



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Οταν έρθουμε σε επαφή με κάποιο καινούριο άτομο στη ζωή μας, το πρώτο πράγμα που συνήθως κάνουμε είναι να προσπαθήσουμε να το γνωρίσουμε όσο το δυνατό καλύτερα. Να ανακαλύψουμε τα γενικά χαρακτηριστικά στοιχεία της συμπεριφοράς του, τι του αρέσει να κάνει, και τι όχι, πώς αντιδρά σε διάφορες καταστάσεις της ζωής, πώς επικοινωνεί με το περιβάλλον κ.ο.κ. Γενικά αναλώνουμε κάποιο ποσοστό της ενέργειάς μας, για να ανακαλύψουμε τον εαυτό του ατόμου. Ιδιαίτερα αν το άτομο αυτό μας ενδιαφέρει, αναλώνουμε όλο και περισσότερη ενέργεια στην προσπάθειά μας αυτή.

Τι συμβαίνει όμως, όταν το άτομο που προσπαθούμε να ανακαλύψουμε είναι ο ίδιος μας ο εαυτός; Και πόση από την ενέργειά μας αναλώνουμε προς τη διαδικασία αυτή; Πόσο ενδιαφερόμαστε να γνωριστούμε με τον ίδιο μας τον εαυτό;

Με το περιεχόμενο μιας τέτοιας «γνωριμίας» έχουν ασχοληθεί αρκετές επιστήμες, όπως η Φιλοσοφία, η Ψυχολογία, η Κοινωνιολογία, η Θεολογία, η Ανθρωπολογία και άλλες. Το θέμα της αυτογνωσίας φαίνεται να θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό ακόμα και για τις τέχνες, όπως τη ζωγραφική, τη λογοτεχνία, τη μουσική, τον χορό κ.ο.κ. Κάθε επιστήμη και κάθε τέχνη εξετάζει το Σωκρατικό «Γνώθι σαυτόν» από το δικό της βάθρο.

Στη συμβουλευτική επιστήμη να το γνωρίζει κάποιος τον ίδιο του τον εαυτό συμβάλλει στο να μπορέσει να νιώσει άνεση και ασφάλεια με τις επιλογές του, να οδηγηθεί σε διεξόδους από τα αδιέξοδα, να αποβάλει αντιλήψεις που κάποιοι άλλοι ίσως του «εμφύτευσαν», και να βρει το δικό του συνειδητό μονοπάτι στη ζωή. Μόνο αν γνωρίζουμε τι θέλουμε, μπορούμε να συντονίσουμε τις ενέργειές μας, έτσι ώστε να έχουμε την ευκαιρία να το αποκτήσουμε. Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε το τι μας αρέσει, μπορούμε να φροντίσουμε, έτσι ώστε να το εντάξουμε στη ζωή μας. Με τον ίδιο τρόπο μόνο όταν αναγνωρίσουμε τι μας δυσαρεστεί, μπορούμε είτε να το αποφύγουμε, να το πολεμήσουμε είτε να αναπτύξουμε οποιονδήποτε άλλο μηχανισμό, έτσι ώστε να μη βιώσουμε (όπου αυτό είναι δυνατόν) τις αρνητικές συνέπειες που πηγάζουν από αυτό.

Ακόμα, καλός σύμβουλος (ιδιαίτερα σύμφωνα με την προσωποκεντρική θεωρία της Συμβουλευτικής) θεωρείται αυτός που χρησιμοποιώντας συμβουλευτικές δεξιότητες ενισχύει το άτομο να αναπτύξει τη δικιά του αυτογνωσία.

Μιας και η αυτογνωσία φαίνεται να οδηγεί στη διανοητική και συναισθηματική ανάπτυξη, τότε δίκαια μπορεί να θεωρηθεί όχι μόνο ως ευλογία του **μυαλού**, αλλά και της **καρδιάς**, της **σκέψης** και του **αισθήματος**. Διάφοροι επιστήμονες ονόμασαν μια τέτοια κατάσταση ως **αληθινή ευφροσύνη**. Ωστόσο αν κανείς εξετάσει τους διάφορους ορισμούς που αφορούν την ευφροσύνη, εκεί που θα συναντήσει περισσότερο τη λέξη αυτογνωσία θα είναι στους ορισμούς που δημιουργήθηκαν για να ορίσουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Στη σύγχρονη Συμβουλευτική και Ψυχολογία αναφέρεται ο όρος Emotional Intelligence.

Ο Goleman ορίζει την EI με τέτοιο τρόπο, ώστε να συμπεριλαμβάνει αυτογνωσία, έλεγχο του παρορμητισμού, ζήλο και κινητοποίηση, εμπάθεια και κοινωνικές ικανότητες. Αυτά είναι τα προσόντα τα οποία ταυτοποιεί ως προϋποθέσεις για επιτυχία στην καριέρα και τις σχέσεις. Όμως ο όρος EI διατυπώθηκε επίσημα για πρώτη φορά **το 1990 από τους ψυχολόγους Mayer και Salovey** ως:



Daniel Goleman - Ψυχολόγος και συγγραφέας του New York Times bestseller Emotional Intelligence.

- 1) Να γνωρίζεις πώς νιώθεις, πώς νιώθουν οι άλλοι και τι πρέπει να κάνεις για αυτό.
- 2) Να γνωρίζεις τι σε κάνει να αισθάνεσαι καλά, τι σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα και πώς να πας από το «άσχημα» στο «καλά».

3) Η συναισθηματική αυτογνωσία, η ευαισθησία και οι διαχειριστικές ικανότητες που μας βοηθούν να μεγιστοποιήσουμε τη μακροπρόθεσμη ευτυχία και επιβίωσή μας.

Πιο πρόσφατα ανανεώθηκε ο ορισμός της: «**Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι με ακρίβεια, να εκτιμάς και να εκφράζεις το συναίσθημα, την ικανότητα να αναδύεις και να γεννάς συναισθήματα, όταν αυτά βοηθούν τη σκέψη, την ικανότητα να καταλαβαίνεις το συναίσθημα και τη συναισθηματική γνώση, και την ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα, ώστε να προωθείς τη συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη**».

Υπάρχει πληθώρα τεχνικών και θεωριών που αφορούν την προώθηση της ανάπτυξης της νοητικής και συναισθηματικής αυτογνωσίας. Για παράδειγμα στην Ινδουιστική παράδοση η yoga / συγκέντρωση παρουσιάζεται ως μια τέτοια πρακτική. Στη χριστιανική ορθόδοξη πίστη παρουσιάζονται επίσης παρόμοιες τεχνικές, μέσω της προσευχής, της μελέτης των γραφών, αλλά και μέσα από το μυστήριο της εξομολόγησης κ.ο.κ. Φαίνεται πως οι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε τη γνώση του εαυτού μας ποικίλλουν. Ωστόσο μέσα από προσωπικές μου εμπειρίες και τη μέχρι σήμερα εμπειρία μου, ως λειτουργού Συμβουλευτικής, έχω συμπεράνει πως, για να προωθήσει κανείς την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, θα πρέπει αρχικά να είναι ικανός να αγαπά και να ενδιαφέρεται για τον εαυτό του. Μιας και είναι κοινή γνώση το ότι μαθαίνουμε πολύ πιο εύκολα θέματα για τα οποία έχουμε έντονο ενδιαφέρον, το αν θα μάθουμε ή όχι περισσότερο τον εαυτό μας εξαρτάται σημαντικά από το πόσο πραγματικά ενδιαφερόμαστε για αυτόν. Θέλουμε να αγαπάμε και να μας αγαπούν, όμως πολύ συχνά ξεχνάμε πως το συναίσθημα της αγάπης πηγάζει από τον αυτοσεβασμό, την αγάπη για τον εαυτό μας και την αυτογνωσία.

Η προώθηση της αυτογνωσίας είναι το μονοπάτι που οδηγεί στη συνειδητοποίηση της καθαρής ουσίας μέσα μας. Οδηγεί στην απελευθέρωση της αληθινής μας φύσης από τις αλυσίδες ενός εγώ, εξαρτώμενου από τον κόσμο. Προσφέρει μια εμπειρία πληρότητας, συγχίας και απλότητας. Βοηθάει να ζήσουμε εκείνες τις στιγμές της ζωής μας, στη διάρκεια των οποίων αισθανόμαστε βαθιά ειρήνη και εναρμόνιση με ολόκληρη τη δημιουργία.

Ταυτόχρονα η μη προώθηση ανάπτυξης της αυτογνωσίας εμποδίζει το αποτέλεσμα αυτό και ενισχύει την αποσύνδεση του εαυτού μας από τις ανάγκες του. Σε περιόδους που επιμένουμε να είμαστε αποσυνδεδεμένοι και να αγνοούμε τις ανάγκες του Εαυτού μας, επιδιώκοντας συνήθως εγωκεντρικούς -και τις περισσότερες φορές επιφανειακούς- στόχους, τότε η «Ψυχή» μας «σμπρόχνει», μέσα από τις ψυχο-σωματικές ενοχλήσεις που νιώθουμε να εντείνονται και να μας ταλαιπωρούν, στο να συνειδητοποιήσουμε τις βαθύτερες ανάγκες μας, αποσταθεροποιώντας για λίγο την φαινομενικά ήρεμη και εύρυθμη ζωή μας. Αν συνεχίσουμε να αγνοούμε τα «μηνύματα» που μας στέλνει, τότε οι ενοχλήσεις τείνουν να γίνουν μόνιμες επηρεάζοντας αρνητικά την υγεία και την ψυχική μας διάθεση.



Peter Salovey - Ψυχολόγος φημισμένος για την εργασία του πάνω στο Emotional Intelligence.

Στην κοινωνία μας ίσως συχνά βρισκόμαστε τόσο εγκλωβισμένοι στο πολυάσχολο της ζωής και των σχέσεών μας, ώστε παίρνουμε τη ζωή μας ως δεδομένη. Δεν διερωτόμαστε: «Ποιο είναι αυτό το πρόσωπο;», «Ποιος ζει αυτή τη ζωή;». Αν παρατηρήσουμε ο καθένας ξεχωριστά τέτοιες περιόδους της ζωής μας, σύντομα θα διαπιστώσουμε πως κατά τη διάρκεια τους ο οργανισμός μας αντιέδρασε με ψυχοσωματικό τρόπο, για άλλους λιγότερο και για άλλους περισσότερο. Πιθανές αντιδράσεις η κατάθλιψη, η αίσθηση της ψυχικής υπεκώπωσης κ.ο.κ. Σε κάθε περίπτωση οι ενοχλήσεις αυτές αποτελούν «μηνύματα» του οργανισμού μας.

Οι ευκαιρίες για συνειδητοποίηση της «εικόνας του εαυτού μας» περνούν καθημερινά απ' τις ζωές μας, είτε μέσα από παρατήρηση διαφόρων κρίσεων και δυσλειτουργιών μας, είτε μέσα από παρατήρηση των ονείρων που βλέπουμε κ.ο.κ. Η απόφαση για την οποιαδήποτε προσπάθεια, για να γίνουμε περισσότερο χαρούμενοι και υγιείς, βρίσκεται ουσιαστικά στα χέρια του καθενός από εμάς.