



Η Εφημεριδούλα

Μάρτιος 2024

Τεύχος 342 38ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

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

Εφηβεία και ρίσκο

Οι περισσότεροι αναγνωρίζουμε ότι η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερη περίοδος στη ζωή ενός ανθρώπου. Όπως δείχνουν οι έρευνες, είναι οι ηλικίες από 12 μέχρι 24-25. Όλοι υπήρξαμε έφηβοι και όλοι έχουμε έντονες αναμνήσεις από την εποχή εκείνη: Το πρώτο φίλι, η πρώτη «χυλόπιτα», το πρώτο ποτό, το πρώτο τσιγάρο, ο πρώτος οργασμός και πολλά άλλα πρώτα, ανήκουν όλα σ' εκείνη την περίοδο.

Αλήθεια, πώς θα χαρακτηρίζες την εφηβεία σου; Σε τι διέφερε από τις άλλες περιόδους της ζωής σου; Η ερώτηση δεν είναι «τι έκανες τότε»; αλλά, τι χαρακτηρίζει αυτά που έκανες τότε; Πώς θα τα χαρακτήριζες; Προσωπικά, θα την χαρακτήριζα σαν περίοδο συχνού ρίσκου. Αν και συνέχισα να παίρνω ρίσκα στη ζωή μου, το χαρακτηριστικό αυτό ξεκίνησε στην εφηβεία. Γιατί ρίσκο; Διότι πολλά πράγματα καλείσαι να τα κάνεις για πρώτη φορά στη ζωή σου και αναγκάζεσαι να παίξεις με τις πιθανότητες να τα καταφέρεις ή να αποτύχεις.

Σύμφωνα με τον Bradford Brown (2011) ο έφηβος έχει τέσσερις «αποστολές» ή για να το πούμε αλλιώς, έχει να καταφέρει τέσσερα πράγματα:

- 1. Να ξεχωρίσει:** Ν' αναπτύξει μια δική του προσωπικότητα, μια αίσθηση ταυτότητας και να διεκδικήσει την αυτονομία του.
- 2. Να ταιριάξει:** Να δημιουργήσει άνετους ανθρώπινους δεσμούς και να κερδίσει την αποδοχή των συνομήλικων του.
- 3. Να τον υπολογίζουν:** Ν' αναπτύξει ικανότητες και να πετύχει πράγματα ώστε να τον υπολογίζουν οι γύρω του.
- 4. Να δεσμεύεται:** Να δεσμεύεται σε συγκεκριμένους σκοπούς, δραστηριότητες και πιστεύω. Για να πετύχει αυτούς τους στόχους είναι υποχρεωμένος να ρισκάρει, δηλαδή να δοκιμάσει.

Ο Brown εντόπισε δύο διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι τέσσερις αυτοί στόχοι σχετίζονται με τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι. Ο πρώτος είναι ότι πολλές συμπεριφορές ρίσκου μπορεί από τη φύση τους να διευκολύνουν ή να εμποδίσουν την επιτυχή ολοκλήρωση αυτών των στόχων. Για παράδειγμα, αν ο έφηβος ασχολείται με extreme sports,

μπορεί μεν ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή του, μπορεί όμως και να μείνει παράλυτος για την υπόλοιπη ζωή του ή ακόμα και να σκοτωθεί.

Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο σχετίζονται οι δοκιμές που κάνουν και τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι μπορεί να τους οδηγήσει να καταφύγουν σε τέτοιες συμπεριφορές ρίσκου ώστε να βοηθήσουν τον εαυτό τους ν' αντισταθμίσει κάποια αποτυχία σε μια προηγούμενη προσπάθεια να πετύχουν σ' έναν από αυτούς τους τέσσερις στόχους. Για παράδειγμα, μια κοπέλα που βγήκε 12η σ' έναν αγώνα καταδύσεων από βαθύρα 5 μέτρων, προκειμένου να βελτιώσει τη θέση της, επιλέγει μια κατάδυση για την οποία δεν έχει την απαιτούμενη σωματική υποδομή για να την πετύχει και τραυματίζεται. Ή παρόλο που «δεν έχει την απαιτούμενη σωματική υποδομή» τα καταφέρνει και στον επόμενο αγώνα βγαίνει 2η!

Εφηβεία και μυθολογία

Ο Daniel Siegel στο βιβλίο του Brainstorm (2013) λέει ότι γύρω από την εφηβεία έχουν επικρατήσει τρεις μύθοι, που τους πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι: Ο πρώτος μύθος είναι ότι, ο έφηβος υφίσταται ένα καταιγισμό ορμονών, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την υπερκινητική συμπεριφορά αυτής της περιόδου. Το στοιχείο αυτό είναι ανακριβές και, όπως θα δούμε παρακάτω, σχετίζεται και με τον δεύτερο μύθο. Στην πραγματικότητα οι ορμονικές μεταβολές αυτής της περιόδου δεν είναι τίποτα μπροστά στις αλλαγές που γίνονται στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Ανάμεσα στα 12 και 24 ο εγκέφαλος συνεχίζει να εξελίσσεται. Εμφανίζονται νέες δομές που οδηγούν σε συμπεριφορές οι οποίες έχουν άμεση σχέση με τους 4 στόχους που καλείται να πετύχει ο έφηβος τους οποίους αναφέραμε πιο πάνω. Για να τους πετύχει είναι υποχρεωμένος να ρισκάρει, δηλαδή να δοκιμάσει. Και κάθε δοκιμή μπορεί να καταλήξει σε επιτυχία ή σε αποτυχία. Συνεπώς, το αποτέλεσμα κάθε δοκιμής προσθέτει μια ψηφίδα στην εικόνα που δημιουργεί ο έφηβος για τον εαυτό του.

Ένας δεύτερος μύθος είναι ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος ανωριμότητας που περιμένουμε να περάσει. Όπως λέμε «μπόρα ήταν και πέρασε». Ο μύθος αυτός συνδέεται με τον προηγούμενο που έχει να κάνει με τις ορμόνες: Δηλαδή, κάποτε θα σταματήσει αυτός ο ...καταιγισμός ορμονών και το άτομο θα ...συνέλθει. Ο μύθος αυτός οδηγεί στην προκατάληψη ότι η εφηβεία να είναι κάτι που είμαστε υποχρεωμένοι να το ανεχθούμε, αγνοώντας τα θετικά στοιχεία που θα μπορούσαμε ν' αξιοποιήσουμε. Δηλαδή, πιστεύουμε ότι οι ιδιότητες που εμφανίζει στη συμπεριφορά του ο έφηβος είναι παροδικές και θα φύγουν μετά την εφηβεία. Αλλοίμονο αν τα πράγματα λειτουργούσαν έτσι. Αν αυτό

**Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ
ΕΔΡΑ ΑΛΛΑΞΕ.**

ΤΩΡΑ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΗΝ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.

ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΤΟ ΙΔΙΟ:

210-96 52 336

Συνεδρίες μέσω Skype

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

ήταν αλήθεια, τότε οι μεταβολές που γίνονται στον εγκέφαλο ανάμεσα στα 12 και 24, από τα 25 και μετά εξαφανίζονται. Δηλαδή ήταν κάτι σαν «καρούμπαλα» που βγήκαν για 12 χρόνια στον εγκέφαλο και μετά ...αποροφήθηκαν. Αν ήταν έτσι τα πράγματα τότε, οι 4 λειτουργίες να ξεχωρίσουμε, να ταιριάξουμε, να μας υπολογίζουν και να δεσμευόμαστε θα σταματούσαν στην εφηβεία. Η εφηβεία είναι το ξεκίνημα αυτών των μηχανισμών, οι οποίοι - κάτω από ορισμένες συνθήκες - διατηρούνται για την υπόλοιπη ζωή μας.

Ο τρίτος μύθος, είναι ότι η εφηβεία απαιτεί από την πλήρη εξάρτηση από τους γονείς σου να μεταβείς στην πλήρη ανεξαρτησία. Η αλήθεια είναι ότι όσο μεγαλώνουμε, εξαρτόμαστε από τους γονείς μας όλο και λιγότερο. Στα 5 η εξάρτηση αυτή είναι κατά 95%. Στα 10 πέφτει στο 80%. Στα 16 πού φτάνει άραγε; Στο 70%, στο 30% στο 10%; Σίγουρα δεν φτάνει στο μηδέν. Ποτέ δεν φτάνει στο μηδέν. Ακόμα κι όταν είναι 80 χρονών ο γονιός σου, κάποια εξάρτηση (κυρίως συναισθηματική) υπάρχει, έστω και

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΤΟ ΜΕΡΟΣ 3

ΕΧΕΙ ΗΔΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΤΕΙ

ΣΤΟ YOUTUBE !

[https://www.youtube.com/@use](https://www.youtube.com/@use-im6kd8gu2w/videos)

[im6kd8gu2w/videos](https://www.youtube.com/@use-im6kd8gu2w/videos)

ProgressNet



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

στο 2%. Σύμφωνα με αυτό το μύθο, από μια ηλικία και πάνω, ο έφηβος καλείται να τα κάνει όλα μόνος του. Δηλαδή από την εξάρτηση του 50% από τους ενήλικες να φτάσει ξαφνικά στο μηδέν! Σίγουρα ο έφηβος κάποτε θα κολυμπήσει. Δεν μπορεί να κολυμπήσει ο πατέρας του για εκείνον. Όμως, πριν μπει στη θάλασσα, κάποιος πρέπει να του μάθει κολύμπι.

Άλλο η ανεξαρτησία και άλλο η αποξένωση από τον γονιό. Από την απουσία επαφής μεταξύ τους χάνουν και οι δύο. Ο έφηβος χάνει από αυτά που θα μπορούσε να μάθει από το γονιό. Ο γονιός τι χάνει; Όπως είπαμε, στην εφηβεία οι αλλαγές στον εγκέφαλο οδηγούν τον έφηβο να θέλει να ξεχωρίσει, να ταιριάζει, να τον υπολογίζουν και να δεσμεύεται. Με δυο λόγια να εξελίσσεται. Όπως είπαμε, οι συμπεριφορές αυτές διατηρούνται και μετά την εφηβεία. Όμως, με τον καιρό σιγά – σιγά σε πολλούς από μας, αρχίζουν και φθίνουν. Εκεί είναι ωφέλιμη για τον ενήλικα η επαφή με τον έφηβο: Ο έφηβος τον ...τραβολογάει, τον ξυπνάει, του ερεθίζει τα κέντρα του εγκέφαλου που έχουν να κάνουν με την εξέλιξη και που έχουν ατονίσει.

Κλείνοντας, να πούμε δυο λόγια και για την ωριμότητα. Ο δικός μου ορισμός της ωριμότητας είναι: Ωριμος είναι ο ενήλικας του οποίου η συμπεριφορά είναι αποτελεσματική και κοινωνικά αποδεκτή. Παράλληλα, αντιμετωπίζει τις φυσικές συνέπειες των αναποτελεσματικών αποφάσεών του.

Στο σημείο αυτό, γίνεται πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε αν ο εν λόγω «ώριμος» άνθρωπος εξελίσσεται ή εδώ και καιρό παραμένει στάσιμος σ' ένα τέλμα μιας ρουτίνας που έχει δημιουργήσει ο ίδιος. Κατά τη γνώμη μου, ωριμότητα χωρίς εξέλιξη είναι *σαπίλα*.

Αυτοκτονία

(Συνέχεια από το προηγούμενο)

Αυτοκτονίες, αυτοκτονίες.... Ας κάνουμε κι ένα ευχάριστο διάλειμμα:

Ο ψυχολόγος - συγγραφέας Sheldon Kopp (1932-1999) έγραψε τη δεκαετία του 1970-80 ένα βιβλίο με τίτλο «If you meet the Buddha on the road, kill him!», που θα πει «Αν συναντήσεις το Βούδα στο δρόμο σκότωσέ τον!». Ο υπότιτλος είναι «Ένας ενήλικας δεν είναι κανενός μαθητής». Πρέπει να έχει κυκλοφορήσει στα Ελληνικά σε μετάφραση Μαρίας Παζινού.

Προς το τέλος του βιβλίου αναφέρει μια προσωπική του εμπειρία η οποία αποτέλεσε και την πηγή της έμπνευσής του: Του έγινε διάγνωση για κακοήγη όγκο στον εγκέφαλο και οι προοπτικές δεν ήταν αισιόδοξες. Προκειμένου να μην υποβάλει τον εαυτό του σ' αυτή την ταλαιπωρία και ταυτόχρονα να εξουθενώσει ψυχικά και οικονομικά την οικογένειά του αποφάσισε να θέσει τέρμα στη ζωή του. Διάλεξε ένα πρωτότυπο τρόπο: Έπεσε στη θάλασσα κολυμπώντας προς τον ορίζοντα. Η ιδέα ήταν ότι κάποια στιγμή δεν θα είχε άλλη ανάσα και θα πνιγότανε. Φαίνεται όμως ότι ο Sheldon έπεσε έξω. Όταν ένιωσε ότι δεν είχε άλλο κουράγιο να κολυμπήσει, άλλαξε γνώμη και αποφάσισε να ζήσει. Με υπεράνθρωπες προσπάθειες κατάφερε να επιστρέψει στην ακτή. Είχε πια νυχτώσει. Έπεσε λιπόθυμος. Κοιμήθηκε μέχρι το πρωί. Την άλλη μέρα πήγε στο νοσοκομείο για ν' αρχίσει τη θεραπεία. Οι εξετάσεις έδειξαν ότι ο όγκος είχε εξαφανιστεί! Είναι δυνατόν μετά από τέτοια εμπειρία να μη γράψεις βιβλίο;

10. Αυτοκτονία αυτοθυσίας

Το κλασικό παράδειγμα αυτού του είδους αυτοκτονίας είναι ο ηρωικός λοχαγός που πέφτει πάνω στην εχθρική χειροβομβίδα για να γλιτώσει τους στρατιώτες του. Στις μέρες μας θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε και «Ισλαμική αυτοκτονία» μια και το «σπορ» είναι αρκετά δημοφιλές στις περισσότερες Ισλαμικές χώρες. Βέβαια, αυτό θα ήταν άδικο για τους Ιάπωνες Καμικάζι που οδηγούσαν αεροπλάνα-βόμβες και έπεφταν πάνω στους στόχους του εχθρού. Μάλιστα, δεν γνωρίζω αν είναι οι πρώτοι διδάξαντες.

11. Μη συνειδητή αυτοκτονία.

Μια και λέμε όμως γι' αυτοθυσία, ένα σημαντικό ποσοστό των ανθρώπων που παθαίνουν καρκίνο (σύμφωνα με τους ανθρώπους που τους γνωρίζουν) είναι άνθρωποι που θυσιάζονται για τους άλλους. Το αναφέρω αυτό διότι, κάποιοι από τους επιστήμονες που μελετάνε τη σχέση προσωπικότητας και καρκινογένεσης ισχυρίζονται ότι ο καρκίνος μπορεί να είναι κι ένας μη συνειδητός μηχανισμός σωματικής αυτοκτονίας. Το άτομο δεν βρίσκει πια νόημα στη ζωή.

12. Ακούσια αυτοκτονία.

Όταν μιλάμε για «ακούσια» αυτοκτονία, δεν εννοούμε ατύχημα. Για παράδειγμα, πάει ο Γιάννης να φτιάξει μια ηλεκτρική συσκευή και ...γίνεται κάρβουνο. Αυτό δεν είναι αυτοκτονία. Είναι απροσεξία ή ακόμα και βλακεία.

Ας πάρουμε όμως τον άνθρωπο που είναι εξαρτημένος από την κοκαΐνη: Αυτός έχει έναν σταθερό έμπορο ο οποίος του δίνει ένα προϊόν το οποίο είναι καθαρή κοκαΐνη κατά 35%.

Έρχεται κάποια στιγμή κάποιος άλλος και τον προμηθεύει με 60% καθαρή κόκα. Ο χρήστης τη «δόση» του την υπολογίζει με το μάτι. Βάζει λοιπόν τη γνώριμη ποσότητα και παθαίνει ανακοπή.

Κάτι ανάλογο παθαίνουν κι εκείνοι που συνδυάζουν αλκοόλ με ψυχοφάρμακα. Ειδικά μερικά ψυχοφάρμακα (π.χ. τα βαρβιτουρικά) ακόμα κι αν τα πάρεις χωρίς αλκοόλ σ' επηρεάζουν τόσο που δεν θυμάσαι αν πήρες χάπι ή όχι. Αν τώρα προσθέσεις και αλκοόλ, τότε χάνεις το μέτρημα και μπορεί να βρεθείς σε κώμα.

Κάποτε ήμουν για 6 μήνες ασκούμενος ψυχολόγος σ' ένα νοσοκομείο της Indiana. Ανάμεσα στο προσωπικό ήταν κι ένας νεαρός νιόπαντρος παθολόγος, γύρω στα 30. Ζούσε σε μία απόσταση δέκα λεπτών από το νοσοκομείο. Επειδή για να φτάσει στο σπίτι κατέβαινε έναν λόφο, η σύζυγός του έβλεπε το αυτοκίνητό του 3 λεπτά πριν φτάσει στο σπίτι. Η σύζυγος είχε επιβάλει στο σύζυγό της την «δικτατορία της αυτοκτονίας» μια καθαρά χειριστική συμπεριφορά: Τις φορές που είχαν τσακωθεί έντονα, μόλις έβλεπε το αμάξι να έρχεται, έπαιρνε κάποια χάπια και ξάπλωνε στο κρεβάτι κάνοντας την ψόφια. Την έβρισκε ο γιατρός και μας την έφερνε στο νοσοκομείο για πλύση στομάχου. Το γεγονός είχε επιστήσει την προσοχή όλων, αλλά για κάποιο λόγο ήταν «κοινό μυστικό». «Κοινό» υπό την έννοια ότι το γνώριζαν όλοι, «μυστικό» διότι υποτίθεται ότι δεν το ήξερε κανείς. Υπήρχε μάλιστα κάποιος άγραφος κανόνας «δεν συζητάμε για τις απόπειρες της συζύγου του γιατρού» συνοδευόμενος από έναν μετακανόνα «δεν συζητάμε, γιατί δεν συζητάμε, για τις απόπειρες της συζύγου του γιατρού». Έτσι, κάναμε όλοι το βλάκα μέχρι που ένα απόγευμα έγινε το μοιραίο:

Ήταν 5 και τέταρτο το απόγευμα όταν είδε η σύζυγος το αυτοκίνητο να κατεβαίνει το λόφο. Πήρε τα χάπια και ξάπλωσε στο κρεβάτι. Λίγο πριν φτάσει ο γιατρός στο σπίτι, θυμήθηκε ότι είχε υποσχεθεί στο διευθυντή του να κάνει μια δουλειά αρχειοθέτησης που για να γίνει ήθελε περίπου τρία τέταρτα. Έτσι, επέστρεψε στο νοσοκομείο. Την εποχή εκείνη δεν υπήρχαν κινητά για να ειδοποιήσει τη γυναίκα του ούτε σκέφτηκε να της τηλεφωνήσει. Έτσι, αντί να επιστρέψει στο σπίτι στις 5 και τέταρτο, έφτασε έξι και μισή. Αυτή τη φορά ήταν αργά.

Με τα παραδείγματα που αναφέραμε δημιουργείται ένα ερώτημα: Είναι αυτοκτονία ή ατύχημα; Πιστεύω πως είναι και τα δύο. Είναι ατύχημα με την έννοια ότι, αυτό που σου συνέβη δεν είναι αποτέλεσμα της συνειδητής σου θέλησης. Είναι όμως και αυτοκτονία. Γιατί; Βρες το μόνος σου.

Για άλλες Εφημεριδούλες
και άλλα πολλά:

<https://www.pinteris.gr>

COOLMATTER TECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
6931 251 421

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D
Ψυχολόγος

ΔΕΚΑ ΕΙΔΗ
ΑΓΧΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΑ
ΑΝΤΙΔΟΤΑ
ΤΟΥΣ

2η ΕΚΔΟΣΗ



Ένα βιβλίο που μας βοηθά να
ελέγχουμε το καθημερινό άγχος

ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΜΟΥ
ΣΤΟ YouTube:

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

13. Αυτοκτονία εκδίκησης, εξουσίας, και ελέγχου.

Η αυτοκτονία εκδίκησης ήταν η πρώτη που αναφέραμε. Θα μπορούσαμε λοιπόν το παρακάτω περιστατικό να το εντάξουμε εκεί. Όμως, εδώ υπάρχει μια διαφορά: Στην αυτοκτονία εκδίκησης ο αυτόχειρας το μόνο που θέλει, είναι με το θάνατό του να προκαλέσει ανεπανόρθωτες τύψεις στον άνθρωπο ή τους ανθρώπους που θέλει να εκδικηθεί. Εδώ, ο αυτόχειρας θέλει πολύ περισσότερα:

Είναι Πάσσα του 1993. Βρίσκομαι από Μ. Δευτέρα στο Ηράκλειο της Κρήτης. Με φιλοξενεί σ' ένα ανεξάρτητο διαμέρισμα ο κουμπάρος μου ο Κώστας Π. Παράλληλα, ένας άλλος Κώστας, ο Ν, που τον είχα γνωρίσει πριν ένα μήνα, μ' έχει προσκαλέσει την Μ. Πέμπτη το βράδυ σε μια οικογενειακή του συγκέντρωση:

Πριν λίγο καιρό είχαν αρραβωνιαστεί με μια κοπέλα από την Αθήνα. Οι μέρες του Πάσσα ήταν μια καλή ευκαιρία ώστε οι γονείς της κοπέλας να έρθουν στο Ηράκλειο για να γνωρίσουν τους συμπέθερους.

Η συγκέντρωση έγινε σ' ένα ταβερνάκι που είχε βγάλει τραπέζια στην πλατεία. Τρώγαμε νηστίσιμα και πίναμε τσικουδιά. Η παρέα απαρτιζόταν από τους γονείς του Κώστα, τους γονείς της νύφης (γλυκύτατοι άνθρωποι) την αδελφή του Κώστα με τον άντρα της, την αρραβωνιαστικιά του, εκείνον κι εμένα.

Η βραδιά κύλησε ευχάριστα κι όταν το διαλύσαμε κάθε άλλο παρά διάθεση Μ. Πέμπτης είχαμε. Δεν θυμάμαι αν είδα ξανά τον Κώστα Ν. μέχρι και το βράδυ της Ανάστασης. Θυμάμαι πως Ανάσταση έκανα με την οικογένεια του κουμπάρου μου του Κώστα Π.

Το μεσημέρι της Λαμπρής ο Κώστας Ν. με κάλεσε σ' ένα χωριό. Ήταν όλοι οι συγγενείς και οι συμπέθεροι. Πιάσαμε τις μαντινάδες. Πάνω στο μεγάλο κέφι συνειδητοποίησα ότι, ενώ οι γονείς της νύφης ήταν παρόντες, οι γονείς του Κώστα Ν δεν είχαν έρθει στο Παοχαλινό τραπέζι. Δεν το σχολίασα. Το γλέντι τέλειωσε γύρω στις 5 το απόγευμα και αποκαμωμένος από την τσικουδιά γύρισα στο διαμέρισμα που μου είχε διαθέσει ο κουμπάρος μου κι έπεσα ξερός.

Πρέπει να ήταν 8.30 το απόγευμα όταν με ξύπνησε το κουδούνι της εξώπορτας. Ήταν ο κουμπάρος μου. Μόλις του τηλεφώνησαν ότι προ ολίγου ο πατέρας του Κώστα Ν. είχε αυτοκτονήσει.

Με την αυτοκτονία του κυρ Γιώργη, ο επικείμενος γάμος ματαιώθηκε και η σχέση διαλύθηκε. Ο Κώστας μετά από μερικούς μήνες, δεν άντεχε πια να ζει στην πνιγηρή ατμόσφαιρα που είχε δημιουργήσει ο πατέρας του. Έτσι, μετοίκησε σε μια κεντρική χώρα της Ευρώπης κι από τότε χάθηκαν τα ίχνη του.

Όπως είδαμε λοιπόν, η λέξη «αυτοκτονία» είναι μία, αλλά οι μορφές που παίρνει είναι πολλές. Είναι μάλιστα πολύ περισσότερες από τις 13 που απαριθμήσαμε εδώ, κι αυτό διότι υπάρχουν και οι συνδυασμοί: Μια αυτοκτονία μπορεί ν' ανήκει σε 2, 3 ή περισσότερα είδη ταυτόχρονα. Μπορεί να είναι «ενοχών» και «εκδίκησης» ταυτόχρονα. Τίποτε όμως δεν αποκλείει να είναι και «αποφυγής συνεπειών». Όμως, το θέμα δεν είναι πού θα κατατάξει μια αυτοκτονία, αλλά πώς να την προλάβεις; Κι εδώ, αρχίζουν τα δύσκολα.

Νεανική Παραβατικότητα

Εντυπωσιακό. Σύμφωνα με την ΕΛ.ΑΣ. η νεανική παραβατικότητα έχει αυξηθεί κατά 30% τον τελευταίο χρόνο!

Πριν από λίγες μέρες άκουσα από το ραδιοφωνικό σταθμό SKAI μια συνέντευξη που έδωσε ο υπουργός Προστασίας του Πολίτη Μιχάλης Χρυσοχοϊδης στους δημοσιογράφους Βασίλη Χιώτη και Νότη Παπαδόπουλο. Ανάμεσα στα θέματα οποία συζητήσαν ήταν και η νεανική βία. Όταν του ζητήθηκε να πάρει θέση στο θέμα, από τη μια καταδίκασε τη νεανική παραβατικότητα κι από την άλλη δεν είχε να προτείνει τίποτε συγκεκριμένο για την αντιμετώπιση του φαινομένου. Απλά περιόριστηκε να πει ότι «είναι πολύ σκληρό να βάλεις ένα παιδί 15 χρονών στη φυλακή».

Βγαίνει δηλαδή μια συμμορία 15άρηδων, ληστεύουν έναν έφηβο ή τον πλακώνουν στο ξύλο, καταλήγει στο νοσοκομείο με κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και – εκτός από το να πάει φυλακή – η μόνη εναλλακτική σύμφωνα με τον υπουργό, είναι του γίνουσαν συστάσεις και να πάει σπίτι του. Μ' άλλα λόγια να μην αντιμετωπίσει καθόλου τις συνέπειες των πράξεών του.

Όμως, εκτός από τη μέριμνα για την ψυχική υγεία του παραβάτη (η οποία είναι συνήθως χαλασμένη) υπάρχει και το σημαντικό ζήτημα της προστασίας της κοινωνίας από την παραβατική συμπεριφορά. Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα κουβαλάν μαχαίρια, κατσαβίδια, σιδερογροθιές και ό,τι άλλο φανταστείς. Πώς προστατεύει η κοινωνία τον νομοταγή έφηβο που βγαίνει για βόλτα με την παρέα του και καταλήγει στο νοσοκομείο; Και τι συνέπειες αντιμετωπίζουν αυτοί που τον έστειλαν εκεί;

Μπορεί οι φυλακές να μην είναι η κατάλληλη λύση. Όμως, εκτός από τη φυλακή ή τις συστάσεις χωρίς καμία άλλη συνέπεια, υπάρχουν μέτρα όπως, η οικονομική αποκατάσταση της ζημιάς από την οικογένειές τους, κι αν αυτό δεν είναι εφικτό, η υποχρεωτική κοινωνική εργασία, ή το αναμορφωτήριο. Βέβαια, από τα 15 και πάνω, αν το άτομο δεν έχει εσωτερικεύσει ένα σύστημα αξιών που να λαμβάνει υπόψη την κοινωνία, από το αναμορφωτήριο δεν έχει ν' αποκομίσει τίποτα. Σ' αυτή την περίπτωση το κέρδος είναι μόνο η προστασία της κοινωνίας για όσο διάστημα θα είναι κλεισμένος μέσα.

Κατά την γνώμη μου, οι ποινές για τη νεανική παραβατικότητα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους, τουλάχιστον δύο παραμέτρους: Την ηλικία του παραβάτη και το μέγεθος της παράβασης. Τις παραβάσεις μπορούμε να τις κατατάξουμε σε μικρές, μεσαίες και μεγάλες.

Για παράδειγμα, «μικρές» παραβάσεις είναι να σπάσει θρανία, τζάμια και υπολογιστές και να γράψει συνθήματα στους τοίχους του σχολείου. Σημειωτέον ότι μιλάμε για σχολείο και όχι για Πανεπιστήμιο διότι, όπως είπαμε, μια παράμετρος είναι και η ηλικία. Οι καταλήψεις στα σχολεία γίνονται συνήθως από παιδιά 12 έως 17 ετών. Οι καταλήψεις στα Πανεπιστήμια γίνονται από νέους 18 ετών και άνω, δηλαδή ενήλικες. Σ' αυτή την περίπτωση δεν μιλάμε για αναμορφωτήρια, αλλά για φυλακές.

Μεσαίες παραβάσεις θεωρώ τις ληστείες κινητών και χρημάτων από ανηλικούς και ομαδικούς ξυλοδαρμούς με ελαφρές σωματικές βλάβες όπως μώλωπες ή κανένα κάταγμα.

Μεγάλες παραβάσεις είναι εκείνες στην οποί-

ες έγινε χρήση κάποιου όπλου όπως μαχαίρι, κατσαβίδι σιδερογροθιά και τα τιαούτα. Δεν συμπεριλαμβάνω πυροβόλα όπλα γιατί σπάνια (έως ποτέ) δεν ακούγονται τέτοια περιστατικά στη χώρα μας. Όταν πρόκειται για τις ΗΠΑ, είναι «άλλου παππά Ευαγγέλιο».

Πριν πάμε στις ποινές για κάθε κατηγορία, χρειάζεται να μιλήσουμε για την έννοια της κρίσιμης περιόδου. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την έννοια κρίσιμη περίοδος. Είναι η περίοδος για ν' αναπτύξουμε κάποιες εγκεφαλικές λειτουργίες, τις οποίες – αν δεν αναπτύξουμε τότε – δεν θα τις αναπτύξουμε ποτέ. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι γλωσσολόγοι συμφωνούν ότι αν δεν μάθεις να μιλάς από τα 2 μέχρι τα 13, μετά είναι σχεδόν αδύνατο ν' αποκτήσεις αυτή την ικανότητα. (E. Lenneberg, R. Mayberry, D. Birdsong και άλλοι).

Αν ο έφηβος έχει ξεπεράσει την κρίσιμη περίοδο για την αφομοίωση ενός συστήματος αξιών Συμβατικής Ηθικής (L. Kohlberg) το αναμορφωτήριο δεν έχει να του προσφέρει καμία ...αναμόρφωση. Συμβατική Ηθική είναι η ηθική στην οποία ο έφηβος, όταν ενεργεί λαμβάνει υπόψη του την κοινωνία. Η έμφαση είναι στη διατήρηση του νόμου και της τάξης ακολουθώντας τους κανόνες, κάνοντας το καθήκον του και σεβόμενος την εξουσία. Η κρίσιμη περίοδος για την αφομοίωση μιας τέτοιας ηθικής είναι ανάμεσα στα 12 και τα 15. Από εκεί και πέρα ισχύει ο κανόνας «τον αρπάξει κι αν τον πλύνεις το σαπούνι σου χαλάς». Αυτό σημαίνει πως το αναμορφωτήριο από τα 15 και πέρα έχει πια χρησιμότητα μόνον για την προστασία της κοινωνίας.

Η άποψή μου είναι για τις μικρές παραβάσεις, η ποινή να είναι η χρηματική αποκατάσταση από την οικογένεια του παραβάτη στις ζημιές που έγιναν. Στην περίπτωση που κάτι τέτοιο είναι ανέφικτο, η ποινή να είναι η υποχρεωτική κοινωνική εργασία για ένα διάστημα ανάλογο με το αδίκημα που έχει διαπράξει, όπως σε κάποια υπηρεσία του Δήμου, σε κάποιο νοσοκομείο ή σε κάτι ανάλογο. Στις μεσαίες παραβάσεις η τιμωρία να είναι πάλι η υποχρεωτική κοινωνική εργασία, αλλά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Στις μεγάλες παραβάσεις το μόνο που περνάει απ' το νου μου είναι το αναμορφωτήριο. Όχι διότι ελπίζουμε να γίνει κάποια ...αναμόρφωση, αλλά για προστασία της κοινωνίας.

VET CLINIC ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΖΩΝ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ

Κατερίνα Μπίρου-Παταλίδου
Κτηνίατρος D.V.M UTH

Λαοδίκης 34, 16674 Γλυφάδα
Τηλ. 210-8942429
6976911720
mpirouk@gmail.com

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Για όσους έχουν παρακολουθήσει τα **Μαθήματα Επικοινωνίας** στο Youtube, το βιβλίο αυτό είναι ένα απαραίτητο συμπλήρωμα.

<https://www.psichogios.gr>

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος



Κάθε άνθρωπος πριν αποφασίσει κάνει έναν εσωτερικό διάλογο. Όμως, τις περισσότερες φορές ο διάλογος αυτός γίνεται αυτόματα. Το βιβλίο σε βοηθά να εντοπίσεις αυτούς τους εσωτερικούς διαλόγους.

<https://www.psichogios.gr>

ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ

Εδώ κι ένα μήνα περίπου έχω αρχίσει να εργάζομαι πάνω στο καυτό και επίκαιρο θέμα της **Νεανικής παραβατικότητας και βίας**. Επειδή θέλω το βιβλίο να είναι όσο πιο επίκαιρο γίνε-

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος

19 + 1

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΘΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΩΝ,
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΙΘΟΥΣ
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Οι περισσότεροι έχουμε ένα - δυο τρόπους να πείθουμε κι όταν δεν λειτουργούν εγκαταλείουμε. Υπάρχει όμως ένα πολύ μεγαλύτερο ρεπερτόριο, δηλαδή 19+1 άλλοι τρόποι.

<https://www.psichogios.gr>

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Χαρά

Η καλύτερη θεραπεία

Με ποιους τρόπους η καλή διάθεση μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε τα ψυχοσωματικά προβλήματα μας

Απαραίτητο και χρήσιμο συμπλήρωμα για όσους έχουν παρακολουθήσει στο Youtube τα Ψυχοσωματικά Μέρος Α και Μέρος Β.

<https://www.psichogios.gr>

ται, έχω εστίασει στην επιστημονική βιβλιογραφία από το 2020 και πέρα. Οι πηγές είναι τόσες πολλές, που για να γράψω μια σελίδα, χρειάζεται να διαβάσω δεκαπέντε. Θυμήθηκα την εποχή που έγραφα τη διδακτορική μου δια-

ΑΠΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ, Ph.D.
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Δεν Ξέρω Τι Θέλω!

Η Ψυχολογία των Αναγκών μας

ΔΕΚΑΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

Θυμαρι

ΑΥΤΟΝΟΜΑ ΑΝΤΙΒΕΒΛΗΤΟ
ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - 26

Ποιός άνθρωπος δεν έχει πει αυτή τη φράση; Πέρα από τις υλικές και πρακτικές ανάγκες έχουμε και συναισθηματικές ανάγκες οι οποίες μάλιστα είναι 23. Αν κλείσεις την πόρτα σ' αυτές τις ανάγκες, ανοίγεις την πόρτα στην κατάθλιψη.

<https://thymari.gr>



Ένα βιβλίο εντελώς διαφορετικό από οποιοδήποτε βιβλίο ψυχολογίας έχεις διαβάσει ή πρόκειται να διαβάσεις. Ψυχολογικές λύσεις από τα αδιέξοδα που δημιουργούνται όταν η λογική «σηκώνει τα χέρια ψηλά». Απ' όσα βιβλία έχω γράψει μέχρι σήμερα, αυτό είναι το πιο αγαπημένο μου.

<https://thymari.gr>

τριβή. Υπάρχει όμως μια μεγάλη διαφορά: Η διευκόλυνση του διαδικτύου. Αν την εποχή εκείνη (1979) υπήρχε το διαδικτυο η διατριβή θα είχε πάρει για να την ολοκληρώσω, 6 μήνες αντί για τα δυόμισα χρόνια που χρειάστηκαν!