

Έννοιες που σχετίζονται με τα στοιχεία του ανθρώπου

Ορισμοί-διευκρινίσεις

Αυτοκριτική	<p>Με τον όρο αυτοκριτική εννοούμε τη - γνήσια ενδοσκόπηση και την άσκηση γόνιμου αυτοελέγχου, / ώστε να αξιολογήσουμε τις πράξεις μας, επισημαίνοντας τα προτερήματα και τις αδυναμίες μας.</p> <p>Η αυτοκριτική οδηγεί στην αυτογνωσία</p>
Αυτογνωσία	<p>Με τον όρο αυτογνωσία εννοούμε τη γνώση του εαυτού μας, τη συνειδητοποίηση των αρετών ή των αδυναμιών μας, των προτερημάτων ή ελαττωμάτων μας.</p>
Αυτοπραγμάτωση	<p>Η πραγματοποίηση των πνευματικών, ψυχικών και σωματικών δυνατοτήτων του ανθρώπου, καθώς και η αίσθηση της πληρότητας-εσωτερική ισορροπία που δημιουργείται ως ακόλουθο.</p> <p>Η επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης σημαίνει να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ανακάλυψη και ενεργοποίηση των ταλέντων του, την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του και την επίτευξη των στόχων του. Κάποιοι ψυχολόγοι θεωρούν την αυτοπραγμάτωση ως μια από τις βασικότερες ανθρώπινες ανάγκες, η οποία είναι τόσο σημαντική για τον άνθρωπο όσο το φαγητό και το νερό.</p>
Αυτονομία	<p>Ο άνθρωπος που διαθέτει αυτονομία παρουσιάζει σημάδια ανεξαρτησίας από το φυσικό και το κοινωνικό του περιβάλλον,</p>
Αυτάρκεια	<p>είναι αυτάρκης και δεν στηρίζει την ικανοποίησή του σε εξωγενείς παράγοντες, παρά στην προσωπική ανάπτυξη και την εσωτερική καλλιέργεια.</p>
Αυτοαξιολόγηση	<p>Η αυτοαξιολόγηση είναι η διαδικασία κατά την οποία οι μαθητές βγάζουν συμπεράσματα σχετικά με τη δική τους επίδοση. Κρίνουν τις επιτυχίες και τα αποτελέσματα της προσπάθειας που έχουν καταβάλει κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας .</p>
Αυτοπεποίθηση	<p>είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις δυνατότητές του, δηλαδή στην ευφυΐα του, τις γνώσεις του, τα ταλέντα του κ.λπ.</p>
Αυτοεκτίμηση	<p>είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις αρετές που απαιτούνται για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του όπως στο θάρρος του, την εργατικότητά του, τη δύναμη θέλησής του κ.λπ.. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση επηρεάζουν η μία την άλλη και ως έννοιες μοιάζουν μεταξύ τους. Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην ίδια την αξία του ανθρώπου, γιατί η αξία του ανθρώπου κρίνεται όχι από το πόσες δυνατότητες έχει, αλλά από το κατά πόσον αξιοποιεί τις (πολλές ή λίγες) δυνατότητες που διαθέτει.</p>

Με την αυτοκριτική που οδηγεί στην αυτογνωσία στοχεύουμε στην αξιοποίηση των προτερημάτων μας και στην καταπολέμηση των ελαττωμάτων μας και έχουμε ως απώτερο σκοπό την προσωπική μας βελτίωση, την απόκτηση αρετών όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση, ο αυτοσεβασμός

Προϋποθέσεις- εμπόδια- αποτελέσματα

Προϋποθέσεις-εμπόδια	Αποτελέσματα Βελτίωση-αυτοπραγμάτωση
<p>Πνευματική ανεξαρτησία</p> <p>Παιδεία, μόρφωση, διανοητική καλλιέργεια. Ωριμότητα, σύνεση κρίση και υπευθυνότητα Αυτοκριτική Αμεροληψία Αντικειμενικότητα -Εσωτερική ελευθερία και προσωπικός αγώνας. -Αποδοχή της διαφορετικότητας, των ιδιαιτεροτήτων, των αδυναμιών</p> <p>Εμπόδια -Η φυσική αδυναμία του ανθρώπου να προσπελάσει στον εσώτερο ψυχικό του κόσμο (ασυνείδητο). -Ο εγωισμός και η μυθοποίηση του εαυτού του.</p>	<p>Πνευματική ελευθερία-αυτοπραγμάτωση</p> <p>-Ενστερνίζεται τις αντιλήψεις που το εκφράζουν πληρέστερα, ώστε να διαμορφώσει την προσωπική του κοσμοθεωρία απαλλαγμένος από στερεότυπα, προκαταλήψεις, δογματισμούς. - μπορεί να προσεγγίζει με αντικειμενικότητα την αλήθεια - παύει να είναι παθητικός δέκτης, κινδυνεύοντας να αλλοτριωθεί.</p>
<p>Όταν ο άνθρωπος διαθέτει πνευματική ελευθερία, δεν μαζοποιείται</p>	<p>Πολιτικοποίηση-δημοκρατικό φρόνημα</p> <p>- επιλέγει με ωριμότητα πολιτικές ιδεολογίες και πολιτικά κόμματα, συμμετέχει ενεργά στην πολιτική ζωή - Σέβεται τους θεσμούς και συμβάλλει στην αναβάθμιση της λειτουργίας τους - περιορίζει πράξεις αυταρχισμού και αυθαιρεσίας</p>
<p>-το άτομο εντοπίζοντας τα πραγματικά του προτερήματα και τις πραγματικές του δυνατότητες,</p> <p>Όταν θέτει εφικτούς στόχους, τους οποίους υλοποιεί</p> <p>Όταν συνειδητοποιεί τις πραγματικές του επιθυμίες, όταν αναγνωρίζει τι τον κάνει ευτυχισμένο</p>	<p>Ψυχική ισορροπία</p> <p>κατορθώνει να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση, στην κατάσταση εκείνη κατά την οποία θα έχει αναπτύξει πλήρως ολόκληρο το δυναμικό του.</p> <p>αποκτά αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση</p> <p>κατευθύνει τις επιλογές εκείνες που ανταποκρίνονται και ικανοποιούν τις αληθινές προσδοκίες του με αποτέλεσμα πάντοτε την εσωτερική ισορροπία, την αποφυγή των απωθημένων εκείνων που υπονομεύουν την αίσθηση ευτυχίας και ηρεμίας του ατόμου.</p>

ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ-ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ επιμέλεια: Μαρία Κάππου

<p>Επαγγελματική ζωή</p> <p>-Συνειδητοποιεί/αναγνωρίζει τις <u>πραγματικές κλίσεις και δεξιότητές του, καθώς και τα τυχόν μειονεκτήματά του</u></p> <p>-Αξιολογεί τις επιλογές του, τις επιδόσεις του, τα λάθη του</p> <p>-Τα ίδια τα λάθη, η σύγκριση των αποφάσεων και ενεργειών και οι άστοχες ενέργειες είναι κριτήριο που οδηγούν στην αυτογνωσία</p>	<p>Επαγγελματική επιτυχία</p> <p>- επιλέγει το επάγγελμα που ταιριάζει στις κλίσεις και στις δεξιότητές του</p> <p>- αποφεύγει ή διορθώνει τα σφάλματά του, προγραμματίζει, αναθεωρεί, προσαρμόζεται, αλλάζει στόχους κ.λπ.</p>
---	--

<p>Συμπεριφορά-ηθική</p> <p>Αναγνώριση των ελαττωμάτων, των σφαλμάτων, των αδυναμιών, των παθών, πιθανών παρεκτροπών</p> <p>Εμπόδια Πάθη, αδυναμίες Ο εγωϊσμός, η εγωπάθεια, ο ναρκισσισμός Η μισαλλοδοξία, η υπέρμετρη φιλοδοξία, η υπερηφάνεια. Η έλλειψη ψυχικού σθένους να αποδεχτεί ο άνθρωπος τα σφάλματα και τις αδυναμίες του.</p>	<p>Ηθικοποίηση-βελτιστοποίηση</p> <p>Ο άνθρωπος γνωρίζει πραγματικά τον εαυτό του θέτει σε έλεγχο τη συμπεριφορά του και φυσικά τη στάση του απέναντι στους άλλους ανθρώπους.</p> <p>Αναγνωρίζει τα λάθη και τις ακραίες ή αντικοινωνικές συμπεριφορές και μπαίνει στη διαδικασία να διαχειρίζεται τις εκρήξεις, τις αστοχίες και γενικά τις αρνητικές αντιδράσεις του.</p>
	<p>- αποβάλλει αντικοινωνικά σθναισθήματα (φθόνο, ζήλια, εγωισμό, αδιαλλαξία)</p> <p>- φέρεται με διαλλακτικότητα, συνεργάζεται αρμονικά στις κοινωνικές ομάδες όπου συμμετέχει. την ευγενή άμιλλα</p> <p>- ασκεί καλοπροαίρετη κριτική στους άλλους</p> <p>Επομένως συμβάλλει στην ορθή κοινωνικοποίηση του ανθρώπου</p>

Η αυτοκριτική λειτουργεί αφυπνιστικά για το άτομο και το ωθεί σε μια συνεχή προσπάθεια να βελτιώσει τις πτυχές εκείνες της προσωπικότητας, αλλά και της ζωής του, που δεν

βρίσκονται στα επιθυμητά επίπεδα. Οι άνθρωποι, άλλωστε, και ιδίως οι νέοι, θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους πως η διαδικασία βελτιστοποίησης του εαυτού τους δεν περιορίζεται -ούτε αφορά μόνο- τα εφηβικά χρόνια. Είναι μια ακατάπαυστη διαδικασία που δεν επιτρέπει ούτε τον εφησυχασμό ούτε την εγκατάλειψη των προσπαθειών. Απαιτεί αυστηρή αυτοπειθαρχία και διαρκή προσήλωση στους επιθυμητούς στόχους και επιδιώξεις. Έννοιες, όπως η δια βίου μάθηση και ο επαναπροσδιορισμός των βλέψεων του ατόμου, βασίζονται ακριβώς στην επίγνωση πως ο άνθρωπος έχει πάντοτε τη δυνατότητα να αλλάξει προς το καλύτερο τη ζωή του -και τον εαυτό του.

Ο δύσκολος δρόμος προς την αυτογνωσία

Ο άνθρωπος αλλάζει καθημερινά. Δέχεται νέα ερεθίσματα, βιώνει νέες εμπειρίες, αφομοιώνει νέες πληροφορίες, σφυρηλατεί νέα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ενώ αφήνει άλλα να εξασθενίσουν. Η αυτογνωσία δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που κάποιος το κατέχει ή δεν το κατέχει, είναι κάτι που μέρα με τη μέρα το κατακτά, λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με τις προσωπικές του άμυνες και αντιστάσεις σε συνδυασμό με τις εξωτερικές συνθήκες.

Πέρα από τα παραπάνω, η αυτογνωσία δεν μπορεί να είναι ένα μετρίσιμο απόλυτο και αντικειμενικό χαρακτηριστικό γιατί αναφέρεται στην ανθρώπινη ύπαρξη που εξ ορισμού είναι υποκειμενική. Δηλαδή, όπως κάθε άνθρωπος βλέπει τη ζωή, το περιβάλλον και τον κόσμο μέσα από το προσωπικό, μοναδικό του βλέμμα, έτσι βλέπει και τον εαυτό του με τον προσωπικό μοναδικό του τρόπο.

Υπάρχουν ωστόσο, συγκεκριμένες δυσκολίες που εμποδίζουν κάποιον να δει τον υποκειμενικό του εαυτό. Συγκεκριμένα: Όροι αξίας.

Οι όροι αξίας είναι επιταγές που παίρνουμε από το περιβάλλον μας για το πως πρέπει να είμαστε αν θέλουμε να είμαστε αρεστοί, αγαπητοί, επιτυχημένοι κλπ. Φράσεις όπως 'τα αγόρια δεν κλαίνε', «τα καλά κορίτσια δεν θυμώνουν», «οι καλοί φίλοι δεν μαλώνουν», που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε δεχτεί κατά την παιδική μας ηλικία, στέλνουν το μήνυμα πως για να είναι κάποιος αποδεκτός πρέπει να μπλοκάρει κάποια κομμάτια των συναισθημάτων και των σκέψεών του. Ο θυμός, η ζήλια η λύπη κ.α. είναι συναισθήματα που συχνά θεωρούνται πως δεν ταιριάζουν σε ένα «καλό παιδί» και το «καλό παιδί» μαθαίνει από νωρίς να μπλοκάρει και να φιμώνει τα συναισθήματά του και τα «θέλω» του.

Όταν κάποιος νιώθει πως τα συναισθήματά του ή τα «θέλω» του είναι σε αντίθεση με τους όρους αξίας που του έχουν επιβληθεί από το εξωτερικό του περιβάλλον βιώνει μια συναισθηματική σύγκρουση. Π.χ. Σε κάποιον δεν αρέσει η διασκέδαση των κέντρων διασκέδασης, στην παρέα του όμως αυτή είναι πολύ δημοφιλής. Το να αναγνωρίσει πως βαριέται στα κέντρα αυτά θα τον φέρει σε σύγκρουση με την ανάγκη του να ανήκει στην παρέα του.

Έτσι ασυνείδητα μπλοκάρει εκείνα τα συναισθήματα και τα κομμάτια της εμπειρίας του που του λένε πως δεν του αρέσει η διασκέδαση των clubs και πείθει τον εαυτό του πως εκεί όντως διασκεδάζει. Από την άλλη πλευρά, συχνά αυτά τα απωθημένα του συναισθήματα βρίσκουν τρόπο έκφρασης με άλλους έμμεσους τρόπους π.χ. με ψυχοσωματικά συμπτώματα, με κακή διάθεση, χωρίς να είναι σαφής ο λόγος της, με επιθετικότητα προς τους άλλους κλπ. Κάποιος άνθρωπος που συχνά κάνει τέτοιες παραχωρήσεις, απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τον εαυτό του, αλλοτριώνεται και η γνώση του πραγματικού του εαυτού συρρικνώνεται όλο και περισσότερο αφού γίνεται μέσα από τις συμπληγάδες πέτρες των όρων αξίας του περιβάλλοντός του και της ιδανικής εικόνας που θέλει να δείξει προς τα έξω. Στην εποχή μας οι κοινωνικές επιταγές είναι πάρα πολλές και προέρχονται από πολλές και συχνά συγκρουόμενες πηγές με αποτέλεσμα οι άνθρωποι εύκολα να χάνουν το προσωπικό τους βλέμμα και κατά συνέπεια και την ικανότητά τους για αυτογνωσία. Η διαδικασία διερεύνησης του πραγματικού εαυτού είναι αυτή που δίνει στον άνθρωπο την δυνατότητα να

τον αγαπήσει να ζει μέσα από τις δικές του επιλογές, χωρίς να γίνεται πiónι στα χέρια των άλλων, αλλά και να μην παρασύρεται από τη δικιά του θέληση για να δείξει μια «ιδανική», πλην όμως ψεύτικη, εικόνα προς το περιβάλλον του.

Αρθρογράφος: Καναβιτσάς Ευάγγελος www.emeis.gr

Γιατί είναι σημαντική η αυτογνωσία;

Καθώς αρχίζει κανείς και παρατηρεί τον εαυτό του εις βάθος, αναγνωρίζοντας την ποιότητα των σκέψεων και των συναισθημάτων που διατηρεί, έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει τις καταστάσεις που πυροδοτούν αυτές τις εσωτερικές αντιδράσεις καθώς και να διαχειριστεί το σθένος τους. Για παράδειγμα, όταν κάποιος αρχίζει να παρατηρεί πως διατηρεί αρνητικές σκέψεις κάθε φορά που συμβαίνει κάτι καλό στη ζωή του («δεν θα κρατήσει», «κάτι κακό θα συμβεί μετά από αυτό», «δεν μου αξίζει κάτι τόσο καλό»), έχει τη δυνατότητα να ερευνήσει το γιατί μπαίνει σε αυτή τη διαδικασία αλλά και να βρει τρόπους να μειώσει την ισχύ των αρνητικών σκέψεων, αντικαθιστώντας τις με ποιο θετικές .

Επιπροσθέτως, ένας άνθρωπος που διαθέτει αυτογνωσία τείνει να δρα συνειδητά και πιο συγκροτημένα από ότι κάποιος που δεν έχει καλλιεργήσει αυτή τη δεξιότητα. Γενικά, οι ψυχολογικές έρευνες δείχνουν πως τα άτομα που έχουν αυτογνωσία φαίνεται πως απολαμβάνουν καλύτερη ψυχολογική υγεία, διατηρούν μια θετική στάση ζωής και κινούνται με περισσότερο σθένος προς την υλοποίηση των στόχων τους. Επίσης είναι περισσότερο δραστήριοι ενώ μπορεί να είναι πιο συμπονετικοί απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους-ειδικά στα λάθη και τις δύσκολες στιγμές.

Πώς καλλιεργείται η αυτογνωσία;

1. Δημιουργούμε χώρο για τον εαυτό μας και τις ανάγκες του

Η καθημερινότητα ενός ανθρώπου μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολυάσχολη, ακόμα και κουραστική. Ωστόσο είναι ουσιώδες να μπορεί ο καθένας να βρει λίγο χρόνο για να συνδεθεί με τον εαυτό του, να αφουγκραστεί το πώς αισθάνεται και πώς βιώνει τις καταστάσεις στο τώρα. Αυτό μπορεί να γίνει ειδικά το βράδυ, λίγο πριν τον ύπνο, όπου είναι κατάλληλος ο διαλογισμός ή λίγες σημειώσεις σε ένα τετράδιο.

2. Εξασκούμαστε στο να είμαστε καλοί ακροατές

Αυτό δεν σημαίνει μόνο το να είναι κανείς παρόν και να ακούει μηχανικά αλλά κυριώτερα να μπορεί να «ακούσει» το συναίσθημα που βιώνει ο άλλος, την κατάσταση που περνά αλλά και το πώς εκφράζεται, τί δείχνει η γλώσσα του σώματος του, κτλ. Σημαντική εδώ είναι η ενσυναίσθηση και όχι η κριτική.

3. Κρατάμε σημειώσεις για τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας

Ο γραπτός λόγος δεν είναι μόνο ένας τρόπος αποφόρτισης και έκφρασης, αλλά μπορεί και να συνδέσει με τα συναισθήματα και τις εσωτερικές εμπειρίες και αισθήσεις που βιώνονται στο εδώ και τώρα. Παράλληλα, όσο οι σκέψεις αποτυπώνονται στο χαρτί, τόσο πιο ξεκάθαρα μπορεί να δει κανείς τι «πρόσημο» έχουν αυτές-θετικό ή αρνητικό; Εάν είναι περισσότερο αρνητικές, τότε μια καλή άσκηση είναι να γράψει κανείς αντικειμενικά για ποιά πράγματα είναι χαρούμενος και ευγνώμων στη ζωή του- κάτι που και οι έρευνες υποστηρίζουν ότι μπορεί να επαυξήσει την αίσθηση ικανοποίησης και χαράς.

Αν κανείς βάλει πρόγραμμα ότι μία συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας, και για κάποια λεπτά, θα σημειώνει το πώς βιώνει τα πράγματα εσωτερικά, τότε αυτή η διαδικασία θα μπορέσει να γίνει πολύ εύκολα κομμάτι της καθημερινότητας του και θα την αποδεχθεί ως μία θετική εμπειρία.

4. Ζητάμε ανατροφοδότηση

Το να ζητήσει κάποιος την ειλικρινή γνώμη των άλλων σχετικά με τον ίδιο φαίνεται ως κάτι δύσκολο, καθώς χρειάζεται να προετοιμαστεί και για την πιθανότητα να ακούσει και πράγματα που ίσως δεν είναι ευχάριστα. Μαθαίνοντας, όμως, για την άποψη που έχουν οι άλλοι, θα μπορέσει κανείς να δει τον εαυτό του από άλλο πρίσμα, τονώνοντας έτσι τα θετικά στοιχεία και αλλάζοντας τα αρνητικά.

Εδώ είναι σημαντικό να ζητηθεί η άποψη ανθρώπων που πραγματικά έχουν αποδείξει ότι έχουν ειλικρινή διάθεση να βοηθήσουν, σε αντίθεση με κάποιους που θα θελήσουν απλώς να κατακρίνουν. Στην πορεία, και όσο κανείς αποκτά μεγαλύτερη αυτογνωσία και μπορεί να ξεχωρίσει ανθρώπους και καταστάσεις, θα είναι πιο εύκολο να καταλάβει ποιοί δίνουν αυθεντική και ισορροπημένη ανατροφοδότηση και υποστήριξη, και ποιοί όχι.

Σε όλη αυτή τη διαδικασία προσωπικής ανίχνευσης και αναγνώρισης, είναι σημαντικό ο καθένας να προσεγγίζει τις εσωτερικές του αισθήσεις με ήρεμη διάθεση, έχοντας στο νου ότι αυτό είναι ένα ταξίδι ανακάλυψης, διαφώτισης και αναγνώρισης. Η κριτική του εαυτού και η απόρριψη εσωτερικών κομματιών που ίσως δεν αρέσουν σίγουρα δεν θα βοηθήσουν προς την επίτευξη της αυτογνωσίας, αντίθετα θα δημιουργήσουν μεγαλύτερη ένταση και εσωτερικό άγχος.

Η αυτογνωσία είναι ένα θέμα πλούσιο σε εμπειρίες, και ίσως να μην τα καταφέρει κανείς να κατανοήσει πλήρως το βάθος του εαυτού του. Ουσιαστικά όμως είναι το ίδιο το ταξίδι που δίνει την κατανόηση, την εξέλιξη και τελικά την ίδια την αγάπη προς τον εαυτό.

Δήμητρα Παράσχου – ψυχοθεραπεύτρια <https://enallaktikidrasi.com>

[Διαφοροποίηση και αυτοπραγμάτωση]

Η Διαφοροποίηση και, το αντίθετό της, η συγχώνευση, έχει να κάνει με το πόσο μπορούμε να έχουμε **διαφορετικά συναισθήματα**, να **σκεφτόμαστε διαφορετικά**, να έχουμε διαφορετικές απόψεις και να κάνουμε ουσιαστικά, κι όχι επιφανειακά ή αντιδραστικά, **διαφορετικές επιλογές** από την οικογένεια που μας έφερε στον κόσμο ή από το γονιό με τον οποίο είμαστε πιο κοντά.

Έχει να κάνει με το πόσο έχουμε αποβάλει επιβαρυντικά – και τελικά αταίριαστα προς εμάς – συναισθήματα και σκέψεις (π.χ. περιττά άγχη και φόβους) που έχουμε κληρονομήσει από την οικογένειά μας, δυσλειτουργικά πρότυπα και τρόπους αλληλεπίδρασης και μία συναισθηματική υπερεμπλοκή με τους δικούς μας ανθρώπους, που καταλήγει να μας βασανίζει, χωρίς πολλές φορές να το συνειδητοποιούμε.

Διαφοροποίηση είναι η ικανότητα να είμαι ο εαυτός μου, με τη μικρότερη δυνατή επιρροή από τις απόψεις ή τις αντιδράσεις των άλλων. Πρόκειται περισσότερο για μια συνεχή προσπάθεια για ισορροπία, παρά για ένα στόχο ο οποίος μπορεί ποτέ να επιτευχθεί στο 100%. Ο διαφοροποιημένος άνθρωπος, ή αλλιώς ακέραιος εαυτός, διαθέτει σημαντική **αυτογνωσία** και, για αυτό ακριβώς το λόγο, είναι σε θέση να αξιολογήσει πιο ρεαλιστικά τον εαυτό του. Αν είμαι σε θέση να με αξιολογήσω πιο ρεαλιστικά, έχω, κατ'επέκταση, πιο ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό μου, αλλά και από τους άλλους, χωρίς να παίρνω **ακραίες θέσεις**.

Ο διαφοροποιημένος είναι ένας ψύχραιμος και υπεύθυνος για τη ζωή του άνθρωπος. Είναι εκείνος που γνωρίζει τις ευθύνες του απέναντι στους άλλους, χωρίς όμως να είναι **υπερβολικά υπεύθυνος** για αυτούς. Το τελευταίο είναι ένα μεγάλο θέμα, το οποίο συνήθως δεν συνειδητοποιούμε, όταν εμπλεκόμαστε σε στενές σχέσεις. Συχνά αναλαμβάνουμε για τους δικούς μας ανθρώπους πολύ μεγαλύτερη ευθύνη για τη ζωή τους από εκείνη που μας αναλογεί.

Υψηλή διαφοροποίηση σημαίνει να είμαι αυθεντικός με τον εαυτό μου, να γνωρίζω ξεκάθαρα τι θέλω και τι χρειάζομαι και να μπορώ να βάζω **όρια στον εαυτό μου και στους άλλους**. Ο διαφοροποιημένος άνθρωπος συνδυάζει την ικανότητα να σκέφτεται λογικά με την ικανότητα να παραμένει σε επαφή με τα συναισθήματά του και να τα εκφράζει.

Όσο πιο διαφοροποιημένος είμαι, τόσο – παραδόξως – είμαι σε θέση να εμπλακώ στενά με τους άλλους, χωρίς όμως να συγχωνεύομαι μαζί τους και να απαρνιέμαι το ποιος είμαι. Επίσης οι διαφοροποιημένοι άνθρωποι ανταποκρίνονται καλύτερα στις στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής.

<http://www.aretidrakaki.gr>

Αίτια που οδηγούν στην απουσία ή την αναποτελεσματικότητα της αυτοκριτικής

- Ελαττώματα και αδυναμίες του ατόμου

Η διαδικασία της αυτοκριτικής απαιτεί αυστηρή ειλικρίνεια, αλλά και διάθεση παραδοχής των προσωπικών σφαλμάτων και ελλείψεων, στοιχεία που την καθιστούν εξαιρετικά δύσκολη για τους περισσότερους ανθρώπους, αφού από εγωισμό και από απροθυμία ανάληψης της αναλογούσας σε αυτούς ευθύνης, είτε αποφεύγουν πλήρως την αυτοκριτική είτε επιλέγουν να εθελουφλούν μπροστά στα λάθη και στις παραλείψεις τους.

Είναι, άλλωστε, πραγματικά δύσκολο για έναν άνθρωπο να παραδεχτεί πως έχει αδρανήσει απέναντι σε βασικά ζητούμενα της ζωής του και πως θα μπορούσε να έχει χειριστεί πολύ διαφορετικά ποικίλες καταστάσεις, καθώς μια τέτοια συνειδητοποίηση θέτει σε δοκιμασία την αυτοπεποίθησή του και κλονίζει την εμπιστοσύνη στην προσωπική του αντίληψη και κριτική ικανότητα. Ενώ, παράλληλα, μια εύστοχη και αποτελεσματική αυτοκριτική απαιτεί από το άτομο μια ουσιαστική εμβάθυνση στην προσωπικότητα και στις επιλογές του· εμβάθυνση ανέφικτη για άτομα που έχουν συνηθίσει στην επιφανειακή προσέγγιση, στις αστόχαστες αποφάσεις και στο να ακολουθούν απλώς τις επικρατούσες τάσεις.

Απροθυμία να αναγνωρίσει τα σφάλματα και τις αδυναμίες του

Όπως είναι δύσκολο για έναν άνθρωπο να δεχτεί κριτική από άλλους, κι εξωθείται σε μια προσπάθεια δικαιολόγησης των πράξεων και των επιλογών του, καθώς αισθάνεται πως αδικείται, εξίσου δύσκολο του είναι και να κρίνει ο ίδιος τον εαυτό του, αφού σχεδόν ασυνείδητα επιχειρεί να παραβλέψει τα πιο επώδυνα κι εν τέλει τα πιο ουσιώδη τρωτά σημεία της ζωής και της προσωπικότητάς του.

Συνάμα, ενώ για έναν εξωτερικό παρατηρητή είναι ευκολότερη μια αποστασιοποιημένη, και άρα αντικειμενική, εκτίμηση και αξιολόγηση της συμπεριφοράς και των επιλογών ενός άλλου ανθρώπου, όταν το άτομο επιχειρεί να κάνει το ίδιο για τον εαυτό του η αντικειμενικότητα μοιάζει σχεδόν ανέφικτη. Προκύπτει, έτσι, μια ενδεχομένως επιεικής και επιλεκτική εξέταση ορισμένων μόνο πτυχών, που καταλήγει σε ελλιπή συμπεράσματα.

-Κοινωνικοί παράγοντες

Η αυτοκριτική ενέχει εγγενείς δυσκολίες δεδομένου ότι το ίδιο το άτομο καλείται να κρίνει και να αξιολογήσει τον εαυτό του, γεγονός που καθιστά δυσεπίτευκτη τη ζητούμενη αντικειμενικότητα. Συνάμα, όμως, η διαδικασία της αυτοκριτικής δυσχεραίνεται και από την επικρατούσα κοινωνική κατάσταση, όπου η πλειονότητα των ανθρώπων παρασύρεται από τα έξωθεν επιβεβλημένα πρότυπα -καταναλωτισμού, προσωπικής ανάδειξης κ.ά.- και αδυνατεί

να προχωρήσει στον προσδιορισμό ενός ατομικού πλαισίου αξιών και επιδιώξεων.

Ειδικότερα:

-Κοινωνικός κομφορμισμός

Η ανάγκη του ατόμου για κοινωνική αποδοχή και διάκριση, το εξωθούν συχνά να εκλαμβάνει τις κοινωνικές επιταγές και τις ευρύτερα αποδεκτές επιλογές, ως γνήσια δικές του επιθυμίες. Το γεγονός αυτό δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τη διερεύνηση και τον εντοπισμό της αληθινής φύσης του ατόμου, αφού η άκριτη αποδοχή των κοινωνικά αποδεκτών προτύπων είναι μια διαδικασία που αρχίζει ήδη από πολύ μικρή ηλικία.

- Οι κυρίαρχες αξίες: ο υλισμός, ο καταναλωτισμός κι η επίδραση των μαζικών προτύπων

Η σύγχρονη κοινωνία υπό την επίδραση του καπιταλιστικού προτύπου, όπου η κατοχή υλικών αγαθών, ο καταναλωτισμός και η οικονομική επιτυχία αποτελούν τα βασικά κριτήρια για την αναγνώριση και την αποδοχή του ατόμου, επηρεάζουν βαθύτατα τους περισσότερους ανθρώπους. Το άτομο αδυνατεί να ξεφύγει από τη συλλογική αυτή πίεση για την επίτευξη αποτελεσμάτων που θα του διασφαλίσουν αμιγώς οικονομικό κέρδος. Έτσι, βασικές έννοιες όπως είναι η ηθικότητα, η αυτοπραγμάτωση κι η βίωση της ζωής σε αρμονία με τις πραγματικές επιθυμίες του ατόμου περνούν σε δεύτερη μοίρα και παραγνωρίζονται.

Το άτομο καταλήγει, επομένως, να ασχολείται μόνο με το πόσα έχει και πόσα μπορεί να αποκτήσει, κι όχι με την αυτογνωσία και τη βελτίωση του εαυτού του σε προσωπικό, ηθικό και διανοητικό επίπεδο. Τα υλικά αγαθά ξεπερνούν σε σημασία τις εσωτερικές ποιότητες του ατόμου.

- Έλλειψη χρόνου

Οι γοργοί ρυθμοί της σύγχρονης ζωής, οι πολλαπλές επαγγελματικές απαιτήσεις, αλλά και η πληθώρα ενημέρωσης -με ουσιαστικές, αλλά και ανούσιες ειδήσεις- μειώνουν δραματικά τον ελεύθερο χρόνο του ατόμου, όπως και τη δυνατότητά του να αποδεσμευτεί απ' όλα αυτά τα εξωτερικά ερεθίσματα και να αφιερώσει τον αναγκαίο απερίσπαστο χρόνο που απαιτεί η διαδικασία της αυτοκριτικής.

Read more: http://latistor.blogspot.com/2015/07/blog-post_23.html#ixzz4cuWepNhC

«Γνώθι σαυτόν»

Αβέβαιη είναι η πατρότητα του γνωμικού «Γνώθι σαυτόν». Αποδόθηκε στο Χίλωνα το Λακεδαιμόνιο, στο Θαλή το Μιλήσιο, στη Φιμονόη, την πρώτη προ-φήτισσα («πρώτην προμάντιδα») του Δελφικού Μαντείου. Ο Πλάτων το θεωρεί, όπως και τ' άλλα Δελφικά ρητά, κοινό απόσταγμα της σκέψης των Επτά Σοφών της αρχαϊκής Ελλάδας. Και υποστηρίζει πως το γνωμικό τούτο αποτελεί: «προσφώνηση ('πρόρρησιν') του θεού, σ' όσους μπαίνουν στο ναό, αντί να τους πει το συνηθισμένο «χαίρε».

«Γιγνώσκω» σήμαινε για κείνους (όπως και για εμάς) «μαθαίνω από παρατήρηση ή έρευνα, κατανοώ, διακρίνω». Και φυσικά, η έρευνα, η αληθινή έρευνα, δεν μπορεί παρά ν' αρχίζει από εμάς τους ίδιους. Πώς θα ερευνήσεις -για να γνωρίσεις- τους άλλους, τον κόσμο, τους νόμους και τους λόγους της ζωής, αν δεν ερευνήσεις και γνωρίσεις τον πιο κοντινό και πιο μυστικό μικρόκοσμο, τον εαυτό σου; Με τη γνωστή του «δήλωση άγνοιας», ο Σωκράτης έλεγε πως «αφού δεν μπορεί να γνωρίσει τον εαυτό του, κατά το δελφικό επίγραμμα, του φαίνεται γελοίο να εξετάζει τα αλλότρια, τα ξένα». Η αυτοέρευνα, η αυτογνωσία, αποτελούν απαραίτητον όρο για να κάνεις το πρώτο βήμα «στων ιδεών την πόλιν».

Ποιο είναι, όμως, το ειδικότερο νόημα του «Γνώθι σαυτόν»; Να ερευνήσεις, όχι την αρχή και το σκοπό της ανθρώπινης ύπαρξης γενικά, αλλά -τις δικές σου δυνατότητες, τα δικά σου όρια, τα δικά του «δέοντα» και χρέη: τι μπορείς, πόσο μπορείς, τι πρέπει να μπορείς και να πράττεις.

Φυσικά, το «Γνώθι σαυτόν» είναι εγχείρημα τραχύτατο: εγωισμοί και ματαιοδοξίες, δειλίες και πλέγματα, εθελουφιλία για τα ελαττώματά μας, τα λάθη, τα κίνητρα μας δε μας επιτρέπουν να καταδυθούμε στον εαυτό μας, να τον ζυγίσουμε, να τον κρίνουμε, να μιλήσουμε με παρηρησία μ' αυτόν καί γι' αυτόν.

Όσο δύσκολη, όμως, είναι η προσπάθεια αυτογνωσίας, τόσο είναι απαραίτητη, επειδή ακριβώς δείχνει τους περιορισμούς και την μπόρεση του ανθρώπου, και τη «σύνεση» του να πράξει σύμφωνα με αυτά. «Μάθε ποιος είσαι και γίνε τέτοιος»θα πει ο Πίνδαρος.

Μόνον αν γνωρίσεις πόσο αδύναμος είσαι, μπορείς να ξεπεράσεις την αδύναμία σου. Η αυτογνωσία, ο αυτοέλεγχος, η αυτοκριτική οδηγούν στην αυτοσυνείδηση, την αυτοκυριαρχία, τον αυτοσεβασμό, στην ουσιαστική αυτοδιάθεση και αυτοκαθορισμό μας. Στοιχεία, όλα, που συγκροτούν τη σωφροσύνη. (Δεν είναι τυχαίο πως στην άλλη άκρη του κόσμου, τον ίδιο περίπου καιρό, ο Κινέζος φιλόσοφος Λάο Τσε έλεγε: «Όποιος ξέρει τους άλλους, έχει γνώση. Όποιος ξέρει τον εαυτό του, έχει σοφία»).

Εικοσιεφτά αιώνες μετά την αναγραφή του ρητού αυτού στο δελφικό ναό, και ενώ το τέμενος του Απόλλωνα δεν είναι πια παρά ένα ερειπωμένο τουριστικό αξιοθέατο, πόσο επιβιώνει το γνωμικό τούτο; Δε χρειάζεται να το πω: σήμερα, προπάντων, όπου είμαστε πολιορκημένοι (διόλου «ελεύθεροι») από τόσο τρομακτικά προβλήματα, αποτελεί πρώτιστη ανάγκη η αυτογνωσία, η επίγνωση των πελώριων αδικημάτων μας και η γνώση των δυνατοτήτων μας, υποκειμενικών και αντικειμενικών, για να τα επανορθώσουμε. Αποτελεί επιταγή και, τρόπο ζωής η ανάληψη των ευθυνών μας και η έλλογη δράση τόσο για εμάς όσο και για τους άλλους, για τον κόσμο, για το περιβάλλον, που όλα απειλούνται απ' όλους. Ίσως, έτσι, μπορούμε να ελπίσουμε όχι καν σε «νίκη πρώτη και άριστη» αλλά τουλάχιστον σε αποφυγή ολοκληρωτικού εξολοθρευμού από εμάς τους ίδιους.

Μ. ΠΑΩΡΙΠΗΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

A. Να γραφεί η περίληψη του κειμένου

B1. *Γιγνώσκω...πόλιν.*: Με ποιον τρόπο αναπτύσσεται η παράγραφος;

B2. *απόσταγμα, σωφροσύνη, καινοτομία, εγχείρημα, παρρησία, επιταγή*: Να γράψετε τα συνώνυμα των λέξεων.

B3. *«σήμερα, προπάντων, όπου είμαστε πολιορκημένοι (διόλου «ελεύθεροι») από τόσο τρομακτικά προβλήματα, αποτελεί πρώτη και ανάγκη η αυτογνωσία»*

Να σχολιασθεί η φράση (70-80 λέξεις)

B4. Φυσικά, το «Γνώθι σαυτόν» είναι εγχείρημα τραχύτατο: εγωισμοί και ματαιοδοξίες, δειλίες και πλέγματα, εθελουφλία για τα ελαττώματά μας, τα λάθη, τα κίνητρα μας δε μας επιτρέπουν να καταδυθούμε στον εαυτό μας, να τον ζυγίσουμε, να τον κρίνουμε, να μιλήσουμε με παρρησία μ' αυτόν και γι' αυτόν.

Να χαρακτηρίσετε τον τρόπο σύνδεσης των προτάσεων και να αναφερθείτε στο ρόλο που παίζει στο κείμενο.

Γ. Παραγωγή λόγου

«Μάθε ποιος είσαι και γίνε τέτοιος» θα πει ο Πίνδαρος. Με αφορμή αυτή τη φράση να γράψετε μια ομιλία που θα εκφωνήσετε στην τάξη σας, στην οποία να αναφερθείτε στη σημασία της αυτοκριτικής και της αυτογνωσίας στη βελτίωση του ανθρώπου και στους παράγοντες που δυσχεραίνουν τον αγώνα για την κατάκτησή τους.