



Η Εφημεριδούλα

Σεπτέμβριος 2022

Τεύχος 315 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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



Παιδιά, είστε για έναν Καλαματιανό;

Πέρασαν πάνω από έξι μήνες από τότε που ξεκίνησε η Ρώσικη εισβολή στην Ουκρανία η οποία - παρά τις αρχικές προβλέψεις - εξελίχθηκε σε πόλεμο. Ο Πούτιν αποκάλυψε τις προθέσεις του. Αρχικά έδειχναν σαν μια προσπάθεια αναβίωσης του κύρους της πάλαι ποτέ ΕΣΣΔ. Μάλιστα αυτό οδήγησε σε μια απρόβλεπτα γρήγορη συσπείρωση της Ευρώπης η οποία επέβαλε μέτρα κατά της Ρωσίας. Μέτρα που τα ακούγαμε τότε και λέγαμε «πόσο θ' αντέξουν οι Ρώσοι»; Σε κάποια φάση, ο Πούτιν ξεκίνησε το παιχνίδι με το φυσικό αέριο. Τότε, οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, συνειδητοποιήσαμε ότι ο Πούτιν μας κρατάει από τα ...αρχ.

Αλήθεια, πότε το συνειδητοποιήσαμε;. Όταν ξεκινήσαμε να επιβάλουμε μέτρα κατά της Ρωσίας δεν το είχαμε σκεφτεί; Ή το είχαμε σκεφτεί αλλά υποτιμήσαμε τις συνέπειες; Αυτό που γνωρίζω είναι ότι πέρασαν έξι μήνες. Αν συγκρίνουμε πώς είμασταν από ευημερία σαν ευρωπαϊκά κράτη τότε, και πώς είμαστε τώρα, είναι σα να έχουμε πέσει απ' το ζενίθ στο ναδίρ. Πριν από την Ουκρανία το μόνο πρόβλημα που απασχολούσε την Ευρώπη ήταν η πανδημία του κορονοϊού. (Για μας ήταν και ο Ερτογάν). Τώρα ο κορονοϊός φαίνεται αστειός μπροστά σ' αυτά που περνάμε. Όσο για τους Ρώσους; Μάλλον έχουν στριμωχτεί κι εκείνοι, αλλά οι φουκαράδες δεν μπορούν να μιλήσουν.

Όμως η σύγκριση δεν μπορεί να γίνεται ανάμεσα σ' ένα δικτατορικό καθεστώς και χώρες που είναι δημοκρατικές. Η σύγκριση γίνεται ανάμεσα στη Γερμανία έξι μήνες πριν, και τώρα. Έξι μήνες πριν, αν έλεγε του Γερμανού ότι η θερμοκρασία μέσα στα κτήρια θα είναι 19° στο καταχeyμwνω, θα νόμιζε ότι του κάνεις πλάκα. Έξι μήνες πριν, αν μας έλεγε κάποιος ότι το φυσικό αέριο θα πάει από 20€ η κιλοβατώρα σε 300€ η κιλοβατώρα, θα τον παίρναμε για τρελό. Το ίδιο ισχύει λίγο - πολύ για όλες τις ευρωπαϊκές χώρες.

Μ' άλλα λόγια, μέσα σε έξι μήνες ο Πούτιν κατάφερε να πλήξει οικονομικά την Ε.Ε. Τα καύσιμα, το ηλεκτρικό ρεύμα και το φυσικό αέριο έφτασαν σε επίπεδα ...επιστημονικής φαντασίας. Φυσικά ακολούθησαν όλα τα υπόλοιπα αγαθά, με αποτέλεσμα να εμφανιστεί ένας πληθωρισμός που δεν τον περιμέναμε. Αυτό επηρέασε τις αποφάσεις πολλών ευρωπαϊκών κρατών. Για παράδειγμα, η Ιταλία (που έχει ένα τεράστιο οικονομικό χρέος) οδηγείται σε εκλογές και μάλιστα με προοπτική να επικρατήσουν πολιτικές δυνάμεις που θέλουν την Ιταλία έξω από την Ευρώπη. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες με αποτέλεσμα να κινδυνεύει η ίδια η ύπαρξη της Ε.Ε.

Φαίνεται λοιπόν, πως ο μακροπρόθεσμος στόχος του Πούτιν είναι να διαλύσει την Ευρωπαϊκή Ένωση η οποία εν όψει αυτών των περιστάσεων, έχει χαρακτηριστεί ως «αργοκίνητο υπερωκεάνειο». Είναι παρήγορο που τις τελευταίες μέρες οι ευρωπαίοι ηγέτες αρχίζουν ν' αντι-

λαμβάνονται ότι αυτό που κάνει το υπερωκεάνειο «αργοκίνητο» είναι η ομοφωνία στις αποφάσεις που λαμβάνονται. Για να το διατυπώσουμε διαφορετικά, το δικαίωμα του βέτο που έχει κάθε κράτος - μέλος. Μ' αυτό το δικαίωμα κράτη όπως η Ουγγαρία (η οποία είναι φανερά υπέρ του Πούτιν) μπορεί να μπλοκάρει αποφάσεις που θα είχαν αισθητές δυσάρεστες συνέπειες στη Ρωσία. Η μόνη λύση είναι οι αποφάσεις να λαμβάνονται από την πλειοψηφία. Αλλιώς δεν μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα με την αντίπαλη πλευρά.

Πρόσφατα έγινε μια συνάντηση ανάμεσα στον Πούτιν, τον Ερτογάν και τον πρόεδρο του Ιράν Ραΐσι για ...πυρηνική συνεργασία. Είναι ενδιαφέρον πώς τα καταφέρνει ο Ερτογάν και τους τελευταίους έξι μήνες κρατάει μια δήθεν ουδέτερη στάση, η οποία - όπως δείχνει αυτή η τριμερής συνάντηση - στην ουσία είναι αποκάλυπτα φίλο - Πουτινική. Είναι εξίσου ενδιαφέρον ότι το ΝΑΤΟ δεν τολμάει να του πει ένα ξερό: «Αποφάσισε: Μέσα ή έξω»; Βλέπεις η Τουρκία διαθέτει τον δεύτερο σε μέγεθος στρατό του ΝΑΤΟ. Έτσι, έχουμε τρεις δικτάτορες οι οποίοι κοιτάζουν την Ευρώπη και μας λένε: «Παιδιά, είστε για έναν Καλαματιανό»;

Όμως, δημιουργείται μια σημαντική ερώτηση. Για ποιο λόγο οι Ευρώπη επιστρέφει σε ρυπογόνες πηγές ενέργειας όπως ο λιγνίτης, το πετρέλαιο και τα συναφή; Με την πράσινη ενέργεια τι γίνεται; Δεν θα μπορούσαν όλες οι ευρωπαϊκές χώρες να δώσουν άμεση προτεραιότητα στα φωτοβολταϊκά και τις ανεμογεννήτριες; Δεν θα μπορούσε για παράδειγμα η Ελλάδα που είναι γεμάτη βραχονησίδες να γεμίσει με ανεμογεννήτριες; Αλλά ακόμα και οι χώρες που δεν έχουν νησιά, δεν θα μπορούσαν να αυξήσουν κατακόρυφα τα φωτοβολταϊκά τους; Άραγε μια τέτοια ενέργεια, σε πόσο χρόνο και σε τι ποσοστό θα μείωνε την εξάρτησή της Ευρώπης από ενέργεια; Ομολογώ πως με τις μέχρι τώρα γνώσεις μου, το ερώτημα αυτό δεν μπορώ να το απαντήσω.

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Αιφνίδια Εκτόνωση Άγχους ΑΕΑ

Είναι μια αντίδραση που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι, τουλάχιστον μια – δυο φορές στη ζωή τους, σε περιόδους που έχουν δεχθεί έντονο συναισθηματικό στρες. Το ακριβές γίνεται;

Στα καλά καθούμενα, και χωρίς κάποια φανερά αφορμή, σε πιάνει μια δύσπνοια που συνοδεύεται από ταχυκαρδία, εφίδρωση και μια αίσθηση θολούρας η οποία διαρκεί από 30’’ δευτερόλεπτα μέχρι και ένα ημίωρο. Υπάρχουν όμως και άνθρωποι που έχουν μια αιφνίδια εκτόνωση άγχους με πολύ μεγαλύτερη συχνότητα και μάλιστα μερικοί την ονομάζουν εντελώς άστοχα «κρίση πανικού». Θα εξηγήσω λοιπόν πώς δημιουργείται αυτό το φαινόμενο χρησιμοποιώντας τη θεωρία του ...κουβά.

Όταν ένας άνθρωπος βιώνει μια έντονη συναισθηματική κατάσταση, εκείνη τη στιγμή εκκρίνεται ορμόνες. Οι ορμόνες αυτές είναι ανάλογες της συναισθηματικής κατάστασης στην οποία βρίσκεται και την ακολουθούν. Δεν τη δημιουργούν. Για παράδειγμα, όταν είμαστε θυμωμένοι τα επινεφρίδια εκκρίνουν νοραδρεναλίνη. Όταν φοβηθούμε εκκρίνουν αδρεναλίνη. Κάτι ανάλογο γίνεται με όλα τα βασικά συναισθήματα όταν τα βιώνουμε σε έντονο βαθμό. Το ερώτημα είναι: Τι γίνεται όταν αυτά τα έντονα συναισθήματα δεν εκτονώνονται; Πού πάνε αυτές οι ορμόνες;

- Στον ...κουβά. Δηλαδή, παραμένουν στον οργανισμό σαν τοξίνες. Τα βασικά «δυσάρεστα» συναισθήματα που βιώνουμε και που μπορεί να γίνουν έντονα είναι ο θυμός, ο φόβος, η λύπη (ψυχικός πόνος) και η αηδία. Ας υποθέσουμε ότι κάθε ορμόνη που εκκρίνεται στο σώμα μας, ήταν μια μπογιά. Ο θυμός κόκκινη. Ο φόβος κίτρινη. Η λύπη μπλε και η αηδία πράσινη. Κάθε συναισθηματικό έχει δικό του τρόπο εκτόνωσης. Ο θυμός έχει τη φωνή, την σωματική εκτόνωση με κλωτσιές στους καναπέδες (όχι στους ανθρώπους), την καταστροφή αντικειμένων (ελπίζω όχι πολύ ακριβών) και τα τοιαύτα. Αυτό σημαίνει ότι όταν θυμώσω μαζί σου, την κόκκινη μπογιά την ρίχνω πάνω σου. Αν δεν τη ρίξω, θα καταλήξει στον κουβά.

Όπως ο θυμός, έτσι και ο φόβος έχει τους δικούς του τρόπους εκτόνωσης: Το βάζεις στα πόδια, πατάς μια στριγγλιά και (πάνω απ’ όλα) ζητάς βοήθεια. Δηλαδή, την κίτρινη μπογιά την πετάς έξω από τον οργανισμό σου. Αν δεν μπορείς να τα κάνεις αυτά η κίτρινη μπογιά πηγαίνει στον κουβά ο οποίος τώρα έχει γίνει πορτοκαλί.

Η λύπη έχει το κλάμα με λυγμούς. Κάποιοι άνθρωποι όσο κι αν πονάνε, δεν μπορούν να το κάνουν αυτό κι έτσι, η μπλε μπογιά καταλήγει στον κουβά ο οποίος αλλάζει πάλι χρώμα και γίνεται κάτι ανάμεσα σε ροζ και μοβ. Παρένθεση: Κάποιοι άνθρωποι όταν θυμώσουν εκτονώνουν το θυμό τους κλαίγοντας. Όμως, το κλάμα δεν αποτελεί εκτόνωση θυμού. Αν είσαι γεμάτος κόκκινη μπογιά πως θα ρίξεις στον άλλον μπλε μπογιά; Το κλάμα τους φέρνει μια πρόσκαιρη ανακούφιση αλλά ο θυμός παραμένει. Γι αυτό και κλαίνε πιο συχνά από τους υπόλοιπους.

Η αηδία δημιουργεί μια αίσθηση αναγούλας και ναυτίας και η μόνη εκτόνωση είναι ο εμε-

τός, σωματικός ή ψυχολογικός...

Αν υποθέσουμε ότι είμαστε ένα αυτοκίνητο με τέσσερις εξατμίσεις: Για το θυμό, το φόβο, τη λύπη και την αηδία. Αν δεν μπορείς να εκτονώσεις το θυμό σου είναι σαν να έχεις βάλει στην εξάτμιση του θυμού μια πατάτα. Αν δεν μπορείς να εκτονώσεις το φόβο σου είναι σαν έχεις βάλει στην εξάτμιση του φόβου μια πατάτα. Άσε που μπορεί να έχεις πατάτες και στις δύο εξατμίσεις.

Κι εδώ ακριβώς είναι οι άνθρωποι που παθαίνουν συχνά αιφνίδια εκτόνωση άγχους. Είναι εκείνοι που έχουν πατάτες σε όλες τις εξατμίσεις. Ο κουβάς γεμίζει γρήγορα και ο οργανισμός θέλει να ξεφορτωθεί αυτές τις τοξίνες. Όταν λοιπόν ξεχειλίζει ο κουβάς, βιώνουν μια **αιφνίδια εκτόνωση άγχους**. Είναι το μόνο που μπορεί να κάνει ο οργανισμός τους για να προστατεύσει την υγεία τους.



Συνεπώς η «θεραπεία» στην αιφνίδια εκτόνωση άγχους είναι μια συστηματική προσπάθεια να μάθουμε να εκτονώνουμε τα συναισθήματα που δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε. Μια πρόχειρη αναζήτηση που έκανα στο Google στο «εκτόνωση συναισθημάτων» μου έδωσε 58.000 πηγές.

ProgressNet

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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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.

Η στήλη των αναγνωστών

Η Βίκυ είναι αναγνώστρια της Εφημεριδούλας. Μου έστειλε ένα σύντομο και ζουμερό άρθρο με το οποίο συμφωνώ. Μάλιστα στο ίδιο θέμα έκανα κάποτε μια ομιλία στο TedEx η οποία έχει πολύ χιούμορ.

Είσαι πτυχιούχος της γνώσης ή πτυχιούχος του τίτλου;

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες πτυχιούχων αλλά οι επικρατέστεροι εξ αυτών είναι ουσιαστικά δύο: οι πτυχιούχοι που αγαπούν την γνώση, πέρα από την επιστήμη τους, και οι πτυχιούχοι που αγαπούν τον τίτλο που τους προσφέρει η επιστήμη τους.

Οι πρώτοι αγαπούν το μηχανισμό της επιστήμης, τον μηχανισμό της σκέψης που υπάρχει πίσω από την επιστήμη, και το πρότυπο σκέψης, τη βάση, που τους δίνεται για να ψαχτούν και να εξελίξουν (αν θελήσουν) το στιδήςποτε στη ζωή τους. Από το πιο ασήμαντο ή φαινομενικά ασήμαντο μέχρι το πιο σημαντικό. Οι δεύτεροι αγαπούν τους τίτλους και το κύρος που φέρουν. Τίποτα άλλο. Γι αυτό προσπαθούν με κάθε τρόπο και κόστος, να συσσωρεύουν όσους περισσότερους μπορούν. Δεν τους ενδιαφέρει ούτε η γνώση ούτε η επιστήμη. Τους ενδιαφέρει στην καλύτερη να νιώθουν ισότιμοι με τους ομοιότατες τους, στην χειρότερη να επιδεικνύονται.

Φυσικά και χρειάζονται οι τίτλοι. Φυσικά και χρειάζονται αποδεικτικά και τεκμήρια των γνώσεων μας. Όμως είναι άλλο πράγμα να επιδιώκουμε τον τίτλο για τον τίτλο, και άλλο, να επιδιώκουμε τον τίτλο για την γνώση που μας προσφέρει.

Και γι αυτό έπειτα βλέπουμε και συναντούμε επαγγελματίες και επαγγελματίες. Ιατρούς και Ιατρούς, δικηγόρους και δικηγόρους, μηχανικούς και μηχανικούς, κτλ. Όλοι τα ίδια πτυχία έχουν, πολλοί και με τον ίδιο βαθμό. Δεν έχουν όμως όλοι την ίδια αξία ούτε είναι εξίσου ικανοί στη δουλειά τους.

Και αυτό συμβαίνει διότι δεν αγαπούν όλοι το επάγγελμά τους. Και όλα ξεκινούν από το ποια ήταν η αρχική πρόθεση για τις σπουδές τους. Και από εκεί διακρίνουμε τι είδους πτυχιούχοι θα γίνουν και τι είδους επαγγελματίες θα καταλήξουν.

Αυτό που θέλω να πω είναι ότι η αγάπη μας, για το επάγγελμά μας, θα μας δικαιώσει (κάποια στιγμή μακρινή συνήθως) ΜΟΝΟ. (Αλλά μην απογοητεύεστε)

Και λάβετε σοβαρά υπόψη το εξής:

Οι άνθρωποι που αισθάνονται ασφαλείς για τις γνώσεις και την αξία τους δεν προσδιορίζονται από τα πτυχία και τους τίτλους, δεν παίρνουν αξία από αυτά αλλά εκείνοι δίνουν αξία σε αυτά.

«Οι τίτλοι δεν κάνουν τους σπουδαιούς. Οι σπουδαιοί είναι σπουδαιοί και χωρίς αυτούς».

Εσύ, τι πτυχιούχος (θέλεις να) είσαι, λοιπόν; Βίκυ Καζιάνη