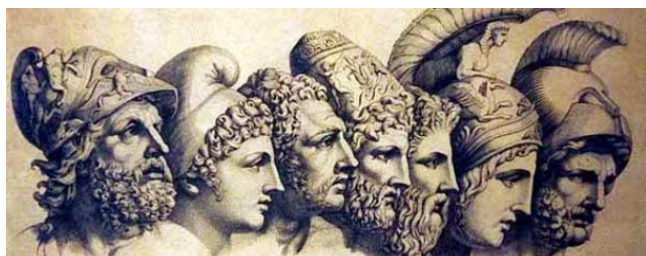


ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Στην πορεία των αιώνων, οι θεωρίες διανοουμένων και επιστημόνων για το ρόλο των συναισθημάτων και των συναισθηματικών δεξιοτήτων έχουν φιλοσοφικό κυρίως

χαρακτήρα και βασίζονταν σε μελέτες και παρατηρήσεις της ανθρώπινης φύσης και συμπεριφοράς.

Το πεδίο αυτό γίνεται ένα από τα κύρια αντικείμενα μελέτης και διδασκαλίας των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων, από τον 5^ο π.Χ. αιώνα και μετά.

Σύμφωνα με τους Έλληνες φιλόσοφους η σκοπιμότητα της ανάπτυξης των δεξιοτήτων, που σήμερα αποκαλούμε συναισθηματικές, δεν τίθεται σαν αυτοσκοπός, αλλά σαν μέσον για την απόκτηση γνώσης και πνευματικής ελευθερίας και για την προσφορά υπηρεσιών στην οικογένεια, την κοινωνία, την πολιτεία και τον κόσμο, κατά το μέτρο των δυνατοτήτων του καθενός.

Η αρχαιοελληνική γραμματεία αναγνωρίζει και καταγράφει όλη τη γκάμα των συναισθηματικών δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα μελετάει και περιγράφει συγκεκριμένες τεχνικές για την καλλιέργεια τους.

Όπως αποδεικνύεται μέσα από τα κείμενα τους, σκοπός και καθήκον της φιλοσοφίας δεν θεωρείται ο άγονος θεωρητικός στοχασμός, αλλά (1) η βελτίωση του εαυτού μέσα από την αυτογνωσία και την κάθαρση (απελευθέρωση) του νου από τις συσκοτίσεις και τις επιρροές ενστίκτων και παθών και (2) η κάθαρση των άλλων δια της διαλεκτικής, ώστε να οδηγηθούν όλοι

στο φως της γνώσης. Τελικό ζητούμενο η ανάδυση της αλήθειας, της ουσίας των πραγμάτων, η μέθεξ η αισθητού και νοητού και η ενδυνάμωση της βούλησης για την καλλιέργεια της αρετής, μέσα από την επαναληπτική εκτέλεση των ορθών πράξεων με νοημοσύνη, φρόνηση, δικαιοσύνη και «μέτρον ἄριστον».

Η αρχαιοελληνική μυθολογία, από την εποχή ακόμα του Ομήρου, παρέχει πλούσιο υλικό σε σύμβολα, αλληγορίες, πρότυπα και παραλληλισμούς της πορείας προς την αυτογνωσία, την κάθαρση του νου και την αρετή σε σκέψη και πράξη, για τον εαυτό και τους άλλους, που αναπαριστούν τον αγώνα του καθημερινού ανθρώπου, μεγεθυμένο μέσα από τη δράση θεών, δαιμόνων, ηρώων και τεράτων, (μύθος άθλων θησέα: κάθαρση από τους «ληστές» της ψυχής – αναζήτηση του «εγώ» στο λαβύρινθο του νου).

Το ελληνικό μοντέλο για τις συναισθηματικές δεξιότητες, που αντιπροσωπεύουν το ιδανικό επίπεδο ανάπτυξης του εαυτού, την κορυφαία πνευματική και πρακτική επιδίωξη κάθε ατόμου, είναι αντίστοιχο του σύγχρονου μοντέλου της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Το αρχαιοελληνικό μοντέλο των συναισθηματικών δεξιοτήτων:

“Γνώθι σαυτόν” → Κάθαρση εαυτού → Διαλεκτική-Κάθαρση άλλων
→ “Ἐξίς του πράττειν το καλόν”



Σύμφωνα με το ελληνικό μοντέλο, το θεμέλιο λίθο για την αυτοβελτίωση του ατόμου αποτελεί το «γνώθι σαυτόν» (θαλής ο Μιλήσιος).

Η αυτογνωσία φωτίζει το δρόμο για την αναζήτηση της αλήθειας και την επιδίωξη της αρετής, του ύψιστου αγαθού. «Ἀνθρώποις πάσιν μέτεστι γινώσκειν εαυτούς και σωφρονεῖν» (Ἡράκλειτος).

Η δε κατανόηση του εαυτού απαιτεί ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και βαθιά ενδοσκόπηση, ώστε να επιτευχθεί το επίπεδο συνειδητότητας, που θα επιτρέψει τη διάκριση των επιθυμιών, των κινήτρων των παθών και των συνακόλουθων παρορμήσεων.

«Εδιζησάμην εμεωυτόν» (Ηράκλειτος).

Οι Πυθαγόρειοι φιλόσοφοι θέτουν αρχές, που καθορίζουν τη σωστή συμπεριφορά του ατόμου προς τον εαυτό, προς τους άλλους και προς το θείο και εφαρμόζουν πρακτικές αυτοσυγκέντρωσης και διαλογισμού, με στόχο τη δικαιοκρισία, τη γνώση και τον έλεγχο του εαυτού.

Όπως αναφέρεται και στα έργα του Πλάτωνα («Πολιτεία», «Φαίδρος», «Συμπόσιο», «Σοφιστής»), **η ευβουλία, ο ορθός λογισμός και η εφαρμοσμένη αρετή προκύπτουν σαν αποτέλεσμα ενδοσκόπησης και διαλογισμού.**

Ο διαλογισμός προσδίδει ευελιξία στο νου, επειδή τον απεγκλωβίζει από την αμεσότητα του παρόντος, αφυπνίζοντας στη μνήμη εμπειρίες του παρελθόντος και δίνοντας κίνητρα για το μέλλον «...άμα πρόσω και οπίσω λεύσει...» (Όμηρος – «Ιλιάδα»).

Κατά τον Σωκράτη (στο διάλογο του με το Σιμμία λίγο πριν πιεί το κώνειο), το να φθάσει κανείς «εις ψυχής θεραπείαν» εξαρτάται κυρίως από τη δυνατότητα του να ερευνήσει να εμβαθύνει για να βρει την αλήθεια: «...όταν οι ηδονές, οι λύπες, οι φόβοι κι όλα τα άλλα παρόμοια ξεχωρίζονται από τη φρόνηση και υποκαθιστούν το ένα το άλλο, μήπως άραγε τότε αυτού του είδους η αρετή δεν είναι παρά οφθαλμαπάτη και μήπως είναι στ' αλήθεια δουλική και δεν έχει τίποτα το υγιές και το αληθινό, ενώ αντίθετα η αλήθεια είναι στην πραγματικότητα ένα είδος κάθαρσης απ' όλα τα παρόμοια, το ίδιο και η σωφροσύνη και η δικαιοσύνη και η ανδρεία, κι η ίδια η φρόνηση είναι ίσως ένα είδος καθαρμού».

Ο Σωκράτης, θέτει τις βάσεις της ηθικής, ταυτίζοντας τη γνώση με την αρετή και την ευδαιμονία.

Η σωκρατική μέθοδος για την κατάκτηση της γνώσης και την κάθαρση στηρίζεται αφενός την ειρωνεία που αφυπνίζει και αφετέρου στη μαιευτική, την επαγωγική τεχνική κατά την οποία μέσα από ερωταποκρίσεις εκμαιεύεται από τους μαθητές η γενική αλήθεια σαν αποτέλεσμα κοινής αναζήτησης.

Η μαιευτική του Σωκράτη, η «εις άτοπον επαγωγή» του Ελεάτη Ζήνωνα και η διαλεκτική του Πλάτωνα χρησιμοποιούν έντεχνα το διάλογο για την από κοινού αναγνώριση και επικύρωση της αλήθειας, μετά από νοητική προετοιμασία.

Σύμφωνα με την οντολογική θεωρία του Πλάτωνα ο κόσμος είναι χωρισμένος στα δύο, σ' εκείνον που αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις και σ' εκείνον που συλλαμβάνουμε με τη νόηση. Η αλληγορία του μύθου της σκοτεινής σπηλιάς, όπου οι άνθρωποι είναι φυλακισμένοι στην αυταπάτη των αισθήσεων βλέποντας μόνο τις σκιές του φωτεινού αληθινού κόσμου έξω από τη σπηλιά, αποδίδει με έμμεσο τρόπο την ευθύνη του ανθρώπου να αγωνιστεί να βγει, να απελευθερώσει το νου του από την πλάνη και ο οποίος όταν το πετύχει καλείται, δεδομένου ότι κατέχει πλέον τη γνώση, να επιλέξει, αν θα ξαναμπεί στη σπηλιά να ελευθερώσει και τους άλλους αφυπνίζοντας τη συνείδηση τους ή αν θα επαναπαυτεί στη μακαριότητα των ατομικών του αναζητήσεων.

Για τον Αριστοτέλη η αρετή αποτελεί πρακτική σοφία, τη μέση οδό, την ευφυή εκτίμηση του καλού. Για να βρούμε τη μέση οδό απαιτείται νοημοσύνη, για να την ακολουθήσουμε εγκράτεια. Κατά τον Αριστοτέλη πάντα, η αρετή αποκτάται με την επαναληπτική πράξη του καλού, δηλαδή με τη **συνεχή επιλογή της σωστής συμπεριφοράς**. Στην αρχή πρέπει να επιβάλλεται με την πειθαρχία, και με τον καιρό γίνεται δεύτερη φύση και οδηγεί στην ευδαιμονία.

Οι αρχαίοι έλληνες φιλόσοφοι, έχουν πλήρη επίγνωση, ότι οι άνθρωποι δεν εκτιμούν αυτά που δεν γνωρίζουν και εχθρεύονται τους ευαγγελιστές της αλλαγής, που αμφισβητούν αυτά που κατέχουν, και προσπαθούν να τους βγάλουν από την καθημερινή τους ρουτίνα. Μένουν πιστοί στις αρχές τους, θέτοντας την αλήθεια υπεράνω όλων και διακυβεύοντας για την υπεράσπιση της την ευημερία και τη ζωή τους.

Βιβλιογραφία:

Βονδικάκης Χρήστος, Συναισθήματα & Συμπεριφορές, Εκδόσεις:

Forum Training & Consulting, 2006

Δήμας Π, «Η φιλοσοφία του Πλάτωνα», στο: Σ. Βιρβιδάκης, κ.ά., Ελληνική Φιλοσοφία και Επιστήμη: από την αρχαιότητα έως τον 20ο αιώνα, Εκδόσεις: ΕΑΠ, Πάτρα 2000

Gardner Howard, Intelligences: The Theory in Practice, Basic Books, 1993

Goleman Daniel, Συναισθηματική Νοημοσύνη Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, 1998

Kandel E.R., Schwartz J.H., Jessell T.M., Νευροεπιστήμη & Συμπεριφορά, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 1999

Ο' Connor Joseph & Seymour John, NLP: Εισαγωγή στο Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό. Εκδόσεις Αλκυών, 1990.

Salovey P. and Caruso D.R., The Emotionally Intelligent Manager, San Francisco, CA: Jossey-Bass a Wiley Imprint, 2004

Vegetti M., Ιστορία της Αρχαίας Φιλοσοφίας, μτφρ. Γ.Α. Δημητρακόπουλος, εκδ. Π. Τραυλός, Αθήνα 2000

Πηγή: vondikakis.blogspot.gr

Το είδαμε/φωτογραφίες: Αντικλείδι, antikleidi.com