

ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ – ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ “ΚΕΙΜΕΝΟ 1”

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, το άτομο που συναναστρεφόμαστε περισσότερο δεν είναι άλλο από τον ίδιο μας τον εαυτό. Πρόκειται για μία πραγματικότητα τόσο αυτονόητη.. Γιατί, όμως, η συνειδητοποίηση της συχνά μας προκαλεί έκπληξη; Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε πολύ περιορισμένη γνώση για το τι ακριβώς είμαστε τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε συναισθηματικό ή διανοητικό επίπεδο. Επιζητούμε την αμφίδρομη αγάπη χωρίς ωστόσο να συνειδητοποιούμε ότι το συναίσθημα της αγάπης πηγάζει από τον αυτοσεβασμό, την αγάπη για τον εαυτό μας και την αυτογνωσία, ενώ συχνά μοιάζει να αγνοούμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

Η φράση του Σωκράτη «Γνώθι σαυτόν» αποτελεί ίσως μία από τις αρχαιότερες επιταγές του Δυτικού Πολιτισμού και παρόλο που φαίνεται ως μία φράση με αυτονόητη σημασία, λίγοι είναι αυτοί που πραγματικά αντιλαμβάνονται τη σημασία της. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πρόκειται για τη μέγιστη προσπάθεια αυτοπαρατήρησης, μια προσπάθεια που συχνά φαντάζει υπεράνω των δυνάμεων μας. Με απλά λόγια, πρόκειται για μία διαδικασία, της οποίας το κλειδί είναι να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή, να εντοπίσουμε τα σωματικά και ψυχικά μας προβλήματα, να μάθουμε για ποιο λόγο είμαστε όλα αυτά και να απελευθερωθούμε.

Παρόλο που η φράση του Σωκράτη ειπώθηκε αιώνες πριν τη γέννηση της Ψυχοθεραπείας, δεν θα ήταν άστοχο να την τοποθετήσουμε ως σημείο εκκίνησης της, καθώς η αναγκαιότητα της αυτογνωσίας αποτελεί κοινό σημείο αναφοράς ανάμεσα σε πλήθος Ψυχοθεραπευτικών Προσεγγίσεων, και κυρίως των Ψυχαναλυτικών. Πρόκειται για μία διαδικασία απελευθέρωσης από μία θυματοποιημένη στάση ζωής προς μία περισσότερο ενεργητική και συγχρόνως ευεργετική. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της απελευθέρωσης μέσω της αυτογνωσίας ήταν αυτά που οδήγησαν τον Γιούνγκ να προσθέσει στην Φροϋδική Θεωρία για τα βασικά ένστικτα και την ανάγκη του ατόμου για αυτοπραγμάτωση, εκτός από το ερωτικό ένστικτο και το ένστικτο της επιθετικότητας, που έθεσε αρχικά ο Φρόυντ ως κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τον Γιούνγκ, λοιπόν, η ανάγκη για αυτογνωσία είναι έμφυτη και επιτακτική. Σε πραγματιστικό επίπεδο, αυτή η θέση φαίνεται μάλλον να αποτελεί σχήμα οξύμωρο, καθώς έχουμε γενικά την πεποίθηση ότι γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, χωρίς ωστόσο να λαμβάνουμε υπόψιν τη Φροϋδική Θεωρία για τα μέρη του εαυτού. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το «Αυτό» αποτελεί την ενστικτώδη πλευρά του εαυτού και σχετίζεται με τις ορμές και τις παρορμήσεις· το «Υπερεγώ» αποτελεί την κοινωνική μας πλευρά και σχετίζεται με την ηθική και τις κοινωνικές επιταγές· το «Εγώ» αποτελεί το επίκεντρο της συνείδησης μας και σχετίζεται με τον συμβιβασμό των δύο παραπάνω, προβάλλοντας παράλληλα τις δικές του επιθυμίες.

Ουσιαστικά το «Εγώ» αποτελεί σημαντικό μέσο προς την αυτογνωσία, καθώς συνδυάζει τόσο το συλλογικό όσο και το ατομικό στοιχείο, και μας βοηθά να δούμε τη δική μας πραγματικότητα, αντιπροσωπεύοντας ωστόσο μόνο ένα τμήμα του ψυχισμού. Για να φτάσουμε, όμως, στην αυτογνωσία, είναι σημαντικό να γνωρίσουμε τις κρυφές πτυχές του εαυτού μας. Οι Ψυχαναλυτικές Μέθοδοι εστιάζουν στην ανάδυση του ασυνειδήτου, καθώς βασίζονται αφενός στην απώθηση και

αφετέρου στον κατακλυσμό του ατόμου από έντονα συναισθήματα. Η απώθηση ενός προβλήματος δεν μας αφήνει να αντιληφθούμε την ύπαρξη του, ενώ η υπερβολική συναισθηματική ένταση συχνά δεν μας επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε τίποτα άλλο πέρα από το πρόβλημα. Έτσι, μπροστά σε ένα πρόβλημα μας δίνεται η ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε τι δεν λειτουργεί σωστά ή καθόλου, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Μία ψυχική ή/και σωματική δυσλειτουργία μας ωθεί προς την αυτοκατανόηση, με σκοπό την ανάκτηση της ισορροπίας μας και, κατ' επέκταση, μια καλύτερη ζωή. Συνεπώς, σε μια περίοδο κρίσης στη ζωή μας προκύπτει η ανάγκη για αυτογνωσία.

Στοχευοντας προς την αυτογνωσια, πρεπει να μαθουμε να εντοπιζουμε πιο μερος του εαυτου μας υποκινει την καθε πραξη μας.

Μέσω της παρατήρησης μπορούμε να αντιληφθούμε ότι η συμπεριφορά μας συνδέεται με τα βιώματα μας, καθώς μέσα από αυτά έχουν παγιωθεί τρόποι για να αντιλαμβανόμαστε και να αντιδρούμε στα διάφορα ερεθίσματα. Πρόκειται για συμπεριφορές που υιοθετήθηκαν από την παιδική, εφηβική και πρώιμη ενήλικη ζωή. Κάποιες από αυτές ενδέχεται να είναι λειτουργικές μέχρι και σήμερα, ωστόσο άλλες μας καθιστούν δυσλειτουργικούς σε καθημερινές καταστάσεις. Εντοπίζοντας την πηγή της συμπεριφοράς μας απέναντι στις διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, βρισκόμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην ανακάλυψη του εαυτού μας.

«Αυτογνωσία, ο δρόμος προς την ευτυχία», 16 Απριλίου 2018
Από τη Δικαία Ροδίτη, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας – Ψυχοθεραπεύτρια

ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ “ΚΕΙΜΕΝΟ 2”

«Αυτοκριτική»

Συνηθίζεται, δυστυχώς, οι άνθρωποι να κρίνουν, να κατακρίνουν, να σχολιάζουν κοινωνικά - για να μην το πούμε κουτσομπολιό - ή στην καλύτερη των περιπτώσεων να έχουν άποψη απλά για το διπλανό τους. Και τις περισσότερες φορές αυτό γίνεται, δίχως να κοιτάζουν ή να ασχολούνται με τα δικά τους θέματα, προβλήματα και ζωή. Είναι πολύ εύκολο να ασχολείσαι με τους άλλους και βολικό, επίσης, να μην ασχοληθείς με τα δικά σου, γιατί σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να δεις κατάματα τα τυχόν λάθη σου, ελαττώματα, κακές επιλογές κι όχι μόνο.

Η λεγόμενη αυτοκριτική, την οποία αποφεύγουν πολλοί αλλά δεν θα έπρεπε, διότι θα βοηθούσε πολύ κι εμάς τους ίδιους και τη ζωή μας σε άμεση συνάρτηση με τους γύρω μας. Η αυτοκριτική, που θα μας κάνει να δούμε αν και κατά πόσο είμαστε σωστοί ή χρήζουμε προσπάθειας βελτίωσης. Αν σφάλαμε και πόσες ευθύνες έχουμε για να μπορέσουμε να επανορθώσουμε, αν γίνεται και όσο γίνεται. Η αυτοκριτική, που θα μας απαντούσε στο ποιοι είμαστε και γιατί έχουμε γίνει αυτό που έχουμε γίνει. Το πώς φτάσαμε να κάνουμε συγκεκριμένες επιλογές σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Ο στόχος πάντα είναι η βελτίωση, η πρόοδος και η καλύτερευση, η εξέλιξή μας, είτε ως προσωπικότητες είτε στην πράξη σε καταστάσεις που βιώνουμε. Χρειάζεται να μείνουμε λίγο μόνοι με

τον εαυτό μας, να σκεφτούμε και όλες οι απαντήσεις θα έρθουν. Αρκεί να μην το αποφεύγουμε από φόβο ή δειλία. Και δεν το αποφεύγουμε απλώς, αλλά αντί για αυτοκριτική ασκούμε... κριτική σε άλλους. Ανώδυνο για μας και ασφαλές το μονοπάτι, αλλά λάθος τουλάχιστον και με θέμα ηθικής αναμφισβήτητα.

Βέβαια υπάρχει και η απαραίτητη κριτική κάποιες φορές ή η καλοπροαίρετη ή η κριτική που μας ζητείται. Αυτές οι περιπτώσεις είναι διαφορετικές, χωρίς ωστόσο αυτό να ακυρώνει το πόσο απαραίτητο είναι ούτως ή άλλως να το κάνουμε πρώτα στον εαυτό μας. Δε χρειάζεται δισταγμός, διότι κανείς δεν είναι το τέλειο ον, έτσι κι αλλιώς. Ο εγωισμός και η μεγάλη ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, όμως, αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα στο να ασχοληθούμε λίγο πιο βαθιά και ουσιαστικά με τον εαυτό μας, που θαρρούμε κίολας πως τον ξέρουμε καλά, αλλά δεν είναι έτσι.

γράφει η Θώμη Μπαλτσαβιά , 16.03.2017

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ «ΚΕΙΜΕΝΟ

«Αυτογνωσία»

Τ' αρσενικό συνάντησε, το θήλυ μ' αγωνία,
δυο κόσμοι αγκαλιάζονται, για να βρουν ευτυχία,
να γίνουν αυτοκόλλητοι, συγκοινωνούντα αγγεία,
να ζήσουνε τον έρωτα, σε καταστάσεις ονειρικές,
μπαίνοντας ταυτισμένοι, σε αποδράσεις θεϊκές.
Ζωγραφίζουν με όνειρα, του συντρόφου τον χτύπο,
προσδοκούν την πραγμάτωση, στην αγάπης τον κήπο.
Και ξάφνου, οι ψευδαισθήσεις, παίρνουν μάχιμη μορφή,
ξεπηδά η κυριαρχία, η συναισθηματική.
Χάνονται γέφυρες, αγάπης και κατανόησης,
απορούν οι νευρώνες της ανθρώπινης νόησης.
Η επιθυμία, για ιδανική σχέση καταρρέει,
μόνον απογοήτευση και σκεπτικισμός απορρέει.

Χωρίς υπομονή, η κατανόηση εξαντλείται.

Με συναισθήματα ανταγωνισμού, το ζεύγος εμφορείται.

Αναίτια ξεπηδούν, παράλογες συμπεριφορές,

τάσεις, ισχυρά εγωιστικές, εξουσιαστικές.

Μπαίνουν τραύματα, παιδικής ηλικίας στη μέση,

που αναπαράγονται, στην οποιαδήποτε σχέση.

Στο ναδίρ πλέον, η αρμονική συμβίωση,

τα αιχμηρά λόγια, μας ρίχνουν σ' ανώμαλη γείωση.

Η στοργή, η αγάπη εγκαταλείπουν, ταξιδεύουν,

γεμάτες λύπη, μας αποχαιρετούν και φεύγουν.

Στη θέση τους οργή, με φρασεο-χτυπήματα,

εκδίκηση και μίσος τα νέα συναισθήματα,

πάνε και έρχονται, μαύρα, νοητικά κατασκευάσματα,

από τον έναν, στον άλλον, κακοποιημένα ράμματα.

Αγαπημένη σκιά, της χαμένης ουτοπίας,

δεν έγινες ο Ήλιος, της ποθούμενης ευτυχίας.

Και σε κάποια – κάποια στιγμή, με ξεκάθαρο μυαλό,

πως φτάσαμε ως εδώ; αναρωτιούνται και οι δυο;

Γιατί κανείς δεν γνωρίζει τον δικό του εαυτό.

«Γνώθι σ' αυτόν» 1" εντολή, στου Απόλλωνα τον ναό.

Μένει νεκρό γράμμα, για όλο τον Ελληνικό λαό.

Ποιο σχολείο, μας διδάσκει, γνώρισε τον εαυτό;

Το δόγμα απαγορεύει, η ψυχή να λυτρωθεί,

να μπορεί να την ελέγχει και να την χειραγωγεί.

Έτσι, μας γεμίζουν, με φόβους, φοβίες και ενοχές,
προβάλλουν πάνω μας, τις δικές τους μαυρίλες και χολές,
μεγαλώνουμε, με πρέπει, μοτίβα και
συμπλέγματα ασυνείδητων κανόνων, παιδικής συμπεριφοράς.
Και στο λευκό, άγραφο χαρτί και στη σκληρή δισκέττα,
Εγγράφονται τα λάθος μηνύματα, νέτα – σκέτα.
Τα μοντέλα των γονιών και τα πιστεύω συγγενών,
αποτελούν πρότυπα στις διαπροσωπικές μας σχέσεις.
Η λύση και απελευθέρωση, είν μονον μία,
η αποδοχή του εαυτού μας, όπως και αν είναι,
με τα θετικά, ή και με τ' αρνητικά του στοιχεία.
Και προπαντός, η ολική αγάπη για τον εαυτό μας,
είν' επιστροφή, στο Θεϊκό κομμάτι το δικό μας.
Είναι το κλειδί, που ανοίγει διάπλατα την καρδιά μας,
ν' αγαπάμε τον σύντροφο μας, τους άλλους, τα παιδιά μας,
δίνει την δυνατότητα, όλοι να 'ρθουν πιο κοντά μας,
για μια ζωή με συναισθηματικές απολαύσεις,
δεν είναι γήινες, είν' ουράνιες καταστάσεις,
πραγματικά Θεϊκές, βιωματικές ενοράσεις.

Ποίημα του Πάνου Καπνιστή από το βιβλίο
"Ιχνηλατώντας τον "Χωρο-χρονο στα μονοπάτια της Σιωπής"

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ :

ΘΕΜΑ Α

A.1. Να αποδώσετε περιληπτικά το περιεχόμενο των δύο πρώτων παραγράφων του "κειμένου 1" σε 60 λέξεις .

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Β

Β.1. Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, με βάση τα “Κείμενα 1 και 2” , τις παρακάτω προτάσεις, γράφοντας στο τετράδιό σας δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση τη λέξη Σωστό ή Λάθος:

1. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε ακριβή αντίληψη για το πώς είμαστε ψυχολογικά και συναισθηματικά (κείμενο 1).
2. Το «Γνώθι σαυτόν» αποτελεί το κλειδί για την ψυχική μας απελευθέρωση (κείμενο 1)
3. Όταν απωθούμε ένα πρόβλημα στην ουσία το επιλύουμε γρηγορότερα (κείμενο 1)
4. Είναι πιο εύκολο για τους ανθρώπους να κρίνουν τους υπολοίπους , ώστε να αποφύγουν να αντιμετωπίσουν τα δικά τους προβλήματα (κείμενο 2)
5. Η απομόνωση για την άσκηση γόνιμης αυτοκριτικής είναι περιττή (κείμενο 2)

Μονάδες 10

Β.2.α. «Γνώθι σαυτόν» , «Αυτό» : Να σχολιαστεί η χρήση των εισαγωγικών.

Μονάδες 7

Β.2.β. Επιζητούμε την αμφίδρομη αγάπη, χωρίς ωστόσο να συνειδητοποιούμε ότι το συναίσθημα της αγάπης πηγάζει από τον αυτοσεβασμό : Να εντοπίσετε το είδος της σύνταξης και να το μετατρέψετε στην αντίθετή της .Στη συνέχεια να τεκμηριώσετε γιατί επιλέγει η συγγραφέας αυτό το είδος σύνταξης.

Μονάδες 8

Β.3. Σύμφωνα με το περιεχόμενο των “ κειμένων 1 και 2” η γόνιμη κριτική του εαυτού μας βοηθάει το άτομο να επιλύσει τις δυσκολίες του και να ζήσει μια ευτυχισμένη ζωή; Τεκμηριώστε την παραπάνω θέση μέσα σε 60-80 λέξεις.

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Γ

Γ.1. Το εν λόγω ποίημα ανήκει στη μοντέρνα ή στην παραδοσιακή ποίηση; Να τεκμηριώσετε τη θέση σας με όλους τους κειμενικούς δείκτες , που θα εντοπίσετε.

Μονάδες 7

Γ.2. Να εντοπίσετε το θεματικό κέντρο του ποιήματος και να το συσχετίσετε με τον τίτλο. Πιστεύετε ότι ο τίτλος παρουσιάζεται νοηματικά ενεργός σε σχέση με το θέμα; Τεκμηριώστε την άποψή σας σε μια παράγραφο 80 - 100 λέξεων.

Μονάδες 8

ΘΕΜΑ Δ

Δ.1. Σε ένα δοκίμιο που καλείστε να συντάξετε να επισημάνετε το ρόλο και την αξία της αυτοκριτικής ,που οδηγεί στην κατάκτηση μιας ουσιαστικής επίγνωσης του ίδιου μας του εαυτού.(350-400 λέξεις) .

Μονάδες 30

