

«Αυτοεκτίμηση»



Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας. Αυτή αποτελεί σημαντική ένδειξη της αυτογνωσίας (πόσο καλά γνωρίζουμε τον εαυτό μας), της αυτοπεποίθησης (πόσο όμορφα αισθανόμαστε με τον εαυτό μας) και της αυτό-αποδοχής (κατά πόσο αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε). Ο Rudolf Dreikurs (1978), ισχυρίζεται ότι για να ενθαρρύνουμε και να αποδεχθούμε τον εαυτό μας πρέπει αρχικά να αναπτύξουμε το θάρρος να μην είμαστε τέλειοι γεγονός που σημαίνει ότι πρέπει πρώτα να δεχθούμε τις δικές μας ατέλειες και αδυναμίες και στη συνέχεια τις ατέλειες και τις αδυναμίες των άλλων.

Αυτό σημαίνει ότι έχουμε τη διάθεση να αξιολογήσουμε τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας, αφού τις διαχωρίσουμε από την αξία μας σαν άτομα.

Έρευνες έχουν δείξει πως η αυτοεκτίμηση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που οδηγούν στην ευτυχία. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αγνοούν τις περισσότερες φορές τα θετικά τους στοιχεία και βλέπουν μόνο τα ελαττώματά τους. Πολλές πράξεις, αποφάσεις και συμπεριφορές εξαρτώνται απ' το τι πιστεύουν οι άλλοι γι' αυτά. Ταυτίζονται με τις πράξεις τους και αισθάνονται αποτυχημένοι αν μια απόφαση τους δεν έχει αίσιο τέλος. Δύσκολα απολαμβάνουν τα καλά της ζωής, επιδιώκοντας τις περισσότερες φορές την έγκριση των άλλων.

Όλοι μας έχουμε θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Πολλές φορές όμως προσπαθούμε να αρνηθούμε κάποια από τα συναισθήματά μας, άλλες φορές γιατί μας τρομάζουν και άλλες γιατί τα θεωρούμε παιδαριώδη. Το να αρνηθούμε τα συναισθήματά μας δε σημαίνει ταυτόχρονα ότι δεν υπάρχουν. Όσο περισσότερο τα θάβουμε τόσο μεγαλύτερη πίεση ασκούν σε εμάς τους ίδιους, δυσκολεύοντας ταυτόχρονα την επικοινωνία μας με τους άλλους. Οφείλουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας, δίχως να εξαρτάται αυτό απ' την αγάπη και

την αποδοχή που μας δείχνουν οι άλλοι. Το τι είμαστε δεν σχετίζεται με το τι πιστεύουν οι άλλοι για εμάς.

Είναι καλό να γνωρίζουμε, πως η αυτοεκτίμηση εδραιώνεται στα παιδικά κυρίως χρόνια, σαν γονείς οφείλουμε να ενθαρρύνουμε, να πιστεύουμε και να ενισχύουμε πρώτοι τις δυνατότητες των παιδιών μας.