**Σημειώσεις για το μάθημα: Ψυχολογία στη Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού**

**Αυτογνωσία:** Η αυτογνωσία, εμπεριέχει μια σαφή αντίληψη της προσωπικότητάς μας. Είναι αυτή η διαδικασία που περιλαμβάνει, την αναγνώριση των δυνατών και αδύναμων σημείων μας. Τις σκέψεις μας. Τις ιδέες μας. Τις πεποιθήσεις μας. Τα κίνητρα και τα συναισθήματα μας.

Η αυτογνωσία μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τους άλλους ανθρώπους. Να διακρίνουμε το πώς αντιλαμβάνονται οι άλλοι τον καθένα από εμάς. Την στάση μας και τις αντιδράσεις μας την κάθε στιγμή.

Η αυτογνωσία δεν είναι κάτι που γίνεται από την μία στιγμή στην άλλη. Είναι μια διαδικασία η οποία αναπτύσσεται συνέχεια. Καθώς αναπτύσσεται, μπορείς να κάνεις αλλαγές στις σκέψεις και στις ερμηνείες που δίνεις στα γεγονότα. Η αλλαγή των σκέψεων και των ερμηνειών στο μυαλό σου, σου επιτρέπει να αλλάξεις τα συναισθήματα σου. Κατ’ επέκταση στην συμπεριφορά σου και εν τέλει τα **αποτελέσματά** σου.

**Αυτεπίγνωση:** Αυτεπίγνωση ή Ενσυνειδητότητα ή Επίγνωση του εαυτού μας– είναι μία διαδικασία που θα μας φέρνει πιο κοντά στον ίδιο μας τον εαυτό. Είναι η ικανότητα να εστιάζουμε συνειδητά στο παρόν χωρίς να ερμηνεύουμε την εμπειρία ή να ασκούμε κριτική σ' αυτό που βιώνουμε. **Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν περιεργάζονται ιδιαίτερα την αυτεπίγνωσή τους. Ωστόσο, το «γνώθι σ’ εαυτόν» είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορούμε να γίνουμε ευτυχισμένοι, υγιείς και δυνατοί*.***

### ****Τα τρία βασικά είδη αυτεπίγνωσης:****

1. **Φυσική**

Η φυσική αυτεπίγνωση αφορά στη γνώση του σώματός σας και τι χρειάζεται για να είναι υγιές και δυνατό, όπως ο ιδανικός χρόνος ύπνου, η ποσότητα και το είδος του φαγητού, η ξεκούραση, η αναψυχή και η [**άσκηση**](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/proagogi-psyxikis-ygeias/askisi.html)που χρειάζεστε. Σημαίνει, επίσης, ότι πρέπει να αντιλαμβάνεστε τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας όταν κάτι δεν πάει καλά ή για το τι χρειάζεται.

1. **Σχεσιακή**

Πώς σας βλέπουν και σας βιώνουν οι άλλοι; Ποιες είναι οι δυνάμεις, οι αδυναμίες, τα τρωτά σημεία και τα ελαττώματά σας στις σχέσεις σας; Η επίγνωση των συνηθειών, των αξιών σας και ο τρόπος με τον οποίο σχετίζεστε με τους άλλους σάς δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστείτε τις δικές σας αντιδράσεις, καθώς και να αντιληφθείτε τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί σας.

1. **Συναισθηματική**

Αυτό είναι το πιο σημαντικό είδος αυτεπίγνωσης. Αφορά στη δυνατότητα να παρατηρείτε τον εαυτό σας όταν βιώνετε ένα συναίσθημα και να είστε σε θέση να προσδιορίζετε τι δείχνει αυτό το συναίσθημα. Για παράδειγμα, γνωρίζοντας πότε νιώθετε [**θυμωμένοι**](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/prosopikotita/thymos.html)**,** πληγωμένοι ή μόνοι, θα μπορείτε να δίνετε βάση στα συναισθήματά σας και να τα αξιοποιείτε για να σας κινητοποιήσουν, να σας δώσουν πληροφορίες, να σας καθοδηγήσουν και να εμπλουτίσουν τη γνώση σας.

Η γνώση του εαυτού μας και συγκεκριμένα η φυσική, σχεσιακή και συναισθηματική επίγνωση, μπορεί να μας αποφέρει σημαντικά οφέλη. Έρευνες ψυχολόγων δείχνουν ότι οι άνθρωποι που δαπανούν χρήματα σε πράγματα που ταιριάζουν καλύτερα στις προσωπικότητές τους, είναι περισσότερο ευτυχισμένοι, ανεξάρτητα από το ποσό που δαπανούν.

Η υψηλή συναισθηματική αυτεπίγνωση βελτιώνει συνολικά την υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του των σκέψεων και των συναισθημάτων τους στο παρόν, έχουν χαμηλότερο ΔΜΣ (δείκτη μάζας σώματος), χαμηλότερη γλυκόζη νηστείας, καπνίζουν λιγότερο και παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Είναι αλήθεια ότι μερικοί άνθρωποι έχουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής αυτεπίγνωσης. Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αυτογνωσία προέρχεται από την [**παιδική ηλικία**](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/paidiki-ilikia.html). Οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε μια οικογένεια όπου τα συναισθήματά τους αγνοούνταν ή αποθαρρύνονταν από τους γονείς τους, τείνουν και οι ίδιοι να αγνοούν τα συναισθήματα και τις συναισθηματικές τους ανάγκες και προσπαθούν να τα κάνουν να εξαφανιστούν. Αυτός είναι ο ορισμός της συναισθηματικής παραμέλησης στην παιδική ηλικία.

Η αυτογνωσία έχει αναγνωριστεί σαν το πιο δύσκολο εγχείρημα του ανθρώπου στην περιοχή της κατάκτησης της πνευματικής ωριμότητας. Είναι αλήθεια, ότι όσο πιο πολύ γνωρίζει το άτομο τον εαυτό του, υπό ορισμένους φυσικά όρους, τόσο περισσότερο ωριμάζει ψυχολογικά και πνευματικά. Κάθε πράξη και εμπειρία αυτογνωσίας είναι ένα βήμα προς την ολοκλήρωση της ωριμότητας.

Αλλ’ η ψυχολογία, ιδιαίτερα σήμερα, υποστηρίζει ότι η αυτογνωσία, για να θεωρείται πράγματι παράγοντας ωριμότητας, δεν πρέπει να εννοείται σαν μια αποκλειστικά «ατομική» ενέργεια και εμπειρία. Γιατί είναι αλήθεια ότι ο ίδιος ο όρος της «αυτογνωσίας» αποτελεί συχνά μια παγίδα για τον άνθρωπο που θα ήθελε να προχώρηση σε μια καλύτερη και βαθύτερη γνωριμία με τον εαυτό του. Και τούτο επειδή, εκ πρώτης όψεως, αυτογνωσία θα πει να στρέψεις την ερευνητική προσοχή σου και τους προβολείς της διανοίας σου στο εσώτερο βάθος της ατομικότητάς σου. Όμως, μια τέτοια, λειτουργία της εσωτερικότητας, σημαίνει συγχρόνως ψυχολογικό και πνευματικό περιορισμό, «εγκλεισμό», μέσα στην ατομικότητα με την πιο περιορισμένη έννοια. Αυτός που εργάζεται στην ανασκαφή και βυθοσκόπηση της εσωτερικότητάς του περιορίζεται μοιραία στον εαυτό του και άρα αποξενώνεται από την ψυχολογική και πνευματική υπόσταση του πλησίον.

Ο Jung έκανε την παρατήρηση ότι *«κατανοούμε τους άλλους μόνο στο ίδιο μέτρο στο οποίο κατανοούμε τον εαυτό μας».* Στις διατομικές μας σχέσεις βλέπουμε τον πλησίον μας με το πρίσμα της δικής μας ατομικότητας. Και την ίδια αυτή ψυχολογική αλήθεια επαναλαμβάνει και ο Γέρων Σιλουανός με τα λόγια του γέροντος Σωφρονίου. *«Έκαστος των ανθρώπων βλέπει εις τους άλλους εκείνο μόνον, το οποίον εις την πνευματικήν του πείραν εγνώρισε περί εαυτού του ιδίου. Διά τούτο η στάσις του ανθρώπου έναντι του πλησίον είναι ασφαλές σημείον του βαθμού αυτογνωσίας εις τον οποίον έφθασεν».* Όταν δηλαδή στέκεται κανείς μπροστά στον πλησίον για να τον κατανοήσει ή να τον «κρίνει», στέκεται «ασυνείδητα» (χωρίς να το καταλαβαίνει) μπροστά στον εαυτό του. Βλέπει στον άλλο αυτό μόνο που ο ίδιος «εγνώρισε» στον εαυτό του.

Η όψη αυτή της θεωρήσης του πλησίον καταντά λοιπόν μια ασυνείδητη (ανεπίγνωστη) αυτοθεώρηση. Και είναι αλήθεια ότι πρόσφατες ψυχολογικές έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αυτός που κρίνει τον άλλον προσπαθεί κατά βάθος να κατανοήσει τον εαυτό του. Πρόκειται βέβαια εδώ για μια παρά πολύ γνωστή αλλά και παρά πολύ ευαίσθητη ψυχολογική λειτουργία της εσωτερικότητας, την **προβολή.** Όσο λιγότερη είναι η αυτογνωσία τόσο δεσποτικότερη γίνεται η λειτουργία της προβολής. Η προσπάθεια της βαθύτερης γνωριμίας του εαυτού μας μειώνει κάθε φορά και περισσότερο τη δύναμη της προβολής και μας ελευθερώνει από τις αυταπάτες. Γιατί η προβολή κάνει το άτομο να νομίζει ότι γνωρίζει καλά τον πλησίον, ενώ κατ’ ουσίαν η εικόνα που το άτομο αυτό έχει σχηματίσει για τον πλησίον είναι η εικόνα του εαυτού του. Προβολή θα πει να βλέπει κανείς στον άλλον ελαττώματα ή αρετές, συναισθήματα και διανοήματα που όμως είναι αποκλειστικά δικά του βιώματα. Κατά τρόπο που το ίδιο το άτομο δεν μπορεί να αντιληφτεί («ασυνείδητα») φορτώνει στον πλησίον του τα βιώματα αυτά και τα θεωρεί σαν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του πλησίον.

**Εμείς και οι Άλλοι**

Ταυτόχρονα με την παρουσία του ανθρώπου πάνω στη γη, αναπτύχθηκαν και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Η ανάγκη αποδοχής του ενός ανθρώπου προς και από τον άλλο. Στην αρχή το παιχνίδι ήταν για λίγους, ο ένας τον άλλο, στη συνέχεια, η μια ομάδα την άλλη, η μια κοινότητα την άλλη, και όσο ο άνθρωπος περιπλανιόταν για να βρει τροφή, τόσο και έρχονταν σε επαφή με άλλους ανθρώπους, με άλλες συνήθειες, συμπεριφορές κ.λπ. και έπρεπε κάτι να γίνει, ή να σκοτώσει ο ένας τον άλλο, ή να δεχτεί ο ένας τον άλλο και να συμπράξουν για την αλληλοπροστασία και επιβίωσή τους. Στη μακραίωνη ανθρώπινη πορεία συνέβησαν και τα δύο, και αλληλοσκοτωμοί και συμμαχίες. Βέβαια εκείνα τα χρόνια δεν υπήρχε κανείς να μιλήσει στους πρωτόγονους για αποδοχή των άλλων και οι άνθρωποι των σπηλαίων κινούνταν με οδηγό το ένστικτο και τις πρακτικές τους ανάγκες.

Με το πέρασμα των αιώνων όμως και τη μεταμόρφωση των πρωτόγονων σε πολιτισμένα όντα, με την ανακάλυψη της γραφής, την εξέλιξη της τεχνολογίας και των επιστημών, τη θέση του ενστίκτου την πήρε η γνώση του συμφέροντος, και τα όπλα (καταπληκτικές εφευρέσεις) που προορίζονταν για την εξεύρεση της τροφής, χρησιμοποιήθηκαν για την εξεύρεση του πλούτου και στράφηκαν εναντίον αλλήλων συνανθρώπων. Πολύ χαρακτηριστικά αναφέρει ο Παύλος Τζερμιάς ότι σφαγιάστηκε η ελευθερία στο όνομα του κρατικού έθνους και πολλά εθνικά κράτη καταπίεσαν ή ακόμα και εξολόθρευσαν τις γλωσσικές και εθνικές μειονότητες, μέσα σε ένα εθνικιστικό συγκεντρωτισμό. Και αυτό το παιχνίδι το «εμείς και οι άλλοι» διαρκεί μέχρι και τις μέρες μας. Οι αμιγείς κοινωνίες φθίνουν και τα χρώματα που ήταν καθορισμένα για κάθε ήπειρο της υδρογείου αναμίχθηκαν και έδωσαν νέα χρώματα και ποικίλες αποχρώσεις. Πολυπολιτισμικές κοινωνίες, πολύχρωμες γειτονιές, άλλοτε ειρηνικές και άλλοτε εχθρικές. Και τα χελιδόνια συνεχίζουν τον αγώνα να φέρουν την άνοιξη και τιτιβίζουν για διαπροσωπικές σχέσεις, για αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου και σε τελική ανάλυση, την αποδοχή της διαφορετικότητας όλων μας, το σεβασμό και την αξιοπρέπεια προς τον εαυτό και τον άλλο ως εαυτόν

Στη σημερινή μεταβιομηχανική κοινωνία, με την ανάπτυξη του τριτογενούς τομέα (διακίνηση, επικοινωνία, διάδοση πληροφοριών), την πλανητοποίηση των σχέσεων και την παγκοσμιοποίηση των συμφερόντων, πολλαπλασιάζονται οι κοινωνίες με πληθυσμιακή και πολιτισμική πολλαπλότητα. Παρατηρούμε πολιτισμικές ετερότητες που σχετίζονται είτε με τμήματα του γηγενούς πληθυσμού, είτε με νέους, αλλόχθονες πληθυσμούς που έρχονται στη χώρα μας στα πλαίσια κάποιου τύπου μετανάστευσης. Οι μορφές της ετερότητας είναι οι εξής: α) εθνική ετερότητα, β) εθνοτική ετερότητα, γ) θρησκευτική ετερότητα, δ) γλωσσική ετερότητα, ε) πολιτισμική ετερότητα.

 Η αποδοχή και κατανόηση του ενός προς τον άλλον, αποτελεί πλέον αναγκαιότητα των καιρών. Οι ελπίδες στρέφονται στη νέα γενιά, έτσι ώστε η αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου, η ειρηνική και δημιουργική συμβίωση των ετεροτήτων, να γίνει βίωμα, να ενσωματωθεί στην παιδεία κάθε έθνους και στη συνείδηση του παγκόσμιου ανθρώπου.

**Η εικόνα του Άλλου**

Ο κάθε άνθρωπος ανήκει στη δική του κουλτούρα και επικοινωνεί με τους άλλους μέσω της κουλτούρας του. Αποκτά τη δική του ταυτότητα και αναγνωρίζει τον εαυτό του μέσα από τους άλλους. Η ταυτότητα όμως αυτή δεν δημιουργείται από μόνη της, αλλά γίνεται από δάνεια και ανταλλαγές, είναι αποτέλεσμα συναντήσεων και διασταυρώσεων. Το ίδιο συμβαίνει και με τους πολιτισμούς, όπου οι αλληλεπιδράσεις επενεργούν ποικιλοτρόπως. Παρόλα αυτά όμως, η επικοινωνία μεταξύ ατόμων που ανήκουν σε διαφορετικές κουλτούρες συναντά πολλά εμπόδια, γιατί ο καθένας έχει την τάση να θεωρεί ως αυτονόητο ή έμφυτο κάθε τι που υπαγορεύεται από την κουλτούρα του, αλλά δυσκολεύεται να κατανοήσει κάποιον άλλο που συμπεριφέρεται με διαφορετικό τρόπο.

Τα πρόσωπα προσλαμβάνονται ως φορείς συγκεκριμένων ρόλων και θέσεων καθορισμένων από το κοινωνικό σύστημα στο οποίο τα πρόσωπα αυτά εντάσσονται και στους κανόνες του οποίου οφείλουν να συμμορφώνονται. Ο εαυτός έχει έναν εσωτερικό, ιδιωτικό και υποκειμενικό χαρακτήρα, αφού η προσοχή εστιάζεται στις εμπειρίες, τα συναισθήματα, τις αυθόρμητες αντιδράσεις και την κρυμμένη, εσώτερη, προσωπική ζωή του ανθρώπου.

Στη δημιουργία της εικόνας του «Άλλου», παρατηρούνται δυο συμπεριφορές. Η πρώτη σχετίζεται με την αφομοίωση των άλλων στους εαυτούς μας ή τους γείτονές μας (ερμηνεύουμε τους άλλους σύμφωνα με τον εαυτό μας και τα δικά μας πρότυπα) και η δεύτερη σχετίζεται με την τελείως αντίθετη –από εμάς- εικόνα του «Άλλου». Ο Ηρόδοτος παρουσίασε τον αρχαίο αιγυπτιακό πολιτισμό, ως αντίστροφο του ελληνικού (οι άνθρωποι έγραφαν από τα δεξιά προς τ΄ αριστερά, οι γυναίκες ουρούσαν όρθιες κ.λπ.).

Μέσα σε μια κοινωνία ο καθένας μπορεί να εκληφθεί ταυτόχρονα ως όμοιος και ως διαφορετικός. Τα φαινόμενα απόρριψης δεν αφορούν μόνο το διαφορετικό, το ξένο αλλά και τον όμοιο. Μια παροιμία των Βεδουίνων που αναφέρει ο Κ. Βρύζας είναι χαρακτηριστική του αιώνιου παιχνιδιού *εγώ και ο άλλος*: *«είμαι εναντίον του αδερφού μου και μαζί με τον αδερφό μου είμαστε εναντίον του ξαδέρφου μας, εγώ, ο αδερφός μου και ο ξάδερφός μου είμαστε εναντίον του γείτονα και όλοι μαζί είμαστε εναντίον του ξένου»* Είναι απόλυτα φυσικό, όταν συναντώνται διαφορετικοί πολιτισμοί, οι εικόνες για τον άλλο να εμπεριέχουν στερεότυπα που πολλές φορές είναι υπερβολικά ή αποτελούν απλουστευμένες γενικεύσεις και άλλες φορές –δυστυχώς- είναι εχθρικά και περιφρονητικά.

Ο άνθρωπος όμως είναι κοινωνικό ον και δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τον άλλο. Δεν μπορεί να γνωρίσει την πληρότητα χωρίς τον άλλο και προσδοκά την αναγνώριση μέσα από αυτόν. Σύμφωνα με τον Καστοριάδη, ο άλλος δεν νοείται ως ένα εξωτερικό εμπόδιο ή κατάρα, αλλά αποτελεί συστατικό στοιχείο του εαυτού. Ο Charles Taylor αναφέρει: «χρειαζόμαστε τους άλλους, τη συνομιλία μαζί τους και την από κοινού κατανόηση για να γίνει ξεκάθαρο τι είναι αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε». Η ταυτότητα –ατομική, εθνοτική, εθνική, θρησκευτική- δεν μπορεί να υπάρξει σε απομόνωση και αποκτά το νόημά της από τον άλλο. Η αίσθηση του εαυτού είναι στενά συνδεδεμένη τόσο με την επίγνωση της παρουσίας του άλλου όσο και με το «ανήκειν» σε μια ευρύτερη συλλογικότητα. Κυρίαρχο ρόλο παίζουν τα στερεότυπα, οι εικόνες, οι γνωστικές κατηγορίες και οι προκαταλήψεις, που καθορίζουν και διαμορφώνουν τους τρόπους συνύπαρξης των ομάδων. Το «εγώ και ο άλλος», δεν θα πάψει ποτέ να απασχολεί τους ανθρώπους, από την προσωπική τους ζωή, έως την κοινωνική, πολιτιστική, πολιτική και εθνική θέαση των πραγμάτων. Όταν τον ενδόμυχο φόβο για το ξένο, τον αντικαταστήσει η γνώση, θα μπορέσει ο κάθε άνθρωπος, η κάθε κοινωνία να αποδεχτεί τον άλλο ξένο, να αποδεχτεί μια κοινωνία πολυπολιτισμική με ανθρώπους και πολιτισμούς διαφορετικούς μεταξύ τους, αλλά εξίσου αξιόλογους.

**Ενσυναίσθηση**

**Η έννοια της ενσυναίσθησης περιγράφει ουσιαστικά, σύμφωνα με τη σύγχρονη νευροψυχολογία, την αινιγματική ικανότητά μας να μοιραζόμαστε από κοινού και να βιώνουμε σε πρώτο πρόσωπο τα συναισθήματα ενός τρίτου προσώπου.**

Όπως αρκετά πράγματα στη ζωή, έτσι και το να έχει κάποιος ενσυναίσθηση έχει θετικά και αρνητικά. Είναι ενστικτώδεις και έχουν την ικανότητα να επηρεάζουν τη διάθεση και την ενέργεια όσων είναι κοντά τους, είναι καλοί ακροατές και ξέρουν από συμπόνια.

Το γεγονός, βέβαια, ότι είναι τόσο ευαίσθητοι καμιά φορά τους δυσκολεύει στο να ξεχωρίσουν την ενέργεια των άλλων από τη δική τους και θα πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους, και όχι μόνο να ενδιαφέρονται για τους άλλους.

**Τα παρακάτω γνωρίσματα είναι χαρακτηριστικά αυτών των ανθρώπων:**

>Έχεις ανεπτυγμένο ένστικτο.

>Σου είναι εύκολο να καταλάβεις πότε κάποιος λέει ψέματα.

>Η ενέργεια των άλλων μπορεί να αλλάξει και τη δική σου.

>Συχνά έχεις προαισθήματα και σχεδόν πάντα βγαίνουν αληθινά.

>Μπορείς να νιώσεις συχνά τον πόνο των άλλων.

>Θεωρείς τον εαυτό σου εσωστρεφή.

>Θες να είσαι κοντά στο νερό.

>Πιάνεις τον εαυτό σου συχνά να κατακλύζεται από τα συναισθήματα των άλλων (καλά και άσχημα).

>Μπορεί να σε κουράζει το να είσαι με πολύ κόσμο.

>Οι άνθρωποι νιώθουν ότι μπορεί να απευθυνθούν σε σένα όταν έχουν κάποιο πρόβλημα.

>Είσαι πολύ ευαίσθητος.

>Σου αρέσει να βρίσκεσαι στη φύση, γιατί σε αναζωογονεί.

>Η συντροφιά ορισμένων ανθρώπων μπορεί να σε αδειάσει.

>Αρρωσταίνεις σωματικά ή ψυχολογικά όταν βλέπεις δυσάρεστες ειδήσεις στην τηλεόραση ή σε ταινίες.

>Η διάθεση σου αλλάζει ανάλογα με τον ποιον άνθρωπο έχεις δίπλα σου.

>Έχεις το ίδιο συναίσθημα για κάποιο πρόσωπο κάθε φορά που το συναντάς.

>Έχεις μεγάλη καρδιά.

>Συνεχώς αναζητάς απαντήσεις για όλα.

>Ξέρεις ότι η ενέργειά σου μπορεί να αλλάξει την περιρρέουσα ατμόσφαιρα.

>Αμφιταλαντεύεσαι μεταξύ του να είσαι πολύ εκφραστικός και πολύ μοναχικός.

>Κάποιες φορές πιάνεις τον εαυτό σου να βάζει τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές σου.

>Εκτιμάς τον χρόνο που περνάς μόνος.

>Είσαι καλός ακροατής.

>Έχεις θέματα με το στομάχι σου και χρόνια κούραση λόγω συναισθηματικού στρες.

>Ξέρεις και καταλαβαίνεις πράγματα, χωρίς να χρειάζεσαι εξήγηση.

>Είσαι δημιουργικός τύπος.

>Αγαπάς πολύ τα ζώα.

>Πάντα θες να ξέρεις την αλήθεια και απεχθάνεσαι την εξαπάτηση.

>Είσαι ελεύθερο πνεύμα και συχνά ονειροπολείς.

>Είσαι επιρρεπής στην αλλαγή διάθεσης (ανάλογα με το περιβάλλον όπου βρίσκεσαι).

>Είσαι εντελώς ανοιχτόμυαλος και αποδέχεσαι όλους τους ανθρώπους και τρόπους ζωής.

>Δεν παρατάς ένα πρόβλημα αν δεν βρεις μια ικανοποιητική λύση.

>Αντιλαμβάνεσαι πράγματα που οι άλλοι δεν μπορούν.

### Η συναισθηματική νοημοσύνη

Η **συναισθηματική νοημοσύνη (Εmotional Ιnteligence)** αναφέρεται στην ικανότητα αντίληψης, ελέγχου και αξιολόγησης των συναισθημάτων. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν πως η (ΕΙ) αποτελεί αντικείμενο μάθησης (άρα και βελτίωσης), ενώ άλλοι την αντιμετωπίζουν ως ενδογενές χαρακτηριστικό του ατόμου. Οι Salovey and Mayer (1990), περιγράφουν την (ΕΙ) ως το “κομμάτι εκείνο της Κοινωνικής νοημοσύνης που περιλαμβάνει τη δυνατότητα παρακολούθησης (monitor) των συναισθημάτων και των αισθήσεων, τη διαφοροποίηση μεταξύ τους, και τη χρήση τους ως οδηγούς στη σκέψη και τις πράξεις”.

Οι ίδιοι ερευνητές προτείνουν ένα μοντέλο τεσσάρων βημάτων (steps) της συναισθηματικής νοημοσύνης:

**1. Η πρόσληψη (perceive) των συναισθημάτων.** Αποτελεί το πρώτο βήμα στη διαδικασία αντίληψης των συναισθημάτων. Σε πολλές περιπτώσεις περιλαμβάνει τα μη λεκτικά σημεία της επικοινωνίας όπως είναι η γλώσσα και η στάση του σώματος, η εκφράσεις του προσώπου κλπ.

**2. O συλλογισμός(reasoning) στη βάση των συναισθημάτων.** Το επόμενο βήμα περιλαμβάνει τη χρήση των συναισθημάτων στην προαγωγή της σκέψης και γνωστικής ενεργοποίησης. Τα συναισθήματα βοηθούν στο να θέσουμε προτεραιότητες σε σχέση με το τι προσέχουμε και σε τι αντιδρούμε. Και αντιδρούμε σε πράγματα και καταστάσεις που τραβούν την προσοχή μας.

**3. H Κατανόηση των συναισθημάτων.** Τα συναισθήματα που προσλαμβάνουμε μπορεί να μεταφέρουν μια ευρεία γκάμα νοημάτων. Όταν για παράδειγμα κάποιος εκφράζει αισθήματα θυμού, ο παρατηρητής θα πρέπει να υποθέσει την αιτία του θυμού και το πιθανό νόημα της.

**4. H Διαχείριση των συναισθημάτων.** Η ικανότητα της αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων αποτελεί το σημείο κλειδί της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ρύθμιση των συναισθημάτων, η κατάλληλη απόκριση στα συναισθήματα, αλλά και η απόκριση στα συναισθήματα των άλλων αποτελούν σημαντικές διαστάσεις στη ρύθμιση των συναισθημάτων.

**Ενσυνειδητότητα**

"Ενσυνειδητότητα είναι η με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας μας στο παρόν, χωρίς κριτική."

Jon Kabat-Zinn

### 1. Πρόθεση

Η πρώτη και βασικότερη δεξιότητα της ενσυνειδητότητας είναι η με **πρόθεση** διαχείριση της [προσοχής](https://www.mindfulness360.net/attentional-fitness) μας. Μπορούμε να φανταστούμε την προσοχή μας ως ένα “φακό” και τη συγκέντρωση, ως την επιλογή που θα τον εστιάσουμε. Όπως συχνά λέγεται, “όπου είναι η προσοχή μας, αυτή είναι και η πραγματικότητά μας.”

### 2. Παρατήρηση

Δεύτερο “συστατικό” της ενσυνειδητότητας είναι αυτό της [παρατήρησης](https://www.mindfulness360.net/mindfulness-evexia-apodosi). Ως επιστήμονες του εαυτού μας, η ενσυνειδητότητα βοηθά να αναγνωρίζουμε και παρατηρούμε σε πραγματικό χρόνο (παρόν) όλα τα φαινόμενα που διαμορφώνουν αυτό που βιώνουμε, την εσωτερική και εξωτερική μας εμπειρία:

* Τις πέντε σωματικές αισθήσεις: όραση, ακοή, γεύση, οσμή, αφή
* Τις σκέψεις και τα συναισθήματα

### 3. Παρόν

Το παρόν, είναι πραγματικά η μόνη στιγμή που έχουμε για να ζήσουμε. Η μόνη στιγμή να νιώσουμε, να μάθουμε, να αλλάξουμε, να μοιραστούμε και να απολαύσουμε. Αν αφήσουμε το νου ανεξέλεγκτο, συνήθως προτιμά να είναι κάπου αλλού ή τα πράγματα να είναι κάπως αλλιώς. Ο βαθμός συνειδητότητας που φέρνουμε στις στιγμές της ζωής μας, καθορίζει τις **επιλογές** μας και τις προϋποθέσεις για τις **επόμενες** **στιγμές** - το επόμενο παρόν!

### 4. Χωρίς Κριτική (Περιέργεια)

Το τελευταίο “συστατικό” της ενσυνειδητότητας είναι η μη-κριτική ή αλλιώς αποστασιοποιημένη παρατήρηση. Σκοπός της ενσυνειδητότητας δεν είναι να αλλάξουμε, παρατείνουμε ή απωθήσουμε σκέψεις, συναισθήματά ή αισθήσεις, μια και είναι ήδη εδώ. Αυτό που κάνουμε είναι να φέρουμε με πρόθεση και φιλική περιέργεια την προσοχή μας στην τρέχουσα εμπειρία μας χωρίς να την κρίνουμε, αναλύσουμε ή αξιολογήσουμε, περιλαμβανομένων και των ίδιων των σκέψεων και συναισθημάτων.

Με την ανάπτυξη και ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας, σταδιακά μπορούμε να **αποσυνδεόμαστε** από την ασυνείδητη νοητική περιπλάνηση το νου, τον αυτόματο πιλότο) και την α-συνειδητότητα δημιουργώντας “χώρο” για **περισσότερες** και πιο **επιδέξιες επιλογές**, φέρνοντας ευεξία, ευημερία και πραγματική ελευθερία στη ζωή μας!

Δόξα Κωτσαλίδου.