



# Η Εφημεριδούλα

Φεβρουάριος 2022B

Τεύχος 309 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## Σχολιάζοντας την επικαιρότητα

Αυτή την εποχή ένα σημαντικό κομμάτι της ανθρωπότητας αντιμετωπίζει τρία μεγάλα μέτωπα: Τον κορονοϊό, την ενεργειακή – οικονομική κρίση και τον κίνδυνο πολέμου με αφορμή την Ουκρανία. Εκτός από τα τρία αυτά μέτωπα, εμείς έχουμε κι ένα τέταρτο: Τον Ερτογάν.

Όπως είναι φυσικό, η κατάσταση αυτή μας έχει αγχώσει και καθέννας ψάχνει τρόπους ν' αντιμετωπίσει το άγχος του. Όμως, ματαιοπονούμε διότι αυτό που μας δημιουργούν αυτοί τέσσερις «Ιππότες της Αποκαλύψεως» δεν είναι άγχος, αλλά **φόβος**. Και ο φόβος δεν θέλει «θεραπεία». Θέλει συσπείρωση και δράση. Θα μου πεις «τι σόι δράση περνά απ' το χέρι μας»; Στον κορονοϊό η δράση είναι το εμβόλιο ή η σχολαστική τήρηση όλων των κανόνων προστασίας από τη μόλυνση.

Στην ενεργειακή και οικονομική κρίση, η δράση είναι μια επανεξέταση των προτεραιοτήτων μας και του τρόπου διαχείρισης που μέχρι τώρα ακολουθούμε. Για τα άλλα δύο, Ουκρανία κι Ερτογάν, δεν υπάρχουν και πολλά που μπορούμε να κάνουμε. Απλά ελπίζουμε οι άνθρωποι που ψηφίσαμε να χειριστούν την εξωτερική μας πολιτική να είναι αποτελεσματικοί.

Απ' όλους τους γνωστούς ηγέτες μεγάλων χωρών, εκείνος που αδυνατώ να προβλέψω, είναι ο Βλαδίμηρος. Στα κρίσιμα θέματα, όπως είναι στις μέρες μας το Ουκρανικό, τα έχω κυριολεκτικά χαμένα.

Όπως αντιλαμβάνομαι τα πράγματα, ο Πούτιν έχει δύο μέτωπα: Την Ευρώπη και τις ΗΠΑ. «Δύο» τρόπος του λέγειν διότι, στην ουσία εί-



να **ένα** και ονομάζεται **NATO**. Στην πραγματικότητα, η σύγκρουση είναι ανάμεσα στα **Δημοκρατικά και τα Αυταρχικά καθεστώτα**. Αν φτάσουμε σε ακραίες καταστάσεις ...παγκοσμιοποίησης των συγκρούσεων θα έχουμε δύο μέγала στρατόπεδα:

Από τη μία Ρωσία, Κίνα, Β. Κορέα, Πακιστάν και Ιράν και από την άλλη Ευρώπη, Αγγλία,

ΗΠΑ, Αυστραλία, Καναδάς και Ινδία. Ποιά η διαφορά ανάμεσα στα δύο αυτά στρατόπεδα; **Το καθεστώς διακυβέρνησης**. Το πρώτο στρατόπεδο αποτελείται από χώρες που κυβερνούνται από «ψευδοδημοκρατικά» έως προκλητικά **αυταρχικά καθεστώτα**, με κερασάκι στην τούρτα, αυτόν τον ανεκδιήγητο Κορεάτη Kim Yong Yun ο οποίος πιστεύει ότι είναι ...μικρός Θεός. Το δεύτερο στρατόπεδο αποτελούν χώρες με **δημοκρατικά καθεστώτα**. Όμως, κι αυτά θα μπορούσαν ν' αξιολογηθούν για τη δημοκρατικότητά τους (π.χ. Όρμπαν, Ουγγαρία) αλλά έχουν ένα κοινό πολύτιμο αγαθό: **Την κατοχύρωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων**.

Τι θέλει ο Πούτιν; Να μην είναι η Ρωσία ασφυκτικά περικυκλωμένη από δυνάμεις του NATO και να μην προσχωρήσει η Ουκρανία σ' αυτή τη συμμαχία. Γιατί όμως να ενοχλεί τη Ρωσία να έχει κοντά της δυνάμεις του NATO; Διότι ο Πούτιν προέρχεται από τις μυστικές υπηρεσίες της Σοβιετικής Ένωσης (KGB). Μπορεί να μην είναι οπαδός του Κομμουνισμού, αλλά εξακολουθεί να έχει τη νοστορπία του μοντέλου «NATO – Σύμφωνο Βαρσοβίας». Άσε που χρησιμοποιεί κατά κόρον όλες τις σοβιετικές τακτικές για τον έλεγχο της Ρωσίας όπως δηλητηριάσεις, φυλάκιση των πολιτικών του αντιπάλων κι άλλα.

Σημειώνω, ότι ενώ αρχικά ξεκίνησε αμυντικό προσανατολισμό («κρατήστε αποστάσεις παιδιά») στη συνέχεια πέρασε σε μια πιο επιθετική στάση («μαζέψτε τις βάσεις του NATO από Ρουμανία και Βουλγαρία και δώστε μας γραπτές εγγυήσεις σε όσα σας ζητάμε»). Πώς άλλαξε η στάση του Πούτιν μέσα σε δύο μέρες; Μεσολάβησε η συνάντησή του Πούτιν με τον Κινέζο ηγέτη Ξι Τζιπίνγκ με αφορμή την έναρξη των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Φαίνεται πώς ότι είναι η Ουκρανία για τη Ρωσία, είναι η Ταϊβάν για την Κίνα. Συνεπώς η Ρωσία και η Κίνα έχουν κοινά συμφέροντα. Ακούστηκε τις τελευταίες μέρες κάτι για συνεργασία Ρωσίας, Κίνας και Ιράν ( το οποίο έχει πολλά μαζεμένα απέναντι στις ΗΠΑ). Δηλαδή, αυταρχικά ή θεοκρατικά καθεστώτα. Ίσως, με τις πλάτες αυτής της δυνητικής συμμαχίας ο Βλαδίμηρος να το γύρισε από την άμυνα στην επίθεση.

Αν στο κεφάλι του εξακολουθεί να υπάρχει το δίπολο «NATO – Σύμφωνο Βαρσοβίας», με αυτό το σκεπτικό, το Σύμφωνο της Βαρσοβίας έχει ...χάσει την Πολωνία, τη Ρουμανία, την Ουγγαρία, τη Βουλγαρία κι ένα σωρό από τις «Σοβιετικές Δημοκρατίες» όπως Εσθονία, Λιθουανία κ.λπ. Και σαν μην έφτανε αυτό, πολλές από τις χώρες αυτές από το 2004 και πέρα προσχώρησαν στο NATO! Οπότε, αν ο Πούτιν εξακολουθεί ν' αντιλαμβάνεται τα πράγματα σαν «NATO – Σύμφωνο Βαρσοβίας» είναι φυσικό να θέλει να φέρει κάποια ισορροπία δυνάμεων.

Μέχρις στιγμής, έχει περικυκλώσει την Ου-

κρανία με στρατεύματα, ναυτικό και αεροπορία από τρία σημεία, ένα από τα οποία είναι από τη Λευκορωσία που εξακολουθεί να είναι ένα κράτος από τα υπολείμματα της Σοβιετικής Ένωσης. Ο στρατός είναι πάνω από εκατό χιλιάδες. Πριν λίγες μέρες μεταφέρθηκαν πολλές χιλιάδες φιάλες αίμα στα σύνορα; Γιατί; Χρειάζονται οι Ουκρανοί μεταγγίσεις αίματος; Παρόλα αυτά, ο Πούτιν και ο Υπουργός των Εξωτερικών Λαβρόφ δηλώνουν ξανά και ξανά ότι η Ρωσία **δεν έχει καμία πρόθεση να επιτεθεί**. Εδώ παίζουμε με τις λέξεις. Τι θα πει «δεν έχει πρόθεση να επιτεθεί»; Όλοι γνωρίζουμε ότι αρκεί μια προβοκάτσια ώστε η ...«Νεοσοβιετική Ένωση» να επιτεθεί ...αμυνόμενη.

Όμως, δεν είναι μόνο ο Πούτιν κολλημένος στο μοντέλο «NATO – ΣΥΜΦΩΝΟ ΒΑΡΣΟΒΙΑΣ». Οι ΗΠΑ και οι σύμμαχοί της είναι κι αυτοί κολλημένοι στο ίδιο μοντέλο και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό. Στις διαβεβαιώσεις της Ρωσίας για μη – επίθεση αντιδρούν με μια **προκλητική δυσπιστία** η οποία δεν είναι καθόλου απίθανο να λειτουργήσει σαν αυτεκπληρούμενη προφητεία και να οδηγήσει εκεί που φοβούνται, δηλαδή σε ένοπλη σύγκρουση.

Στην αρχή αυτού του άρθρου ανέφερα δύο στρατόπεδα: Ρωσία, Κίνα, Β. Κορέα, Πακιστάν και Ιράν από τη μια, και Ευρώπη, Αγγλία, ΗΠΑ, Αυστραλία, Καναδάς και Ινδία από την άλλη. Και η Τουρκία πού πάει;. Είναι μέλος του NATO, αλλά ταυτόχρονα συνεργάζεται σε στρατιωτικούς τομείς με τη Ρωσία. Σήμερα, που γράφω, ο Ερτογάν επισκέπτεται την Ουκρανία σαν μεσολαβητής, αλλά σαν αυθεντικός Τούρκος του παζαριού, έχει στο νου του τι μπορεί να «βγάλει» από την υπόθεση. Το θέμα είναι, σε περίπτωση ένοπλης σύγκρουσης τι στάση θα κρατήσει η Τουρκία; Εκ των υστέρων, είναι γνωστό ότι την τελευταία στιγμή, θα πάει με τον νικητή, όπως κάνει συνήθως και όπως έκανε στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Έχει στήσει απέναντι από τα ακριτικά μας νησιά τη μεγαλύτερη αποβατική στρατιά της Μεσογείου και, την ίδια στιγμή, απαιτεί τα νησιά ν' αφοπλιστούν! Μάλιστα το τραβάει παραπέρα: Αφού δεν τ' αφοπλίζετε, είστε παράνομοι, οπότε αμφισβητούμε την κυριαρχία σας. Λες, αν «σκάσει» το Ουκρανικό ν' αρπάξει την ευκαιρία και να κάνει κανένα ντου στη Σάμο; Στην αναμπουμπούλα ο λύκος χαίρεται. Σε μια τέτοια περίπτωση καλοί είναι ...οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, αλλά ακόμα καλύτερα οι Γάλλοι και οι Αμερικάνοι να τηρήσουν τις υπογραφές τους.

COOLMATTER TECHS

Αστροπαιαία

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

## Τα τρία επίπεδα

Όλοι έχουμε ακούσει την έκφραση «δεν μπορούν να ξεχωρίσουν δυο γαϊδουριών άχυρο». Αναφέρεται σε ανθρώπους που, όποτε έχουν ανάμεσα τους κάποιο πρόβλημα, όσο απλό και να 'ναι, δεν μπορούν να το λύσουν. Γιατί συμβαίνει αυτό; Τους λείπει η νοημοσύνη; Όχι. Άλλωστε, πόση νοημοσύνη θέλει για ν' αποφασίσει ένα ζευγάρι σε ποιο εστιατόριο να πάνε το βράδυ; Ο πραγματικός λόγος είναι ότι *δεν μπορούν να συνεννοηθούν*. Παρακάτω θα δούμε πώς δημιουργείται αυτό το επικοινωνιακό φαινόμενο:

Κάθε μήνυμα έχει τρία επίπεδα: Το επίπεδο περιεχομένου, το επίπεδο σχέσης και το επίπεδο διαδικασίας. Για παράδειγμα, λες στη σύντροφό σου: «Ψάχνω το πορτοφόλι μου. Μήπως το είδες πουθενά»; Αν σου απαντήσει «Νομίζω ότι το είδα στο μπάνιο ή δεν θυμάμαι να το είδα» απαντάει στο περιεχόμενο. Αν όμως σου πει «μια ζωή δεν ξέρεις πού αφήνεις τα πράγματά σου» το μήνυμα αυτό αγνοεί το περιεχόμενο και στρέφεται στη σχέση. Εδώ η επικοινωνία μετατοπίζεται από το περιεχόμενο στη μεταξύ τους σχέση. Θα δείξουμε το φαινόμενο και μ' ένα σχεδιάγραμμα:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ————— ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Όπως βλέπουμε εδώ οι γραμμές επικοινωνίας είναι παράλληλες. Στην περίπτωση που ο ένας μιλάει σε επίπεδο περιεχομένου και ο άλλος απαντά σε επίπεδο σχέσης, οι γραμμές διασταυρώνονται:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ————— ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΣΧΕΣΗ ————— ΣΧΕΣΗ

Όσο οι γραμμές είναι παράλληλες, η επικοινωνία συνεχίζεται απρόσκοπτα. Μόλις διασταυρωθούν δημιουργείται ένα επικοινωνιακό ...βραχυκύκλωμα.



Το ίδιο ισχύει και για το επίπεδο διαδικασίας. Παράδειγμα: Λέει ο σύζυγος στη σύζυγο: «Τι θα κάνουμε με το ηλεκτρικό αυτοκίνητο που λέγαμε ν' αγοράσουμε»; Αν η σύζυγος απαντήσει «Χρειάζεται να κάνουμε ένα προϋπολογισμό για να δούμε αν βγαίνουμε» απαντάει επί του περιεχομένου. Έτσι οι γραμμές της επικοινωνίας είναι παράλληλες. Αν όμως απαντήσει «Αυτό είναι το πρόβλημά μας τώρα;», δεν απαντά επί του περιεχομένου ούτε επί της σχέσης, αλλά επί της διαδικασίας». Έτσι οι γραμμές διασταυρώνονται. Αν μάλιστα ο σύζυγος απαντήσει «όλο τις δικές σου προτεραιότητες θέλεις να συζητάμε» έχει απαντήσει σ' ένα μήνυμα επί της διαδικασίας μ' ένα μήνυμα για τη

σχέση, οπότε οι γραμμές επικοινωνίας πάλι διασταυρώνονται.

Μέχρι τώρα είπαμε ότι όσο οι γραμμές είναι παράλληλες η επικοινωνία συνεχίζεται απρόσκοπτη. Αυτό ισχύει για τα μηνύματα περιεχομένου και τα μηνύματα διαδικασίας. Όταν τα μηνύματα είναι για τη σχέση παρόλο που οι γραμμές επικοινωνίας είναι παράλληλες, ταυτόχρονα δημιουργούνται συναισθήματα. Αν τα συναισθήματα αυτά φορτίσουν έναν ή και τους δύο πάλι δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε «δυο γαϊδουριών άχυρο». Στην περίπτωση αυτή το να διατηρηθεί η συζήτηση σε επίπεδο σχέσης δεν αρκεί. Χρειάζεται οι συνομιλητές να γνωρίζουν πώς ν' ακούν τον άλλο ώστε να τους ξανοίγεται συναισθηματικά και πώς να του μιλάνε ώστε να τους υπολογίζει. Αλλά αυτό είναι ...άλλου παπά Ευαγγέλιο.

Για άλλες Εφημεριδούλες και άλλα πολλά, πατήστε <https://www.pinteris.gr>

## Προσοχή και Χαρά

Θα καταλάβουμε καλύτερα την προσοχή, αν φέρουμε στο νου μας μια φωτογραφική μηχανή. Αν θεωρήσουμε τη συνείδησή μας (με την έννοια της αντίληψης) σαν μια φωτογραφική μηχανή, η προσοχή είναι ο φακός της μηχανής. Μ' άλλα λόγια, η προσοχή καθορίζει τι πληροφορίες θα καταγραφούν στη συνείδησή μας. Αν η συνείδηση είναι η φωτογραφική μηχανή, ο εαυτός είναι το φιλμ της μηχανής (ή η κάρτα μνήμης τη σύγχρονη εποχή).



Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι ανάμεσα στον εαυτό και την προσοχή υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση: Από τη μια, η προσοχή καθορίζει τι θα καταγραφεί στον εαυτό, και από την άλλη ο εαυτός καθορίζει πού θα στραφεί η προσοχή. Ο «εαυτός» είναι ό,τι έχει καταγραφεί στη συνείδησή μας από τη γέννησή μας, μέχρι τώρα. Είναι δηλαδή το κέντρο της συνείδησης. Όπως είναι λοιπόν φυσικό ο εαυτός, είναι αυτός ο οποίος καθορίζει συνήθως πού θα στρέψουμε την προσοχή μας. Ας μη ξεχνάμε όμως, ότι ο εαυτός δεν είναι κάτι που παραμένει αναλλοίωτο. Η προσοχή τροφοδοτεί καθημερινά τον εαυτό με ερεθίσματα. Έτσι, ο εαυτός είναι μια συνεχώς εξελισσόμενη οντότητα.

Για παράδειγμα, ο Δημήτρης είναι γύρω στα 30. Ζει σ' ένα νησί και το επάγγελμά του είναι ψαράς. Έχει δικό του τρεχαντήρι και το καλοκαίρι μεταφέρει και παραθεριστές σε διάφορες παραλίες του νησιού. Μ' άλλα λόγια, ο εαυτός του είναι προσανατολισμένος στις θαλασσινές του δραστηριότητες. Ως εδώ, το φιλμ

**ProgressNet**

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

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

είναι αυτό που κυρίως καθορίζει πού στρέφει το φακό της η μηχανή.

Εκείνη την εποχή, άνητιζε το χρηματιστήριο και αρκετοί άνθρωποι κέρδιζαν πολλά λεφτά σε μικρό χρόνο. Ανάμεσα τους κι ένας ξάδελφος του Δημήτρη. Τώρα, ο φακός της προσοχής του Δημήτρη στράφηκε σ' ένα ερέθισμα που αλλοίωσε σημαντικά την αντίληψή του. Μέχρι τώρα ο εαυτός του Δημήτρη καθόριζε πού θα στραφεί η προσοχή του. Τώρα όμως, η προσοχή του, τού έφερε ένα ερέθισμα που αλλοίωσε τον εαυτό και τον έκανε να στραφεί η προσοχή του αλλού. Πράγματι, ο Δημήτρη έπεσε με τα μούτρα στη μελέτη των μετοχών και του χρηματιστηρίου. Μάλιστα, αρχικά συνδύαζε το χρηματιστήριο με το ψάρεμα. Και τα δύο ήθελαν πρωινό ξύπνημα. Στη συνέχεια όμως και μετά από τα πρώτα κέρδη από το χρηματιστήριο, έβαλε το ψάρεμα στη άκρη και έγινε «χρηματιστηριακός σύμβουλος» από το πουθενά. Βέβαια, σήμερα εξακολουθεί να είναι ...αλιεύς. Η φούσκα του χρηματιστηρίου κάποτε έσκασε.

Από την ιστορία του Δημήτρη, αντιλαμβανόμαστε ότι όσο σημαντικός και να είναι ο εαυτός, ένας επίσης σημαντικός παράγοντας είναι και το ερέθισμα. Η σχέση ανάμεσα σ' αυτούς τους δύο παράγοντες καθορίζει πού στρέφει ο κάθε άνθρωπος την προσοχή του. Και το πού στρέφει ένας άνθρωπος την προσοχή του, καθορίζει την ποιότητα της συναισθηματικής του καθημερινότητας. Τι συναισθήματα έχει πιο συχνά; Απογοήτευση, δυσαρέσκεια, και στεναχώρια ή ελπίδα, ευχαρίστηση και χαρά; Διάβασε την παρακάτω ιστορία:

Η Μαίρη είναι 45 ετών παντρεμένη κι έχει δυο κόρες 12 και 14 ετών. Ενώ η δωδεκάχρονη έχει ήδη περίοδο, η μεγάλη δεν έχει ακόμα. Αυτό απασχολεί τη Μαίρη κι έχει διαρκώς στο πίσω μέρος του νου της να κλείσει ένα ραντεβού με τον παιδίατρο. Επίσης, την απασχολεί να βάλει σύντομα τα μαλλιά της που έχουν γίνει ...δίχρωμα και στο βιβλιοπωλείο που εργάζεται την κοιτάζουν παράξενα. Όμως, τα οικονομικά της οικογένειας είναι περιορισμένα και υπάρχουν άλλες προτεραιότητες.

Η Μαίρη κερδίζει 1700 ευρώ σε κάποιο τυχερό παιχνίδι. Το πρώτο που κάνει είναι να κλείσει ραντεβού με τον παιδίατρο και το δεύτερο να πάει στο κομμωτήριο. Ο γιατρός, της είπε ότι η κόρη είναι μια χαρά και η καθυστέρηση οφείλεται σε τον πληρωμένο, του ανέφερε ότι έχει ένα σβώλο στο δεξί της στήθος. Εκείνος φώναξε

Συνεδρίες μέσω Skype  
Πληροφορίες  
[pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com)  
210-96 52 336

αμέσως τη σύζυγό του, που ήταν γυναικολόγος και είχε ιατρείο στο άλλο δωμάτιο, η οποία την εξέτασε και της είπε να πάει το συντομότερο για μαστογραφία και μερικές ακόμα εξετάσεις.

Η Μαίρη υποχρεώθηκε να πάρει δύο μέρες αναρρωτική άδεια από τη δουλειά της και έκανε τις απαραίτητες εξετάσεις. Επειδή δεν ήθελε να περιμένει στη λίστα αναμονής κάποιου δημόσιου νοσοκομείου πήγε σε μια ιδιωτική κλινική. Η όλη διαδικασία κόστισε 750 ευρώ. Όλες οι εξετάσεις ήταν καθαρές. Ο βióλος ήταν ένα λίπωμα χωρίς καμία σημασία. Πηγαίνοντας να πάρει το αυτοκίνητό της από εκεί που το είχε αφήσει, βρήκε τον καθρέφτη της δεξιάς πόρτας σπασμένο. Όταν γύρισε στο σπίτι ανακάλυψε ότι είχε κοπεί το ρεύμα. Όταν άνοιξε το ψυγείο κατάλαβε πως το ρεύμα πρέπει να είχε κοπεί πριν πολλές ώρες...

Πώς θα χαρακτήριζες αυτή την ιστορία; Είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη; Πιστεύω πως οι περισσότεροι θα συμφωνούσαμε ότι έχει δυσάρεστα στοιχεία αλλά δεν θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι είναι μια δυσάρεστη ιστορία. ( Για να έδειχνε κάποιον όγκο η μαστογραφία, και θα σου 'λεγα εγώ). Ας δούμε πώς θα κατέγραφε αυτή την ιστορία μια απαισιόδοξη Μαίρη:

- Κέρδισα 1700 στο λαχείο και μου βγήκε ξινό. Τα έφαγα στους γιατρούς. Η μεγάλη μου κόρη έπρεπε να πάει στον παιδίατρο. Εγώ έπρεπε να κάνω μαστογραφία κι ένα κάρο άλλες εξετάσεις και επειδή δεν ήθελα να περιμένω τρεις μήνες στην αναμονή του δημόσιου νοσοκομείου, πήγα σε ιδιωτική κλινική. Φεύγοντας από την κλινική, βρήκα σπασμένο τον δεξιό καθρέφτη του αυτοκινήτου κι επειδή είναι ηλεκτρικός θα μου κοστίζει πάνω από 200. Άσε που επιστρέφοντας στο σπίτι, είχε κοπεί το ρεύμα για πολλές ώρες και ό,τι είχα στο ψυγείο ήθελε πέταμα.

Ενώ της έχουν συμβεί πολλά ευχάριστα, εκείνη είναι σαν να περιβάλλεται από ένα αόρατο φίλτρο που της επιτρέπει ν' αντιλαμβάνεται μόνον τα δυσάρεστα. Έτσι, η συναισθηματική της πραγματικότητα είναι ένα μίγμα από αίσθηση αδικίας από τη ζωή, απογοήτευση, στεναχώρια και τα συναφή. Ας δούμε όμως και την εκδοχή μας αισιόδοξης Μαίρης:

- Άστα. Πού να στα λέω; Κέρδισα 1700 ευρώ. Πήγα στο κομμωτήριο, πήγα την κόρη μου στον παιδίατρο που το ήθελα καιρό - ευτυχώς δεν έχει τίποτα - κι έκανα κι εξετάσεις γιατί είχα κάτι στο στήθος. Βγήκαν πεντακάθαρες. Είχα και δυο ζημιές, μια στο αυτοκίνητο και μία στο σπίτι αλλά ευτυχώς με τα 1700 τα βγάλαμε πέρα.

Γίνεται φανερό από την περιγραφή της ότι είναι ικανοποιημένη. Δεν είναι απαραίτητα χαρούμενη (αν και θα μπορούσε αν λάβεις υπόψη σου τι περιπέτειες θα μπορούσε να έχει με το μαστό) αλλά δεν βρίσκεται στο συναισθηματικό κλίμα που ήταν η απαισιόδοξη Μαίρη.

Στο βιβλίο μου «Όταν η λογική παραλογίζεται», αναφέρω όλες τις μορφές διανοητικών παραμορφώσεων που κάνουμε οι άνθρωποι. Ανάμεσά τους είναι και το «διανοητικό φιλτράρισμα» που κάνει η απαισιόδοξη Μαίρη. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκουρος (με δικά μου λόγια) έλεγε: «Μεγέθυνε όσο μπορείς τα ευχάριστα και σμίκρυνε όσο μπορείς τα δυσάρεστα». Έχω την εντύπωση πως, οι περισσότεροι από μας, κάνουμε το αντίστροφο: Υποβαθμίζουμε τα ευχάριστα και μεγεθύνουμε τα δυ-

σάρεστα. Αν αυτό σου έχει γίνει συνήθεια, θα είσαι συχνά κακόκεφος και μελαγχολικός. Το κοινό στοιχείο που έχει το βιβλίο που ανέφερα με τη φιλοσοφία του Επίκουρου, είναι η σημασία που έχει ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Μπορεί τα γεγονότα, αυτά καθ' αυτά, να μην τα ελέγχουμε, όμως εμείς διαλέγουμε πώς θα τα ερμηνεύσουμε.

Δεν μιλάω για σοβαρές καταστάσεις. Υποθέτω πως μια μεγάλη χαρά, στους περισσότερους επισκιάζει τις μικρές λύπες της ημέρας. Για παράδειγμα, μαθαίνεις ότι η κόρη σου πέρασε στη σχολή της αρεσκείας της. Η χαρά σου είναι τόσο μεγάλη, που ένα τηλεφώνημα από μια φίλη σου, η οποία ακυρώνει το θέατρο που ήταν να πάτε το βράδυ, γίνεται μια απλή δυσάρεσκια. Αν όμως έχεις το κουσούρι να είσαι ...«αντιεπικουρικός», η επιτυχία της κόρης σου θα περάσει σε δεύτερο πλάνο και θα κυριαρχήσει η ακύρωση της βραδινής εξέδου, καθώς και η ακύρωση της χαράς που ένιωσες για την επιτυχία της κόρης σου.

Ίσως για τους περισσότερους από μας, στα σοβαρά γεγονότα να είναι δύσκολο να εφαρμόσουμε τη φιλοσοφία του Επίκουρου, ιδίως αν έχει συμβεί κάτι πολύ δυσάρεστο, όπως μια σημαντική απώλεια. Εκεί, είναι πολύ δύσκολο να σμικρύνεις το αρνητικό γεγονός και να μεγεθύνεις τα όποια «παράπλευρα κέρδη» μπορεί να έχεις από την απώλεια. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν είσαι Επικουρικός, είσαι αναίσθητος!

Όταν όμως πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις μικρές χαρές και λύπες της καθημερινότητας η φιλοσοφία του Επίκουρου, αν δεν αυξήσει τη χαρά στη ζωή σου, τουλάχιστον θα μειώσει την κακοκεφιά σου. Ο Επίκουρος, εστίαζε στην αναζήτηση της χαράς (ηδονής) και πίστευε πως, αν μεγεθύνουμε τη χαρά και ελαχιστοποιούμε τον πόνο αναζητώντας ευχάριστες αισθήσεις και συναισθηματά, θα νιώθουμε αυτό το συναίσθημα πιο συχνά. Κι όπως δείχνουν οι έρευνες μια κουταλιά βιταμίνης Χ (χαρά) την ημέρα αυξάνει τη μακροζωία.

**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>

**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
9. Κριτική της Αστρολογίας

Σύνδεσμος

<https://pinteris.gr>

### 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).

**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](mailto:paragiosn@yahoo.gr)  
[www.vetcure.gr](http://www.vetcure.gr)