



# Η Εφημεριδούλα

Μάρτιος, 2022 Β

Τεύχος 311 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## Κορονοϊός και ...Ουκρανία

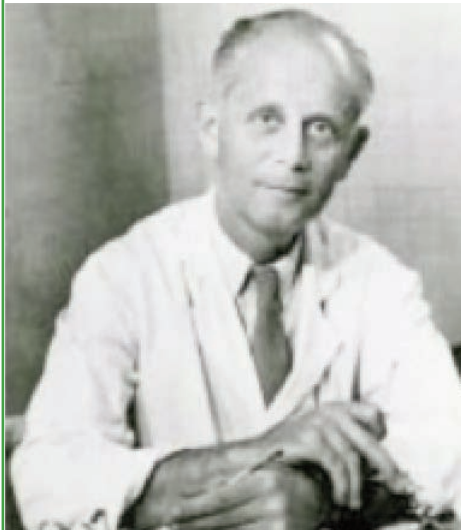
Αυτές τις μέρες (τώρα που γράφω είναι 18 Μαρτίου) έχουμε πάλι έξαρση του Κορονοϊού. Σήμερα στη Γερμανία έχουν νέο ρεκόρ κρουσμάτων. Πριν δύο μέρες, ο Έλληνας πρωθυπουργός ανακοίνωσε ότι νόσησε, παρόλο που έχει κάνει και τα τρία εμβόλια. Όσο για θανάτους από κορονοϊό στη χώρα μας, δεν υπάρχει ούτε μια μέρα που να πέφτουμε κάτω από τους 50. Βέβαια, το φαινόμενο εξηγείται: Έχουν χαλαρώσει τα μέτρα και παράλληλα η μετάλλαξη «όμικρον» μεταδίδεται πιο εύκολα. Ταυτόχρονα, επανήλθαν πλήρως οι ...δραστηριότητες στα νυχτερινά κέντρα. Τα γήπεδα γέμισαν και οι ...μασκοφόροι έχουν μειωθεί σημαντικά.

Βέβαια, συντρέχει και κάτι εξίσου σημαντικό: Τα ΜΜΕ έχουν στραφεί στην Ουκρανία. Από εκεί που καθημερινά βλέπαμε κάθε είδους ειδικότητας γιατρούς να μας λένε την άποψή τους, τώρα βλέπουμε διεθνολόγους, πολιτικούς αναλυτές και (κυρίως) απόστρατους στρατηγούς να λένε κι αυτοί την άποψή τους.

Όμως, παρατηρώ δύο φαινόμενα που μ' έχουν κάνει κι αναρωτιέμαι: Λένε ότι η Ρωσία έχει συγκεντρώσει 170.000 στρατό γύρω από την Ουκρανία. Οι στρατιώτες αυτοί ανήκουν σε μεγάλες ομάδες. Όπως είναι φυσικό για στρατό, ούτε κρατάνε μεταξύ τους αποστάσεις ούτε φοράνε μάσκες. Και με τον κορονοϊό τι γίνεται; Είναι όλοι εμβολιασμένοι με ...το Sputnik; Καθημερινά ακούμε για νεκρούς στρατιώτες και από τις δύο αντιμαχόμενες πλευρές. Δεν θυμάμαι να άκουσα ή να διάβασα πουθενά, ανάμεσα στους νεκρούς ν' αναφέρονται και θύματα του κορονοϊού.

Πάμε τώρα και στους Ουκρανούς που καθημερινά συνωστιζονται στα καταφύγια. Στις σκηνές που μας μεταδίδουν οι τηλεοράσεις από τα καταφύγια ούτε αποστάσεις κρατάνε ανάμεσά τους ούτε φοράνε μάσκες. Γίνεται καμιά αναφορά σε κρούσματα και νεκρούς; Δεν θυμάμαι κάτι τέτοιο. Τι συμβαίνει λοιπόν; Είναι ο πόλεμος στην Ουκρανία το ...αντίδοτο του κορονοϊού; Το φαινόμενο είναι πολύ ενδιαφέρον και απαιτεί μια εξήγηση. Μια και η ψυχοσωματική υγεία είναι ο τομέας της ειδικότητάς μου, θα κάνω μια προσπάθεια να εξηγήσω το φαινόμενο μέσα από αυτά που γνωρίζω.

Ο άνθρωπος που επινόησε τη λέξη Stress είναι ο Ούγγρος Hans Selye (1907-1892). Ο Selye με τη λέξη stress εννοεί την αντίδραση προσαρμογής του οργανισμού στις πιέσεις που δέχεται από το περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι είναι ένα πράγμα το stress και άλλο πράγμα το «άγχος». Όλοι οι οργανισμοί δέχονται στρες. Όμως, μόνο ένα ποσοστό των ανθρώπων που δέχονται στρες αντιδρούν με άγχος. Μ' άλλα λόγια, το στρες είναι αντίδραση του οργανισμού ενώ το άγχος είναι αντίδραση της προσωπικότητας.



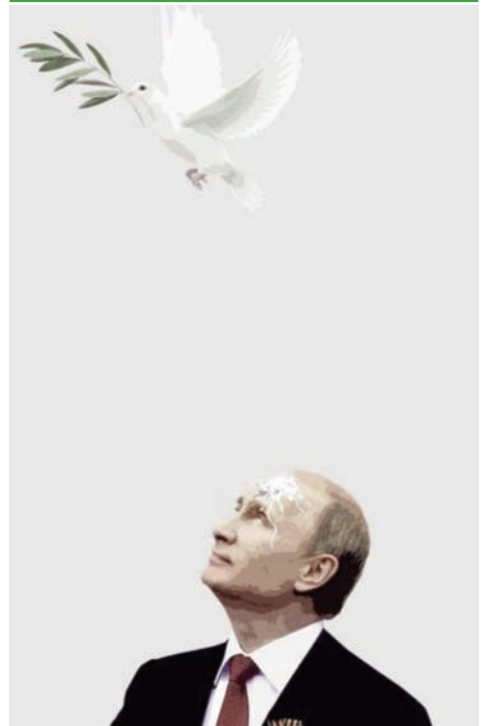
Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική προσωπικότητα από τους άλλους.

Στο βιβλίο του με τίτλο The stress of life, ο Selye υποστηρίζει ότι ο παράγοντας που καθορίζει τη σωματική μας αντίδραση στο στρες, είναι η κατάσταση στην οποία βρίσκεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα τη δεδομένη στιγμή. Η χαρά αυξάνει την άμυνα του οργανισμού μας, ενώ το άγχος και η μελαγχολία τη μειώνουν. Για παράδειγμα, αν δέχεσαι έντονο στρες και συμβαίνει να είσαι ερωτευμένος (εννοείται με ανταπόκριση) ένα κρουσμάτωμα θα το περάσεις «στο πόδι» με ασπιρίνες. Αν όμως συμβαίνει την εποχή που παθαίνεις ένα κρουσμάτωμα ν' αντιμετωπίζεις το στρες κάποιας σημαντικής για σένα απώλειας, θα πέσεις στο κρεβάτι.

Αν λάβουμε όμως υπόψη μας το συνωστισμό που επικρατεί στα Ουκρανικά καταφύγια, η θεωρία του Selye αδυνατεί να εξηγήσει για ποιον λόγο δεν ακούμε αναφορές για κρούσματα, διασωληνώσεις και θανάτους από κορονοϊό. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι οι άνθρωποι που καταφεύγουν στα καταφύγια υφίστανται πολύ έντονο στρες. Και μόνον η ιδέα ότι μπορεί να καταστραφεί το σπίτι σου από έναν Ρωσικό πύραυλο ή ότι ενώ εσύ με τα παιδιά σου είστε στο καταφύγιο, ο άντρας σου είναι έξω και πολεμάει είναι αρκετό στρες. Σ' αυτή την περίπτωση πώς λειτουργεί άραγε το ανοσοποιητικό; Θα περίμενε κανείς με τόσο στρες να υπάρχουν άνθρωποι που το ανοσοποιητικό τους να μη μπορεί ν' αντισταθεί στον κορονοϊό. Όμως, δεν έχουμε ακούσει αναφορά ούτε για ένα κρούσμα!

Εδώ, φαίνεται λοιπόν ότι η σχέση ανάμεσα στο στρες και το ανοσοποιητικό θέλει επανεξέταση. Νομίζω ότι έχω την απάντηση, αλλά θα ξεκινήσω πρώτα μ' ένα απλό παράδειγμα: Είσαι στη ζεστασιά του σπιτιού σου και σε πιάνει ένας πολύ δυνατός πονόδοντος. Τι κάνεις; Ψάχνεις για παυσίπονο, τηλεφωνάς στον οδοντίατρό σου ή εφαρμόζεις τα γιατροσόφια που

γνωρίζεις. Φυσικά ο πονόδοντος παραμένει. Κι ενώ παραμένει, ξαφνικά ξεκινά ένας δυνατός σεισμός. Τι θ' απογίνει ο πονόδοντος; Θα τρέχεις να σωθείς και ο πονόδοντος θα σε απασχολήσει μόνον όταν θα ξαναβιώσεις ασφαλής. Η σχέση ανάμεσα στην ψυχική διάθεση και την ανοσοποιητική δραστηριότητα δεν αμφισβητείται. Όμως, στις περιπτώσεις κινδύνου προέχει ο βιολογικός νευρικός μηχανισμός που ονομάζεται «αντίδραση φυγής επίθεσης» τον οποίο μοιραζόμαστε με τα υπόλοιπα θηλαστικά και χάρις στον οποίο επιβιώσαμε σαν είδος. Ο μηχανισμός αυτός φαίνεται πως επιδρά διαφορετικά στο ανοσοποιητικό μας σύστημα απ' ό,τι το άγχος και η μελαγχολία: Η αντίδραση φυγής-επίθεσης ενισχύει αμέσως το ανοσοποιητικό σύστημα ανεξάρτητα από την ψυχική διάθεση στην οποία βρισκόμαστε εκείνη την ώρα. Γι' αυτό, κι ενώ μαζεύονται τόσο άνθρωποι σε κλειστούς χώρους χωρίς αποστάσεις και μάσκες, όπως είναι τα καταφύγια κανένας δεν παθαίνει κορονοϊό ή αν τον παθαίνει τον αντιμετωπίζει σαν μια γριπούλα.



ProgressNet<sup>®</sup>



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724



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

## Σε audio book

Όταν ήμουν οχτώ χρονών, έφερε ο πατέρας μου στο σπίτι πολλά βιβλία τα οποία ήταν του παππού μου, που είχε πεθάνει πριν από ένα χρόνο. Για την ακρίβεια τα βιβλία πρέπει να ήταν της γιαγιάς που ήταν δασκάλα. Ο παππούς μου ήταν μηχανικός αλλά δεν γνωρίζω αν διάβαζε Καραγκιόζη. Ανάμεσά τους ήταν και 10 τόμοι με τον Καραγκιόζη του Μόλα. Κάθε τόμος είχε 8 τεύχη. Συνολικά από οκτώ μέχρι δέκα χρονών είχα διαβάσει τα 80 έργα του Καραγκιόζη πάνω από δύο φορές το καθένα.

Όμως, δεν μου έφτανε αυτό. Ήθελα και να παίξω Καραγκιόζη. Έκοψα μ' ένα ψαλίδι τον πάτο από ένα κουτί παπουτσιών. Κόλλησα στην θέση του ένα λευκό χαρτί με σελοτέιπ. Ακούμπησα το κουτί πάνω σε ένα σκαμπό με την οθόνη να κοιτάζει προς τα έξω. Σαν φιγούρες χρησιμοποιούσα τα στρατιωτάκια μου. Πίσω από το κουτί είχα ανάψει έναν φακό. Έτσι οι σκιές από τα στρατιωτάκια προβάλλονταν πάνω στην οθόνη. Απέναντι από το κρεβάτι μου ήταν μια ντουλάπα που είχε έναν καθρέφτη. Μιας και δεν είχα θεατές (ήμουν τότε ακόμα μοναχοπαίδι και οι γονείς μου δεν ασχολιόντουσαν πολύ μαζί μου) ήμουν ταυτόχρονα καραγκιοζοπαίκτης και θεατής. Στα έργα που μου άρεσαν, είχα μάθει τους διαλόγους απέξω. Έτσι, ο Καραγκιόζης «έγραφα» μέσα μου από νωρίς. Του αναγνωρίζω την ικανότητά μου να μιλάω με πολλές Ελληνικές προφορές, όπως κι ένα μέρος του χιούμορ μου.

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 τον μπερντέ. Εγώ θα μιλούσα σαν ψυχολόγος κι ο Καραγκιόζης σαν ο καθημερινός βιοπαλεστής.

Η ιδέα 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 Καραγκιοζοπαίκτης θα έχει την ετοιμότητα ν' απαντήσει όπως ο Καραγκιόζης. Όμως, έπεσα έξω. Ο Καραγκιοζοπαίκτης, μπορεί στην πορεία του έργου να προσθέσει κάτι δικό του, αλλά χωρίς κείμενο τα χάνει. Αφού λοιπόν δεν μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο, εγκατέλειψα τη ιδέα.

Το χειμώνα του 2009 γνώρισα στο Ηράκλειο τον αείμνηστο Τίτο Πετράκη, έναν εικαστικό καλλιτέχνη που ειδικευόταν στο Ελληνικό θέατρο σκιών. Μάλιστα, εκείνη την εποχή υπήρχε στο Ηράκλειο μια μόνιμη έκθεση των σκηνικών του. Παρακάτω, βλέπουμε ένα από τα σκηνικά εκείνης της έκθεσης. Το 2005 η Νομαρχία



κή Διοίκηση Ηρακλείου εξέδωσε σε 1000 αντίτυπα ένα πολυτελές βιβλίο του με τίτλο «Το Ελληνικό Θέατρο σκιών». Όλες οι περιγραφές των χαρακτήρων του Καραγκιόζη που χρησιμοποιώ στο έργο, προέρχονται 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 θέατρο σκιών. Δηλαδή, ο Καραγκιόζης να υπάρχει πίσω από τον μπερντέ, αλλά να βγαίνει και στη σκηνή σαν αληθινός ηθοποιός. Το ίδιο ίσχυε 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 φίλου μου σκηνοθέτη Λάμπρου Γατή έφτιαξα ένα ακουστικό αρχείο με τίτλο «Ο Καραγκιόζης κι ο Ψυχολόγος» όπου διαβάζω 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 προγραμματικότητας. 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 εγκυαίνει αυτή την επαλήθευση. Μάλιστα, όπως θα διαπιστώσει ο αναγνώστης, μερικές φορές οι παρεμβάσεις του Καραγκιόζη είναι πιο εύστοχες από του ψυχολόγου.

Ίσως κάποιος να βγάλει το πρόωρο συμπέρασμα ότι «είναι καλύτερα να πας στον Καραγκιόζη, παρά στον ψυχολόγο». Μερικές φορές, δυστυχώς αυτό μπορεί να είναι αλήθεια. Ιδιαίτερα αν ο ψυχολόγος είναι ...Καραγκιόζης και δηλώνει «ψυχολόγος» 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 συναισθάνεται. Ο Καραγκιόζης δεν δίνει καμιά σημασία σ' αυτά.
- Για τον ψυχολόγο, η αξιοπρέπεια τού ανθρώ-

που 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 περισσότερη ζημιά 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 Καραγκιόζη δεν έχει καμιά 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 σφαλιέρα σαν μέσο επικοινωνίας πάει σύννεφο.

- Ίσως όμως το βασικό στοιχείο που διακρίνει τον ψυχολόγο, είναι η *συναίσθηση*, δηλαδή η ικανότητα να συμβαδίζει συναισθηματικά με τον άθρωπο 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 Καραγκιόζη δεν υπάρχει ούτε «συναίσθηση» ούτε η ...«ενσυναίσθηση». Για όλους αυτούς τους λόγους, η αντιπαράθεση του Καραγκιόζη 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 συνενόησης με ...τον Καραγκιόζη, αποφασίσαμε ο μπερντές ν' αντικατασταθεί από ένα σκαμπό στο οποίο κάθεται ο Καραγκιόζης λίγο πιο πέρα και παριστάνει τον ...αγράμματο γραμματέα.

Το βιβλίο έχει τρία μέρη: Στο πρώτο μέρος ο Καραγκιόζης υποχρεώνει τον ψυχολόγο να συνεργαστούν. Στο δεύτερο μέρος έρχεται η πελατεία. Στο τρίτο μέρος ο Καραγκιόζης έχει ένα πολύ σοβαρό προσωπικό πρόβλημα.

Καλή διασκέδαση.

Για άμεση μετάβαση:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZG-eXwVSK6o>

**COOLMATTER TECHS**

**Αστροπαιαία**

**Υποστήριξη Υπολογιστών**

**6931 251 421**

## Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Ο εκδότης της ιστορικής εφημερίδας **Προοδευτική Εύβοια** και φίλος μου δικηγόρος Κωστής Δεμερτζής μου γράφει:

Φίλε Γιώργο

Το παρακάτω κείμενο προορίζεται για την εφημερίδα μου, την «Προοδευτική Εύβοια». Στην οποία, όπως γνωρίζεις, έχω κατά καιρούς θρασύτατα αντιγράψει κομμάτια από την «Εφημεριδούλα» σου (που μ' άρεσαν), με αναφορά, βέβαια, στην πηγή.

Το παρακάτω κείμενο προορίζεται στην Π.Ε. (αδημοσίευτο ακόμη, είναι για το επόμενο φύλλο της ... 25ης Μαρτίου), και το θέτω στην διάθεσή σου, για δημοσίευση, πριν ή μετά την δημοσίευσή του από εμένα (για την ... πρωτιά δεν θα μαλώσουμε!) στην «Εφημεριδούλα» σου, της οποίας τυγχάνω φανατικός αναγνώστης.

Πιστεύω ότι θα ενδιαφέρει τους – κατά τεκμήριο fan της ψυχολογίας – αναγνώστες σου. Δεδομένου ότι εσύ είσαι ένας ψυχολόγος που κάνει πολιτική ανάλυση, εγώ ένας πολιτικός αναλυτής που ανατρέχει στην ψυχολογία, ε ... κάπου θα συναντηθούμε, πού θα πάει!

Φιλικά, καλή μας συνέχεια –

- και, το συντομότερο, ΛΗΞΗ του πολέμου στην Ουκρανία, και ΑΠΕΜΠΛΟΚΗ των μερών, αλλιώς δεν μας βλέπω καλά!

Κωστής Δεμερτζής

Ακολουθεί το άρθρο. Για καθαρά τεχνικούς λόγους τις τρεις παραπομπές που έχει το κείμενο τις συμπεριλαμβάνω σαν παρενθέσεις με πλάγια γράμματα.

### Το σφάλμα σκέψης του «αφηγήματος» (narrative bias, ή story bias)

Το «σφάλμα σκέψης του αφηγήματος» αναφέρεται «στην τάση των ανθρώπων να ερμηνεύουν τις πληροφορίες ως μέρη ενός ευρύτερου αφηγήματος ή σχήματος, ανεξάρτητα εάν τα γεγονότα υποστηρίζουν πράγματι το αφήγημα αυτό στην πληρότητά του ή όχι».

Πρόκειται για σφάλμα σκέψης το οποίο αναπτύχθηκε εξελικτικά, είναι μέθοδος εργασίας – και συνακόλουθα τάση – του ανθρώπινου εγκέφαλου, και εξυπηρετεί συγκεκριμένους σκοπούς: σε μian απλοποιημένη πραγματικότητα μπορεί όντως να οδηγήσει σε σωστές προβλέψεις και συναφείς δράσεις (με συνέπεια την επιβίωση αυτού που την χρησιμοποιεί), ενώ στην ανασκόπηση γεγονότων του παρελθόντος (ιδίως τραυματικών) μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, με την κατασκευή ενός παρήγορου αφηγήματος.

Ωστόσο, στον σημερινό κόσμο, το «σφάλμα σκέψης του αφηγήματος» είναι πρόξενος δύο σοβαρών προβλημάτων: (α) Της τάσης του ανθρώπου να προσχωρεί σε ερμηνείες με βάση όχι την ανάλυση των γεγονότων, αλλά την προκρούστεια συναρμογή των διαθέσιμων δεδομένων σε προϋπάρχοντα μοντέλα «αφηγήματος» που «βγάζουν (εκ των προτέρων) νόημα» και (β) Της δυνατότητας οποιωνδήποτε προπαγανδιστικών μηχανισμών (και ζούμε μέσα σε τέτοιους!) να «σερβίρουν» και να επιβάλλουν τέτοια «αφηγηματικά» μοντέλα στους πληθυσμούς, ποδηγετώντας, έτσι, την (όποια) κοινή γνώμη.



ΧΑΡΑΜΑΔΑ ΔΙΣΙΟΔΟΣΙΑΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ  
ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟΥ ΤΟΥ ΣΑΣΜΟΥ

*Ειρωνική εφαρμογή σε μια πραγματικότητα όπου εφαρμόσιμη καταρχάς είναι η θεωρία του χάους, σε αντιπαράθεση με οποιοδήποτε «νόημα» μιας «ιστορίας» («αφηγήματος»), όπως ο «σασμός», όπου (για όσους δεν είναι οικείοι), «σασμός», στην κρητική ιδιόλεκτο, σημαίνει συμφιλίωση των μερών μιας κρητικής βεντέτας, και αποτελεί τίτλο τρέχουσας τηλεοπτικής εκπομπής, για την οποία ακούμε και διαβάζουμε, ότι θεωρείται πετυχημένη. Από τον Δημήτρη Χαντζόπουλο – σε μια από τις (μεμονωμένες) επιτυχείς στιγμές της δουλειάς του σκιτσογραφικού σχολιασμού της επικαιρότητας από μέρους του τα δύο τελευταία χρόνια.*

Μεταφέρουμε, εδώ, αποσπάσματα από την ανάπτυξη του συγκεκριμένου σφάλματος σκέψης «του αφηγήματος» (story bias, αγγλόφωνο και στην Γερμανική έκδοση), από το βιβλίο του Ρολφ Ντομπέλι «Η Τέχνη της Καθαρής Σκέψης: 52 σφάλματα σκέψης που καλύτερα να αφήσετε στους άλλους» (α' έκδοση 2011, στα Ελληνικά, Πατάκης 2012, όπου το συγκεκριμένο σφάλμα σκέψης μεταφράζεται – άσχημα – ως «πλάνη της ιστορίας»), και με υπότιτλο: «Γιατί ακόμα και οι πραγματικές ιστορίες λένε ψέματα».

«Προβάρουμε ιστορίες, όπως κάποιος προβάει ρούχα», όπως είχε πει ο Μαξ Φρίς. (Max Frisch, 1911-1991, Ελβετός συγγραφέας. Σημειώτεον ότι Ελβετός είναι και ο Ντομπέλι).

Η ζωή είναι ένα μπέρδεμα, χειρότερο κι από

ένα κουβάρι μαλλί. Φανταστείτε έναν αόρατο Αρειανό, ο οποίος σας ακολουθεί παντού μ' ένα επίσης αόρατο σημειωματάριο στο χέρι, και σημειώνει τα πάντα, όσα εσείς κάνετε, σκέπτεστε και ονειρεύεστε. Το Πρωτόκολλο της ζωής σας θα συγκροτείτο από παρατηρήσεις όπως: «Ήπια καφέ, δύο κομμάτια ζάχαρη», «πάτησε μια πινέζα και βλαστήμησε τον κόσμο», «ονειρεύτηκε: ότι φιλούσε την γειτόνισσα», «έκλεισε τις διακοπές του, στις Μαλβίδες, πολύ ακριβά», «τρίχες στο αυτί, άμεση αποτρίχωση» κ.ό.κ. Αυτό το χάος των μεμονωμένων περιστατικών το πλέκουμε σε μια «ιστορία». Θέλουμε η ζωή μας να μοιάζει με νήμα, που να μπορούμε να το ακολουθήσουμε. Πολλοί αποκαλούν αυτό το κατευθυντήριο νήμα «νόημα».

### 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>

### 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 επανάληψη. Πατήστε εδώ:

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

Αν η ιστορία μας εξακολουθήσει να τραβάει ίσια με τα χρόνια, το αποκαλούμε «ταυτότητα». (Σε άλλα κείμενά μας χρησιμοποιούμε τον όρο «ταυτότητα» με διαφορετική σημασία. Ως επιλεγμένο σύνολο στοιχείων, με βάση τα οποία το άτομο προσδιορίζεται ως μέλος μιας ομάδας συστημικά ορισμένης. Ως μέλος, λ.χ., των υπηκόων («πολιτών») ενός Κράτους, το άτομο έχει την «πολιτική» του ταυτότητα. Μπορεί να έχει και διάφορες επαγγελματικές ταυτότητες, ή «ταυτότητες μέλους». Όμως, και πιο ουσιαστικά, μπορεί να επιλέγει από ένα σύνολο κοινωνικά διαθέσιμων ταυτοτήτων, τις οποίες «αποκτά» ή «υιοθετεί» μέσα από μια ένταξη που μπορεί να είναι άτυπη, συχνά, όμως, είναι πανηγυρική. Η βασική διάκριση μιας τέτοιας έννοιας της «ταυτότητας» από αυτήν του Ντομπέλι είναι η σημερινή («μεταμοντέρνα») ταυτότητα θεωρείται πιο εναλλάξιμη – και πιο «κατ' επιλογήν» απ' ό,τι ήταν παλιότερα).

Όμοιες παραστάσεις φτιάχνουμε και με τις λεπτομέρειες της Παγκόσμιας Ιστορίας. Τις στριμώχνουμε σε μια ιστορία η οποία να μην παρουσιάζει αντιφάσεις. Το αποτέλεσμα; Ξαφνικά «κατανοούμε», για παράδειγμα, για ποιο λόγο η Συνθήκη των Βερσαλλιών οδήγησε στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, ή για ποιο λόγο η πιο χαλαρή νομισματική πολιτική του Άλαν Γκρήνσπαν οδήγησε στην κατάρρευση της Lehman Brothers. Καταλαβαίνουμε για ποιον λόγο το Σιδηρούν Παραπέτασμα «έπρεπε» να καταρρεύσει, ή για ποιο λόγο έγινε μπεστ σέλερ ο Χάρρυ Πόττερ. Αυτό που αποκαλούμε «κατανόηση» δεν το έχει, φυσικά, κανένας καταλάβει. Κανείς, πράγματι, δεν μπορούσε να το καταλάβει. Το «νόημα» το κατασκευάζουμε αναδρομικά. Οι «ιστορίες» είναι επίσης αμφισβητήσιμες – αλλά προφανώς δεν μπορούμε και χωρίς αυτές. Είναι σαφές ότι οι άνθρωποι καταρχάς κατανόησαν τον κόσμο μέσα από ιστορίες, πριν αρχίσουν να σκέφτονται επιστημονικά. Η μυθολογία είναι αρχαιότερη από την φιλοσοφία. Αυτό είναι το «σφάλμα σκέψης του αφηγήματος [της ιστορίας]»: οι ιστορίες [τα αφηγήματα] διαστρεβλώνουν και υπεραπλοποιούν την πραγματικότητα. Απωθούν όλα όσα δεν μπορούν να τα ταιριάξουν στο πλαίσιο τους.

Στα ΜΜΕ το «σφάλμα σκέψης του αφηγήματος» λυσομανά, σαν πανδημία [...]. ...

Ποιαν από τις ακόλουθες ιστορίες θα θυμόσασταν καλύτερα;

A) «Ο βασιλιάς πέθανε, και μετά πέθανε κι η βασίλισσα»

B) «Ο βασιλιάς πέθανε, κι ύστερα πέθανε κι η βασίλισσα από τον καϋμό της».

Αν επιλέγετε από τις παραπάνω εκδοχές όπως η πλειοψηφία των ανθρώπων, θα θυμόσασταν καλύτερα την δεύτερη ιστορία. Εδώ, οι δύο θάνατοι δεν ακολουθούν απλώς ο ένας τον άλλον, αλλά συνδυάζονται ο ένας με τον άλλον συγκινησιακά. Η «ιστορία Α» είναι παράθεση γεγονότων. Η «ιστορία Β» «βγάζει νόημα». Κατά την θεωρία των πληροφοριών, θα ήταν πιο απλό να θυμόσαστε την «ιστορία Α». Είναι πιο σύνηθες. Αλλά ο εγκέφαλός μας δεν λειτουργεί έτσι.

Μια διαφήμιση που αφηγείται μια ιστορία, λειτουργεί καλύτερα από μιαν άλλη, που παραθέτει ορθολογικά τα πλεονεκτήματα του προϊόντος. Αντικειμενικά, μιαν ιστορία για ένα προϊόν θα την θεωρούσαμε επουσιώδη. Αλλά δεν λειτουργεί ο εγκέφαλός μας έτσι. Θέλει ιστορίες. ...

Συμπέρασμα: από την προσωπική μας βιογραφία μέχρι την παγκόσμια ιστορία, όλοι μας αναζητούμε ιστορίες «με νόημα». Προς τον σκοπό αυτό παραμορφώνουμε την πραγματικότητα – και αυτό βλάπτει την ποιότητα των κρίσεών μας.

Για να επανορθώσετε: αποσυναρμολογήστε τα αφηγήματά σας. Διερωτηθείτε: τι είναι αυτό που αποκρύπτει αυτό το αφήγημα; Και, για εξάσκηση: προσπαθήστε να δείτε την δική σας βιογραφία χωρίς να συνδέετε τα περιστατικά μεταξύ τους. Θα εκπλαγείτε.

Όσον αφορά την τρέχουσα επικαιρότητα της κάλυψης του Ρωσο-Ουκρανικού πολέμου, όχι μόνο στις εικόνες, αλλά και στις ειδήσεις, και στις αναλύσεις – ή την αμέσως προηγούμενη, των κορωνοϊκών, η εφαρμογή του «σφάλματος σκέψης του αφηγήματος» θα μπορούσε να οδηγήσει σε παρόμοιες εκπλήξεις. Η επιλογή των πληροφοριών ώστε να ταιριάζουν μ' ένα εκ των προτέρων επιλεγμένο «κατάλληλο» αφήγημα, ιδιαίτερα η προσωποποίηση των γεγονότων, και η αναζήτηση «νοήματος» συγκινησιακής μορφής σε «προσωποποιημένα» κίνητρα και στις καταστάσεις, είναι καθολικά εφαρμοζόμενες τεχνικές καθοδήγησης της (όποιας) «κοινής γνώμης» προς συστημικά προεπιλεγμένες «ιστορίες», προεπιλεγμένα «αφηγήματα», προεπιλεγμένα «νοήματα», προεπιλεγμένες, τελικά, «ταυτότητες». Θα μπορούσαμε να φέρουμε παραδείγματα, δομώντας και αποδομώντας τρέχοντα αφηγήματα, λ.χ., για τον ρωσο-ουκρανικό πόλεμο και τα Ελληνοτουρκικά (από τα εντατικά φροντιστήρια «πουτινολογίας» στις εικόνες, στις ειδήσεις και τις αναλύσεις, μέχρι εκείνα της «Ερντογανολογίας»), προτιμούμε, όμως, να αφήσουμε τον αναγνώστη με τις οδηγίες χρήσεως εγκεφάλου που δίνει ο Ντομπέλι. Εμείς τις δοκιμάσαμε, και τις βρήκαμε εξαιρετικά χρήσιμες. (Στην πραγματικότητα, η συστηματοποίησή τους ανήκει στους αρχαίους Έλληνες. Οι πιο συστηματικοί χρήστες της μεθόδου ονομάστηκαν σκεπτικοί, ή σκεπτικιστές, και ο πιο περιφανής από τους ιδρυτές της μεθόδου ήταν ο Σωκράτης. Δεν περιμέναμε, δηλαδή, τον Ντομπέλι να μας πει

«έλα παππού, να δυο δείξω τ' αμπελοχώραφα». Αλλά, ομολογουμένως, τα επιλέγει καλά και τα γράφει παραστατικά). Κωστής Δεμερτζής

#### Σχόλιο στο άρθρο

Φιλόσοφοι όπως Hans Vaihinger (1852 -1933) και ο Alfred Korzybski (1879-1950) υποστηρίζουν πως υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στον κόσμο και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Δεν δράμε απευθείας πάνω στον κόσμο. Δημιουργούμε έναν χάρτη της πραγματικότητας βάσει του οποίου συμπεριφερόμαστε. Καθένας μας, δημιουργεί το δικό του χάρτη που διαφέρει από το χάρτη των άλλων με τρεις τρόπους: *Νευρολογικά, κοινωνικά και ατομικά.*

**Νευρολογικοί περιορισμοί:** Έχουν να κάνουν με τις αισθήσεις μας. Σύμφωνα με τον Vaihinger αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα μέσα από ένα σκούρο γυαλί. Ακούμε ήχους ανάμεσα στα 20 και 20.000 Hertz. Οι ήχοι που είναι έξω από αυτή την γκάμα δεν διαφέρουν δομικά από αυτούς που είναι μέσα στην γκάμα. Όμως δεν τους αντιλαμβανόμαστε. Βλέπουμε μόνον τα οπτικά κύματα που βρίσκονται ανάμεσα στα 480 και 680 millimicrons. Το ίδιο ισχύει για όλες τις αισθήσεις μας. Έτσι, δύο πανομοιότυπα εξωτερικά ερεθίσματα μπορεί να γίνουν αντιληπτά σαν δύο ταινίες διαφορετικές εμπειρίες λόγω του νευρικού μας συστήματος. Δεν τα αντιλαμβανόμαστε κι όμως υπάρχουν: Τα ραδιοκύματα, η βαρύτητα, η ραδιενέργεια, η ατμοσφαιρική πίεση και ένα σωρό άλλα πράγματα.

**Κοινωνικοί περιορισμοί:** Ένας δεύτερος τρόπος με τον οποίο η αντίληψή μας για τον κόσμο διαφέρει από την πραγματικότητα, είναι μέσα από ένα σεν κοινωνικών περιορισμών ή φίλτρων. Μεγαλώνουμε σε μία συγκεκριμένη κοινωνία και μιλάμε μια συγκεκριμένη γλώσσα. Ένα μέρος του πλούτου της εμπειρίας μας εξαρτάται από το πόσες γλωσσικές διακρίσεις κάνουμε για όσα αντιλαμβάνονται οι αισθήσεις μας. Για παράδειγμα, μια φίλη ερυθρόδερμων οι Maidu έχουν μόνον τρεις λέξεις για τα χρώματα: Λακ (κόκκινο) τιτ (πράσινο και μπλε) τούλακ (κίτρινο-πορτοκαλί-καφέ). Σίγουρα αντιλαμβάνονται τις χρωματικές διαφορές αλλά έχουν μόνον τρεις λέξεις για να τις περιγράψουν. Σημειωτέον ότι ο Boring (1957) αναφέρει ότι οι άνθρωποι είναι ικανοί να κάνουν 7,5 εκατομμύρια διαχωρισμούς χρωμάτων με γυμνό μάτι. Από την άλλη, οι Εσκιμώοι έχουν πάνω από 40 λέξεις για να περιγράψουν το χιόνι! Όπως λέει και πάλι ο Vaihinger «μέσα από ένα σκούρο γυαλί, φορώντας γυαλιά».

**Ατομικοί περιορισμοί:** Είναι όλες οι καταγραφές που κάνουμε σαν ανθρώπινα όντα, βασισμένες πάνω στη μοναδική ατομική μας ιστορία. Δηλαδή αντιλαμβανόμαστε «μέσα από ένα σκούρο γυαλί, φορώντας γυαλιά και με ατομική συνταγή γυαλιών ο καθένας».

Σαν άνθρωποι έχουμε τη μοναδική ικανότητα να δημιουργούμε σύμβολα. Αυτή η ικανότητα δημιουργεί μοντέλα της πραγματικότητας. Η ίδια ικανότητα δημιουργεί όλα μας τα προβλήματα, όταν συγχέουμε το μοντέλο με την πραγματικότητα. Αυτό γίνεται με τρεις τρόπους: Την γενίκευση, την παράλειψη και την παραμόρφωση. Καθένας από τους τρεις αυτούς μηχανισμούς μας βοηθάει να οργανώνουμε την πραγματικότητα αλλά ταυτόχρονα μας περιορίζει.

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