



# Η Εφημεριδούλα

Απρίλιος 2023

Τεύχος 325 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ. Ο ΠΙΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟΣ ΜΗΝΑΣ



### Ευθύνη και υπογραφές

Με αφορμή το πρόσφατο σιδηροδρομικό ατύχημα που συνέβη στα Τέμπη μπήκαμε πάλι σ' αυτό το γαϊτανάκι μετάθεσης ευθυνών, σαν η ευθύνη να είναι μια ζεματιστή πατάτα που μόλις την αγγίξεις την πασάρεις αλλού. Ένα παιχνίδι βόλעי που η μπάλα είναι η ευθύνη.



Εγώ, την έννοια «ευθύνη» την καταλαβαίνω καλύτερα από τη λέξη responsibility. Λέξη σύνθετη από το response (αντίδραση) και το ability (ικανότητα). Μ' άλλα λόγια, ευθύνη θα πει «ικανότητα αντίδρασης». Τώρα τα πράγματα γίνονται πιο συγκεκριμένα: Όποιος είχε ικανότητα αντίδρασης σε οτιδήποτε έχει σχέση με το δυστύχημα, όποιος μπορούσε να επηρεάσει τα γεγονότα και δεν το έκανε, έχει ευθύνη.

Το ζητούμενο πλέον είναι ποιοι έχουν την ευθύνη; Πώς θα τους βρούμε; Είναι απλό: Από τις

υπογραφές τους. Οι υπογραφές είναι από συγκεκριμένα άτομα με αριθμό ταυτότητας. Από εκεί θα τους εντοπίσουμε. Άπαξ και η υπογραφή σου με κάποιο φανερό και συγκεκριμένο τρόπο συνεισέφερε στο δυστύχημα, είσαι υπεύθυνος.

Υπάρχει όμως και μια άλλη πλευρά στο νόμισμα: Είναι εκείνοι που είναι ευθύνη τους να υπογράψουν κάποια έγγραφα και δεν το κάνουν! Γιατί; Ποιος ξέρει; Αδιαφορία; Ευθυνοφοβία; Άγνοια; Όποιος και να είναι ο λόγος, αν η απουσία της υπογραφής τους συντέινε στο δυστύχημα, είναι εξίσου υπεύθυνοι.

**10ος Χρόνος !  
Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.**

ακούτε από το διαδίκτυο  
την εκπομπή  
**Χαβαλές & Επιστήμη**  
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη  
και τον Γιώργο Πιντέρη.  
Σάββατο επανάληψη. Η διεύθυνση  
στο διαδίκτυο είναι:

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

### Ο τελικός κριτής

Μιλούσαμε προ ημερών με τη Μαρίτα Μυρωνάκη στα πλαίσια της εβδομαδιαίας ραδιοφωνικής και διαδικτυακής εκπομπής «Χαβαλές κι Επιστήμη» για την αναγκαιότητα της αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, υποστήριζα (κι εξακολουθώ να υποστηρίζω) πως είναι αδιανόητο ν' ανήκουμε σε μια Ευρωπαϊκή χώρα της οποίας οι δημόσιοι υπάλληλοι ν' αρνούνται την αξιολόγηση. Είναι δυνατόν σε τομείς όπως η υγεία, η παιδεία και η εθνική άμυνα να μην αξιολογείται το προσωπικό που τους απαρτίζει;

Πάνω εκεί, η Μαρίτα εξέφρασε τον κλασικό προβληματισμό: *Ποιος αξιολογεί τους αξιολογητές;* Αυτή είναι η «άμυνα» όσων αρνούνται την αξιολόγηση. Όταν μιλάμε για το δημόσιο, όπως και για κάθε άλλο οργανισμό, ουσιαστικά μιλάμε για ανθρώπινες σχέσεις. Στις σχέσεις αυτές αναπόφευκτα δημιουργούνται συμπάθειες και αντιπάθειες. Οπότε, αν κάποιος προϊστάμενος ή υπάλληλος κληθεί να αξιολογήσει, ανωτέρους ή συναδέλφους αναπόφευκτα θα είναι ιδιοτελής. Πόσο αξιόπιστη μπορεί να είναι μια τέτοια αξιολόγηση; Ως εκ τούτου (πάμε στο άλλο άκρο) η αξιολόγηση είναι περιττή και επικίνδυνη.



Όμως, πιστεύω πως μια ανιδιοτελής αξιολόγηση είναι εφικτή. Ας πάρουμε για παράδειγμα το πρόσφατο δυστύχημα των Τεμπών. Όπως εί-

ProgressNet<sup>®</sup>



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

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



να γνωστό στον ΟΣΕ (και όχι μόνον) δεν υπήρχε καμία αξιολόγηση. Τελικά ποιος καλείται να επιδώσει ευθύνες γι' αυτό το τραγικό γεγονός; Ο δικαστικός κλάδος. Όλοι θέλουμε να πιστεύουμε πως οι δικαστές είναι ανιδιοτελείς.

Ωραία. Αφού λοιπόν οι τελικοί κριτές είναι οι δικαστές, για ποιο λόγο η αξιολόγηση να μη γίνεται προληπτικά από μια επιτροπή τριών έως πέντε δικαστών; Θα μου πεις «και πώς είναι οι άνθρωποι αυτοί σε θέση να κρίνουν την απόδοση κάποιου; Για παράδειγμα, πώς ένας δικαστής θα κρίνει την ποιότητα εργασίας ενός υπάλληλου της Γεωγραφικής ή της Στατιστικής υπηρεσίας; Εδώ, υπάρχει λύση. Σε κάθε τέτοια επιτροπή να συμμετέχει κι ένας καθηγητής Πανεπιστημίου με ειδικότητα στον υπό αξιολόγηση τομέα. Για τη Γεωγραφική υπηρεσία ένας καθηγητής του είδους και για τη Στατιστική υπηρεσία ένας στατιστικολόγος.

Όμως, κατά τη γνώμη μου, μια αξιολόγηση περιέχει πολύ σημαντικά πράγματα που όλα μαζί συνοψίζονται στην έκφραση «αποτελεσματικότητα». Μ' άλλα λόγια, ένας υπάλληλος αξιολογείται με κριτήριο κατά πόσον ολοκληρώνει αυτά που είναι να κάνει, στο χρόνο που πρέπει να τα κάνει και με τον τρόπο που είχε πει ότι θα τα κάνει. Δηλαδή, πόσο *συνεπής* είναι. Όμως, πέρα από τη συνέπεια, μπαίνει και η *καταλληλότητα της προσωπικότητας*. Για παράδειγμα, μια κοπέλα τελειώνει την παιδαγωγική ακαδημία με άριστα και τώρα είναι δασκάλα στην τρίτη δημοτικού. Έχει την κατάλληλη προσωπικότητα και την απαραίτητη ψυχική ισορροπία για να διδάξει;

Έτσι όπως το πάω, αυτή η περιφέρεια επιτροπή αξιολόγησης που προτείνω όλο και μεγαλώνει. Τώρα προστίθεται κι ένας ψυχίατρος ή ψυχολόγος. Αυτά αντιμετωπίζονται. Δεν είναι άλυτα προβλήματα. Ναι, στην αξιολόγηση υπαλλήλων της Γεωγραφικής και της Στατιστικής υπηρεσίας ο ψυχίατρος δεν είναι απαραίτητος. Οπότε εκεί περιορίζεται στον ειδικό καθηγητή. Σε περιπτώσεις όπως στελεχών των ενόπλων δυνάμεων που είναι σε θέση να χειρίζονται οπλισμό, δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι ο συγκεκριμένος άνθρωπος δεν είναι ...κουνημένος;

Κλείνοντας, επιμένω ότι η αξιολόγηση είναι και επιθυμητή και εφικτή. Όμως, όποιος δεν θέλει να ζυμώσει...

### 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).

Για άλλες Εφημεριδούλες και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

## ΔΥΣΚΟΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Μέχρι τώρα μιλήσαμε για τον Καχύποπτο, τον Κομπιούτερ, τον Θορυβώδη, τον Ευμετάβλητο και το Αναρριχώμενο. Κλείνουμε την ξενάγηση στους δύσκολους ανθρώπους με τους υπερευαίσθητους.

### Οι ...υπερευαίσθητοι

*Η δικτατορία της ευαισθησίας*

Στη φύση υπάρχει ένα λουλουδί που το λένε «μη μου άπτου», δηλαδή «μη μ' αγγίξεις». Πράγματι, λίγο να το αγγίξεις, ακόμα και με το μικρό σου δαχτυλάκι, κλείνει αμέσως. Εδώ, έχουμε να κάνουμε με κάτι ανάλογο σε ...ανθρώπινη έκδοση. Είναι οι άνθρωποι που μπορούν, ανά πάσα στιγμή, να νιώσουν προσβεβλημένοι, πληγωμένοι και να κλείνονται στον εαυτό τους. Οι περισσότεροι τους αποκαλούμε «υπερευαίσθητους» και είναι αλήθεια πως η πλειοψηφία του δείγματος φαινομενικά είναι γυναίκες. Όμως, στις συντροφικές σχέσεις συ-



ναντάμε το ίδιο φαινόμενο και στους άντρες.

Υ π ά ρ χ ο υ ν δύο παραλλαγές αυτής της συμπεριφοράς: Η πρώτη είναι το παιχίδι «κοίτα τι μ' έκανες να πάθω».

Η δεύτερη είναι ο άλλος, με την εξωλεκτική του συμπεριφορά, να δείχνει ότι υποφέρει φανερά από σένα χωρίς όμως να σε κατηγορεί ανοιχτά. Μετά από ένα διάστημα κοντά σ' έναν τέτοιο άνθρωπο, χάνεις τον αυθορμητισμό σου. Δίπλα του αισθάνεσαι σα να είσαι σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο γεμάτο γυαλικά που με την παραμικρή απροσεξία σου μπορεί κάτι να σπάσεις. Όπως είναι φυσικό, αυτό σου προκαλεί θυμό, αλλά κι αυτόν δεν τον εκφράζεις. Πώς να εκ-

Στην ιστοσελίδα [pinteris.gr](http://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. Η Αντίληψη

φράσεις θυμό σ' ένα «μη μου άπτου»;

Κι εδώ είναι το ενδιαφέρον σημείο. Ενώ εσύ μέσα σου βράζεις, το «μη μου άπτου» *ποτέ δεν δείχνει ούτε εκφράζει φανερά θυμό*. Το θυμό του τον εκδηλώνει έμμεσα με *παθητική επιθετικότητα*. Δηλαδή, ξεχνάει πράγματα ή κάνει γκάφες που ζημιώνουν εσένα και μετά σου ζητάει συγγνώμη.

Ο Μανώλης στα 53 του διευθύνει μια εξαγωγική εταιρεία. Παρόλο που η δουλειά πηγαίνει καλά, το μόνιμο παράπονό του είναι που δεν βρίσκει μια γραμματέα «να τροφάρει» όπως λέει ο ίδιος. Η μία ερχόταν αργά και δεν καθόταν υπερωρίες. Η δεύτερη δεν μιλούσε καλά Γερμανικά. Η τρίτη έκανε λάθη στον υπολογιστή κι έπεφτε όλη η δουλειά πίσω. Ακολούθησαν μια τέταρτη και μια πέμπτη, μέχρι που εμφανίστηκε η Λέλα μια κοπέλα 27 ετών με εξαιρετικό βιογραφικό και συστατική επιστολή από τον διευθυντή μιας Γερμανικής εταιρείας με την οποία συνεργάζονταν.

Μέσα σε δέκα μέρες ο Μανώλης είχε ενθουσιαστεί με τη Λέλα. Ήταν τόσο καλή στη δουλειά της που έλεγε αστεειόμενος «αν δεν ήμουν παντρεμένος θα την παντρευόμουν». Τι θέλεις και δεν έκανε η Λέλα; Ταχύτατη και αλάνθαστη στα πάντα. Μέχρι που κάθε μέρα στις 10:30 το πρωί μοίραζε στους πέντε υπάλληλους του γραφείου, ζεστά κρουασάν από το φούρνο που ήταν κοντά.

Όλα πήγαιναν ρολόι μέχρι που μια μέρα ο Μανώλης, που ήταν εκνευρισμένος, μίλησε στη Λέλα απότομα. Συγκεκριμένα, ενώ είχε μόλις κλείσει το τηλέφωνο από έναν καυγά που είχε με τη γυναίκα του, μπήκε η Λέλα κάτι να του πει και της φώναξε «άσε με ήσυχο κι εσύ». Τι ήταν να το πει αυτό; Η Λέλα χλώμιασε και έφυγε τρέχοντας για το γραφείο της όπου ακούμπησε το κεφάλι στο τραπέζι κι άρχισε να κλαίει γοερά.

Αμέσως έγινε αντιληπτή από τους γύρω οι οποίοι πήγαν να δουν τι συμβαίνει. Αντίκρουσαν μια Λέλα που δεν είχαν δει ποτέ. Το χαρωπό της πρόσωπο έδειχνε γερασμένο σα να είχαν περάσει από πάνω της άλλα δέκα χρόνια. Όμως, ενώ ήταν φανερό ότι δεν είναι καλά, κανείς δεν ήξερε για ποιον λόγο είναι έτσι, διότι η Λέλα δεν έλεγε τίποτα. Όταν τη ρωτούσαν απαντούσε «κάτι δικό μου». Όπως ήταν φυσικό, τα νέα έφτασαν και στον Μανώλη, ο οποίος ούτε που μπορούσε να διανοηθεί ότι η συμπεριφορά της Λέλας οφείλονταν στο γεγονός που είχε προηγηθεί ανάμεσά τους. Όπως είναι φυσικό, την κάλεσε στο γραφείο του.

Παρόλο που προσπάθησε για ένα τέταρτο δεν έβγαλε άκρη. Έτσι, της ζήτησε να σχολάσει νωρίτερα για να συνέλθει. Την άλλη μέρα στις 10:30 τα κρουασάν ήταν εκεί, αλλά δεν τα μοίρασε στον καθένα η ίδια όπως συνήθιζε. Απλά, τα άφησε σ' ένα τραπέζακι. Το ενδιαφέρον είναι ότι μέχρι το σχολάσμα είχαν μείνει 4 κρουασάν που σημαίνει ότι και οι συνάδελφοί της εξέφραζαν μια δυσανεμία προς το άτομό της.

Από εκείνη την ημέρα η Λέλα εξακολουθούσε να είναι άψογη στις υποχρεώσεις της, αλλά το

**COOLMATTER TECHS**

**Υποστήριξη Υπολογιστών**

**6931 251 421**

χαμόγελο στο πρόσωπό της επανήλθε μετά από μία εβδομάδα και ακολούθησαν και ...τα κρουασάν. Για ένα διάστημα όλα πήγαιναν καλά, μέχρι που μια μέρα η Λέλα έκανε λάθος ένα κύμα στον κομπιούτερ και δεκαπλασίαζε το κόστος μιας εξαγωγής. Ευτυχώς το πήρε είδηση εγκαίρως μια συνάδελφός της η οποία έκανε το «ολέθριο» λάθος να το πει στον διευθυντή. Μόλις τη φώναξε ο Μανώλης για να την ενημερώσει η Λέλα σκοτεινίασε. Ο Μανώλης νόμιζε ότι ντράπηκε για το λάθος της, αλλά η αλήθεια ήταν άλλο: Η Λέλα ήταν έξαλλη με τη συνάδελφο της που την εξέθεσε αλλά, όπως συνήθως, δεν είπε τίποτα. Απλά, πέρασαν όλοι άλλο ένα δεκαήμερο με τη Λέλα να έχει ...πένθος και τα κρουασάν στο τραπεζάκι.

Για να μη μακρηγορώ, μέσα σ' ένα εξάμηνο η Λέλα τους είχε όλους «εκπαιδεύσει» στο γραφείο. Από τον Μανώλη, μέχρι και τον κλητήρα. Τους επέβαλε με τον τρόπο της τον τίτλο της υπερευαίσθητης κι από κει και πέρα είχε επιβάλει τη δικτατορία της ευαισθησίας της την οποία ενίσχυε με ζεστά κρουασάν.

## Η αντιμετώπιση του «μη μου άπτου».

Ένα κοινό που έχουν όλοι οι τρόποι αντιμετώπισης του υπερευαίσθητου έχουν να κάνουν με *αναθεώρηση του τρόπου που τον αντιλαμβάνεσαι*.

Μια πρώτη αναθεώρηση είναι στο θέμα των ενοχών. Ένας από τους στόχους του υπερευαίσθητου είναι εκμεταλλευτεί τις ενοχές που ο ίδιος προσπαθεί να σου καλλιεργήσει. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώθεις ενοχές που κάτι έκανες και κλαίει. Αν όμως σκεφτείς το λόγο για τον οποίον θίχθηκε και κλαίει μπορεί να θυμώσεις. Αρκεί να μην πέσεις στην συντακτική παγίδα «δεν φτάνει που κλαίει εν θυμώνω κι από πάνω»; Αν σκεφτείς έτσι θα παραμείνεις στις ενοχές.

Αν κάθε φορά που τον πιάνει η υπερευαίσθησία του έχεις ένοχο ύφος, άθελά σου την επιβραβεύεις. Είναι πολύ καλύτερο, αν μπορείς, να τον κάνεις να θυμώσει.

Αν το κλάμα του έχει σαν σκοπό να σου δημιουργήσει οίκτο, το καλύτερο που μπορείς εκείνη την ώρα να πεις είναι «όταν σε βλέπω έτσι μου έρχεται αηδία».

Αν είναι παθητικά επιθετικός που κάνει γκάφες ή «λάθη» το οποία ζημιώνουν αποκλειστικά εσένα πες του: «Λέρωσέ μου το κουστούμι, κάψε μου το σπίτι, σπάσε μου το αυτοκίνητο, κάνε ό,τι θέλεις αλλά ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΜΟΥ ΛΕΣ ΣΥΓΓΝΩΜΗ!»

Αν δυσκολεύεσαι να του φερθείς «σκληρά» την ώρα που υποφέρει φανερά από το «κακό» που του έκανε, κρύψου κάπου και παρατήρησε τη συμπεριφορά του. Θα διαπιστώσεις ότι ο πόνος, η θλίψη και γενικά η αξιοθρήνητη κατάσταση εξαφανίζονται όταν δεν είναι άλλος μπροστά.

**ΣΤΙΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ  
Ο ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΛΑΟΣ  
ΚΑΘΕ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
ΚΑΙ ΠΑΣΧΑ ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΙ  
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΥ  
ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΙ  
25 ΜΑΡΤΙΟΥ ΚΑΙ  
28 ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΥ  
ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΤΡΙΩΤΕΣ  
ΚΑΙ ΟΛΟ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟ  
ΧΡΟΝΟ ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΜΑΛΑΚΕΣ  
Χρόνια μας πολλά**

## Ο ΟΣΕ, Ο ΧΑΛΚΟΣ ΚΑΙ Τ' ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ

Ανάμεσα στα όσα αναμοχλεύονται με αφορμή το δυστύχημα των Τεμπών είναι και το θέμα της κλοπής υλικού του ΟΣΕ το οποίο ανακυκλώνεται και διοχετεύεται στο εμπόριο. Το υλικό αυτό συμπεριλαμβάνει καλώδια χαλκού, ράγες τραίνων, συστήματα πυρόσβεσης και ασφαλείας κι ένα σωρό άλλα. Τα περισσότερα από αυτά καταλήγουν σε χυτήρια μετάλλων, δηλαδή σε κλεπταποδόχους. Πόσα τέτοια να υπάρχουν στην Ελλάδα; Τρία, πέντε, το πολύ δέκα. Πόσο δύσκολο είναι για την αστυνομία να στήσει караούλι έξω από όλα αυτά και απλά να συλλαμβάνει τους «κουβαλητές»; Τι πιο απλό; Κι όμως, αυτό το απλό, τόσα χρόνια δεν γίνεται. Γιατί;

Εδώ εμπλέκονται πολύ παράγοντες. Κατ' αρχήν υπάρχουν στελέχη του ΟΣΕ που κερδοφορούν παράνομα από αυτές τις δραστηριότητες. Φυσικά θα έχουν και τους ανάλογους συνεργάτες υποθέτω ακόμα και στην αστυνομία. Παράλληλα, έχουμε και τους ρομά που είναι ιδιαίτερα δραστήριοι σ' αυτό τον τομέα. Όπως και να 'χουν τα πράγματα όμως, «όλοι οι δρόμοι, οδηγούν στη Ρώμη», δηλαδή στα χυτήρια. Αν υπάρχει πραγματική κρατική βούληση να εξαλειφθεί το φαινόμενο αυτό, ένας τέτοιος στόχος είναι εφικτός.

Πέρα απ' αυτά όμως, υπάρχουν άλλοι δύο παράγοντες που συμπληρώνουν τη σπατάλη υλικού από τον ΟΣΕ: Η *αδιαφορία και η άγνοια*. Το φαινόμενο δεν περιορίζεται στον ΟΣΕ. Το συναντάμε σε πολλές κρατικές υπηρεσίες, όπως για παράδειγμα τα δημόσια νοσοκομεία. Υπάρχουν μηχανήματα και τεχνολογία που, από τότε που αγοράστηκαν, εξακολουθούν να είναι στα κουτιά. Γιατί; Από τη μια γιατί κανείς δεν ενδιαφέρθηκε να τ' ανοίξει κι από την άλλη γιατί δεν έχουν τη γνώση να τα χρησιμοποιήσουν. Άσε που από ευθυνοφοβία διστάζουν να τα χρησιμοποιήσουν για να μη χρεωθούν μια πιθανή ζημιά. Για να διορθωθούν αυτά τα προβλήματα χρειάζεται να γίνουν δύο πράγματα: Να πάψουν να αδιαφορούν οι υπάλληλοι και παράλληλα να εκπαιδεύονται στη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας. Όμως οι αδιάφοροι θα ενδιαφερθούν να εκπαιδευτούν ή αν θα παραμείνουν βολεμένοι σε όσα τους εξασφαλίζει η δημοσιούπαλληλική μονιμότητα;

## Η ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ Χ

Συνέχεια από το προηγούμενο

### Ο παράγοντας Χ

Οι περισσότεροι, μέσες - άκρες, γνωρίζουμε ότι δύο βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα στην υγεία μας είναι η *διατροφή και η κίνηση*. Όμως, τα επιστημονικά δεδομένα των τελευταίων 50 ετών περίπου, δείχνουν πως ένας εξίσου σημαντικός, αν όχι σημαντικότερος παράγοντας είναι η *ύπαρξη χαράς στην καθημερινότητά μας*. Η χαρά, ανάμεσα σε άλλα, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας και επιταχύνει τη διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων μας, πράγμα που σημαίνει ότι επιβραδύνει το γήρας. Βέβαια υπάρχουν κι άλλα θετικά συναισθήματα όπως η ανακούφιση, η ικανοποίηση, η προσμονή και η ευφορία, αλλά κανένα δεν έχει στο σώμα τον άμεσο αντίκτυπο που έχει η χαρά. Αυτό θα το διαπιστώσουμε μ' ένα πείραμα που είναι εύκολο να το αναπαράγεις αν θέλεις:



Καθίζουμε κάποιον σε μια καρέκλα της κουζίνας και του ζητάμε να σηκώσει το καλό του χέρι στην έκταση στο ύψος του ώμου με την παλάμη προς τα κάτω. Πάνω από την παλάμη του, κρατάμε ένα βαρύ βιβλίο (ένα ογκώδες λεξικό είναι ό,τι πρέπει) το οποίο μόλις που ακουμπάει στο χέρι του. Του δίνουμε τις εξής οδηγίες: «Κλείσε τα μάτια και σκέψου κάτι που σου δίνει χαρά. Κάτι που έγινε, κάτι που περιμένεις, οτιδήποτε σου προκαλεί χαρά. Μόλις νιώσεις αυτό το συναίσθημα τώρα, ενημέρωσέ με». Μόλις σου γνέψει ότι νιώθει το συναίσθημα, άφησε απαλά τα βαριά βιβλία έτσι ώστε να ακουμπά στο χέρι του με όλο του το βάρος. Εσύ απλώς το στηρίζεις διότι είναι δύσκολο να ισορροπήσει στη ράχη της παλάμης. Αφήνεις το βιβλίο εκεί για 30" δευτερόλεπτα και μετά το σηκώνεις, του ζητάς να κατεβάσει το χέρι και ν' ανοίξει τα μάτια. Όση ώρα έχει τα μάτια κλειστά του υπενθυμίζεις να εστιάζει στη σκέψη που του δίνει χαρά.

Αφού τον αφήσουμε να ξεκουράσει το χέρι του για 2 λεπτά, επαναλαμβάνουμε το πείραμα με τη διαφορά ότι τώρα οι οδηγίες αλλάζουν και γίνονται: «Κλείσε τα μάτια και σκέψου κάτι που σε στεναχωρεί ή σε αγχώνει πολύ. Κάτι που έγινε, κάτι που περιμένεις, οτιδήποτε σου προκαλεί στεναχώρια, άγχος ή και τα δύο. Μόλις νιώσεις αυτό το συναίσθημα τώρα, ενημέρωσέ με». Κατά τα άλλα, η διαδικασία είναι πανομοιότυπη. Τον αφήνεις να στηρίζει το βιβλίο

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336



εκεί για 30'' δευτερόλεπτα και μετά το σηκώνεις, του ζητάς να κατεβάσει το χέρι και ν' ανοίξει τα μάτια. Όση ώρα έχει τα μάτια κλειστά του υπενθυμίζεις να εστιάζει στη σκέψη που τον στεναχωρεί ή τον αγχώνει.

Τι θα διαπιστώσεις: Στη δεύτερη περίπτωση θα δυσκολευτεί πολύ να στηρίξει το βιβλίο για 30 δευτερόλεπτα, κι αν το καταφέρει θα πονάει ο ώμος του. Ο ίδιος θα σου αναφέρει πόσο πιο εύκολο του ήταν να στηρίξει το βιβλίο την πρώτη φορά. Κι αυτό γιατί η επίδραση της χαράς στην αύξηση του μυϊκού τόνου είναι άμεση! Αν υποψιάζεσαι ότι τη δεύτερη φορά δεν τα κατάφερε διότι ήταν κουρασμένο το χέρι του από την πρώτη προσπάθεια, μπορείς ν' αντιστρέψεις τη σειρά και να ξεκινήσεις από τα αρνητικά συναισθήματα. Θα διαπιστώσεις πως τ' αποτελέσματα είναι τα ίδια, αρκεί να μεσολαβήσει ένα διάλειμμα τουλάχιστον 2 λεπτών ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη προσπάθεια.

Αν λάβουμε υπόψη μας τον παράγοντα «χαρά» στην εξίσωση της υγείας έχουμε πολύ περισσότερες επιλογές για να είμαστε υγιείς, απ' ό,τι αν περιοριζόμαστε μόνο στη υγεία και την κίνηση. Ας παρομοιάσουμε την υγεία μας μ' έναν άσπρο τοίχο που θέλουμε να τον βάψουμε. Διαθέτουμε μόνον δύο χρώματα μπογιάς. Μπλε και κίτρινη. Η διατροφή είναι η μπλε μπογιά. Η κίνηση είναι η κίτρινη. Με αυτές τις δύο μπογιές διαθέσιμες, τα χρώματα που μπορούμε να βάψουμε τον τοίχο είναι από το απόλυτο μπλε (η υγεία σου βασίζεται κυρίως στη διατροφή σου), μέχρι το απόλυτο κίτρινο (δηλαδή η υγεία σου βασίζεται κυρίως στην κίνηση). Εννοείται πως μπορείς ν' ανακατέψεις τα δύο χρώματα και να δημιουργήσεις διάφορους τόνους του πράσινου. Οι περισσότεροι από μας, την υγεία μας τη στηρίζουμε σ' ένα συνδυασμό διατροφής και κίνησης.

Αν όμως λάβουμε υπόψη μας και τον παράγοντα «χαρά» έχουμε διαθέσιμη και μια τρίτη μπογιά. Μέχρι τώρα είχαμε έναν κουβά με μπλε (διατροφή) κι έναν με κίτρινη μπογιά (κίνηση). Έχουμε επίσης και έναν με πράσινη που προήλθε από το συνδυασμό τους. Τώρα, έχουμε διαθέσιμο κι έναν κουβά με κόκκινη μπογιά (χαρά). Απ' ότι αντιλαμβάνεσαι οι χρωματικές σου επιλογές πολλαπλασιάζονται. Το κόκκινο με το κίτρινο σου δίνουν το πορτοκαλί. Το μπλε με το κόκκινο σου δίνουν το μωβ και αν συνδυάσεις τα δύο αυτά χρώματα πορτοκαλί και μωβ, μάλλον θα βγει κάτι ανάμεσα στο μελιτζανί και το καφέ.

Αυτό θα πει πως, αν για κάποιες ώρες της ημέρας είσαι χαρούμενος (ή όπως αλλιώς θέλεις πες το) έχεις καταφέρει πολλά πράγματα μαζί. Η ηδονή καταγράφεται στον οργανισμό με τη ευχάριστη λίπανση βλεννογόνων. Αν υποθέσουμε ότι ο οργανισμός χρειάζεται μια Α ποσότητα λίπανσης βλεννογόνων. Στο βαθμό που η ανάγκη αυτή καλύπτεται, ο οργανισμός δεν ενδιαφέρεται με ποιον τρόπο καλύφθηκε. Αν ήταν από γλυκά, από σεξ ή από συγκίνηση. Με τη λογική των συγκοινωνούντων δοχείων, όσο αυξάνεται το ποσοστό λίπανσης βλεννογόνων που προέρχεται από χαρές και συγκινήσεις, τόσο ελαττώνεται η επιθυμία για λίπανση βλεννογόνων μέσα από τα γλυκά και το σεξ (αυτό δεν σημαίνει ότι μειώνεται η σεξουαλική επιθυμία. Απλά τη σεξουαλική πράξη τη βιώνουμε σαν κάτι παραπάνω από μια απλή σωματική

εκτόνωση).

## Χαρά και υγεία: Τι δείχνουν οι έρευνες.

Πολλοί από μας προτιμούν να δώσουν έμφαση στην παραγωγικότητα και την επιτυχία παρά στην ευτυχία. Οι περισσότερες πρόσφατες έρευνες συνθέτουν ένα μωσαϊκό που δείχνει ότι η ευτυχία με την υγεία πηγαίνουν χέρι-χέρι. Αρκετές από τις έρευνες που αναφέρονται πιο κάτω δείχνουν ότι η ευτυχία οδηγεί σε καλύτερη υγεία. Παρόλο που στατιστικά φαίνεται να υπάρχει μεγάλη σχέση ανάμεσα στη χαρά και την υγεία, οι επιστήμονες αναρωτιούνται αν η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη. Δηλαδή, η χαρά φέρνει υγεία. Η υγεία όμως, φέρνει απαραίτητα χαρά; Όλοι γνωρίζουμε ανθρώπους που παρόλο που είναι καλά στη υγεία τους, κάθε άλλο παρά χαρούμενοι είναι. Πιθανόν η χαρά να βελτιώνει την υγεία αλλά, η υγεία δημιουργεί χαρά; Η απάντηση που μας έρχεται πρώτη είναι «όχι». Από την άλλη, μπορούμε να φανταστούμε έναν άνθρωπο χωρίς υγεία να έχει χαρά; (Δεν εννοώ Α.Μ.Ε.Α). Ας δούμε όμως τα συγκεκριμένα ευεργετικά αποτελέσματα που έχει η χαρά στην υγεία.

Τι είναι όμως η χαρά: Είναι ένα μίγμα ενεργητικότητας και αισιοδοξίας που συνοδεύεται με αύξηση του μυϊκού τόνου. Αν καταφέρνεις να νιώθεις έτσι αρκετές φορές τη μέρα ή πολλές φορές την εβδομάδα, οι έρευνες λένε ότι:

### Η χαρά προστατεύει την καρδιά

Μπορεί η αγάπη και η ευτυχία να μη ξεκινάν απ' την καρδιά, όπως λένε οι ποιητές, αλλά κάνουν καλό στην καρδιά. Μια έρευνα του 2005, έδειξε ότι η ευτυχία σχετίζεται με λιγότερους καρδιακούς παλμούς και χαμηλότερη αρτηριακή πίεση. Στην έρευνα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν την ευτυχία τους σε μία κλίμακα πάνω από 30 φορές μέσα σε μια μέρα. Η ίδια μέτρηση επαναλήφθηκε τρία χρόνια αργότερα. Τα άτομα που αρχικά είχαν τις χαμηλότερες μετρήσεις, στην επανάληψη είχαν κατά μέσο όρο 6 καρδιακούς παλμούς το λεπτό λιγότερους και είχαν χαμηλότερη καρδιακή πίεση. Η έρευνα ανακάλυψε επίσης έναν συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην ευτυχία και μια ακόμα διάσταση της λειτουργίας της καρδιάς: Τη διακύμανση των καρδιακών παλμών, που είναι ο χρόνος που μεσολαβεί ανάμεσα σε δύο παλμούς και σχετίζεται με διάφορες ασθένειες.



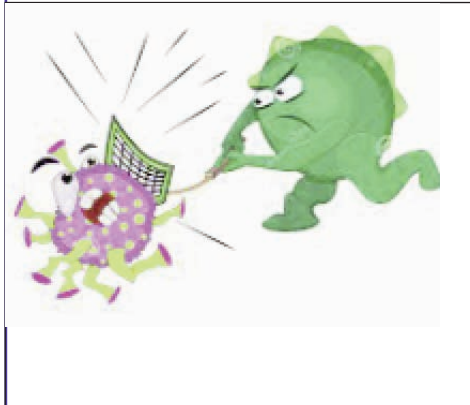
Το 2008, μια ομάδα τεσσάρων ερευνητών άρχισαν να παρακολουθούν 76 ασθενείς που υπήρχαν ενδείξεις ότι έπασχαν από νόσο της στεφανιαίας αρτηρίας της καρδιάς. Η ερώτηση ήταν: Η ευτυχία έχει σχέση με μια υγιέστερη καρδιά, ακόμα και ανάμεσα σε ανθρώπους με

προβλήματα καρδιάς; Στους συμμετέχοντες που βαθμολογήσαν τον εαυτό τους σαν ευτυχέστερους κατά τη διάρκεια της μέρας, οι μετρήσεις της καρδιάς τους είχαν ένα υγιέστερο μοτίβο διακυμάνσεων κατά τη διάρκεια εκείνης της μέρας. Αν αυτό επαναλαμβάνεται καθημερινά, καταλαβαίνουμε ότι ένας άνθρωπος που υποφέρει από καρδιά αλλά είναι συχνά χαρούμενος και ευτυχισμένος έχει καλύτερο μέλλον από έναν συμπάσχοντα που ζει μέσα στο στρες και τη μιζέρια.

Σε μια άλλη έρευνα που έγινε με 2000 Καναδούς και δημοσιεύτηκε το 2010, μια ομάδα τριών ερευνητών προσκάλεσαν το 1995, τα άτομα αυτά στο εργαστήριο να μιλήσουν για το θυμό και το στρες στην εργασία τους. Οι ερευνητές βαθμολογήσαν σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 5 τη συχνότητα με την οποία ανέφεραν ότι είχαν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ευτυχία, ενθουσιασμό και ικανοποίηση. Δέκα χρόνια μετά, οι ερευνητές εξέτασαν πώς εξελίχθηκε η ζωή αυτών των ανθρώπων. Αποδείχθηκε ότι οι πιο ευτυχισμένοι (αυτοί που είχαν συχνά θετικά συναισθήματα) είχαν μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν στεφανιαία νόσο. Μάλιστα, για κάθε ένα βαθμό διαφοράς στην κλίμακα των θετικών συναισθημάτων που αναφέραμε πιο πριν, το ρίσκο για καρδιακή νόσο ήταν κατά 22% λιγότερο.

### Ενισχύει το αμυντικό σύστημα

Γνωρίζετε κανέναν στριφνό και γκρινιαρή άνθρωπο που αρρωσταίνει συχνά; Δεν πρόκειται για σύμπτωση. Οι σύγχρονες έρευνες βρίσκουν να υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στην ευτυχία και την ικανότητα του οργανισμού ν' αντιστέκεται στις αρρώστιες, δηλαδή το αμυντικό (ανοσοποιητικό) μας σύστημα.



Πριν αρχίσω ν' αναφέρω τις έρευνες που έχουν γίνει πάνω στο θέμα: Ας υποθέσουμε ότι έχεις πάθει ένα βαρύ κρουολόγημα. Αν την ίδια εποχή, σου συμβαίνει κάτι δυσάρεστο όπως, σε απέλυσαν από τη δουλειά, σε άφησε ο σύμβουλος σου, κατά πάσα πιθανότητα θα κουκουλωθείς στο κρεβάτι. Αν όμως τυχαίνει την ίδια εποχή να είσαι τρελά ερωτευμένος, παίρνεις δυο ασπρινές και περνάς το κρουολόγημα στο πόδι. Κι αυτό διότι, στη δεύτερη περίπτωση το ανοσοποιητικό σου σύστημα είναι πολύ πιο δραστήριο.

Σ' ένα πείραμα του 2003, 350 ενήλικες συμφώνησαν εθελοντικά να εκτεθούν σε κρουολόγημα (ανταμείφθηκαν αδρά)... Πριν εκτεθούν στο μικρόβιο, οι ερευνητές τους τηλεφώνησαν 6 φορές σε διάστημα δύο εβδομάδων και τους ρώτησαν πόσο συχνά βίωσαν εννέα διαφορετικά θετικά συναισθήματα όπως, ενεργητικός,

ευχαριστημένος, ήρεμος, κ.λπ. εκείνη την ημέρα. Μετά από πέντε μέρες σε каранτίνα, τα άτομα με τα περισσότερα θετικά συναισθήματα ήταν λιγότερο επιρρεπή στην ανάπτυξη του μικροβίου.

Μερικοί από τους προηγούμενους ερευνητές θέλησαν να διερευνήσουν για ποιο λόγο οι ευτυχείς άνθρωποι μπορεί να είναι λιγότερο ευάλωτοι σε αρρώστιες. Έτσι, σε μια έρευνα το 2006, έκαναν σε 84 μεταπτυχιακούς φοιτητές ένα εμβόλιο για ηπατίτιδα Β. Πέντε μήνες μετά την πρώτη δόση, έγινε εξέταση των αντισωμάτων που είχαν δημιουργηθεί από το εμβόλιο καθώς και μερικά ψυχοκοινωνικά ερωτηματολόγια. Ανάμεσά τους ήταν και η κλίμακα των 9 θετικών συναισθημάτων που είχε χρησιμοποιηθεί και στην προηγούμενη έρευνα. Τα άτομα που είχαν υψηλή προδιάθεση στα θετικά συναισθήματα είχαν δημιουργήσει τα διπλάσια σχεδόν αντισώματα προς το εμβόλιο της ηπατίτιδας και τα αντισώματα είναι μέρος του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Μάλιστα, φαίνεται πως η θετική συναισθηματική προδιάθεση είναι ευεργετική ακόμα και σε επίπεδο κυττάρων.

#### Καταπολεμά το στρες

Μια έρευνα του 2010, μελέτησε την επίδραση που έχει το στρες στο κυκλοφορικό σύστημα. Οι ερευνητές μέτρησαν τους καρδιακούς παλμούς, την πίεση του αίματος και άλλες λειτουργίες της καρδιάς σε 65 φοιτητές πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά από τις ακαδημαϊκές εξετάσεις. Παράλληλα, μετρήθηκε το υποκειμενικό στρες που βίωνε ο κάθε φοιτητής μέσα από ένα ερωτηματολόγιο. Τα άτομα που είχαν θετικά

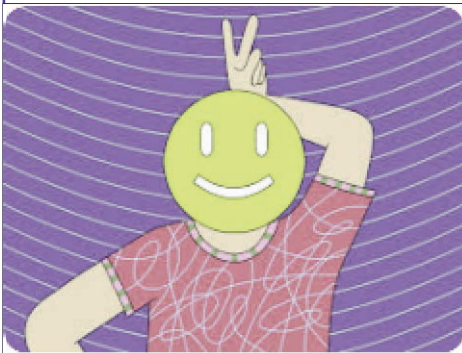


συναισθήματα, όπως έδειξαν οι μετρήσεις της καρδιακής λειτουργίας, αλλά και οι υποκειμενικές αναφορές, συνήλθαν πιο γρήγορα από τους υπόλοιπους. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν ανεξάρτητο από τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να ένιωθαν οι φοιτητές πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Αυτό που δείχνει αυτή η έρευνα είναι ότι, ένας άνθρωπος που έχει μια θετική συναισθηματική προδιάθεση περιμένοντας ένα έντονο στρες, θα ανακάμψει πιο γρήγορα. Παραδόξως, δεν ισχύει το ίδιο αν τη θετική συναισθηματική διάθεση την έχει ενώ αντιμετωπίζει το στρεσογόνο γεγονός. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερο χρόνο μέχρι να επανέλθει στην αρχική του ισορροπία.

#### Η καταλληλότητα των συναισθημάτων

Η έρευνα που μόλις είδαμε, αποκαλύπτει κάτι πολύ σημαντικό. Οι μέχρι τώρα έρευνες δείχνουν ότι η θετική συναισθηματική προδιάθε-

ση (ευτυχία, χαρά, ικανοποίηση και τα παρόμοια) επηρεάζει θετικά την υγεία. Όμως, δεν είναι πάντα έτσι. Όταν νιώθεις ένα θετικό συναίσθημα όπως η χαρά, το βιώνεις σ' ένα συγκεκριμένο χρονικό και κοινωνικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, είσαι χαρούμενος διότι σε μια τελετή σου απονέμουν μια τιμητική διάκριση. Αν όμως είσαι χαρούμενος κατά τη διάρκεια μιας κηδείας (πολλοί γελάνε στις κηδείες, αλλά όχι από χαρά) το θετικό συναίσθημα που έχεις είναι εκτός τόπου και χρόνου., δηλαδή είναι ακατάλληλο. Στην Ψυχιατρική όταν κάποιος γελάει χωρίς να υπάρχει λόγος που να δικαιολογεί το γέλιο, μιλάμε για *απρόσφορο συναίσθημα*.



Το ίδιο ισχύει και με το στρες. Μπορεί να είσαι ένας χαρούμενος και αισιόδοξος άνθρωπος, αλλά όταν αντιμετωπίζεις ένα στρες η συναισθηματική σου διάθεση είναι διαφορετική. Τα συναισθήματα που έχεις εκείνο το διάστημα είναι τα κατάλληλα για την αντιμετώπιση του στρες, όπως ανησυχία, φόβος, εγρήγορση κ.λπ. Αν την ώρα που ξεσπάει το στρες εξακολουθείς να είσαι μέσα στη τρελή χαρά, κάπου πρέπει...να σε πάνε. Σε μια τέτοια περίπτωση είσαι εκτός τόπου και χρόνου και τα ακατάλληλα αυτά θετικά συναισθήματα που νιώθεις δεν συνεισφέρουν σε τίποτα στη διατήρηση της υγείας σου, διότι τον οργανισμό δεν μπορείς να τον κοροϊδέψεις.

#### Λιγότεροι πόνοι

Ο πόνος είναι ο χειρότερος εχθρός μας και η ανακούφιση η πιο παλιά μας και αγαπημένη φίλη. Όταν πονάς, ο πόνος τραβάει σα μαγνήτη την προσοχή σου και αλλοιώνεται ολόκληρη η προσωπικότητά σου. Ερώτηση: Θα καθό-



σουν να σε χειρουργήσει ένας κορυφαίος χειρουργός αν ήξερες ότι εκείνη την ώρα θα πάσχει από έναν τρομερό πονόδοντο; Εγώ όχι!

Κάποιοι ερευνητές το 2001, έκαναν μια σύγκριση ανάμεσα στον αντίτυπο που έχει η συναισθηματική διάθεση στην υγεία. Η σύγκριση έγινε ανάμεσα σε άτομα που είχαν γενικά θετική συναισθηματική διάθεση, και άτομα που είχαν γενικά αρνητικά συναισθηματική διάθεση. Σε τι τους συγκρίναν; Στα προβλήματα υγείας που αναφέρουν ότι έχουν. Τα άτομα που στην καθημερινότητά τους είχαν θετικά συναισθήματα ανέφεραν πολύ λιγότερα παράπονα για την υγεία τους.

#### Καταπολεμά την αρρώστια

Η θετική συναισθηματική διάθεση βοηθά και σε πιο σοβαρές χρόνιες αρρώστιες, όχι μόνο σε βραχυπρόθεσμες παθήσεις και πόνους. Σε μία έρευνα που έγινε το 2008 στην Αυστραλία όπου συμμετείχαν σχεδόν 10.000 άτομα, εκείνοι που ανέφεραν ότι είναι ευτυχείς και ικανοποιημένοι τον περισσότερο καιρό, είχαν 1,5 φορές λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν χρόνιες παθήσεις (όπως πόνους και σοβαρά προβλήματα όρασης) δύο χρόνια μετά.

Σε μια άλλη έρευνα την ίδια χρονιά έγινε μια σύγκριση της συναισθηματικής διάθεσης ανάμεσα σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού και γυναίκες χωρίς τέτοιο πρόβλημα. Ενώ οι υγιείς γυναίκες ήταν χαρούμενες και αισιόδοξες, οι γυναίκες με καρκίνο στο μαστό δήλωσαν πως πριν τη διάγνωση ήταν κακοδιάθετες, πράγμα που ενισχύει ότι η θετική συναισθηματική διάθεση και η αισιοδοξία μας προστατεύουν από την αρρώστια.

#### Αυξάνει τη μακροζωία

Σε μια έρευνα του 2004 που συμμετείχαν 1550 Μεξικάνοι ηλικίας 65 ετών και πάνω, βαθμολόγησαν σε μια κλίμακα πόση αυτοεκτίμηση, ελπίδα, ευτυχία, και χαρά ένιωσαν την εβδομάδα που πέρασε. Μετά από 6 χρόνια, οι άνδρες με τα περισσότερα θετικά συναισθήματα είχαν λιγότερο μειωμένη δύναμη, αντοχή και ισορροπία και είχαν λιγότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό.



Από μια άποψη, ο τελικός δείκτης υγείας μπορεί να είναι η μακροζωία και εδώ, η ευτυχία παίζει σημαντικό ρόλο. Σε μια «διάσημη» έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2001, γνωστή και σαν «η έρευνα των καλογριών» συγκρίνανε το προσδόκιμο ζωής σε μια ομάδα από 180 καθολικές καλόγριες σε σχέση με μία αυτοβιογραφική έκθεση που είχαν γράψει όταν ήταν 22 ετών. Οι ερευνητές μέτρησαν τη συχνότητα με την οποία στις χειρόγραφες εκθέσεις τους, όταν ήταν ακόμα δόκιμες, ανέφεραν συναισθήματα όπως διασκέδαση, ικανοποίηση, ευγνωμοσύνη και αγάπη. Η ανάλυση έδειξε πως



οι ευτυχέστερες καλόγριες έζησαν κατά μέσο όρο 7 με 10 χρόνια περισσότερο.

Σε μια άλλη έρευνα που έγινε με 4000 Άγγλους ενήλικες 52-79 ετών και δημοσιεύτηκε το 2011, τα άτομα κλήθηκαν να βαθμολογήσουν τη συναισθηματική τους διάθεση πολλές φορές μέσα στην ίδια μέρα. Τα άτομα που είχαν κυρίως θετικά συναισθήματα είχαν 35% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν τα επόμενα 5 χρόνια.

Θα μπορούσα να παραθέσω άλλες τόσες έρευνες που δείχνουν ότι η θετική συναισθηματική διάθεση συνεισφέρει στο να έχουμε καλή υγεία. Αρκεί η διάθεση αυτή να είναι αυθεντική και όχι προϊόν της ανάγκης μας να δείξουμε μια θετική πρόσοψη προς τους άλλους. Αν δεν είσαι ο άνθρωπος που χαίρεται με μικροπράγματα και που εστιάζει στα δυσάρεστα μεγεθύνοντάς τα, φρόντισε όσο το δυνατόν ν' αλλάξεις νοοτροπία. Μόνον το αυθεντικό γέλιο διώχνει την αρρώστια.

### Μύθοι για την ευτυχία

#### Μύθος 1ος: Το χρήμα και τα υλικά αγαθά

Αν και το θέμα αυτό έχει απασχολήσει πολλούς επιστήμονες και ερευνητές, ξεχωρίζει το «παράδοξο του Easterlin». Ο οικονομολόγος του πανεπιστημίου της Pennsylvania, Richard Easterlin ασχολήθηκε με το θέμα αυτό για 30 χρόνια. Οι έρευνά του έδειξε ότι οι άνθρωποι των φτωχών χωρών, είναι πιο ευτυχείς όταν καλύπτονται οι βασικές απαραίτητες ανάγκες τους. Όμως, από εκεί και πέρα, η αύξηση του οικονομικού εισοδήματος δεν επηρεάζει τα επίπεδα ευτυχίας.



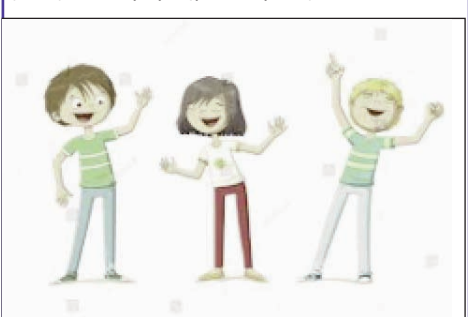
Η ιδέα αυτή, έχει κατά καιρούς αμφισβητηθεί, όπως για παράδειγμα, το 2008 από δύο ερευνητές του ίδιου πανεπιστημίου (Pennsylvania) οι οποίοι ανέλυσαν διεθνή δεδομένα που τα

πήραν από την εταιρεία δημοσκοπήσεων Gallup. Έδειξαν ότι, σε αντίθεση με τα ευρήματα του Easterlin, οι άνθρωποι που ζουν σε πλούσιες χώρες, είναι γενικά πιο ευτυχείς από εκείνους που ζουν σε φτωχές χώρες.

Όμως, οι δύο αυτές μελέτες ακολούθησαν διαφορετικές μεθοδολογίες και δεν είναι συγκρίσιμες. Μάλιστα, ο ίδιος ο Easterlin επισημαίνει ότι η νέα αυτή έρευνα, δεν λαμβάνει υπόψη της τις κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές που υπάρχουν από τη μία κοινωνία στην άλλη. Έτσι, άνθρωποι από διαφορετικές χώρες αντιλαμβάνονται αλλιώς τις έννοιες «πλούτος» και «ευτυχία».

#### Μύθος 2ος: Τα νιάτα

Τα νιάτα και η ομορφιά έχουν μικρή έως αμελητέα σχέση με την ευτυχία. Σε μια έρευνα που δημοσίευσε ο Easterlin το 2006 τα νιάτα, όχι μόνον δεν είχαν σχέση με την ευτυχία, αλλά η ευτυχία στους ενήλικες έδειξε ότι αυξάνεται καθώς πλησιάζουν τις μέσες ηλικίες. Από εκεί και πέρα τα επίπεδα της ευτυχίας αρχίζουν ελαφρά να μειώνονται καθώς αρχίζουν να εμφανίζονται προβλήματα υγείας και άλλα.



#### Μύθος 3ος: Τα παιδιά φέρνουν ευτυχία

Τα παιδιά μπορούν να είναι μια πολύ δυνατή πηγή χαράς και ευτυχίας, αλλά η καθημερινή τους φροντίδα είναι απαιτητική και αυξάνει το στρες, τις οικονομικές πιέσεις και τις συζυγικές διαφωνίες. Όταν οι μητέρες καλούνται να βάλουν σε σειρά προτεραιότητας αυτά που τους δίνουν χαρά αναφέρουν ότι είναι πιο ευτυχισμένες όταν:

- Τρώνε
- Γυμνάζονται
- Βγαίνουν για ψώνια
- Παίρνουν έναν υπνάκο
- Βλέπουν τηλεόραση

από το να ξοδεύουν χρόνο με τα παιδιά τους. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η ικανοποίηση από το γάμο μειώνεται μετά τη γέννηση του πρώτου παιδιού και επανέρχεται, όταν και το τελευταίο παιδί φεύγει από το σπίτι (αν μέχρι τότε το ζευγάρι δεν έχει διαλυθεί). Εν τούτοις οι προσωπικές σχέσεις κάθε είδους είναι σημα-



ντικές για την ευτυχία. Οι έρευνες δείχνουν πως το να είσαι παντρεμένος, να έχεις περισσότερους φίλους και να κάνεις συχνότερα έρωτα, έχουν από μέτρια έως και έντονη επίδραση στην αύξηση της ευτυχίας.

(Συνεχίζεται)

Στο [pinteris.gr](http://pinteris.gr)  
προσθέσαμε πρόσφατα  
μια παρουσίασή μου  
σε μορφή Multimedia  
με θέμα  
**την Αντίληψη**

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



**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 - ΓΑΥΦΑΛΑ  
ΘΝΑ. ΤΑΤΡ.: 210 89 46 233  
ΚΤΝ.: 6932 232 593

[paragioun@yahoo.gr](mailto:paragioun@yahoo.gr)  
[www.vetecure.gr](http://www.vetecure.gr)

**ProgressNet**

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

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