



Η Εφημεριδούλα

Ιούνιος, 2022

Τεύχος 314 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

Kikiozi – Mikuzure – Futanren

Σύμφωνα με το Ιαπωνικό Bushido (κώδικας τιμής των Σαμουράι) αυτοί είναι οι τρεις λόγοι για τους οποίους μπορείς να χάσεις από έναν αντίπαλο σε μια μάχη: **Kikiozi είναι η φήμη.** Ακούς ότι ο αντίπαλός σου είναι μεγάλος και τρανός με πολλές νίκες, κι έχεις χάσει πριν καν τον αντιμετωπίσεις. Δηλαδή, χάνεις από τη φήμη του. **Mikuzure είναι η όψη.** Κοιτάξεις τον αντίπαλο, κι από την όψη του, σου... κόβονται τα πόδια. Σ' αυτή την περίπτωση χάνεις από την όψη του. **Futanren.** Αυτός είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο δικαιολογείται ο Σαμουράι να χάσει. **Futanren θα πει «ανεπαρκής προετοιμασία» (σε σύγκριση με τον αντίπαλο).** Μ' άλλα λόγια, ο αντίπαλος έχει πιο πολλές ώρες προπόνησης, έχει καλύτερα όπλα, κατέχει καλύτερα τις τεχνικές, είναι σε καλύτερη φυσική κατάσταση από σένα και τα συναφή.



Πριν από την 25η Φεβρουαρίου πολλοί πίστευαν πως, αν ο Πούτιν αποφάσιζε να ειβάλει στην Ουκρανία, μέσα σε 48 ώρες ο Ρωσικός στρατός θα έχει μπει στο Κίεβο και ο ...κωμικός ηθοποιός Ζελένσκι θα το έβαζε στα πόδια και από κωμικός θα γινότανε περίγελος. Οι Ρωσικές ένοπλες δυνάμεις είχαν το kikiozi, δηλαδή τη φήμη. Είχαν νικήσει τις πανίσχυρες δυνάμεις του Χίτλερ. Η όψη, το mikuzure στην περίπτωση αυτή, ήταν ο όγκος των Ρωσικών στρατευμάτων που είχαν σταδιακά περικυκλώσει την Ουκρανία. Μάλιστα ο Λανγον έλεγε ότι είχαν βγει για ...βόλτα. Όμως, οι Ουκρανοί και ο Ζελένσκι δεν πτοήθηκαν ούτε από τη φήμη ούτε από την όψη. Ο

Abraham Lincoln έλεγε «το δίκιο δίνει δύναμη» και αυτός είναι ο κανόνας που υπερίσχυσε εδώ: Όταν ο άλλος έρχεται να καταλάβει τη χώρα σου μόνο και μόνο επειδή είναι ισχυρότερος, το δίκιο είναι με το μέρος σου. Κι όταν το δίκιο είναι με το μέρος σου η φήμη και η όψη του αντιπάλου δεν σε τρομάζουν. (Ας θυμηθούμε την 28η Οκτωβρίου 1940).

Έτσι, στην περίπτωση της εισβολής στην Ουκρανία, οι Ρώσοι σκάλωσαν στο Futanren, δηλαδή στην ανεπαρκή προετοιμασία των ενόπλων δυνάμεών τους. Άμα το καλοσκεφτείς, όλοι αυτοί οι Ρώσοι ολιγάρχες που πλουτίζουν από το καθεστώς του Πούτιν δεν ξοδεύουν φράγκο για τις ένοπλες δυνάμεις της Ρωσίας. Άλλωστε δεν είναι ευθύνη τους. Ο Πούτιν ξοδεύει αλλά περισσότερο στην κατασκοπία και την προηγμένη ψηφιακή τεχνολογία. Κατά τα άλλα, ένα σημαντικό μέρος των όπλων του Ρωσικών ενόπλων δυνάμεων στηρίζεται στο σπλοστάσιο του Στάλιν. Έτσι, ενώ έχουν περάσει σχεδόν τρεις μήνες, οι Ρώσοι δεν έχουν πετύχει ούτε έναν στρατιωτικό τους στόχο. Δηλαδή, μέχρι τώρα είναι αναποτελεσματικοί.

Πέτυχαν τύποτε άλλο; Πιστεύω πως αυτό που πέτυχαν μέχρι τώρα, είναι να συνειδητοποιήσει η Ευρώπη πόσο εξαρτημένες είναι πολλές Ευρωπαϊκές χώρες από τη Ρωσία σε πετρέλαιο, φυσικό αέριο, σιτηρά, ζωοτροφές, λιπάσματα, ηλιέλαιο και άλλα προϊόντα.

Εδώ και τρεις μήνες, Ευρώπη, Αγγλία, ΗΠΑ και άλλοι έχουν επιβάλει διαφόρων ειδών κυρώσεις στη Ρωσία. Ποιο ήταν το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα; Να πιεστεί ο Πούτιν προκειμένου ν' αποσύρει τα στρατεύματά του από την Ουκρανία. Τα απέσυρε; Όχι μόνον δεν τα απέσυρε, αλλά μοιάζει και να τα αυξάνει. Έτσι, μέχρι τώρα, τα μέτρα αποδεικνύονται αναποτελεσματικά. Γι' αυτό το λόγο, πολλοί προβλέπουν ότι ο πόλεμος αυτός θα κρατήσει πολύ, ιδίως όταν θ' αρχίσουν να χρησιμοποιούν οι Ουκρανοί τον υπερσύγχρονο εξοπλισμό που τους στέλνει η Δύση.

Δημιουργείται όμως μια νέα συνθήκη η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάρκεια (ίσως και την έκβαση) του πολέμου. Η συνθήκη αυτή, είναι οι αιτήσεις της Φινλανδίας και της Σουηδίας να ενταχθούν στο NATO και μάλιστα εσπευσμένα. Αν πραγματοποιηθεί αυτή η ένταξη, δεν γνωρίζουμε πώς θ' αντιδράσει ο Πούτιν και πώς οι αποφάσεις του θα επηρεάσουν την εισβολή στην Ουκρανία. Βλέποντας δηλαδή ότι μέχρι τώρα, από την Ουκρανία δεν βγαίνει τίποτα, να μετατοπίσει το ενδιαφέρον στα Ρωσο - Φινλανδικά σύνορα όπου από εκεί ν' αντλήσει κάποια, έστω διπλωματική «νίκη».

Το θέμα είναι, μέχρι ποιο σημείο είναι το NATO και οι ΗΠΑ πρόθυμοι ν' ανέχονται τα τερτίπια του Πούτιν; Για παράδειγμα, αν αφού ενταχθούν η Φινλανδία και η Σουηδία στο

NATO, σε λίγες μέρες ο Πούτιν επιτεθεί στη Μολδαβία (που δεν ανήκει στο NATO) το NATO πώς θ' αντιδράσει;



ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΜΙΚΡΩΝ
ΖΩΩΝ

ΝΙΚΟΣ Α. ΠΑΡΑΓΥΙΟΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ Α.Π.Θ.

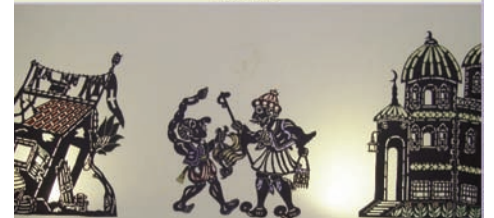
ΚΑΘΗΜ.: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.
& 05:30 μ.μ. - 08:30 μ.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.

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

paragiosn@yahoo.gr
www.vetcure.gr

Στο pinteris.gr

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



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

Σε audio book

Διαβάσει ο συγγραφέας
Διαθέσιμο όλο το έργο !

ΠΑΛΙΟ ΑΛΛΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ



Το βιβλίο αυτό ήταν το τρίτο μου που εκδόθηκε. Αν λάβεις υπόψη σου ότι μέχρι τώρα έχουν εκδοθεί γύρω στα 35 βιβλία μου, καταλαβαίνεις ότι είναι παλιό. Όμως, εξακολουθεί να πουλάει. Αν διαβάσεις το οπισθόφυλλο θα καταλάβεις γιατί.

Με προβλήματα συντροφικότητας ασχολούμαι ακριβώς σαράντα χρόνια. Οι άνθρωποι που επισκέπτονται έναν ψυχολόγο είναι στην πλειοψηφία τους ανάμεσα στα τριάντα και τα σαράντα + και ανύπαντροι ή σε διάσταση. Δηλαδή, μέσα στα σαράντα χρόνια πέρασαν από το γραφείο μου τέσσερεις ...φουρνιές ...τριάντα-σαραντάρηδων. Πολλοί από αυτούς, μ' επισκέπτονται με αφορμή αυτό το βιβλίο. Αυτό που διαπιστώνω είναι μια διαφορά στους προβληματισμούς των ατόμων που μ' επισκέπτονται την τελευταία δεκαετία σε σύγκριση μ' εκείνους που ερχόντουσαν την πρώτη δεκαετία, δηλαδή τριάντα χρόνια πριν:

Στο πρώτο με δεύτερο ραντεβού οι περισσότεροι από τις δύο αυτές κατηγορίες, προβληματίζονται γύρω από μια σχέση που έχουν. Όμως, από το τρίτο ραντεβού διακρίνω ανάμεσα στις αυτές γενεές (του 1980 και του 2010) μια διαφορά. Στη δεκαετία του 1980-90 ο προβληματισμός τους συνέχιζε να εστιάζει στο άτομο με το οποίο σχετιζόντουσαν. Στη δεκαετία του 2010-20 ο προβληματισμός παίρνει άλλη τροπή: Θέλουν ή δεν θέλουν να κάνουν οικογένεια; Μάλιστα αυτός ο προβληματισμός παίρνει διάφορες μορφές:

- Έχω τις προδιαγραφές για να κάνω οικογένεια;
- Θέλω να κάνω παιδιά;
- Είμαι οικονομικά σε θέση να κάνω παιδί;
- Αξίζει να κάνει κανείς παιδί στην εποχή που ζούμε;

Βέβαια, το βιβλίο αυτό δεν ασχολείται με αυτούς τους προβληματισμούς. Είναι ένας χάρτης για τη δημιουργία μιας ισορροπημένης και βιώσιμης συντροφικής σχέσης. Παράλληλα ευαισθητοποιεί τα ζευγάρια στις παγίδες που μπορεί να πέσουν όπως είναι οι φαύλοι κύκλοι



Τι ζητάς από το σύντροφό σου;

- Θέλω να κάνει κάτι για μένα, όχι επειδή το θέλω εγώ, αλλά επειδή το θέλει κι αυτός.
- Θέλω να είναι πρόθυμος να διευθύνει τη σχέση μας – να παίρνει πρωτοβουλίες.
- Θέλω να κάνει ό,τι θέλει... – αρκεί να είναι σωστό.
- Θέλω να καταλαβαίνει τι θέλω – χωρίς να το 'χω ζητήσει εγώ.
- Θέλω να είναι ειλικρινής μαζί μου – ακόμα και αν αυτό με πληγώνει.

Ε... δεν ζητάς και πολλά...

Το κακό όμως είναι πως, έστω και ΕΝΑ ΜΟΝΟ να ζητάς απ' αυτά, βάζεις τη σχέση σας σε μια παγίδα που μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες ζημιές.

Μπορεί να τ' ακούς λίγο υπερβολικό αυτό. Διαβάζοντας όμως το βιβλίο..., θα καταλάβεις γιατί αυτά τα «θέλω» σου... όχι μόνο είναι αδύνατο να ικανοποιηθούν, αλλά προκαλείς μέχρι και ασφυξία στο σύντροφό σου – κι αυτό τον «σπρώχνει» προς την Αυτονομία του... για να πάρει αέρα.

Άρα..., χαμένο το παιχνίδι με τα «θέλω» σου...

Αυτό που θα σου πρότεινα είναι:

- Συντροφικότητα μέσω της Αυτονομίας
- ή
- Συντροφικότητα Δύο Αυτόνομων Ατόμων

Είσαι γι' αυτή την προσπάθεια; Θέλει, βέβαια, δουλειά... αλλά αξίζει τον κόπο!



Εκδόσεις "Θυμάρι"

Χαρ. Τρικούπη 24 • 106 79 Αθήνα

Τηλ.: 210 36 34 901

www.thymari.gr / e-mail: thymari@thymari.gr



και τα διπλοδεσίματα. Περιέχει επίσης δύο χρήσιμες τεχνικές επικοινωνίας. Αν είσαι ανάμεσα στα τριάντα και τα σαράντα κι έχεις προβληματισμούς γύρω από τη συντροφικότητα και τη δέσμευση, το βιβλίο αυτό θα σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

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

Συνεδρίες μέσω Skype
σε όλες τις χώρες

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336

COOLMATTER TECHS
(Μάνος)
Αστραπιαία
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Ήταν Μ. Σάββατο απόγευμα. Είχαν έρθει οι δύο δίδυμες κόρες μας από την Αγγλία, όπου σπούδασαν κι εργαζόνταν για να μείνουν μερικές μέρες. Η μία τους έριξε μια ματιά στην Εφημεριδούλα και όταν είδε την ανάρτηση για τον Καραγκιόζη πάτησε το link που βρήκε. Η σύζυγός μου ήταν στην κουζίνα. Οι κόρες κι εγώ ακούσαμε το πρώτο μέρος. Κράτησε λίγο. Πήγαμε και στο δεύτερο μέρος. Χωρίς να το καταλάβουμε ακούσαμε όλο το έργο! Μέσα σ' αυτές τις δύο και ώρες, ξαναζήσαμε τις στιγμές όπου κάθε Κυριακή της πήγαινα και βλέπαμε Καραγκιόζη. Ίσως να ήταν από τις πιο ζεστές οικογενειακές στιγμές αυτό το Πάσχα. Έτσι, οι κόρες μου κι εγώ σου οφείλουμε ένα ευχαριστώ. Δημήτρης Δ.

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.

Συμβουλές για το πώς να διαλέξεις ψυχολόγο.

Πολλοί άνθρωποι κάποια φορά στη ζωή τους χρειάστηκε να πάνε σ' έναν ψυχολόγο. Πώς τον διαλέγουν; Κάποιοι από συστάσεις φίλων. Κάποιοι άλλοι διότι τους είδαν στην τηλεόραση. Αρκετοί τους βρίσκουν από το διαδίκτυο.

Ο σκοπός μας εδώ, είναι ν' αναφέρουμε μερικά κριτήρια που, καλό θα ήταν να πάρουμε υπόψη μας προκειμένου να διαλέξουμε ψυχολόγο. Για να το καταφέρουμε αυτό, θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη μας τους εξής παραγόντες:

- Το είδος του προβλήματος
Είναι νορμάλ ή ψυχοπαθολογία;
- Τη χρονική διάρκεια του προβλήματος. Είναι προσωρινό ή χρόνιο;
- Την ηλικία του ατόμου που έχει το πρόβλημα.
- Το φύλο του ατόμου που έχει το πρόβλημα.
(Αυτό δεν το θεωρούν όλοι οι ψυχολόγοι σημαντικό).

Το πρώτο βήμα είναι να βεβαιωθείς ότι το άτομο που διαλέγεις είναι **όντως ψυχολόγος**. Αυτό θα πει ότι έχει τελειώσει κάποιο αναγνωρισμένο Πανεπιστήμιο. Μάλιστα, καλό θα ήταν να έχει κάνει και κάποιες μεταπτυχιακές Πανεπιστημιακές σπουδές σε κάποιο τομέα. Ένα ακόμα χρήσιμο στοιχείο είναι η χρονολογία

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 επα-
νάληψη. Πατήστε εδώ:
<https://onlineradiobox.com/gr/kentrokardias95/?cs=gr.kentrokardias95&played=1>

στην οποία πήρε το τελευταίο του πτυχίο. Αυτό σου δίνει μια πληροφορία: Πόσον καιρό είναι στο επάγγελμα. Έχει πάρει το πτυχίο πριν από δύο ή πριν από δέκα χρόνια;

Είδος προβλήματος

Το επόμενο στοιχείο που θα λάβουμε υπόψη μας είναι το είδος του προβλήματος. Δεν υπάρχει μια ξεκάθαρη γραμμή της μορφής μαύρο - άσπρο που να ξεχωρίζει το νορμάλ από την ψυχοπαθολογία. Για παράδειγμα, η βουλιμία. Πού ανήκει; Εδώ θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη μας τουλάχιστον άλλους δύο παράγοντες: Το χρονικό διάστημα που υπάρχει το πρόβλημα και τα παραπανήσια κιλά. Άλλο να είσαι βουλιμικός από 12 χρονών και τώρα που είσαι 35 είσαι υπέρβαρος κατά τριάντα κιλά και άλλο να περνάς μια κρίση βουλιμίας τους τελευταίους έξι μήνες που σ' έχει φορτώσει επτά κιλά. Την πρώτη περίπτωση, την κατατάσσω στην χρόνια ψυχοπαθολογία ενώ τη δεύτερη τη θεωρώ ένα παροδικό νορμάλ πρόβλημα. Μ' άλλα λόγια, δεν είναι το περιεχόμενο του προβλήματος από μόνο του, που το χαρακτηρίζει, αλλά η συχνότητα με την οποία εμφανίζεται, το χρονικό διάστημα που το πρόβλημα υπάρχει και η ένταση με την οποία εμφανίζεται. Επανέρχομαι στο παράδειγμα της βουλιμίας.

Σ' αυτόν που είναι υπέρβαρος από 12 ετών και τώρα είναι εκατόν είκοσι κιλά με ύψος 1,70, η συχνότητα της βουλιμίας είναι καθημερινή, την έχει εικοσιτρία χρόνια κι όταν τον πιάνει η κρίση της ...μάσας, δεν έχει τελειωμό. Δηλαδή σε μια κλίμακα του 5 όπου το 1 είναι το νορμάλ και το 5 η ψυχοπαθολογία, τον συγκεκριμένο άνθρωπο θα τον κατατάσσαμε στο 4 ή στο 5. Τον άλλον, που πήρε 7 κιλά σε έξι μήνες τον τοποθετούμε στο 1-2.

Νορμάλ άνθρωποι

Οξέα (προσωρινά) προβλήματα ή προβληματισμοί: Μετατραυματικό σοκ, λήψη κάποιας απόφασης, επαγγελματικός προσανατολισμός, κρίσεις πανικού, αντιμετώπιση διαζυγίου κ.λπ.

Χρόνια προβλήματα: Αναβλητικότητα, Συστολή, Υποχωρητικότητα, διαχείριση χρόνου και

χρήματος κ.λπ.

Άνθρωποι στο χώρο της ψυχοπαθολογίας

Κατά τη γνώμη μου, από τη στιγμή που ο ψυχολόγος κρίνει ότι έχει να κάνει με ψυχοπαθολογία η συνεργασία μ' έναν ψυχίατρο είναι απαραίτητη.

Οξέα (προσωρινά) προβλήματα: Οξύ σχιζοφρενικό επεισόδιο, ψύχωση από χρήση ουσιών, απόπειρα αυτοκτονίας

Χρόνια προβλήματα: Διπολική συναισθηματική διαταραχή, ψυχαναγκασμός, βουλιμία, τζόγος, κατάχρηση ουσιών κ.λπ.

Σε όλα αυτά ο ψυχίατρος είναι απαραίτητος.

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>

ProgressNet



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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

**Συνεδρίες μέσω Skype
σε όλες τις χώρες**

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336