Οι έννοιες της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

Η αυτοεκτίμηση καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη γνώση που έχουμε για τον εαυτό μας, το σύνολο των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων των συναισθημάτων και την κρίση στην οποία τον υποβάλουμε. Καθένας μας έχει μια εικόνα για τον εαυτό του την οποία φροντίζει να αξιολογήσει και ανάλογα να την εμπλουτίσει. Ξέρουμε ποια είναι τα «δυνατά» ή τα «αδύνατα» σημεία μας, ποιες είναι οι αντιδράσεις μας απέναντι σε δεδομένες καταστάσεις. Αυτό μας βοηθά­ει από χη μία, να καταλάβουμε την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, και από την άλλη να κατανοήσουμε την ιδέα που οι άλλοι μπορεί να έχουν για εμάς. Το αποτέλεσμα αυτής της σύνθετης εικόνας είναι η συμπεριφορά που υιοθετούμε καταρχήν απέναντι στον εαυτό μας και κατά δεύτερο λόγο απέναντι σε διάφορες καταστάσεις και σε διάφορα πρόσωπα.

Η αυτοεκτίμηση είναι επίσης μία σημαντική λειτουργία η οποία διευκολύνει την ψυχική ανάπτυξη των ατόμων. Είναι το αποτέλεσμα της στάσης ενός ατόμου απένα­ντι σε ένα αντικείμενο, η ικανότητά του, να αναλύει αυτό που του συμβαίνει, να αντι­λαμβάνεται την πραγματικότητα της εσωτερικής του ζωής και της μοναδικότητάς του, αλλά και την πολυπλοκότητα της ψυχικής ζωής η κατανόηση της οποίας απαιτεί ανάλυση.

Η αυτοεκτίμηση λοιπόν εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις επιτυχίες μας ή τις αποτυχίες μας, αλλά και από την διαφοροποίησή μας από τους άλλους. Με άλλα λόγια, αντανακλά την αυτονομία μας σε σχέση με το περιβάλλον μας.

Όσο προχωρεί η διαδικασία αυτή (της γνώσης, της κρίσης, της εκτίμησης), τόσο περισσότερο βρίσκουμε μία ψυχική ισορροπία. Μαθαίνουμε να εκτιμούμε ρεα­λιστικά αυτό που είμαστε. Να δεχόμαστε τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες μας. Να προσπαθούμε με σίγουρα βήματα να στηριζόμαστε στις καλές πλευρές μας και να βελτιώνουμε αυτές που θεωρούμε λιγότερο καλές.

Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κρίνει τον εαυτό του αρνητικά: «Δεν αξίζω, δεν είμαι αγαπητός». Αισθάνεται ότι μειονεκτεί, οπότε μοιραία έχει ενοχές ή τύψεις. Για να αποκτήσει ένα άτομο έναν υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης, χρειάζεται ένας συνδυασμός αφενός μεν της πίστης του ατόμου στην μοναδικότητα και την αξία του εαυτού του ως αυτόνομης προσωπικότητας, αφετέρου δε της γνώσης των προτύπων και των ορίων που μία συγκεκριμένη κοινωνία, μέσα στην οποία τα άτομα ζουν και δρουν, ορίζει. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι, ενώ η αυτοαντίληψη αναφέρεται στη νοητική διάσταση της αυτογνωσίας, όπως έχουμε πει, η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στη συναισθηματική μας διάθεση.

Αυτοπεποίθηση

Μ αυτοπεποίθηση μπορεί να θεωρηθεί ως το θετικό συναίσθημα που απορρέει από την αξιολόγηση της αυτό-εικόνας μας. Η πεποίθηση στον εαυτό μας, η εμπιστοσύνη δηλαδή που έχουμε στους ιδιαίτερους τρόπους μας να δρούμε μέσα σε ένα δεδομένο κοινωνικό σύνολο, είναι ένα στοιχείο απαραίτητο για την επιτυχία μας στη ζωή. Για να είναι όμως εποικοδομητική, χρειάζεται να είναι ανεπηρέαστη από κολακείες, επάρσεις, αλλά και να γίνεται αντικειμενική καταγραφή των ιδιαίτερων οργανωτικών δυνάμεών μας.

Αυτό μας δίνει την ικανότητα να αναπτύσσουμε τα προσόντα μας, να γνωρίζου­με τα λάθη μας και να τα διορθώνουμε, έτσι ώστε να ενθαρρυνόμαστε. Η ενθάρρυν­ση σε ένα άτομο σημαίνει ανάπτυξη προσωπικών πρωτοβουλιών, έτσι ώστε να του επιτρέψει να φτάσει πιο κοντά στους στόχους που έχει θέσει. Αυτό βέβαια προϋποθέτει ότι έχουν τεθεί κάποιες βάσεις από την παιδική ηλικία, κυρίως μέσα στο περιβάλλον, όπου το παιδί ζει και νιώθει ασφάλεια.

Το περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, φιλικό) καθορίζει σταδιακά την κοινωνι­κή παρουσία του ατόμου. Όσο το παιδί νιώθει ασφάλεια στο περιβάλλον του, αναλαμ­βάνει περισσότερες πρωτοβουλίες, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η εμπιστοσύνη του και η πεποίθηση στον εαυτό του. Αν η πρωτοβουλία συνοδεύεται από αναβλητι­κότητα, δεν οδηγεί παρά σε ευτελή αποτελέσματα. Αν όμως συνδυάζεται με προσω­πική επένδυση, ενεργητικότητα και διάθεση δημιουργίας, μπορεί να αποδώσει έργο τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για τους άλλους.

Η αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι το άτομο διέπεται από ενθουσιασμό, αυτοσυ­γκέντρωση και αυτοκυριαρχία. Σημαίνει ότι το άτομο συμπράττει με τους άλλους με σκοπό την επίτευξη κάποιων στόχων (ατομικών και/ή συλλογικών). Σημαίνει ότι το άτομο αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με τρόπο δυναμικό και όχι μοιρολατρικό, τις θεωρεί δηλαδή προϊόντα του περιβάλλοντός του, στις οποίες μπορεί να παρεμβαίνει και πολλές φορές να αλλάζει.