



Η Εφημεριδούλα

Ιανουάριος 2022

Τεύχος 307 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ

Αντιρρησίες.

Κολλημένοι στην Εφηβεία;

Όπως έχω αναφέρει και σε άλλα τεύχη της Εφημεριδούλας, τα δεδομένα των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι η εφηβεία, βιολογικά ξεκινάει στα 12 και ολοκληρώνεται στα 25 (Daniel Siegel, 2014). Όμως, το γεγονός ότι η εφηβεία ολοκληρώνεται οργανικά στα 25 σημαίνει ότι ολοκληρώνεται και ψυχολογικά; Αν κρίνουμε από τη συμπεριφορά ενός ποσοστού «ενηλίκων», φαίνεται πως η ψυχολογική εφηβεία παραμένει μια μισοτελειωμένη υπόθεση. Όπως έλεγε κι ένας καθηγητής μου στην Εξελικτική Ψυχολογία, «η εφηβεία κάποτε τελειώνει, αλλά σε μερικούς ενήλικες η ανωριμότητα δεν τελειώνει ποτέ». Ας τα πάρουμε όμως από την αρχή.

Σύμφωνα με τον Bradford Brown (2011) ο έφηβος έχει τέσσερις «αποστολές» ή για να το πούμε αλλιώς, έχει να καταφέρει τέσσερα πράγματα:

- 1. Να ξεχωρίσει:** Ν' αναπτύξει μια δική του προσωπικότητα, μια αίσθηση ταυτότητας και να διεκδικήσει την αυτονομία του.
- 2. Να ταιριάζει:** Να δημιουργήσει άνετους ανθρώπινους δεσμούς και να κερδίσει την αποδοχή των συνομήλικων του.
- 3. Να τον υπολογίζουν:** Ν' αναπτύξει ικανότητες και να πετύχει πράγματα ώστε να τον υπολογίζουν οι γύρω του.
- 4. Να δεσμεύεται:** Να δεσμεύεται σε συγκεκριμένους σκοπούς, δραστηριότητες και πιστεύω.

Για να πετύχει αυτές τις «αποστολές» είναι υποχρεωμένος να ρισκάρει, δηλαδή να δοκιμάσει. Ο Brown εντόπισε δύο διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι τέσσερις αυτοί στόχοι σχετίζονται με τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι:

α. Πολλές από τις συμπεριφορές ρίσκου που παίρνει ένας έφηβος, μπορεί από τη φύση τους να διευκολύνουν ή να εμποδίσουν να ολοκληρώσει το στόχο του. Για παράδειγμα, αν ο έφηβος ασχολείται με extreme sports, μπορεί μιν ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή του, μπορεί όμως και να μείνει παράλυτος για την υπόλοιπη ζωή του ή ακόμα και να σκοτωθεί.

β. Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο σχετίζονται τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι είναι τα «ρίσκα-αντιστάθμισμα». Δηλαδή, πήρε ο Γιάννης το ρίσκο να ζητήσει από την συμμαθήτριά του «να τα φτιάξουν» κι έφαγε χυλόπιτα. Αυτό ήταν ρίσκο 2ου είδους: Να ταιριάζει. Αυτή η αποτυχία δημιούργησε ένα κλονισμό στην αυτοπεποίθησή του. Ο βαθμός του τραύματος εξαρτάται από την προσωπικότητα τού Γιάννη. Μπορεί να είναι από μια γρατζουνιά, ως ένα

Αυτοκριτική και αυτογνωσία.

Δεν ξέρω τι κάνεις εσύ, εγώ πάντως ανήκω σ' εκείνους που κάπου - κάπου τα ...σέρνουμε στον εαυτό μας με διάφορα «διακοσμητικά» επίθετα εκ των οποίων τα συχνότερα είναι «μαλάκα» και «ηλίθιε». Βέβαια, δεν πιστεύω ότι παθαίνω καμιά ιδιαίτερη ζημιά όταν εκφράζω θυμό στον εαυτό μου. Το θέμα είναι ότι δεν μαθαίνω τίποτα από την εμπειρία. Αμολάω μια δυο βρισιές, εκτονώνομαι κι αυτό είναι όλο. Αυτή η συμπεριφορά δεν είναι αυτοκριτική. Είναι αυτομαστίγωμα. Είναι σαν να κάνεις ένα βήμα, κι επειδή δεν ήταν τόσο μεγάλο όσο θα ήθελες, χτυπάς το πόδι σου μ' ένα σφυρί για να το ...τιμωρήσεις. Φυσικά το επόμενο βήμα θα είναι ακόμα μικρότερο.



Η χρήσιμη και εποικοδομητική αυτοκριτική ξεκινά από μια ερώτηση που κάνουμε στον εαυτό μας: «Αν είχα την ευκαιρία να ξαναζήσω την εμπειρία αυτή απ' την αρχή, τα θα έκανα διαφορετικά». Η απάντηση σ' αυτή την ερώτηση, είναι αυτά που έμαθες από αυτή την εμπειρία. Όποτε ακούω έναν επισκέπτη μας να βρίζει τον εαυτό του, τον ρωτάω: «Αν στη θέση σου βρισκόταν ένας καλός σου φίλος, πες μου ακριβώς τι και πώς θα του έλεγες. Μίλα σα να ήταν μπροστά σου αυτή τη στιγμή». Όπως καταλαβαίνεις, όλοι στο φίλο μιλάνε πολύ πιο ευγενι-

κά και με περισσότερη συναίσθηση απ' ό,τι στον εαυτό τους. Βέβαια, άλλο ν' ακούς να σου λέει κάποιος «μίλα στον εαυτό σου όπως θα μιλάγες σ' έναν καλό φίλο», κι άλλο ν' αφομοιώσεις μια τέτοια συνήθεια. Εγώ προσπαθώ να υιοθετήσω αυτή τη συνήθεια από τότε που τη συνάντησα στο βιβλίο του David Burns, Feeling Good (1980). Από τότε μέχρι σήμερα θα έλεγα ότι σ' ένα 50% των περιπτώσεων μου ...μιλάω καλύτερα.

Η σύντροφός μου Ζωή, που είναι κι αυτή ψυχολόγος και τα τελευταία πέντε χρόνια εργαζόμαστε πάντα μαζί, έχει έναν άλλο τρόπο ν' αντιμετωπίζει τους ανθρώπους που αυτομαστιγώνονται χωρίς κανένα όφελος:

Μιλάμε με τον Παναγιώτη που μας λέει ότι κατά τη διάρκεια του σεξ εκφράζει στην κοπέλα που είναι τον τελευταίο μήνα μαζί, συναισθήματα τα οποία δεν αισθάνεται. Τον ρωτάμε για ποιο σκοπό το κάνει αυτό και η απάντηση είναι «γιατί είμαι μαλάκας». Με αυτή την απάντηση ο Παναγιώτης δεν αποκομίζει τίποτα για την αυτογνωσία του. Στο σημείο αυτό η Ζωή τον ρωτάει: «Τι ακριβώς είναι εκείνα που κάνεις και σε αποκαλείς έτσι»; Με αυτή την ερώτηση ο Παναγιώτης οδηγείται στο να επανεξετάσει τη συμπεριφορά του και να μάθει κάτι για τον εαυτό του, πράγμα που έγινε διότι ο Παναγιώτης απάντησε «με τον τρόπο αυτό αναπαράγω το κλίμα που υπήρχε μ' εμένα και τη γυναίκα μου με την οποία χωρίσαμε πριν λίγους μήνες». Η φράση αυτή συνεισφέρει στην αυτογνωσία του Παναγιώτη πολύ περισσότερο από το «διότι είμαι μαλάκας».

ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΜΙΚΡΩΝ
ΖΩΩΝ

ΝΙΚΟΣ Α. ΠΑΡΑΓΥΙΟΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ Α.Π.Θ.

ΚΑΘΗΜ.: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.
& 05:30 μ.μ. - 08:30 μ.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.

ΦΟΙΒΗΣ 46 - ΓΛΥΦΑΔΑ
ΤΗΛ. ΙΑΤΡ.: 210 89 46 233
ΚΙΝ.: 6932 232 593

paragiosn@yahoo.gr
www.vetcure.gr

Progressnet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

βαθύ κόψιμο. Πάντως ...θανατηφόρες χυλόπιτες δεν υπάρχουν.

Προκειμένου ν' αντισταθμίσει ο Γιάννης τους «πόντους αυτοπεποίθησης» που απώλεσε με τη χυλόπιτα, νιώθει την ανάγκη να πάρει ένα άλλο ρίσκο. Το ρίσκο αυτό μπορεί να είναι πάλι στον ίδιο τομέα, δηλαδή να ταιριάζει. Πλησιάζει λοιπόν ο Γιάννης μια άλλη συμμαθήτριά η οποία του ανταποκρίνεται. Μπορεί όμως, ν' αντισταθμίσει αυτή την «αποτυχία» σε κάποιο από τους άλλους τρεις τομείς που είναι: Να ξεχωρίσει, να τον υπολογίζουν και να δεσμεύεται. Αν για παράδειγμα, βγει πρώτος σ' ένα σημαντικό διαγωνισμό οποιουδήποτε είδους θ' αυξήσει την αυτοπεποίθησή του σε δύο τομείς ταυτόχρονα: Θα ξεχωρίσει από τους άλλους και οι άλλοι θα τον υπολογίζουν. Μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια. Όμως, η αδυναμία να βρει μια κοπέλα, παραμένει μια μισοτελειωμένη υπόθεση.

Πιστεύω πως ένα ποσοστό γύρω στο 85% από εμάς τους ενήλικες, έχει κάποια μισοτελειωμένη υπόθεση που σχετίζεται με μία ή περισσότερες από αυτές τις τέσσερις (κατά Bradford Brown) εφηβικές «αποστολές». Τις υπενθυμίζω και τις επεξηγώ:

- **Να ξεχωρίσει:** Να δημιουργήσει έναν «χαρκτηρά» που τον ξεχωρίζει από τους γύρω του.
- **Να ταιριάζει:** Να είναι αγαπητός, να έχει φίλους και να μπορεί να δημιουργεί «ερωτικές» σχέσεις (με την ευρύτερη έννοια).
- **Να τον υπολογίζουν:** Να είναι «καλός» σε κάποιο τομέα είτε αυτός είναι διανοητικός είτε σωματικός ή και στους δύο.
- **Να δεσμεύεται:** Ν' ανήκει σε κάποια «ομάδα» η οποία έχει κάποιο σκοπό και δραστηριοποιείται προς αυτό το σκοπό. Ταυτόχρονα η ομάδα έχει τη συνοχή της οικογένειας. Τέτοια παραδείγματα είναι ο Προσκοπισμός, οι κομματικές νεολαίες, οι οπαδοί κάποιας αθλητικής ομάδας και τα παρόμοια.

Επαναλαμβάνω: Πιστεύω πως το 85% των ενηλίκων έχει κάποια μισοτελειωμένη υπόθεση σε μία ή περισσότερες από αυτές τις εφηβικές «αποστολές». Η διαπίστωση αυτή είναι χρήσιμη προκειμένου να καταλάβουμε ποια θα μπορούσαν να είναι κάποια από τα κίνητρά μας στις επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας.

Για παράδειγμα, στην πρώτη «αποστολή» εγώ ξεκίνησα μ' ένα μπτό κάτω του μέσου όρου. Έπρεπε λοιπόν σαν αντιστάθμισμα να δημιουργήσω μια προσωπικότητα που να ...υπερβαίνει το ύψος μου. Δεν είναι τυχαίο που, από τη Δευτέρα Δημοτικού μέχρι και την Πρώτη Γυμνασίου, ήμουν το παιδί που έλεγε ένα ποίημα σε όλες τις σχολικές γιορτές και έπαιζε σε όλα τα σχολικά θεατρικά έργα. Πιστεύω πως το να ξεχωρίσω δεν μου έμεινε μισοτελειωμένη υπόθεση μιας κι έγινα γνωστός στο ευρύ κοινό από τα 27 μου μέσω ραδιοφώνων. Δεν θέλω να επεκταθώ στα προσωπικά μου. Αρκούμαι στο να πω ότι αν σε κάποια από τις τέσσερις «αποστολές» έχω μισοτελειωμένες υποθέσεις αυτή θα ήταν η τέταρτη, δηλαδή στο να δεσμευόμαι.

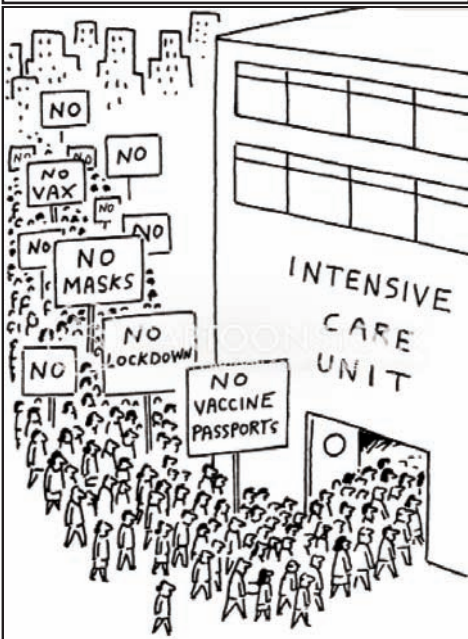
Πάμε τώρα στους ανθρώπους που είναι συστηματικά αντιρρησίες. Τις περισσότερες φορές διαφωνούν χωρίς να έχουν κάτι να αντιπροτείνουν. Είναι γενικώς «αντί». Φυσικά, οι περισσότεροι από μας έχουμε κάπου – κάπου τις αντιρρήσεις μας για διάφορα θέματα, από τη διαχείριση των προβλημάτων της οικογενείας μας μέχρι την εξωτερική πολιτική της εκά-

στοτε κυβέρνησης. Όταν μιλάμε για αντιρρησίες, αναφερόμαστε σ' εκείνους που διαφωνούν συστηματικά σχεδόν για τα πάντα.

Έχω την άποψη ότι οι άνθρωποι αυτοί είναι από την εποχή της εφηβείας τους (12-25) σκαλωμένοι σε κάποιες από τις τέσσερις εφηβικές «αποστολές». Πιο συγκεκριμένα, πιστεύω πως η μισοτελειωμένη τους υπόθεση έχει να κάνει με το να ξεχωρίσουν και να τους υπολογίζουν.

Ποιος είναι ένας τρόπος να διαφέρεις από τους άλλους; Αν δεν έχεις κάποιες ιδιότητες (ομορφιά, πλούτος) ή ικανότητες (ταχύτητα, εξυπνάδα) που να σε ξεχωρίζουν από τους άλλους, ξεχωρίζεις όταν όλοι λένε «μέρα» κι εσύ «νύχτα». Αν μάλιστα με τις αντιρρήσεις σου εμποδίζεις ή καθυστερείς μια ομάδα ανθρώπων στο να πάρουν αποφάσεις, τότε σίγουρα θα σε ...υπολογίζουν κιόλας.

Ο αντιρρησίας κατά τη γνώμη μου είναι ένα ...«στιλ ζωής». Είναι ο άνθρωπος που στην πάρεα ονομάζουμε «πνεύμα αντιλογίας». Όταν οδηγεί δεν φοράει ζώνη, στο μηχανάκι δεν φοράει κράνος και καπνίζει όπου απαγορεύεται. Πιστεύω πως μια μερίδα των σημερινών «αντιεμβολιαστών» ανήκει σ' αυτό το είδος: Σκαλωμένοι στην εφηβεία τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος που είναι επιφυλακτικός για το εμβόλιο είναι αντιρρησίας. Εκείνοι όμως που χρησιμοποιούν την αντίρρηση αυτή σαν το μέσον για να έχουν την ψευδαίσθηση ότι ανήκουν σε κάποια κοινωνική «επαναστατική ομάδα», καλό θα ήταν να επανεξετάσουν τα κίνητρά τους.



ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Για άλλες Εφημεριδούλες και άλλα πολλά, πατήστε

<https://www.pinteris.gr>

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

9ος Χρόνος !
Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.

ακούτε ζωντανά
από το διαδίκτυο
την εκπομπή
Χαβαλές & Επιστήμη
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη
και τον Γιώργο Πιντέρη.
Ψυχολογικά θέματα
με αφορμή
την επικαιρότητα. Σάββατο επανάλυση. Πατήστε εδώ:

<https://onlineradiobox.com/gr/kentrokardias95/?cs=gr.kentrokardias95&played=1>

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Αξίζει να δοθεί δεύτερη ευκαιρία; Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική από ότι διάβασα έως τώρα και κάποτε το πράγμα οδηγείται ασυζητητί σε διαζύγιο ενώ σε άλλες ενδυναμώνεται η σχέση και είναι καλύτερη από πριν (νοουμένου ότι θέλουν και οι δυο). Σημειώστε ότι έχω αρκετά από τα βιβλία σας, αν θίγεται το παραπάνω θέμα σε κάποιο από αυτά αν έχετε την καλοσύνη ενημερώστε με για να το μελετήσω.

Σωτήρης

Απάντηση

Δεν έχω γράψει ένα βιβλίο που να διαπραγματεύεται άμεσα και αποκλειστικά αυτό το θέμα. Κοιτάζοντας τη βιβλιογραφία μου από την αρχή εντοπίζω κάποια βιβλία που θα μπορούσαν έναν άνθρωπο που προβληματίζεται σχετικά με τις προθέσεις του για το μέλλον του γάμου του. Τα βιβλία αυτά είναι: Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό (Θυμάρι, 1982), Συντροφικότητα αλλά Ελληνικά (Θυμάρι, 1984), Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση (Θυμάρι, 1993), Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω (Θυμάρι, 2002), Άλλα θέλω κι άλλα κάνω (Ψυχογιός, 2014).

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

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, στο pinteris@hotmail.com.