**Έκθεση Β΄ Λυκείου: Αυτοκριτική**

**Αυτοκριτική** ονομάζεται η κριτική που ασκεί κανείς στο εαυτό του∙ η διαδικασία αυτοελέγχου, κατά την οποία επιχειρείται η αποτίμηση πράξεων, συμπεριφορών και επιλογών. Μέσω της αυτοκριτικής, λοιπόν, το άτομο θέτει υπό -αυστηρό- έλεγχο τον ίδιο του τον εαυτό προκειμένου να διαπιστώσει κατά πόσο η προσωπικότητά του, οι μέχρι τότε δράσεις του κι η ταυτότητά του εν γένει βρίσκονται σε αρμονία με τις πραγματικές του επιθυμίες και επιδιώξεις.

**Η αξία της αυτοκριτικής**

Η αυτοκριτική αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία, καθώς το άτομο χρειάζεται να αντικρίσει και να αξιολογήσει με απόλυτη ειλικρίνεια τον εαυτό του και τις πράξεις του, αν πραγματικά θέλει να βελτιώσει τη ζωή του και να ολοκληρώσει την προσωπικότητά του. Είναι, συνάμα, μια επίπονη διαδικασία, αφού το άτομο οφείλει να έρθει αντιμέτωπο με τις ελλείψεις και τις αδυναμίες του, χωρίς να επιχειρεί να δικαιολογήσει τον εαυτό του για όσα μπορούσε, αλλά απέφυγε να κάνει.

- Μέσω της αυτοκριτικής το άτομο έχει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσει τις πραγματικές κλίσεις και δεξιότητές του, τις αρέσκειες και τις απαρέσκειες, καθώς και τα τυχόν μειονεκτήματά του. Πρόκειται για μια διερεύνηση καίριας σημασίας, ιδίως κατά τα εφηβικά χρόνια, οπότε το άτομο καλείται να επιλέξει τον επαγγελματικό του προσανατολισμό. Είναι σαφές πως ένας ειλικρινής αυτοέλεγχος θα προφυλάξει τον νέο από μια λανθασμένη επαγγελματική επιλογή που θα έχει βασιστεί σε μια υπερεκτίμηση ή υποτίμηση των δυνατοτήτων του. Αντιστοίχως, θα τον αποτρέψει από το να κάνει μια επαγγελματική επιλογή που δεν ανταποκρίνεται σε όσα πραγματικά τον εκφράζουν και του κινούν το ενδιαφέρον.

- Η αυτοκριτική οδηγεί το άτομο στην αυτογνωσία, και άρα στη συνειδητοποίηση των πραγματικών επιθυμιών και επιδιώξεών του, επιτρέποντάς του να κατευθύνει τη ζωή του προς τις επιλογές εκείνες που ανταποκρίνονται και ικανοποιούν τις αληθινές προσδοκίες του. Καθίσταται, έτσι, εφικτή η πάντοτε ζητούμενη κατάσταση της εσωτερικής ισορροπίας, και η αποφυγή των απωθημένων εκείνων που υπονομεύουν την αίσθηση ευτυχίας και ηρεμίας του ατόμου.

Συνάμα, το άτομο εντοπίζοντας τα πραγματικά του προτερήματα και τις πραγματικές του δυνατότητες, κατορθώνει στην πορεία να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση, στην κατάσταση εκείνη κατά την οποία θα έχει αναπτύξει πλήρως ολόκληρο το δυναμικό του. Η αυτοπραγμάτωση, βέβαια, προϋποθέτει μια παράλληλη συνειδητή προσπάθεια βελτιστοποίησης του ατόμου, ιδίως στους τομείς που ήδη γνωρίζει πως μπορεί να επιτύχει αξιόλογα αποτελέσματα.

- Η αυτοκριτική αποτελεί ένα πολύ σημαντικό βήμα προς την ηθικοποίηση του ατόμου, αφού θέτει σε έλεγχο τη συμπεριφορά του και φυσικά τη στάση του απέναντι στους άλλους ανθρώπους. Του προσφέρει, άλλωστε, την ευκαιρία να γνωρίσει πραγματικά τον εαυτό του και να φτάσει έτσι -εύκολα ή δύσκολα- στην αποδοχή της αληθινής του ταυτότητας∙ κι είναι αυτή ακριβώς η αποδοχή που εξισορροπεί εσωτερικά το άτομο και του επιτρέπει να έχει πολύ πιο αρμονικές σχέσεις με τους γύρω του.

Είναι δίχως άλλο δεδομένο πως ένας άνθρωπος που δεν αποδέχεται ο ίδιος τον εαυτό του -με όλες τις ελλείψεις και τα προτερήματά του- δεν μπορεί να δημιουργήσει ποιοτικές και ισόρροπες σχέσεις με τους άλλους, αφού η εσωτερική του συγκρουσιακή κατάσταση και απογοήτευση προβάλλεται στους άλλους, προκαλώντας διαρκώς ανώφελες εντάσεις. Το άτομο τείνει να αποδίδει στους άλλους την απόρριψη που αισθάνεται το ίδιο για τον εαυτό του, ματαιώνοντας κάθε πιθανότητα να δημιουργήσει σχέσεις αρραγούς εμπιστοσύνης και ασφάλειας.

- Η αυτοκριτική λειτουργεί αφυπνιστικά για το άτομο και το ωθεί σε μια συνεχή προσπάθεια να βελτιώσει τις πτυχές εκείνες της προσωπικότητας, αλλά και της ζωής του, που δεν βρίσκονται στα επιθυμητά επίπεδα.

Οι άνθρωποι, άλλωστε, και ιδίως οι νέοι, θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους πως η διαδικασία βελτιστοποίησης του εαυτού τους δεν περιορίζεται -ούτε αφορά μόνο- τα εφηβικά χρόνια. Είναι μια ακατάπαυστη διαδικασία που δεν επιτρέπει ούτε τον εφησυχασμό ούτε την εγκατάλειψη των προσπαθειών. Απαιτεί αυστηρή αυτοπειθαρχία και διαρκή επαφή με τους επιθυμητούς στόχους και επιδιώξεις. Έννοιες, όπως η δια βίου μάθηση και ο επαναπροσδιορισμός των βλέψεων του ατόμου, βασίζονται ακριβώς στην επίγνωση πως ο άνθρωπος έχει πάντοτε τη δυνατότητα να αλλάξει προς το καλύτερο τη ζωή του -και τον εαυτό του.

- Επιπλέον, χάρη στην αυτοκριτική το άτομο μπορεί να ξεκαθαρίσει στη σκέψη του τις απόψεις και τις αντιλήψεις που το εκφράζουν πληρέστερα, ώστε να διαμορφώσει την προσωπική του κοσμοθεωρία. Προφυλάσσεται, έτσι, από τα έτοιμα νοητικά σχήματα -στερεότυπα- που του έχουν μεταδώσει τα προηγούμενα χρόνια και συνειδητοποιεί ποια πραγματικά είναι η δική του θέση απέναντι στα διάφορα κοινωνικά, πολιτικά, αλλά και προσωπικά ζητήματα. Πρόκειται για ένα ακόμη σημαντικό βήμα στο χτίσιμο μιας αυτόνομης προσωπικότητας, με ατομική θέληση και στάση.

**Αίτια που οδηγούν στην απουσία ή την αναποτελεσματικότητα της αυτοκριτικής**

Η αυτοκριτική ενέχει εγγενείς δυσκολίες δεδομένου ότι το ίδιο το άτομο καλείται να κρίνει και να αξιολογήσει τον εαυτό του, γεγονός που καθιστά δυσεπίτευκτη τη ζητούμενη αντικειμενικότητα. Συνάμα, όμως, η διαδικασία της αυτοκριτικής δυσχεραίνεται και από την επικρατούσα κοινωνική κατάσταση, όπου η πλειονότητα των ανθρώπων παρασύρεται από τα έξωθεν επιβεβλημένα πρότυπα -καταναλωτισμού, προσωπικής ανάδειξης κ.ά.- και αδυνατεί να προχωρήσει στον προσδιορισμό ενός ατομικού πλαισίου αξιών και επιδιώξεων.

Ειδικότερα:

- **Ο υλισμός, ο καταναλωτισμός κι η επίδραση των μαζικών προτύπων**

Η σύγχρονη κοινωνία υπό την επίδραση του καπιταλιστικού προτύπου, όπου η κατοχή υλικών αγαθών, ο καταναλωτισμός και η οικονομική επιτυχία αποτελούν τα βασικά κριτήρια για την αναγνώριση και την αποδοχή του ατόμου, επηρεάζουν βαθύτατα τους περισσότερους ανθρώπους. Το άτομο αδυνατεί να ξεφύγει από τη συλλογική αυτή πίεση για την επίτευξη αποτελεσμάτων που θα του διασφαλίσουν αμιγώς οικονομικό κέρδος. Έτσι, βασικές έννοιες όπως είναι η ηθικότητα, η αυτοπραγμάτωση κι η βίωση της ζωής σε αρμονία με τις πραγματικές επιθυμίες του ατόμου περνούν σε δεύτερη μοίρα και παραγνωρίζονται.

Το άτομο καταλήγει, επομένως, να ασχολείται μόνο με το πόσα έχει και πόσα μπορεί να αποκτήσει, κι όχι με την αυτογνωσία και τη βελτίωση του εαυτού του σε προσωπικό, ηθικό και διανοητικό επίπεδο. Τα υλικά αγαθά ξεπερνούν σε σημασία τις εσωτερικές ποιότητες του ατόμου.

- **Έλλειψη χρόνου**

Οι γοργοί ρυθμοί της σύγχρονης ζωής, οι πολλαπλές επαγγελματικές απαιτήσεις, αλλά και η πληθώρα ενημέρωσης -με ουσιαστικές, αλλά και ανούσιες ειδήσεις- μειώνουν δραματικά τον ελεύθερο χρόνο του ατόμου, όπως και τη δυνατότητά του να αποδεσμευτεί απ’ όλα αυτά τα εξωτερικά ερεθίσματα και να αφιερώσει τον αναγκαίο απερίσπαστο χρόνο που απαιτεί η διαδικασία της αυτοκριτικής.

- **Ελαττώματα και αδυναμίες του ατόμου**

Η διαδικασία της αυτοκριτικής απαιτεί αυστηρή ειλικρίνεια, αλλά και διάθεση παραδοχής των προσωπικών σφαλμάτων και ελλείψεων, στοιχεία που την καθιστούν εξαιρετικά δύσκολη για τους περισσότερους ανθρώπους, αφού από εγωισμό και από απροθυμία ανάληψης της αναλογούσας σε αυτούς ευθύνης, είτε αποφεύγουν πλήρως την αυτοκριτική είτε επιλέγουν να εθελοτυφλούν μπροστά στα λάθη και στις παραλείψεις τους.

Είναι, άλλωστε, πραγματικά δύσκολο για έναν άνθρωπο να παραδεχτεί πως έχει αδρανήσει απέναντι σε βασικά ζητούμενα της ζωής του και πως θα μπορούσε να έχει χειριστεί πολύ διαφορετικά ποικίλες καταστάσεις, καθώς μια τέτοια συνειδητοποίηση θέτει σε δοκιμασία την αυτοπεποίθησή του και κλονίζει την εμπιστοσύνη στην προσωπική του αντίληψη και κριτική ικανότητα. Ενώ, παράλληλα, μια εύστοχη και αποτελεσματική αυτοκριτική απαιτεί από το άτομο μια ουσιαστική εμβάθυνση στην προσωπικότητα και στις επιλογές του∙ εμβάθυνση ανέφικτη για άτομα που έχουν συνηθίσει στην επιφανειακή προσέγγιση, στις αστόχαστες αποφάσεις και στο να ακολουθούν απλώς τις επικρατούσες τάσεις.

- **Οι δεδομένες δυσκολίες της αυτοκριτικής**

Όπως είναι δεδομένα δύσκολο για έναν άνθρωπο να δεχτεί κριτική από άλλους, κι εξωθείται σε μια προσπάθεια δικαιολόγησης των πράξεων και των επιλογών του, καθώς αισθάνεται πως αδικείται, εξίσου δύσκολο του είναι και να κρίνει ο ίδιος τον εαυτό του, αφού σχεδόν ασυνείδητα επιχειρεί να παραβλέψει τα πιο επώδυνα κι εν τέλει τα πιο ουσιώδη τρωτά σημεία της ζωής και της προσωπικότητάς του.

Συνάμα, ενώ για έναν εξωτερικό παρατηρητή είναι ευκολότερη μια αποστασιοποιημένη, και άρα αντικειμενική, εκτίμηση και αξιολόγηση της συμπεριφοράς και των επιλογών ενός άλλου ανθρώπου, όταν το άτομο επιχειρεί να κάνει το ίδιο για τον εαυτό του η αντικειμενικότητα μοιάζει σχεδόν ανέφικτη. Προκύπτει, έτσι, μια ενδεχομένως επιεικής και επιλεκτική εξέταση ορισμένων μόνο πτυχών, που καταλήγει σε ελλιπή συμπεράσματα.

Η ανάγκη του ατόμου, άλλωστε, για κοινωνική αποδοχή και διάκριση, το εξωθούν συχνά να εκλαμβάνει τις κοινωνικές επιταγές και τις ευρύτερα αποδεκτές επιλογές, ως γνήσια δικές του επιθυμίες. Το γεγονός αυτό δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τη διερεύνηση και τον εντοπισμό της αληθινής φύσης του ατόμου, αφού η εγχάραξη των κοινωνικών προτύπων επιτυγχάνεται ήδη από πολύ μικρή ηλικία.