

## Τι είναι η αυτοεκτίμηση;

Πως γίνεται κάποια άτομα, που φαίνεται πως διαθέτουν τα πάντα -ομορφιά, κοινωνική καταξίωση, περιουσία, υψηλή μόρφωση, **αυτοπεποίθηση** και διάφορα άλλα χαρίσματα- να αισθάνονται αποτυχημένα και ανεπαρκή; Η απάντηση είναι, με κάθε σιγουριά, πως έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή, έχουν την αίσθηση πως ΔΕΝ αξίζουν. Η αυτοεκτίμηση είναι, λοιπόν, η βασική αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας και την αξία του. Αρχίζει να θεμελιώνεται ήδη από την παιδική μας ηλικία, τότε που είμαστε ανοικτοί και ευάλωτοι, απέναντι σε αυτούς από τους οποίους εξαρτόμαστε βιολογικά και συναισθηματικά, και δεν διαθέτουμε ακόμα επαρκείς άμυνες για να αυτοπροστατευθούμε. Στο βαθμό που εισπράττουμε αγάπη, επιβεβαίωση και αποδοχή για αυτό που πραγματικά είμαστε, αρχικά από τα πρόσωπα του άμεσου και, στη συνέχεια, από αυτά του ευρύτερου κοινωνικού μας περιβάλλοντος, σε ανάλογο βαθμό χτίζεται και η αυτοεκτίμησή μας. Πολλοί ενήλικες, όμως, ως γονείς, δυσκολεύονται να διαχωρίσουν τις ανάγκες του παιδιού από τις δικές τους. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που, ενώ βλέπουμε παιδιά, φαινομενικά, αγαπητά και καλά φροντισμένα, τα κενά στην αυτοεκτίμησή τους είναι μεγάλα...

Το άτομο που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, όσα πράγματα και αν έχει καταφέρει στη ζωή του, πάντα θα διακατέχεται από το φόβο μήπως αποτύχει, δεν θα εκτιμά αυτά που έχει καταφέρει στη ζωή και θα έχει την ανάγκη να επιτύχει ακόμα περισσότερα, για να αισθανθεί, έστω και για λίγο, πως αξίζει. Δεν αντέχει την κριτική αλλά ούτε και τα κολακευτικά σχόλια για τον εαυτό του.

**Με άλλα λόγια, η αυτοπεποίθηση αφορά στο τι μπορούμε να κάνουμε/καταφέρουμε, ενώ η αυτοεκτίμηση σε αυτό που θεωρούμε πως είμαστε.** Η αυτοεκτίμηση αφορά, δηλαδή, σε μια εσωτερική αίσθηση για τον εαυτό μας. Όταν έχουμε καλή αυτοεκτίμηση, νιώθουμε ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας και, ταυτόχρονα, αγαπητοί και αποδεκτοί από τους άλλους για αυτό που είμαστε. Με λίγα λόγια, νιώθουμε πως αξίζουμε. Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, συνήθως, υποτιμά ή υπερεκτιμά τις ικανότητές του στις διάφορες καταστάσεις. Αντίστροφα, ένα άτομο με καλή αυτοεκτίμηση έχει μια ρεαλιστική εικόνα για τις πραγματικές του ικανότητες.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως η αυτοεκτίμηση μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς ως άτομα, ενώ η αυτοπεποίθηση μας δίνει ώθηση να επιχειρούμε και να δοκιμάζουμε καινούργια πράγματα και να αποκτούμε νέες εμπειρίες.

Προβλήματα προκύπτουν όταν συγχέουμε αυτές τις δύο έννοιες και νομίζουμε/πιστεύουμε πως είμαστε αυτά που κάνουμε, όταν, δηλαδή, νομίζουμε πως αξία έχει μόνον αυτό που καταφέρνουμε και όχι αυτό που είμαστε.

## Οι διάφορες εκδοχές

Είναι γεγονός πως ο συνδυασμός αυτοεκτίμησης/αυτοπεποίθησης μπορεί να προσλάβει διάφορες μορφές στους ανθρώπους. Κάπως απλουστευμένα, θα μπορούσαμε να διακρίνουμε τέσσερις διαφορετικούς συνδυασμούς:

1. Αυτούς που διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και υψηλή αυτοπεποίθηση. Τα άτομα αυτά πιστεύουν στον εαυτό και στις ικανότητές τους στους διάφορους τομείς της ζωής τους, δεν έχουν έπαρση για αυτά που καταφέρνουν και αγαπούν/αποδέχονται τον εαυτό τους ασχέτως επιδόσεων.
2. Αυτούς που διαθέτουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά υψηλή αυτοπεποίθηση. Τα άτομα αυτά γνωρίζουν και αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους, όμως, παρόλ' αυτά, δεν νιώθουν επαρκείς ως άτομα.
3. Αυτούς που διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά χαμηλή αυτοπεποίθηση. Τα άτομα εκτιμούν τον εαυτό τους, αν και γνωρίζουν πως οι επιδόσεις τους δεν είναι ιδιαίτερα καλές. Γνωρίζουν, για παράδειγμα, πως δεν είναι ιδιαίτερα καλοί στα μαθήματα, στην εργασία ή σε κάποιες άλλες δραστηριότητές τους αλλά δεν νιώθουν πως αξίζουν λιγότερο ως άτομα από αυτούς που τα καταφέρνουν καλά.
4. Τέλος, υπάρχουν και αυτοί που διαθέτουν και χαμηλή αυτοεκτίμηση αλλά και χαμηλή αυτοπεποίθηση. Τα άτομα αυτά δεν εκτιμούν τον εαυτό τους για αυτό που είναι, αλλά, ταυτόχρονα, δεν νιώθουν πως μπορούν να τα καταφέρουν καλά σε κάτι.

## Παράδειγμα καλής αυτοπεποίθησης/χαμηλής αυτοεκτίμησης

“Ήμουν 16 ετών και ένα αγόρι μου είπε πως τα κορίτσια δεν μπορούν να παίξουν ποδόσφαιρο. Όταν πήγα σπίτι, ανέφερα στον πατέρα μου την επιθυμία μου να γραφτώ σε μια ποδοσφαιρική ομάδα. “Αν το θέλεις τόσο πολύ, κάνε το” μου είπε. Έτσι κι έγινε. Γράφτηκα στη γυναικεία ομάδα ενός μεγάλου συλλόγου και άρχισα να παίρνω μεγάλη χαρά, παίζοντας ποδόσφαιρο στο οποίο τα κατάφερα πολύ καλά. Γνώρισα πολλούς ανθρώπους, απόκτησα αρκετούς φίλους, ταξιδέψαμε σε πολλές χώρες και απόλαυσα τα χρόνια εκείνα.”

Το παράδειγμα αυτό δείχνει, αρχικά, πως η συγκεκριμένη κοπέλα είχε καλή αυτοπεποίθηση. Ένα αγόρι της είπε πως τα κορίτσια δεν μπορούν να παίξουν ποδόσφαιρο, αλλά αυτή ήταν βέβαιη πως και τα κορίτσια μπορούν. Δεν έμεινε, όμως, σε αυτή της την πεποίθηση. Εάν διέθετε εξίσου καλή αυτοεκτίμηση, θα αρκούταν να σκεφθεί από μέσα της ή και να επιχειρηματολογήσει περί του αντιθέτου και όχι να νιώσει “υποχρεωμένη” να το αποδείξει, και μάλιστα έμπρακτα, σε αυτόν, λες και από τη γνώμη του εξαρτιόνταν η επιβεβαίωση της ικανότητας των κοριτσιών να μπορούν να παίξουν ποδόσφαιρο. Αντ' αυτού, θα μπορούσε να σκεφθεί τι άλλο θα της άρεζε να κάνει στον ελεύθερό της χρόνο, π.χ. χορό, γυμναστική, να μάθει κάποιο μουσικό όργανο κ.τ.λ., από το να αρχίσει να παίζει ποδόσφαιρο για το λόγο που το έκανε.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως η αυτοπεποίθηση αποτελεί μέρος της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση είναι μια ευρύτερη έννοια, αποτελώντας τον όρο ομπρέλα κάτω από τον οποίο υπάρχουν διάφορες υποκατηγορίες, μεταξύ αυτών και η αυτοπεποίθηση. Το πόσο καλή είναι η αυτοπεποίθησή μας επηρεάζει τη δυνατότητά μας να καταφέρνουμε πράγματα. Κάποιος που πιστεύει πως θα τα πάει καλά, π.χ. σε μια συνέντευξη, έχει πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να τα καταφέρει από αυτόν που δεν το πιστεύει ιδιαίτερα. Η αυτοεκτίμηση, όπως προαναφέραμε, έχει να κάνει με την αξία που πιστεύουμε πως έχουμε ως άτομα, ασχέτως επιτευγμάτων και επιδόσεων. Ως εκ τούτου, είναι σαφές πως η αίσθηση αυτοεκτίμησης έχει πολύ μεγαλύτερες επιπτώσεις απ' ό,τι αυτή της αυτοπεποίθησης. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει στην κυριολεξία τα πάντα στη ζωή μας!

## **Επίλογος**

Η σημαντικότερη σχέση που έχουμε στη ζωή είναι αυτή με τον εαυτό μας. Εάν, για κάποιους λόγους, η σχέση αυτή δεν λειτουργεί ικανοποιητικά, τότε είναι δύσκολο να λειτουργήσουν ικανοποιητικά και οι υπόλοιπές μας σχέσεις. Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουμε αυτογνωσία ώστε να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, να συμφιλιωθούμε μαζί του -όποιος και αν αυτός είναι- και, αν επισημάνουμε σε αυτόν πράγματα που θα θέλαμε να αλλάξουμε/βελτιώσουμε, ας προσπαθήσουμε να το κάνουμε χωρίς, όμως, να απορρίπτουμε και να οικτρίουμε αυτό που ήδη είμαστε.

Καλή αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει πως είναι "λάθος" να μας αρέσουν τα όποια θετικά σχόλια των άλλων για το άτομό μας ή να θέλουμε να είμαστε ικανοί, επαρκείς, δημιουργικοί και φιλόδοξοι. Αρκεί όλα αυτά να μην αποτελούν αυτοσκοπό και τα όσα καταφέρνουμε να μη στοχεύουν στη σύγκρισή μας με άλλους ή στην είσπραξη της επιβεβαίωσης, της συμπάθειας και του θαυμασμού των άλλων. Εάν το καταφέρουμε αυτό, τότε οι σχέσεις μας, τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους, θα είναι ελικρινέστερες, ουσιαστικότερες και γονιμότερες.

Τέλος, ποτέ δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε την έκφραση "Είμαι ή ήμουν λάθος". Μπορεί να κάνουμε λάθη, όμως αυτά δεν μας μετατρέπουν σε χειρότερους ανθρώπους, εφόσον πρόκειται για λάθη που οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουμε στη ζωή μας κάποια στιγμή. Μπορεί, λοιπόν, να κάνουμε, μερικές φορές, λάθη αλλά δεν είμαστε ποτέ ένα λάθος!

**Κάποιος άγνωστος έγραψε κάποτε τις παρακάτω βαθυστόχαστες σκέψεις:**

“Ένα άτομο χωρίς αυτοεκτίμηση ή εσωτερική αίσθηση ασφάλειας είναι ένα άτομο χωρίς πυρήνα. Είναι σαν ένα αυγό. Το κέλυφός του είναι σκληρό και δεν επιτρέπει τίποτα να μπει ή να βγει. Θεωρεί πως το κέλυφος αυτό τον προστατεύει, όταν όμως πέσει, το κέλυφος σπάει και όλο το περιεχόμενο αποκαλύπτεται.

Αντίθετα, ένα άτομο με αυτοεκτίμηση και με αίσθημα εσωτερικής ασφάλειας διαθέτει έναν σταθερό πυρήνα, όπως ακριβώς ένα ροδάκινο. Η φλούδα του είναι μαλακή και ελκυστική, και, όταν τύχει να πέσει, μπορεί μεν να μένουν πάνω της κάποια σημάδια, ο πυρήνας του, όμως, παραμένει ανέπαφος και σταθερός...”.