



# Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2023

Τεύχος 334 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

## ΣΥΡΙΖΑ

### Από την αυτοϋπνωση στη διάσπαση

Οι πρόσφατες εσωτερικές εκλογές στον ΣΥΡΙΖΑ ανέδειξαν σαν αρχηγό τον ουρανοκατέβητο Στέφανο Κασσελάκη ο οποίος εμφανίστηκε στο προσκήνιο πριν δυο μήνες και κατάφερε, σ' ένα μικρό χρονικό διάστημα, να πάρει την αρχηγία του κόμματος. Μάλιστα, σ' ένα σημαντικό ποσοστό των ψηφοφόρων του ΣΥΡΙΖΑ δημιουργήθηκε ενθουσιασμός που οι ψηφοφόροι ξεπέρασαν τους 150.000. Ενθουσιασμός που είναι αποτέλεσμα μιας αυτοϋπνωσης, μιας και τέσσερεις δημοσκοπήσεις που ακολούθησαν, έδειξαν ότι ο ΣΥΡΙΖΑ βρίσκεται στα ίδια χαμηλά ποσοστά που ήταν και πριν την εμφάνιση του Κασσελάκη. Μ' άλλα λόγια η επιλογή του Κασσελάκη, προς το παρόν δεν βελτίωσε τίποτα.

Παράλληλα, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό παλαιών στελεχών του ΣΥΡΙΖΑ που, ο καθένας για δικούς του λόγους, έχουν σοβαρές επιφυλάξεις με την επιλογή του Κασσελάκη. Ας πάρουμε για παράδειγμα τον Γ. Κατρούγκαλο. Ο άνθρωπος δηλώνει «κομμουνιστής». Από την άλλη, άτομα σαν τον Τσακαλώτο, τον Βούτση και την Αχτσιόγλου βρίσκονται πιο κοντά στο Σοσιαλισμό. Ο Κασσελάκης τι από τα δύο είναι, αν είναι κάτι; Ο Φίλης τον θεωρεί Pepe Grillo. Ανάλογα σχόλια έχουν κάνει και ο Σκουρλέτης και ο Σπίρτζης. Εκτός από αυτούς υπάρχει κι ένα ποσοστό συντηρητικών ψηφοφόρων που δεν τους αρέσει ότι η αρχηγός του κόμματός τους είναι παντρεμένος με άντρα. Υπάρχουν επίσης κι εκείνοι που ενοχλούνται που εμφανίστηκαν γονείς αδέρφια και ξαδέλφια του Κασσελάκη λες και ο ΣΥΡΙΖΑ είναι ...οικογενειακή επένδυση. Υπάρχουν επίσης κι εκείνοι που ενοχλούνται που τον πλασιώνουν άτομα σαν τον καταδικασμένο Νίκο Παππά και τον Παύλο Πολάκη.

Όλα αυτά, παραπέμπουν στο επικείμενο συνέδριο του κόμματος, μετά από το οποίο θα γνωρίζουμε ποια θα είναι η νέα μορφή του καθώς και ποιοι θα μείνουν και ποιοι θα φύγουν. Φαίνεται όμως, χωρίς να γνωρίζω γιατί, ο Κασσελάκης να μη βιάζεται καθόλου για το συνέδριο. Μάλιστα, η συγκυρία των πραγμάτων είναι τέτοια που η στρατιωτική «θητεία» του συμπίπτει με τις ημερομηνίες που θα ήταν κατάλληλες για το συνέδριο, οπότε η αναβολή είναι σχεδόν σίγουρη. Πέρα από όλα αυτά, ένα σίγουρο: Από την εμφάνιση αυτού του ανθρώπου και πέρα η ΣΥΡΙΖΑ θα είναι άλλο κόμμα. Το κόμμα θα είναι; .

## Η Στήλη των αναγνωστών

Γιώργο μου είσαι ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΟΣ!

Σήμερα σκεφτόμουν το βιβλίο σου σχετικά με την χαρά (προσπαθώ να θυμίζω στον εαυτό μου ότι είμαι κι εγώ παιδάκι που περιμένει το παιχνίδι του για να χαρεί, όπως λες στο βιβλίο) και αμέσως μετά έλαβα το σημερινό σου άρθρο που αναφέρεται επάνω σε αυτό το θέμα! Μου ήταν πολύ ευχάριστο να το διαβάσω, γεγονός είναι ότι ο μήνας αυτός – που το καλοκαίρι έχει τελειώσει, μαζι και οι διακοπές και τα όμορφα σχέδια – είναι κάπως αχώνευτος. Ειδικά αν είσαι εργαζόμενος, θα πω εκ του ασφαλούς, γιατί την εμπειρία του συνταξιούχου δεν την έχω ζήσει και ακόμα πιο ειδικά αν είσαι εργαζόμενος με παιδί στο σχολείο, όπου επιφορτίζεσαι με ακόμα περισσότερες ευθύνες! Εκτός από τα όσα αναφέρεις στο άρθρο σου, θα ήθελα να προσθέσω και τον δικό μου τρόπο (ίσως κάποιον να βοηθήσει): όταν λουπόν είμαι στις μαύρες βίντεο προσφεύγω στο youtube και ακούω βίντεο σχετικά με την ιστορία (συνιστώ τα 10 μαθήματα ιστορίας, της Μ. Ευθυμίου) ή σχετικά με την αστρονομία (συνιστώ το κανάλι astronpio). Τα θέματα αυτά με βοηθάν να θέτω τις μικρές ή μεγάλες καθημερινές αναποδιές στο γενικότερο πλαίσιο αφενός της ιστορίας κι αφετέρου του σύμπαντος. Εξάλλου οι ανακαλύψεις, είτε στο κομμάτι της ιστορίας / αρχαιολογίας, είτε στο κομμάτι των θετικών επιστημών, είναι κάτι που με ενθουσιάζει, μου δίνει θάρρος και χαρά να ατενίσω το μέλλον! Θα ήθελα τέλος να σου ευχηθώ χρόνια πολλά για τα γενέθλιά σου, να έχεις υγεία και χαρά, ηρεμία και ότι καλό επιθυμείς! Σε ευχαριστώ θερμά για όσα μας προσφέρεις!!! Με χαρά, Βέρα

### Άρθρο του Κωστή Δεμερτζή στην ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΥΒΟΙΑ

Ο εκδότης της Εφημερίδας «Προοδευτική Ευβοία» και φίλος Κωστής Δεμερτζής, με αφορμή το άρθρο μου στην προηγούμενη Εφημεριδούλα με τίτλο «Τα φιλοσοφικά μονοπάτια της χαράς» έγραψε το παρακάτω σχόλιο για το οποίο τον ευχαριστώ ιδιαίτερα και στο οποίο θ' απαντήσω αμέσως μετά:

## Editorial

Ο ... πέμπτος δρόμος προς την χαρά!  
(επιστολή στον Γιώργο Πιντέρη)  
αγωνίζεσθε είσελθειν διὰ τῆς  
στενῆς πύλης  
Λοκ. 13,24, ιδέ και Ματθ. 7, 13

Αγαπητέ Γιώργο Πιντέρη!

Πιθανολογούμε ότι, ως έγκριτος ψυχολόγος, το έχεις αντιληφθεί, ότι εδώ, στην Π.Ε., είμαστε φανατικοί αναγνώστες της «Εφημεριδούλας» σου. Εμείς, στερούμενοι της δικής σου πείρας, απλώς ... ευχόμαστε να μην χάνεις το δικό μας «φιλοσοφικό της 4ης σελίδας», λ.χ. τις πέντε συνέχειες που «τρέχουν» και «τα χώνουν» σε δύο ερευνητές εξ Αγγλίας ... δημοσιεύοντας, στο ζήτημα του «αφηγήματος».

Ιδιαίτερα απολαύσαμε το τελευταίο φύλλο της «Εφημεριδούλας» σου (τεύχος 333, Σεπτέμβριος 2023B), και ιδίως το κομμάτι σου: «Τα φιλοσοφικά μονοπάτια της χαράς: τρία μονοπάτια κι ένας ... καρόδρομος».

Ευφυσέτατα, και υπό την ιδιότητά σου ως ψυχολόγος, στους αναγνώστες σου συστήνεις ... δύο φιλοσόφους (Επίκουρο και Αριστοτέλη), και μετά δύο ψυχολόγους (Τσικτσεντιμιάλη και εσένα). Το συνοψίζουμε, για τους αναγνώστες της Π.Ε. (όπου η επιστολή αυτή πρόκειται να δημοσιευτεί, ως editorial), προσθέτοντας, με όλο το θάρρος, και έναν πέμπτο δρόμο, τον (ας τον ονομάσουμε προσωρινά) «αγωνίζεσθε είσελθειν δια της στενής πύλης», περί του οποίου ... παρακάτω.

Ο πρώτος δρόμος προς την χαρά, όπως τον εκθέτεις στην «Εφημεριδούλα» σου, είναι «το μονοπάτι του Επίκουρου». «σημασία έχει ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Μπορεί τα γεγονότα, αυτά καθαυτά, να μην τα ελέγχουμε, όμως εμείς διαλέγουμε πώς θα τα ερμηνεύσουμε». Κοντολογίς: «μεγέθυσε όσο μπορείς τα ευχάριστα γεγονότα, και σμίκρυνε όσο μπορείς τα δυσάρεστα». Δεν πρόκειται ακριβώς για «μονοπάτι», πρόκειται για ... κόμβο (με τροχονόμο): από εδώ και ο Επίκτητος («ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα,

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

ProgressNet<sup>®</sup>



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα»), από εδώ και οι πρόσφατες ανατολικές τεχνικές διαλογισμού, από εδώ και τα αφηγήματα, από εδώ και μια σειρά «γνωστικών» τεχνικών ...

Ο δεύτερος δρόμος προς την χαρά, είναι η «οδός Αριστοτέλους». Αν την συνοψίζουμε σωστά, είναι «τελολογική», και η ευδαιμονία, εδώ, είναι να ζεις κατά τη φύση σου, κατά τον λόγο, κατά την κοινωνία κ.τ.λ., δηλαδή «να αισθάνεσαι ότι κάνεις το σωστό».

Γιώργος Πιντέρης. ... ακούει;

Ο τρίτος δρόμος, του ... Τσικσενμιάλη (Mihaly Csikszentmihalyi), είναι να «βρίσκεσαι σε ροή» (flow). Να μην καταλαβαίνεις χρόνο, τόπο, ... να «είσαι αυτό που κάνεις». Μια απορία, κατά πόσον κάτι τέτοιο θα συμβιβαζόταν με κάποιες σύγχρονες τεχνικές mindfulness κ.τ.λ., αλλά δεν επιμένω επ' αυτού.

Ο τέταρτος δρόμος, πιο «δικός μας», ονόματι «ο καρδόδρομος του Γιώργη» (Πιντέρη), είναι αυτός που, κατά δήλωσή σου, ανακάλυψες «γύρω στα 30 σου»: «Φρόντιζα το αργότερο μέχρι τις 1.30 το μεσημέρι να προγραμματίζω ώστε η μέρα μου να τελειώνει με κάτι που περιμένοντάς το, να παίρνω χαρά. Μπορεί να είναι κάτι που θα κάνουμε με τη σύντροφό μου. Άλλες φορές στο σπίτι κι άλλες έξω [...] μια βραδινή έξοδος. Καλά εστιατόρια. [...]». Και παρακάτω, «Γιατί τον ονομάζεις καρδόδρομο»; Διότι ο καρδόδρομος έχει λακκούβες και σκαμπανεβάσματα. Αν το προγραμματισμένο γεγονός ματαιωνόταν, μόνο Επικούρειος δεν ήμουν. [...]».

Τα παραπάνω τα θέσαμε υπόψη ενός γνωστού (μας) και μη εξαιρετέου ... δικηγόρου, και μας είπε τα εξής: «Θα προσέθετα έναν «πέμπτο δρόμο προς τον σοσιαλισμό» - ο «τρίτος» είναι ξεπερασμένος, όπως καταλαβαίνετε - και θα τον χαρακτήριζα με ένα μότο των Ιταλών αναρχικών, το οποίο στρεφόταν πιθανώς κατά των Ιταλίων φεμινιστριών - ξέρεις, στην Ισπανία δεν επικράτησαν ποτέ οι κομμουνιστές, επειδή ήταν εκεί κυρίως αναρχικοί, και στην Ιταλία ομοίως, επειδή ήταν φεμινίστριες: «αν δεν μπορείς να αποφύγεις έναν βιασμό, κοίταξε να τον ευχαριστηθείς». Μας συγχωρείτε για το politically incorrect, δεν είναι δικό μας, δεν το υιοθετούμε, στην κυριολεξία του το αποκηρύσσουμε, αν και - υπό την προϋπόθεση ότι είναι της δεκαετίας του 80 - θα το παραλληλίζαμε με το ημέτερο, της ίδιας δεκαετίας (ή της δεκαετίας του 90;) «μπορώ ν' αντέξω τα πάντα, εκτός από τον πειρασμό».

Όλα αυτά ο ... δικηγόρος («και μακριά από δικηγόρους!»), μας συνιστούσε συνέχεια, αλλά ... συνέχισε!): «εγώ, λοιπόν, κάνω το εξής. Γιατί το είχα δοκιμάσει, προ ... αμνημονεύτων χρόνων τον ... καρδόδρομο Πιντέρη, και δεν μου δούλεψε. Έλεγα: «δούλεψε αυτήν την δικογραφία και μετά ... θα γράψεις άρθρο ... θα κάνεις μουσική ...» αμ' δε! Μέχρι να δουλέψεις την δικογραφία, είχες αναλωθεί, κατά τρόπον που ήταν αδύνατο να ανασυγκροτηθείς, για να γράψεις ... άρθρο, ή να ... συνθέσεις! Επομένως; «Φυγή προς τα εμπρός»: κοίτα να φχαριστηθείς την δικογραφία που δουλεύεις. Όχι, δεν είναι ακριβώς Επίκουρος αυτό. Δεν ψάχνεις για «παράπλευρα οφέλη». Ούτε καν Αριστοτέλης. Ούτε Τσιξενμιάλης. Ούτε καν .. Πιντέρης! Είναι ... υπεράνω όλων αυτών. Προκειμένου περί ... δικογραφίας: βρίσκεις ποιος είναι ο πελάτης σου, βλέπεις και τον άλλον, τους κοϊτάς από

επάνω - για να χαράξεις στρατηγική - και ψάχνεις να βρεις τρόπο να ταυτιστείς με τον δικό σου πελάτη, έχοντας χαράξει στο μυαλό σου μια στρατηγική νίκης - εξ ου και η χαρά - ή, τουλάχιστον, εκτόνωσης της αγανάκτησης της αδικίας που σου γίνεται (ως «ο πελάτης»). Έτσι, και σε ροή είσαι, και το σωστό κάνεις (ψάχνεις να βρεις τον τρόπο και τον λόγο για τον οποίο ο πελάτης σου έχει δίκιο - και αγωνίζεσαι γι' αυτό - αλλιώς ... τον διώχνεις!), και, αντί για το «είμαι υποχρεωμένος να κάνω αυτό και το βράδυ ... θ' ακούσω όπερα», έχεις «μωρέ! Τι ενδιαφέρουσα δικογραφία!», άρα και στον ... Επίκουρο «τα ρίχνεις», αλλά και, σε μια στιγμή, βρίσκεις τον εαυτό σου να ξεχνάται αγορεύων, «χώνοντάς» τα στον αντίδικο, στο δικαστήριο, στο σύστημα, σε ό,τι σου φταίει (αφού «έχεις γίνει ο πελάτης»), οπότε «τα ρίχνεις» και του Αριστοτέλη, ΚΑΙ αποφεύγεις τον διχασμό: αυτό το κάνω για τα λεφτά, εκείνο για την ευχαρίστησή μου, ο οποίος, εξ όσων ενθυμείσαι καλώς, «έπαιζε» πολύ την δεκαετία του 70. Αλλιώς ... δεν βγαίνει».

Έτσι, συνεπώς, και αδυνατώντας να επαναλάβουμε τη συμβουλή των Ιταλών αναρχικών, τον οποίο αποκηρύσσουμε μετά βδελυγμίας, ως πολιτικώς ... ασχημονούντα (αλλά καταγράφουμε, ως ιστορικός μαρτυρούμενο), ονομάζουμε την οδό αυτή «αγωνίζεσθε εισελθείν δια της στενής πύλης (Λουκ. 13,24)», γιατί δεν είναι εύκολο να ταυτίζεσαι με όποιον πελάτη δεν διώχνεις, αλλά ... είναι κι αυτός ένας δρόμος για την χαρά, και, στην θέση σου, θα τον συμπληρώναμε στους τέσσερις της «εφημεριδούλας» σου.

Η απάντησή μου

Αγαπητέ Κωστή Δεμερτζή.

Πριν σου απαντήσω, θέλω να βεβαιωθώ ότι κατάλαβα καλά αυτό που υποστηρίζεις. Υποθέτω ότι αυτό που λες είναι πως είμαστε υπεύθυνοι για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις μας. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα με το δικηγόρο: Ξεκινάμε με τον πελάτη του. Αν ο δικηγόρος του δεν τον συναισθανόταν και δεν πίστευε ότι έχει δίκιο δεν θα τον αναλάμβανε. Αν λάβουμε υπόψη μας ότι ο δικηγόρος νοιάζεται και συμπονάει τον πελάτη του, από κει και πέρα δεν του είναι δύσκολο να κάνει μια φαντασίωση ότι αγοράσει στο δικαστήριο και μέσα από αυτή τη φαντασίωση ν' αντλήσει χαρά. (Στο σημείο αυτό, αν και δεν είμαι δικηγόρος, η φαντασίωσή μου θα ξεκινούσε από την αγορά του αντιδίκου). Ναι, είναι πολύ πιθανόν με μια τέτοια φαντασίωση να μπει σε μια κατάσταση ροής (κατά Csikszentmihalyi) που είναι μια μορφή χαράς. Κάτι ανάλογο κάνω κι εγώ σαν ψυχολόγος. Υπάρχουν φορές που κάνω φαντασιώσεις συζητήσεων με κάποιους επισκέπτες μου και, τις πιο πολλές φορές, όλο και μου κατεβαίνει μια καινούργια ιδέα. Συμφωνώ λοιπόν μαζί σου ότι υπάρχει κι ένα πέμπτος δρόμος που οδηγεί στη χαρά.

Πάμε όμως λίγο παρακάτω. Το 1997 κυκλοφόρησε το βιβλίο μου «Μα γιατί νιώθω έτσι;» (Θυμάρι). Εκεί γράφω: «Οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις είναι συνάρτηση τεσσάρων παραγόντων οι οποίοι είναι: το γεγονός που αντιμετωπίζουμε, η αντίληψή μας, η προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση και οι ερ-

μηνείες που δίνουμε στο γεγονός (δηλαδή οι σκέψεις μας). Κατά την άποψή μου ο «πέμπτος» δρόμος της χαράς είναι μεν πιθανός, αλλά δεν είναι πάντα εφικτός. Κι αυτό διότι θα χρειαστεί να λάβουμε υπόψη μας σε τι συναισθηματική διάθεση βρισκόμαστε και τι ενεργειακές μονάδες μας έχουν απομείνει εκείνη τη στιγμή. Είναι ένα πράγμα να είσαι ξεκουρασμένος, κι ενώ φιλοβαριέσαι να πέσει το βλέμμα σου πάνω σε μια δικογραφία και να πάρει μπρος ο μηχανισμός και είναι άλλο να είσαι κουρασμένος και αγχωμένος για ένα ραντεβού που έχεις με την εφορία το επόμενο πρωί. Σε μια τέτοια περίπτωση, το να έχεις προγραμματίσει η μέρα σου να τελειώνει με κάτι το ευχάριστο για σένα, όπως να βρεις μ' έναν φίλο για φαγητό, έχει περισσότερες πιθανότητες να σου φτιάξει τη διάθεση.

Μια σκέψη που κάνω είναι ότι, ίσως κάποια επαγγέλματα να δίνουν περισσότερες ευκαιρίες χαράς από κάποια άλλα. Για παράδειγμα, μουσικός, δικηγόρος, ψυχολόγος, συγγραφέας (αν είναι «επάγγελμα») κ.λπ. Ίσως όμως, ο σημαντικός παράγοντας να είναι η προσωπικότητα αυτού που ασκεί το όποιο επάγγελμα. Γι' αυτό εξακολουθώ να πιστεύω πως ένας σίγουρος δρόμος για τη χαρά είναι να προγραμματίζουμε να τελειώνει η μέρα μας με κάτι που είναι για μας ευχάριστο. Η στρατηγική αυτή είναι ανεξάρτητη από το επάγγελμα που ασκείς. Μπορεί να είσαι καθηγητής Πανεπιστημίου ή να οδηγάς νταλικά...

## 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).



**VET CLINIC**  
**ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ**  
**ΚΕΝΤΡΟ**  
**ΖΩΩΝ**  
**ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ**

**Κατερίνα Μπίρου-Παταλίδου**  
Κτηνίατρος D.V.M UTH

Λαοδίκης 34, 16674 Γλυφάδα  
Τηλ. 210-8942429  
6976911720  
[mpirouk@gmail.com](mailto:mpirouk@gmail.com)



## Οι Πρώτες Εντυπώσεις: Διαβάζοντας την Εμφάνιση και τη Γλώσσα του Σώματος

Η εμφάνιση και η γλώσσα του σώματος μπορούν ν' αποκαλύψουν πολλά για τον άλλον, αλλά από μόνα τους σπάνια οδηγούν σε βάσιμες προβλέψεις, αν δεν πάρουμε υπόψη μας κι άλλα στοιχεία.

### Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Παρόλο που είναι δύσκολο, μερικές φορές, ένα στοιχείο να το κατατάξουμε στη μια από τις δύο κατηγορίες, η εμφάνιση και η γλώσσα του σώματος αποκαλύπτουν διαφορετικές πτυχές του χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Τα ρούχα μας, τα διαλέγουμε συνειδητά. Επίσης, μέχρι κάποιο βαθμό, καθορίζουμε και την εικόνα που παρουσιάζει το σώμα μας. Η γλώσσα του σώματος όμως, στο μεγαλύτερο ποσοστό, είναι έξω από τον έλεγχό μας.

Όλα τα φυσικά χαρακτηριστικά, όπως ο τρόπος που φτιάχνουμε τα μαλλιά μας, αποκαλύπτουν συνειδητές επιλογές μας. Δείχνουν πώς θέλουμε να μας βλέπουν οι άλλοι. Τα κοσμήματα και τα αξεσουάρ μας, παρέχουν ενδείξεις για τις πεποιθήσεις μας (π.χ. ένα μενταγιόν που απεικονίζει ένα ζώδιο), τα χόμπυ μας, τα γούστα μας, την οικονομική μας κατάσταση, τη θρησκεία μας και πολλά άλλα. Τα ρούχα μπορεί να δείχνουν το σύστημα αξιών και το στυλ ζωής μας. Για παράδειγμα, ο τρόπος που είναι ντυμένο ένα άτομο δείχνει άνθρωπο πρακτικό ή εξεζητημένο; Όμως ακόμα κι αν τα δούμε όλα αυτά τα στοιχεία μαζί, στο βαθμό που προέρχονται από συνειδητές επιλογές, το μόνο που αποκαλύπτουν είναι τη συγκεκριμένη εικόνα που θέλει να προβάλει το άτομο στη συγκεκριμένη περίπτωση. Για παράδειγμα, η εικόνα που θέλει να προβάλει ένας υποψήφιος γαμπρός στην πρώτη επαφή με τα μελλοντικά πεθερικά του δεν είναι απαραίτητα η πιο αντιπροσωπευτική εικόνα του.

Από την άλλη, η γλώσσα του σώματος, παρέχει πιο βασικές πληροφορίες για το άτομο. Λίγοι άνθρωποι έχουν επίγνωση των αυθόρμητων αντιδράσεών τους και ακόμα λιγότεροι μπορούν να ελέγξουν τις αντιδράσεις αυτές ακόμα κι αν το θέλουν. Μπορούμε να διδαχούμε τρόπους συμπεριφοράς αλλά οι εκφράσεις του προσώπου, οι γκριμάτσες, οι κινήσεις των ποδιών και οι νευρικές κινήσεις στα δάχτυλα των χεριών δύσκολα ελέγχονται. Συνεπώς η γλώσσα του σώματος τείνει ν' αποκαλύπτει τον εσωτερικό χαρακτήρα και τα συναισθήματα μας περισσότερο απ' ό,τι τα ρούχα και τα κοσμήματά που φοράμε. Μερικές φορές η εμφάνιση και η γλώσσα του σώματος δείχνουν προς την ίδια κατεύθυνση. Μερικές άλλες όμως δείχνουν σε αντίθετες κατευθύνσεις. Γι' αυτό το λόγο όσο σημαντικό είναι να έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά, άλλο τόσο χρειάζεται να έχουμε

και το νου μας ανοιχτό. Οι προκαταλήψεις (θετικές ή αρνητικές) τυφλώνουν.

### Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ



Κάθε ακραίο στοιχείο που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα χρήζει ιδιαίτερης προσοχής. Μια πολύ κοντή φούστα στα πλαίσια μιας συνέντευξης για επαγγελματική πρόληψη χαρακτηρίζεται διαφορετικά απ' ό,τι αν φορεθεί σε μια βραδινή έξοδο με έναν συνοδό.

Είναι σημαντικό όταν κρίνουμε την καταλληλότητα μιας αμφίεσης να έχουμε σαν κριτήριο την περίπτωση και όχι τα προσωπικά μας γούστα ή τις προκαταλήψεις μας. Το ίδιο μπορούμε να πούμε και για τη συμπεριφορά.

Ένα ακατάλληλο ντύσιμο, βάψιμο, χτένισμα καθώς και χειρονομίες και κινήσεις του σώματος που είναι εκτός τόπου και χρόνου, μπορούν ν' αποκαλύπτουν πολλά. Συνήθως το άτομο μπορεί:

- Να θέλει να τραβήξει την προσοχή
- Να μην έχει καλή επίγνωση της πραγματικότητας
- Στην περίπτωση των ρούχων, να φοράει άνετα και βολικά ρούχα χωρίς να ενδιαφέρεται για τίποτ' άλλο
- Να μην έχει διδαχθεί πώς να ντύνεται ή να συμπεριφέρεται
- Να είναι εγωκεντρικό και αδιάφορο στους γύρω του
- Να προσπαθεί να μιμηθεί κάποιον που θαυμάζει
- Να μην έχει κατάλληλα ρούχα για την κατάσταση

### ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ;

Η εμφάνιση μπορεί μεν να είναι ένα από τα πολλά στοιχεία που μας δίνουν πληροφορίες για τους άλλους, αλλά είναι σημαντικό στοιχείο. Το κλειδί είναι να εντοπίσει κανείς αρκετά στοιχεία της εμφάνισης που να δείχνουν προς την ίδια κατεύθυνση ώστε να μπορέσει να βγάλει βάσιμα συμπεράσματα. Αλλά και πάλι, αν δεν συλλέξεις και άλλες πληροφορίες για το άτομο, μπορεί να πέσεις έξω. Σε γενικές γραμμές, όταν εξετάζεις την εμφάνιση, πρόσεξε τα εξής:

1. Φυσικά χαρακτηριστικά (σώμα, πρόσωπο,

Νέο βιβλίο μου:

## ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

Κυκλοφορεί τέλος Οκτωβρίου

Εκδόσεις iWrite

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

άκρα, δέρμα και σημεία που υπάρχει απόκλιση)

2. Κοσμήματα
3. Βάψιμο και χτένισμα
4. Αξεσουάρ
5. Ντύσιμο
6. Υγιεινή

### Συναισθηματικές Καταστάσεις και Εξωλεκτική Συμπεριφορά

#### 1. Ανειλικρίνεια

Όταν είμαστε ειλικρινείς - τις περισσότερες φορές - είμαστε χαλαροί και ήμεροι και δεν αποφεύγουμε το βλέμμα του άλλου. Σημάδια ανειλικρίνειας είναι τα παρακάτω:

- Υπερκινητικό ή απλανές βλέμμα
- Υπερκινητικότητα δαχτύλων
- Γρήγορη ομιλία
- Αλλαγή τόνου φωνής
- Αλλαγή του βάρους από πόδι σε πόδι ή (αν είναι καθιστός) από πλευρά σε πλευρά
- Υπερβολική ανύψωση φρυδιών
- Ιδρώτας
- Κινήσεις που κρύβουν τα μάτια ή το στόμα, όπως το να βάσει το χέρι μπροστά στο στόμα ενώ μιλάει, να τρίβει τη μύτη ή να ανοιγοκλείνει τα μάτια με μεγαλύτερη συχνότητα.
- Γλύφει τα χείλη
- Σκεπάζει τα δόντια με τη γλώσσα
- Σκύψιμο μπροστά

COOLMATTER TECHS  
Υποστήριξη Υπολογιστών  
6931 251 421

- Ασυνήθιστη οικειότητα (για τα στάνταρ του συγκεκριμένου ατόμου) όπως χτυπηματάκια στην πλάτη και συχνό άγγιγμα.

## 2. Προσεκτική παρακολούθηση

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου που ακούει προσεκτικά και παρακολουθεί τι του λέμε είναι η απουσία πολλών κινήσεων. Αν υπάρχει κίνηση, είναι συνήθως μόνο μία, είναι μηχανική και επαναλαμβανόμενη.

- Διατήρηση έντονης οπτικής επαφής
- Βλέμμα σταθερά καρφωμένο σε κάποιο αντικείμενο
- Γενική ακινησία
- Ασυνείδητες μικρές καταφατικές κινήσεις του κεφαλιού
- Μάσημα των χειλιών ή ενός μολυβιού
- Μηχανικό τρίψιμο φρυδιού
- Βλέμμα στο άπειρο με σταυρωμένα χέρια
- Ακουμπά στην καρέκλα σα να ξαπλώνει
- Μηχανικό ξύσιμο του κεφαλιού
- Ακουμπά το κεφάλι στο χέρι

## 3. Βαρεμάρα

Οι άνθρωποι που βαριούνται, θα προτιμούσαν να βρίσκονται κάπου αλλού ή να έκαναν κάτι άλλο. Αυτό προκαλεί ασυνείδητες κινήσεις στο σώμα που δείχνουν ότι το άτομο θέλει να σηκωθεί.

- Περιπλανώμενο βλέμμα
- Βλέμμα στο βάθος του ορίζοντα
- Κοιτάζει ξανά και ξανά το ρολόι ή εξετάζει ένα αντικείμενο κατ' επανάληψη
- Ξεφυσάει ηχηρά
- Χασμουρητό
- Σταυρώνει και ξανασταυρώνει χέρια και πόδια
- Τα δάχτυλα είναι σα να παίζουν πιάνο στο τραπέζι
- Ρυθμικό νευρικό κούνημα των ποδιών
- Μηχανικό παίξιμο με μολύβι, γυαλιά, κι ότι άλλο αντικείμενο βρεθεί πρόχειρο
- Μηχανικό σκιστάρισμα
- Το σώμα κοιτάζει σε άλλη κατεύθυνση σε σχέση με τον συνομιλητή.
- Αλλαγή της θέσης του σώματος σε τακτά χρονικά διαστήματα που όλο μικραίνουν
- Σκύψιμο μπρος και πίσω στην καρέκλα
- Υπερκινητικότητα κεφαλιού
- Περιστροφές ματιών
- Καθάρισμα νυχιών

## 4. Θυμός

Ο θυμός εκδηλώνεται συνήθως με τρεις τρόπους: Επιθετικότητα, αμυντικότητα ή συναισθηματική απομάκρυνση (γίνεται ο άλλος «πάγος»).

- Υπεραιμία προσώπου
- Σταυρωμένα χέρια, πόδια ή αστράγαλοι
- Παλάμες ακουμπισμένες στους μηρούς με τα δάχτυλα προς τα μέσα (αν κάθεται)
- Ρηχή ή γρήγορη αναπνοή με σιτωμένα ρουθούνια
- Υψωμένος δείκτης που δείχνει προς εμάς
- Γρήγορη ομιλία
- Απότομες κινήσεις
- Σφιγμένοι μύς

- Φουσκωμένοι μασητικοί μύς
- Σφιγμένα χείλη
- Παγερή έκφραση
- Σφιγμένες γροθιές
- Ψεύτικο ή σαρκαστικό γέλιο

## 5. Υπερένταση από στέρηση ή ματαιώση

Αυτή η μορφή υπερέντασης εκδηλώνεται με δύο τρόπους: Αν κάποιος πιστεύει ότι μπορεί να αποκτήσει αυτό που στερείται μπορεί να εκδηλωθεί με αντιπαράθεση η οποία θέτει το θέμα επί τάπητος. Σ' αυτή την περίπτωση τα σημάδια μοιάζουν αρκετά με του θυμού. Αν όμως δεν ελπίζει ότι η κατάσταση διορθώνεται εκδηλώνεται με σημάδια εγκατάλειψης της προσπάθειας.

### Σημάδια αντιπαράθεσης:

- Συχνή εναλλαγή βλέμματος ανάμεσα σε οπτική επαφή σαν κάρφωμα και κοιτάγμα μακριά
- Επαναλαμβανόμενες εκφράσεις σαν δυνατό μουρμουρητό
- Μεγάλες, σχεδόν συνεχείς, κινήσεις χεριών
- Συχνή ανύψωση ώμων

### Σημάδια εγκατάλειψης:

- Στεναγμοί
- Έντονη εκπνοή
- Γκριμάτσες
- Χέρια στους μηρούς
- Χέρια στο κεφάλι
- Υπερβολικές ή μελοδραματικές κινήσεις
- Περιστροφές ή κλείσιμο ματιών

## Ο πόλεμος, μάς πλησιάζει

Πριν από τρεις μέρες η Παλαιστινιακή ΧΑΜΑΣ ξεκίνησε μια επίθεση στο Ισραήλ με 5000 πυραύλους για την οποία, όπως προκύπτει από τα γεγονότα, η περίφημη ΜΟΣΑΝΤ (η μυστική υπηρεσία πληροφοριών του Ισραήλ, πιάστηκε εντελώς απροετοίμαστη. Δεν είναι όμως μόνον οι πύραυλοι. Η ΧΑΜΑΣ έριξε αλεξιπτωτιστές και ανεμοπλάνα πίσω από τις γραμμές των Ισραηλινών οι οποίοι έχουν πιάσει ομήρους κι έτσι η διαπραγματευτική τους δύναμη αυξάνεται. Φυσικά το Ισραήλ έχει ήδη αρχίσει την απεπίθεση, αλλά αυτή τη φορά τα πράγματα δεν δείχνουν να είναι τόσο εύκολα όπως τις προηγούμενες φορές, πράγμα που σημαίνει ότι, κατά πάσα πιθανότητα, ο πόλεμος αυτός θα έχει διάρκεια. Έτσι, στον πόλεμο που ήδη υπάρχει στην Ουκρανία προστίθεται ακόμα ένας και μάλιστα γεωγραφικά πολύ πιο κοντά μας. Αν σ' αυτά προσθέσουμε και τις πολεμικές δραστηριότητες της Τουρκίας έναντι του ΡΚΚ στη Συρία έχουμε πολλούς λόγους ν' ανησυχούμε.

Σήμερα, το Ισραήλ είναι σύμμαχός μας και, όπως οι περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες, καταδικάζουμε την «απρόκλητη» επιθετικότητα της ΧΑΜΑΣ. Όμως, γεννήθηκε και έζησε στην Αίγυπτο μέχρι τα 14. Από την Τρίτη Δημοτικού μέχρι και την Πρώτη Γυμνασίου οι ώρες που κάναμε Αραβικά ήταν σχεδόν όσες και για τα Ελληνικά. Και δεν κάναμε μόνον γλώσσα στα Αραβικά. Κάναμε Ιστορία, Γεωγραφία και Αγωγή του πολίτη. Σύμφωνα λοιπόν με την εκδοχή της ιστορίας που επικρατούσε εκείνη την εποχή στην Αίγυπτο (1956) συνέβη το εξής: Μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου πολέμου και το Ολοκαύτωμα, οι Άγγλοι (που οι χώρες της Μέσης Ανατολής ήταν στη σφαίρα της επιρροής τους) αποφάσισαν να δώσουν στους Εβραίους έναν γεωγραφικό χώρο στο οποίο να

## ΜΕΤΑ ΑΠΟ 40 ΧΡΟΝΙΑ

### Μετακομίζουμε !

Ζω στη Γλυφάδα από τον Σεπτέμβριο του 1983. Το Σεπτέμβριο του 2023 έκλεισα 40 χρόνια. Τα δεδομένα έχουν πια αλλάξει πολύ, κι έτσι με τη σύντροφό μου Ζωή αποφασίσαμε τον ερχόμενο Νοέμβριο, δηλαδή σ' ένα μήνα να μετακομίζουμε στην Αγία Παρασκευή. Οι λόγοι είναι κυρίως δύο. Η Ζωή έχει ζήσει πολλά χρόνια στην Αγία Παρασκευή, οπότε δεν θα χρειαστεί να κάνουμε ιδιαίτερες προσπάθειες προσαρμογής. Ο δεύτερος, και πολύ σημαντικός λόγος είναι ότι, στη Γλυφάδα τώρα πια έχουμε μόνο γνωστούς. Όλοι οι φίλοι μας κατοικούν στα βόρεια προάστια. Περισσότερες λεπτομέρειες στην ερχόμενη Εφημεριδούλα.

δημιουργήσουν ένα δικό τους κράτος, το κράτος του Ισραήλ. Και με ποια κριτήρια αποφάσισαν οι Άγγλοι να γίνει η επιλογή αυτού του χώρου; Με βάση ...τα γραφάκια και μάλιστα τας Εβραϊκάς γραφάκια σύμφωνα με τις οποίες ο χώρος αυτός ήταν η Παλαιστίνη. Από τη σκοπιά των Αράβων λοιπόν, ήρθαν οι Ισραηλινοί το 1948 και δήλωσαν ότι αυτός ο χώρος τους ανήκει.

Έτσι το 1948 έχουμε την πρώτη σύρραξη Αράβων και Ισραήλ. Στον πόλεμο αυτό το σαμποτάζ σε βάρος των Αιγυπτίων ήταν τέτοιο, που τα όπλα τους πυροβολούσαν προς τα πίσω. Ήταν κι αυτός ένας από τους λόγους που ανετράπη ο βασιλιάς Φαρούκ, ο οποίος είχε αφήσει τον Αιγυπτιακό στρατό ανέτοιμο να πολεμήσει.

Ο επόμενος πόλεμος μεταξύ Αιγύπτου και Ισραήλ έγινε το 1956. Η αφορμή ήταν η εθνικοποίηση της διώρυγας του Σουέζ από την κυβέρνηση του δικτάτορα Γκαμάλ Αμπτ ελ Νάσερ. Το Ισραήλ είχε συμμάχους την Αγγλία και τη Γαλλία. Ήταν μια άνιση σύγκρουση όπου μέσα σε μία εβδομάδα το Ισραήλ κατέλαβε και την Χερσόνησο του Σινά. Ακολούθησαν κι άλλοι πόλεμοι, όπως το 1967 όπου πάντοτε οι Ισραηλινοί κέρδιζαν νέα εδάφη.

Με το πέρασμα του χρόνου, κάποιες αραβικές χώρες όπως η Αίγυπτος συνειδητοποίησαν ότι είναι ουτοπία να επιδιώκουν να διώξουν τους Ισραηλινούς από την περιοχή, που έχουν την αμέριστη και απροκάλυπτη στήριξη των Η.Π.Α. Έτσι, σήμερα διατηρούν φιλικές σχέσεις με το Ισραήλ. Το κακό όμως με το Ισραήλ είναι ότι, όλα αυτά τα χρόνια έχει δείξει μια **ιμπεριαλιστική επεκτατική συμπεριφορά**. Αυτό είναι ιδιαίτερα προκλητικό για τους Παλαιστίνιους οι οποίοι αναγκάζονται να παραχωρήσουν εδάφη τους σε Ισραηλινούς έποικους. Δεν υπάρχει καμία περίπτωση οι άνθρωποι αυτοί ν' αποδεχθούν ποτέ την παρουσία του Ισραήλ στα εδάφη τους. Οπότε ο πόλεμος αυτός δεν θα σταματήσει ποτέ.

Για άλλες Εφημεριδούλες  
και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

## ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ ΣΤΟ YouTube:

<https://www.youtube.com/@user-1m6kd8gu2w/videos>