



Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2022 Β

Τεύχος 317 36ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Οικονομική κατάθλιψη

Κάποιοι αναγνώστες μπήκαν στον πειρασμό να βαθμολογήσουν τον εαυτό τους στην κλίμακα κατάθλιψης του Aaron Beck που δημοσιεύτηκε στην προηγούμενη Εφημεριδούλα. Μερικοί από αυτούς μ' ενημέρωσαν ότι βρίσκονται στην Οριακή ή την Ελαφριά μορφή κατάθλιψης. Δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας. Τολμώ να πω ότι, με την ενεργειακή κρίση που μας δημιούργησε ο Πούτιν, έτσι όπως ανέβηκαν οι τιμές στα πάντα, τουλάχιστον το 70% του πληθυσμού περνάμε κάποια μορφή οικονομικής κατάθλιψης.



Φυσικά το φαινόμενο δεν περιορίζεται μόνον στην Ελλάδα. Έχει επηρεάσει τα περισσότερα ευρωπαϊκά κράτη. Η παρατεταμένη στέρηση αγαθών που διευκολύνουν τη ζωή, λόγω της κρίσης προκαλεί στεναχώρια αλλά και επιθετικότητα. Άσε που οι άνθρωποι που έχουν αυξημένη φωτοευαισθησία με τον χαμηλό φωτισμό που απαιτεί η ενεργειακή κρίση μελαγχολούν ακόμα περισσότερο. Και σε λίγες μέρες, με την αλλαγή της ώρας, θα νυχτώνει νωρίτερα. Μια και αυτή η κατάσταση θα διαρκέσει πολύ καιρό, καλό θα ήταν να στραφούμε όλοι στην αναζήτηση αντισταθμισμάτων χαράς μέσα στην καθημερινότητα που θα μας βοηθήσουν ν' αντέξουμε. Επίσης, βοηθάει πολύ να έχουμε επαφή με φίλους και κοινωνική ζωή, διότι η απομόνωση κάνει τα πράγματα πιο δύσκολα.

Το δίλλημα του δικαστή

Ο άνθρωπος που μου έστειλε αυτό τα άρθρο αμφισβητεί αν είναι αλήθεια. Το ίδιο κι εγώ. Όμως η αντίφαση που περιέχει είναι τόσο ενδιαφέρουσα που μπήκα στον πειρασμό να το δημοσιεύσω.

Μια ενδιαφέρουσα τροπή των γεγονότων στο Rahmup της Νεβάδα... Ο οίκος ανοχής Diamond D ξεκίνησε την κατασκευή μιας επέκτασης του κτιρίου τους για να αυξήσει τη συνεχώς αναπτυσσόμενη επιχείρησή τους. Σε απάντηση, η τοπική Εκκλησία Βαπτιστών ξεκίνησε εκστρατεία για να εμποδίσει την επέκταση της επιχείρησης -- με πρωινές, απογευματινές και βραδινές προσευχές στην εκκλησία τους.

Οι εργασίες για το Diamond D's προχώρησαν μέχρι την εβδομάδα πριν από την επαναλειτουργία, όταν κεραυνός χτύπησε τον οίκο ανοχής και τον έκαψε ολοσχερώς! Αφού ο οίκος ανοχής κάηκε ολοσχερώς από τον κεραυνό, οι άνθρωποι της εκκλησίας ήταν πολύ ιανοποιημένοι από το αποτέλεσμα, καυχώμενοι για τη «δύναμη της προσευχής». Αλλά στα τέλη της περασμένης εβδομάδας η Jill Diamond, η ιδιοκτήτρια/κυρία, μήνυσε την εκκλησία, τον ιεροκήρυκα και ολόκληρο το εκκλησίασμα με το επιχείρημα ότι η εκκλησία «ήταν τελικά υπεύθυνη» για την κατάρρευση του κτιρίου της και της επιχείρησής της -- είτε με άμεσες είτε με έμμεσες θεϊκές ενέργειες ή μέσα".



Στην απάντησή της προς το δικαστήριο, η εκκλησία αρνήθηκε κατηγορηματικά κάθε ευθύνη ή οποιαδήποτε σχέση με την κατάρρευση του κτιρίου. Ο έμπειρος παλιός δικαστής διάβασε την καταγγελία του ενάγοντος και την απάντηση του εναγομένου και στην εναρκτήρια ακροαματική διαδικασία σχολίασε: «Δεν ξέρω πώς στο διάολο θα αποφασίσω αυτή την υπόθεση, αλλά φαίνεται από τα χαρτιά, ότι τώ-



ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΜΙΚΡΩΝ
ΖΩΩΝ

ΝΙΚΟΣ Α. ΠΑΡΑΓΥΙΟΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ Α.Π.Θ.

ΚΛΘΗΜ.: 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

ρα έχουμε έναν ιδιοκτήτη πορνείου που πιστεύει ακράδαντα στη δύναμη της προσευχής και ένα ολόκληρο εκκλησίασμα που πιστεύει ότι είναι όλα μαλακίες».

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
10. Ο Καραγκιόζης και ο ψυχολόγος

ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

Αντιμετωπίζοντας έναν καχύποπτο

Οι περισσότεροι άνθρωποι αποφεύγουμε να έχουμε πάρε – δώσε με καχύποπτους ανθρώπους. Ο βασικός λόγος είναι ότι το *θεμέλιο κάθε πετυχημένης ανθρώπινης συνεργασίας είναι η αμοιβαία εμπιστοσύνη*. Πώς μπορείς να πετύχεις κάτι τέτοιο μ' ένα παθολογικά καχύποπτο; Όμως, καμιά φορά τα φέρνει έτσι η ζωή που υποχρεωνόμαστε να συνεργαστούμε μ' έναν καχύποπτο άνθρωπο. Καλό θα ήταν σε μια τέτοια περίπτωση να ξέρουμε πώς να τον αντιμετωπίσουμε.

Το θεμελιώδες χαρακτηριστικό του είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους άλλους. Όλοι θέλουν να τον μειώσουν, να το κοροϊδέψουν ή να τον εκμεταλλευτούν. Αν ζητήσεις από έναν τέτοιο άνθρωπο να σ' εμπιστευτεί, είναι σα να ρίχνεις λάδι στη φωτιά της καχυποψίας του. Και μόνο που του ζητάς να βασιστεί πάνω σου ενώ δεν σε γνωρίζει, το θεωρεί δείγμα αναξιπιστίας. Εδώ λοιπόν θα επιστρατεύσουμε την ψυχολογία του παραδόξου. Είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι στις περιπτώσεις που η λογική σηκώνει τα χέρια ψηλά. Ας πάρουμε ένα παράδειγμα.

Έχεις ένα βιβλιοδετείο. Σου στέλνει ένας εκδοτικός οίκος τις σελίδες ενός βιβλίου κι εσύ δέχνεις τις σελίδες με το εξώφυλλο και τους παραδίξεις το έτοιμο βιβλίο. Τα βιβλία τα πακετάρεις σε ντάνες. Κάθε ντάνα έχει 50 αντίτυπα. Ο σημερινός πελάτης είναι ένας εκδότης που θα παραλάβει για πρώτη φορά βιβλία από σένα. Ήδη από το «ράδιο αρβύλα» της πιάτσας έχει φτάσει σ' αυτιά σου ότι έχεις να κάνεις με δύσπιστο και γρουσουζή άνθρωπο.

Η παραγγελία είναι για 2500 αντίτυπα. Αυτό αντιστοιχεί σε 50 ντάνες των 50 βιβλίων η καθεμία. Έχει φορτώσει τα πακέτα και έρχεται η ώρα της πληρωμής. Εκεί, ενώ σου υπογράφει μια επιταγή, σου πετάει ένα «ελπίζω να είναι πενήντα σε κάθε ντάνα. Μπορώ να σου έχω εμπιστοσύνη»; Κι εκεί του έρχεται το ανάποδο ψαλίδι:

- Εμπιστοσύνη; Είσαι καλά άνθρωπέ μου; Γιατί να μου έχεις εμπιστοσύνη; Με ήξερες και χθες; Τώρα μόλις με γνωρίσες.
- Μα ...χωρίς εμπιστοσύνη πώς μπορεί να γίνει συνεργασία;
- Συμφωνώ, αλλά η εμπιστοσύνη δεν είναι κάτι που μπορείς να το σερβίρεις στο πιάτο. Η εμπιστοσύνη κερδίζεται μέρα με τη μέρα.
- Δηλαδή, δεν μπορώ να είμαι σίγουρος ότι σε κάθε ντάνα υπάρχουν πενήντα τεύχη.
- Εγώ σου δηλώνω ότι είναι πενήντα. Από κει και πέρα, έχεις την ευθύνη να τα ελέγξεις. Μπορεί να έχω κάνει λάθη και, αντί για πενήντα, να έχω βάλει σαρανταοκτώ. Σ' αυτή την περίπτωση, στις πενήντα ντάνες θα σου έχω φάει εκατό αντίτυπα!
- Έλα τώρα. Υπερβάλλεις.
- Επαναλαμβάνω. Εγώ δηλώνω πενήντα. Από κει και πέρα, επειδή είναι η πρώτη φορά που συνεργάζεσαι μαζί μου και δεν γνωρίζεις τι καπνό φουμάρω, καλό θα ήταν να ελέγξεις τις ντάνες μία - μία.
- Και να ξεπακετάρω πενήντα ντάνες; Θα πρέπει μετά να τις ξαναπακετάρω.
- Η αλήθεια είναι ότι δεν σου έκοψε να έρθεις να με ελέγξεις πριν τα πακετάρω.
- Έχεις δίκιο.

Ανάλυση

Προκειμένου να έχουμε εμπιστοσύνη σ' έναν άνθρωπο θέλουμε να λείπει την αλήθεια και να κρατάει το λόγο του. Το πρώτο δεν είναι δυνατόν να το ξέρουμε στις αρχές της γνωριμίας μας μαζί του, εκτός αν έχουμε κοινούς γνωστούς.

Το δεύτερο ελέγχεται πιο εύκολα: Αν κάνει αυτά που λέει ότι θα κάνει, και τα πραγματοποιήσει στο χρόνο (και με τον τρόπο) που υποσχέθηκε, μπορούμε να πούμε ότι δείχνει να είναι συνεπής. Η συνέπεια και η ασυνέπεια είναι στοιχεία που ελέγχονται σε σχετικά σύντομο



χρονικό διάστημα.

Δεν ισχύει το ίδιο και με την εντιμότητα. Η διαστακτικότητα του καχύποπτου βασίζεται πάνω στο γεγονός ότι η εντιμότητα ενός ανθρώπου, αποδεικνύεται μετά από μια συνεργασία μαζί του. Το παράλογο στη συμπεριφορά του είναι, ότι απαιτεί να ξέρει εκ των προτέρων αν κάποιος που μόλις έχει γνωρίσει είναι έντιμος ή όχι.

Με το που του λείπει λοιπόν ο βιβλιοδέτης να μην του έχει εμπιστοσύνη, γλιτώνει από το βάρος ν' αποδείξει ότι είναι έντιμος. Παράλληλα, το γεγονός ότι του λείπει κάτι τέτοιο, είναι από μόνο του *μια πράξη εμπιστοσύνης*. Από την άλλη, στην προτροπή του βιβλιοδέτη «μη μου έχεις εμπιστοσύνη», ο εκδότης έχει δύο επιλογές: Να τον πιστέψει ή να μη τον πιστέψει.

Αν τον πιστέψει, τότε τον εμπιστεύεται. Αν δεν τον πιστέψει, θα πει ότι πιστεύει πως η φράση «μη μου έχεις εμπιστοσύνη» δεν είναι αλήθεια. Αν όμως το «μη μου έχεις εμπιστοσύνη» είναι ψέμα τότε, και πάλι τον εμπιστεύεται! Αυτό είναι ένα λογικό παράδοξο:

Λέει ο Επιμενίδης «όλοι οι Κρητικοί είναι ψεύτες» ενώ είναι Κρητικός ο ίδιος. Είναι παράδοξο: Αφού είναι Κρητικός, σύμφωνα με τα λεγόμενά του είναι ψεύτης. Οπότε το «όλοι οι Κρητικοί είναι ψεύτες» είναι ψέμα. Αν όμως είναι ψέμα, τότε το «όλοι οι Κρητικοί είναι ψεύτες» είναι αλήθεια. Αν όμως είναι αλήθεια, τότε η αλήθεια είναι ότι οι Κρητικοί είναι ψεύτες!

Υπάρχει όμως και μια δεύτερη πλευρά στη στάση του βιβλιοδέτη απέναντι στον καχύποπτο εκδότη. Ζητώντας του να μετρήσει μία – μία όλες τις ντάνες τον βάζει ν' αντιμετωπίσει τις συνέπειες της καχυποψίας του που είναι να φορτωθεί ένα κουραστικό και χρονοβόρο έργο. Είναι δηλαδή σα να του λέει: «Αν μ' εμπιστευτείς θα γλιτώσεις πολύ κόπο. Αν δεν μπορείς να μ' εμπιστευτείς, θ' αντιμετωπίσεις τις συνέπειες της καχυποψίας σου». Βέβαια, ο εκδότης έχει την εκλογή να διαλέξει στην τύχη μερικά πακέτα και να τα ελέγξει.

10 ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ

ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

Τι είναι τα αντίδοτα

Εδώ και ενάμιση χρόνο περίπου γράφω ένα βιβλίο για το άγχος και την αντιμετώπισή του. Το άγχος είναι σαν τον πυρετό. Μερικές φορές είναι απλά ενοχλητικό ενώ κάποιες άλλες μας παραλύει και δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε. Βέβαια, όταν το άγχος φτάνει συχνά σε τέτοια ύψη και διαρκεί για μέρες, τότε τα μόνο αντίδοτα είναι η επαγγελματική βοήθεια, ψυχολογική ή ψυχιατρική.

Όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αγχωνόμαστε σε τέτοιο βαθμό. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αγχωνόμαστε. Κάποιες φορές, το άγχος αυτό είναι μια συνεχής ενόχληση που μας χαλάει τη διάθεση. Μερικές φορές γίνεται τόσο ενοχλητικό που μας εμποδίζει να κάνουμε τη δουλειά μας όπως θέλουμε. Εκεί ακριβώς απευθύνονται τα αντίδοτα. Δεν είναι προϊόντα ενδεδειγμένων ερευνών, αλλά βασίζονται στην κλινική εμπειρία. Τι θα πει αυτό; Οι ασθενείς μιλάνε στον ψυχίατρο ή τον ψυχολόγο τους. Αν κάποιος περιστατικό παρουσιάζει ενδιαφέρον, οι ειδικοί το δημοσιεύουν σ' ένα από τα έγκυρα περιοδικά τους. Τα αντίδοτα είναι μια συλλογή τέτοιων περιστατικών στα οποία προσθέτω και τη δική μου εμπειρία. Μ' άλλα λόγια, τα αντίδοτα είναι δοκιμασμένοι τρόποι ελέγχου του άγχους για νορμάλ ανθρώπους. Αυτός άλλωστε είναι το κοινό στοιχείο που υπάρχει στα μέχρι τώρα βιβλία μου: Πρακτικά εφαρμόσιμη ψυχολογία για νορμάλ ανθρώπους.

Όσο για τα δέκα είδη άγχους. Μ' ένα πιο προσεκτικό μέτρηση είναι περισσότερα, αλλά θα το αφήσω στο δέκα γιατί ...μου ακούγεται καλύτερο. Είναι ετερόκλητα. Από το άγχος απόδοσης που κατατρέπει μαθητές και αθλητές μέχρι το άγχος οικογενειακής αποκατάστασης. Καλύτερα όμως να τ' απαριθμήσω:

1. Άγχος απόδοσης. Ακαδημαϊκό και αθλητικό.
2. Σεξουαλικό άγχος απόδοσης.
3. Άγχος απόρριψης και ντροπαλότητα.
4. Άγχος αρρώστιας.
5. Άγχος πολυκοσμίας.
6. Άγχος περιορισμού.
7. Άγχος επικείμενης καταστροφής.
8. Άγχος αποκατάστασης.
9. Άγχος ανυπομονησίας και βιασύνης.
10. Οι κρίσεις «πανικού».

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336

COOLMATTER TECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421