

**«Το να ξέρεις τους άλλους είναι ευφυΐα. Το να ξέρεις τον εαυτό σου είναι σοφία. Το να κυριαρχείς στους άλλους είναι ισχύς. Το να κυριαρχείς στον εαυτό σου είναι η πραγματική δύναμη.»**

**Λάο Τσε**



Με τον όρο «αυτογνωσία» εννοούμε την απόκτηση ενόρασης και επίγνωσης των εδραιωμένων αντιλήψεων μας, των πραγματικών συναισθημάτων μας και των κινήτρων της συμπεριφοράς μας.

Η απόπειρα αναζήτησης του αληθινού μας εαυτού, της πραγματικής μας ταυτότητας, συνήθως ξεκινά από την αίσθηση πως η ζωή μας δεν διαγράφει την πορεία που θα επιθυμούσαμε, με συνέπεια να βιώνουμε μια συνεχή σύγκρουση ανάμεσα στις πραγματικές μας επιδιώξεις και τις προσδοκίες των άλλων.

Το ταξίδι της αυτογνωσίας, είναι μια διαδικασία εκπαίδευσης σε ένα νέο τρόπο σκέψης που θα κατευθύνει στην συνειδητή αναγνώριση των εσωτερικών αναγκών και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων για βελτίωση του τρόπου διαχείρισης της εξωτερικής πραγματικότητας.

Η απόκτηση της γνώσης του εαυτού είναι εμπειρική και βιωματική και απαιτεί την καθοδήγηση ενός ειδικά εκπαιδευμένου θεραπευτή, που θα σας διευκολύνει να αποκτήσετε πρόσβαση στα κρυφά εσωτερικά μονοπάτια της ψυχής, στον πυρηνικό εαυτό και θα αποκαλύψει τις έμφυτες δημιουργικές του δυνάμεις αλλά και τις σκοτεινές αδυναμίες του,

με στόχο πάντα την πορεία προς την αυτοπραγμάτωση (δηλ τον προσωπικό αγώνα το ατόμου για να αναπτύξει στο έπακρο τις έμφυτες δυνατότητές του για εσωτερική εξέλιξη).

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

Ø Ειδική φοβία

Ø Αγοραφοβία

Ø Κοινωνική φοβία

Ø Κλειστοφοβία

Ø Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι

αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.