωπίνων δικαιωμάτων (γνωστό, αδίκως, ως «Δυτικό»). Όταν στην αντιπαράθεση αυτή φτάσει «ο κόμπος στο χτένι» ο πολιτισμός που στηρίζεται μόνο στη διαφορά δύναμης, πού θα καταφύγει;

Για ν' αποφύγω την πιθανότητα να παρεξηγηθώ από τους αναγνώστες θέλω να διευκρινίσω: Η αντιπαράθεση δεν είναι ανάμεσα στη διαφορά δύναμης και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Ο «Δυτικός» πολιτισμός δεν είναι τόσο αφελής που να πιστεύει ότι τα ανθρώπινα δικαιώματα μπορούν ν' αντιμετωπίσουν τα όπλα. Μετά από δύο Παγκοσμίους πολέμους έχουν μάθει το μάθημά τους. Η αντιπαράθεση είναι ανάμεσα στους πολιτισμούς που πιστεύουν μόνο στη διαφορά δύναμης και τους πολιτισμούς που υπολογίζουν στη διαφορά δύναμης, αλλά πιστεύουν ότι για να αποκτήσεις δύναμη, δεν είναι απαραίτητο να καταργήσεις τα ανθρώπινα δικαιώματα. Το Κομμουνιστικό Κόμμα της Κίνας έχει δείξει το πραγματικό του πρόσωπο ποικιλοτρόπως. Η διαταγή τα τανκς να πατήσουν τους φοιτητές που είχαν ξαπλώσει στην πλατεία για να διαμαρτυρηθούν έχει μείνει στην ιστορία.

Ενώ η υπεροχή δύναμης δεν αποτελεί απαραίτητα και εξουσία, η εξουσία βασίζεται στην υπεροχή δύναμης. Το κράτος έχει εξουσία διότι διαθέτει δικαστήρια, αστυνομία και στρατό (δηλαδή υπεροχή δύναμης) και μπορεί να επιβάλει τη θέλησή του. Όταν ένας οργανισμός (ΟΗΕ, Ε.Ε) δεν έχει εκτελεστική εξουσία, η επιρροή του στη διεθνή πολιτική είναι περιορισμένη. Για παράδειγμα, ο ΟΗΕ έχει βγάλει από το 1974 ένα σωρό ευχολόγια σύμφωνα με τα οποία η Τουρκία καλείται να σταματήσει τη

στρατιωτική κατοχή ενός μέρους της Κύπρου. Σ' αυτό οι Τούρκοι δεν χρειάζεται ν' απαντήσουν με λόγια. Με τη στάση τους εδώ και 47 χρόνια αυτό που λένε είναι «ελάτε να μας διώξετε». Βέβαια, θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς ότι η Ε.Ε. δεν είναι ΟΗΕ και ότι έχει εκτελεστική εξουσία αφού μπορεί να πιέσει την Τουρκία με διάφορα μέτρα κυρίως οικονομικά. Όμως, μέχρι τώρα, τα μέτρα αυτά δεν εφαρμόστηκαν ποτέ και παραμένουν στο επίπεδο ...προειδοποιήσεων.

Όπως ήδη γνωρίζουμε, η συμμαχία αυτή έκανε ζημιά πολλών δισεκατομμυρίων στη Γαλλία από την ακύρωση έξι συμβατικών υποβρυχίων που είχε παραγγείλει η Αυστραλία και με τη νέα συμμαχία την ακύρωσε. Πάνω στο θέμα αυτό, η Γαλλία καταγγέλλει την Αυστραλία για παραβίαση της θεμελιώδους αρχής pacta sunt servanda (οι συμφωνίες δεσμεύουν) και με το δικίο της. Μου έκανε εντύπωση που οι ΗΠΑ και η Αυστραλία αντέδρασαν σα να μην περίμεναν από τη Γαλλία ν' ανακαλέσει τους πρεσβευτές της από τις χώρες τους. Σιγά που δεν το περίμεναν. Όμως, ακόμα είναι πολύ νωρίς για ν' αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε τι ακριβώς διακυβεύεται με τη νέα αυτή συμμαχία ονόματι ΑΥΚΟΣ.

Το σημαντικό με όλα αυτά που γίνονται πρόσφατα, είναι ότι οι ΗΠΑ συμπεριφέρονται σα να μην λαμβάνουν υπόψη τους τον αντίτυπο που έχουν στην Ε.Ε. οι αποφάσεις τους. Το Αφγανιστάν είναι ένα πρόσφατο παράδειγμα. Τα μάζεψαν και έφυγαν, αφήνοντας ένα σκοτασμό στρατιωτικού υλικού και όπλων στους τρομοκράτες και άφησαν την Ευρώπη ν' αντιμετωπίσει τις συνέπειες του τεράστιου μεταναστευτικού προβλήματος που δημιουργήθηκε. Τώρα, δημιουργούν με την Αγγλία και την Αυστραλία το ΑΥΚΟΣ και αφήνουν την Ε.Ε. απ' έξω, ενώ ταυτόχρονα διατείνονται ότι στην ουσία πρόκειται για σύγκρουση ...πολιτισμών. Και η Ε.Ε. πολιτισμικά πού ανήκει βρε ΗΠΑ;

Η γνώμη μου: Όλα αυτά συνηγορούν για τη δημιουργία ενός στρατού της Ε.Ε. Είναι καιρός η Ε.Ε. ν' αποκτήσει δική της αυτόνομη εκτελεστική εξουσία. Έχει και τα μέσα και τη γνώση να το κάνει. Η Ευρώπη έχει τουλάχιστον πέντε χώρες με βαριά βιομηχανία (Γερμανία, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία και Σουηδία). Ενεργειακά έχει κάθε δυνατότητα να γίνει αυτόνομη και να μην έχει ανάγκη το Ρωσικό αέριο.

Είναι ελπιδοφόρο που κάποιοι ευρωπαίοι ηγέτες, ήδη έχουν αρχίσει να προτείνουν κάτι τέτοιο. Μάλιστα ο Μακρόν το αναφέρει εδώ και μια δεκαετία. Πρόσφατα, στη συνάντηση των οκτώ ηγετών που έγινε στο Ίδρυμα Νιάρχου μεταξύ 17 και 19 Σεπτεμβρίου η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ούρσουλα φον ντερ Λάιν μίλησε ανοιχτά για την ανάγκη δημιουργίας ενός Ευρωπαϊκού στρατού. Μακάρι.

# ΕΦΥΓΕ Ο ΜΙΚΗΣ ΜΑΣ



Στις 2 Σεπτεμβρίου έφυγε από τη ζωή ο Μίκης Θεοδωράκης. Τα τελευταία χρόνια σπάνια ακούγαμε τραγούδια του από τα ΜΜΕ. Με το θάνατό του, ξέσπασε ένα αυθόρμητο εθνικό πένθος που κράτησε πάνω από μία εβδομάδα. Παντού ακουγόntonταν τραγούδια του, ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές που (τους άνω των 45) μας μετέφεραν σε άλλες εποχές: Χούντα, Κυπριακό, μεταπολίτευση, κ.λπ. Θυμηθήκαμε τον Ζορμπά με το συρτάκι του, τις ταινίες του Γαβρά ( Z και Κατάσταση Πολιορκίας) τη μουσική της ταινίας Serpico, ακούσαμε την Edith Piaf, τη Shirley Bassey, τους Beatles και άλλους ξένους καλλιτέχνες να ερμηνεύουν τραγούδια του και ακούσαμε δεκάδες ανθρώπους που είχαν συνεργαστεί μαζί του να μιλάνε για τις εμπειρίες τους μαζί του.

Θυμάμαι, το Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Wado Ryu Καράτε του 1970 που έγινε στο Royal Albert Hall του Λονδίνου. Εκεί είδα το Z του Γαβρά. Αγόρασα τους δίσκους του Θεοδωράκη που είχαν κυκλοφορήσει τότε (και ήταν απαγορευμένοι στην Ελλάδα) και τους έφερα τυλιγμένους μέσα στη στολή μου του Καράτε.

Το τεράστιο έργο του στην κλασική μουσική, οι περισσότεροι από μας δεν το γνωρίζουμε. Δεν ξέρω αν υπάρχουν δισκογραφικές εταιρείες που θα ενδιαφερόντουσαν ν' αναλάβουν ένα τέτοιο εγχείρημα. Όμως, αυτό θα μπορού-

σε να το αναλάβει το Υπουργείο Πολιτισμού, αρχικά με συναυλίες και στη συνέχεια με δισκογραφία. Όσο για τη μουσική του που γνωρίζουμε, αποτελείται από δύο μέρη: Τα λυρικά και τα επικά του έργα. Παρόμοια λυρικά τραγούδια έχουν γράψει και άλλοι. Για παράδειγμα ο Μάνος Χατζιδάκις, ο οποίος σύμφωνα με αρκετούς έχει γράψει «λυρικότερα».

Όμως, τα επικά έργα του είναι απλησίαστα. Σε ξεσηκώνουν ακόμα κι αν δεν καταλαβαίνεις τα λόγια. Ένα καλό παράδειγμα είναι η μουσική του «είμαστε δυο» που την έχουν σα σύνθημα η οπαδοί μιας ποδοσφαιρικής ομάδας. Είδα στο YouTube τη χορωδία του τότε Ερυθρού Στρατού να τραγουδάει τη «Ρωμιοσύνη» στα Ελληνικά. Σίγουρα οι τραγουδιστές ήξεραν τι σημαίνουν τα λόγια, αλλά αυτό που έβλεπα να τους συμβαίνει, από τον τρόπο που τραγουδούσαν ήταν από τη μουσική.

Αυτό που κάνει το επικό του έργο απλησίαστο και απaráμιλλο είναι οι βιωματικές του εμπειρίες. Επαναστάτης από τα 16 του, με πολλές εξορίες και βασανιστήρια. Δεν γνωρίζω να έχει υπάρξει άλλος μουσικοσυνθέτης με ανάλογες εμπειρίες και, αν κάποιος γνωρίζει, θα τον παρακαλούσα να μου το πει για του κάνουμε ένα αφιέρωμα.

## Η μονιμότητα των Δημοσίων Υπαλλήλων

Πίσω από τον θεσμό της μονιμότητας των δημοσίων υπαλλήλων υπήρχε μια λογική: Όσο δεν υπήρχε μονιμότητα κάθε νέα κυβέρνηση απέλυε τους δημόσιους υπάλληλους της προηγούμενης. Εξ ου και η Πλατεία Κλαυθμώνος όπου συγκεντρωνόντουσαν οι απολυμένοι δημόσιοι υπάλληλοι κι ...έκλαιγαν τη μοίρα τους. Βέβαια αυτή η τακτική δημιουργούσε πολλά προβλήματα στην ομαλή λειτουργία των κρατικών μηχανισμών. Έτσι, οι «σοφοί» νομοθέτες έκριναν ότι το πρόβλημα θα λυθεί με τη συνταγματική κατοχύρωση της μονιμότητας των δημοσίων υπαλλήλων. Δηλαδή, από το ένα άκρο, που ήταν με κάθε κυβέρνηση ν' αλλάζουν και οι υπάλληλοι (μη ξεχνάμε ότι κατά μέσο όρο οι κυβερνήσεις άλλαζαν κάθε 2 με 2,5 χρόνια) πέρασε στο άλλο άκρο όπου προσαμβάνεις κάποιον με συνταγματικά κατοχυρωμένη μονιμότητα για 35 χρόνια χωρίς καμία αξιολόγηση της απόδοσής του!

Τις συνέπειες αυτού του ηλίθιου θεσμού, τις νιώθει καθημερινά ο Έλληνας πολίτης που, θέλοντας και μη, είναι υποχρεωμένος να έχει συναλλαγές με το δημόσιο: Υπηρεσίες με τηλέφωνα που δεν απαντάνε ποτέ, ατέλειωτες ουρές, υπάλληλοι που λείπουν «υπηρεσιακά» για εβδομάδες ή μήνες, άλλοι που λείπουν με «αναρρωτική» και ό,τι άλλο βάλει ο νους σου. Άσε για τη συμπεριφορά τους προς το κοινό που τη χαρακτηρίζει μια προκλητική αδιαφορία και προ πάντων μια αλαζονεία.

Τα γράφω όλα αυτά, με αφορμή τα πλαστά πιστοποιητικά εμβολιασμού που αρχικά εμφανίστηκαν στο Κέντρο εμβολιασμού στο χωριό Παλαμά και στη συνέχεια όσα αποκαλύφθηκαν όταν άνοιξε ...το κουτί της Πανδώρας. Αυτά τα περιστατικά έδειξαν πως υπάρχουν αρκετοί επίορκοι δημόσιοι υπάλληλοι οι οποίοι κανονικά θα έπρεπε να απολυθούν. Έλα όμως που υπάρχει η μονιμότητα; Ποιες είναι λοιπόν οι συνέπειες για τους επίορκους; Τα ...πειθαρχικά συμβούλια. Μα αυτά αποτελούνται από τους συνδικαλιστές! Κόρακας κοράκου μάτι δεν βγάζει. Άντε, όσο τα μάτια της κοινής γνώμης είναι στραμμένα πάνω τους, το πολύ να υποστούν μια «αυστηρή επίπληξη» ή κάποιο πρόστιμο, πιο πολύ για ξεκάρφωμα.

Η λύση: Όλοι οι μέχρι τώρα δημόσιοι υπάλληλοι να διατηρήσουν τη μονιμότητά τους. Οι υπάλληλοι που θα προσληφθούν από δω και πέρα, να προσλαμβάνονται με μια τετραετή σύμβαση και να αξιολογούνται από μια ανεξάρτητη αρχή κάθε χρόνο. Αν η αξιολόγηση είναι θετική ν' ανανεώνεται η σύμβασή τους για άλλα τέσσερα χρόνια. Αν μετά την Τρίτη τετραετία ο υπάλληλος εξακολουθεί να αξιολογείται θετικά ίσως τότε να εξεταστεί και η πιθανότητα κάποιας μονιμότητας.

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



## Σημαντικές προσθήκες στο pinteris.gr

Με ευκαιρία τη νέα σεζόν, κάναμε κάποιες προσθήκες στην ιστοσελίδα μου. Επαναφέραμε την παρουσίαση για τις Ψυχοσωματικές διαταραχές. Αποτελείται από δύο μέρη διάρκειας 45' λεπτών το καθένα. Το περιεχόμενο είναι παρόμοιο με του βιβλίου «Χαρά, η καλύτερη θεραπεία» που εκδόθηκε το 2013 από τις εκδόσεις Ψυχογίος.

Επίσης εγκαινιάζουμε ένα νέο τμήμα με τίτλο «Βόλτα στα νησιά». Εκεί μπορεί ο επισκέπτης να δει σύντομες παρουσιάσεις από πολλά νησιά. Μπορεί να τις δει σαν μια μορφή χαλάρωσης, αλλά και σαν μια ευκαιρία να έχει μια πρώτη εικόνα από ένα νησί που προτίθεται

κάποτε να επισκεφθεί. Προσθέσαμε επίσης στα «Κείμενα» μερικά πρόσφατα άρθρα μου. Σύντομα, στο τμήμα «**Μαθαίνω χωρίς διάβασμα**» θα προσθέσουμε μια παρουσίαση του βιβλίου «Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων» του Stephen Covey. Η παρουσίαση αυτή θα γίνει σταδιακά. Ήδη έχουμε αναρτήσει την εισαγωγή.

### Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

#### 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](mailto:pinteris@hotmail.com).

Για όλα αυτά, ο σύνδεσμος είναι:  
<https://pinteris.gr>

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph. D.

ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΣΤΗΝ

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Πώς κατεβαίνει το ένα και ανεβαίνει το άλλο



COOLMATTERTECHS  
Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Progressnet<sup>®</sup>



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

[www.progressnet.gr](http://www.progressnet.gr) 211 18 28 724

# Η επικοινωνία στη συντροφικότητα

## Σε τι διαφέρει από την επικοινωνία με τους υπόλοιπους;

Υπάρχουν κάποιες αρχές επικοινωνίας που ισχύουν μόνο για τις συντροφικές σχέσεις. Ο λόγος είναι ότι, όπως ήδη αναφέραμε η συντροφική σχέση διαφέρει απ' όλες τις άλλες σε πέντε παράγοντες.

**Παράγοντας πρώτος: Η συχνότητα της επαφής.**

Κάτω από κανονικές συνθήκες, ο σύντροφός μας είναι ο άνθρωπος με τον οποίο είμαστε πιο πολλές ώρες στο εικοσιτετράωρο. Βέβαια, υπάρχουν και τα ζευγάρια που, για ένα διάστημα, ζουν σε διαφορετικές πόλεις ή τα ζευγάρια που καταφέρουν και συναντιούνται λίγο πριν τον ύπνο, αλλά σε γενικές γραμμές οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε με το σύντροφό μας πολύ πιο συχνά απ' ό,τι με τους άλλους ανθρώπους (εξαιρούνται τα παιδιά). Η αρχή λέει: «Η επικοινωνία είναι συνεχές φαινόμενο». Στο ζευγάρι η επικοινωνία είναι συνεχής. Το ζευγάρι επικοινωνεί συνεχώς είτε είναι μαζί σαν φυσική παρουσία είτε χωρία.

Όσο περισσότερο συνδιαλέγεσαι μ' έναν άνθρωπο, τόσο περισσότερο αυξάνονται οι πιθανότητες να δημιουργηθούν συγκρούσεις αναγκών και δυσαρέσκεις. Αν το ζευγάρι έχει δημιουργήσει αποτελεσματικούς μηχανισμούς επικοινωνίας, η κρίση ξεπερνιέται χωρίς να τραυματιστεί η σχέση. Αν δεν υπάρχουν τέτοιοι μηχανισμοί, οι δυσαρέσκεις συσσωρεύονται και δημιουργείται ανάμεσα τους μια συνεχώς αυξανόμενη συναισθηματική αποξένωση.

Η μεγάλη συχνότητα επαφής έχει οφέλη, έχει όμως και παρενέργειες. Ένα κέρδος είναι η ...οικονομία στην επικοινωνία. Ένα ζευγάρι μπορεί να συνεννοηθεί με μια ματιά. Αν έχουν καλή επαφή μεταξύ τους, δεν χρειάζεται να πουν πολλά για να συνεννοηθούν. Τις πιο πολλές φορές, ο ένας ξέρει τι θα πει ο άλλος πριν καν μιλήσει.

Αυτά ισχύουν τις φορές που η μεταξύ τους επικοινωνία είναι αποτελεσματική. Όταν δεν είναι αποτελεσματική τότε, αυτή η υπερβολική οικειότητα έχει λειτουργήσει σαν προκαταλήψη. Τις εννιά στις δέκα φορές προβλέπεις σωστά τι θα κάνει ή τι θα πει ο σύντροφός σου. Είναι όμως και μία που, από κεκτημένη ταχύτητα, προβλέπεις λάθος. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, άλλα περιμένεις να πει, κι άλλα λέει. Το ενδιαφέρον είναι ότι εκείνη τη στιγμή «κάνεις πρόβες» πώς θ' απαντήσεις σ' αυτό που υποθέτεις ότι θα πει. Έτσι, δεν ακούς τι πραγματικά λέει. Αν αυτή η προκατειλημμένη αντίληψη είναι συχνό φαινόμενο ανάμεσά τους, το ζευγάρι έχει επικοινωνιακό πρόβλημα.

**Παράγοντας δεύτερος: Το κλίμα της σχέσης**

Βλέπεις στο διαδίκτυο ένα πολύ κομψό μικρό ξενοδοχείο σε μια ονειρεμένη παραλία ενός νησιού, και κλείνεις ένα δωμάτιο για μία εβδομάδα. Πηγαίνεις εκεί και τα βρίσκεις όλα όπως τα είδες. Σου κάνει όμως εντύπωση που, παρόλο που είναι high season, το ξενοδοχείο έχει λίγο κόσμο. Τακτοποιείς τα πράγματά σου στο δωμάτιο και νιώθεις σαν κάτι να μη σου πάει καλά. Συνειδητοποιείς ότι, από την ώρα που ήρθες, υπήρχε ένας θόρυβος που δεν του έδω-

σες σημασία διότι η προσοχή σου ήταν στραμμένη στο ξενοδοχείο. Ρωτάς τη ρεσεψιόν και σου λένε ότι πίσω από το ξενοδοχείο είναι το εργοστάσιο παραγωγής ρεύματος της ΔΕΗ που τροφοδοτεί όλο το νησί κι έτσι, τους θερινούς μήνες δουλεύει σχεδόν όλη την ώρα. Έτσι, ο θόρυβος σου τα χαλάει όλα, γιατί είναι αδύνατο να χαλαρώσεις και να ηρεμήσεις κάτω από τέτοιες συνθήκες.

Αυτό είναι το περίφημο «κλίμα της σχέσης». Καθετί που διαδραματίζεται ανάμεσα στο ζευγάρι, είναι πάντα μέσα στα πλαίσια αυτού του κλίματος. Το κλίμα είναι αυτό που καθορίζει πώς ερμηνεύονται τα μηνύματα. Αν το κλίμα είναι αρνητικό, όποιο μήνυμα και να στείλει ο πομπός, ο δέκτης θα το διαστρεβλώσει ώστε να ταιριάζει στο επικρατούν κλίμα. Μ' άλλα λόγια, αντί η επικοινωνία να δημιουργεί το κλίμα, το κλίμα καθορίζει την επικοινωνία. Μάλιστα, αντί να μιλάμε για θετικό και αρνητικό κλίμα θα ήταν καλύτερα να μιλάμε για κλίμα αποδοχής και κλίμα μη αποδοχής.

Ωραία. Και πώς διαμορφώνεται αυτό το κλίμα; Οι επιστήμονες της επικοινωνίας, μας λένε ότι το κλίμα, τις περισσότερες φορές, δημιουργείται κατά 10% από αυτά που λέμε, και κατά 90% από τον τρόπο που τα λέμε και από αυτά που κάνουμε.

Το κλίμα ανάμεσα στον Ηλία και την Έρση ήταν τόσο καλό εκείνο το βράδυ, που κατέληξαν στο κρεβάτι για σεξ. Όμως, κατά τη διάρκεια του σεξ, ο Ηλίας πίεσε την Έρση να κάνουν κάτι που δεν της αρέσει κι έτσι το κλίμα χάλασε. Το επόμενο πρωί η Έρση σηκώθηκε να κάνει έναν καφέ. Συνήθως έκανε και τον δικό του, αλλά ήταν ακόμα θυμωμένη μαζί του και δεν του έκανε. Όταν ο Ηλίας πρόβαλε στην πόρτα της κουζίνας, τον κοίταξε μ' ένα παγερό βλέμμα. Ο Ηλίας παρέβλεψε το βλέμμα και πήγε προς την καφετιέρα. «Καλημέρα» δεν έχει σήμερα; Τον ρώτησε με το ίδιο στεγνό ύφος που τον είχε υποδεχθεί. Ο Ηλίας διαπίστωσε ότι δεν υπήρχε δεύτερος καφές στην καφετιέρα κι έφυγε από τη κουζίνα μουρμουρίζοντας ένα «καλημέρα». Η Έρση εξέλαβε την αποχώρησή του σαν απόρριψη και θύμωσε ακόμα πιο πολύ.

Αυτό που διαπιστώνουμε από το παράδειγμα που μόλις είδαμε, είναι ότι το κλίμα της σχέσης είναι κάτι πολύ ευμετάβλητο. Δεν επηρεάζεται τόσο από αυτά που λέμε, όσο από το ύφος του προσώπου μας και τον τόνο της φωνής μας την ώρα που τα λέμε. Όμως, επηρεάζεται ακόμα περισσότερο από αυτά που κάνουμε. Αν μου μιλάς κι εγώ ασχολούμαι με το κινητό μου, πάει το κλίμα.

Αν με ρωτήσεις τι θεωρώ σαν τον πιο καθοριστικό παράγοντα στην επικοινωνία δύο ανθρώπων, είναι το μεταξύ τους κλίμα. Όταν πρόκειται για ανθρώπους που συναντιούνται κάπου – κάπου, το να διατηρήσουν ένα κλίμα αποδοχής δεν είναι πολύ δύσκολο, εκτός αν υπάρχει ανάμεσά τους μια ισχυρή σύγκρουση συμφερόντων. Λίγο ευγενικός και προσκετικός να είσαι ο καθένας και το κλίμα διατηρείται μια χα-

ρά. Όμως, με ανθρώπους σαν το σύντροφό μας, τα παιδιά μας, τους συνεργάτες μας και γενικά ανθρώπους που συναντιόμαστε πολύ συχνά, το κλίμα μπορεί να διορθωθεί ή να χαλάσει από μια μικρή γκριμάτσα, μια χειρονομία ή ακόμα και μια λέξη. Υπάρχουν ζευγάρια που κάνουν πραγματικά φιλότιμες προσπάθειες να βελτιώσουν τη μεταξύ τους επικοινωνία. Διαβάζουν βιβλία, πηγαίνουν σε σεμινάρια και επισκέπτονται επαγγελματίες. Όμως, στο κλίμα δεν δίνουν και πολύ σημασία. Γι' αυτούς οι τεχνικές επικοινωνίας είναι σε πρώτο πλάνο. Το κλίμα, είναι ...ό,τι κάτσει. Όταν το κλίμα είναι μη – αποδοχής, όλες οι τεχνικές επικοινωνίας χάνουν την αποτελεσματικότητά τους.

Αν την προσπάθεια που κάνει ένα ζευγάρι να βελτιώσει τη μεταξύ τους επικοινωνία την παρομοιάσουμε με το να ευθυγραμμίζουμε τις ξαπλώστρες πάνω σ' ένα κρουαζιερόπλοιο, το κλίμα της σχέσης είναι το κρουαζιερόπλοιο. Αν το πλοίο είναι ο Τιτανικός, τι νόημα έχει να ευθυγραμμίζεις τις καρέκλες;

Μια πολύ βοηθητική αρχή για τη διαμόρφωση του κλίματος της σχέσης είναι αυτή που λέει «**είμαστε αυτό που κάνουμε**». Σ' αυτή προσθέτω κι άλλες δύο αρχές. «Είμαστε αυτά που δεν κάνουμε» και είμαστε και «αυτά που δεν λέμε». Για παράδειγμα, αν πεις το πρόβλημά σου σ' ένα φίλο και δεν σε ρωτήσει «θέλεις βοήθεια;» τότε το μήνυμα βρίσκεται σ' αυτά που δεν λέει, δηλαδή ότι είναι απρόθυμος να βοηθήσει.

**Παράγοντας τρίτος: Το άγραφο συμφωνητικό**

Ο Θωμάς και η Λήδα παντρεύτηκαν πριν ένα χρόνο. Ο Θωμάς είναι τριάντα πέντε ετών και εργάζεται σαν δικηγόρος σε μια νομική εταιρεία. Η Λήδα είναι εικοσιπέντε ετών, παιδαγωγός, κι εργάζεται σε ένα ιδιωτικό νηπιαγωγείο. Παρόλο που η σχέση τους είναι, κατά γενική ομολογία «καλή», ένα χρόνο μετά, βρίσκονται στο γραφείο ενός ψυχολόγου – σύμβουλου γάμου. Ο λόγος: Ο Θωμάς, από τις πρώτες κιόλας μέρες του γάμου ζητάει επίμονα παιδί. Η Λήδα, ούτε που θέλει να το σκέφτεται σ' αυτή την ηλικία. Έτσι, αρνείται επίμονα να σταματήσει την αντιούλληψη. Βέβαια, στη σύγκρουση αυτή, ο καθένας έχει τους λόγους του:

Ο Θωμάς είναι μοναχοπαιδί. Τον απέκτησαν οι γονείς του σε μεγάλη ηλικία, όταν είχαν πια εγκαταλείψει τις ελπίδες τους. Όταν γεννήθηκε ο Θωμάς, ο πατέρας του ήταν σαρανταπέντε χρονών. Ακόμα θυμάται πόσο άβολα ένωθε κάθε φορά που ερχόταν ο πατέρας του να τον πάρει από το σχολείο. Ζήλευε που οι γονείς των συμμαθητών του έπαιζαν μπάλα με τα παιδιά τους, και ζήλευε ακόμα περισσότερο όταν τους άκουγε να διηγούνται τις δραστηριότητες που έκαναν με τους γονείς τους τα Σαββατοκύριακα. Επίσης, στεναχωριόταν που δεν είχε αδελφία. Για όλους αυτούς τους λόγους ήθελε να γίνει πατέρας όσο πιο γρήγορα γίνεται, ώστε να προλάβει να παίξει μπάλα με ...το γιό του.

Από την άλλη, η Λήδα ήταν το μεγάλο από τα τέσσερα παιδιά της οικογένειάς της. Για κάποιον λόγο, οι γονείς της έκαναν τα επόμενα παιδιά, πέντε χρόνια αργότερα. Μέχρι τα έξι της χρόνια, η ζωή της Λήδας ήταν φυσιολογική. Είχε μια αδελφούλα ενός έτους που την αγαπούσε πολύ και την είχε σαν κούκλα. Την καθάριζε,

την περιποιούταν και τη στόλιζε. Όμως, ένα χρόνο μετά, η μαμά έκανε δίδυμα αγόρια. Η γυναίκα βρέθηκε με τέσσερα παιδιά χωρίς να έχει από πουθενά βοήθεια. Έτσι, μια και η Λήδα ήταν πια επτά ετών και είχε δείξει πως είναι υπεύθυνο παιδί, της ...πασάρισε ένα μεγάλο κομμάτι των ευθυνών της με τα διδυμα. Η Λήδα από επτά μέχρι και είκοσι ετών ήταν η ουσιαστική μαμά τους. Από το ρόλο αυτό, ξέφυγε όταν έφυγε για σπουδές σε άλλη πόλη. Είναι φυσικό λοιπόν να μη θέλει να κάνει τόσο σύντομα παιδιά. Στο σημείο αυτό, ο ψυχολόγος τους ρώτησε:

- Πώς το είχατε συμφωνήσει το θέμα αυτό πριν παντρευτείτε;

- Είχαμε συμφωνήσει ότι θέλουμε παιδιά, απάντησε ο Φώτης.

Ναι, αλλά δεν είχαμε συμφωνήσει για το *πότε*, συμπλήρωσε η Λήδα.

Είναι φανερό ότι οι δύο αυτοί άνθρωποι έχουν, ο καθένας μέσα στο κεφάλι του, από ένα *άγραφο συμφωνητικό*. Το συμφωνητικό του Θωμά λέει «θα κάνουμε παιδιά το συντομότερο δυνατόν». Το αντίστοιχο της Λήδας λέει «θα κάνουμε παιδιά» και ...τελεία.

Σήμερα έχουμε το σύμφωνο συμβίωσης. Εκεί, τα βασικά, είναι διατυπωμένα γραπτώς. Εδώ μιλάμε για το «άγραφο συμφωνητικό». Στο ζευγάρι που μόλις είδαμε, είναι φανερό ότι υπάρχουν δύο συμφωνητικά. Το συμφωνητικό του και το συμφωνητικό της. Στην προκειμένη περίπτωση ο ψυχολόγος καλείται να τους βοηθήσει να συντάξουν το συμφωνητικό τους.

Όμως ακόμα κι αν συμφωνούσαν από την αρχή στο θέμα, και είχαν κάνει ήδη το πρώτο παιδί, και πάλι θα μπορούσαν να εμφανιστούν προβλήματα διαφορετικών συμφωνητικών στον τομέα της διαπαιδαγώγησης. Για παράδειγμα, θα μπορούσε ο Θωμάς να είναι της άποψης ότι το παιδί «δεν πρέπει να μάθει χέρια». Αυτό για την Λήδα που είναι παιδαγωγός, είναι απαράδεκτο. Όταν έγιναν γονείς, ο καθένας από τους δύο υπέθετε ότι στο άγραφο συμφωνητικό τους, στα θέματα διαπαιδαγώγησης, συμφωνούν. Η πράξη τους διαψεύδει.

Ο παράγοντας του άγραφου συμφωνητικού ισχύει για όλα τα ζευγάρια και μάλιστα σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς. Αναφέρω μερικούς: Καθημερινό στιλ ζωής, σχέσεις με πατρικές οικογένειες και συγγενείς, διαπαιδαγώγηση, οικονομική διαχείριση, σεξ, σχέσεις με φίλους, προσωπικά ενδιαφέροντα και πολλά άλλα. Μπορούμε να διακρίνουμε τρία διαφορετικά είδη όρων σ' αυτά τα άγραφα συμφωνητικά:

#### **Συνειδητοί και διατυπωμένοι όροι**

Συμπεριλαμβάνουν τις προσδοκίες σου που λες ξεκάθαρα σε κατανοητή γλώσσα στο σύντροφό σου. Για παράδειγμα: «Τώρα που έπαθε ο πατέρας μου έμφραγμα θέλω να πηγαίνω δύο φορές την εβδομάδα να τον βλέπω γιατί η μητέρα μου είναι πολύ αδύναμη για να τον στηρίξει και ανησυχώ». Αυτή είναι μια ξεκάθαρη διατύπωση, που δίνει την ευκαιρία στο σύντροφό σου, αν συμφωνήσει, να γνωρίζει σε τι ακριβώς συμφωνεί. Από την άλλη, διατυπώσεις όπως «θα ήθελα να έχουμε το νου μας στον πατέρα μου» ή «θα ήθελα να βλέπω τον πατέρα μου συχνότερα» είναι ασαφείς και ο καθένας τις διαμορφώνει στο συμφωνητικό που έχει στο κεφάλι του, όπως νομίζει.

#### **Συνειδητοί και μη διατυπωμένοι όροι**

Οι όροι αυτοί συμπεριλαμβάνουν πεποιθήσεις, σχέδια, φόβους και φαντασιώσεις που έχεις και γνωρίζεις ότι τα έχεις αλλά επιλέγεις να μην τα συζητάς με τον σύντροφό σου. Ο λόγος που δεν το κάνεις είναι διότι φοβάσαι τις αντιδράσεις του συντρόφου σου. Για κάποια πράγματα ντρέπεσαι και ανησυχείς μην πέσεις στα μάτια του συντρόφου σου αν τα αποκαλύψεις. Για παράδειγμα, ντρέπεσαι να του πεις ότι θέλεις να κάνεις μια πλαστική σ' αυτιά σου που πετάνε σαν τηγάνια, γιατί ξέρεις ότι τις πλαστικές τις κοροϊδεύει. Τα υπόλοιπα δεν τα λες γιατί φοβάσαι. Τι φοβάσαι; Φοβάσαι μήπως εκφράζοντας δυσάρεστες και θέματα όπου υπάρχουν συγκρούσεις, ο σύντροφός σου θυμώσει και ακολουθήσει καυγάς. Ο Ανέστης θέλει ν' αγοράσουν μια μεγάλη τηλεόραση. Η Ελένη θέλει να φτιάξει τη φλεβίτιδα στα πόδια της. Το κακό είναι ότι κανείς δεν λέει στο άλλον ξεκάθαρα τι θέλει. Έτσι, τρώνονται όλη μέρα μεταξύ τους τι θα κάνουν τις 3000 που κέρδισαν σε κάποιο λαχείο.

#### **Πέρα από συνείδηση.**

Εδώ μιλάμε για ανάγκες και επιθυμίες που έχεις, χωρίς να έχεις αντιληφθεί ότι τις έχεις. Τις περισσότερες φορές είναι εξωπραγματικές και αντιφατικές. Συνήθως έχουν να κάνουν με εσωτερικές ανάγκες σε τομείς όπως η δύναμη, ο έλεγχος, η οικειότητα ή η απόσταση, οι ενεργητικές και παθητικές παρορμήσεις, η αίσθηση ηλικίας και οι σεξουαλικές προτιμήσεις.

Το ενδιαφέρον είναι ότι, ενώ εσύ τα περισσότερα από αυτά δεν τ' αντιλαμβάνεσαι ή τα αντιλαμβάνεσαι φευγαλέα, αν ρωτήσεις το σύντροφό σου, θα εκπλαγείς πόσα από αυτά αντιλαμβάνεται. Αρκεί βέβαια να είσαι σε θέση ν' ακούσεις και να μην αρχίσεις τις αντιρρήσεις.

#### **Παράγοντας τέταρτος: Η αποκλειστικότητα.**

Η αποκλειστικότητα έχει να κάνει με κάθε τι που κάνουν δύο άνθρωποι μεταξύ τους, που δεν το κάνουν με κανέναν άλλον άνθρωπο. Το πρώτο που έρχεται στο νου είναι το σεξ. Τα περισσότερα ζευγάρια, (υποτίθεται ότι) κάνουν σεξ μόνο μεταξύ τους, εκτός εάν έχουν συμφωνήσει διαφορετικά. Η σεξουαλική αποκλειστικότητα είναι σημαντική και θα μιλήσουμε γ' αυτήν πιο αναλυτικά πιο κάτω, όταν θα φτάσουμε στο κεφάλαιο περί εμπιστοσύνης.

Όμως, η αποκλειστικότητα δεν περιορίζεται στο σεξ. Περιλαμβάνει ένα σωρό άλλα πράγματα. Για παράδειγμα η κρεβατοκάμαρα και το κρεβάτι. Ακόμα και να μην είσαι σεξουαλικά αποκλειστικός με τον σύντροφό σου, στο κρεβάτι είσαι ...αποκλειστικός. (Εκτός αν έχεις περίεργα γούστα και θέλεις να υπάρχει και τρίτος στο κρεβάτι). Άλλη αποκλειστικότητα είναι το προσωπικό κοινό μάνι με τις ...οσμές του. Αρκετά ζευγάρια έχουν και μια αποκλειστική γλώσσα όταν απευθύνονται ο ένας στον άλλον. Μπορεί χαριτολογώντας ν' αποκαλείς το σύντροφό σου «μπουμπούνα». Αυτή είναι μια «αποκλειστική έκφραση». Αν ο σύντροφός σου σ' ακούσει ν' αποκαλείς και κάποιο άλλο άτομο (με τον ίδιο τρόπο) «μπουμπούνα» θα αισθανθεί ότι παραβιάστηκε μια αποκλειστικότητα. Είμαι σίγουρος πως, αν σκεφτείς, θα βρεις δεκάδες πράγματα στα οποία είσατε αποκλειστικοί με το σύντροφό σου χωρίς να τα έχεις συνειδητοποιήσει.

#### **Παράγοντας πέμπτος: Οι διπλοί ρόλοι**

Οι περισσότεροι επιστήμονες που έχουμε

ασχοληθεί με ζευγάρια και οικογένειες συμφωνούμε ότι οι διπλοί ρόλοι δημιουργούν παράδοξες καταστάσεις. Για παράδειγμα, να είσαι υπάλληλος του πεθερού σου ή ακόμα και του πατέρα σου. Ή να είσαι δασκάλα του γιού σου. Γενικά οι σχέσεις με τους διπλούς ρόλους δημιουργούν προβλήματα διότι είναι ανθρωπίνως αδύνατο ο ένας ρόλος να μη διαβρώνει τον άλλον. Για παράδειγμα, λέει ο γιός στον πατέρα του, σαν υπάλληλος, ότι χρειάζεται να πάει για τρεις μέρες στη Θεσσαλονίκη για δουλειά της εταιρείας. Αλλιώς θ' απαντούσε ο εργοδότης στον υπάλληλο και αλλιώς στον γιό του ιδιαίτερα όταν γνωρίζει πως η κοπέλα του γιού του σπουδάζει στην Θεσσαλονίκη.

Υπάρχει όμως και ένας διπλός ρόλος που είναι αναπόφευκτος. Μέχρι το ζευγάρι ν' αποκτήσει παιδί, τα δύο άτομα είναι μόνον σύντροφοί. Με τη γέννηση του παιδιού, προστίθεται και ο ρόλος του γονέα. Έτσι, είναι τώρα πια και οι δύο σύντροφοι και γονείς. Η διάκριση αυτών των ρόλων είναι σημαντική. Ο λόγος είναι διότι η επικοινωνία απαιτεί μια συμπληρωματικότητα ρόλων: Γονιός – παιδί. Πεθερά – νύφη. Διευθυντής – υπάλληλος. Οι ρόλοι σύντροφος και γονιός δεν είναι συμπληρωματικοί. Είτε σαν σύντροφοι θα επικοινωνήσετε είτε σαν γονείς. Ταυτόχρονα και τα δύο, δεν γίνεται.

#### **Οι πέντε παράγοντες και η επικοινωνία**

Πριν πάμε παρακάτω, ας συνοψίσουμε τους πέντε παράγοντες που διαφοροποιούν την επικοινωνία στα ζευγάρια από την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Οι παράγοντες αυτοί είναι:

1. Η συχνότητα επαφής.
2. Το κλίμα της σχέσης.
3. Το άγραφο συμφωνητικό.
4. Η αποκλειστικότητα.
5. Οι διπλοί ρόλοι.

Έχοντας αυτούς τους παράγοντες υπόψη μας θα προχωρήσουμε στη συντροφική επικοινωνία. Ο σκοπός μας είναι να βελτιώσουμε την επικοινωνία αυτή ώστε η σχέση να συνεχίζει να εξελίσσεται.

Το κομμάτι που μόλις διαβάστε είναι μερικά αποσπάσματα της εισαγωγής από το βιβλίο που γράφω αυτή την εποχή με δόκιμο τίτλο «Συντροφική Επικοινωνία». Λέω «δόκιμο» διότι ο τίτλος αυτός δεν νομίζω ότι είναι εμπορικός. Ελπίζω μέχρι να ολοκληρωθεί το βιβλίο να έχω βρει οριστικό τίτλο. Αν μάλιστα, διαβάζοντας τα παραπάνω, έχεις ...μπει στο νόημα και σου έρθει κάποια ιδέα για τίτλο θα χαρώ πολύ αν μου τον στείλεις στο [pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com)

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος



**Ο Καραγκιόζης και ο Ψυχολόγος**  
Θεατρικό Δίηγημα  
Θεωρία και πράξη στην ψυχολογία

**ΠΡΟΣΕΧΩΣ**  
**ΣΕ AUDIO BOOK**