

Αὐτογνωσία, τὸ ἀτέλειωτο ταξίδι τῆς αὐτεπίγνωσης στὰ ἔγκατα τῆς ὑπαρξῆς μας

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΛΑΠΠΑ*

Κατὰ τὴ μακροαίωνα ἐξελικτικὴ του πορεία ὁ ἄνθρωπος ἔστρεφε πάντοτε τὴν προσοχή του ὄχι μόνο στὸν περιβάλλοντα αὐτὸν κόσμο, ἀλλὰ καὶ στὸν ἐσωτερικὸ του ἑαυτό. Μὲ τὴν ἐνδόμυχη αὐτὴ κίνηση ἀπέβλεπε καὶ ἀποβλέπει νὰ κατακτήσει τὴ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ του, τὴν αὐτογνωσία καὶ αὐτοσυνειδησία του.

Αὐτὴ ἡ σκόπιμη προσπάθεια κατέστη πασίγνωστη καὶ δημοφιλὴς χάρις στὴν παροιμιώδη ἀρχαία ἑλληνικὴ ἐπιταγὴ τοῦ Μαντείου τῶν Δελφῶν: «*γνώθι σαυτόν*». Προϋποθέτει λειτουργικὰ τὸν ἐσωτερικὸ διάλογο τοῦ ἀνθρώπου πρὸς τὸν ἀληθινὸ ἑαυτό του. Πρόκειται δὲ γιὰ ἕνα μακρὺ, βαθύ, ὅσο καὶ μαγευτικὸ ὁδοιπορικὸ μὲ ζητούμενο τὴν ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητος καὶ τὴν ὀλοκλήρωση. Ὁ Elie Wiesel ἀποδίδει πολὺν παραστατικὰ τὴν ἀφετηριακὴ προτεραιότητα αὐτῆς τῆς γνώσης τοῦ ἑαυτοῦ μας: «*Ἀλλὰ ἀπὸ ποῦ ν' ἀρχίσω; Ὁ κόσμος εἶναι τόσο τεράστιος. Θ' ἀρχίσω μὲ τὴ χώρα ποὺ γνωρίζω καλύτερα, τὴ δική μου. Ἡ χώρα μου ὅμως εἶναι τόσο μεγάλη! Θὰ 'ταν καλύτερα ν' ἀρχίσω μὲ τὴν πόλη μου. Ἡ πόλη μου ὅμως εἶναι κι αὐτὴ μεγάλη. Θὰ 'ταν καλύτερα ν' ἀρχίσω μὲ τὸν δρόμο ποὺ μένω. Ὁχι: μὲ τὸ σπίτι μου. Ὁχι: μὲ τὴν οἰκογένειά μου. Δὲν πειράζει, θ' ἀρχίσω μὲ τὸν ἑαυτό μου*»¹.

Παρόμοια σπουδαιότητα ἀποδίδει στὴν αὐτογνωσία ὁ Thomas Merton, ὅταν τὴν προτείνει ὡς ἕναν ἀπὸ τοὺς σκοποὺς τῆς ἐκπαίδευσης: «*Ἡ λειτουργία ἐνὸς πανεπιστημίου ἀποβλέπει πρῶτα ἀπὸ ὅλα νὰ βοηθήσει τὸν φοιτητὴ νὰ ἀνακαλύψει τὸν ἑαυτό του (τῆς): νὰ ἀναγνωρίσει τὸν ἑαυτό του (τῆς) καὶ νὰ πιστοποιήσει ποιὸς εἶναι αὐτὸς ποὺ ἐπιλέγει (νὰ εἶναι)*»².

* Ὁ Δημήτριος Λάππας εἶναι τ. Ἐπίχ. Καθηγητῆς Α.Π.Θ.

1. WIESEL ELIE, *Souls on fire. Portraits and legends of Hasidic Masters*, New York, Random House Inc, 1973.

2. DEL PRETE THOMAS, *Thomas Merton and the education of the whole person*, Birmingham - Al: Religious Education Press, 1990, σ. 31.

Ἄναμφισβήτητα πολλοὶ στοχαστὲς ἀποδίδουν τόσο μεγάλη σημασία στὴν αὐτοσυνειδησία, ὥστε τὴν ταυτίζουν μὲ τὴν ἴδια τὴ δικαίωση τῆς ζωῆς. Εἶναι ἀδύνατο νὰ τὴν προσπεράσει κανεὶς ἂν ἐπιθυμῆ νὰ ἀξιολογήσει ὀρθὰ τὴ συμβολὴ καὶ συμμετοχὴ τῆς στὸ τελικὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἀνθρώπινης προσπάθειας. Σύμφωνα μὲ τὴν K. Horney, «Μέσω τῆς αὐτογνωσίας ὅλες οἱ ἰδέατες καὶ ἐξιδανικευμένες ἀναπαραστάσεις τοῦ ἑαυτοῦ θεραπεύονται καὶ ἡ ἀτομικότητα ἀπελευθερώνεται ἀπὸ συγκρουσιακοὺς ψυχαναγκασμοὺς, ἀποκαθιστώντας τὴν ὑπαρξὴ στὸ εἶναι τοῦ γνησίου ἑαυτοῦ τῆς»³.

Στὴν ἀντίθετη περίπτωση ἀποτελεῖ τὴ μεγαλύτερη τραγωδία στὴ ζωὴ, τὸ γεγονὸς δηλαδή ὅτι πολλὰ ἀνθρώπινα ὄντα φθάνουν στὸν θάνατο πρὶν προλάβουν νὰ γεννηθοῦν ὀλοκληρωτικά. Πρὶν συναντήσουν τὸν ἑαυτό τους καὶ γίνουν τὰ ὀλοκληρωμένα, δραστήρια καὶ συνειδητὰ πρόσωπα ποὺ ὁ καθένας καὶ μόνον εἶχε τὴ δυνατότητα νὰ γίνε. Κατὰ τὸν Abraham Maslow ἡ γνώση ἑαυτοῦ συνδέεται μὲ τὴ βαθύτερη ταυτότητα καὶ τὴν «αὐτο-πραγμάτωση» τοῦ ἀνθρώπου, γι' αὐτὸ καὶ μὲ παράπονο σημειώνει: «Μόνον ἓνα μικρὸ τμῆμα τοῦ ἀνθρώπινου πληθυσμοῦ φθάνει στὸ σημεῖο τῆς ταυτότητας ἢ τῆς ἀτομικότητας, τοῦ πλήρους ἀνθρωπισμοῦ, τῆς αὐτοπραγμάτωσης... Αὐτὸ εἶναι τὸ μεγάλο παράδοξο. Διαθέτουμε τὴν παρόρμηση γιὰ πλήρη ἀνάπτυξη τοῦ ἀνθρωπισμοῦ. Γιατὶ τότε δὲν συμβαίνει συχνότερα»⁴;

Ζωτικὸ, λοιπόν, γιὰ ὅλους τὸ πρόβλημα τῆς αὐτογνωσίας, τῆς ἐπιθυμίας νὰ συναντήσουμε τὸν ἑαυτό μας πρὶν τὸν θάνατό μας. Γιὰ τὸν λόγο τοῦτο, θὰ ἄξιζε ἴσως τὸν κόπο νὰ δοῦμε, ὡς ἐπίλεκτες παραμέτρους του, τὶς ἀκόλουθες: ἔννοια καὶ περιεχόμενο, ἀναγκαιότητα, δυσκολίες, μέσα ἀντιμετώπισης τῶν δυσκολιῶν, ἀποτελέσματα.

1. Ἐννοια καὶ περιεχόμενο. «Αὐτογνωσία», ὅπως ἡ λέξη ὑποδηλώνει, «εἶναι ἢ σὲ βάθος γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας, ἢ ἐπίγνωση τῶν προτερημάτων καὶ τῶν ἀδυναμιῶν μας»⁵. Ἐκφράζει τὸν βαθμὸ καὶ τὸ ἐπίπεδο γνώσης τῆς πραγματικῆς ἰδιοσυγκρασίας τοῦ ἑαυτοῦ μας. Μιᾶς γνώσης ποὺ δὲν εἶναι ἀποτέλεσμα τόσο τῆς τυχαίας αὐτοαντίληψης καὶ τῆς αὐτοπαρατηρησίας, ὅσο τῆς σκόπιμης καὶ μεθοδευμένης αὐτοσυγκέντρωσης καὶ τῆς ἐπίμονης ἐνδοσκόπησης.

3. ΒΑΡΒΑΤΣΟΥΛΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, *Ἡ νεύρωση κατὰ τὴν Karen Horney καὶ οἱ ἀνθρωπολογικὲς θεωρήσεις τοῦ Ἁγ. Μαξίμου τοῦ Ὁμολογητοῦ* (Συγκριτικὴ μελέτη), ἐκδ. Ἀκρίτας, Ἀθήνα 2004, σ. 295.

4. ΜΑΣΛΟΥ ΑΒΡΑΑΜ, *Οἱ ἀπώτερες ἐκτάσεις τῆς ἀνθρώπινης φύσης*, Νέα Ὑόρκη, ἐκδ. Βίβλινγκ, 1971.

5. ΜΠΑΜΠΙΝΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, *Λεξικὸ τῆς νέας ἐλληνικῆς γλώσσας*, Ἀθήνα 1998, σ. 323.

Στήν αὐτογνωσία ἢ τὴν αὐτοκατανόηση τοῦ προσώπου ἐνυπάρχει σαφὴς ἀντίληψη γιὰ τὴν πνευματικὴ καὶ ψυχικὴ του κατάσταση, γιὰ τὰ αἰσθήματα ποὺ κυριαρχοῦν μέσα του καὶ τὰ προβλήματα ποὺ ἀντιμετωπίζει. Τὸ πρόσωπο συνειδητοποιεῖ τὸ ἐπίπεδο τῆς προηγούμενης ὅσο καὶ τῆς τωρινῆς προσωπικῆς του ὠριμότητας. Ἀποκτᾶ εὐκρινὴ καὶ ρεαλιστικὴ εἰκόνα τῶν ἀτομικῶν ἱκανοτήτων καὶ τῶν ἀδυναμιῶν του, ἀλλὰ καὶ τῶν ἐπιδράσεων ποὺ μπορεῖ νὰ ἀσκήσουν αὐτὲς πάνω στοὺς ἄλλους.

Στὰ πλαίσια αὐτὰ ὅσες περισσότερες περιοχὲς τοῦ ἐνδότερου ψυχισμοῦ του γνωρίζει ὁ ἄνθρωπος, τόσο μεγαλύτερη βεβαιότητα αὐτογνωσίας κατακτᾶ. Ἐξ αὐτοῦ προκύπτει ὅτι μπορεῖ νὰ γίνῃ λόγος γιὰ «εἶδη» ἢ διακρίσεις αὐτογνωσίας: γνωσιολογικὴ καὶ νοητικὴ, ἠθικὴ, σφαιρικὴ αὐτογνωσία κ.λπ.

Τοῦ Σωκράτη, γιὰ παράδειγμα, ἡ αὐτογνωσία εἶναι *γνωσιολογικὴ*. Ἦθελε, ὁ ἄνθρωπος νὰ γνωρίζει τί κάνει, νὰ ἔχει ἐπίγνωση τῶν γνωστικῶν του ὁρίων, ἀλλὰ καὶ τῆς ἀγνοίας του. Μὲ τὴν προσφιλὴ σ' αὐτὸν μέθοδο τοῦ διαλόγου, βάζει τὴν ψυχὴ νὰ κάνει διάλογο μὲ τὸν ἑαυτὸ της, ρωτῶντας καὶ ἀπαντῶντας μόνη της: «*Τοῦτο γάρ μοι ἰνδάλλεται διανοουμένη (ἢ ψυχὴ) οὐκ ἄλλο τι ἢ διαλέγεσθαι, αὐτὴ ἑαυτὴν ἐρωτῶσα καὶ ἀποκρινομένη, καὶ φάσκουσα καὶ οὐ φάσκουσα*»⁶.

Κατὰ τὴ *νοητικὴ* αὐτογνωσία ὁ ἐνδοσκοπούμενος ἄνθρωπος ἐπιδιώκει νὰ γνωρίσει μὲ ὅση γίνεται ἀκρίβεια τίς νοητικὲς του δυνάμεις: σκέψη, κρίση, φαντασία, προσοχή, μνήμη, διαφέροντα κ.λπ.

Κατὰ τὴν *ἠθικὴ* αὐτογνωσία ὁ αὐτοερευνώμενος ἐπιχειρεῖ νὰ διαγνώσῃ τὸν χαρακτήρα του, ἀρετὲς καὶ κακίες, ἐσώτερες σκέψεις καὶ ἐπιθυμίες, ἐλαττώματα καὶ προτερήματα κ.λπ.

Στὸ σημεῖο αὐτὸ ἀξίζει νὰ σημειωθεῖ ὅτι «*μὲ τὴν ἀνακάλυψη τοῦ ἀσυνειδήτου, ἢ ψυχολογία τοῦ βάθους ἔδωσε ἄλλες διαστάσεις στὴν αὐτογνωσία: ἐκεῖνος ποὺ θέλει νὰ ἀναλύσει τοὺς ἄλλους πρέπει νὰ ξεκινήσῃ ἀπὸ τὴν αὐτο-ἀνάλυση. Ὁ βαθύτερος ἑαυτὸς μας εἶναι κρυμμένος στὰ βάθη τοῦ ἀσυνειδήτου· πολλὲς πτυχὲς τῆς προσωπικότητάς μας εἶναι ἄγνωστες... γι' αὐτὸ χρειάζεται καὶ ἡ βοήθεια τοῦ εἰδικοῦ ψυχαναλυτῆ, τοῦ εἰδικοῦ ψυχολόγου*»⁷.

Ἡ Ψυχολογία τοῦ Βάθους, λοιπόν, καὶ κυρίως ἡ Ἀναλυτικὴ Ψυχολογία τοῦ C. Jung δίνουν διαφορετικὸ περιεχόμενο στὴν ἔννοια τῆς αὐτογνωσίας καὶ μᾶς

6. ΠΛΑΤΩΝΟΣ, *Θεαίτητος* 189e -190a.

7. NOVAK F., «Αὐτογνωσία», μτφρ. Ε.Κ., *Παιδαγωγικὴ Ψυχολογικὴ Ἐγκυκλοπαίδεια Λεξικό*, Ἀθήνα 1989, τ. 2, σσ. 886-887.

βοηθοῦν νὰ ἀποκτήσουμε πληρέστερη εἰκόνα τοῦ προβλήματος. Σύμφωνα μὲ τὸν Jung: «Οἱ περισσότεροι συγχέουν τὴν αὐτογνωσία μὲ τὴ γνώση τῆς συνειδητῆς προσωπικότητας. Ὅποιος ἔχει συνείδηση τοῦ ἐγώ, θεωρεῖ δεδομένο ὅτι γνωρίζει τὸν ἑαυτό του. Τὸ ἐγώ ὅμως γνωρίζει μόνο τὰ δικά του στοιχεῖα καὶ ὄχι τὸ ἀσυνείδητο καὶ τὰ περιεχόμενά του. Οἱ ἄνθρωποι ὑπολογίζουν τὴν αὐτογνωσία τους μὲ βάση τὸ τί γνωρίζει γιὰ τὸν ἑαυτό του τὸ μέσο ἄτομο τοῦ κοινωνικοῦ τους περιβάλλοντος καὶ ὄχι μὲ μέτρο τὰ πραγματικὰ ψυχικὰ συμβάντα, πὺν στὸ μεγαλύτερο μέρος τους εἶναι κρυμμένα»⁸.

Αὐτὸ συνεπάγεται ὅτι ἐκεῖνο πὺν οἱ περισσότεροι ὀνοματίζουμε «αὐτογνωσία» δὲν ἀντιπροσωπεύει τὴ μεγαλύτερη γνώση τοῦ πραγματικοῦ ἑαυτοῦ μας ἀλλὰ μία πολὺ περιορισμένη γνώση. Καὶ συμβαίνει τοῦτο, γιὰτι ἓνα μεγάλο κομμάτι τοῦ ἑαυτοῦ μας κρύβεται στὸ ὑποσυνείδητο. Ἀπὸ ἐκεῖ κατευθύνει τὴν ἀνθρώπινη συμπεριφορὰ μὲ ἀθέατο τρόπο.

Ἔχουμε ἐπίσης τώρα χειροπιαστὲς ἀποδείξεις γιὰ τὸν φθοροποιὸ ρόλο πὺν μποροῦν νὰ παίζουν στερήσεις, φοβίες, ἀναστολές, ἀπορρίψεις καὶ συμπλέγματα, ψυχικὲς συγκρούσεις, ψυχοσωματικὲς διαταραχὲς κ.ἄ. στὴν ὅλη ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου. Μπορεῖ ἐπίσης νὰ κατανοηθεῖ καλύτερα ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο μετὰ ἀπὸ τὴν ἀπόθηση στὸ ὑποσυνείδητο ξεπηδᾷ χωρὶς τὴ θέληση τοῦ ἀνθρώπου ἓνα ἀρνητικὸ ψυχολογικὸ ὕλικό.

Τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας ἐξάλλου ἡ σκέψη, σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὸ περιεχόμενο τῆς αὐτογνωσίας, παρουσιάζει μεγάλο ἐνδιαφέρον. Ἡ ἐρευνητικὴ ἀναδίπλωση τοῦ ἀνθρώπου στὰ ἀπύθμενα ὑπαρξιακά του βάθη τὸν φέρνει ἀντιμέτωπο μὲ τὸν ἴδιο τὸν ἑαυτό του σὲ ἓνα ἀσίγαστο καὶ ἐταστικὸ διάλογο. Ἐκεῖ «ἐνώπιος ἐνωπίω» ἀναζητεῖ τὴν ιδιαίτερη ταυτότητά του. «Ποῖός εἶμαι»; «Τί εἶμαι»;

Γιὰτι τὸ ἐνδεχόμενο, νὰ θεωρήσει ὁ ἄνθρωπος ὡς ταυτότητά του στοιχεῖα τελείως ξένα καὶ ἀλλότρια, εἶναι καὶ ὄρατὸ καὶ μεγάλο. Γι' αὐτὸ ὁ Μ. Βασίλειος κρούει τὸν κώδωνα τοῦ κινδύνου καὶ ἀφιερώνει στὸ πρόβλημα τὴ σπουδαία ὁμιλία του: «Εἰς τὸ Πρόσεχε σεαυτῶ», πὺν θὰ μπορούσαμε δίκαια νὰ χαρακτηρίσουμε ὡς τὸ χριστιανικὸ «γνώθι σαυτόν». Ζητεῖ, λοιπόν, νὰ ξεχωρίζουμε τὰ πράγματα καὶ νὰ μὴ δίνουμε σημασία παρὰ μόνο σὲ ὅσα ἀνήκουν στὴν ψυχὴ μας: «Μῆτε τοῖς σοῖς μῆτε τοῖς περὶ σέ, ἀλλὰ σεαυτῶ μόνω πρόσεχε. Ἄλ-

8. JUNG CARL, Ὁ ἀνεξερεύνητος ἑαυτός, μτφρ. Θ. Σιαφαρίκα, ἐκδ. «Ἰάμβλιχος», Ἀθήνα 1988, σ. 12.

λο γὰρ ἐσμέν ἡμεῖς αὐτοὶ καὶ ἄλλο τὰ ἡμέτερα καὶ ἄλλο τὰ περὶ ἡμᾶς. Ἡμεῖς μὲν οὖν ἐσμεν ἡ ψυχὴ καὶ ὁ νοῦς, καθ' ὃ κατ' εἰκόνα τοῦ κτίσαντος γεγενήμεθα· ἡμέτερα δὲ τὸ σῶμα καὶ αἱ δι' αὐτοῦ αἰσθήσεις· περὶ ἡμᾶς δέ, χρήματα, τέχναι καὶ ἡ λοιπὴ τοῦ βίου κατασκευή»⁹. Ὡς «ψυχὴ καὶ νοῦς», ἐξ αἰτίας τοῦ «κατ' εἰκόνα Θεοῦ», ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τῆς μίας καὶ ὡς «σῶμα καὶ αἰσθήσεις» ἀπὸ τῆς ἄλλης, ἀποτελεῖ φυσικὴ ψυχοσωματικὴ ἐνότητα καὶ ὄντοτητα, ἓνα ἰσόβιο διάλογο¹⁰.

Στὴ συνέχεια, εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑπογραμμισθεῖ μὲ κάθε προσοχὴ ἡ ἱεράρχηση τῶν συστατικῶν τοῦ ἀνθρώπου: ψυχὴ καὶ νοῦς, σῶμα καὶ αἰσθήσεις. Ἱεράρχηση, τὴν ὁποία οἱ Πατέρες θεωροῦν ἀπαραβίαστη, ἐνῶ ὁ ἁρμονικὸς σύνδεσμος ψυχῆς καὶ σώματος ὄχι μόνον ἐξασφαλίζει τὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου ἀλλὰ καὶ ὑπενθυμίζει τὴ συναίρεση ὄρατοῦ καὶ νοητοῦ κόσμου, τὴν καλὴ «λίαν» δημιουργία τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸν Θεό. Τὴν ἁρμονικὴ ὁμως ψυχοσωματικὴ συνεργασία ἔρχεται νὰ διαταράξει ἡ πτώση, ὅποτε ψυχὴ καὶ σῶμα γίνονται ἐχθρικά, διασπῶνται καὶ ἀντιμάχονται ἄλληλα.

Δύο χωριστὰ φρονήματα ἀναπτύσσονται, τῆς σάρκας καὶ τοῦ πνεύματος, καὶ μεταξύ τους ἀρχίζει ἀσίγαστη πάλη, ἓνας ἀνειρήνευτος διάλογος - ἀντίλογος. Καθένα στοιχεῖο προσπαθεῖ νὰ ἐλκύσει πρὸς τὸ μέρος τοῦ τὸ ἄλλο καὶ συνήθως τὸ σῶμα τῆς φθορᾶς τραβάει τὴν ψυχὴ πρὸς τὰ κάτω. Διχάζεται ἀκόμη καὶ ἡ βούληση. Τὸ δίλημμα τῆς ἐκλογῆς, ἀνάμεσα σὲ ὅ,τι ἀρέσει στὴν ψυχὴ καὶ σ' ἐκεῖνο πὸν ἀρέσει στὸ σῶμα, εἶναι τραγικὸ, γιατί ἡ δύναμη τῆς φθορᾶς εἶναι μεγάλη καὶ τὸ κακὸ γίνεται «δευτέρα φύσις». Ἐγγίζουμε τὸ κομβικὸ σημεῖο, ὅπου ἡ ἐσωτερικὴ συνομιλία τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ βαθύτερο ὑπαρξιακὸ του βάθος ἀποτελεῖ συγκλονιστικὸ βίωμα τῆς ὅλης ὑπαρξίης του. Ἐδῶ ὁ διάλογος παίρνει δραματικὰς διαστάσεις. Κάτι πὸν φαίνεται καθαρὰ στὸ παρακάτω ἐξομολογητικὸ ποίημα τοῦ Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου:

«Τί σοι θέλεις γενέσθαι;

Ψυχὴν ἐμὴν ἐρωτῶ.

Τί σοι μέγ' ἢ τί μικρόν

Τῶν τιμίων βροτοῖσι»¹¹;

9. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ὅμιλία εἰς τὸ Πρόσεχε σεαντῶ 3, PG 31, 204 A.

10. Βλ. σχετικὰ, ΓΡΗΓ. ΘΕΟΛΟΓΟΥ, Λόγος 38, Εἰς τὰ Θεοφάνια 11, PG. 36, 321 D.

11. ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΘΕΟΛΟΓΟΥ, Ἔπη ἱστορικά - Περί ἑαυτοῦ - Ποίημα 88, «Εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν στίχοι ἡμίαιμβοι», PG 37, 1435 A, σελ. 1-4.

Προκύπτει, λοιπόν, ότι βασικό περιεχόμενο του ένδομυχου διαλόγου της αυτογνωσίας είναι η πάλη του ανθρώπου να κατοχυρώσει την ελευθερία του και με τη βοήθεια του «αυτεξουσίου» και της θείας εικόνας, που υπάρχει μέσα του, να αναδείξει το άτομό του σε ελεύθερο πρόσωπο. Η προσπάθεια αυτή είναι ασίγαστη και ισόβια, καθώς η πνευματική κατάρτιση και εξέλιξη δεν τελειώνουν ποτέ. Απώτερος στόχος της είναι να βοηθήσει τον κάθε άνθρωπο να φθάσει ως το βάθος και την πηγή της ύπαρξής του, ως τόν «έν ύμιν»¹², τόν Θεό μέσα μας, άρα στη θεογνωσία. Άν δεν καταλήξει εκεί η αυτογνωσία δεν είναι γόνιμη και αληθινή.

2. *Αναγκαιότητα*. Χρειάζεται άραγε η αυτογνωσία; Σε τί συνίσταται ή χρησιμότητά της, ώστε να ισοσκελίζεται ο τεράστιος κόπος που απαιτείται και οι δυσκολίες που έλλοχεύουν; «*Πρώτο απ' όλα, αν και οι άνθρωποι έχουν κοινό προσορισμό... (αν και) μπορούμε να βοηθήσουμε ο ένας τόν άλλο να βρούμε τόν νόημα της ζωής... Άλλά σέ τελευταία ανάλυση, κάθε άτομο έχει τήν ευθύνη να ζήσει τή ζωή του και να βρει τόν έαυτό του. Άν έπιμένει να μεταθέτει τήν ευθύνη του σέ κάποιον άλλο, αποτυγχάνει να βρει τόν νόημα της ύπαρξής του*» (Thomas Merton)¹³.

Και αυτόν τόν μεγάλο άγνωστο αλλά και μεγάλο ζητούμενο, τόν έαυτό του, είναι που ψάχνει ο άνθρωπος από τήν παιδική ακόμη ηλικία. Μέσα από τόν παιχνίδι, τόν πειραματισμό, τή φαντασία, τήν έξερεύνηση, τήν αποσυναρμολόγηση των πιό πολύτιμων μηχανισμών, τόν παιδί αναζητεί τόν μεγάλο μυστήριο, τόν έαυτό του. Στίς έπόμενες ηλικίες, καθώς η συνειδητότητα αυξάνεται και αφυπνίζεται η γνώση των ιδανικών του, ανακαλύπτει ότι δεν έχει τίποτε άλλο σημαντικότερο από τόν έαυτό του. Έπιστρέφοντας όμως κανείς σέ έναν σεβασμό και σέ μία αγάπη για τόν έαυτό του, σέ μία αυτοεκτίμηση, φθάνει σέ ένα καιρίο σημείο: αν δεν τού άρέσει ο έαυτός του, να μάθει να τού άρέσει αλλάζοντάς τον, δημιουργώντας έναν καινούργιο έαυτό. Και αυτό (ο έαυτός μας) είναι τόν δώρο τού Θεού στόν καθένα μας, ενώ σέ ποιά κατάσταση τόν διατηρούμε και πώς τόν διαθέτουμε, είναι η απάντηση, τόν δικό μας δώρο στόν Θεό.

Για μία τέτοια θεοφιλή ανταπόκριση είναι ανάγκη ο κάθε άνθρωπος να αναλάβει τήν προσωπική του ευθύνη, να αποκτήσει αυτογνωσία, γνώση τού μοναδικού και αληθινού έαυτού του. Στη συνέχεια πάνω σ' αυτή τήν άψευδη γνώ-

12. Ίω. 4,4.

13. Στο: ΜΠΟΥΣΚΑΛΙΑ ΛΕΟ, *Προσωπικότητα και όλοκληρωση*, μτφρ. Γ. Δίπλας, εκδ. Γλάρος Άθήνα 1990, σ. 163.

ση θα αναπτύξει έντονη και συνεχή προσπάθεια για καλλιέργεια και ολοκλήρωση του έαυτού του, ένα διαρκές γίγνεσθαι. Κοντολογίς η αυτογνωσία κρίνεται απαραίτητη, γιατί αν δεν γνωρίζουμε ποιοί είμαστε, δεν θα μάθουμε ποιοί πρέπει να γίνουμε.

Είναι ενδιαφέρον εξάλλου ότι το ίδιο καθήκον αυτογνωσίας παραγγέλλει, όπως προείπαμε, η πασίγνωστη προτροπή του Μαντείου των Δελφών «γνώθι σαυτόν». Συναφές δε προς το δελφικό είναι το πατερικό «γνώθι σαυτόν», έτσι όπως αναπτύσσεται στην όμιλία του Μεγ. Βασιλείου: «Εἰς τὸ Πρόσεχε σεαυτῶ». Ἡ όμιλία αὐτὴ δὲν στηρίζεται μόνον στὴν Ἄγ. Γραφή. «Διαποτίζεται ὀλόκληρος ἀπὸ τὸν “Φαίδωνα” καὶ τὸν “Φίληβον” τοῦ Πλάτωνος καὶ ἀπὸ τὸ δοκίμιον τοῦ Πορφυρίου “Περὶ τοῦ Γνωθι σαυτόν”»¹⁴. Καὶ αὐτὸ τὸ πατερικό «γνώθι σαυτόν» φαίνεται νὰ ἔχει «ὡς πρότυπο τὴν εἰκόνα τοῦ Χριστοῦ πρὸς βίωση καὶ πραγμάτωση...» (Ἰω. Κορναράκης, *Βία, ἡ ὁδὸς τοῦ Θεοῦ*).

Ἀνάλογης ἐπίσης σπουδαιότητας πρὸς τὴ δελφικὴ ἐπιταγὴ περὶ αὐτογνωσίας ἀποτελοῦν οἱ συμβουλὲς περὶ αὐτοελέγχου καὶ αὐτοεξέτασης τοῦ Πυθαγόρα πρὸς τοὺς μαθητὲς του, οἱ ὁποῖοι κάθε φορὰ πού ἔμπαιναν στὸ σπίτι τους ἔπρεπε νὰ ἀναρωτιοῦνται τὰ ἑξῆς: «Πῆ παρέβην; Τί δ' ἔρεξα; Τί μοι δέον οὐκ ἐτέλεσθη;» Δηλαδή, πού ἔκανα λάθος; Τί καλὸ ἔκανα; Τί ἔπρεπε νὰ κάνω καὶ δὲν τὸ ἔκανα; Ἡ αὐτοελεγκτικὴ αὐτὴ στάση τῶν Πυθαγορείων εἶναι σίγουρο ὅτι ἀπέβλεπε στὴ διόρθωση τῆς συμπεριφορᾶς τους.

Μία τελευταία παράμετρο τῆς ἀναγκαιότητας τῆς αὐτογνωσίας, ἀποτελεῖ ἡ διαπίστωση ὅτι «τὸν πλησίον μας τὸν γνωρίζουμε τόσο, ὅσο γνωρίζουμε τὸν ἑαυτὸ μας» (C. Jung). Καὶ αὐτὸ δὲν ὀφείλεται μόνο στὸ ὅτι ὅλοι εἴμαστε «συγγενεῖς» καὶ ὁμοιάζουμε μεταξύ μας. Ὄφείλεται καὶ στὸ ὅτι σχετιζόμαστε, δημιουργοῦμε σχέσεις συνάντησης, σχέσεις «ἐμεῖς». Ἐχοντας οἱ μὲν τοὺς δὲ ἀπέναντί τους δεσμεύονται μέσα τους οἱ μὲν γιὰ τοὺς δέ. Ἀντίστοιχα ὡς παιδαγωγοὶ δὲν μποροῦμε νὰ ἀναλάβουμε τὸ ἔργο τῆς πνευματικῆς προόδου τοῦ συνανθρώπου μας χωρὶς προηγούμενη αὐτογνωσία. Γιατί μόνο ὁποῖος ἀκούει καθαρὰ μέσα του, μπορεῖ νὰ βλέπει καθαρότερα τοὺς συνανθρώπους του καὶ νὰ τοὺς συμπεριφέρεται καλύτερα.

Κλείνοντας τὴν παράγραφο αὐτὴ ἀξίζει νὰ ὑπενθυμίσουμε ὅτι ἡ ἐκκλησιαστικὴ ὑμνολογία συχνά-πυκνά προβάλλει τὴν ἀνάγκη τῆς ἀνακαινίσης καὶ τῆς

14. ΧΡΗΣΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, *Ὁ Μέγας Βασίλειος. Βίος καὶ πολιτεία, συγγράμματα καὶ θεολογικὴ σκέψις*, ἐκδ. Πατριαρχικοῦ Ἰδρ. Πατερικῶν Μελετῶν (Ἀνάλεκτα Βλατάδων 27), Θεσσαλονίκη 1978, σ. 195.

αυτογνωσίας. Τὸ δοξαστικό, γιὰ παράδειγμα, τῶν Αἰῶνων τῆς 13 Σεπτεμβρίου (πρὸ τῆς Ὑψώσεως τοῦ Σταυροῦ) τονίζει: «Πρὸς σεαυτὸν ἐπανάγου ἄνθρωπε· γενοῦ καινὸς ἀντὶ παλαιοῦ, καὶ ψυχῆς ἐόρταζε τὰ ἐγκαίνια».

3. *Δυσκολίες*. Εἶναι κοινὴ διαπίστωση ὅτι ὁ ἐσωτερικὸς κόσμος μας εἶναι ἐξίσου περίπλοκος, ὅσο καὶ ὁ ἐξωτερικὸς. Γι' αὐτὸ καὶ εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ τὸν ἐξερευνήσεις. Λαμβάνοντας μάλιστα ὑπ' ὄψη τὶς δυσκολίες ποὺ συναρτῶνται μὲ τὶς δύο καταστάσεις, αὐτογνωσία καὶ ἑτερογνωσία, θὰ μπορούσαμε νὰ ποῦμε, ὅτι εἶναι πολὺ περισσότεροι αὐτοὶ ποὺ γνωρίζουν τί θέλουν οἱ ἄλλοι, παρὰ ἐκεῖνοι ποὺ γνωρίζουν τί θέλουν οἱ ἴδιοι. Ἔτσι ἡ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας καθίσταται γιὰ τὸν καθένα μιὰ ἐπίπονη καὶ ἀβέβαιη κατάκτηση. «Οὐδὲν γὰρ δυσχερέστερον τοῦ ἑαυτὸν γνῶναι».

Ἐνδεικτικὸ τῶν δυσκολιῶν ποὺ παρουσιάζει ἡ αὐτογνωσία ἀποτελοῦν οἱ παρακάτω πέντε –ἀνάμεσα σὲ πολλές– αἰτίες ἄγνοιας τοῦ ἑαυτοῦ τῶν ἀνθρώπων.

α) Ἄγνοοῦν τὸν ἑαυτό τους, διότι, ἐνῶ ἀσχολοῦνται μὲ μύρια ἄλλα θέματα, ἀδιαφοροῦν νὰ ἐπιδοθοῦν στὴν αὐτογνωσία. Κατὰ τὴν εὐστοχη πατερικὴ ἔκφραση «*Εὐκολοὶ γὰρ ἐσμὲν γνῶναι οὐρανὸν μᾶλλον ἢ ἑαυτούς*»¹⁵. Τὴν πολυπραγμοσύνη τοῦ ἀνθρώπου, ὡς αἰτία ἀμέλειας ἐνασχόλησης μὲ τὸν ἑαυτό του, ἐνοχοποιεῖ καὶ ὁ C. Jung ὑπογραμμίζοντας ὅτι «*ἡ σπουδαιότητα ποὺ ἀποκτᾶ ἡ ἀνάπτυξη τοῦ ἑαυτοῦ γίνεται δύσκολα κατανοητὴ, ἐπειδὴ ἡ μεγάλη προσκόλλησις στὰ ἐξωτερικὰ ἐμποδίζει τὸν δρόμο τῆς ἄμεσης ἐσωτερικῆς ἐμπειρίας*»¹⁶. Ὅπως ἐπίσης σημειώνει ὁ Χέρμαν Ἔσσε (Ντέμμαν): «*Ἀντιλαμβάνομαι σήμερα πὼς τίποτα στὸν κόσμον δὲν εἶναι τόσο δυσάρεστο γιὰ ἕνα ἄνθρωπον ἀπὸ τὸ νὰ πάρει τὸ μονοπάτι ποὺ ὀδηγεῖ στὸν ἑαυτό του*»¹⁷. Θὰ μπορούσε μάλιστα κάποιος, παράλληλα πρὸς τὴν ἀμέλεια, νὰ ἐπισημάνει καὶ μιὰ «*ψυχικὴ ἀντίσταση*» ποὺ προβάλλει ὁ ἄνθρωπος κάθε φορὰ ποὺ καλεῖται νὰ δεῖ «*πρόσωπον πρὸς πρόσωπον*» τὸν ἑαυτό του καὶ νὰ τὸν γνωρίσει.

β) Ἄγνοοῦν οἱ ἄνθρωποι τὸν ἑαυτό τους, γιὰ τὴν αὐτογνωσία ἀποτελεῖ «*ἄθλημα*» δυσκολοκατόρθωτο. Κατὰ τὸν Θαλὴ τὸν Μιλήσιο: «*Χαλεπὸν τὸ ἑαυτὸν γνῶναι*». Τὸ ἄθλημα δὲ τοῦτο δύσκολα δύναται νὰ κατορθώσει κανεὶς μόνος του, χωρὶς τὴ βοήθεια τῆς Ἁγ. Γραφῆς: «*ὁ νοῦς ὁ ἡμέτερος ἄλλα ὁρῶν*

15. ΓΡΗΓ. ΝΥΣΣΗΣ, *Εἰς τὸ Ποιήσωμεν ἄνθρωπον*, Λόγος 1, PG 44, 257C.

16. JUNG CARL, *Ὁ ἀνεξερευνήτος ἑαυτός*, μν.ξ., σ. 47.

17. Στό: ΜΠΟΥΣΚΑΛΙΑ ΛΕΟ, ὁ.π., σ. 15.

ἐαυτὸν οὐ βλέπει, ἐὰν μὴ ταῖς Γραφαῖς ἐγκύψῃ...»¹⁸, ἢ χωρὶς τῆ βοήθεια ἔμπειρου συμβούλου ἢ καθοδηγητῆ. Ἐνας τέτοιος σύμβουλος θὰ μπορούσε νὰ εἶναι εἴτε ὁ ποιμαντικὸς σύμβουλος εἴτε ὁ συμβουλευτικὸς ψυχολόγος εἴτε ὁ ψυχοθεραπευτής.

γ) Ἄγνοοῦν τὸν ἑαυτό τους, γιατί ἀναμφισβήτητα ὑπάρχει ἐγγενὴς δυσκολία στὸν ἄνθρωπο νὰ προσδιορίσει τὴ βαθύτερη οὐσία τῆς ὑπαρξῆς του καὶ τῆς ταυτότητάς του. Εἶναι ἀφοπλιστικὴ ἐν προκειμένῳ ἡ σκέψη τοῦ Μ. Βασιλείου: «Ἐπει καὶ ἐμαυτὸν... καὶ οἶδα καὶ ἄγνοῶ. Οἶδα μὲν γὰρ ἐμαυτὸν ὅστις εἰμί· οὐκ οἶδα δέ, καθ' ὃ τὴν οὐσίαν μου ἄγνοῶ»¹⁹. Πρόκειται πράγματι γιὰ καίριο ἀλλὰ καὶ εὐρύτατο θέμα, τὸ ὁποῖο δὲν εἶναι βέβαια εὐκόλο νὰ ἀνοίξουμε ἐδῶ. Σημειώνουμε μόνον ὅτι ἡ ἀπάντηση στὸ θέμα ποικίλλει ἀνάλογα μὲ τὶς φιλοσοφικο-υπαρξιακὲς καὶ λοιπὲς προϋποθέσεις τοῦ κάθε μελετητῆ.

δ) Μία τέταρτη αἰτία, πού συναρτᾶται μὲ ἐκείνην τῆς ἀμέλειας, καὶ πού δυσκολεύει –ἂν δὲν ἀκυρώνει– τὴν αὐτογνωσία, εἶναι ἡ ὑπερβολικὴ ἀγάπη πρὸς τὸν ἑαυτό μας ἢ φιλαυτία, ὁ ἐγωϊσμὸς ἢ ἐγωτισμὸς. Ἐξαιτίας τους ὁ ἄνθρωπος χαρίζεται τοῦ ἑαυτοῦ του, σὲ βαθμὸ πού μπορεῖ νὰ φθάσει σὲ μία ιδιότυπη λατρεία τοῦ ἐγῶ. Προπάντων ὅμως θολώνει ὁ νοῦς.

Ἡ διαδικασία τοῦ αὐτοελέγχου ἀτονεῖ, καθὼς ἡ σκέψη ἔχει εἰσέλθει στὸ χῶρο τῆς αὐτο-πλάνης καὶ ἔχει ἀπολέσει τὴν ἰκανότητα νὰ ἐκτιμᾷ καὶ νὰ ἀξιολογεῖ σωστά. Συνακόλουθα, γίνεται λάθος αὐτοεκτίμηση ὅλων τῶν προσωπικῶν στοιχείων: ἐξιδανικεύονται τὰ ἐλατήρια τῶν πράξεων, λάθη καὶ πάθη διαγράφονται, ἐνῶ ἀνακαλύπτονται ἀνύπαρκα προσόντα. Ὡς ἀποτέλεσμα προκύπτει μία αὐταπάτη, ἕνα ψευδὲς αὐτο-εἶδωλο, πού μεταφράζεται σὲ λαθεμένη αὐτοεικόνα καὶ αὐτοαντίληψη.

ε) Ἡ πέμπτη, καὶ τελευταία, ἐπιλεγεῖσα δυσκολία τῆς αὐτογνωσίας ἐδράζεται στὸ γεγονὸς ὅτι ἕνα μεγάλο τμῆμα τοῦ ἐσωτερικοῦ μας ἑαυτοῦ δὲν βρίσκεται κἂν ὑπὸ τὸν ἔλεγχο τοῦ συνειδητοῦ, ἀλλὰ τελεῖ ὑπὸ τὴν κυριαρχία τοῦ ὑποσυνειδήτου. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι εἶναι καλὰ κρυμμένο, ἀθέατο, ἄρα μὴ ἐλέγξιμο. Ἐλέγχει ὅμως τὸ ἴδιο καὶ σὲ μεγάλο μάλιστα βαθμὸ τὴ συμπεριφορὰ μας.

Γίνονται δὲ οἱ κίνδυνοι πού ἐλλοχεύουν ἀπὸ μία τέτοια κατάσταση, ἀντιληπτοὶ ἂν ἀναλογιστοῦμε ὅτι: «Στὴν πλατιὰ ζώνη τοῦ ἀσυνειδήτου, τὸ ὁποῖο εἶναι ἀπρόσβλητο ἀπὸ τὸν συνειδητὸ ἔλεγχο καὶ τὴν κριτικὴ, εἴμαστε ἀκάλυπτοι καὶ

18. ΓΡΗΓ. ΝΥΣΣΗΣ, ὁ.π., 257 Α.

19. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ἐπιστολὴ 235, Ἀμφιλοχίῳ ἐπισκόπῳ 2, PG 32, 873Α.

άνοιχτοί σέ κάθε είδους έπιρροές και ψυχικές μολύνσεις. "Όπως συμβαίνει με κάθε κίνδυνο, μπορούμε να προφυλαχτούμε από την άπειλή της ψυχικής μόλυνσης μόνο όταν γνωρίζουμε τί και πώς μās έπιτίθεται, πότε και ποϋ θά γίνει ή έπίθεση»²⁰.

Και για τοϋ λόγου τó ασφαλές, για τó πώς δηλαδή αποβαίνει ή αϋτογνωσία και ó αϋτοέλεγχος άκόμη δυσκολότερο πόνημα –έξαιτίας της παρεμβάσης τοϋ ύποσυνειδήτου, παρά έαν ήταν αποκλειστική υπόθεση τοϋ συνειδητοϋ– άρκεί ένα παράδειγμα. Έ λειτουργία της άπώθησης από τó συνειδητό στο ύποσυνειδητό. Σύμφωνα, λοιπόν, με τόν James Drever, πρόκειται για ψυχοδυναμικό μηχανισμό άμυνας, κατά τόν όποιο κάθε έπώδυνη έπιθυμία, σκέψη ή παρόρμηση μη άποδεκτή από τó Έπερεγώ «έκδιώκεται από τó συνειδητό στο ύποσυνειδητό, στο όποιο όσόσο παραμένει ως ένεργός και άποφασιστική συμπεριφορά και έμπειρία... δημιουργώντας νευρωτικά συμπτώματα διαφόρων ειδών...»²¹. Ένω κατά την Karen Horney, «Έξ όρισμοϋ, τó άποτελεσμα της άπώθησης μās πράξης ή έπιθυμίας είναι ότι τó άτομο δέν έχει πλέον έπίγνωση της ύπαρξής του, οϋτως ώστε στη συνειδητή σκέψη του δέν γνωρίζει ότι τρέφει έχθρικό αίσθημα προς άλλον»²².

4. Μέσα άντιμετώπισης δυσκολιών. Στόν άγώνα τοϋ αϋτοερευνόμενου ανθρώπου, να ύπερβεί τίς πολλές και σοβαρές δυσκολίες πού παρεμβάλλονται στην πορεία του για την κατάκτηση της αϋτογνωσίας, οί Πατέρες της Έκκλησίας άνεδείχθησαν οί καλύτεροι και έμπειρότεροι παιδαγωγοί. Έπαλήθευσαν οί ίδιοι τίς μεθόδους και τά μέσα πού προτείνουν, άποκτώντας έτσι, παράλληλα προς τή γνώση, πολύτιμη πνευματική έμπειρία. Ός προς δέ τά άποτελέσματα πού έπέτυχαν, αϋτά ύπήρξαν πράγματι άξιοθαύμαστα.

Πιό συγκεκριμένα· έπικέντρωσαν την προσοχή τους στο άλογο μέρος της ψυχής, για την άντιμετώπιση τοϋ όποίου χρειάζεται να έπιστρατευθοϋν όλες οί άγαθές δυνάμεις τοϋ ανθρώπου και προπάντων ή θεία Χάρη. Προσεγγίζουμε έτσι τά βοηθητικά μέσα ή «τά γυμνάσια της εύσεβείας»²³, όπως προσφυώς έχουν άποκληθθεί, με τά όποια μπορούμε να άνακτήσουμε την άληθινή γνώση

20. JUNG CARL, ό.π., σ. 13.

21. DREVER JAMES, *The Penguin Dictionary of Psychology*, revis. by Harvey Wallestein, Middlesex, England, 1979, σ. 247.

22. HORNEY KAREN, *The neurotic personality of our time*, New York: W. W. Norton, 1937, σ. 68.

23. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, *Όμιλία εις 44 Ψαλμόν 2*, PG 29, 389 B.

τοῦ ἑαυτοῦ μας καὶ συνεπῶς νὰ δώσουμε νόημα στὸν ὑπαρκτικὸ ἐσωτερικὸ διάλογο. Ἀνάμεσα στὰ μέσα αὐτὰ ἐξαιρετικὸ ἐνδιαφέρον παρουσιάζει ἡ πνευματικὴ ἄσκηση. Εἶναι ἡ ἐσωτερικὴ ἀσταμάτητη πάλη ποὺ διεξάγει ὁ ἄνθρωπος μὲ τὸν ἑαυτό του, μέσα ἀπὸ τὴ «φυγὴ» ἢ ἀναχώρηση, τὴν ἡσυχία, τὴν αὐτοσυγκέντρωση καὶ τὴ σιωπὴ. Ὁ ἄσβεστος πόθος τῆς ἀλήθειας προτείνει «δρασμούς», ἀποδράσεις σὲ ἐρημικοὺς τόπους, σὲ χώρους ἡρεμίας γιὰ τὴν ψυχὴ ἀλλὰ καὶ τὸ σῶμα. Ἐκεῖ ὁ ἄνθρωπος ἀπομακρυνόμενος ἀπὸ τὶς αἰσθήσεις θὰ συγκεντρώσει τὸν νοῦ στὸν ἑαυτό του, ὥστε κεκαθαρμένος νὰ συνομιλήσει τελικὰ μὲ τὸν Θεό.

Προσφιλῆς, λοιπόν, ἡ «φυγὴ» ἢ ἀναχώρηση ἀπὸ τὸν κόσμον καὶ ἡ ἀσκητικὴ ζωὴ γιὰ τοὺς Πατέρες. Προσφιλῆς καὶ ἡ περιουλλογὴ, ἡ αὐτοσυγκέντρωση. «Τὸν νοῦν εἰς ἑαυτὸν ἀναχωρῆσαι»²⁴, γράφει ὁ Θεολόγος Γρηγόριος. Σὲ ἄλλους λόγους του συνδέει καὶ πάλι τὴν «φυγὴ» ἢ ἀναχώρηση μὲ τὴν αὐτοσυγκέντρωση, «εἰς ἑμαυτόν, ὡς οἶόν τε, συστραφεῖς»²⁵ καὶ τὴν αὐτογνωσία, «ὄσον ἑμαυτὸν ἐπισκέψασθαι»²⁶. Μία «ἐπίσκεψη» ποὺ ὑποδηλώνει μεγάλη ἀγάπη στὴ φιλόξενη ἐρημία τῆς ἐρήμου σὲ ἀντίθεση μὲ τὴν ἄξενη «ἐρημία τῶν πόλεων». Καὶ σὲ τέτοιο μάλιστα βαθμῶ, ὥστε νὰ δίνει τὴν ἐντύπωση ὅτι φεύγοντας στὴν ἐρημοπηγαίνει οὐσιαστικὰ στὸ σπίτι του. Συμπερασματικά, μὲ τὴν πνευματικὴ ἄσκηση, τὴν αὐτοσυγκέντρωση καὶ τὴν ἐσωτερικὴ ἡσυχία ὁ πιστὸς ἀγωνίζεται νὰ ἀνακαλύψει τὸν ἀληθινὸ ἑαυτό του καὶ νὰ διαλεχθεῖ μαζί του καὶ μὲ τὸν Θεό.

Μετὰ τὴ γενικὴ αὐτὴ «στρατηγικὴ» τῶν Πατέρων, στὴν ἀντιμετώπιση τῶν δυσκολιῶν τῆς αὐτογνωσίας, θὰ μπορούσαμε νὰ ἐξειδικεύσουμε κάποιες προτεινόμενες «λύσεις» γιὰ κάθε μία ἀπὸ τὶς πέντε δυσκολίες ποὺ περιγράφηκαν στὴν προηγούμενη ὑποενότητα.

α) Ἀντὶ τῆς ἀδιαφορίας, τῆς ἀμέλειας καὶ τῆς ψυχικῆς ἀντίστασης, ἐκεῖνο ποὺ χρειάζεται ἡ αὐτογνωσία εἶναι τὸ πιὸ δυνατὸ θάρρος ποὺ διαθέτει ὑψηλὴ αἴσθηση εὐθύνης καὶ αὐτοεξεταστικὴ διάθεση.

β) Γιὰ τὴν ἀδυναμία νὰ φθάσει κανεὶς στὴν αὐτογνωσία μόνος του, προτείνεται νὰ ἐγκύψει στὶς Ἅγιες Γραφές καὶ νὰ ἀναζητήσῃ κάποιον σύμβουλο.

γ) Γιὰ τὸ ἐμπόδιο τῆς αὐτογνωσίας, λόγῳ ἐγγενοῦς δυσκολίας νὰ γνωρίσει κάποιος τὴν οὐσία τῆς ὑπαρξῆς του, προτείνεται ἡ μελέτῃ τῆς θεόπνευστης δι-

24. ΓΡΗΓ. ΘΕΟΛΟΓΟΥ, *Λόγος 12, Εἰς τὸν πατέρα ἑαυτοῦ 4*, PG 35, 848A.

25. ΓΡΗΓ. ΘΕΟΛΟΓΟΥ, *Λόγος 28, (Θεολογικὸς Β')*, PG 36, 29A.

26. ΓΡΗΓ. ΘΕΟΛΟΓΟΥ, *Λόγος 1, Εἰς τὸ ἅγιον Πάσχα*, PG 35, 396 B.

δασκαλίας της Ἁγ. Γραφῆς καὶ τῶν Πατέρων, πού ἐξηγοῦν μὲ ὅσο γίνεται πιὸ ἐφικτὸ τρόπο στὸν ἄνθρωπο τὰ τῆς ἀνθρώπινης φύσης...

δ) Γιὰ τὴν ὑπέρβαση τῆς φιλαυτίας, τοῦ ἐγωϊσμοῦ καὶ τὴν ἀποφυγὴ τῆς αὐταπάτης, ἐπιβάλλεται νὰ μὴ χαριζόμαστε τοῦ ἑαυτοῦ μας, ἀλλὰ νὰ εἴμαστε καχύποπτοι στὶς ἀξιολογήσεις του. Νὰ ἀναπτύξουμε σωστὸ αὐτοέλεγχο καὶ νὰ καλλιιεργήσουμε τὴν αὐτοαγωγή. Νὰ ἀναζητήσουμε ὁδηγό, πού θὰ μποροῦσε νὰ λειτουργήσει παραδειγματικά. Νὰ ἀποφύγουμε τὴν αὐταπάτη καὶ τὴν ἐξουσιομανία ἐπιδιώκοντας τὴν ἀνιδιοτελὴ ἀφοσίωση στοὺς ἄλλους.

ε) Ἡ σωστὴ διαχείριση τῆς πιὸ σοβαρῆς δυσκολίας στὴν ὅλη ὑπόθεση τῆς αὐτογνωσίας ἀπαιτεῖ καταρχὴν ἐπαναδιατύπωση τοῦ περιεχομένου τῆς αὐτογνωσίας καὶ ἀντιμετώπιση τῶν ἀρνητικῶν λειτουργιῶν τοῦ ὑποσυνειδήτου. Ἐπιβάλλει δὲ τὴν ὁμαλὴ συνεργασία μεταξὺ συνειδητοῦ καὶ ἀσυνειδήτου μὲ (κοινὸ) στόχο τὴν ψυχικὴ ὑγεία καὶ τὴν ὀρθὴ ψυχολογικὴ πορεία. Κατὰ τὸν C. Jung: «Γιὰ νὰ μὴ μᾶς κατακλύσει τὸ ἀσυνείδητο, πρέπει νὰ ἔχουμε ἓνα δυνατὸ, ἓνα γυμνασμένο συνειδητό. Καὶ τί σημαίνει αὐτό; Σημαίνει νὰ εἴμαστε δραστήριοι ἄνθρωποι μέσα στῆ ζωὴ». Γιατί «τὸ ὑποσυνείδητο ἀντιδρᾷ ἀνάλογα μὲ τίς σκέψεις τοῦ συνειδητοῦ»²⁷. Συνεπάγεται ἐπίσης ὅτι κρίνεται ἀπαραίτητη ἡ συνδρομὴ τοῦ εἰδικοῦ ψυχολόγου ἢ ψυχαναλυτῆ. Αὐτὸς θὰ ἐφαρμόσει τὴν κατάλληλη «θεραπευτικὴ ἀγωγή (ἀναλυτικὴ διερεύνηση, συνεντεύξεις, ψυχανάλυση, μὴ κατευθυνόμενη ψυχοθεραπεία)»²⁸.

5. Ἀποτελέσματα. Βασιζόμενοι στὴν κομβικὴ διαπίστωση ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι μόνος καὶ αὐτόνομος στὸν κόσμο, στὸ μεγάλο αὐτὸ «διδασκαλεῖον καὶ παιδευτήριον τῶν ἀνθρώπων ψυχῶν»²⁹, δὲν εἶναι δηλαδὴ μόνον ἄνθρωπος ἀλλὰ καὶ συνάνθρωπος καὶ δημιουργία, πρόκειται νὰ μεθοδεύσουμε ἀναλόγως τὰ εὐρήματα τῆς αὐτογνωσίας. Θὰ ἐντάξουμε τὰ κυριότερα ἀποτελέσματα τῆς αὐτοσυνειδησίας του στὶς τρεῖς περιοχὲς - κατευθύνσεις, πού ἀκολουθοῦν οἱ σκέψεις καὶ οἱ σχέσεις του: ἑαυτός, συνάνθρωπος, Θεός.

α) Σὲ σχέση μὲ τὸν ἑαυτό του. Μέσα ἀπὸ μία σοβαρὴ καὶ ἐπιτυχὴ κατὰ τὸ δυνατόν προσπάθεια αὐτογνωσίας, τὸ πρόσωπο φθάνει προοδευτικὰ σὲ μεγαλύτερη καὶ βαθύτερη γνώση τοῦ ἑαυτοῦ του. Γνωρίζει βαθιὰ τὰ «ὑπὲρ» καὶ τὰ «κατὰ», τὰ «σύν» καὶ τὰ «πλὴν» τῆς ὑπαρξῆς του. Αἰσθάνεται νὰ ἀπελευθερω-

27. MURPHY JOSEPH, *Ἡ δύναμη τοῦ ὑποσυνειδήτου*, μτφρ. Ὁμηρος Ἀβραμίδης, ἐκδ. Διόπτρα, Ἀθήνα 1995, σ. 49.

28. NOVAK F., «Αὐτογνωσία», *Π.Ψ.Ε.Α.*, τ. 2, σ. 887.

29. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, *Εἰς Ἐξαήμερον, Ὁμιλία 1, 5*, PG 29, 13B.

νονται μέσα του δυνάμεις και να βελτιώνονται ικανότητες. Να απαλλάσσεται από φοβίες, άγχη, ανασφάλειες, απορρίψεις και συμπλέγματα, δίνοντας έτσι σωστή κατεύθυνση στη ζωή του. Δημιουργούνται έτσι θετικές προϋποθέσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ικανή να επιτύχει προσωπική και κοινωνική άρμονία.

Σπουδαίο επίσης επίτευγμα μπορεί να θεωρηθεί η αυτοπαραδοχή. Πρόκειται για την αποδοχή από μέρους κάποιου του έαυτού του ως ένιας ψυχοσωματικής οντότητας. Τοῦτο από ψυχιατρική άποψη αποτελεί πραγματικό κατόρθωμα, καθόσον εξασφαλίζει την έσωτερική ένότητα και την ψυχική υγεία του προσώπου, έξουδετερώνοντας κάθε διάσπαση και τάση διχασμού. Η έσωτερική αυτή ένότητα έχει άμεσο και όρατο αντίκτυπο. Έμφανίζεται στη συμφωνία ανάμεσα στα αίσθήματα που κυριαρχούν μέσα του και στην έντύπωση που δίνει εκφράζοντάς τα. Ακόμη, στην αποδοχή του έαυτού του έμπεριέχεται σειρά όλη θετικών εκτιμήσεων: ύψηλό αίσθημα συναισθηματικής ασφάλειας, αξιοπρέπειας και αυτοαξίας, ισχυρή αίσθηση έμπιστοσύνης προς τις έπιλογές του, περιορισμός του έπηρεασμού από τις εκτιμήσεις των άλλων για τόν ίδιο κ.τ.ό.

Συνακόλουθα, τὸ πρόσωπο συνειδητοποιεί την πραγματική αξία του. Δέν αλλάζονεύεται, δέν απελπίζεται. Άξιολογεί όρθα τὰ πράγματα του κόσμου. Προπάντων, δέν συγχέει τὸν έαυτό του με όσα τὸν περιβάλλουν και δέν αποδίδει δυσανάλογη αξία στα πρόσκαιρα και τὰ παροδικά.

β) Από την αυτογνωσία στην ανθρωπογνωσία, από την ταυτότητα στην έτερότητα. Αυτό σημαίνει ότι αν ή αυτογνωσία στην έπιτυχημένη έκδοχή της μπορεί να οδηγήσει στην ακριβή γνώση και την κατανόηση έαυτού, σε ένα μικρότερο βεβαίως βαθμό μπορεί να οδηγήσει στην έτερογνωσία, την καλύτερη, βαθύτερη, καθαρότερη γνώση του άλλου. Ένα βήμα παραπέρα, αν ή ανακάλυψη, ή ανεύρεση του πραγματικού έαυτού επιβάλλει αυτοσεβασμό στην ιδιαιτερότητα τῆς ύπαρξῆς μας, κατὰ παρόμοιο τρόπο ή αυτογνωσία οδηγεί στην ανακάλυψη του άλλου και τὸν σεβασμό τῆς ιδιαιτερότητας και μοναδικότητάς του. Η αυτοπαραδοχή έξάλλου του προσώπου μάς οδηγεί «στην αποδοχή του άλλου άτομου ως ξεχωριστού προσώπου, που έχει αυτοαξία»³⁰.

30. ROGERS CARL, *Freedom to learn*, Columbus - Ohio: Charles E. Merrill Publ. Co. 1969, σ. 109.

Ἀκόμη, ἡ ἐπίγνωση ἀπὸ μέρους ἑνὸς προσώπου τῶν ἰδικῶν του ἀτελειῶν καὶ ἀδυναμιῶν τὸ ἀποτρέπει ἀπὸ τὸ νὰ ἀσχολεῖται ἀσταμάτητα μὲ τὶς ἀδυναμίες τῶν ἄλλων ἢ νὰ ἀξιολογεῖ ἀπρόσκλητα τὶς πεποιθήσεις, τὰ αἰσθήματα, τὶς ἀξίες καὶ τὴ συμπεριφορὰ τους ὡς «ὀρθά» ἢ «λάθος». Κατ' ἀκολουθίαν ὁδηγεῖται σὲ καλύτερη συμπεριφορὰ. Σὲ μία ἤρεμη ἀντιμετώπιση, γεμάτη ἐπιείκεια, εἰρήνη καὶ συγχωρητικότητα, ἐν ἐπιγνώσει ὅτι κανεὶς δὲν εἶναι τέλειος, ἀφοῦ ἡ τελειότητα εἶναι χαρακτηριστικὸ ὄχι τῆς ἀνθρωπίνης ἀλλὰ τῆς θείας φύσης. Κλείνοντας, μποροῦμε μὲ βεβαιότητα νὰ ἰσχυριστοῦμε ὅτι ἡ αὐτογνωσία λειτουργεῖ καταλυτικὰ στὴ δημιουργία ὀρθῶν διαπροσωπικῶν σχέσεων.

γ) Ἀπὸ τὴν αὐτογνωσία στὴ θεογνωσία. Ὡς μεγαλύτερο ἴσως ἐπίτευγμα, ὡς ὑψίστη δωρεὰ τῆς ὅλης διαδικασίας τῆς αὐτογνωσίας θὰ μποροῦσε νὰ θεωρηθεῖ ἡ γνώση –*«κατὰ τὸ δυνατόν ἀνθρώπου φύσει»*³¹– τοῦ Θεοῦ. Ἀκούγεται οὐτοπικό. Εἶναι ὡστόσο ἐφικτό. Ἐφόσον ὁ ἄνθρωπος εἶναι δημιουργημα τοῦ Θεοῦ, ἡ γνώση τοῦ πραγματικοῦ ἑαυτοῦ του δύναται νὰ ὁδηγήσει σὲ αὐτὸν τὸν Δημιουργό. Ὁ Μ. Βασίλειος ἐκφράζεται μὲ βεβαιότητα: *«Οὐ μᾶλλον ἐξ οὐρανοῦ καὶ γῆς τὸν Θεὸν ἔστιν ἐπιγνῶναι, ἢ καὶ ἐκ τῆς οἰκείας ἡμῶν κατασκευῆς»*³². Καὶ συνεχίζει ἀλλοῦ γιὰ τὶς δυνατότητες τοῦ ἀνθρώπινου νοῦ: *«μὴ σκεδαννύμενος ἐπὶ τὰ ἕξω... ἐπάνεισι μὲν πρὸς ἑαυτὸν δι' ἑαυτοῦ δὲ πρὸς τὴν περὶ Θεοῦ ἔννοιαν ἀναβαίνει»*³³. *«Γνωρίστε τὸν ἑαυτὸ σας»*, ἔλεγε ὁ Ἅγ. Ἀντώνιος, *«...αὐτὸς ποὺ γνωρίζει τὸν ἑαυτὸ του, γνωρίζει τὸν Θεό»*³⁴.

31. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, *Περὶ τοῦ Ἅγ. Πνεύματος*, κεφ. 1,2, PG 32, 69B.

32. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, *Εἰς Ἑξαήμερον*, Ὁμιλία 9, 6, PG 29, 204 BC.

33. Μ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, *Ἐπιστολή 2*, Βασίλειος Γρηγορίω 2, PG 32, 228 AB.

34. WARE ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ, *Ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία*, ἐκδ. Ἀκρίτας, Ἀθήνα 2001, σ. 349.