Η αυτοεκτίμηση είναι μια λέξη πολυχρησιμοποιημένη στις μέρες μας σχεδόν από όλους μας. Είμαι σίγουρη όμως ότι οι περισσότεροι δεν ξέρουν τι σημαίνει ακριβώς. Η συνηθέστερη απάντηση που παίρνουμε στην ερώτηση τι είναι αυτοεκτίμηση είναι:
η εκτίμηση για τον εαυτό μου.

Εδώ που τα λέμε και η ίδια η επιστήμη δυσκολεύεται να καταλήξει σε κάποιον ξεκάθαρο ορισμό παρά τις πολλές έρευνες που έχουν γίνει σχετικά και αυτό συμβαίνει επειδή αφενός υπάρχουν παραπλήσιοι όροι πχ αυτοαντίληψη, αυτοεικόνα με τους οποίους δεν υπάρχουν σαφή όρια και αφετέρου υπάρχουν δυσκολίες ως προς τη μέτρησή της.

Ο όρος αυτοεκτίμηση αναφέρεται γενικά στο πώς αισθάνονται οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. Θεωρητικά, τουλάχιστον, η αίσθηση αυτή είναι σταθερή και δεν μεταβάλλεται εύκολα από τις εξωτερικές καταστάσεις. Αν δεχτούμε ότι η υφή της αυτοεκτίμησης είναι συναισθηματική, τότε η εμφάνιση της αρχίζει αμέσως μετά τη γέννηση, ως αντίδραση σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος, και μόλις σταθεροποιηθεί, επηρεάζει τις αυτοαξιολογήσεις και την αίσθηση της αξίας (Brown, 1993-1998, DecciandRyan, 1995). Οι ενισχύσεις παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στη διαμόρφωσή της, αλλά είναι κυρίως οι αρνητικές εμπειρίες στην επίδοση και η απόρριψη στις κοινωνικές σχέσεις, που επηρεάζουν την ανάπτυξή της. Πρέπει να ση?ειωθεί ότι αναφερόμαστε σε εμπειρίες άρνησης και αποτυχίας, που είτε ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα είτε έχουν βιωθεί ως τέτοιες. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν ισχυρό Υπερεγώ, ζουν σε ένα απαιτητικό περιβάλλον ή εξαρτώνται υπερβολικά από τη γνώμη των άλλων,οπότε κάθε βίωμα μη αποδοχής ανατρέπει τη συναισθηματική τους ισορροπία και κατ' επέκταση την προσωπική τους αξία. Αντίθετα, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση ενεργοποιούν τους μηχανισμούς άμυνας σε κάθε αρνητική ενίσχυση, με αποτέλεσμα η συναισθηματική διέγερση να είναι ήσσονος σημασίας. (Ε. Παπάνης)

Η αυτοεκτίμηση καλλιεργείται ήδη από τη βρεφική ηλικία όπου το βρέφος είναι πλήρως εξαρτημένο από τους γονείς ή τους φροντιστές του. Ο ρόλος της μητέρας είναι καταλυτικός. Αν η μητέρα είναι απορριπτική, πολύ αυστηρή, απόμακρη, υπερπροστατευτική, τότε η δημιουργία της αυτοεκτίμησης διαταράσσεται. Το βρέφος δεν έχει το ενδιαφέρον να εξερευνήσει το περιβάλλον του, να αναπτύσσει το δυναμικό του, αντίθετα ματαιώνεται και φέρεται έτσι ώστε να κερδίσει το ενδιαφέρον της μητέρας καταπνίγοντας την επιθυμία του. Αντίθετα η μητέρα που δείχνει ενδιαφέρον στις ανάγκες του, που το βοηθά να ανακαλύψει τον κόσμο, που θέτει όρια, που είναι υποστηρικτική και

ενισχύει θετικά την προσπάθεια με ζεστασιά και νοιάξιμο, βάζει τα θεμέλια για την ανάπτυξη ενός ατόμου με αυτοεκτίμηση. Περιττό φυσικά να πούμε ότι και αργότερα ως έφηβοι και ενήλικες, αναπαράγουμε το μοντέλο που μάθαμε και μας είναι γνώριμο.

Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση: Είναι δημιουργικά, δεκτικά στην πρωτοβουλία και στις προκλήσεις, προσαρμοστικά στις νέες συνθήκες, διεκδικητικά. Ξέρουν τα όρια τους, αναλαμβάνουν την ευθύνη που τους αναλογεί, βάζουν στόχους, παίρνουν ηγετικό ρόλο, είναι αισιόδοξα για το μέλλον, δεν καταβάλονται από το φόβο και τις δυσκολίες, θεωρούν τον εαυτό τους άξιο αγάπης και μπορούν και να δεχτούν φροντίδα, αλλά και να δώσουν φροντίδα.

Χαρακτηριστικά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση: Πιστεύουν ότι δεν αξίζουν την αγάπη και τη φροντίδα, παραιτούνται εύκολα και επαναπαύονται, δεν διεκδικούν, δεν μπορούν να βάλουν όρια ούτε στους άλλους ούτε στον εαυτό τους, ζητούν διαρκώς την επιβεβαίωση, φοβούνται την απόρριψη, δεν αναγνωρίζουν τις δυνατότητές τους και τα προτερήματά τους, δημιουργούν σχέσεις εξάρτησης, ματαιώνονται με την παραμικρή απογοήτευση, αντιμετωπίζουν επικοινωνιακά προβλήματα. (Ε. Παπάνης, 2011)

Το να αυξήσει κανείς την αυτοεκτίμηση του προϋποθέτει, όπως είπαμε και στο προηγούμενο άρθρο, καλή επαφή με τον εαυτό. Είναι κάτι εφικτό, αλλά είναι μια διαδικασία, όχι κάτι που συμβαίνει εν μία νυκτί. Τι θα μπορούσε να κάνει κάποιος για να αυξήσει την αυτοεκτίμηση του; Αν και δεν μου αρέσουν οι έτοιμες συνταγές, να μερικοί τρόποι που θα μπορούσαν να βοηθήσουν κάποιον, αν τους ενσωμάτωνε στη ζωή του.

1) Σταμάτα να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους γύρω σου. Ο καθένας από εμάς είναι διαφορετικός με διαφορετικά χαρίσματα και ελλείματα. Κανείς δεν είναι ανώτερος ή κατώτερος από κάποιον άλλον.

2) Μη μειώ νεις τον εαυτό σου και μη μιλάς απαξιωτικά για αυτόν. Η μέθοδος του αυτομαστιγώματος και της αυστηρής αυτοκριτικής συνήθως έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, γιατί βάζει το άτομο στη διαδικασία να αισθάνεται πάντα δυσάρεστα και ενοχικά.

3) Χρησιμοποίησε κάποια θετική επιβεβαίωση για τον εαυτό σου. Γράψε σε μια μικρή

κάρτα κάτι όπως «Εαυτέ μου αρέσεις» «Με αγαπώ και με δέχομαι» κτλ και βάλε τη στο πορτοφόλι σου. Όποτε νιώθεις πεσμένος διάβαζε τη και προσπάθησε να μπεις σε αυτό το θετικό συναίσθημα.

4) Δέξου τα κοπλιμέντα που σου κάνουν λέγοντας ευχαριστώ . Αν απορρίπτεις τα θετικά σχόλια είναι σαν να πιστεύεις ότι δε σου αξίζει.

5) Κάνε μια λίστα με τα θετικά σου χαρακτηριστικά είτε αφορούν την εμφάνιση είτε το χαρακτήρα είτε τη συμπεριφορά. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύονται να σκεφτούν τα προτερήματα τους, ανέδειξε τα και κόλλησε τα στο ψυγείο σου ή στο γραφείο σου, ώστε να τα θυμάσαι ξανά και ξανά.

6) Κάνε μια λίστα με ό,τι σε κάνει περήφανο για σένα ως τώ ρα. Καθώς τα γράφεις προσπάθησε να αναβιώσεις το θετικό συναίσθημα που είχες τότε και σκέψου πόσες ακόμα τέτοιες εμπειρίες σε περιμένουν.

7) Βάλε στη ζωή σου θετικούς και υποστηρικτικούς ανθρώ πους. Είναι το ιδανικό περιβάλλον για να καλλιεργήσεις όμορφη διάθεση, ευχάριστο κλίμα, θετική άποψη για τον εαυτό σου.

8) Δημιούργησε ουσιαστικές και αμοιβαίες σχέσεις. Όταν αγαπάς και αγαπιέσαι θες να γίνεσαι όλο και καλύτερος και νιώθεις όμορφα για αυτό που είσαι, επειδή καθρεφτίζεσαι μέσα από τα μάτια του άλλου που σε αγαπά και σε αποδέχεται.

9) Ασχολήσου συστηματικά με δραστηριότητες που αγαπάς. Γυμνάσου, βρες κάποιο χόμπι, ζωγράφισε, ξεκίνα χορό και αύξησε την ενέργεια και την ευχαρίστηση στη ζωή σου.

10) Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και τις επιθυμίες σου και να πορεύεσαι με βάση αυτές. Η ζωή είναι δική σου και θα τη ζήσεις όπως επιθυμείς εσύ. Μη χάνεις πολύτιμο χρόνο με το να κρύβεσαι πίσω από το δάκτυλο σου ή τα θέλω των άλλων.

11) Δράσε. Μην αγκιστρώνεσαι από το φόβο της αποτυχίας και το άγχος σου. Μέσα από τη δράση και την πρωτοβουλία ενδυναμωνόμαστε και προχωράμε μπροστά.

12) Ανάπτυξε νέες ικανότητες. Βίωνε τα συναισθήματά σου, βρες εναλλακτικούς τρόπους σκέψης, θέσε όρια, γίνε διεκδικητικός.

13) Αποδέξου τον εαυτό σου ως όλον με τα καλά και τα στραβά του. Όλα αυτά που εσύ ορίζεις αρνητικά σου κομμάτια, δεν αναιρούν ό,τι όμορφο κουβαλάς μέσα σου. Βρες την ισορροπία ανάμεσα τους

14) Μην δίνεις έμφαση στις αρνητικές σου ιδιότητες, παραγκωνίζοντας όλα σου τα προτερήματα. Αυτός ο τρόπος σκέψης οδηγεί σε φαύλο κύκλο που διαιωνίζεται και σε αποτρέπει από την χαρά και την ικανοποίηση.

15) Πίστεψε στις δυνάμεις σου. Ο κάθε άνθρωπος έχει αποθέματα απίστευτου δυναμικού προς εξέλιξη. Η πίστη σε αυτό μας βοηθά να εξελισσόμαστε.

16) Φέρε στη μνήμη σου ένα πρόσφατο γεγονός που σε έκανε να αισθανθείς άσχημα για τον εαυτό σου και κατανόμασασε πέντε πράγματα που πήγαν καλά σε αυτή την άσχημη για σένα εμπειρία.

17)Έχε στόχους και όραμα. Μην παραιτείσαι από τα όνειρα σου. Είναι αυτά που μας κρατάνε ζωντανούς και μας δίνουν νόημα.

«Κοιτώντας στον καθρέφτη το είδωλο μου
διακρίνω δυο τρεις ουλές
και όλα εκείνα τα σημάδια του χρόνου.
Επιπλέον δεν μου αρέσει η μύτη μου, το χαμόγελο μου είναι στραβό
και πίσω από τα μάτια μου βροντοφωνάζει η αδυναμία μου.
Αποστρέφω το πρόσωπο μου με αηδία
για όλα όσα αντικρύζω.
Μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου ξεχύνονται όλες οι ματαιώσεις

κατακλύζοντας κάθε κύτταρο μου
και ασυναίσθητα εγκαταθίστανται πάνω στα μαλλιά μου.
Όταν πια καταφέρνω να μου χαμογελάσω αμυδρά,
παρατηρώ μικροσκοπικές αχτίδες φωτός να ξεπηδούν από τις ρυτίδες μου.
Το φως πολλαπλασιάζεται γοργά
καταλαμβάνοντας ολοένα και περισσότερο χώρο,
ώσπου με περικυκλώνει ολόκληρη.
Πώς τόσο καιρό το αγνοούσα;»

Ράνια Πανουργιά, Ψυχολόγος

Βιβλιογραφία:

- · **Stanley J. Gross. Growing Ourselves Up: A Guide to Recovery and Self-Esteem**
- · *Ε. Παπάνης. Η Αυτοεκτίμηση: Θεωρία και Αξιολόγηση, Εκδόσεις Ι.Σιδέρης*
- · *hypnotherapy.net*