

## ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ...

ΤΟΥ Κ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ Μ. ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ  
Έπ. Καθηγητού του Πανεπιστημίου Αθηνών

### Αυτογνωσία, εμπειρία, καθοδήγηση

Ός μία από τις βασικές προϋποθέσεις για να ασκήσει ο ποιμένας το έργο του — αν δεν είναι για όρισμένους και ή μοναδική — θεωρείται ή βίωση τής ορθόδοξης πνευματικής ζωής. Η βίωσή της φαίνεται ότι αποτελεί την κατεξοχή δυνατότητα προετοιμασίας των εκκλησιαστικών υπευθύνων για το έργο τους. Γιατί ή άσκηση αυτής τής ζωής προσφέρει αυθεντική αυτογνωσία, που συνιστά τον εκ τωνών ουκ άνευ όρα για το ποιμαντικό λειτουργήμα και το όποιοδήποτε άλλο εκκλησιαστικό έργο. Δεν πρέπει μάλιστα να λησμονούμε, ότι για τον ποιμένα παραμένει κύριο έργαλειό και όργανο δουλειάς ό έαυτός του, κι αυτόν πρέπει να γνωρίζει όσο γίνεται τελειότερα για καλύτερη απόδοση στην εργασία του.

Αυτή ή γνώση του έαυτού μας και ή βιωματική εμπειρία τής ορθόδοξης πνευματικής ζωής χρειάζεται χειραγωγή κατάλληλη πνευματικού όδηγου, γιατί ή πνευματική τέχνη, που είναι δυσχερέστερη πασών των τεχνών, δεν μαθαίνεται με άμεθοδο άνευ διδασκάλου». Η διαδικασία στην ανάπτυξη τής πνευματικής ζωής ακολουθεί το τρισσοό αξίωμα μίας ορθής ποιμαντικής θεολογικής εκπαίδευσης: υπό δόκιμο και εμπειρο Γέροντα σύμβουλο, διακριτική καθοδήγηση στη γνώση του έαυτού μας και άσκηση στην πνευματική ζωή<sup>1</sup>.

Είναι πάντως άληθεια, ότι τελευταία γίνεται πολύς λόγος για αυτογνωσία και αυτεπίγνωση. Ειδικά σεμινάρια οργανώνονται και στον τόπο μας από κινήματα που ποικίλλουν στην προέλευση και στις επιδιώξεις τους για τή γνωριμία του έαυτού μας. Ό σημερινός κόσμος ανακαλύπτει εκ νέου και επαναπροβάλλει, αυτό που χαρακτηριστικά ονόμαζε πρό καιρού διαφήμιση ως «τό σπουδαιότερο κεφάλαιο που διαθέτουμε, τον έαυτό μας». Στην «Καθημερινή» τής 21 Νοεμβρίου 1979 δημοσιεύεται ανταπόκριση με τίτλο: «Ανακαλύψτε ποιός είσθε με 12.000 δραχμές. Ειδικό σεμινάριο αυτογνωσίας οργανώνεται στο Λονδίνο». Έγράφετο μάλιστα, ότι ήρεια τής νέας ψυχολογικής μόδας ήταν μία συμπατριώτισσά μας<sup>2</sup>.

Κοντά όμως στα παλαιότερα και νεώτερα φιλοσοφικά και θρησκευτικά ρεύματα, που προβάλλουν την αυτογνωσία, ή αυτογνωσία συνιστά ουσιαστική, όπως είδαμε, επιδίωξη τής ορθόδοξης πνευματικής

ζωής. Είναι χαρακτηριστικές οι πατερικές φράσεις: «Γνώθι σαυτόν πρό πάντων...» «δοκίμασον σεαυτόν» «γνώθι, έρευνήσας σεαυτόν» «πρόσεχε σουτῶ» «ένδον βλέπε» «ούαι ήμιν, ότι ου γνωρίζομεν τας ψυχάς ήμῶν»<sup>3</sup>. Η γνώση αυτή επιτυγχάνεται σε διάφορα επίπεδα, είναι έργο ζωής και απαιτεί κατάλληλη συμπαράσταση και επιστασία. Διευκολύνει πάντως τόσο τις διαπροσωπικές όσο και τις σχέσεις με τον έαυτό μας. Από κάπου, όμως, πρέπει ν' αρχίσει κανείς.

### Άσκηση γνωριμίας

Κάναμε λόγο για επίπεδα στα όποια επιτυγχάνεται αυτή ή γνώση. Κάπου πρέπει να δοθεί μιá νύξη, μιá άφορμή ως άφετηρία ξεκινήματος. Έμεις στο Πανεπιστήμιο έχουμε την ευχέρεια, όταν πρωτοερχόμαστε σε έπαφή με ένα τμήμα φοιτητών, με ένα έξάμηνο, να κάνουμε τέτοιου τύπου γνωριμίες του έαυτού μας και των άλλων.

Έδώ και χρόνια ασκούμαστε με επιτυχία στην πράξη την πρώτη ήμέρα των παραδόσεων σε μιá ειδικής μορφής «άσκηση γνωριμίας», που την ονομάζουμε: «γνώρισε τον έαυτό σου και γνώρισέ τον στους άλλους». Η άσκηση αυτή βρίσκει ευμενή άποδοχή μεταξύ των συμμετεχόντων.

Λόγω των ευεργετικών συνήθως αποτελεσμάτων που έχει πάνω στην ομάδα που πραγματοποιείται, ή άσκηση αυτή προσφέρεται για ευρύτερη χρήση. Πολλοί φοιτητές μας, διορισμένοι πλέον ως καθηγητές ή καθηγήτριες την εφαρμόζουν με παραλλαγές στην τάξη τους, ως καθηγητές (-τριες) στα καθηγητικά τους σχολεία, ως υπεύθυνοι νεανικών κέντρων στις ομάδες που λειτουργούν στα ένοριακά νεανικά κέντρα.

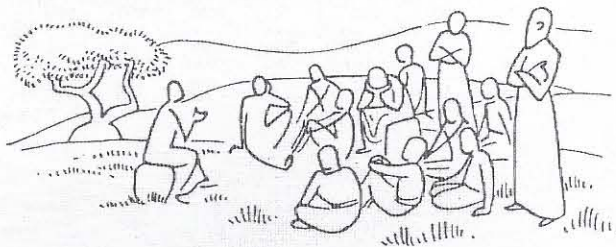
Έχουμε ακόμα πληροφορηθεί, ότι όρισμένοι ιερείς έχουν προβεί σε τέτοιου είδους «άλληλογνωριμία» στα πλαίσια ιερατικών συνάξεων. Εύθως άμέσως δίδονται οδηγίες για ενός τέτοιου τύπου «άσκηση γνωριμίας».

### Όδηγίες και διεξαγωγή τής άσκήσεως

Σκοπός τής άσκήσεως είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν όρισμένες πτυ-

χές του έαυτού τους που μπορεί να είναι σημαντικές για τους ίδιους και για τους άλλους, με τους όποιους βρίσκονται ή επιθυμούν να έλθουν σε σχέση. Ένδεικνυται για μικρές ομάδες που θα δουλέψουν για ένα διάστημα μαζί.

Σε ένα λευκό φύλλο χαρτί, αφού σημειώσουμε στο κέντρο το όνομα και το επίθετό μας (1) και κάτω αριστερά τη διεύθυνση που μένουμε και το τηλέφωνό μας (4) επί πέντε ή και περισσότερα πρώτα λεπτά καταγράφουμε, ο καθένας για τον έαυτό του χωριστά, τις απόψεις μας για τέσσερα ακόμα θέματα. "Ανω αριστερά σημειώνουμε το όνομα ή την ιδιότητα του ή των προσώπων που έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας (2). "Ανω δεξιά καταγράφουμε μια σημαντική ήμερομηνία της ζωής μας (3) Γύρω από το όνομά μας (5), σημειώνουμε τέσσερα πράγματα που προτιμάμε και μās άρέσει ή δεν μās άρέσει να κάνουμε, και κάτω δεξιά (6), α) τις προσωπικές μας προσδοκίες από τη ζωή και β) τις προσδοκίες μας από την ομάδα. Μ' αυτόν τον τρόπο τοποθετείται ο καθένας ως προς τον έαυτό του, τους άλλους, τον χρόνο (παρελθόν-παρόν-μέλλον) και τον χώρο.



Ο κύκλος των δώδεκα ως ομάδα είχε το δικό της πρόσωπο και τον δικό της δυναμισμό. Η παρουσία του Ίησου ενεργοποίησε τις κρυμμένες δυνάμεις. Και σήμερα «ού γάρ εισι δύο ή τρεις συνηγμένοι εις τὸ ἐμὸν ὄνομα, λέγει ὁ Κύριος, ἐκεῖ εἰμι ἐν μέσῳ αὐτῶν» (Ματθαίου ιη' 20' τὸ σκίτσο προέρχεται ἀπὸ τὴν Καινὴ Διαθήκη σὲ νεοελληνικὴ ἀπόδοση, ἔκδοση τῆς «Βιβλικῆς Ἑταιρείας», Ἀθήναι 1975, σ. 233).

Μετά τα πέντε λεπτά, ο καθένας επί τρία λεπτά περίπου παρουσιάζει, γνωρίζει τον έαυτό του, στους υπολοίπους τῆς ομάδας. Περισσότερες από δέκα παρουσιάσεις κουράζουν. Ο χρόνος άσκησης για δέκα άτομα υπολογίζεται σε μία ώρα. Κυμαίνεται, δηλαδή, μεταξύ 45 και 60 πρώτων λεπτών.

Είναι φορές που ή ατμόσφαιρα φορτίζεται συναισθηματικά και πολλοί εκθέτουν πολύ οικείες πλευρές του έαυτού τους. Γι' αυτό είναι χρήσιμο να λεχθεῖ στην αρχή, ότι οι συμμετέχοντες δεσμεύονται να κρατήσουν μόνο για την ομάδα τις γνώσεις που αποκομίζουν από την άσκηση αυτή.

Ο υπεύθυνος τῆς ομάδας πρέπει να έχει γνώσεις αδυναμικῆς τῆς ομάδας, γιατί αρκετές ψυχολογικές δυνάμεις που εκλύονται και διοχετεύονται στην ομάδα μπορεί να δυσκολέψουν τη ζωή της. Πάντως, αυτή ή άσκηση ομάδας δεν προξενεί ιδιαίτερες δυσκολίες<sup>4</sup>.

#### Τὰ ἀποτελέσματα

<sup>4</sup> Αντίθετα, στο τέλος τῆς συνάντησης επικρατεῖ

μεταξύ τῶν συμμετεχόντων ένα συναίσθημα εὐφορίας που προέρχεται από τη χαρά τῆς συν-αντήσεως, ή οποία συντελεῖται για πρώτη φορά σε επίπεδο βαθύτερο από αυτό που γινόταν συνήθως στην καθημερινή άναστροφή στις αίθουσες, στους διαδρόμους, στα έντευκτήρια και στα αίθρια.

Οι συμμετέχοντες εκπλήσσονται για την αποκάλυψη στους ίδιους πρώτα και στους άλλους έπειτα, στοιχείων κρυμμένων που δίνουν μια άλλη βαθύτητα εικόνα του έαυτού τους, με τὰ προβλήματα, τὰ χαρίσματα, τὰ ταλέντα, τις προτιμήσεις, τις προσδοκίες τους. Ο κρυπτός τῆς καρδίας άνθρωπος (Α' Πέτρου γ' 4) προσφέρεται να τὸν άφαιγγραστοῦμε, να τὸν νιώσουμε, να τὸν συμπαρέσουμε, να τὸν συμπαρασταθοῦμε, να συμπαρευτοῦμε μαζί του.

Τὴ λεπτότητα σχέσεων και τὴν ἀγαπητικὴ κοινωνία που μπορεί να προκύψει μετά από μια τέτοια «άσκηση γνωριμίας» αποδίδουν συνήθως τὰ ὅσα ὁμολογούνται μετά από τέτοιες συναντήσεις και είναι άρκετὰ εὐγλωττα.

1. Στο σημερινό μας άρθρο συνεχίζουμε τις σκέψεις που είχαμε κάνει σε παλαιότερο τεύχος του «Ἐφημερίου» τῆς 1ης Ὀκτωβρίου 1983, σ. 240-242. Τὸ ἴδιο άρθρο βλ. και σε ἀνάτυπο που φέρει τὸν τίτλο, Στιγμιότυπα και περιπλανήσεις σε δρόμους ποιμαντικῆς διακονίας, Ἀθήνα 1983, σ. 41-49. Προβλ. και τις σ. 40-47 τῆς Εἰσαγωγῆς μου στὴν ὀρθόδοξη συμβουλευτικὴ ποιμαντικὴ, Ἀθήνα 1985.

2. Σοβαρὴ ψυχολογικὴ θεώρηση τῆς αὐτογνωσίας επιχειρεῖ ἡ συνάδελφος ψυχολόγος Δέσπονα τοῦ Τμήματος Φιλοσοφίας, Ψυχολογίας και Παιδαγωγικῶν τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν Ἀναστασία Καλαντζῆ-Αζίζι, στὸ βιβλίο της: Ἀὐτογνωσία, αὐτοανάλυση και αὐτοέλεγχος, Ἀθήνα, Ἐκδ. «Δίφρος», 1984, 192 σ.

3. Τis πατερικὲς αὐτὲς «κραυγὲς» βλ. συγκεντρωμένες στὴν ἀξιολογικὴ φροντιστηριακὴ ἐργασία τοῦ φοιτητῆ μας Ἀθανασίου Ζαχαράκη (νῦν Ἀζαρία Μοναχοῦ), Ἀὐτογνωσία και ὀρθόδοξη πνευματικὴ ζωὴ, Ἀθήνα 1983, σ. 5. Ἡ ἐργασία ἀποτελεῖται ἀπὸ 41 δακτυλογραφημένες σελίδες.

4. Περὶ «δυναμικῆς τῆς ομάδας» ή ομάδων βλ. στις σ. 96 και 136 τῆς μελέτης μου, Ποιμαντικὴ προστασία τῶν μελλονύμφων, Ἀθήνα 1981. Ἐπίσης Δ. Γεώργια, Στοιχεῖα κοινωνικῆς ψυχολογίας (πανεπιστημιακὲς παραδόσεις), τόμος Β', Ἀθήνα, 1983, κεφ. 8, σ. 154-174 και τὸ κεφ. 9.

Προμηθευθῆτε ἐγκαίρως τὸν  
**ΗΜΕΡΟΔΕΙΚΤΗ ΤΟΙΧΟΥ**  
**Ἐτους 1987**  
τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας

Ἀπευθυνθῆτε: Ἰασιῶ 1, 115 21 Ἀθήνα  
Τηλ. 01/722.8008

Δραγατσανίου 2 - Πλατεία Κλαυθμώνος  
Τηλ. 322.8637