

Αυτοαντίληψη

Δύο χαρακτηριστικές πλευρές της προσωπικής μας αντίληψης για τον κόσμο είναι η γνώση του εαυτού μας και η γνώση μας των άλλων ανθρώπων. Απ' όλες τις ιδιότητες που διαθέτουμε, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας είναι αυτή που μας προσδίδει, κατά τρόπο μοναδικό, την ανθρώπινη ιδιότητα.

Η εικόνα την οποία διαμορφώνουμε για τον εαυτό μας φαίνεται ότι επηρεάζει καθοριστικά την επεξεργασία των πληροφοριών και **τα κίνητρα για δράση** και, επομένως, είναι ικανή να κατευθύνει και να καθορίζει τη μελλοντική μας συμπεριφορά. Η εικόνα αυτή θεωρείται ένα εστιακό στοιχείο της προσωπικότητάς μας, που αποτελεί θεμελιακό παράγοντα για την ψυχική μας υγεία.

Τα άτομα που διαθέτουν θετική εικόνα του εαυτού τους, φαίνεται να είναι περισσότερο ειλικρινή με τον εαυτό τους, χρησιμοποιούν σπανιότερα μηχανισμούς άμυνας και είναι ικανά να αποδεχτούν τον εαυτό τους ακόμα και με τις αδυναμίες του. Αντίθετα, τα άτομα με αρνητική αυτοαντίληψη υιοθετούν μια στάση άμυνας απέναντι στους άλλους, νιώθουν μοναξιά και υποτιμούν τις πραγματικές τους δυνατότητες.

Η θετική αυτοαντίληψη, επιπλέον, θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την εξασφάλιση της συμμετοχής του ατόμου στη διαδικασία της μάθησης.

Στη μέση παιδική ηλικία (6-12), τα παιδιά έχουν ήδη ευρεία επαφή με το περιβάλλον και εντείνουν τις προσπάθειές τους, ώστε να βρουν κάποια ισορροπία ανάμεσα στις προσωπικές τους ανάγκες και στις απαιτήσεις του κοινωνικού περίγυρου. Είναι **λιγότερο εγωκεντρικά** και επομένως **περισσότερο ικανά να λάβουν υπόψη τους την άποψη των άλλων**. Έτσι, αρχικά οι γονείς, και αργότερα οι δάσκαλοι και το σχολικό περιβάλλον, διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση, ή μη, μιας θετικής αυτοαντίληψης.

Κατά τον Erikson η περίοδος της μέσης παιδικής ηλικίας χαρακτηρίζεται απ' το ενδιαφέρον που εκδηλώνουν τα παιδιά για μάθηση και ότι η τάση τους αυτή θα μπορούσε να εκφραστεί επιγραμματικά με τη φράση "Μπορώ να μάθω". Ανάλογα με τις εμπειρίες και τα βιώματα που θα έχει το παιδί σ' αυτή την περίοδο, θα αναπτύξει μια αντίληψη του εαυτού του ως ατόμου ικανού και αξιόλογου ή ανίκανου και ασήμαντου. Σ' ένα ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό σύστημα, είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν την σχολική τους επίδοση ως κριτήριο της προσωπικής τους αξίας ή της ικανότητάς τους. Όπως επισημαίνει η Κατάκη: "Μέσα από την επιτυχία των παιδιών οι γονείς αναζητούν να τραφούν ψυχολογικά" και επίσης "τα παιδιά ξέρουν καλά πως η αποτυχία τους εισπράττεται απ' τους γονείς σαν προδοσία. Άλλωστε, και τα ίδια τα παιδιά, έχοντας αποδεχτεί αναγκαστικά αυτό το σκοπό της παιδοκεντρικής οικογένειας, εισπράττουν την αποτυχία τους σαν προσωπική αποτυχία". Έτσι η αυτοαντίληψη της νοητικής ικανότητας εύκολα διασαλεύεται από την αποτυχία, και **το σχολείο τείνει να τονίζει την αποτυχία** αυτή. Ειδικά τα παιδιά με μαθησιακά προβλήματα κινδυνεύουν να διαμορφώσουν μια αρνητική αυτοαντίληψη εξαιτίας του γεγονότος ότι η σχολική αποτυχία συνεπάγεται την απόρριψη από τους Σημαντικούς Άλλους του περιβάλλοντός τους, γονείς και δασκάλους.

Έννοια του εαυτού: Θεωρητικές προσεγγίσεις

Για τους **αρχαίους έλληνες φιλοσόφους**, ο εαυτός νοείται ως ψυχή, νους ή πνεύμα, ως κάτι το διαρκές, το οποίο μπορεί να ταυτιστεί με το αιώνιο. Κατά τον **Μεσαίωνα**, καθώς η σπουδαιότητα του ατόμου ελαττώνεται, μειώνεται αναλογικά και το ενδιαφέρον των στοχαστών για την έννοια του εαυτού, ενώ την εποχή της **Αναγέννησης** αναζωπυρώνεται το ενδιαφέρον για το άτομο και τον εαυτό. Τον 17ο αιώνα, ο εαυτός γίνεται προβληματικός ακριβώς τη στιγμή που αποκτά αυτο-συνείδηση και συνειδητοποιεί το διαχωρισμό του από τους Άλλους και τον κόσμο. Ο **Descartes** αναζητεί τη βεβαιότητα τη στιγμή που οι κοσμολογικές, πολιτικές, κοινωνικές και θρησκευτικές βεβαιότητες του μεσαιωνικού κόσμου παύουν να ισχύουν. Ο **Paul Tillich** υποστηρίζει ότι το κυρίαρχο άγχος κατά το Μεσαίωνα ήταν ο φόβος της καταδίκης, ενώ το κυρίαρχο άγχος των νεότερων χρόνων είναι ο φόβος της έλλειψης νοήματος. Ο υλισμός, ο προτεσταντισμός και ο ατομικισμός αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία ο **Descartes** στηρίζει την κοσμοθεωρία του και από την οποία αντλεί την ιδέα του "σκεπτόμενου εαυτού". Τόνισε τον περίφημο δυισμό ψυχής / σώματος ... και θεώρησε ότι το σώμα και η ψυχή είναι δύο παράλληλες αλλά ανεξάρτητες οντότητες και ότι η καθεμία απ' αυτές μπορεί να μελετηθεί χωρίς αναφορά στην άλλη. Ο εαυτός του **Descartes** είναι κενός από συναισθήματα, σχέσεις ή ανάπτυξη. Είναι ένας μοναχικός στοχαστής, ένα καθαρό υποκείμενο.

Ο **Locke** υποστήριξε ότι είναι αδύνατο να εντοπίσουμε μια αμετάβλητη, μόνιμη οντότητα πέρα από τις εμπειρίες μας. Θεώρησε τη γνώση πυρήνα του εαυτού, υποστηρίζοντας ότι η γνώση προέρχεται από την εμπειρία. Θεώρησε ότι η αντίληψη του εαυτού είναι η ίδια με την ικανότητα για σκέψη και τόνισε ότι μόνο οι εμπειρίες που μπορούμε να ανακαλέσουμε αποτελούν μέρος του εαυτού μας.

Ο εαυτός για τον **Hume** είναι μια ψευδαίσθηση, δεν υπάρχει παρά μόνο η αίσθηση της ζέστης ή του κρύου, του φωτός ή της σκιάς, της αγάπης ή του μίσους, του πόνου ή της ηδονής. Επομένως ο εαυτός δεν είναι μια οντότητα αλλά, μια σειρά από βιώματα και εμπειρίες που βρίσκονται σε διαρκή κίνηση. Κάποιοι από τους **οπαδούς του λογικού θετικισμού** περιγράφουν τον εαυτό ως ένα "γραμματικό αποκύημα της φαντασίας", το οποίο δημιουργείται από τη λανθασμένη άποψη ότι η προσωπική αντωνυμία Εγώ αντιπροσωπεύει μια οντότητα. Ο **Hume** ασφαλώς δεν είχε κατά νου την καταστροφή του ατόμου προς όφελος των μαζών όταν υποστήριζε ότι ο εαυτός είναι μια ψευδαίσθηση, μάλλον όμως δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι, την εποχή που αρχίζουν να επικρατούν αυτές οι απόψεις για τον εαυτό ως γραμματικού αποκυήματος της φαντασίας, υιοθετείται συγχρόνως και η αντίληψη ότι το άτομο υπάρχει για να υπηρετεί το κράτος.

Ο **Kant** τονίζοντας τη σημασία του "εμπειρικού εαυτού", υποστήριξε ότι ενώ υπάρχει μια πλευρά μας που διαισθάνεται την ουσία της ύπαρξης, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι τόσο επηρεασμένο και παραμορφωμένο από τον τρόπο που σκέφτεται ο νους, ώστε ο εαυτός, όπως τον συνειδητοποιούμε, μπορεί να μην έχει σχέση με την αλήθεια. Η γνώση του

εαυτού μας πηγάζει από τον εξωτερικό κόσμο ως γνώση προερχόμενη από τις αισθήσεις μας.

Ο **John Stuart Mill** διατύπωσε την άποψη ότι η ιδέα του εαυτού είναι στενά συνδεδεμένη με τις προηγούμενες ιδέες που έχει το άτομο για τον εαυτό του, επισημαίνοντας έτσι το ρόλο της μνήμης. Θεώρησε ότι η μνήμη και ο εαυτός είναι δύο πλευρές του ίδιου πράγματος.

Τον 20ο αιώνα η έννοια του εαυτού απέκτησε έναν λειτουργικό ορισμό, δηλ προσδιορίστηκε με βάση τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να μελετηθεί, και έτσι, ο εαυτός τώρα επαναπροσδιορίστηκε ως αυτοαντίληψη. Ο όρος αυτός αναφέρεται στο σύνολο των ιδεών που έχει το άτομο για τον εαυτό του. Γίνεται δηλ μια αυτο-περιγραφή. Είμαι αυτή -ος που περιγράφω ότι είμαι. Συνεπώς, ο εαυτός ως αυτοαντίληψη είναι μια έννοια λιγότερο αφηρημένη, με πιο συγκεκριμένο περιεχόμενο, αλλά δεν εμπεριέχει τη συνέχεια ή την ασυνέχεια του συνειδησιακού βιώματος.

Ο εμπειρικός ψυχολογικός εαυτός είναι ένα ισχυρό ερευνητικό μέσο, αλλά λειτουργεί μόνο σε συνειδητό επίπεδο. Είναι προφανές ότι το άτομο, ακόμη κι αν είναι απόλυτα έτοιμο και ειλικρινές, δεν μπορεί να γνωρίζει τα πάντα για τον εαυτό του.

Κατά τον **William James**, τον βασικό εμπνευστή της θεωρίας του εαυτού, ο εαυτός περιλαμβάνει: α) τα διάφορα "μέρη" του, β) τα συναισθήματα που συνδέονται μ' αυτά, και γ) τις πράξεις που πηγάζουν απ' αυτά. Στην ανάλυσή του ο James παρουσιάζει τον εαυτό με μια πολυδιάστατη, δυναμική μορφή. Διέκρινε 4 πτυχές του εαυτού, τις οποίες θεωρούσε ιεραρχικά οργανωμένες με τον "υλικό εαυτό" στην κατώτερη βαθμίδα: ο *υλικός εαυτός*, ο *κοινωνικός εαυτός*, ο *πνευματικός εαυτός* και το τελευταίο τμήμα του εαυτού είναι το *καθαρό Εγώ*, που γίνεται κατανοητό μόνο μ' έναν αφηρημένο, υποθετικό τρόπο.

Ο James ασχολήθηκε ιδιαίτερα με τα συναισθήματα που σχετίζονται με την αυτοαντίληψη, δηλ με την αυτοεκτίμηση, υποστηρίζοντας ότι εξαρτώνται από τις απαιτήσεις που έχει το άτομο απ' τον εαυτό του και από τις δυνατότητές του, όπως αυτό τις αντιλαμβάνεται.

Ο **Charles Cooley** υποστηρίζει πως η αυτοαντίληψη έχει τις ρίζες της στον κοινωνικό περίγυρο, και ότι η εικόνα που σχηματίζει το παιδί για τον εαυτό του μοιάζει μ' έναν κοινωνικό καθρέφτη ("καθρεφτιζόμενος εαυτός"), δεδομένου ότι η εικόνα αυτή συντίθεται από τις εντυπώσεις που νομίζουμε ότι έχουν οι άλλοι για μας. Αυτή η εικόνα του εαυτού έχει 3 κύρια στοιχεία: α) το πως φανταζόμαστε ότι μας βλέπουν οι άλλοι, β) το πως φανταζόμαστε ότι μας κρίνουν οι άλλοι, γ) ένα είδος αυτοσυναισθήματος, όπως περηφάνια ή ντροπή, που πηγάζει από τα παραπάνω στοιχεία.

Ο **Erving Goffman** στη θεωρία του για τον "έλεγχο των εντυπώσεων", (σελ 32 σημ 1) υποστήριξε ότι το άτομο μέσω της στρατηγικής αυτής δημιουργεί ή προσπαθεί να δημιουργήσει, συνειδητά ή ασυνείδητα, μια ανταπάντηση στον κοινωνικό περίγυρο και ότι η προσπάθειά του αυτή διαμορφώνει τον εαυτό.

Ο **George Mead** αντιλαμβάνεται τη συμπεριφορά ως δράση μέσα στα σύμβολα και μέσω των συμβόλων, τονίζοντας τη σημασία που έχει για την αυτοαντίληψη η χρήση τους, επισημαίνοντας κυρίως το ρόλο της γλώσσας. Μέσω της γλώσσας το άτομο μπορεί να πάρει τη θέση του Άλλου, και

ακόμα, να πάρει τη θέση των Άλλων απέναντι στον εαυτό του. Η διαμόρφωση της αυτοαντίληψης συνδέεται με την διαρκώς αυξανόμενη ικανότητα ανάληψης του ρόλου του συγκεκριμένου Άλλου αρχικά (πατέρα, μητέρα), και του γενικευμένου Άλλου αργότερα.

Ο **Freud** αναφέρεται έμμεσα στον εαυτό με το Εγώ που αντιπροσωπεύει ένα από τα τρία δομικά στοιχεία της προσωπικότητας. Ανύπαρκτο κατά τη γέννηση, δημιουργείται βαθμιαία, καθώς το παιδί αρχίζει να διαχωρίζει τον εαυτό του από τον εξωτερικό κόσμο. Η δραστηριότητά του είναι συγχρόνως συνειδητή και ασυνειδητή. Είναι φορέας της εκτελεστικής εξουσίας της προσωπικότητας, που παίζει μεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στον βιολογικό και στον κοινωνικό κόσμο.

Οι **νεοφροϋδιστές** θεώρησαν την έννοια του εαυτού ως μία από τις κεντρικές δυνάμεις που κατευθύνουν τη συμπεριφορά.

Η **Karen Honey** υποστήριξε ότι το παιδί, προσπαθώντας να ευχαριστήσει τους νευρωσικούς γονείς του και να νιώσει έτσι ασφαλές, αναπτύσσει έναν "ψεύτικο εαυτό", προδίδοντας τον αληθινό του εαυτό. Μια έννοια-κλειδί στη θεωρία της, είναι το *βασικό άγχος*, το οποίο μπορεί να προκληθεί από καθετί που διαταράσσει την ασφάλεια του παιδιού σε σχέση με τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του, όπως αδιαφορία, έλλειψη σεβασμού, περιφρόνηση.

Κατά τον **Sullivan** το *σύστημα εαυτού* οικοδομείται με βάση τις εμπειρίες του ατόμου ως προς τις αντιδράσεις των Σημαντικών Άλλων απέναντί του. Οι στάσεις των γονιών έχουν αρχικά ως αποτέλεσμα τη δημιουργία τριών εαυτών στο παιδί: τον "καλό" τον "κακό" και τον "μη εαυτό". Η τρίτη πτυχή, ο "μη εαυτός", είναι αυτή που προκαλεί δυσαρέσκεια στους γονείς, με αποτέλεσμα το παιδί να αναγκαστεί να την εκτοπίσει από τη συνείδησή του και ως εκ τούτου να απαρνηθεί ένα μέρος του εαυτού του. Ο "καλός εαυτός" και ο "κακός εαυτός" αποτελούν τη βάση της αυτοεκτίμησης.

Ο **Erikson** αναφέρθηκε κυρίως στην "ταυτότητα" παρά στον εαυτό, η οποία είναι μια ουσιαστική πτυχή του εαυτού αλλά δεν είναι ο εαυτός. Ως κεντρικό μηχανισμό διαμόρφωσης της *ταυτότητας* προτείνει την "ταύτιση". Αντικείμενο ταύτισης ή εξιδανίκευσης μπορούν να αποτελέσουν οι γονείς, τα αδέρφια, οι φίλοι, δημόσια, ιστορικά ή και φανταστικά πρόσωπα. Έτσι η ταυτότητα διαμορφώνεται μέσα από μια διαδικασία σύνθεσης των διαφόρων μορφών με τις οποίες ταυτίζεται το άτομο. Φαινομενικά υπάρχουν άπειρες πιθανότητες για ταύτιση, αλλά στην πραγματικότητα το πεδίο των δυνατών επιλογών περιορίζεται από την ιστορική, κοινωνικο-πολιτική και πολιτιστική πραγματικότητα του ατόμου.

Κατά τον **Adler** η έννοια του εαυτού ισοδυναμεί με την προσωπικότητα στο σύνολό της. Ο *δημιουργικός εαυτός* του Adler αποτελεί μία από τις δυνάμεις που συνθέτουν την προσωπικότητα και είναι η πρώτη αιτία της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τόνισε επίσης τη σπουδαιότητα των συναισθημάτων κατωτερότητας, που μπορεί να προκύψουν από πραγματικές ή φανταστικές, σωματικές ή κοινωνικές αδυναμίες.

Στο έργο των νεοφροϋδιστών γίνονται αρκετές αναφορές στον εαυτό, χωρίς η έννοια αυτή να κατέχει κεντρικό ρόλο στις θεωρίες τους.

Ο **Jung** θεωρεί την έννοια του εαυτού είναι ισοδύναμη με την προσωπικότητα ή την ψυχή. Υποστήριξε ότι ο εαυτός είναι ένα αρχέτυπο το

οποίο κινητοποιεί τη συμπεριφορά και αγωνίζεται να εξασφαλίσει την ενότητα του ψυχικού βίου. Είναι η κεντρική δύναμη της προσωπικότητας, που συνενώνει όλα τα υποσυστήματά της και της δίνει ενότητα, ισορροπία και σταθερότητα. Για τον Jung, η ανάπτυξη του εαυτού προϋποθέτει μια διεργασία ετών, η οποία δεν ολοκληρώνεται πριν από τη μέση ηλικία. Πριν μπορέσει να αναδυθεί ο εαυτός, πρέπει να αναπτυχθούν πλήρως και να διαφοροποιηθούν οι διάφορες πτυχές της προσωπικότητας. Το mandala (η σανσκριτική λέξη για τον κύκλο) είναι η τέλεια συμβολική απεικόνιση του εαυτού.

Ο **Donald Winnicott** επικέντρωσε το ενδιαφέρον του στην αλληλεπίδραση της μητέρας και του βρέφους. Υποστήριξε ότι ο εαυτός διαμορφώνεται μέσα στο πλαίσιο αυτό. Δηλώνοντας ότι "το βρέφος δεν υπάρχει", θέλει να τονίσει ότι δεν μπορεί να υπάρξουν μωρά ανεξάρτητα από τη σχέση τους με τη μητέρα. Κάνει μια διάκριση ανάμεσα στον "αληθινό εαυτό" και τον "ψεύτικο εαυτό". Ο αληθινός εμπεριέχει όλες τις ασυνείδητες ενστικτικές ενορμήσεις, είναι εγωκεντρικός, αντικοινωνικός, γεμάτος μίσος, φθόνο, καταστροφικότητα, αλλά αποτελεί και την πηγή της δημιουργικότητας και των συναισθημάτων της αγάπης. Ο ψεύτικος συχνά οδηγεί σε μια επιφανειακή επιτυχία, ειδικά ως προς τα πνευματικά επιτεύγματα, αλλά η επιτυχία αυτή είναι σε βάρος της ζωτικότητας και του αυθεντικού ζην. Το άτομο βιώνει μια απο-προσωποποίηση, μια αποξένωση και την απουσία οποιουδήποτε συναισθήματος ικανοποίησης.

Ο **Heinz Kohut** ορίζει τον εαυτό ως μια ενότητα με χωροχρονική συνέχεια που οργανώνει την ανθρώπινη εμπειρία. Το βρέφος, στο στάδιο του "αποσπασματικού εαυτού", αναπτύσσει μια αποσπασματική αίσθηση του εαυτού και τα όρια ανάμεσα στον εαυτό και τον κόσμο δεν είναι σαφή. Το επόμενο στάδιο ανάπτυξης είναι ο "αρχαϊκός, πυρηνικός, διπολικός εαυτός". Αρχαϊκός γιατί αποτελεί πρόδρομο του "ώριμου εαυτού", του οποίου η ανάπτυξη είναι μια διαδικασία αποπροσωποποίησης, με την έννοια ότι οι ιδιότητες και τα γνωρίσματα που το άτομο πήρε από τους άλλους, αποκτούν τώρα μια αυτονομία και οργανώνονται σε ένα λειτουργικό σύνολο. Κατά τον Kohut ο εαυτός μπορεί να είναι, περισσότερο ή λιγότερο, συνεκτικός και υπάρχει πάντα η πιθανότητα της παλινδρόμησης στην προγενέστερη αποσπασματική του μορφή. Τονίζει την ομαλότητα των ναρκισσιστικών μας αναγκών, επισημαίνοντας ότι αν δεν ικανοποιηθούν με υγιείς τρόπους, τότε σίγουρα θα επιζητήσουμε την ικανοποίησή τους με μη υγιείς, συμπεριλαμβανομένης και της ναρκισσιστικής οργής. Πρόκειται για την αντίδραση στη ναρκισσιστική οδύνη, που εκδηλώνεται με μια έντονη επιθυμία για εκδίκηση και μπορεί να οδηγήσει στην εξιδανίκευση δαιμονικών αρχηγών (Χίτλερ).

Οι **Snygg** και **Combs** υποστήριξαν ότι "κάθε μορφή συμπεριφοράς, χωρίς καμιά εξαίρεση, είναι απόλυτα προσδιορισμένη από το φαινομενολογικό πεδίο του δρώντος οργανισμού". Με τον όρο "φαινομενολογικό πεδίο" εννοούν την ολότητα των ενσυνείδητων εμπειριών ενός ατόμου σε μια δεδομένη στιγμή. Το φαινομενολογικό πεδίο περιέχει τρία μέρη που απεικονίζονται με τρεις ομόκεντρους κύκλους. Ο εξωτερικός κύκλος αντιπροσωπεύει το αντιληπτικό πεδίο, που περιλαμβάνει το σύνολο εκείνων των οποίων το άτομο έχει συνείδηση τη δεδομένη στιγμή. Ο

αμέσως μικρότερος κύκλος αντιπροσωπεύει τον φαινομενολογικό εαυτό, που περιλαμβάνει όλες τις αντιλήψεις που έχει το άτομο για τον εαυτό του, ανεξάρτητα από τη σπουδαιότητα ή τη σαφήνειά τους. Ο μικρότερος κύκλος είναι η αυτοαντίληψη, που περιλαμβάνει τα σταθερά και σημαντικά χαρακτηριστικά που το άτομο θεωρεί ότι το αντιπροσωπεύουν πλήρως. Είναι η εικόνα του εαυτού όπως τη βλέπει το άτομο και όχι όπως φαίνεται στους εξωτερικούς παρατηρητές. Έχει μια σταθερότητα και μια συνέπεια, ιδιότητες που καθιστούν εφικτή την πρόβλεψη της συμπεριφοράς.

Ο **Carl Rogers** θεωρεί ότι το άτομο είναι μια ολότητα, είναι ανεξάρτητο και αυτόνομο, και έχει την ικανότητα για ανάπτυξη, για αυτογνωσία και για αυτοαποδοχή. Το ψυχολογικά υγιές άτομο είναι ένα πρόσωπο σε διαρκή εξέλιξη, αλλάζει συνεχώς και προσαρμόζει τη συμπεριφορά του σε νέες καταστάσεις στην πορεία του προς την αυτοπραγμάτωση, την κυρίαρχη ανθρώπινη τάση. Η διαμόρφωση του εαυτού είναι αποτέλεσμα των συνδιαλλαγών του ατόμου με το περιβάλλον του, ειδικά με το κοινωνικό περιβάλλον. Ορίζει τον εαυτό ως "μια οργανωμένη μορφή των αντιλήψεων που γίνονται αποδεκτές από τη συνείδηση". Επομένως, ο εαυτός περιέχει τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εμπίπτουν στην άμεση γνώση του και στα οποία πιστεύει ότι ασκεί έλεγχο. Το άτομο συμπεριφέρεται έτσι, ώστε να επιτυγχάνει μια συμφωνία μεταξύ του εαυτού και των εμπειριών του. Η αυτοαντίληψη ορίζεται ως ένα οργανωμένο σύνολο όλων των αντιλήψεων που το άτομο θεωρεί χαρακτηριστικές του εαυτού του. Η ανάγκη για θετική αποδοχή από τους άλλους προκύπτει συγχρόνως με την εμφάνιση της αυτοαντίληψης. Όσο μεγαλύτερη συμφωνία υπάρχει μεταξύ του τρόπου που βιώνεται η εμπειρία "οργανισμικά" και του τρόπου που γίνεται δεκτή από το άμεσο περιβάλλον του παιδιού, τόσο πιο αρμονικά θα αναπτυχθεί το Εγώ. Μέσα σ' ένα κλίμα καλής διάθεσης, παραδοχής, δίχως αξιολογικές κρίσεις, το άτομο μαθαίνει να εκφράζεται ελεύθερα και να ανοίγεται στα συναισθήματά του. Τότε η ιδέα που αποκτά για τον εαυτό του δεν εξαρτάται από το αν αρέσει στους άλλους ή απ' το αν ανταποκρίνεται στις αξίες τους, αλλά μόνο απ' αυτό που αισθάνεται το ίδιο. Ένα τέτοιο άτομο συμπεριφέρεται αυθόρμητα, ανταποκρινόμενο σε μια κατάσταση όπως την αισθάνεται το ίδιο, παρά σε συμφωνία με μια σειρά συμβατικών κανόνων. Αν αυτή η διεργασία της ανάπτυξης παρεμποδιστεί από τις "εξωτερικές αξιολογήσεις", το Εγώ διαμορφώνεται μέσα από παραμορφωμένες εμπειρίες οι οποίες δημιουργούν απόσταση από την προσωπική οργανισμική εμπειρία, τη μόνη ικανή πηγή αυθεντικής γνώσης.

Ο **George Kelly** έδωσε βαρύτητα στη λογική, υποστηρίζοντας ότι οι άνθρωποι δρουν ως λογικοί επιστήμονες, και σχεδόν αγνόησε το συναίσθημα. Το άτομο συστηματοποιεί τις εμπειρίες του δημιουργώντας νοητικά σχήματα ή προσωπικές δομές, μέσα απ' τα οποία αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Με τον όρο "προσωπικές δομές" εννοεί τα είδη των διακρίσεων που κάνουν οι άνθρωποι ως προς τα άτομα, τα γεγονότα και τα αντικείμενα του περιβάλλοντός τους, διακρίσεις οι οποίες είναι βασικά διπολικές (πχ καλός / κακός). Κάθε άτομο έχει μια σειρά από τέτοιες δομικές έννοιες, διαμέσου των οποίων (συχνά σιωπηρά) κατανοεί, βάζει σε τάξη τον κόσμο γύρω του και κάνει προβλέψεις για τους ανθρώπους και τα γεγονότα, έτσι ώστε να τα αντιμετωπίζει αποτελεσματικά. Όπως γίνεται και με τις

επιστημονικές θεωρίες, η κοσμοθεωρία ενός ατόμου μπορεί να οδηγήσει σε μη ακριβείς προβλέψεις, οπότε απαιτείται αναθεώρηση. Ένας αληθινός επιστήμονας θα ριψοκινδύνευε να αντιμετωπίσει και μη επαλήθευση των θεωριών του, δοκιμάζοντας τις ιδέες του και σε καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε ασυμφωνίες ή ίσως και σε συγκρούσεις. Το άγχος είναι αποτέλεσμα της συνειδητοποίησης, εκ μέρους του ατόμου, της ανικανότητάς του να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις με το υπάρχον σύστημα των προσωπικών του δομών.

Κατά τον **Epstein** η θεωρία της πραγματικότητας κάθε ατόμου περιλαμβάνει την *αυτο-θεωρία*, την *κοσμο-θεωρία* και τις ιδέες που συνδέουν αυτές τις δύο. Η σταθερότητα της συμπεριφοράς οφείλεται, κατά ένα μεγάλο βαθμό, στην αυτο-θεωρία, δεδομένου ότι οι εμπειρίες που βρίσκονται σε αντίθεση μ' αυτήν συνήθως αγνοούνται ή παραμορφώνονται. Ο Epstein συμπεριέλαβε τα συναισθήματα στη θεωρητική του άποψη, τονίζοντας ότι ο γενικός σκοπός της θεωρίας του εαυτού είναι ηδονιστικός. Αυτό σημαίνει ότι αποβλέπει στη μεγιστοποίηση της ευχαρίστησης και στην ελαχιστοποίηση του πόνου, ώστε η πραγματικότητα να βιώνεται ως κάτι απολαυστικό και συναισθηματικά ικανοποιητικό, και να διευκολύνεται η διατήρηση της αυτοεκτίμησης. Τόνισε τη διπολική μορφή του εαυτού κάνοντας τη διάκριση μεταξύ του εαυτού ως υποκειμένου και του εαυτού ως αντικειμένου της γνώσης. Διέκρινε δύο εννοιολογικά συστήματα που αφορούν τον εαυτό ως αντικείμενο. Το πρώτο είναι ένα λογικό σύστημα που αποτελείται από τις συνειδητές αντιλήψεις που έχει το άτομο για τον εαυτό του και στις οποίες μπορεί να αναφερθεί σχετικά εύκολα. Το άλλο σύστημα υφίσταται μόνο σε βιωματικό επίπεδο και περιλαμβάνει νοητικά σχήματα που προέρχονται από συναισθηματικά σημαντικές εμπειρίες, για τις οποίες το άτομο μπορεί να έχει ή να μην έχει συνείδηση. Τόνισε επίσης το αναπόφευκτο της αλλαγής. Αν τα γεγονότα δείξουν ότι η αυτοαντίληψη του ατόμου είναι ανεπαρκής, έχει την επιλογή να αλλάξει τη θεωρία του ή να αλλάξει τη συμπεριφορά του.

Η **Hazel Markus** υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι διαμορφώνουν αντιλήψεις για τις δυνατότητές, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους τους, κυρίως σε σχέση με τους τομείς που είναι σημαντικοί για τον αυτοπροσδιορισμό τους και πιθανόν να μη βασίζονται καθόλου στην κοινωνική πραγματικότητα. Οι αντιλήψεις αυτές είναι οι "πιθανοί εαυτοί" που προέρχονται από αναπαραστάσεις του εαυτού στο παρελθόν και συμπεριλαμβάνουν αναπαραστάσεις του εαυτού στο μέλλον. Είναι διαφορετικοί από τον παρόντα εαυτό και ευδιάκριτοι, αν και συνδέονται στενά μ' αυτόν. Αντιπροσωπεύουν τις συγκεκριμένες ελπίδες, τους φόβους και τις φαντασίες του ατόμου. Η δυνατότητα δημιουργίας τους περιορίζεται από τη συγκεκριμένη κοινωνικο-πολιτιστική κατάσταση, από τα μοντέλα, τις εικόνες και τα σύμβολα που προβάλλουν τα ΜΜΕ, από τα κοινωνικά βιώματα του ατόμου και από το ιστορικό πλαίσιο. Η θεωρία της Markus συνδέει την αυτοαντίληψη με τα κίνητρα συμπεριφοράς.

Όποιες κι αν είναι οι ιστορικές και πολιτισμικές διαφοροποιήσεις του εαυτού, φαίνεται ότι υπάρχουν πάντα δύο διαστάσεις τις οποίες οι διάφορες θεωρίες τονίζουν διαφορετικά: η μοναξιά ή η ολοκληρωτική απομόνωση και το σχετίζεσθαι. Η αυτοαντίληψη είναι ένας βασικός

παράγοντας στη δημιουργία κινήτρων συμπεριφοράς και στην απόκτηση μιας ισορροπημένης και υγιούς προσωπικότητας.

Εννοιολογικός προσδιορισμός της αυτοαντίληψης

Η έννοια του εαυτού στην ψυχολογική βιβλιογραφία κατέληξε να έχει διττή σημασία. Η μία συνδέεται στενά με τη διάκριση του εαυτού ως υποκειμένου και συνεπάγεται ενεργητικές διαδικασίες, όπως είναι η σκέψη, η μνήμη και η αντίληψη. Η δεύτερη παρουσιάζει τον εαυτό ως αντικείμενο, τονίζοντας την ικανότητα του ατόμου να αποστασιοποιείται, να παρατηρεί και να αξιολογεί τον εαυτό του. Νεότεροι ερευνητές επιχείρησαν τη σύγκλιση των δύο αυτών εννοιών, υποστηρίζοντας ότι δεν είναι δυνατό να αναφερόμαστε στο περιεχόμενο της αυτοαντίληψης χωρίς να παίρνουμε υπόψη μας τις ενεργητικές διαδικασίες που συντελούν στη διαμόρφωση του εαυτού. Αν η αυτοαντίληψη ορίζεται ως η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του, αυτή θα πρέπει απαραίτητα να εμπεριέχει τον εαυτό ως παρατηρητή αλλά και ως περιεχόμενο παρατήρησης.

Η **Wylie** παρατηρεί ότι οι περισσότερες θεωρητικές αναφορές στον εαυτό άμεσα ή έμμεσα συμπεριλαμβάνουν διεργασίες που δεν είναι απόλυτα συνειδητές ούτε απόλυτα ασυνείδητες, έτσι ώστε οποιοσδήποτε αυστηρός διαχωρισμός σε φαινομενολογικό και μη φαινομενολογικό εαυτό μπορεί να θεωρηθεί μάλλον ανεδαφικός. Ακόμη και ερευνητές που εντάσσονται σ' ένα φαινομενολογικό πλαίσιο, δέχονται ότι οι αντιλήψεις που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του διαφέρουν ως προς το βαθμό συνειδητοποίησης.

Σε ότι αφορά την εικόνα του εαυτού, υπάρχουν μελετητές που υποστηρίζουν την ύπαρξη μιας ενιαίας αντίληψης του εαυτού, και άλλοι που έχουν την άποψη ότι η αυτοαντίληψη είναι μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει μια γενική και πολλές επιμέρους εικόνες. Ένα από τα τελευταία μοντέλα που έχουν προταθεί είναι το ιεραρχικό, το οποίο υποστηρίζει ότι οι επιμέρους εικόνες του εαυτού είναι ιεραρχικά και εξελικτικά ταξινομημένες. Η ιεραρχική διάταξη γίνεται με βάση τη σπουδαιότητα και τον κεντρικό ρόλο που έχουν οι επιμέρους εικόνες στη σύνθεση της προσωπικότητας.

Ερευνητές, στηριζόμενοι στη θεωρία του **Fesringer** (σελ 76 σημ 6) υποστηρίζουν ότι τα άτομα έχουν την τάση να δημιουργούν και να διατηρούν μια σταθερή εικόνα εαυτού (θεωρία αυτοσυνέπειας). Η θεωρία αυτή τονίζει ότι οι άνθρωποι συνηθίζουν να επιλέγουν τις πληροφορίες που είναι θετικές για τον εαυτό τους και διαμορφώνουν τις δραστηριότητες τους έτσι ώστε να δέχονται θετική ανατροφοδότηση πληροφοριών. Επιπλέον, όταν η ανατροφοδότηση είναι αρνητική, την ερμηνεύουν με τέτοιο τρόπο ώστε να ελαχιστοποιούν την απειλή.

Ο **Higgins** κάνει μια διάκριση μεταξύ του "πραγματικού" του "ιδανικού" και του "εαυτού όπως θα έπρεπε να είναι" (σελ 80 διαγρ 2). Ο όρος "πραγματικός εαυτός" υποδηλώνει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που το άτομο αποδίδει στον εαυτό του. Ο "ιδανικός εαυτός" αναφέρεται στα χαρακτηριστικά που θα ήθελε το άτομο να έχει και ο "εαυτός όπως θα έπρεπε να είναι" περιέχει τα χαρακτηριστικά που το άτομο πιστεύει ότι θα έπρεπε να έχει και αντικατοπτρίζει πολιτιστικές αξίες και ηθικούς κανόνες. Ο "ιδανικός εαυτός" σχηματίζεται κατά την πορεία της κοινωνικοποίησης

του ατόμου και βασίζεται στη μίμηση προτύπων που μπορεί να είναι πραγματικά πρόσωπα κύρους ή φανταστικά. Μπορεί να είναι ακόμη και ένα σύνολο από επιθυμητά χαρακτηριστικά που έχουν αντιληφθεί από διάφορες πηγές.

Η αυτοαντίληψη αποτελεί τη γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας, ενώ η αυτοεκτίμηση μπορεί να θεωρηθεί ότι αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά, και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του. Ο **Coopersmith** όρισε την αυτοεκτίμηση ως "μια προσωπική εκτίμηση αυτοαξίας που κάνει το άτομο, η οποία εκφράζεται στη στάση που κρατά προς τον εαυτό του". Ο **Burns** θεωρεί ότι η αυτοαντίληψη περιλαμβάνει δύο πτυχές: την περιγραφική, που αποτελεί το γνωστικό συστατικό της, άσχετα αν η γνώση αυτή είναι αντικειμενική ή υποκειμενική, και την αξιολογική. Η αυτοαντίληψη έχει σχέση με τον προβληματισμό γύρω απ' την ψυχολογική ταυτότητα του ατόμου, ενώ η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αξιολογική και συναισθηματική επένδυσή της.

Ο εαυτός που παρουσιάζουμε στους άλλους έχει πολλά κοινωνικά στοιχεία, τα οποία απαρτίζουν ένα ρόλο (ή ρόλους). Το άτομο είναι συγχρόνως ο δημιουργός και ο πρωταγωνιστής του ρόλου. Η φύση των ρόλων που υιοθετεί το άτομο επηρεάζεται σημαντικά από τις κοινωνικές και ιστορικές συνθήκες. Ο **Erich Fromm** υποστηρίζει, όταν αναφέρεται στην "προσωπικότητα της αγοράς", ότι με τη μετατόπιση του ανταγωνισμού από το πεδίο παραγωγής στο πεδίο των πωλήσεων, ο κύριος μηχανισμός προσέλκυσης πελατών είναι ο "έλεγχος των εντυπώσεων". Ο πωλητής, ο δικηγόρος, ο γιατρός ο πολιτικός "πωλούν" την προσωπικότητά τους και η επιτυχία τους είναι στενά συνδεδεμένη με την παρουσίαση ενός ορισμένου τύπου εαυτού.

Η αυτοπαρουσίαση είναι μια στρατηγική που αποσκοπεί στο να οδηγήσει τους άλλους να αποδώσουν στο άτομο το ρόλο τον οποίο αυτό επιθυμεί να του αναγνωρίζεται. Ο **Luigi Pirandello** εκφράζει πολύ παραστατικά την αγωνία του ατόμου που ξαφνικά συνειδητοποιεί ότι υπάρχει μεγάλη διάσταση ανάμεσα στον "εσωτερικό εαυτό" και στην εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτόν: (σελ 87).

Το παιχνίδι των ρόλων προϋποθέτει τόσο την εσωτερίκευση του ρόλου όσο και την επακόλουθη αποστασιοποίηση απ' αυτόν, έτσι ώστε να προστατευθεί ο εαυτός από την πίεση των τυπικών προσδοκιών του ρόλου, και να μπορέσει το άτομο να εντάξει τα δημιουργικά επιτεύγματά του μέσα στο παιχνίδι του ρόλου.

Όσο το παιδί μεγαλώνει, και το κοινωνικό του περιβάλλον αλλάζει ή διευρύνεται, η τάση να ορίζει τον εαυτό του αποκλειστικά και μόνο από τα εμφανή χαρακτηριστικά, αντικαθίσταται από την τάση να ορίζει τον εαυτό του ως μία ψυχολογική οντότητα. Με βάση τις κοινωνικές του εμπειρίες και τη γνωστική του ανάπτυξη, αποκτά προοδευτικά διαφοροποιούμενες αυτοπεριγραφές και, συγχρόνως αναπτύσσει την ικανότητα να διακρίνει τους "πραγματικούς" από τους "πιθανούς" του εαυτούς. Καθώς η εικόνα του εαυτού γίνεται όλο και σαφέστερη, το άτομο συνειδητοποιεί όλο και πιο καθαρά τη διαφορετικότητα των δικών του αντιλήψεων για τον εαυτό του

από τις αντιλήψεις των άλλων, όπως και τις αντιθέσεις μεταξύ των "πραγματικών" και των "πιθανών" εαυτών.

Διαμόρφωση της αυτοαντίληψης

Η απόκτηση της έννοιας του εαυτού είναι μια διαδικασία που συντελείται βαθμιαία στα χρόνια της ανάπτυξης του παιδιού. Αρχικά το βρέφος δεν κατανοεί τη διαφορά ανάμεσα στον εαυτό του και τη μητέρα. Προοδευτικά κατανοεί ότι είναι μια ξεχωριστή και αυτόνομη οντότητα, που μπορεί να λειτουργεί αποτελεσματικά ακόμη κι όταν η μητέρα είναι απύουσα. Η **Harter** υπογραμμίζει ότι η αρχική ανακάλυψη του βρέφους ότι το σώμα της μητέρας δεν αποτελεί μέρος του δικού του σώματος συνιστά τη βάση της αίσθησης του εαυτού. Η συνειδητοποίηση αυτής της διαφοροποίησης συνδέεται με συναισθήματα ικανοποίησης, όταν ικανοποιούνται οι ενστικτώδεις ανάγκες του βρέφους, ή απογοήτευσης όταν δεν ικανοποιούνται. Μέσω της ικανοποίησης των βασικών του αναγκών διαμορφώνονται μνημονικά ίχνη και νοερές εικόνες, και όταν στο μέλλον το παιδί αντιμετωπίσει την ίδια ή παρόμοια ανάγκη, η νοερή εικόνα του αντικειμένου που ικανοποιεί την ανάγκη μπορεί να ανακληθεί στη μνήμη του και να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για την αναζήτηση του αντικειμένου - στόχου. Όταν το περιβάλλον ικανοποιεί όλες τις ανάγκες του βρέφους χωρίς αυτό να καταβάλει οποιαδήποτε προσπάθεια, υπάρχει η πιθανότητα να ανακοπεί η ανάπτυξη, δεδομένου ότι οι δευτερογενείς συλλογιστικές διαδικασίες, που είναι αναγκαίες για την επίτευξη του αντικειμένου-στόχου, δεν μπορούν να αναπτυχθούν χωρίς την παρουσία έντασης.

Ένα σημαντικό γνωστικό επίτευγμα (προς το τέλος του 1ου έτους) είναι η κατάκτηση της ιδέας *της μονιμότητας των αντικειμένων και των προσώπων*. Το επόμενο στάδιο αυτής της γνώσης είναι η συνειδητοποίηση ότι τα αντικείμενα *παραμένουν τα ίδια* από τη μια συνάντηση στην άλλη. Οι δύο αυτές γνώσεις αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη της αίσθησης της συνέχειας του εαυτού μέσα στο χρόνο και το χώρο.

Μέχρι την ηλικία των 2 ετών περίπου, το παιδί προσδιορίζει τον εαυτό του βάση μιας ομάδας χαρακτηριστικών, όπως το φύλο, η ηλικία, το μέγεθος και οι ειδικές ικανότητες και γνώσεις. Η κατάκτηση της έννοιας του εαυτού ως αντικειμένου, αποδεικνύεται από το ότι να νήπια ηλικίας 18-24 μηνών είναι ικανά να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και να τον διακρίνουν σε φωτογραφίες. Πρωταρχικής σημασίας στην επίτευξη της αυτοαναγνώρισης, είναι η ύπαρξη μιας σταθερής διασύνδεσης μεταξύ των πράξεων των νηπίων και των αποτελεσμάτων που τις ακολουθούν, και ειδικά η σταθερότητα των αντιδράσεων των άλλων απέναντί τους.

Ο Erikson θεωρεί ότι στο στάδιο της ηλικίας από 2-3 ετών, που το ονομάζει "στάδιο πρωτοβουλίας-ενοχής", η αυτοαντίληψη καθορίζεται από τις κοινωνικές προσδοκίες για ανεξαρτησία στις κινήσεις, και από τα κίνητρα τα οποία απορρέουν από κάποια αυτονομία και έλεγχο που μόλις έχει αποκτηθεί. Η διάσταση της *πρωτοβουλίας* αντιπροσωπεύει την απόσπαση του παιδιού από τη γονεϊκή εξάρτηση και την προσπάθειά του να αντιμετωπίζει τις ανάγκες του μόνο του. Αν το παιδί ενθαρρυνθεί στις προαπάθειές του αυτές, η αίσθηση πρωτοβουλίας θα είναι έντονη. Αν

αποθαρρύνεται ή και τιμωρείται επειδή προσπαθεί να ξεπεράσει τα δεδομένα όρια, το αποτέλεσμα είναι το συναίσθημα της ενοχής.

Οι **Keller, Ford** και **Meachum** υποστηρίζουν ότι τα παιδιά της ηλικίας 3-4 ετών αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε σχέση με διάφορες δραστηριότητες μάλλον παρά σε σχέση με τη φυσική τους ύπαρξη ή με τα υλικά τους αγαθά.

Ο **Selman** ο οποίος χρησιμοποίησε τον όρο "φυσική ύπαρξη" για να περιγράψει το 1ο στάδιο κατανόησης του εαυτού, θεωρεί ότι είναι πιθανό το στάδιο αυτό, εκτός από την εικόνα του "φυσικού εαυτού", να περιλαμβάνει και την εικόνα του εαυτού που δρα, εικόνα κυρίαρχη στην προσχολική ηλικία.

Νεότεροι ερευνητές τονίζουν ότι τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας είναι ικανά να κατανοήσουν τον "εσωτερικό εαυτό", που αποτελείται από προσωπικές ιδέες και φαντασιώσεις προσιτές μόνο στο συγκεκριμένο άτομο και όχι στους άλλους.

Με την είσοδο του παιδιού στο σχολείο, η γνώση του εαυτού προοδευτικά γίνεται πολυπλοκότερη. Κατά τον Erikson, απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη μιας θετικής αυτοαντίληψης είναι η αίσθηση της φιλοπονίας, που αποτελεί τη βάση για μια επιτυχημένη δραστηριοποίηση στην κοινωνία και για την ανάπτυξη των αναγκαίων κοινωνικών δεξιοτήτων. Η απόκτηση αυτών των αναγκαίων δεξιοτήτων και ικανοτήτων οδηγεί σε συναισθήματα πληρότητας και ικανοποίησης.

Κατά τον Selman από την ηλικία των 6 ετών περίπου, τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι τα ψυχολογικά βιώματα δεν είναι τα ίδια με τη φυσική συμπεριφορά, αλλά εξακολουθούν να πιστεύουν ότι υπάρχει μια συνάφεια ανάμεσα στα δύο. Μετά την ηλικία των 8 ετών συνειδητοποιούν ότι η φυσική συμπεριφορά μπορεί να διαφέρει εντελώς από τα συναισθήματα. Συνεπώς, δεν μπορεί κάποιος να καταλάβει κάποιον άλλο παρακολουθώντας απλώς τα λόγια του και τις πράξεις του. Τότε η συνειδητή απάτη γίνεται μια δυνατότητα για το παιδί, επειδή είναι πλέον σε θέση να χρησιμοποιήσει τη σχέση μεταξύ της εξωτερικής εμφάνισης και του υποκειμενικού, εσωτερικού βιώματος.

Στην εφηβεία παρατηρείται μια αναδιοργάνωση της προσωπικότητας, με αφετηρία την αλλαγή της σωματικής εικόνας και την αναζήτηση ταυτότητας, που σκοπό έχει την ένταξη του στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Η ικανότητα των εφήβων να αξιοποιούν τόσο τις παρούσες αντιληπτικές εμπειρίες όσο και την παρελθούσα εμπειρία τους, για να αντιμετωπίσουν τα νέα προβλήματα, αυξάνει την **ικανότητα πρόβλεψης**. Επιπλέον, συνειδητοποιούν ότι η σκέψη είναι μια εξατομικευμένη διαδικασία και πως κανένας άλλος δεν γνωρίζει αυτό που σκέφτονται. Επίσης είναι πιο ευαίσθητοι ως προς το χάσμα ανάμεσα στο πραγματικό και το ιδεώδες.

Το επόμενο βήμα είναι η αίσθηση της *ταυτότητας*, μια σαφή απάντηση στην ερώτηση "ποιος/ποια είμαι". Αν το περιβάλλον δεν είναι υποστηρικτικό και αν ο/η έφηβος συναντά δυσκολίες στο να καθορίσει κάποιο ρόλο, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι μια ασαφής έννοια της ατομικής ταυτότητας, μια *σύγχυση ρόλων*.

Ο **Elkind** αναφέρει ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας αναπτύσσεται μια "αληθινή αίσθηση του εαυτού". Τονίζει ότι οι έφηβοι ασχολούνται εκτενώς

με την αυτοπαρατήρηση και με τον τρόπο που τους αντιμετωπίζουν οι άλλοι.

Στην ενηλικίωση, το βιολογικά πλήρες άτομο έχει πρωταρχικό εξελικτικό στόχο τη δημιουργία στενών φυσικών και ψυχολογικών σχέσεων. Ο Erikson ορίζει το στόχο του εξελικτικού αυτού σταδίου ως *οικειότητα*, μια οικειότητα γενικής μορφής μεταξύ των ανθρώπων, η οποία αντιπροσωπεύει και κάποια δέσμευση, έτσι ώστε να εμποδωθεί μια ζεστή και γεμάτη νόημα σχέση. Το άτομο θα πρέπει να έχει κάποιο βαθμό αυτονομίας και βασικής εμπιστοσύνης, για να μπορέσει να δημιουργήσει μια τέτοια σχέση. Η ανυπαρξία οικειότητας στις σχέσεις οδηγεί στην αίσθηση της απομόνωσης και της μειωμένης αυτοεκτίμησης, επηρεάζει αρνητικά την αυτοαντίληψη και εμποδίζει τη μετάβαση στο επόμενο εξελικτικό στάδιο της μέσης ηλικίας, του οποίου στόχος είναι να γενικεύσει οτιδήποτε είναι αναγκαίο, ώστε να σταθεροποιηθεί και να παγιωθεί ένας τρόπος ζωής. Η αίσθηση αυτή της δυνατότητας γενίκευσης πηγάζει από τις προσπάθειες του ενήλικα να συμμετάσχει στην υποστήριξη της ανάπτυξης της επόμενης γενιάς.

Στο επόμενο στάδιο ανάπτυξης, και τελευταίο κατά τον Erikson, για το οποίο χρησιμοποίησε τον όρο *ολοκλήρωση του Εγώ*, φτάνουν τα άτομα που, μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα επιτυχημένων λύσεων και συγκρούσεων, δέχονται ότι έζησαν μια παραγωγική και αξιόλογη ζωή, και είναι ικανά να κοιτάξουν προς τα πίσω και να αισθανθούν ικανοποιημένα. Τα άτομα που δεν θεωρούν τη ζωή τους επιτυχημένη βιώνουν μια τραγική αίσθηση *απόγνωσης* και καταβάλλουν απεγνωσμένες προσπάθειες για να αναπληρώσουν τον χαμένο χρόνο.

Πολλοί ερευνητές τονίζουν ότι τα στάδια εξέλιξης της συνείδησης του εαυτού ακολουθούν μια αδιαφοροποίητη σειρά, ότι είναι τα ίδια σε όλα τα πολιτιστικά περιβάλλοντα και ότι αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα αλλαγών των γνωστικών λειτουργιών και ικανοτήτων του παιδιού. Υποστηρίζεται ότι το επίπεδο της γνωστικής ανάπτυξης του ατόμου επηρεάζει σημαντικά την οργανωτική δομή της αυτοαντίληψης, αλλά το περιεχόμενο της αναπτυσσόμενης αυτοαντίληψης καθορίζεται κυρίως από την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο άτομο και τους Σημαντικούς Άλλους.

Παράμετροι που επηρεάζουν την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης

Οι διακυμάνσεις της αυτοαντίληψης βρίσκονται σε άμεση συνάφεια με τον τρόπο που αντιμετωπίζεται το παιδί απ' τους γονείς. Κατά τον Erikson, το παιδί μαθαίνει κατά πόσο ο κόσμος είναι ένας καλός και ευχάριστος χώρος για να ζήσεις, ή αν είναι πηγή απογοήτευσης και ανασφάλειας. Αυτές οι δύο αντιθετικές απόψεις, τις οποίες ονομάζει *βασική εμπιστοσύνη* και *βασική δυσπιστία*, αναλογούν με την "αισιόδοξη" ή "απαισιόδοξη" στάση των ενηλίκων.

Ο **Ronald Laing** τονίζει ότι οι Άλλοι συντελούν στο να επικυρώσουμε αυτό που είμαστε, γιατί ο τρόπος με τον οποίο μας βλέπουν επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε εμείς τον εαυτό μας. Η αντιμετώπισή τους και ο τρόπος που σχετίζονται με εμάς επικυρώνει ή απορρίπτει αυτό που οι ίδιοι νομίζουμε ό,τι είμαστε, και η πορεία αυτή μπορεί να είναι κυκλική.

Η **Baumrind** υποστηρίζει ότι μπορεί να γίνει διάκριση μεταξύ τριών τύπων συμπεριφοράς των γονιών απέναντι στα παιδιά τους, με ευδιάκριτες αντίστοιχες επιδράσεις:

α) Οι *αυταρχικοί* γονείς που επικοινωνούν με το παιδί περιορισμένα και είναι μάλλον ανεπαρκείς σε ό,τι αφορά τη ζεστασιά και την φροντίδα. Τα παιδιά είναι αποτραβηγμένα, ντροπαλά, αμήχανα με τους συνομηλίκους, και τους λείπει η ζωντάνια και η προθυμία για δράση. β) Οι *αυστηροί* γονείς που επικοινωνούν πολύ καλά με τα παιδιά τους, δίνουν σημασία στη λογική επίλυση των προβλημάτων και συγχρόνως είναι πολύ στοργικοί και ζεστοί. Οι γονείς αυτοί τείνουν να έχουν παιδιά ανεξάρτητα, διεκδικητικά, κοινωνικά και με υψηλά κίνητρα για επιτυχία. γ) Οι *υποχωρητικοί* γονείς που επικοινωνούν πολύ καλά με τα παιδιά τους, δεν έχουν πολλές απαιτήσεις για ώριμη συμπεριφορά απ' τα παιδιά και είναι πολύ στοργικοί. Τα παιδιά είναι ντροπαλά, δείχνουν μια κοινωνική δειλία και υστερούν ως προς τον αυτοέλεγχο και την εμπιστοσύνη που δείχνουν στον εαυτό τους.

Η πρώτη σχολική περίοδος είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη μιας επιμέρους εικόνας του εαυτού. Σ' αυτό το στάδιο πρέπει ν' αποκτήσει τις σχολικές γνώσεις και δεξιότητες και να μάθει να συνεργάζεται με τους συνομηλίκους του. Ο Erikson τόνισε ότι τα δύο στοιχεία που αποτελούν τους εναλλακτικούς πόλους του σταδίου αυτού είναι η φιλοπονία και η κατωτερότητα. Αν το περιβάλλον του παιδιού το ενθαρρύνει και στηρίξει τις προσπάθειές του, τότε το παιδί θα αναπτύξει το συναίσθημα της φιλοπονίας και της εμπιστοσύνης στις ικανότητές του. Αν, αντίθετα το παιδί αντιμετωπίσει επικρίσεις, ειρωνεία και απόρριψη, τότε θα του δημιουργηθεί ένα συναίσθημα κατωτερότητας και ανεπάρκειας.

Μέσα στη σχολική κοινότητα το παιδί αξιολογείται σε σύγκριση με τα άλλα παιδιά και αυτή η *σύγκριση* αυτή φαίνεται ότι αποτελεί μια σημαντική πηγή της αυτοαντίληψης. (σελ 138 σημ 10). Η ιδέα της κοινωνικής σύγκρισης υπαινίσσεται ότι η σχέση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της σχολικής επίδοσης μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα όταν έχουμε υπόψη μας τον άμεσο κοινωνικό περίγυρο του ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι η σπουδαιότητα της σχολικής επίδοσης δε βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με το πραγματικό επίπεδο επίδοσης, αλλά με το πως το παιδί αντιλαμβάνεται την επίδοσή του συγκρίνοντας τον εαυτό του με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης.

Οι Simpson και **Rosenholtz** διαπίστωσαν ότι τρεις είναι οι παράγοντες που ασκούν καθοριστική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις ιδέες τους για τις διανοητικές ικανότητες, τόσο τις δικές τους όσο και των φίλων τους. Το ποσό των πληροφοριών που δέχεται το παιδί, το κατά πόσο οι πληροφορίες αυτές είναι σταθερές, και ο βαθμός στον οποίον οι πληροφορίες αυτές μπορούν να ερμηνευθούν εύκολα και να ενσωματωθούν στο υπάρχον οικοδόμημα. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι αν το περιβάλλον είναι *πολυδιάστατο*, δηλ αν τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες και κάθε ομάδα εκτελεί διαφορετική εργασία, οι ατομικές διαφορές στην επίδοση των παιδιών δεν είναι πολύ φανερές, οπότε μειώνεται η χρήση της κοινωνικής σύγκρισης. Αντίθετα, αν το περιβάλλον είναι *μονοδιάστατο*, δηλ αν όλα τα παιδιά κάνουν την ίδια εργασία, οι διαφορές στην ικανότητα είναι ευδιάκριτες και η κοινωνική σύγκριση ευνοείται.

Οι σύγχρονες θεωρητικές απόψεις για τον εαυτό τονίζουν την επίδραση του συγκεκριμένου πολιτισμικού πλαισίου στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης. Ο **Neisser** αναφέρεται στον οικολογικό εαυτό, τον οποίο ορίζει "ως τον εαυτό που γίνεται αντιληπτός σε σχέση με το φυσικό περιβάλλον". Οι περισσότερες πτυχές του εαυτού είναι συνδεδεμένες με το συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνει το άτομο. Οι **Markus** και **Kitayama** αντιπαραθέτουν τη "δυτική" εικόνα του αυτόνομου, ανεξάρτητου εαυτού με την εικόνα του "συσχετιστικού εαυτού" που επικρατεί σε πολλές μη δυτικές χώρες.

Η αυτόνομη εικόνα του εαυτού πηγάζει από την πεποίθηση ότι κάθε άτομο είναι μια σφαιρική και ιδιαίτερη οντότητα που οδεύει προς την αξιοποίηση του έμφυτου δυναμικού του, προς την ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών, την αυτοενεργοποίηση και την προσωπική εξέλιξη. Άτομα με "αυτόνομο εαυτό" είναι ευαίσθητα στο κοινωνικό τους περιβάλλον, αλλά η ευαισθησία αυτή συνήθως πηγάζει από μια ανάγκη να επιβεβαιώσουν τα προσωπικά τους γνώρισμα. Οι άλλοι έχουν σημασία κυρίως ως πηγές πληροφόρησης για την επιβεβαίωση της εσωτερικής εικόνας του εαυτού.

Η αντίληψη του "συσχετιστικού εαυτού" συνδέεται με μια μονιστική φιλοσοφική παράδοση η οποία θεωρεί ότι το άτομο αποτελείται από την ίδια ουσία όπως και η υπόλοιπη φύση. Έτσι, σε πολλούς μη δυτικούς πολιτισμούς τονίζεται η αλληλεξάρτηση μεταξύ των βασικών στοιχείων και η σύνθεση των μερών ενός προβλήματος ή μιας κατάστασης σε ένα αρμονικό σύνολο. Το άτομο θεωρείται μέρος μιας κατάστασης και πρέπει να αντιμετωπιστεί αναπόσπαστα συνδεδεμένο με το κοινωνικο-πολιτιστικό του περιβάλλον, για να κατανοηθεί πλήρως. Η αντίληψη του "συσχετιστικού εαυτού" υπονοεί ότι το άτομο βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τους άλλους, οι οποίοι συμμετέχουν ενεργά και διαρκώς στον προσδιορισμό του εαυτού. Η μοναδικότητα του ατόμου εκφράζεται μόνο μέσα από τις διαφορετικές διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσει.

Αυτές οι δύο αντιλήψεις του εαυτού μπορούν να επηρεάσουν με τρόπο τελείως διαφορετικό τα συναισθήματα, τα κίνητρα για δράση και τις νοητικές δραστηριότητες ενός ατόμου.

Ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά την αυτοαντίληψη αφορά γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη συναισθηματική φόρτιση στο άτομο. Ποικίλα συμβάντα, όπως μεγάλες φυσικές καταστροφές, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, εγκληματικές επιθέσεις, ανίατες ή μακροχρόνιες αρρώστιες, προκαλούν αλλαγές στις βασικές πεποιθήσεις του ατόμου. Οι άνθρωποι που έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιου είδους τραυματικά γεγονότα βιώνουν, ίσως για πρώτη φορά, το πόσο τρωτοί είναι. Η συνειδητοποίηση αυτή ακολουθείται από μια αλλαγή στις αντιλήψεις που έχουν για τον εαυτό τους και για τον κόσμο γύρω τους. Είναι πιθανό ν' αρχίσουν να βλέπουν τον κόσμο ως απειλητικό και χωρίς νόημα, και να αξιολογούν τον εαυτό τους πιο αρνητικά απ' ό,τι πριν το συμβάν. Από έρευνες, διαπιστώθηκε ότι οι σχέσεις με τους γονείς κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας αποτελούν μια σημαντική μεταβλητή που μπορεί να τροποποιήσει την αρνητική επίδραση των τραυματικών εμπειριών.

Οι διαπιστωμένες διαφορές ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες οφείλονται, κυρίως, στην κοινωνικοποίησή τους, ένα δε από τα αποτελέσματα αυτής της κοινωνικοποίησης είναι η διαμόρφωση διαφορετικών αντιλήψεων ως προς τον εαυτό. Οι άντρες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως αυτόνομα, ανεξάρτητα όντα, αυστηρά περιχαρακωμένα και δυνάμει ανεξάρτητα, ενώ οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε άμεση αλληλεξάρτηση με τους άλλους, γεγονός που τις κατευθύνει σε, πλήρη ή μερική, ευθυγράμμιση με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του άμεσου κοινωνικού περιβάλλοντος. Οι άντρες χρησιμοποιούν χαρακτηριστικά όπως η επιθετικότητα, η δράση, η κυριαρχικότητα, για να αυτοχαρακτηριστούν, ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούν χαρακτηριστικά που αναφέρονται στην τρυφερότητα, την εξάρτηση, την ευαισθησία, τη στοργή.

Ο ενεργητικός ρόλος των ατόμων στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης αποκαλύπτεται στον τρόπο με τον οποίο "ξαναγράφουν" την προσωπική τους ιστορία ή με φαινόμενα που ο **Greenwald** ονόμασε "γνωστικές προκαταλήψεις", όπως είναι οι μηχανισμοί αυτοεξυπηρέτησης (σελ 148 σημ 13), ο εγωκεντρισμός, ο γνωστικός συντηρητισμός και η παρεμπόδιση του εαυτού.

Η *προκατάληψη αυτοεξυπηρέτησης* εκδηλώνεται με την προσπάθεια του ατόμου να αποδίδει τα αρνητικά συμβάντα σε παράγοντες εξωτερικούς, ενώ τα θετικά σε προσωπικές του ιδιότητες.

Ο *εγωκεντρισμός* είναι η τάση που έχει το άτομο να μεγαλοποιεί το δικό του ρόλο στη διαμόρφωση των γεγονότων. Όταν η τάση αυτή φτάνει στα άκρα, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παραμορφώσεις της πραγματικότητας, που οδηγούν σε υπερτίμηση του εαυτού μας και υποτίμηση όλων των άλλων.

Ο *γνωστικός συντηρητισμός* είναι μια πολύ κοινή αυταπάτη που οδηγεί άτομα, οργανισμούς και έθνη ολόκληρα στην πεποίθηση ότι δεν χρειάζεται να αλλάξουν, ακόμη κι όταν η αλλαγή είναι επιβεβλημένη.

Η *παρεμπόδιση του εαυτού* χαρακτηρίζεται από το ότι τα άτομα που δεν είναι σίγουρα για την επιτυχία τους σε κάτι, ή που οι επιτυχίες τους σ' ένα συγκεκριμένο τομέα δεν ανταποκρίνονται στις φιλοδοξίες τους, μπορεί ασυνείδητα να επινοήσουν τέτοια εμπόδια για τον εαυτό τους, που θα τους επιτρέψουν να αποδώσουν τη μελλοντική αποτυχία τους σε κάποιους εξωτερικούς παράγοντες μάλλον, παρά στον εαυτό τους. Το σημαντικό σ' αυτή τη συμπεριφορά είναι ότι το άτομο πρέπει να εφεύρει ένα αληθινό εμπόδιο με το οποίο θα έχει να παλέψει έτσι, ώστε αν αποτύχει, η αποτυχία του να μην αποδοθεί σε έλλειψη ικανότητας.

Αυτοαντίληψη και εκπαίδευση

Παρά τη μεγάλη επίδραση της οικογένειας, το σχολείο παίζει σημαντικό ρόλο στην περαιτέρω διαμόρφωση της αυτοαντίληψης ως προς την ακαδημαϊκή ικανότητα. Ο **Bloom**, έχοντας ήδη τονίσει ότι η σχέση ανάμεσα στην αυτοαντίληψη και τη σχολική επιτυχία είναι αλληλεπιδραστική, προτείνει ένα μοντέλο μάθησης που περιλαμβάνει δύο ομάδες αρχικών ατομικών χαρακτηριστικών, τις οποίες θεωρεί σημαντικές για τη μάθηση: *γνωστικά* και *συναισθηματικά* χαρακτηριστικά. Ο όρος "γνωστικά χαρακτηριστικά" αναφέρεται στη γνωστική υποδομή που πρέπει να έχει το

άτομο για να μπορέσει να κατακτήσει τη νέα γνώση. Ο όρος "συναισθηματικά χαρακτηριστικά" υποδηλώνει τα κίνητρα του παιδιού, τη στάση του προς το συγκεκριμένο μάθημα και προς το σχολείο γενικότερα. Ο Bloom επικέντρωσε το ενδιαφέρον του στα συναισθήματα του παιδιού σε σχέση με τα συγκεκριμένα μαθήματα, τονίζοντας ότι η στάση του απέναντι σ' αυτά επηρεάζεται καθοριστικά από την αντίληψη της "ικανότητας" ή της "ανικανότητάς" του, μια αντίληψη η οποία διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση παιδιού και του άμεσου κοινωνικού του περιβάλλοντος. Τονίζει επίσης ότι η συχνότητα, η σταθερότητα των εμπειριών και η μεγάλη χρονική τους διάρκεια, και όχι κάποιες μεμονωμένες εμπειρίες επιτυχίας ή αποτυχίας, επηρεάζουν καθοριστικά την αυτοαντίληψη του παιδιού για τις ικανότητές του. Θεωρεί ότι η αντίληψη αυτή στηρίζεται στην απόδοση του παιδιού σε σχέση με τα άλλα παιδιά της τάξης του και όχι σε κάποια γενικά κριτήρια επιτυχίας. Επίσης, η διδασκαλία, τα σχολικά προγράμματα και η αξιολόγηση, πρέπει να διαμορφώνονται με τρόπο που να τονίζουν τις επιτυχίες και όχι τις αποτυχίες των παιδιών.

Οι **Covington** και **Beery** θεωρούν ότι η γνώση είναι η μόνη λύση στα αδιέξοδα που έχει να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος άνθρωπος, αλλά παράλληλα επισημαίνουν ότι το κυνήγι της γνώσης έχει φέρει τα δικά του αδιέξοδα. Η αίσθηση αποξένωσης, η οποία είναι το αποτέλεσμα του βομβαρδισμού πληροφοριών που υφίσταται ο άνθρωπος του 20ου αιώνα, και η διαρκώς μεταβαλλόμενη κλίμακα αξιών, έχουν προκαλέσει το φαινόμενο που αποκαλείται "το σοκ του μέλλοντος". Η γνώση δεν επαυξάνεται μόνο, αλλάζει διαρκώς, γεγονός που σημαίνει ότι το σχολείο θα έπρεπε να προετοιμάζει τους μαθητές του με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι ικανοί να επαναξιολογούν τις γνώσεις τους στο πλαίσιο ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου κόσμου. Τα παιδιά θα έπρεπε όχι μόνον να **μαθαίνουν να σκέφτονται**, αλλά και να αναπτύσσουν κίνητρα για μάθηση, να ενθαρρύνονται να πιστεύουν στον εαυτό τους και στην ικανότητά τους για **κριτική σκέψη**. Κατά τους Covington και Beery, α) το σχολείο είναι ο τόπος όπου η προσωπική αξιολόγηση γίνεται επίσημη και όπου τα λάθη, αντί να θεωρούνται ένα φυσιολογικό τμήμα της μάθησης, ερμηνεύονται ως αποτυχίες. β) Πολύ συχνά η προσπάθεια των παιδιών έχει ως τελικό σκοπό τις εξωτερικές αμοιβές, γεγονός που ελαττώνει το συναίσθημα επιτυχίας, και γ) η ανταγωνιστική ατμόσφαιρα πολλών τάξεων τοποθετεί τα κριτήρια επιτυχίας πέρα από τις δυνατότητες αρκετών παιδιών. Υποστηρίζουν ότι οι τρεις αυτοί παράγοντες οδηγούν σε μια τεχνητή σπανιότητα αμοιβών και αναγκάζουν πολλά παιδιά να προσπαθούν να αποφύγουν την αποτυχία αντί να θέτουν στόχο την επιτυχία.

Στο σχολείο οι προσδοκίες και η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελούν ισχυρά κριτήρια για την αυτοαξιολόγηση του παιδιού. Μια ενδιαφέρουσα μαρτυρία για την αποφασιστική επίδραση του δασκάλου στον κόσμο των παιδιών προέρχεται από τους Rosenthal και Jacobsen, που στο βιβλίο τους "Ο Πυγμαλίων μέσα στη σχολική τάξη" επισήμαναν το φαινόμενο της *αυτοπραγματοποιούμενης προφητείας*. Σύμφωνα μ' αυτό, τόσο η επίδοση του παιδιού όσο και η ιδέα που σχηματίζει για τον εαυτό του εξελίσσονται κατά τρόπο "προφητικό", σύμφωνα με τη γνώμη και τις προσδοκίες των δασκάλων του.

Αποτελέσματα πολλών ερευνών, οι οποίες διερεύνησαν τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί συμπεριφέρονται προς τους "καλούς" και τους "κακούς" μαθητές, δείχνουν ότι, σε γενικές γραμμές, οι εκπαιδευτικοί δείχνουν μια θετικότερη συμπεριφορά προς τους "ικανούς" μαθητές σε σύγκριση με τους "μη ικανούς", και ότι η πρώτη ομάδα αντιδρά σ' αυτή τη συμπεριφορά με το να γίνεται ακόμη καλύτερη, εκπληρώνοντας έτσι τις προσδοκίες των εκπαιδευτικών. Διαπιστώθηκε δηλ μια σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις προσδοκίες των εκπαιδευτικών και στην επίδοση των παιδιών. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι καθοριστικός παράγοντας δεν είναι αυτή καθαυτή η στάση των εκπαιδευτικών, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τη στάση αυτή.

Αυτοαντίληψη και ψυχική υγεία

Η αγάπη και η αποδοχή του εαυτού φαίνεται να αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου και της ικανότητάς του να αποδέχεται τους άλλους και να δημιουργεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις. Ο Freud στη θεωρία του για το ναρκισσισμό διατυπώνει την άποψη ότι όσο περισσότερο αγαπά κάποιος τον εαυτό του, τόσο λιγότερη διαθέσιμη αγάπη έχει για τους άλλους και τον εξωτερικό κόσμο. Κατά τον Fromm η αγάπη του ατόμου για τον εαυτό του και η αγάπη για τους άλλους δεν αποτελούν εναλλακτικές, αλλά αντίθετα, παράλληλες στάσεις συμπεριφοράς. Υποστηρίζει ότι τα ναρκισσιστικά άτομα είναι ανίκανα να αγαπήσουν τον εαυτό τους και απλώς είναι ερωτευμένα με την εικόνα του καθρέφτη που ο περίγυρος αντανακλά προς αυτά. Ακόμη είναι ανίκανα να αναπτύξουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις που στηρίζονται σε μια αυθεντική συγχώνευση με τους άλλους.

Αποτελέσματα σημαντικών ερευνών έδειξαν ότι η αποδοχή του εαυτού οδηγεί σε μια θεώρηση του κόσμου ως ενός ασφαλούς μέρους, με αποτέλεσμα το άτομο να χρησιμοποιεί **λιγότερες άμυνες** στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Το παιδί που μεγαλώνει με αγάπη και στοργή μαθαίνει να αξιολογεί τον εαυτό του θετικά και δε χρειάζεται να υπεραπασχολείται με την πιθανότητα ότι μπορεί να αντιμετωπίσει απόρριψη ή αρνητική κριτική από τους άλλους.

Η διατήρηση μιας θετικής αυτοαντίληψης φαίνεται ότι αποτελεί μια βασική ανθρώπινη ανάγκη και, όπως δείχνουν οι σχετικές έρευνες, οι άνθρωποι υιοθετούν κάποιες γενικές στρατηγικές με σκοπό να την επιτύχουν.

α) Χρησιμοποιούν μορφές συμπεριφοράς οι οποίες ελαχιστοποιούν την πιθανότητα να δεχτούν αρνητικές πληροφορίες για τον εαυτό. Αυτό επιτυγχάνεται είτε με επιλεκτική έκθεση σε θετική πληροφόρηση μόνο, είτε με την προσπάθεια του ατόμου να εξασφαλίσει το αμφιλεγόμενο των αρνητικών πληροφοριών. Υπάρχει βέβαια ο κίνδυνος, αν αυτή η τάση γίνει ο συνήθης τρόπος συμπεριφοράς, να καταντήσει ένα ψυχοπαθολογικό σύμπτωμα. Μια άλλη συνηθισμένη τακτική είναι η προσεκτική επιλογή του κοινωνικού περιβάλλοντος, έτσι ώστε αυτό να αντικατοπτρίζει μόνο την επιθυμητή εικόνα του εαυτού.

β) Χρησιμοποιούν γνωστικές τεχνικές οι οποίες εξασφαλίζουν τη μη καταγραφή των αρνητικών πληροφοριών, ακόμη κι όταν αυτές υπάρχουν. Σε περιπτώσεις που η αρνητική πληροφόρηση είναι απροσδόκητη,

χρησιμοποιείται μια σειρά από γνωστικές στρατηγικές οι οποίες αλλοιώνουν το νόημα των πληροφοριών ή ελαττώνουν την επίδρασή τους. Εκτός απ' την επιλεκτική επικέντρωση της προσοχής και την προκατάληψη στην ερμηνεία των πληροφοριών, οι άνθρωποι προσπαθούν να επηρεάσουν τη φύση των πληροφοριών που δέχονται ανακαλώντας στη μνήμη μόνο εκείνες που θεωρούν θετικές.

γ) Χρησιμοποιούν τεχνικές οι οποίες ελαττώνουν την πιθανότητα της επίδρασης των αρνητικών πληροφοριών στη γενική αυτοαξιολόγηση, ακόμη κι όταν οι πληροφορίες αυτές υπάρχουν και γίνονται αντιληπτές από το άτομο. Τότε το άτομο τείνει να αναπτύσσει μια ιδέα ανικανότητας για συγκεκριμένους τομείς. Παραδέχεται δηλ ότι μειονεκτεί στο συγκεκριμένο τομέα, και μάλιστα, πολλές φορές μεγαλοποιεί την ανικανότητά του αυτή, αλλά με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επηρεάζεται αρνητικά η αυτοεκτίμησή του. Ένας τρόπος ελαχιστοποίησης μιας ομολογημένης ανεπάρκειας είναι η μηδενοποίηση της σπουδαιότητάς της από το άτομο.

Ερευνητές οι οποίοι υποστηρίζουν την πιθανότητα αλλαγής μιας αρνητικής αυτοαντίληψης, συντέλεσαν στη διαμόρφωση ειδικών προγραμμάτων συναισθηματικής εκπαίδευσης με στόχο την καλλιέργεια θετικών στάσεων και συναισθημάτων προς τον εαυτό. Προγράμματα που βασίζονται στις αρχές της γνωστικής ψυχολογίας έχουν στόχο να βοηθήσουν το άτομο να αντικαταστήσει τις δυσπροσαρμοστικές αυτόματες σκέψεις του με άλλες, "ρεαλιστικές". Χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, η οποία, σύμφωνα με τον **Beck**, βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η βασική αρχή πάνω στην οποία είναι οργανωμένα τα προγράμματα αυτά είναι η πεποίθηση ότι, επιφέροντας μια αλλαγή στη σκέψη, προκαλείται και μια αλλαγή στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά, δεδομένου ότι οι αρνητικές αυτοπεριγραφές είναι αυτές που οδηγούν σε αρνητική αυτοαντίληψη, άγχος και κατάθλιψη. Η προβληματική συμπεριφορά, είτε αυτή είναι γνωστική είτε είναι συναισθηματική, θεωρείται αποτέλεσμα μάθησης, μια αντίδραση σε εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα, και επομένως ως επιδεχόμενη αλλαγή.

Η πορεία προς την ενσυνείδητη και ακριβή αντίληψη του εαυτού, δηλ η αναζήτηση της αυτογνωσίας, προβάλλεται ως αυτοσκοπός, και ενθαρρύνεται για λόγους ηθικούς, και για το ότι η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του με ακρίβεια, θεωρείται σημείο ψυχικής υγείας. Ενώ η αναζήτηση της αυτογνωσίας για πολλούς ανθρώπους είναι στάση ζωής, για άλλους αποτελεί μια επώδυνη εμπειρία την οποία προσπαθούν να αποφύγουν με κάθε τρόπο. Ένας σημαντικός λόγος που ευθύνεται για μια τέτοιου είδους συμπεριφορά είναι ο *φόβος της ωριμότητας*, που οφείλεται στο φόβο για ανάληψη ευθυνών και στο φόβο μήπως το άτομο αναγκαστεί να εγκαταλείψει τον εαυτό που του είναι οικείος.

Αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών δείχνουν ότι η ψυχική υγεία κάθε άλλο παρά χαρακτηρίζεται από παντελή απουσία παραμόρφωσης της πραγματικότητας και των ιδιοτήτων του εαυτού. Αντίθετα, υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι τα πλέον φυσιολογικά άτομα φανερώνουν μια επίμονη τάση να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους μ' ένα τρόπο πιο θετικό απ' ό,τι θα δικαιολογούνταν αντικειμενικά. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι θεωρούν τον

εαυτό τους καλύτερο απ' τους άλλους. Αυτή η θετική προκατάληψη προς τον εαυτό έχει διαπιστωθεί για ένα πλήθος ικανότητες και χαρακτηριστικά. Η τάση αυτή εκδηλώνεται όχι μόνο σε σχέση με τον εαυτό αλλά και με τους φίλους και τα πρόσωπα του στενού περιβάλλοντος. Αυτές οι "αυταπάτες" όχι μόνο δεν υπονομεύουν την ψυχική υγεία, αλλά φαίνεται να συνεισφέρουν στην αποτελεσματική λειτουργία και την ψυχική ευφορία του ατόμου.

Όπως εύστοχα παρατηρεί ο **John Hattie**, σε αρκετές περιπτώσεις η συμβουλή "ξέχνα τον εαυτό σου" είναι πολύ πιο χρήσιμη από το "γνώθι σαυτόν". Και άλλοι ερευνητές εκφράζουν την άποψη ότι στις σύγχρονες κοινωνίες η επιτυχία και η πληρότητα είναι δυνατό να κατακτηθούν με λιγότερη ενασχόληση με τον εαυτό και περισσότερη προσοχή σε κοινωνικά θέματα. Ο **Cushman** επισημαίνει ότι η απουσία του κοινοτικού πνεύματος και των παραδοσιακών αξιών στο μεταπολεμικό δυτικό κόσμο έχει οδηγήσει στην αντίληψη ενός "κενού εαυτού" και σε απεγνωσμένες προσπάθειες να καλυφθεί το κενό με καταναλωτικά αγαθά, διαφημίσεις και γεμάτους κατανόηση ψυχοθεραπευτές. Για τον **Gergen**, ο μελλοντικός εαυτός δεν μπορεί παρά να είναι μια μετακίνηση από τον ατομικισμό στην πραγματικότητα του σχετίζεσθαι.

Το παρακάτω ποίημα αγνώστου ποιητή, που παρατίθεται στο βιβλίο του Burns, συνοψίζει θαυμάσια τις βασικές αρχές που προσδιορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας από εμάς καταλήγει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις
μαθαίνει να καταδικάζει
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα
μαθαίνει να επιτίθεται
Αν ένα παιδί γελοιοποιείται
μαθαίνει να είναι ντροπαλό
Αν ένα παιδί ζει με τη ντροπή
μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ανεκτικότητα
μαθαίνει να είναι υπομονετικό
Αν ένα παιδί ενθαρρύνεται
μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση
Αν ένα παιδί επαινείται
μαθαίνει να αξιολογεί θετικά τους άλλους
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ευθύτητα
μαθαίνει να είναι δίκαιο
Αν ένα παιδί νιώθει ασφάλεια
μαθαίνει να πιστεύει στους άλλους
Αν ένα παιδί είναι αποδεκτό
μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του.....