

ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Οι άνθρωποι είναι **θαυμαστά** κατασκευασμένοι. Ένα άριστο αρμονικό σύνολο που αποτελείται πέρα από το πολύπλοκο και τέλειο υλικό σώμα και από το νοητικό μέρος [σκέψεις, γνώσεις], το θυμικό [συναισθήματα, ορμές, πάθη] και το ψυχικό [ό,τι το κάνει έμβιο ον]. Όλα τα παραπάνω στοιχεία μεταβιβάζονται κληρονομικά, καλλιεργούνται κατά τη διάρκεια του βίου, ποικιλοτρόπως στο άπειρο, όσο και οι άνθρωποι, ώστε να δημιουργηθούν αντίστοιχες **προσωπικότητες**.

Τα άτομα, ως **πρόσωπα**, οφείλουν να ενεργούν, ως **μέλη της κοινωνίας** γενικότερα. Όχι μόνον ως μεμονωμένα άτομα. Απαιτείται να προικιστούν με τις ιδιότητες εκείνες που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να ενεργούν συλλογικά, που ονομάζονται **αρετές**. Η **απόκτηση των αρετών είναι αντικείμενο καλλιέργειας, κυρίως, πνευματικής και ψυχικής**, που απαιτεί μακρότατο χρόνο και συνεχή προσπάθεια με βάση ειδικού σχεδιασμού. Όχι με κάποιο υπαρκτό πρότυπο, αλλά με ένα **ιδεώδες**, ίσως, ουτοπικό πρότυπο που μας δημιουργεί, όμως, **κίνητρο** για «ανωτεροποίηση» και συμμετοχή μας σε κοινούς ανθρώπινους στόχους, που δίνουν **νόημα στη ζωή μας**.

Μόνον, εάν συντρέξουν, από κοινού, η **αυτογνωσία, η ορθολογικότητα, το κάλλος και ηθικότητα, σε σωστές αναλογίες, αλλά και με κατάλληλες συνθήκες, μόνον τότε είναι δυνατόν να συγκροτηθεί μια ολοκληρωμένη ανθρώπινη προσωπικότητα**. Η διαδικασία δόμησης του εαυτού μας είναι μια σχετικά «ελεύθερη» επιλογή στοιχείων και από τις τρεις πρώτιστες **αυταξίες, της αλήθειας, του κάλλους και του αγαθού**, οι οποίες βασικώς θεωρούνται μεν ισότιμες, αλλά ανάλογα τού εκάστοτε θέματος, έχουν αντίστοιχη συμμετοχή. Κυριαρχικός γνώμονας είναι να βρεθεί η **εκάστοτε αρμονική** εκείνη αναλογία, με την οποία επιτυγχάνεται το λυσιτελέστερο αποτέλεσμα. Η **Τέχνη της ζωής!** Τότε συντελείται η μετάλλαξη των συνιστώντων μερών σε σύνθεση και η **ανάδυση με νέα χαρακτηριστικά**, τα οποία δεν υπάρχουν στα μέρη.

Ζούμε σε μία εποχή της επιστημονικής και μηχανιστικής αντίληψης, η οποία άρχισε πριν από 800 χρόνια, όταν η ευρωπαϊκή νοοτροπία μετακινήθηκε σε ένα διαφοροποιημένο εαυτό από την υπόλοιπη ζωή επάνω στη Γη. Από τότε η Φύση βαθμιαία αντικειμενοποιήθηκε και εξωτερικοποιήθηκε! Παράλληλα, γεννήθηκε η ιδέα ότι οι άνθρωποι είναι ουσιαστικά ξεχωριστά άτομα με τις δικές τους βλέψεις και τη δική τους εσωτερική ζωή. Η αλλαγή αυτή αντανακλάται και στη λέξη **«συνείδηση»**. Αντιλαμβανόμαστε τη συνείδησή μας, ως μία **ουσία** της ατομικότητάς μας. Έως την Αναγέννηση (15^ο αιώνα) η συνείδηση **δεν θεωρείτο ότι βρισκόταν στην αποκλειστική κατοχή του ατόμου**. Η λέξη είναι σύνθετη από την πρόθεση «συν» που σημαίνει «μαζί» και το ρήμα «οίδα» που σημαίνει «γνωρίζω». **Πριν από την Αναγέννηση η «συνείδηση» αναφερόταν στις γνώσεις που είχαν από κοινού, όχι εκείνα που γνώριζαν τα μεμονωμένα άτομα.**

Από την εποχή της Αναγέννησης ο **«άνθρωπος» είχε γίνει «πάντων πραγμάτων μέτρον»!**

Για τους περισσότερους από μας η συνείδηση είναι ένα αυτονόητο γεγονός είναι κάτι που συμβαίνει στους εγκεφάλους μας και μας επιτρέπει να σκεφτόμαστε να αισθανόμαστε, να παίρνουμε αποφάσεις να μιλούμε και να δρούμε ανάλογα. Βρίσκεται στον πυρήνα της βαθιάς συναίσθησης του εαυτού μας ως προσώπου, που ευθύνεται για το πεπρωμένο του. **Συνιστά το θεμέλιο της ηθικής και της βαθύτερης έννοιας της προσωπικής ευθύνης.**

Η σοβαρότερη δυσκολία με το θέμα της συνείδησης έγκειται στο ότι δεν μπορεί να ερμηνευθεί με τους γνωστούς φυσικούς όρους. Πρόκειται για μια εσώτερη εμπειρία απρόσιτη στην διερεύνηση εκ των έξω. **Απόλυτη εξήγηση δεν μπορεί να καταγραφεί.** Εκτιμάται ότι συνιστά μία **ανάδυση** του εγκεφάλου! Ένα **φωτεινό σήμα** που μπορεί να χρησιμεύσει, ως **οδηγός στην ομίχλη των θεωριών**, καθόσον η συνείδηση προσφέρει πρόσβαση σε αφηρημένες έννοιες, όπως το **αληθές** και το **ψευδές**, η **ομορφιά** και η **ασχήμια** το **καλό** και το **κακό**, τη δυνατότητα κατανόησης και το **μυστηριώδες**. Μας επιτρέπει να επικοινωνούμε με τους άλλους μέσω της **γλώσσας** και της **καλλιτεχνικής δημιουργίας** το προσωπικό μας όραμα αυτών των εννοιών.

Συνείδηση είναι, κοντολογίς, το **«εγώ»**, ως **ενιαίο κέντρο των πνευματικών και ψυχικών φαινομένων, δια του οποίου ο άνθρωπος διακρίνει τον εαυτό του από τον κόσμο και τους λοιπούς ανθρώπους**. Είναι η **ειδοποιός διαφορά** από τα άλλα έμβια όντα. Αν και όπως πιστεύεται από μερικούς επιστήμονες αρκετά ζώα έχουν κάποιο βαθμό συνείδησης, αλλά πολύ απέχει από την ανθρώπινη συνείδηση, για την οποία μιλάμε και η οποία είναι η **συνοδός της αγωγής**. **Χωρίς την συ-**

νειδίηση δεν νοείται αγωγή. Μόνο βελτίωση κάποιων χαρακτηριστικών, όπως η παπαγαλία και ο μαϊμουδισμός, αλλά αυτά προκαλούνται κατά μηχανικό τρόπο[θεωρία Παυλάφ].

Το πρώτο φως της συνείδησης, που ανοίγει το πέρασμα στην αγωγή, είναι εκείνο σημείο **απεγκλωβισμού του ανθρώπου** από συνομοταξία των «αλόγων» όντων. **Είναι η γένεση του ανθρώπινου είδους. Ξέφυγε ο άνθρωπος από την «ουσιαστική» ανυπαρξία και την «αθωότητα» ταυτόχρονα.** Το πότε έλαβε χώρα αυτή η μεγάλη μετάλλαξη ψάχνει να βρει τη γνώση ο άνθρωπος από την πρώτη φάση της νοήσεώς του. Χρησιμοποίησε πολλές μεθόδους και προσεγγίσεις. Χρησιμοποίησε το μύθο, εννοούμε τον φιλοσοφικό μύθο. Είναι γνωστές οι προσεγγίσεις και των αρχαίων Ελλήνων και των Εβραίων. Σχεδόν παράλληλες προσεγγίσεις. Ο Προμηθέας «κλέβει» τη γνώση [φωτιά] από τους θεούς και το τίμημα βαρύ! Τον «καρφώνουν» και τον βασανίζουν στον Καύκασο. Το ίδιο και ο Αδάμ έφαγε από τους καρπούς του «δένδρου της γνώσεως» και εκδιώχθηκε μια για πάντα από τον Παράδεισο[της αθωότητας]. **Κοινοί συμβολισμοί!**

Ο άνθρωπος με τη γνώση ανοίγει δικούς του δρόμους και φωτίζει την πορεία του, αλλά καθίσταται και **υπεύθυνος των πράξεών του.** Αρχίζει να βρίσκεται μπροστά τα μεγάλα διλήμματα της ζωής. Πρέπει εκείνος να διακρίνει το καλό από το κακό, δηλαδή μαζί με τη γνωστική του ικανότητα προκύπτει ταυτόχρονα και η **ευθύνη της ηθικής επιλογής. Αυτό το στοιχείο τού δίνει την ανθρώπινη ποιότητα. Την ανθρωπινότητα.** Παράλληλα αναγνωρίζει ότι οι θεοί δεν ευνοούν το να ξεπερνάει τα όριά του. Την άφρονη πράξη την πληρώνει πάλι ο ίδιος με τίμημα βαρύ.

Στη συνέχεια ο άνθρωπος στη φάση της ανάπτυξής του ως πνευματικού όντος διαπίστωσε, ότι μια μεθοδευμένη λογικά διαδικασία[επιστημονική] μπορεί να τον οδηγήσει σε μια γνώση του εαυτού του. Στην μεγάλη επανάσταση της νοητικής λειτουργίας [στην αρχαία Ελλάδα, με τους παμμέγιστους Προσωκρατικούς, Σωκράτη και ειδικά τον πατέρα των επιστημών Αριστοτέλη], τότε ανακάλυψε την άλλη προσέγγιση της συνείδησης, την **επιστημονική.**

Υπάρχει βέβαια και μια άλλη ερμηνεία της γένεσης της συνείδησης. Η υλιστική εξήγηση του Ρώσου Deborin δέχεται δηλαδή ότι η ποσότητα της κοσμικής ύλης φτάνει σε κάποτε σε μια τιμή αύξησης που αγγίζει το μη περαιτέρω. Τότε συντελείται ένα **άλμα**, τουτέστιν **ανάδυση**, που εμφανίζεται σαν μεταβολή της προηγούμενης κατάστασης. Σαν **παλιγγενεσία** περίπου της ύλης. Τέτοιες μεγάλες μεταβάσεις αναφέρει την μετάβαση από τον άβιο στον έμβιο κόσμο, όπως και τη μετάβαση από το ζώο στον άνθρωπο, δηλαδή την ανύψωση από την απλή ζωή στη **συνείδηση.**

Αν όμως, δεχθούμε από το παράδειγμα από τη Φύση, της μεταβολής από την ατομική στην ομαδική συνύπαρξη θα δούμε ότι το σύνολο, όταν είναι απόλυτα αρμονικό και συντρέχουν και οι κατάλληλες συνθήκες, τότε το **ομαδικό σύνολο αποκτά καινούρια χαρακτηριστικά, τα οποία δεν υπάρχουν στα επιμέρους συνθετικά στοιχεία.** Ο οποιοσδήποτε καλός οργανισμός δεν είναι ένα απλό άθροισμα των μερών του είναι **κάτι παραπάνω.** Και μάλιστα πολλές φορές είναι μια πραγματική **«μετουσίωση» και «μετάλλαξη».** Ητοι **ανάδυση!** Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι μια κοινή συνύπαρξη κάποιων οργάνων, αλλά **κάτι που τα όργανα μόνα τους δεν είναι!**

Ψάχνω να βρω το «είναι» του εαυτού μου! Αλλά πρώτα πρέπει να βρω ένα «σταθερό» σημείο εξαρτήσεως. Που «βρίσκομαι»; Να προσδιορίσω τα «όριά μου» και έπειτα να αξιολογήσω τη θέση μου και τη δική μου οντότητα. Πρόκειται προφανώς για μια διαρκή διαδικασία με αλληπάλληλες διαλεκτικές ανταποκρίσεις και διασυνδέσεις που διαρκούν ολόκληρη τη ζωή μου. **Μια διαδικασία που ξεκινάει με το πρώτο χαμόγελο της μητέρας και την πρώτη αναγνώριση των προθέσεων της, συνεχίζεται με το άμεσο περιβάλλον, άψυχο και πρόσωπα, περνάει στο σχολείο και την παρέα, στην κοινωνία, τα προβλήματα της ζωής και τις ευχάριστες, αλλά και τις δυσάρεστες εμπειρίες και σταματάει κυριολεκτικά με το τελευταίο «κλείσιμο των ματιών».**

Όλη αυτή τη « διαδρομή» «γνωρίζω» και **αναγνωρίζω.** Διερωτώμαι και αμφιβάλω. Πιστεύω και απορρίπτω. Με το βασικό μου «σταθερό» σημείο έναρξης της **αυτογνωσίας μου** είναι, μάλλον, αυτό που ο Καρτέσιος μάς υπέδειξε. Το ότι μπορώ και σκέφτομαι και κάνω χρήση του λογικού μου. [«Cogito ergo sum», «σκέφτομαι άρα υπάρχω»]. **Χωρίς τη δυνατότητα να χρησιμοποιώ το νου μου δεν θα ήταν δυνατός και ο προσδιορισμός και η γνώση του εαυτού μου.**

Η **αυτογνωσία,** όπως άλλωστε κάθε γνώση **απαιτεί σύγκριση και συσχέτιση.** Απαιτεί επίσης **βιώματα,** αλλά ενέργειες- πράξεις[δοκιμές]. Απαιτεί να ξανοιχτώ στο περιβάλλοντα χώρο, που μου είναι άγνωστος, άρα σκοτεινός και με φοβίζει. Έχω την ανάγκη να εξηγήσω το εσωτερικό μου κόσμο, αλλά και το σώμα μου, που μπορεί να το θεωρήσω και σαν αντικείμενο! Να εξακριβώσω γιατί

αισθάνομαι άλλοτε ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα! Πώς επηρεάζουν τα ερεθίσματα που μου διαβιβάζουν τα αισθητήρια όργανά μου στο κόσμο των συναισθημάτων; Τελικά πόσο με επηρεάζουν οι σχέσεις με τους άλλους συνανθρώπους μου!

Κοντολογίς, η όλη διαδικασία **αυτοσυνείδησης** είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που είναι **συνεχής και αδιάλειπτη**. Είναι συνεχής σύγκριση με το έξω κόσμο, με τον εσωτερικό μου κόσμο και τους άλλους ανθρώπους. Επομένως οδηγούμαστε στη μέθοδο του «τρίπτυχου» των αξιών **αλήθειας-κάλλους- αγαθού**. Πρόκειται, λοιπόν, για μια σύνθετη διαδικασία, αφού είναι εκδήλωση του λογικού, του συναισθήματος και της βούλησης. **Όσο πλατύτερη είναι η θεώρηση τόσο πιο κοντά στην αλήθεια, το κάλλος και την ηθική είμαστε.**

Η πρώτη σημασία της **αυτογνωσίας** είναι η **αληθής** γνώση του εαυτού μας, η **αυτεπίγνωση**. Η αντικειμενική γνώση και ορθή εκτίμηση των αρετών και κακιών μας. Το «εαυτόν γνώναι», ο **αυτοέλεγχος**. Εκδηλώνεται, ως διαπίστωση σύμφωνα με τους κανόνες του Ορθού Λόγου, όταν πρόκειται για κάποια σκέψη μας αναφορικά με τους εσωτερικούς μας κανόνες του «πρέπει» και ως **εκδήλωση της βουλήσεως**, ως προσπάθεια διόρθωσης αδυναμιών και ελαττωμάτων μας τόσο στο πνευματικό όσο και στο ηθικό επίπεδο. Αυτή η δεύτερη δυναμική έκφραση για διόρθωση αδυναμιών είναι που κάνει την **αυτογνωσία** να διαφέρει από τον ησυχασμό και την παθητική στάση. Την καθιστά ένα **πολύ δύσκολο «άθλημα»**. [«δύσκολον τον εαυτόν γνώναι».Θαλής].

Η **αυτογνωσία** αποτελούσε τον **ακρογωνιαίο λίθο της ηθικής θεωρίας και του πρακτικού βίου όλων των αρχαίων φιλοσοφιών**. Των πυθαγορείων, του Σωκράτη, αλλά και των Ινδών, του Κινέζου Λάο-Τσε κλπ. Υπάρχει, όμως, μια διαφορά στη διαδικασία και τον σκοπό της αυτογνωσίας στην ελληνική και τις ανατολικές φιλοσοφίες. Στις ανατολικές φιλοσοφίες η αυτογνωσία έπαιρνε, περισσότερο, μορφή της **αυτοσυγκέντρωσης και απομόνωσης**, αφού συνδεόταν κυρίως με μεταφυσικούς σκοπούς. Στην ελληνική φιλοσοφία είχε σκοπό **την ηθικοποίηση μέσα στο κοινωνικό γίγνεσθαι** [δηλαδή αυτό που και σήμερα σε όλο το καλούμενο Δυτικό Πολιτισμό επιδιώκουμε]. Την **ανθρωποθητική!** ήτοι απέβλεπε στο «**σωφρονείν**»: [Ηράκλειτος: «ανθρώποις πάσι μέτεστι γιγνώσκειν εαυτούς και σωφρονείν». Μάρκος Αυρήλιος: «ένδον σκάπτε...»].

Αυτή η αυτοεξέταση και αυτοδιόρθωση είναι μια ατελείωτη **αυτοδιδασκαλία** που συνεχώς επιδιώκεται και συμπληρώνεται μέσα στη μεταβλητότητα, που χαρακτηρίζει τη ζωή. Συνιστούσε πάντοτε, αλλά προπαντός στην εποχή μας συνιστά τον πρώτιστο και κύριο παράγοντα δόμησης του ατόμου, ως **αυτοδόμηση**, αλλά επηρεάζει και την **ετεροδόμηση**. Είναι αέναη **διαλεκτική σχέση του εαυτού μας με το όλο γίγνεσθαι**. Μάλιστα κατά τη φάση της Νεωτερικότητας, οπότε η ανθρωπινή ύπαρξη, ως άτομο-πρόσωπο, έλαβε **το πρώτιστο ρόλο** στις κοινωνίες μας, η **αυτογνωσία πλέον είναι η απόλυτη βάση συγκρότησης του ανθρώπου**.

Τεράστια είναι η αξία των παραγώγων της **αυτογνωσίας**. Χαρακτηριστικά της ανθρωπίνης προσωπικότητας, όπως η **αυτοεκτίμηση, αυτοανάπτυξη, η αυτοπαρατήρηση, η αυτοοργάνωση, το αυτεξούσιο, αλλά και η αυταπάρνηση και αυτοθυσία**, που είναι δυνατόν να μετατραπούν σε **αυταρχισμό, αυτοπροβολή, εγωισμό και ναρκισσισμό** έχουν τα θεμέλιά τους στην **αυτογνωσία**. Από εκεί εξαρτώνται το αν θα γίνουν **αρετές ή ελαττώματα**. Η ορθή **αυτογνωσία είναι η εγγύηση**. Στο στόχαστρό της βρίσκονται ο **εγωτισμός, ο ναρκισσισμός και η τάση εξωραϊσμού των ελαττωμάτων μας, όπως και η κολακεία των άλλων**.

Η **ειλικρινής γνώση του εαυτού έχει πρακτικά αποτελέσματα:**

- Στο χώρο της πνευματικής ζωής **απομακρύνει τον άνθρωπο από την οίηση, τη δοκησισοφία, τον δογματισμό και τον υποκειμενισμό.**
- Στο χώρο της ηθικής ζωής **συντελεί στην περιστολή των άλογων πράξεων, των παθών, των κακών έξεων και την τήρηση του μέτρου.**

Για την **αρχαία ελληνική φιλοσοφία**, η οποία ήταν η βάση δόμησης του «είναι» του ανθρώπου η **αυτογνωσία ήταν απόλυτα συνδεδεμένο με το μέτρον**. Το «**γνώθι σαυτόν**» αλληλένδετο με το «**μηδέν άγαν**» [Πλούταρχος: περί Πυθικού μαντείου,29].

Στη νεότερη επιστήμη της Ψυχολογίας η **αυτογνωσία** έδωσε τα πολύ χρήσιμα εξειδικευμένα «**παραγώγα**» [όρους], όπως την «**αυτοεκτίμηση**», την «**αυτοεικόνα**», την «**αυτοαντίληψη**».

Κοντολογίς, η αυτογνωσία είναι ο διαρκής κριτής και προστάτης του εαυτού μας!

Δημήτρης Μπάκας
08 Ιουν. 2023

