

Ανακαλύπτω τον εαυτό μου

Χάρις Χαραλάμπους
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Passion Creativity Growth

www.withcharis.com

Σοφά λόγια

«Γνώθει σ'εαυτόν» - Σωκράτης

«Οι άνθρωποι λένε συχνά «Αυτός δεν βρήκε ακόμη τον εαυτό του». Μα ο εαυτός δεν είναι κάτι που βρίσκεις, είναι κάτι που δημιουργείς» - Thomas Szasz

«Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι «άλλοι άνθρωποι». Οι σκέψεις τους είναι απόψεις άλλων ανθρώπων, η ζωή τους είναι μίμηση άλλων ζώων.» - Όσκαρ Ουάιλντ

«Αν δεν χαθείς ποτέ, υπάρχει πιθανότητα να μη βρεθείς ποτέ» - Ανώνυμος

«Αν τα τελευταία χρόνια δεν έχεις εγκαταλείψει μια σοβαρή άποψη που είχες ή δεν απέκτησες μια νέα, έλεγξε τον παλμό σου. Ίσως να είσαι νεκρός!» - Gelett Burgess

«Ο άνθρωπος που βλέπει τη ζωή στα πενήντα του όπως την έβλεπε στα 20 του έχει χάσει 30 χρόνια από τη ζωή του» - Μοχάμεντ Άλι

Μαύρη κωμωδία του Marius Von Mayenburg (Θέατρο)

«Ο
Άσχημος»

Όταν η εξωτερική εμφάνιση του Λέττε θα γίνει εμπόδιο στην επαγγελματική του καταξίωση, θα έρθει αντιμέτωπος με τη γνώμη των άλλων και θα καταφύγει στην πλαστική χειρουργική προκειμένου να λύσει «το πρόβλημα». Η ζωή του αλλάζει ριζικά. Αυτό που ήταν μειονέκτημα γίνεται το πιο ισχυρό όπλο του. Όλα μοιάζουν να πηγαίνουν ιδανικά ως τη στιγμή που το «όμορφο» καινούργιο πρόσωπό του αρχίζει να «φοριέται» από ένα πλήθος ανθρώπων, καθώς ο χειρουργός κάνει την ίδια επέμβαση σε όσους του το ζητούν.

«Ο Άσχημος»

Πού να το ξέρω αφού δεν μου το είπε κανείς;!

Είσαι υπέροχος αλλά κακάσχημος!

Δεν μπορείς να πωλήσεις τίποτα με την εμφάνισή σου!

Πού ξέρετε πώς νιώθω;

Δεν με αναγνωρίζω – με κοιτάς και με αντιμετωπίζεις διαφορετικά

Πρέπει να με γνωρίσεις καλύτερα πρώτα

Δεν είναι κανείς μόνος του όταν είναι τόσο όμορφος

Θα πέθαινα αν μ'έχανα. Δεν μπορώ να με ξαναχάσω.

Εσύ είσαι εγώ. Σ'έψαχνα. Νομίζω με βρήκα.

**«Ο Άσχημος»
Θέματα που
εγείρονται**

**Επικοινωνία - Γλώσσα
Γλώσσα του σώματος**

Αντίληψη

Αυτοεικόνα/Ταυτότητα

**Πολλαπλοί
εαυτοί/Ρόλοι/Προσωπεία**

Μοναχικότητα

Αυτοεκτίμηση/Αυτοπεποίθηση

«Ο Άσχημος»
Θέματα που
εγείρονται

**Επίδραση των άλλων (με
εξουσία/επιρροή)**

**Κοινωνικά στερεότυπα
εμφάνισης/ελκυστικότητας**

Κοινωνική επιπολαιότητα

**Αυτοαποδοχή -
Αυτοαμφισβήτηση**

Μοναδικότητα

**Απώλεια αίσθησης εαυτού -
«Ποιος είμαι πλέον;»**

**«Ο Άσχημος»
Θέματα που
εγείρονται**

**Είναι δυνατό να ξεχωρίσουμε τους
εαυτούς μας από την εμφάνισή μας;**

**Πάντα θα κρίνουν οι άνθρωποι τους
άλλους από την εμφάνισή τους;**

**Είναι καλή ιδέα να κάνουμε
εγχείρηση για να αλλάξουμε το πώς
φαινόμαστε; Πώς μας αλλάζει με
άλλους τρόπους αυτό;**

**Ο μόνος τρόπος να προχωρήσει
κάποιος εργασιακά είναι με την
εμφάνισή του;**

**Πόσο μετρά η εμφάνιση σε αυτά
που είναι πραγματικά σημαντικά
για μας;**

Η σύνθεση του εαυτού

**Ξεχωριστή οντότητα αλλά μέλος
ενός συστήματος που αλληλεπιδρά**

**Φυσική/σωματική ύπαρξη – σώμα,
εμφάνιση, φύλο, ύψος, βάρος,
σεξουαλική κατεύθυνση, σύνδεση με
υλικά αγαθά**

**Προσωπικό αποτύπωμα –
ταυτότητα, αξία, δυνατότητες,
περιορισμούς, συμπεριφορά,
πιστεύω, συναισθήματα,
χαρακτήρας, εμπειρίες,
ενδιαφέροντα, δεξιότητες, αρετές,
σοφία, επιθυμίες, ανάγκες, όρια,
φόβοι, προσδοκίες, όνειρα, αντοχές**

**Μαθησιακή εξέλιξη –
μαλόν/νοημοσύνη**

**Κοινωνική εικόνα – σχέσεις με τους
άλλους, αντιλήψεις για τους
συνανθρώπους, ρόλοι, στερεότυπα,
προκαταλήψεις**

**Φιλοσοφική αναζήτηση –
προτεραιότητες, νοήματα, σχέση με
υπερφυσικές δυνάμεις**

Η έκφραση του εαυτού

Η ιδέα του εαυτού περιλαμβάνει το παρόν, παρελθοντικούς και μελλοντικούς/πιθανούς εαυτούς

Οι μελλοντικοί εαυτοί αντιπροσωπεύουν τις ιδέες του ατόμου για αυτό που μπορεί να γίνει, το τι θα ήθελε να γίνει και τι φοβάται να γίνει (ελπίδες, φόβους, πρότυπα, στόχους, απειλές)

Η ανάπτυξη της ιδέας του εαυτού είναι μια συνεχής διαδικασία – έχει τη δυνατότητα να αναπτύσσεται και να μεταλλάσσεται

Στην υγιή προσωπικότητα, κατά τη διάρκεια της ζωής, υπάρχει συνεχής αφομοίωση νέων ιδεών και εμπειριών και απόρριψη πεπαλαιωμένων ιδεών

Υπάρχουν διαφορές φύλου στην αυτοεικόνα (π.χ. επίπεδα αυτοεκτίμησης - αυτοπεποίθησης, έκφραση συναισθημάτων)

Η έκφραση του εαυτού

Οι ιστορίες που λέμε για μας δεν εμπειροκλείουν όλες τις εμπειρίες μας - υπάρχουν κενά για πράγματα που δε θυμόμαστε ή που δεν μπορούμε να λεκτικοποιήσουμε

Η ιδέα για τον εαυτό συν-κατασκευάζεται και ανακατασκευάζεται κατά τη διάρκεια της ζωής μέσα από επαναλαμβανόμενες εμπειρίες και συνδιαλλαγές με τους γύρω μας

Ένα άτομο μπορεί να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του/της με διαφορετικό τρόπο από ότι τον/την αντιλαμβάνονται οι άλλοι

Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικές πλευρές του εαυτού τους σε διαφορετικές χρονικές περιόδους με διαφορετικό βαθμό διαύγειας

Βαθμός αυτο- εκτίμησης

Αξία που αποδίδουμε και βαθμός
ικανοποίησης με τον εαυτό μας
(γενικότερα ή για συγκεκριμένες
δραστηριότητες)

Απόψεις και πιστεύω (ικανός ή
ανίκανος)

Συναισθήματα (θρίαμβος ή
απόγνωση, περηφάνια ή
ντροπή)

Συμπεριφορά
(αποφασιστικότητα ή δειλία,
σιγουριά ή επιφυλακτικότητα)

Αυτό- πεποίθηση

Βαθμός εμπιστοσύνης στον
εαυτό μας για την κρίση μας,
την αποτελεσματικότητα, τις
δυνατότητες να πετύχουμε
στόχους

Αυτό- φροντίδα

Σωματική

Ψυχολογική

Συναισθηματική

Πνευματική

Εργασιακή

**Πώς θα
γνωρίσω
καλύτερα τον
εαυτό μου;**

Συζητήσεις με άλλους

Μελέτη βιβλίων

**Αυτοπαρατήρηση – Αυτοεξερεύνηση
- Αυτοκριτική**

**Αξιολόγηση προσωπικών εμπειριών
και δοκιμασιών**

Εμπλοκή στα κοινά

Διάθεση για νέες εμπειρίες

Τετράδιο αναστοχασμού

Τέχνη-Δημιουργία

Ομαδικές δραστηριότητες

Συμβουλευτική βοήθεια

(συνεργασία με Ειδικό)

Αυτογνωσία

Τι σκέφτομαι για τον εαυτό μου;

Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;

Πόσο πολύ νοιάζομαι για τον εαυτό μου;

Κάνω ποτέ προσπάθειες να κρύψω την αλήθεια από τον εαυτό μου;

Παίζω παιχνίδια με τον εαυτό μου;

Με ποιους τρόπους είμαι καλή/καλός με τον εαυτό μου;

Με ποιους τρόπους είμαι αγενής προς τον εαυτό μου;

Τι με κάνει να νιώθω καλά για τον εαυτό μου;

Τι με κάνει να μειώνω τον εαυτό μου;

Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία;

Ποιες είναι οι αδυναμίες μου;

Ζω με τρόπο που είναι για μένα βαθιά ικανοποιητικός και με εκφράζει αληθινά;