

Αυτοκριτική - αυτογνωσία

Ορισμοί

- **Αυτοκριτική:** Πρόκειται για την πνευματική ικανότητα του ανθρώπου να ερευνά συνειδητά τον εαυτό του με στόχο να ανακαλύψει όλες τις πνευματικές, ηθικές, ψυχικές και σωματικές του δυνάμεις αλλά και αδυναμίες, με σκοπό να διαμορφώσει-ρυθμίσει ανάλογα την συμπεριφορά του.
- **Αυτογνωσία:** Είναι η βαθιά γνώση και κατανόηση του εαυτού μας. Πραγματούνεται μέσω της εσωτερικής αναζήτησης των σωματικών, ψυχικών, συναισθηματικών, ηθικών και πνευματικών χαρακτηριστικών μας. Οδηγεί το άτομο στην ανακάλυψη των ορίων του, των ικανοτήτων, δεξιοτήτων, κλίσεων του αλλά και αδυναμιών και μειονεκτημάτων. Διακρίνεται στην Ηθική (Σωκράτης), με στόχο την κατάκτηση της αρετής και στην Ψυχολογική (Freud, Piaget, Adler...) με στόχο την αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου και την απαλλαγή του από κάθε είδους συμπλέγματα.

Σχέση αυτοκριτικής - αυτογνωσίας

Αυτογνωσία και αυτοκριτική, είναι δύο αλληλένδετες έννοιες.

Η αυτογνωσία, οδηγεί μέσω της αυτοκριτικής στην αυτοεπίγνωση και στον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου σε σχέση με τους άλλους, στον αυτοέλεγχο και την αυτοκυριαρχία, με απώτερο σκοπό και στόχο την επίτευξη της εσωτερικής ελευθερίας του ατόμου, διαμορφώνοντας έτσι μια ουσιαστικά ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ένα αληθινά μορφωμένο άτομο.

Η αυτοκριτική και η κατάκτηση της αυτογνωσίας, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς και των ενεργειών του ατόμου.

Θετικά αποτελέσματα αυτοκριτικής και αυτογνωσίας

Πνευματικό επίπεδο

- Ο άνθρωπος μέσω της αυτοκριτικής και του αυτοελέγχου, οδηγείται στην αυτογνωσία, γίνεται περισσότερο αντικειμενικός και αποκτά μια πιο σφαιρική εικόνα της πραγματικότητας.
- Αυτό του δίνει τη δυνατότητα να προλαμβάνει λάθη, να εντοπίζει αδυναμίες, αλλά και να διαμορφώνει τη δική του προσωπικότητα και κοσμοθεωρία, δίχως να χειραγωγείται (αφού γνωρίζει τι θέλει).
- Σταματά να είναι παθητικός δέκτης και γίνεται ενεργητικός εκφραστής των προσωπικών του πεποιθήσεων, αξιών και αντιλήψεων, επηρεάζοντας την εξέλιξη των γεγονότων.
- Αναπτύσσοντας ισχυρή βούληση αποβάλλει κάθε είδους δογματισμό, φανατισμό και προκατάληψη.

Ψυχικό επίπεδο

- Μέσω της αυτοκριτικής και της αυτογνωσίας το άτομο αποκτά αυτοκυριαρχία, αυτοπεποίθηση, αλλά και αυτοεκτίμηση, ικανά να το οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων του.

Επαγγελματικό επίπεδο

- Η αυτοκριτική και η αυτογνωσία βοηθούν τους νέους ανθρώπους να αυτοελέγχονται και να αξιολογούν τις ικανότητές τους, τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά τους, επιλέγοντας έτσι το επάγγελμα που ταιριάζει στην ιδιοσυγκρασία τους.

Κοινωνικό επίπεδο

- Το άτομο μαθαίνει να αποδέχεται τα λάθη και τις αδυναμίες του καθώς και την καλοπροαίρετη κριτική των άλλων.
- Η αυτοκριτική και η αυτογνωσία συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση του ανθρώπου, την ανάπτυξη υγιών σχέσεων με τους άλλους, αφού καλλιεργούν την ταπεινότητα, την υποχωρητικότητα και απωθούν τον εγωισμό και την αλαζονεία.
- Γνωρίζοντας τις αδυναμίες του ο άνθρωπος γίνεται περισσότερο ανεκτικός.

Ηθικό επίπεδο:

- Ο άνθρωπος απαλλάσσεται από πάθη και αδυναμίες, και διατηρείται σε μία συνεχή ηθική εγρήγορση ώστε να γίνεται ολοένα και καλύτερος.
- Γνωρίζοντας τις αδυναμίες του προβάλλει μέσω της καθημερινότητάς του ηθικές αξίες όπως η δικαιοσύνη, η μετριοπάθεια, η αλληλεγγύη, η υπομονή.

Δυσκολίες – Εμπόδια στην άσκηση αυτοκριτικής

- Η εγωπάθεια, η αλαζονεία, η έπαρση και ο εγωκεντρισμός των ανθρώπων τους εμποδίζει να αντιληφθούν αλλά και να αναγνωρίσουν τα λάθη τους και να επέμβουν δυναμικά για την εξάλειψή τους.
- Τα πρότυπα της σύγχρονης κοινωνίας ωθούν τον άνθρωπο στον υλισμό και τον καταναλωτισμό, απομακρύνοντάς τον από κάθε τι πνευματικό.
- Η ανάγκη του ανθρώπου να αισθανθεί ότι ανήκει κάπου, αλλά και να γίνει αποδεκτός, συχνά τον ωθούν να συμμορφωθεί στις σύγχρονες απαιτήσεις (σαν χαμαιλέοντας).
- Οι προκατειλημμένες απόψεις, οι δεισιδαιμονίες και οι προλήψεις.
- Η έλλειψη ψυχικού σθένους, θάρρους να αναγνωρίσουμε τις αδυναμίες μας.
- Η απουσία παιδείας (κριτικής σκέψης, προβληματισμού).
- Η κολακεία, ο υπερβολικός έπαινος αλλά και η άδικη επίκριση, η υπερβολική αυστηρότητα.

Προϋποθέσεις για την άσκηση αυτοκριτικής

- Συνειδητοποίηση της αξίας και της σημασίας της αυτοκριτικής στην απόκτηση αλλά και αναβάθμιση της ποιότητας ζωής.
- Καλλιέργεια της αυτοκριτικής από τα πρώτα χρόνια της ζωής μέσα στους κόλπους της οικογένειας.
- Αποβολή προκαταλήψεων για τον εαυτό μας (συμπλέγματα ανωτερότητας, κατωτερότητας, εγωισμός, εγωπάθεια, ματαιοδοξία) και υιοθέτηση πιο μετριοπαθών στάσεων και αντιλήψεων.
- Δεκτικότητα στην κριτική και τον διάλογο και αντιμετώπιση με μεγαλύτερη αντικειμενικότητα και ρεαλισμό των συνθηκών της καθημερινότητας και των σχέσεών μας με τους άλλους σε όλους τους τομείς.
- Για όλα αυτά απαιτούνται υψηλό μορφωτικό επίπεδο, υψηλός βαθμός ωριμότητας και κριτική ικανότητα, στοιχεία που καλλιεργούνται διαχρονικά μέσω της παιδείας.
- Εμπειρίες που θα διαφεύσουν ή θα επιβεβαιώσουν ικανότητες.

