



# Η Εφημεριδούλα

Οκτώβριος 2023 Β

Τεύχος 335 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

**ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ  
ΤΕΛΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ  
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ iWrite**

**Γιώργος Πιντέρης, Ph.D**  
Ψυχολόγος

## ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ



## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

**Πέμπτη 9 Νοεμβρίου 2023**

**7:00 μ.μ**

Οι εκδόσεις iWrite παρουσιάζουν το νέο βιβλίο  
του Γιώργου Πιντέρη

### ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ

**ΑΙΘΟΥΣΑ**

**ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ**

**Ακαδημίας και Γεναδίου 8, 7ος όροφος**

(είσοδος από Γεναδίου. Στο ίδιο κτήριο βρίσκεται και το  
βιβλιοπωλείο Πατάκη)

Πάρκινγκ υπάρχει απέναντι στο **Hotel Tiiania**  
στην πίσω πλευρά του κτιρίου

Το βιβλίο σχολιάζουν και παρουσιάζουν οι:

**Δρ. Γιάννης Αυγουστάτος**  
(Ψυχίατρος)

**Ευαγγελία Κόκκαλη**  
(Ψυχολόγος)

Θα χαρώ πολύ να σας δω  
και να σας υπογράψω το βιβλίο  
Γιώργος Πιντέρης

### Λίγα λόγια για το βιβλίο

*Σε τι διαφέρει από άλλα παρόμοια*

Δεν υπάρχει άνθρωπος που κάποιες φορές στη ζωή του δεν θ' αγχωθεί. Γι' αυτό τα βιβλία πάνω στο άγχος δεν είναι απλώς χιλιάδες. Αν πάροουμε υπόψη μας τις κυριότερες γλώσσες του πλανήτη, θα διαπιστώσουμε ότι τα βιβλία που γράφτηκαν και γράφονται πάνω στο θέμα αυτό είναι εκατομμύρια! Σε τι λοιπόν διαφέρει αυτό το βιβλίο από τα ανάλογα του είδους του;

Όσοι έχουν διαβάσει έστω κι ένα βιβλίο μου, ήδη γνωρίζουν πως μ' αρέσει να εξηγήω τα πράγματα όσο πιο απλά μπορώ, χωρίς την «άσπρη μπλούζα» της ορολογίας. Όμως, παρόλο που κι αυτό το βιβλίο είναι απλά γραμμένο, δεν είναι αυτή η διαφορά του από τα άλλα.

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε κατά καιρούς προβλήματα ή προβληματισμούς που μας κάνουν να σκεφτούμε την πιθανότητα να πάμε σε κάποιον ψυχολόγο. (Λέω «έχουμε» γιατί ακόμα και οι ψυχολόγοι περνάμε από τέτοιες φάσεις). Κάποιοι το τολμάν. Άλλοι απογοητεύονται και άλλοι δικαιώνονται. Οι περισσότεροι όμως επισκέπτονται ψυχολόγο μόνο όταν ζοριστούν πολύ.

Φαντάσου ότι έτυχε να κάνουμε διακοπές στο ίδιο ξενοδοχείο και κάνουμε παρέα. Αφού έχουμε εξοικειωθεί μεταξύ μας, ένα βραδάκι πιάνουμε κουβέντα για το άγχος. Είμαι μεν ψυχολόγος, αλλά δεν θα σε αντιμετωπίσω σαν να με είχες επισκεφθεί για επαγγελματική βοήθεια. Θα κάνουμε μια φιλική κουβεντούλα: Έτσι, το βιβλίο αυτό, είναι μια χαλαρή συζήτηση μ' έναν ψυχολόγο για το καθημερινό άγχος.

Δεν μπορώ να ξέρω πώς θα επιδράσει πάνω σου. Αν θα σου προσφέρει νέες ιδέες και πόσες. Ένα όμως μπορώ να σου υποσχεθώ: Καθ' όλη τη διάρκεια του βιβλίου θα κάνουμε καλή παρέα.

**ProgressNet**



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

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

## Τι νομίζω ότι έμαθα μέσα σε 40 χρόνια σαν ψυχολόγος

Όπως ανακοίνωσα στην προηγούμενη Εφημερίδα, σε λίγες μέρες, φεύγω από τη Γλυφάδα μετά από 40 χρόνια. Η αλήθεια είναι ότι όταν σκέφτομαι αυτή τη μετακίνηση και το χάος της μετακόμισης μελαγχολώ. Πάνω κάπου – κάπου τον εαυτό μου ν' αναπολεί. Τα σαράντα αυτά χρόνια περνάν από μπροστά μου σαν ταινία. Τώρα που το σκέφτομαι, τα περισσότερα από αυτά τα χρόνια ήμου εργασιοκεντρικός. Όχι εργασιομανής. Περιφρουρούσα τις ελεύθερες ώρες μου σαν κόρη οφθαλμού και γενικά είχα χαρά στην καθημερινότητά μου, αλλά η ζωή μου ήταν γύρω απ' το επάγγελμά μου.

Μιας όμως και το επάγγελμά μου είναι ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μου, είναι φυσικό να κάνω και στον τομέα αυτό κάποια αξιολόγηση. Όχι του εαυτού μου σαν ψυχολόγο. Σαν ψυχολόγος, καλός ή κακός, αυτός είμαι. Εκείνο που αξιολογώ είναι οι διάφορες απόψεις και ψυχολογικές θεωρίες που δοκίμασα στη διάρκεια της καριέρας μου. Κάποιες στέκουν και κάποιες διαψεύδονται από την ίδια την πραγματικότητα. Για παράδειγμα η άποψη ότι «αν βρεις την αιτία ενός προβλήματός σου, το πρόβλημα λύνεται», είναι εντελώς λάθος. Για να λυθεί ένα πρόβλημα πρέπει ν' ασχοληθείς με αυτό καθ' αυτό το πρόβλημα. Τα υπόλοιπα είναι φιλολογίες. Ας μη χάνουμε όμως το χρόνο μας με ανεφάρμοστες απόψεις και ας στραφούμε σε όσα τα σαράντα χρόνια που ασχολούμαι με την ψυχολογία έχουν αποδειχθεί «σωστά».

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε ανάγκες. Αυτά είναι τα «θέλω» μας. Ταυτόχρονα δεχόμαστε πιέσεις από την πραγματικότητα. Αυτά είναι τα «πρέπει». Βέβαια, σε κάποιες ανάγκες τα «θέλω» και τα «πρέπει» ταυτίζονται. Αυτές είναι οι ανάγκες επιβίωσης. Για να επιβιώσουμε πρέπει να έχουμε οξυγόνο, νερό, φαγητό και οτιδήποτε έχει να κάνει με διατήρηση της ζωής μας. Αυτές οι ανάγκες τι είναι; «Θέλω» ή «πρέπει»; Είναι και τα δύο.

Όλοι καλούμαστε να ισορροπήσουμε ανάμεσα στα «θέλω» και τα «πρέπει». Εκείνοι που δίνουν περισσότερη έμφαση στα «θέλω» τους, συχνά έχουν προβλήματα με την «αντικειμενική» πραγματικότητα. Για παράδειγμα, αγοράζεις ένα ακριβό ρούχο που σου άρεσε, και την επόμενη μέρα δεν έχεις να πληρώσεις το λογαριασμό του ηλεκτρικού. Υπάρχουν και οι άλλοι που πηγαίνουν συνέχεια με τα «πρέπει» και αγνοούν τα «θέλω» τους. Μάλιστα πιστεύουν ότι όλα τα «πρέπει» είναι ...λογική. Για παράδειγμα, το «πρέπει να ζεσταθώ» είναι λογικό. Όμως, το «πρέπει ν' αποταμιεύσω» δεν είναι λογικό. Είναι μια προσωπική σου αξία η οποία μάλιστα θα μπορούσε να διατυπωθεί λογικά με τη φράση «καλό θα ήταν» ή «θα μου άρεσε ν' αποταμιεύω κάποια χρήματα».

Πάμε τώρα σε κάτι άλλο: Οι υπαρξιστές ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι κάθε άνθρωπος, με τον τρόπο που «κουβαλάει τον εαυτό του στο φλοιό της Γης», εκπέμπει ένα μήνυμα για την ύπαρξή του. Αυτό είναι το *υπαρξιακό του μήνυμα*. Το μήνυμα αυτό είναι διττό: Από τη μια εκπέμπει το πώς βλέπει τον εαυτό του. Για παράδειγμα, «δεν τα καταφέρνω» ή «εγώ είμαι και

κανένας άλλος». Ταυτόχρονα εκπέμπει πώς βλέπει τη ζωή και τους άλλους. Από το συνδυασμό των δύο, χοντρικά ξεχωρίζουμε τέσσερα είδη μηνυμάτων: Το πρώτο μήνυμα είναι το *ισότιμο*. «Είμαι καλά – Είστε καλά». Το δεύτερο είναι μήνυμα *ανωτερότητας*. «Είμαι καλά – Δεν είστε καλά» (ως εκ τούτου χρειάζεστε προστασία ή τιμωρία). Το τρίτο είναι μήνυμα *κατωτερότητας*. «Δεν είμαι καλά – Είστε καλά» που οδηγεί στην υποχωρητικότητα και τη μελαγχολία. Τέλος υπάρχει και το *μηδενιστικό* μήνυμα. «Δεν είμαι καλά – Δεν είστε καλά». Το μήνυμα αυτό θα το βρούμε στις περισσότερες αυτοκτονίες.

Μια αρχή που σπάνια διαψεύδεται, είναι το «είμαστε αυτά που κάνουμε». Δηλαδή, δεν έχουν τόση σημασία τα λόγια, αλλά οι πράξεις μας. Για παράδειγμα, τηλεφωνά η δεκαεξάχρονη στο αγόρι της και του λέει «σε πήρα για να σου πω ότι δεν θέλω ούτε να σε ξαναδώ, ούτε να σου μιλήσω». Στην πράξη αυτά που λέει, αντιφάσκουν μ' αυτό που κάνει.

Πιστεύω επίσης, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε έναν εσωτερικό «ανιχνευτή» ο οποίος αντιλαμβάνεται πότε εξελισσόμαστε και πότε είμαστε στάσιμοι. Παράλληλα, ο «ανιχνευτής» αντιλαμβάνεται αν ένας άνθρωπος που γνωρίζουμε είναι αυθεντικός ή προσποιητός. Αν κάποιες φορές πέφτουμε έξω, είναι διότι δεν δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στις αρχικές μας αντιδράσεις.

Πιο πάνω αναφέραμε ότι κάθε άνθρωπος έχει να ισορροπήσει τα «θέλω» με τα «πρέπει» του. Παράλληλα έχει να ισορροπήσει ανάμεσα στη συμπεριφορά του και το περιβάλλον του. Ας υποθέσουμε ότι έχεις ένα σκάφος και θέλεις να πας από τον Πειραιά στη Λήμνο. Κατ' αρχήν χρειάζεσαι μια *πυξίδα*. Αυτό είναι το «θέλω» σου. Όμως, μόνο με την πυξίδα δεν θα φτάσεις στη Λήμνο διότι στο δρόμο σου υπάρχουν σκόπελοι και ύφαλοι καθώς και άλλα σκάφη που κυκλοφορούν. Χρειάζεσαι λοιπόν κι ένα *ραντάρ* που να σε πληροφορεί για το περιβάλλον στο οποίο κινείσαι. Αν πάλι συμβουλευθείς μόνον το ραντάρ, πάλι δεν θα φτάσεις στη Λήμνο. Απλά θα κινείσαι με σκοπό ν' αποφύγεις κάποια σύγκρουση αλλά για να παραμείνεις σε πορεία προς τη Λήμνο, χρειάζεσαι και την *πυξίδα*.

Ένα από τα στοιχεία που εντοπίζουμε σε όλους τους ανθρώπους που έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να ερμηνεύουν με ακρίβεια τους *σωματικούς τους σηματοδότες*. Οι σωματικοί σηματοδότες είναι μια σωματική αίσθηση που δημιουργείται όποτε αντιμετωπίζουμε κάτι σημαντικό, όπως όταν καλούμαστε να πάρουμε μια απόφαση. Για να καταλάβουμε καλύτερα αυτή την έννοια θα δώσω ένα συγκεκριμένο παράδειγμα: Είσαι 40 ετών, παντρεμένος 8 χρόνια με δυο κόρες 6 και 4 ετών και είσαι διευθυντικό στέλεχος σε μια μεγάλη ασφαλιστική εταιρεία.

Κάποια στιγμή από την εταιρεία σου προτείνουν να πας για 6 μήνες στη Ρόδο και να οργανώσεις ένα ασφαλιστικό γραφείο εκεί. Μια τέτοια απόφαση θα επηρεάσει τη ζωή σου υλικά, πρακτικά και συναισθηματικά. Αν δεν έχεις υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη θα πλησιάσεις τον κάθε τομέα δια της λογικής. Όμως, ο άνθρωπος με την υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχει την ικανότητα να προβλέψει με ακρίβεια τη ζωή του στη Ρόδο και τι σωματι-

## Η Στήλη των Αναγνωστών

Καλησπέρα Γιώργο μου!

Πλούσια η επικαιρότητα. Η επιλογή Κασελάκη μου φαίνεται αρκετά τολμηρή, αφενός γιατί είναι ένα άτομο χωρίς πολιτικό παρελθόν (και ανέλαβε αρχηγός της αξιωματικής αντιπολίτευσης!), αφετέρου γιατί δήλωσε ομοφυλόφιλος, πράγμα που βρίσκω ιδιαίτερα τολμηρό στην σημερινή ελληνική κοινωνική πραγματικότητα. Αλλά αυτό που θα ήθελα να μου σχολιάσεις είναι:

Πως βρίσκει το γεγονός ότι παρουσιάζεται πάντα και παντού με τον σύντροφό του; Δلد πως και δεν ήταν αρκετή η αρχική (και θεμιτή και ειλικρινής) του δήλωση αλλά πρέπει να υπογραμμίζεται αυτή η παρουσία ασχέτως περίπτωσης; Αντιλαμβάνομαι ότι υπάρχουν εκδηλώσεις στις οποίες τα πολιτικά πρόσωπα παρίστανται με τους / τις συζύγους – συντρόφους, αλλά μου φαίνεται έως και ακατάλληλο για την σοβαρότητα ενός ατόμου υποψήφιου για πρωθυπουργό να συνοδεύεται παντού και πάντα από τον σύντροφο. Αναμένω και την γνώμη σου που την εκτιμώ ιδιαίτερα.

Για το θέμα του Ισραήλ, αν και είναι πολύ νωρίς για εκτιμήσεις, θεωρώ ότι είναι απόρροια των περιστάσεων η παρούσα σύγκρουση. Κατά την γνώμη μου, φαίνεται ότι εντείνεται η αντιπαράθεση του τόξου Ρωσίας / Κίνας / Ιράν έναντι των Δυτικών δυνάμεων και αυτό αποτελεί και τον κίνδυνο δυσάρεστων εξελίξεων παγκοσμίως. Ακόμα κι αν η κρίση εκτονωθεί γρήγορα – που το ευχόμαστε – οι παγκόσμιες συνέπειες σε οικονομικό επίπεδο θα μας αγγίξουν σίγουρα! Θα το δούμε σύντομα στις τιμές των καυσίμων που θα συμπαρασύρουν και όλα τα υπόλοιπα προϊόντα! Βρήκα το παρακάτω άρθρο αρκετά κατατοπιστικό (και σχετικά αμερόληπτο): <https://www.msn.com/el-gr/news/other/%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%BF%CE%B9%CF%81%CE%B1%CE%A%F%CE%CE%B8%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%87%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CF%82/AA1hU4w3?ocid=entnewsntp&cvid=b7b669d64bd34bffa9e230185f280ec4&ei=7>

Με χαρά, Βέρα

### Απάντηση

Πράγματι η συνεχής παρουσία του συντρόφου δίπλα στον ...πρόεδρο είναι ενοχλητική έως ευντράπελη. Όμως, ο άνθρωπος μιλάει και για ζωή. Θεωρεί ...ελάττωμά του ότι είναι ...Κριός. Αυτό μας δίνει μια ιδέα για την καλλιέργεια του. Ίσως πιστεύει ότι του φέρνει γούρι...

Όσο για τη Μέση Ανατολή, έχω την εντύπωση ότι αυτή τη φορά τα πράγματα θα φτάσουν στα άκρα. Όμως και οι Παλαιστίνιοι κάπου πρέπει να ζήσουν. Αν δεν βρεθεί ένας κοινά αποδεκτός χώρος (χώρα) το πρόβλημα δεν θα λυθεί ποτέ.

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421



κές αισθήσεις του δημιουργεί αυτή η σκέψη. Δηλαδή, έχει την ικανότητα να αισθανθεί προκαταβολικά στο εδώ και τώρα, πως θα νιώσει όταν βρεθεί στη Ρόδο. Θα του λείπουν η γυναίκα του και τα παιδιά του, κάτι που θα επηρεάσει την απόδοσή του. Παράλληλα, τα έξτρα λεφτά από το μισθό του, θα τα ξοδέψει σε αεροπορικά εισιτήρια για να βλέπει τους δικούς του όσο πιο συχνά γίνεται. Συνεπώς, ακολουθώντας τους σωματικούς του σηματοδότες, απορρίπτει την πρόταση.

Μια ακόμη ψυχολογική θεωρία που επαληθεύεται, είναι ότι υπάρχουν άνθρωποι που, αν παρακολουθήσεις τη ζωή τους, είναι σαν ν' ακολουθούν ένα σενάριο. Κάποιοι έχουν σενάριο χαμένου και ό,τι και να κάνουν στο τέλος χάνουν. Κάποιοι άλλοι έχουν σενάριο νικητή. Φυσικά αυτοί είναι πολύ λιγότεροι. Σε όλη μου τη σταδιοδρομία γνώρισα μόνον δύο ανθρώπους που κατάφεραν ν' αλλάξουν το σενάριο της ζωής τους από χαμένου σε νικητή, αλλά και αυτό το λέω με επιφύλαξη διότι δεν γνωρίζω πώς θα τελειώσει η ζωή τους.

Σίγουρα στα σαράντα χρόνια που ασκώ αυτό το επάγγελμα υπάρχουν κι άλλα πράγματα που έχω μάθει τα οποία αυτή τη στιγμή μου διαφεύγουν. Όμως αν κληθώ να διαλέξω ποιος είναι ο παράγοντας που επηρεάζει ποιο πολύ απ' όλους την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργούμε, ο παράγοντας αυτός είναι η επικοινωνία. Αξίζει λοιπόν το κόπο να πούμε λίγα λόγια για το θέμα αυτό.

Οι βασικές ικανότητες στην επικοινωνία είναι τρεις: Να ξέρεις πώς ν' ακούσεις τον άλλον, πώς να μιλάς στον άλλον ώστε να σε υπολογίζει και πώς να διαπραγματεύεσαι. Πέραν όμως από αυτές τις τρεις ικανότητες, ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι και η ευγένεια. Η ευγένεια αν είναι αυθεντική, είναι κατά τη γνώμη μου, αρετή. Τι είναι όμως η αυθεντική ευγένεια; Στην ουσία είναι μια συνήθεια. Μια συνήθεια που αποκτά κάποιος μέσα από την οικογένειά του. Δηλαδή, η ευγένεια είναι αποτέλεσμα ανατροφής.

Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα μιας «ευγενικής» συμπεριφοράς; Κατ' αρχήν θεωρείς το άλλον άνθρωπο ισότιμο ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, καταγωγή κ.λπ. Αποφεύγεις την αρνητική κριτική και οτιδήποτε θα μπορούσε να θίξει την αυτοεκτίμηση του άλλου. Στο σημείο αυτό γίνεται πολύ σημαντική η ικανότητα πώς να μιλάς στον άλλον ώστε να σε υπολογίζει.

Αυτές είναι εν συντομία όσα πιστεύω ότι έμαθα μέσα από τα 40 χρόνια που ασκώ αυτό το επάγγελμα. Όμως, τα τελευταία χρόνια συνεργαζόμαστε πάντα με τη σύντροφό μου κλινική ψυχολόγο Ζωή Κορέα. Εγώ, σαν συμβουλευτικός ψυχολόγος επιδιώκω μια βραχυπρόθεσμη παρέμβαση προκειμένου να βοηθήσω άμεσα το άτομο. Η Ζωή έχει έναν πιο μακροπρόθεσμο προσανατολισμό. Αρχικά είχαμε αρκετές διαφωνίες μεταξύ μας. Μάθαμε όμως πώς να συνεργαζόμαστε και πώς να συμπληρώνουμε ο ένας τον άλλον. Άσε που τα ζευγάρια προτιμούν αυτό το σχήμα όπου υπάρχει ισορροπία των φύλων. Βέβαια, μια τέτοια επιλογή είναι οικονομικά ασύμφορη. Δεν μπορείς να χρεώσεις τον άλλον για μία συνεδρία όσο θα χρέωνες για δύο χωριστές συνεδρίες. Όμως, την απώλεια εισοδήματος την αντισταθμίζουμε με τη χαρά της συνεργασίας.

**Συνεδρίες μέσω Skype**  
**Πληροφορίες**  
**pinteris@hotmail.com**  
**210 - 96 52 336**

#### ΣΠΟΤΑΚΙ

Κάποτε είχαν προσκαλέσει τον Άγγλο θεατρικό συγγραφέα και φιλόσοφο George Bernard Shaw (1856 – 1950) σ' ένα πάρτι της υψηλής κοινωνίας. Ο Shaw σαν κάθε άλλος συγγραφέας ήταν μπατίρης. Πλησίασε μια πολύ όμορφη νέα κυρία και της είπε:

- Με όλο το σεβασμό που έχω προς το άτομό σας, αν σας έδινα αυτή τη στιγμή ένα εκατομμύριο λίρες, θα ήσασταν πρόθυμη ν' ανεβούμε σ' ένα δωμάτιο του πάνω ορόφου και να κάνουμε έρωτα;

- Ένα εκατομμύριο λίρες;

- Αυτή τη στιγμή.

Η κυρία το σκέφτηκε για λίγο και του απάντησε:

- Για ένα εκατομμύριο λίρες, βέβαια!

Ο Shaw έβαλε το χέρι στην τσέπη.

- Λοιπόν, έχω πέντε λίρες και 38 σεντς.

- Σας παρακαλώ! Για ποια με περάσατε;

Ο Shaw της απάντησε:

- Αυτό το έχουμε ήδη καθορίσει. Απλά, τώρα παζαρεύουμε την τιμή.

**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. Η Αντίληψη

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

**ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ**  
**ΣΤΟ YouTube:**

**<https://www.youtube.com/@user-im6kd8gu2w/videos>**



**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

#### ΑΝΑΤΡΟΠΗ

Ο Στέλιος έπαιζε κρουστά. Έπαιζε σε διάφορα μέρη με μεγάλη μεν επιτυχία, αλλά με ασταθές εισόδημα. Ήταν από τα 30 του παντρεμένος με τη Μαριάννα. Δεν είχαν παιδιά. Ζούσαν σε μία πολυτελή μονοκατοικία που της είχε κληροδοτήσει ο εύπορος πατέρας της. Όταν έφτασε στα 34 αποφάσισε να κάνει κάτι ώστε να έχει ένα σταθερό εισόδημα. Έτσι, άνοιξε ένα κατάστημα με υγιεινές τροφές και βότανα. Έπεσε όμως με τα μούτρα στη δουλειά και μέχρι να φτάσει 38, η Μαριάννα ένιωσε εντελώς παραμελημένη και αποξενωμένη. Η αντίδραση της σε αυτή την κατάσταση ήταν να δημιουργήσει μια εξωσυζυγική σχέση. Κάποια στιγμή το αποκάλυψε στον Στέλιο. Εκείνος αντέδρασε πολιτισμένα. Η Μαριάννα αποφάσισε να πάει σε μία ψυχολόγο. Ο Στέλιος ήρθε σε μένα.

Η ψυχολόγος από τη μία εστίαζε στην παιδική της ηλικία κι από την άλλη της απαγόρευσε να συνεχίσει να κοιμάται με τον άντρα της. Τον προέτρεψα να δώσει στη Μαριάννα χώρο και να την αφήσει ένα Σαββατοκύριακο μόνη της. Ακολούθησε τη συμβουλή μου: Πήρε τα κρουστά του και πήγε σε ένα εξοχικό σπίτι που έχει σ' ένα βουνό. Είχε δημιουργική διάθεση και ήταν μες στην καλή χαρά όταν, του τηλεφώνησε η Μαριάννα, που δεν άντεχε μόνη της, και του ζήτησε να γυρίσει πίσω.

Στην επόμενη μας συνάντηση ήρθε μαζί του. Ήταν πολύ εμφανίσιμη. Μίλησε για την εργασιομανία του Στέλιου και τις αναζητήσεις που κάνει με την ψυχολόγο της. Όσα μου έλεγε ακουγόntonταν γενικά και αόριστα. Όμως, και ο Στέλιος δεν έδειχνε καμία διάθεση να συναισθανθεί. Όλες οι απαντήσεις του ήταν με τη λογική. Μία και την Μαριάννα την είχε αναλάβει μια άλλη συνάδελφος δεν ήθελα να ανακατευτώ και το άφησα ανοικτό αν θέλει να έρθει ξανά με το Στέλιο ή όχι.

Σε μια εβδομάδα ο Στέλιος ήρθε μόνος του. Κάτι δεν του πήγαινε καλά στη σχέση της Μαριάννας με την ψυχολόγο της. Τελικά η σχέση ήταν ομοφυλοφιλή! Ανάμεσα στην Μαριάννα και την ψυχολόγο είχε αναπτυχθεί έρωτας...