



# Η Εφημεριδούλα

Νοέμβριος 2023 Β

Τεύχος 337 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com  
210 - 96 52 336

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



Γιώργος Πιντέρης, Ph.D.  
Ψυχολόγος

## ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΔΟΤΑ ΤΟΥΣ



### Μια όμορφη βραδιά

Την Πέμπτη 9 Νοεμβρίου έγινε η παρουσίαση από τις εκδόσεις iWrite του νέου μου βιβλίου «Δέκα είδη άγχους και τα αντίδοτά τους». Η αίθουσα της **Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών** είναι πράγματι ιδανική για τέτοιες εκδηλώσεις. Στη μια πλευρά υπάρχουν οι αδριάντες του Καβάφη, του Ελύτη του Ρίτσου κ.λπ. και γύρω - γύρω ζωγραφικοί πίνακες με τα πορτραίτα

πολλών άλλων Ελλήνων λογοτεχνών.

Η αίθουσα γέμισε με πολλά αγαπημένα μου πρόσωπα αλλά και αναγνώστες που δεν έτυχε να γνωρίζω. Την εκδήλωση άνοιξε εκ μέρους του εκδοτικού οίκου ο κ. Μηνάς Παπαγεωργίου. Για το βιβλίο μίλησαν η ψυχολόγος κ. Εύη Κόκκαλη και ο ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής Δρ. Γιάννης Αυγουστάτος. Οι ομιλητές σχολίασαν το βιβλίο γενικότερα και κάποια κεφάλαια ειδικότερα. Στη συνέχεια, είπα κι εγώ τα δικά μου και μετά, άρχισα τις υπογραφές...

Αν θέλει κάποιος να παραγγείλει το βιβλίο από το διαδικτυο ακολουθεί το παρακάτω link:

<https://www.iwrite.gr/book-store/vivlio-agchos-deka-eidi-agchous-kai-ta-antidota-tous-ekdoseis-iwrite/>

### Μια απορία

Αλήθεια τι απέγινε μ' εκείνους τους Κροάτες που μπήκαν από τα σύνορα, και με την αδιαφορία της αστυνομίας, έφτασαν στο γήπεδο της ΑΕΚ παρατεταμένοι, και τα έκαναν όλα μπάχαλο; Για να μην αναφέρω και το φόνο ενός φιλάθλου. Τα ΜΜΕ που παρακολουθώ, δεν θυμάμαι να έκαναν καμιά αναφορά. Τους «φυγάδευσαν» αθόρυβα για να μη γίνει διπλωματικό επεισόδιο; Είναι ακόμα κρατούμενοι; Αν γνωρίζει κάποιος, ας με φωτίσει παρακαλώ.

ΠΡΟΣΕΧΩΣ  
ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΟΥΛΑ  
ΔΩΡΟ  
ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



ProgressNet<sup>o</sup>



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

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

## Τι είναι αυτογνωσία

«Γνώθι σ' αυτόν» έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Φαίνεται πως από εκείνα τα χρόνια μέχρι σήμερα, η αυτογνωσία θεωρείται *αρετή*. Όπως είναι φυσικό, λόγω επαγγέλματος, κατά καιρούς αναρωτιέμαι: Τι θεωρώ αυτογνωσία; Εδώ και πολλά χρόνια χρησιμοποιώ ένα ορισμό που πιστεύω ότι τα περικλείει όλα: **«Αυτογνωσία είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να προβλέπει τον εαυτό του με ακρίβεια»**. Στην πραγματικότητα αυτός ο ορισμός είναι η συνισταμένη πολλών παραγόντων. Ας τους δούμε χωριστά.

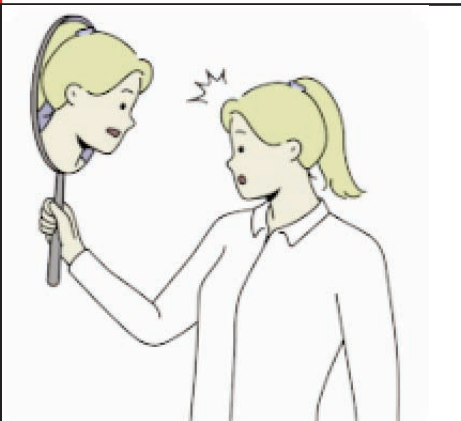
Ο πρώτος παράγοντας είναι οι *πέντε αισθήσεις*. Αυτές είναι που μας φέρνουν σ' επαφή με το περιβάλλον. Αν κάποια αίσθηση δεν λειτουργεί, χάνουμε ένα μέρος των ερεθισμάτων που δεχόμαστε, δηλαδή πληροφορίες. Αν μάλιστα δεν λειτουργεί η όραση ή η ακοή, το άτομο χάνει ένα μεγάλο μέρος των πληροφοριών. Αυτό δεν σημαίνει ότι ένας τυφλός ή ένας κουφός δεν έχουν αυτογνωσία. Μπορεί κάλλιστα ν' αντισταθμίζουν αυτή τους την αναπηρία με τις υπόλοιπες τέσσερις αισθήσεις συν τη νοημοσύνη του.

Ο δεύτερος παράγοντας έχει να κάνει με το πόσο εύκολα αναγνωρίζει ένας άνθρωπος τις ανάγκες του και με πόση ακρίβεια. Οι ανάγκες μας είναι τριών ειδών: Υλικές, πρακτικές και συναισθηματικές. Οι υλικές ανάγκες έχουν να κάνουν με την επιβίωση: Οξυγόνο, νερό, φαγητό κ.λπ. Οι πρακτικές έχουν να κάνουν με την ποιότητα της επιβίωσης όπως το αυτοκίνητο, το κλιματιστικό και άλλα. Αυτές οι δύο κατηγορίες ανιχνεύονται εύκολα. Υπάρχουν όμως και οι *συναισθηματικές ανάγκες*. Πόσες είναι; Στο βιβλίο μου «Δεν ξέρω τι θέλω» (Θυμάρι, 2001) τις μετράω για 23 και τις χωρίζω σε έξι μεγάλες κατηγορίες: Συντροφικότητα, δύναμη, ελευθερία, αυτοπραγμάτωση, ψυχαγωγία και ξεκούραση. Μέρος της αυτογνωσίας ενός ανθρώπου είναι η ικανότητα να εντοπίζει έγκαιρα τις συναισθηματικές του ανάγκες. Ένα χαρακτηριστικό των συναισθηματικών αναγκών είναι ότι, αν τους κλείσεις την πόρτα για πολύν καιρό, ανοίγεις την πόρτα της μελαγχολίας και της κατάθλιψης.

Ο τρίτος παράγοντας έχει να κάνει με τους *σωματικούς σηματοδότες*. Τι είναι αυτό; Έχει να κάνει με τις ορμονικές και άλλες εκκρίσεις που

βιώνει το άτομο μια δεδομένη στιγμή. Αυτές δημιουργούν μια γενικότερη σωματική αίσθηση. Υπάρχουν άνθρωποι που όταν παίρνουν αποφάσεις «συμβουλευούνται» αυτή τη σωματική αίσθηση και σπάνια διαψεύδονται.

Ένας τέταρτος παράγοντας είναι η *μακροπρόθεσμη μνήμη*. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν μνήμη χρυσόψαρου. Θυμούνται τα βασικά και κυρίως τα πρόσφατα. Όταν δεν γνωρίζουμε ιστορία, επαναλαμβάνουμε τα λάθη του παρελθόντος. Πόση αυτογνωσία έχει ένας άνθρωπος που δεν θυμάται την ιστορία του; Με πόση ακρίβεια μπορείς να προβλέψεις το μέλλον σου όταν δεν θυμάσαι το παρελθόν σου;



Αυτοί είναι, κατά τη γνώμη μου, οι τέσσερις παράγοντες που συνθέτουν την έννοια «αυτογνωσία»: Οι αισθήσεις, οι συναισθηματικές ανάγκες, οι σωματικοί σηματοδότες και η μνήμη. Αναρωτιέμαι αν θα έπρεπε να συμπεριλάβουμε και την ικανότητα ν' αντιλαμβανόμαστε τι νιώθουμε αυτή τη στιγμή, αλλά νομίζω ότι οι σωματικοί σηματοδότες καλύπτουν το θέμα.

Κλείνοντας, διαπιστώνω πως ο ορισμός που έχω δώσει για την αυτογνωσία εξακολουθεί να ισχύει. Τον υπενθυμίζω: **«Αυτογνωσία είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να προβλέπει τον εαυτό του με ακρίβεια»**. Ο ορισμός αυτός συμπεριλαμβάνει και τους τέσσερις παράγοντες που αναφέραμε πιο πάνω: Για να προβλέψεις τον εαυτό σου με ακρίβεια χρειάζεται να έχεις επαφή με τις αισθήσεις σου, τις συναισθηματικές σου ανάγκες, τους σωματικούς σου σηματοδότες και τη μνήμη σου.

## Ο Ερντογάν και ...οι σταυροφορίες

Οι θέσεις του Ερντογάν στο Παλαιστινιακό είναι γνωστές. Μάλιστα ο ίδιος φρόντισε να τις κάνει πασίγνωστες. Κατά την άποψή του η Χαμάς δεν είναι τρομοκρατική οργάνωση, αλλά πατριώτες που θέλουν να απελευθερώσουν τη χώρα τους από τον Ισραηλινό κατακτητή. Σύμφωνα με το ίδιο σκεπτικό, το PKK τι είναι; Είναι κι αυτοί πατριώτες που θέλουν να απελευθερώσουν τη χώρα τους από τους Τούρκους.

Όμως εκείνο που ...βγάζει μάτι είναι ότι σ' ένα από τα κρεσέντο του, όπου ποζάρει σαν ο υπερασπιστής των απανταχού μουσουλμάνων, το γυρνάει στο θρησκευτικό και μιλάει για σταυροφορίες. Αν θυμάμαι καλά η σύγκρουση ήταν ανάμεσα στους Χριστιανούς και τους Μουσουλμάνους. Οι Εβραίοι δεν είχαν καμιά απολύτως συμμετοχή στις σταυροφορίες κύριε πρόεδρε.



## Η Στήλη των Αναγνωστών Σχόλιο για το νέο μου βιβλίο.

... αλλά στα σεξουαλικά άγχη του άντρα ... μήπως μετά, συναντηθούν οι κυρίες σε μια καφετέρια και συζητάνε μεταξύ τους ποιος ποιανής το ... size matters ...

(κάποιες το μετράνε με την παλάμη τους, για να πούνε στις φίλες τους μετά, πόσο ήταν και το φάγανε).

Κι όχι τίποτε' άλλο, είναι ένα άγχος που τακτικά το αναμοχλεύουν δημοσιεύματα και μελέτες ... (βέβαια, είναι για τους τακτικούς "κυνηγούς" ή "ελευθέρας βοσκής", αλλά ... έχεις "αντίδοτο" για τούτο; Εξ ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος και μόνον).

Φιλικά  
Κωστής Δεμερτζής

## Σχόλια για το νέο μου βιβλίο

Θα χαρώ πολύ να λάβω γραπτά σχόλια για το νέο μου βιβλίο.

στο [pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com).

Τα σχόλια θα δημοσιευτούν στη Στήλη των αναγνωστών.

## COOLMATTER TECHS Υποστήριξη Υπολογιστών 6931 251 421

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

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ  
ΣΤΟ YouTube:

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