

«ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ»

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

Ορισμός: Η κριτική που ασκεί το άτομο στον ίδιο του τον εαυτό (αυτός= ο ίδιος) , κατά τη διάρκεια της οποίας αξιολογεί συμπεριφορές και προσπαθεί να βελτιστοποιήσει τυχόν αρνητικές πτυχές της προσωπικότητάς του.

ΑΞΙΑ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗΣ

Η αυτοκριτική αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική και δύσκολη διεργασία , εφόσον το άτομο επιχειρεί να έρθει αντιμέτωπο με ποικίλες εκφάνσεις του χαρακτήρα του , που πιθανόν να μην τις είχε αντιληφθεί και ίσως το απογοητεύουν. Στην ουσία το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με τον ίδιο του τον εαυτό και καλείται να αποδεχτεί και τις αρνητικές πτυχές του , ώστε να οδηγηθεί στην αυτογνωσία και την αυτοπραγμάτωση. Συγκεκριμένα :

- Ο νέος μέσω της αυτοκριτικής αντιλαμβάνεται τις κλίσεις και τα προσόντα του και ανακαλύπτει σε ποια σημεία υστερεί και είναι ανεπαρκής. Έτσι, είναι σε θέση να προσανατολιστεί επαγγελματικά σε κάπια που τον ικανοποιεί και μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα των ικανοτήτων του.
- Το άτομο μέσω της επίπονης διαδικασίας της αυτοκριτικής , κατορθώνει να συμφιλιωθεί με τις πραγματικές του επιθυμίες και να αποδεχτεί την προσωπική του ταυτότητα. Καθώς, αποδεχτεί τα προτερήματα και τα μειονεκτήματά του , θα κατορθώσει να συμφιλιωθεί με τυχόν ανεπάρκειες και θα προσπαθήσει να επενδύσει πάνω σε σημεία του χαρακτήρα του που αντιλαμβάνεται ότι υπερτερούν . Παράλληλα , μαζί με την κατανόηση της υπόστασής του , το άτομο αποδέχεται και τη σεξουαλική του ταυτότητα και είναι σε θέση να συνάψει ουσιαστικές σχέσεις. Με τους παραπάνω τρόπους , θα καταφέρει να αγαπήσει τον εαυτό του και να αναπτύξει σχέσεις ουσιαστικές. Άλλωστε , μόνο αν αγαπήσει κανείς τον εαυτό του και τον αποδεχτεί πλήρως, μπορούν να τον αγαπήσουν και οι υπόλοιποι. Ειδάλλως , θα προβάλλει και στους άλλους την αρνητική του αυτοεικόνα και θα τους απωθεί υποσυνείδητα.
- Όταν το άτομο επιθυμεί να επαναπροσδιορίσει τους στόχους του και να βελτιώσει τις συνθήκες της ζωής του , τότε καλείται να ασκήσει μια πιο ενδελεχή κριτική στον ίδιο του τον εαυτό. Κατ' αυτόν τον τρόπο , θα μπορέσει να επαναπροσδιορίσει τις επιθυμίες του , να ξεπεράσει πιθανόν ψυχολογικά εμπόδια και να θέσει καινούργιους στόχους. Ένας ενδεδειγμένος τρόπος είναι η αυτομόρφωση, που θεωρεί το άτομο τόσο στην πνευματική όσο και στην κοινωνική του αναρρίχηση. Συνεπώς, η αυτοκριτική παραγκωνίζει τη μεμψιμοτήτα και κινητοποιεί τις δημιουργικές δυνάμεις του ανθρώπου.
- Η αυτοκριτική διαπλάθει ηθικά το άτομο , ώστε αποβάλλει παρωχημένες και στερεοτυπικές απόψεις. Άλλωστε , τα στερεότυπα υιοθετούνται από ανθρώπους , που αντιμετωπίζουν δυσκολίες να αγαπήσουν και να αποδεχτούν τον εαυτό τους και αποτελούν ένα ειδός ψυχολογικής θωράκισης , για να μην έρθουν αντιμέτωποι με τις δικές τους ανεπάρκειες και ψυχικές καταπτέσεις. Μάλιστα , το άτομο γίνεται ανοιχτόμυαλο και αίρει τον ρατσισμό , εφόσον αποδέχεται τις δικές του αδυναμίες και συνεπώς και τις αδυναμίες των συνανθρώπων του.

ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗΣ

- Η προσωπικότητα κάθε ατόμου διαφέρει. Ορισμένοι άνθρωποι αρνούνται να αντιμετωπίσουν τυχόν ανεπάρκειες και αρνητικές πτυχές του χαρακτήρα τους, ενώ άλλοι είναι πρόθυμοι να παραγκωνίσουν τον εγωισμό τους και να αποδομήσουν πλήρως το χαρακτήρα τους, με σκοπό την αναμόρφωσή τους. Όταν κανείς εμφορείται από στερεοτυπικές αξίες, που προέρχονται κατά βάση από τον οικογενειακό περίγυρο είναι δυσκολότερο να τις υπερκεράσει και να προβεί σε μία ουσιαστική αυτοκριτική. Σε περίπτωση όμως που κάποιος αποφασίσει να εμβαθύνει στο χαρακτήρα και την προσωπικότητά του, τότε και μόνο τότε θα μπορέσει να προβεί στην αυτοκριτική και κατά συνέπεια στην αυτογνωσία.
- Ο υλιστικός και καταναλωτικός τρόπος ζωής οδηγεί στην υιοθέτηση λανθασμένων προτύπων από τους ανθρώπους. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι αναζητούν την οικονομική καταξίωση και προτάσσουν την απόκτηση υλικών αγαθών έναντι της καλλιέργειας μιας υγιούς προσωπικότητας. Γίνονται ανήθικοι και χρησιμοποιούν αθέματα μέσα, για να μπορέσουν να ανελιχθούν κοινωνικά και δεν ασκούν καθόλου κριτική στις πράξεις τους. Έτσι, δεν εμβαθύνουν στο χαρακτήρα τους και δεν επιζητούν την αυτοβελτίωση.
- Οι ραγδαίοι ρυθμοί της καθημερινότητας, που επιβάλλουν οι έντονες επαγγελματικές υποχρεώσεις, το κυνήγι του πλούτου και οι υποχρεώσεις με τις οποίες είναι επιφορτισμένα τα άτομα, αποστέρουν από αυτά την ικανότητα να ασχοληθούν σε βάθος με τον εαυτό τους και να κατανοήσουν όλες τις κρυφές πτυχές τους. Έτσι, βιώνουν μια επιφανειακή προσέγγιση της πραγματικότητας, που στηρίζεται κατά βάση σε υλιστικά πρότυπα. Παράλληλα, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου αποτρέπει την ανάπτυξη ισχυρών δεσμών μεταξύ γονέων και τέκνων, με αποτέλεσμα τα παιδιά να αδυνατούν να μάθουν να ασχολούνται ουσιαστικά και σε βάθος με τον εαυτό τους και να μην κατορθώνουν να γνωρίσουν τις πραγματικές ανάγκες τους και να εκτιμήσουν σωστά την προσωπικότητά τους.
- Η ανάγκη του ατόμου για αποδοχή και κοινωνική ένταξη ξεκινάει συνήθως από πολύ μικρή ηλικία. Συνήθως, οι γονείς εγχαράσσουν τα πρότυπα, που θεωρούν σωστά και κοινωνικά αποδεκτά στο παιδί από μικρή ηλικία. Το παιδί με τη σειρά του μαθαίνει να τα αποδέχεται άκριτα, επειδή θεωρεί ότι συμβαδίζει με τις κοινωνικές επιταγές και πιστεύει ότι έχει την πλήρη αποδοχή του οικογενειακού του περιγύρου. Είναι συνεπώς πολύ δύσκολο να αποκλίνει από τα εν λόγω πρότυπα και να ασχοληθεί σε βάθος με τον εαυτό του, γιατί θεωρεί ότι είναι προγραμματισμένο να συμπεριφέρεται κοινωνικά όπως έχει διδαχθεί.