

- BEAUTY MAKES LIFE WORTH LIVING -

AXEL

[ISSUE No04 FALL - WINTER 2014-15]

EXCLUSIVE

AXEL
WOMAN

Erin Hooper

Season
THE MOST EYE-CATCHING LOOKS
report

DESIGN
Forecast

Milan
TRAVEL GUIDE
Como

Nikos
Psarras
INTERVIEW
Daddy
Cool

Beauty
& Chairfiles

Featured
Destination
Iceland



axel woman
- VIDEO -

Axel lands
in Makkah!





ΚΕΙΜΕΝΑ: Δρ. Αναστάσιο Β. Σταλίκας, Ερευνητή, Κλινικού - Αθλητικού Ψυχολόγου
 TEXTS: Dr. ANASTASIOS B. STALIKAS, Researcher, Clinical - Sports Psychologist
 ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - IMAGES SHUTTERSTOCK

Οι μειονεξίες αποχτιούνται μέσα στους κόλπους της οικογένειάς μας. Είναι τα κατάλοιπα της παιδικής ηλικίας μας. Κάνουμε το παιδί να πιστέψει ότι είναι «σικ», πολύ πιο «σικ» από το γιο του γείτονα, το κολακεύουμε, το κάνουμε καυχησιάρη. Αυτό που είναι η έκφραση του εγώ μας, αποτελεί ένα οργανωμένο σύστημα έξεων, που το αποχτήσαμε στην αγκαλιά της μάνας μας, και που το προκάλεσαν οι ίδιες οι μειονεξίες των γονιών μας. Οργανώνουμε από την παιδική μας ηλικία μια λεκτική παρουσίαση των θετικών μας πλευρών, ποτέ όμως δεν μαθαίνουμε να επενδύουμε λεκτικά τα ελαττώματά μας. Θα ήταν μάταιο να αρνηθούμε ότι η συνθηκολόγησή με την κολακεία είναι από τις πιο διαδεδομένες αδυναμίες. Η κολακεία «γαργαλάει ευχάριστα». Στους 100 ανθρώπους οι 99 πέφτουν στα δίχτυα της. Η κολακεία είναι τέχνη. Το μυστικό της είναι να χτυπάει το άτομο στο κυρίαρχο σύστημα έξεων που διαθέτει. Ποιος δεν δένεται αν κολακευτούν οι κυρίαρχες τάσεις του; Όταν το άτομο εξετάσει σοβαρά τον εαυτό του, πολλές φορές θλίβεται απ' όσα του αποκαλύπτονται: παιδίστικη συμπεριφορά, ανήθικοι κανόνες, εξουθένωση με την παραμικρή λογική συμπεριφορά. Μονάχα οι αληθινά θαρραλέοι μπορούν να ατενίσουν την «ψυχή» τους γυμνή.

Ο πρώτος που έκανε βασικές ανακαλύψεις στον τομέα των μειονεξιών και κατόρθωσε να τις συστηματοποιήσει επιστημονικά είναι ο Adler, ιδρυτής της ατομικής ψυχολογίας. Ανακάλυψε ότι το αίσθημα κατωτερότητας είναι η κύρια αιτία των ψυχικών ασθενειών. Σ' αυτό βρήκε το κλειδί για την νευρική κατάσταση, τη διαστροφή, τη νευρώση, την εγκληματικότητα. Όλοι οι άνθρωποι που αποτυγχάνουν στην ψυχική τους ισορροπία, πάσχουν φανερά ή κρυφά από αζεπέραστα αισθήματα κατωτερότητας.

Το αίσθημα κατωτερότητας μπορεί όμως να γίνει και τροχοπέδη για την ανάπτυξη. Όπου το παιδί αισθάνεται εξαιρετικά αδύναμο και συνεσταλμένο, μπορεί να παραλύσει από ένα είδος αγωνίας. Εδώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ο χαρακτηρισμός «σύμπλεγμα κατωτερότητας». Το παιδί εκτιμά τον εαυτό του πιο αδύνατο, πιο αβοήθητο, πιο ανίκανο από τα άλλα. Όταν τα αισθήματα κατωτερότητας εξελιχθούν σε μόνιμη αρχή στην ψυχική ζωή, τότε μιλάμε για ένα σύμπλεγμα. Η αυτουποτίμηση γίνεται τότε μόνιμη ιδέα. Τότε ο άνθρωπος ζαρώνει εσωτερικά, όταν έχει να κάνει με άλλους ανθρώπους, όταν πέφτουν πάνω του καθήκοντα, όταν κοιτάζεται στον καθρέπτη. Αισθάνεται αδύνατος απέναντι στη ζωή, γιατί δεν είναι κύριος της ίδιας του της ψυχής.

Τα αισθήματα και συμπλέγματα κατωτερότητας είναι επικίνδυνα για την ψυχική ανάπτυξη

Οι μειονεξίες και τα
 αισθήματα κατωτερότητας
 δεν βρίσκονται στην
 επιφάνεια της συνείδησης.
 Το άτομο τις θεωρεί
 οδυνηρές και τις απωθεί
 στο βάθος. Υποψιάζεται
 κανείς ότι έχει μειονεξίες,
 αλλά μόνο όταν ερωτηθεί
 συγκεκριμένα για αυτές,
 αρχίζει να τις
 αντιλαμβάνεται.

Feelings of inferiority and lowliness lurk beneath the surface of consciousness. The individual experiences them as painful and pushes them down to the bottom. One can suspect such a condition but only starts realizing it when asked specifically about it.

Inferiority develops within our family circle. It stems from childhood sentimental residues. We make our children believe they're "top class", much more "top class" than the neighbor's, we compliment them, cause them to gloat. This which becomes an expression of our ego, comprises of a rigid habitual system that grew while we were in our mother's embrace and was merely caused by our parents' own inferiority feelings. From a young age, we set up a verbal representation of our positive traits, but we never learn to invest in the same way on ways to present our faults. It would be futile to deny that coming to terms with flattery is one of the most common weaknesses. Flattery "makes you giggle". 99 out of 100 people fall victims to it. Flattery is an art, whose secret is that it attacks the individual's primary system of habits. Who doesn't become attached to having his most prominent tendencies flattered? When the individuals examine themselves in a serious manner are very commonly shattered from what is revealed: childish behaviors, unethical rules, exhaustion caused by trying to adhere to logic. Only the truly brave can bare to gaze at their soul naked.

Adler, founder of individual psychology, was the first to make basic observations on the field of inferiorities and managed to organize them in a systemic way. He found out that

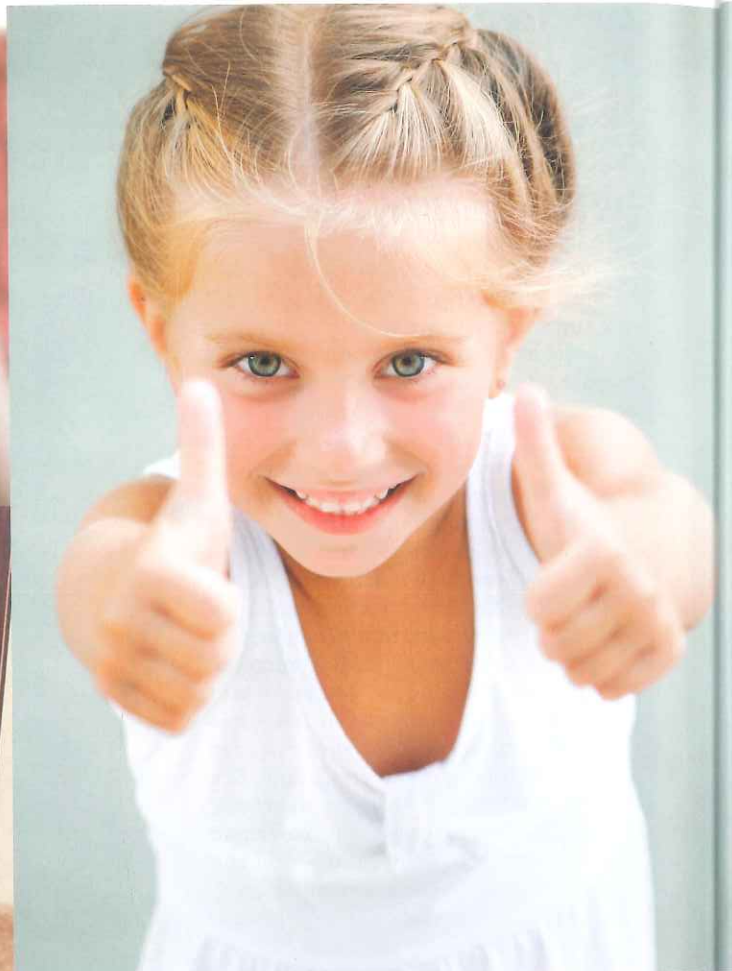
του παιδιού. Παιδιά που εξαιτίας της ακατάλληλης ανατροφής τους έχουν αισθανθεί ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής τους την ανθρώπινη ατέλεια έχουν την τάση να σταματάνε την ανάπτυξή τους. Θα ήθελαν καλύτερα να μείνουν παιδιά και έτσι με ξένη βοήθεια να προχωρήσουν στην ζωή τους. Αρρωσταίνει η αυτοπεποίθησή τους στη ρίζα της και δίνει αφορμή στην έλλειψη προσαρμοστικότητα στις περιστάσεις της ζωής. Τέτοια συμπλέγματα είναι σήμερα δυνατόν με την ψυχοθεραπευτική να εξαλειφθούν.

Ο Adler ανακάλυψε ότι τα αισθήματα κατωτερότητας έχουν σχέση με την λεγόμενη οργανική κατωτερότητα και εισάγει στην ατομική ψυχολογία του, ως κεντρική έννοια, την έννοια της αναπλήρωσης. Ένα άτομο με μια οργανική κατωτερότητα, προσπαθεί να την αναπληρώσει με μια άλλη οργανική ικανότητα. Ένας π.χ. μονόχειρας γίνεται ο καλύτερος δρομέας. Εάν δεν επιτύχει την ισορροπία αυτή στον οργανικό τομέα, τότε προσπαθεί να την αναπληρώσει στον ψυχικό τομέα. Ο όρος αναπλήρωση έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις στην ψυχολογία και ο Allport (Αμερικανός ψυχολόγος - ερευνητής) τον χρησιμοποιεί με έξι διαφορετικές έννοιες.

feelings of inferiority is the main root of mental illness. Behind it, he found the key to nervousness, perversion, neurosis, delinquent tendencies. All individuals who fail to achieve mental balance have obvious or repressed unresolved feelings of inferiority.

Feeling inferior can also slow down development. Whatever causes the child to feel weak and timid, a form of panic can cause it to feel paralyzed. Here, the term "inferiority complex" is applicable. The child evaluates itself as weaker, more helpless, less competent than the others. When feelings of inferiority evolve into a constant principle in the psyche, then we can define it as a complex. Self-derogation becomes a rigid idea. What happens then is that the individual contracts from the inside, when interacting with others, when burdened with responsibilities, when looking in the mirror. She feels incapable to cope, because she is not the master of her own soul.

Feelings and complexes of inferiority are perilous to the child's psychological development. Children that, due to inappropriate upbringing, have during their earlier years intensely experienced human imperfection, tend to halt their development. They would rather remain children and venture through life assisted by others. Their self-confidence is ill to the core and triggers lack of adaptation capacity to whatever life throws at them.



Τα αισθήματα και συμπλέγματα κατωτερότητας είναι επικίνδυνα για την ψυχική ανάπτυξη του παιδιού.

Οργανικά ελαττώματα που ενδεχόμενα υπάρχουν σε ένα παιδικό οργανισμό θα δυσκολέψουν πολύ το παιδί στην κοινωνία των συνομηλίκων του. Θα αποκτήσει μια τάση αυτουποτίμησης και αυτοπεριφρόνησης ιδιαίτερα όταν η κοροϊδία από το περιβάλλον υπενθυμίζει διαρκώς την αδυναμία του.

Η μυωπία ή άλλες οργανικές ανωμαλίες που προξενούν συχνά αδεξιότητα και ελλείψεις στην απόδοση του παιδιού μπορεί να έχουν καταπιεστική επίδραση.

Μια μακροχρόνια ασθένεια είναι ένα χτύπημα, που χτυπά και σπάζει το ζωτικό ενθουσιασμό του παιδιού, γιατί απομονώνει το παιδί από τους συνομηλίκους του και το κάνει παράξενο, χαϊδεμένο και φοβισμένο.

Η εξωτερική ασχήμια είναι επίσης μια αιτία που εκθέτει σε κίνδυνο πολλά

παιδιά. Τραβούν λιγότερο τη συμπάθεια και παραμελούνται από το περιβάλλον που ζουν. Αν υπάρχει κοντά τους ένα παιδί, που δέχεται περισσότερη τρυφερότητα ή μνησικακία και η ζήλια θα απλώσουν βαθιά τις ρίζες στην παιδική του ψυχή και θα οδηγήσουν σε αντικοινωνικές παρεκκλίσεις ή ακόμα και στην εγκληματικότητα.

Το παραχάιδεμα και η αυταρχική ανατροφή είναι επίσης αιτίες που οδηγούν σε αισθήματα κατωτερότητας. Τόσο η μία όσο και η άλλη, είναι εχθροί της μελλοντικής ανεξαρτησίας του παιδιού. Στην πρώτη περίπτωση το παιδί αντιμετωπίζει τη ζωή δυσκολότερα από τ' άλλα παιδιά, γιατί έμαθε να ζητά με την παραμικρή δυσκολία ξένη βοήθεια. Στην δεύτερη καταπατιέται η αυτοπεποίθησή του παιδιού λόγω της βίας και του εξαναγκασμού που χρησιμοποιούν οι αυταρχικοί γονείς.

Μπορεί όμως να συναντήσουμε και τις δύο αυτές μορφές σε παράλληλη εφαρμογή. Ο πατέρας και η μητέρα μοιράζονται πολλές φορές αυτούς τους ρόλους. Το παιδί βρίσκεται τότε φυσικά κάτω από ένα ψυχικό «ζεστό - κρύο» λουτρό.

Οι διαταραγμένες οικογενειακές συνθήκες όπως και η οικονομικοκοινωνική κατάσταση αποτελούν βασικές αιτίες αισθημάτων κατωτερότητας. Είναι αυτονόητο ότι όταν ένα παιδί ζει μέσα σε φιλονικίες, δεν μπορεί να του βγει ποτέ σε καλό. Αν η παιδική ψυχή δεχτεί στα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής της ένα χτύπημα, δημιουργείται μέσα της ένα ευπρόσβλητο σημείο που μπορεί αργότερα να προκαλέσει νευρικότητα και ψυχικές διαταραχές. Το ίδιο συμβαίνει και σε ένα φτωχό παιδί που πολύ νωρίς καταλαβαίνει την κοινωνική διαφορά. Όταν αργότερα ένα τέτοιο παιδί θα είναι πια ενήλικας δεν θα μπορεί να βγάλει μιλά μπροστά στον προϊστάμενό του και σε μια συγκέντρωση δεν θα είναι σε θέση να εκφράσει αυτό που θέλει, γιατί θα υποφέρει από το κοινωνικό σύμπλεγμα το οποίο είχε αισθανθεί όταν ήταν ακόμη παιδί, απέναντι στην «υψηλή κοινωνία».



Such complexes can nowadays be completely eliminated with therapy.

Adler discovered that feelings of inferiority are linked to the term 'Organ Inferiority' and he defined and incorporated into his individual psychology discipline the concept of compensation. An individual with organ inferiority tries to compensate with a different physical ability. For instance, a one-handed man will strive to become the best runner. If he does not manage this balance on a physical level, he tries to compensate on a psychological one. The concept of compensation has become central in the discipline of psychology and Allport (an American psychologist and researcher) has coined six different interpretations of it.

Potential physical defects present in a child's body will hamper interaction with his or her peers and subsequent integration. He will assume a stance of self-derogation and self-neglect, especially when mockery against him focuses constantly on his weakness.

Nearsightedness and other physical ailments that often cause clumsiness and reduced performance, can have a repressive effect on the child.

Feelings and complexes of inferiority are perilous to the child's psychological development.

A chronic illness is experienced as a strike that shatters the child's inherent enthusiasm, isolating him from his peers and rendering him peculiar, pampered and afraid.

Lack of physical beauty is another cause of mental peril for many children. They attract less attention and can be neglected from those around them. If another child is present near them, that attracts greater tenderness, resentment and jealousy will spread their tentacles in the child's soul and lead him to antisocial tendencies or even delinquency.

Over-pampering and authoritarian upbringing can also be the basis that leads to feelings of inferiority. Both of these behaviors are at odds with the child's future emancipation. The former causes the child to find

life more difficult than his peers, because he is used to asking for help in the face of even the smallest difficulties. In the latter, the kid's self-confidence is trampled due to the abuse and coercion forced by the authoritarian parents. These two forms can be observed in conjunction with each other. These roles can be split between the father and the mother. In this case, the child is in a constant mental state of 'hot vs cold'.

Disturbed family situations such as the household's socioeconomic occasion can be prime causes of inferiority feelings. It is a given that when a child grows up by people who argue constantly, it is always to his detriment. If the child's soul suffers a considerable blow within its first years of development, it creates a soft spot that can cause nervousness and mental disorders later on. The same is true for the offspring of poor families that awake to social imbalances early on. When the child becomes an adult, he or she will not be able to talk up to a superior and will find it very difficult to express his desires because he will be suffering from the social complex he had experienced as a child, towards the "high society".