

Αυτογνωσία: το κλειδί για την ευτυχία

Η **αυτογνωσία** (ή αλλιώς, επίγνωση/αυτεπίγνωση) είναι η γνώση του εαυτού, το "Γνώθι σαυτόν" όπως έλεγαν οι πρόγονοί μας. Η αυτογνωσία ρίχνει φως στον εσωτερικό μας κόσμο, σε όλες εκείνες τις πτυχές που παραμένουν κρυμμένες, αλλά καθορίζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα, τα κίνητρα, τους στόχους, τις επιλογές και κατ'επέκταση τις συμπεριφορές μας. Η επίγνωση της ύπαρξης διαφορετικών των πτυχών του εαυτού είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή και την εξέλιξη.

Δεν μπορείτε να αλλάξετε κάτι το οποίο δεν γνωρίζετε. Και πολλές φορές, μέχρι να γίνουν γνωστές όλες οι πτυχές του εαυτού, οι άνθρωποι σαμποτάρουν οι ίδιοι τον εαυτό τους επανειλημμένα και οι φόβοι τους κυριεύουν. Πολλοί άνθρωποι έχουν φόβους αλλά δεν ψάχνουν να δουν τι κρύβεται πίσω από αυτούς.

Ο κάθε άνθρωπος που είναι αφοσιωμένος στην αυτοβελτίωση, την προσωπική ανάπτυξη ή σε ένα υψηλότερο σκοπό είναι ανάγκη να έχει κατανοήσει τον εαυτό του. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μόνο όταν ένα άτομο εντοπίζει τις αδυναμίες του, μπορεί να δουλέψει ώστε να βελτιωθεί.

Τι είναι αυτογνωσία

Η αυτογνωσία μπορεί να οριστεί ως:

1. Η ικανότητα να βλέπει κάποιος βαθιά μέσα του.
2. Περιλαμβάνει την κατανόηση των δυνατοτήτων, των ικανοτήτων, των δεξιοτήτων, των αδυναμιών, των ελαττωμάτων, των ιδεών, των σκέψεων, των πεποιθήσεων, των αντιλήψεων, των αντιδράσεων, των συναισθημάτων και των κινήτρων.
3. Επίγνωση για τους λόγους πίσω από τις συμπεριφορές και τις πράξεις κάποιου, τις συμπεριφορές και τα πραγματικά κίνητρα
4. Η βαθιά κατανόηση του εαυτού βοηθά κάποιον να κατανοήσει και πως τον βλέπουν οι άλλοι.

Η αυτογνωσία χρειάζεται κουράγιο

Η αυτογνωσία χρειάζεται θάρος. Η αυτογνωσία σημαίνει να στρέφετε την προσοχή σας μέσα σας, στις σκέψεις και στα συναισθήματά σας, και όχι σε όλα όσα συμβαίνουν στο εξωτερικό περιβάλλον. Αντί να επικεντρώνεστε σε όσα λένε ή κάνουν οι άλλοι, δίνετε έμφαση στο πως εσείς σκέφτεστε και αισθάνεστε. Είναι η μετατόπιση της προσοχής από όσα συμβαίνουν γύρω σας, σε όσα συμβαίνουν μέσα σας (στο εσωτερικό περιβάλλον).

Τεχνικές και μέθοδοι που βοηθούν στην αυτογνωσία

Οι τρόποι με τους οποίους κάποιος μπορεί να αυξήσει την αυτογνωσία του είναι αμέτρητοι. Μπορείτε να ενισχύσετε την αυτογνωσία μέσω του διαλογισμού,

της ενσυνειδητότητας, των αναπνοών, της συζήτησης με ανθρώπους που εμπιστεύεστε, της ψυχοθεραπείας, της τέχνης, των ρίσκων, της αποτυχίας.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές (πχ παράθυρο Johari) και μέθοδοι (NLP, Life Coaching) για την προσωπική εξέλιξη και την αυτογνωσία τους οποίους μπορείτε να δοκιμάσετε.

Ένας απλός τρόπος για να εξασκηθείτε στην αυτογνωσία είναι να παρατηρείτε τον εαυτό σας:

- Τι ακριβώς αισθάνομαι αυτή τη στιγμή (ή αισθάνθηκα σε ένα περιστατικό);
- Ποιες σκέψεις περνούν από το μυαλό μου; Τι λέω στον εαυτό μου;
- **Δρω (μετά από σκέψη) ή αντιδρώ (δρω αυτόματα και αντανakλαστικά λόγω συναισθημάτων);**
- Τι θέλω να κάνω αντανakλαστικά ή τι κάνω ως συνέπεια του τρόπου σκέψης; Κρίνω οφέλιμη αυτή την αντίδραση για μένα;

Για να καλλιεργήσετε την αυτογνωσία χρειάζεται να ρίξετε τους ρυθμούς σας και να παρατηρήσετε τον εαυτό σας, σαν εξωτερικός παρατηρητής. Όταν είστε εγκλωβισμένοι στις πράξεις, στις σκέψεις και στα συναισθήματα σας ξεχνάτε ποιο είναι το πραγματικό τους νόημα. Ξεχνάτε να κάνετε ένα βήμα πίσω, να ψάξετε βαθιά μέσα σας. Ξεχνάτε να κάνετε στον εαυτό σας σημαντικές ερωτήσεις:

- Γιατί αντέδρασα με αυτό τον τρόπο;
- Γιατί μια συγκεκριμένη κατάσταση με ενόχλησε τόσο πολύ; Τι ένιωσα;
- **Τι μου θυμίζει αυτή η κατάσταση ή αυτό το συναίσθημα;**
- **Πότε το έζησα πρώτη φορά στη ζωή μου αυτό το συναίσθημα;**

Οφέλη αυτογνωσίας

Οι άνθρωποι με αυτογνωσία είναι πιο ευτυχισμένοι και έχουν καλύτερες σχέσεις. Επίσης έχουν τον έλεγχο στην προσωπική και στην κοινωνική τους ζωή και νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη δουλειά τους. Τα οφέλη της αυτογνωσίας περιλαμβάνουν:

- Τη δύναμη να επηρεάσετε τα αποτελέσματα των προσπαθειών σας
- Βοηθά να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις και να έχετε περισσότερη αυτοπεποίθηση
- Σας επιτρέπει να κατανοείτε διαφορετικές οπτικές
- Σας απελευθερώνει από στερεότυπα και προκαταλήψεις
- Βοηθά να χτίσετε καλύτερες σχέσεις
- Την ικανότητα να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας

- Μείωση του άγχους
- Περισσότερη ευτυχία

Αν νιώθετε ότι έχετε παθητική στάση, δεν είστε ευτυχισμένοι ή εμφανίζετε συμπτώματα που δεν μπορείτε να εξηγήσετε, μπορεί να έχετε την βαθιά επιθυμία να ανακαλύψετε ποια είναι η αιτία των προβλημάτων σας και να αφιερώσετε χρόνο στην αυτογνωσία και στην αυτοπραγμάτωση σας. **Όταν ρίχνετε φως στα πιο σκοτεινά σημεία του μυαλού σας μπορεί να νιώσετε άβολα και επώδυνα, αλλά αυτό είναι απαραίτητο βήμα για να απελευθερωθείτε από όσα σας στοιχειώνουν από την παιδική σας ηλικία.**



Η φροντίδα του εαυτού σας είναι ουσιαστική

Όσο ρίχνετε φως στις άβολες πτυχές σας είναι ουσιαστικό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να του δείχνετε συμπόνια. Η αυτογνωσία χωρίς συμπόνια προς τον εαυτό είναι μια συνταγή για να νιώθετε χάλια με τον εαυτό σας. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η αυτογνωσία δεν είναι απλά "αυτοκριτική". Η ειλικρίνεια είναι το κλειδί της αυτογνωσίας, αλλά χρειάζεται ταυτόχρονα συμπόνια και φροντίδα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως θα ηρεμείτε όταν νιώθετε να σας κατακλύζουν τα συναισθήματα από όσα ανακαλύπτετε. Στην πραγματικότητα, πριν ξεκινήσετε το ταξίδι της αυτογνωσίας είναι καλή ιδέα να γνωρίζετε πως να διαχειρίζεστε τα έντονα συναισθήματα.

Οι αντιφάσεις είναι φυσιολογικές και ανθρώπινες

Ένα από τα πιο συναρπαστικά πράγματα στην αυτογνωσία είναι ότι συνειδητοποιείτε πόσα διαφορετικές φωνές υπάρχουν μέσα σας, ακόμα και αντιφατικές. Η οπτική σας για

τον κόσμο γίνεται λιγότερο της λογικής "άσπρο ή μαύρο". Ξαφνικά παρατηρείται ότι υπάρχει ένα φάσμα και διαβαθμίσεις, δηλαδή υπάρχει και το γκρι.

Κάποια κομμάτια του εαυτού σας θα αντιστέκονται στην αυτογνωσία

Για τους περισσότερους από εμάς, θα υπάρχει ένα κομμάτι μας που θα απωθεί την ιδέα να είμαστε πιο ειλικρινείς για όσα σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Αυτός είναι απλά ένας αμυντικός μηχανισμός. Είναι ο τρόπος του μυαλού να προστατευτεί από την επαφή με πράγματα για τον εαυτό μας που δεν μας αρέσουν, δεν θέλουμε να αποδεχτούμε ή για τα οποία νιώθουμε επώδυνα ή τρομακτικά. Πάρτε χρόνο για να γνωρίσετε τον εαυτό σας. **Η αυτογνωσία είναι ένα ταξίδι που διαρκεί μια ζωή.** Αν πιέζετε τον εαυτό σας και βιάζεστε ίσως να υποκύψετε στις παλιές σας συνήθειες. Το κλειδί είναι να κάνετε μικρά και σταθερά βήματα, να έχετε υποστήριξη και καθοδήγηση από έναν εκπαιδευμένο ψυχοθεραπευτή.



Παράγοντες που παρεμποδίζουν την αυτογνωσία

Η εξερεύνηση του εσωτερικού μας κόσμου είναι μια περιπέτεια στο άγνωστο με πολλές εκπλήξεις και πιθανούς ψυχολογικούς κινδύνους! Ένα εμπόδιο για την αυτεπίγνωση είναι ο φόβος. Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο επειδή φοβούνται ότι θα ανακαλύψουν πράγματα που δεν τους αρέσουν ή θα μπερδευτούν περισσότερο και δεν θα ξέρουν πως να ξεφύγουν. Όμως αυτοί οι φόβοι είναι αβάσιμοι. Η αποκάλυψη μιας ανησυχητικής αλήθειας ή μιας καταπιεσμένης ανάμνησης, δεν είναι τόσο επώδυνη αλλά απελευθερωτική. Αν συναντήσετε κάτι επώδυνο (για παράδειγμα, κάποιο ψυχικό τραύμα) μπορείτε να το αντιμετωπίσετε και να το δουλέψετε ψυχοθεραπευτικά.

Παρά τις δυσκολίες της εξερεύνησης του εαυτού είναι πολύ αποτελεσματική και ωφέλιμη διαδικασία, με την προϋπόθεση ότι θέλετε να εξελιχθείτε. Το κίνητρο να ξεπεράσετε τα

προβλήματά σας είναι καθοριστικός παράγοντας για το αν θα είναι επιτυχής ή όχι η ανάλυση του εαυτού. Ο θεραπευτικός ρόλος της αυτογνωσίας και η σημασία της για την ποιότητα της ζωής έχει αναγνωριστεί χιλιάδες χρόνια πριν, από την φιλοσοφία του Σωκράτη και του Πλάτωνα.

Δεν θα σας αρέσουν πάντα αυτά που ανακαλύπτετε

Θα ανακαλύψετε καινούργια πράγματα για τον εαυτό σας όταν κάνετε δώσετε χρόνο στο να αφουγκραστείτε τον εαυτό σας. Κάποια από αυτά θα σας αρέσουν και κάποια άλλα όχι.

Βλέπετε τις δυνάμεις, τα προτερήματα, τα επιτεύγματα και παράλληλα τους φόβους, τις ανεπάρκειες, τις [αποτυχίες](#), τις [αρνητικές πεποιθήσεις](#) και τα ελαττώματα. Όσο εξασκείστε στην αυτογνωσία είναι πιθανό να αξιοποιήσετε όλες τις πτυχές του εαυτού σας. Στην πραγματικότητα, αν σκέφτεστε για τον εαυτό σας, "Εύχομαι να μην το είχα κάνει αυτό", "Δεν μου άρεσε ο τρόπος που μίλησα σε αυτό τον άνθρωπο" τότε είναι πιθανό να κρύβετε κάποια κομμάτια του εαυτού σας.

Όσο αρχίζετε και αναγνωρίζετε τις πιο "σκοτεινές" πλευρές του εαυτού σας, είναι πολύ πιθανό η εσωτερική επικριτική σας φωνή να σας προκαλέσει μια έντονη αίσθηση ντροπής. Η εσωτερική επικριτική φωνή τροφοδοτεί την ντροπή και μπορεί να είναι μια πανίσχυρη δύναμη που καταστέλλει την αυτογνωσία.

Ο ρόλος της ψυχοθεραπείας στην αυτογνωσία

Η αυτογνωσία απαιτεί την συστηματική αυτοπαρατήρηση. Οι αρχαίοι Έλληνες, πίστευαν ότι η επίτευξη της αυτογνωσίας είναι πολύ πιο εύκολη, σε σύγκριση με αυτά που αναγνωρίζουμε σήμερα (για την σημασία του ασυνείδητου). Το [παράθυρο Johari](#) μας λέει για παράδειγμα ότι για την αυτογνωσία είναι σημαντική η πληροφόρηση και από τους άλλους, καθώς δεν είναι δυνατό να αναγνωρίσουμε όλα τα κομμάτια και συμπεριφορές του εαυτού μας (κατά παραλληλισμό, δεν μπορούμε να δούμε τη μύτη ή την πλάτη μας, παρά μόνο με ένα καθρέπτη). Για αυτό είναι πολύ σημαντική η σημασία της ψυχοθεραπείας στην διαδικασία της αυτογνωσίας.

Η [ψυχοθεραπεία](#) είναι ο καλύτερος τρόπος για να φτάσετε στην αυτεπίγνωση. Τα οφέλη της ψυχοθεραπείας είναι σημαντικά και διαφορετικά για κάθε άνθρωπο. Ανεξάρτητα με τις βελτιώσεις και τις αλλαγές που βιώνουν οι θεραπευόμενοι, για τους περισσότερους η ενίσχυση της αυτογνωσίας είναι θεμελιώδες στοιχείο. Αυτό εξηγεί το γιατί η αυτογνωσία είναι ο τρόπος να κατανοήσουμε τον εαυτό σας και τις σχέσεις μας, να φροντίζουμε καλύτερα την ψυχική μας υγεία και την ευεξία και να ζούμε μια ικανοποιητική ζωή.

Η αυτογνωσία είναι μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες στις μέρες μας. Είναι σημαντικό κάποιος να γνωρίζει όλες τις πτυχές του εαυτού του, το ποιος είναι και να βλέπει τη διαφορά στη ζωή του. Με αυτό τον τρόπο, έχει τη δυνατότητα να παίρνει πιο ελεύθερες αποφάσεις, πιο κοντά στα πραγματικά του "θέλω", και όχι με τα "πρέπει" των άλλων ή για να ευχαριστήσει τρίτα πρόσωπα (γονείς, κοινωνία, κα).

Παράθυρο Johari

	Γνωστά σε εμάς	Άγνωστα σε εμάς
Γνωστά στους άλλους	ΑΝΟΙΚΤΟΣ ΕΑΥΤΟΣ	ΤΥΦΛΟΣ ΕΑΥΤΟΣ
Άγνωστα στους άλλους	ΚΡΥΦΟΣ ΕΑΥΤΟΣ	ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

Πώς θα ενισχύσετε την αυτογνωσία σας;

Αναγνωρίστε όλα όσα σας προκαλούν αρνητικά συναισθήματα

Όλοι μας νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φόβος, η ντροπή και η θλίψη τα οποία προκαλούνται από ανθρώπους που γνωρίζουμε, καταστάσεις που βιώνουμε, σκέψεις που κάνουμε και συναισθήματα. Το πρόβλημα είναι πως όταν δεν έχουμε αυτογνωσία, οι αιτίες που προκαλούν όλα αυτά τα συναισθήματα επανέρχονται. Το κλειδί είναι να ψάξετε βαθιά στη μνήμη σας για να ανακαλύψετε την πηγή της αιτίας.

Συνήθως η αιτία κρύβεται στο παρελθόν μας, ιδίως στις [άσχημες εμπειρίες της παιδικής ηλικίας](#). Όταν κατανοήσετε την αφορμή, μπορείτε να την αλλάξετε και να την μετατρέψετε σε μια θετική δήλωση. Όταν το κάνετε αυτό και πιστέψετε ειλικρινά στην νέα προοπτική αυτού που είστε, την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί η ίδια αφορμή που σας προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, θα κάνετε ένα βήμα πίσω και θα εφαρμόσετε τον νέο τρόπο σκέψης πριν αντιδράσετε. Όταν συνειδητοποιείτε τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα επηρεάζονται από τις σκέψεις σας, αυτή είναι η αρχή της αυτογνωσίας.

Η καλύτερη μέθοδος για την αναγνώριση αλλά και την φροντίδα των πληγών μας είναι η [ψυχοθεραπεία](#) και το [EMDR](#).

Σκεφτείτε τον τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σε καταστάσεις και ερεθίσματα

Αντί να είστε όμηρος των συναισθημάτων τα οποία προκαλούνται από τις δικές σας σκέψεις και καταστάσεις, βρείτε λίγο χρόνο κάθε μέρα (πχ το βράδυ πριν κοιμηθείτε) για να εξετάσετε τον τρόπο με τον οποίο αντιδράσατε στα όσα συνέβησαν στο 24ωρό σας. Είναι μία τεχνική που πρότειναν αρχαίοι φιλόσοφοι, όπως ο Μάρκος Αυρήλιος (στωικός φιλοσόφος).

Μπορείτε να το κάνετε αυτό οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας όταν είστε μόνοι σας και έχετε λίγο χρόνο να σκεφτείτε. Παρατηρήστε τα συναισθήματα που σας προκάλεσε ένα περιστατικό που σας ανησύχησε και επιτρέψτε σε αυτά τα συναισθήματα να περάσουν, χωρίς να τα κρίνετε. Σκεφτείτε την πηγή του συναισθήματος, τις σκέψεις που ακολουθούν το συναίσθημα, και αποφασίστε αν μπορείτε να αλλάξετε την αρνητική συζήτηση με τον εαυτό σας που συνδέεται με το συναίσθημα. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα οπτική (αναπλαισίωση), είτε πρόκειται για τον τρόπο που σκέφτεστε για τον εαυτό σας ή τους άλλους ή μια κατάσταση και ενεργοποιήστε την θετική συζήτηση η οποία όχι μόνο θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα αλλά θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε την αυτογνωσία σας.

Το διάβασμα [βιβλίων αυτοβελτίωσης](#) επίσης είναι χρήσιμο, γιατί τα βιβλία δίνουν τροφή για σκέψη, όπως και τα διάφορα [αποφθέγματα](#) που μπορούν να σας δίνουν δύναμη ή υπομονή, στις δύσκολες στιγμές της καθημερινότητας και της ζωής γενικότερα.

Δώστε χρόνο στον εαυτό σας πριν αντιδράσετε

Όταν αρχίζετε να εξασκείστε συνειδητά στην αυτογνωσία ξεκινάτε να παρατηρείτε τον εαυτό σας και να αλλάζετε τη συμπεριφορά σας επειδή έχετε επίγνωση των όσων συμβαίνουν μέσα σας και πως οι λέξεις, η γλώσσα του σώματος και η συμπεριφορά σας επηρεάζουν τους ανθρώπους γύρω σας.

Όταν δεν ανταποκρίνεστε αμέσως στα διάφορα ερεθίσματα, δίνετε χρόνο στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου σας να αξιολογήσει τι συμβαίνει μέσα σας και γύρω σας και στη συνέχεια να επιλέξει την πιο κατάλληλη απάντηση.

Αναγνωρίστε όλα όσα σας κάνουν χαρούμενους

Η αυτογνωσία δεν αφορά μόνο την κατανόηση των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά επίσης όλα όσα σας κάνουν χαρούμενους. Είναι σημαντικό να μπορείτε να κατονομάσετε τα συναισθήματα [ευτυχίας](#) και να εστιάστε σε όσα σας κάνουν να νιώθετε όμορφα. Από τη στιγμή που θα το κάνετε αυτό, οργανώστε δραστηριότητες και πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε ζωντανό! Έχουμε συγκεκριμένο χρόνο σε αυτό τον πλανήτη για αυτό αξίζει να είμαστε ευτυχισμένοι.

Μην σας κυριεύει η καλή διάθεση ή η κακή διάθεση

Συχνά παίρνουμε αποφάσεις όταν είμαστε σε καλή διάθεση ή όταν είμαστε σε κακή διάθεση με αποτέλεσμα να μετανιώνουμε για αυτές τις αποφάσεις.

Η αυτογνωσία βοηθά να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αξιολογήσετε μια κατάσταση πριν πάρετε μια απόφαση. Είναι σημαντικό να ακούτε τι θέλει η καρδιά σας και τι θέλει το μυαλό σας πριν πάρετε μια απόφαση. **Όταν αφήνετε τη διάθεσή σας να αποφασίζει για εσάς, τότε είστε όμηρος των συναισθημάτων σας.**

Η αυτογνωσία είναι το πρώτο βήμα για την αλλαγή

Φυσικά η αυτογνωσία δεν είναι το μοναδικό συστατικό για την αλλαγή και την εξέλιξη. Υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό. Όμως το πιο παράδοξο είναι πως όταν αποδέχεστε τον εαυτό σας όπως είναι, μόνο τότε μπορείτε να αλλάξετε.

Η [ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ](#) μπορεί να σας βοηθήσει να φτάσετε στην αυτογνωσία και να κάνετε τις αλλαγές που επιθυμείτε στη ζωή σας. Στο θεραπευτικό κέντρο μας βοηθούμε τους ανθρώπους να αυξήσουν την αυτογνωσία τους και να διεκδικήσουν τη ζωή που ονειρεύονται.

Πηγή: <https://www.therapia.gr/autognosia/>