

Σχεδόν όλοι οι τομείς της ζωής μας - η ευτυχία μας, η επιτυχία μας, οι σχέσεις μας με τους άλλους, η δημιουργικότητα - στηρίζονται στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης μας. Όσο περισσότερη αυτοπεποίθηση έχουμε, τόσο πιο πολύ επιτυγχάνουμε τους στόχους μας.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

- Η αυτοπεποίθηση είναι μια 'στάση' που επιτρέπει στο άτομο να έχει μια **θετική** αλλά και **ρεαλιστική** αντίληψη για τον **εαυτό** του και για τις **ικανότητές** του να χειρίζεται τις καταστάσεις ή τις δυσκολίες που το αφορούν.

- Αντανακλά, επίσης, την εμπιστοσύνη που έχει στις **ικανότητές** του αυτές, αλλά και την αίσθηση ότι **ασκεί έλεγχο στη ζωή του**.  
. Ακόμα και αν κάτι δεν πάει καλά, η θετική στάση και η αποδοχή του εαυτού στα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση δεν αλλάζει.

- Η αυτοπεποίθηση εκφράζεται με **υγιή συναισθήματα** όπως υπευθυνότητα, πρωτοβουλία, αξιοπρέπεια, αυτοέλεγχο, ανεκτικότητα και σεβασμό των άλλων, επιδίωξη αξιόλογων στόχων κλπ.

### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Τα άτομα με **υψηλή** αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζονται από:

- Υπευθυνότητα για τις πράξεις τους.
- Αισιοδοξία, δημιουργικότητα, τόλμη.
- Συγκρότηση, αυτοέλεγχο, εσωτερική ισορροπία.
- Ανθεκτικότητα στις αρνητικές κριτικές των άλλων.
- Ανεκτικότητα και σεβασμό για τους άλλους.
- Πιστεύουν στις ικανότητές τους.
- Λύνουν τα προβλήματα τους και δεν ανησυχούν μόνο για αυτά.

- Αντιμετωπίζουν - εξαφανίζουν τους φόβους τους.
- Αγαπούν τον εαυτό τους και τον σέβονται..

Τα άτομα με **χαμηλή** αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζονται από:

- Αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας.
- Δυσκολία κοινωνικής ένταξης – μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες άρα αισθήματα μοναξιάς.
- Υπερβολική ευθιξία και χαμηλές αντοχές στις συντροφικές σχέσεις.
- Υπερβολική ενασχόληση με αυτό που οι άλλοι σκέπτονται για αυτούς - αναζητούν συνεχώς επιβεβαίωση της αξίας του
- Διάχυτο άγχος- αισθήματα απογοήτευσης.
- Επικέντρωση στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης.
- Έλλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές τους απόψεις.
- Αναπάντεχες εκρηκτικές συμπεριφορές.
- Διαταραχές στη συγκέντρωση, τον ύπνο και τη διατροφή.

Τα άτομα με **χαμηλή** αυτοπεποίθηση αισθάνονται ότι είναι:

- Άσχημοι, αποτυχημένοι ή ανεπιθύμητοι
  - Απόρριψη από τους άλλους, ακόμα και όταν λαμβάνουν αντίθετα μηνύματα
  - Είναι συνήθως υπερευαίσθητα, ντροπαλά,
  - Δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις
  - Κλείνονται στον εαυτό τους και απομονώνονται
  - Περιαυτολογούν γιατί προσπαθούν να πείσουν τους άλλους για την αξία τους.
  - Η κάλυψη της ανασφάλειας τους είναι βασισμένη πάνω στην υπερβολική προβολή τους.
- προσπαθούν να αντιγράψουν και να μιμηθούν άλλους που θεωρούν επιτυχημένους.

**ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ;**

Η χαμηλή αυτοπεποίθηση, τις περισσότερες φορές, πηγάζει από τον τρόπο που εμείς οι

ίδιοι βλέπουμε τον εαυτό μας και όχι από τον τρόπο που μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι.

- Εμπειρίες από την παιδική ή την εφηβική μας ηλικία πιθανό να έχουν **επηρεάσει** και ίσως να έχουν

### **διαστρεβλώσει**

, την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.

- Είναι η παντός είδους **κακοποίηση** (σωματική, λεκτική, ψυχολογική)
- Η **έντονη κριτική** που μπορεί να είχαμε υποστεί σαν παιδιά από τους γονείς μας
- Κάποιες εμπειρίες που μπορεί να μας έκαναν να **ντραπούμε** κατά την παιδική ηλικία ή σαν ενήλικες
- Η απαίτηση από εμάς τους ίδιους ή τους γονείς μας να είμαστε «**τέλειοι**»
- Η αίσθηση των ατόμων ότι είναι αποτυχημένα, χαμηλού πνευματικού επιπέδου, ότι δεν αξίζουν , ότι δεν είναι ικανά κλπ.

Κάποια από αυτές τις αιτίες και στην χειρότερη περίπτωση συνδυασμός αυτών, έχει σαν αποτέλεσμα το αίσθημα της χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Έλλειψη αυτοπεποίθησης, οστόσο, δεν σημαίνει έλλειψη ικανοτήτων. Συχνά η έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι το αποτέλεσμα υπερβολικού εστιασμού σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες, ή κανόνες. Αυτό προκαλεί δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που καθιστούν το άτομο ευάλωτο καταλήγοντας σε έναν τρόπο σκέψης ο οποίος μειώνει την εμπιστοσύνη που έχει στον εαυτό του.

Με λίγα λόγια, τα άτομα αυτά τείνουν να εστιάζουν στην αρνητική πλευρά των πραγμάτων, αλλά και της αυτοεικόνας τους (π.χ. «είμαι ένα εντελώς ανίκανο άτομο»), έχουν υπερβολικά υψηλές προσδοκίες, δεν αποδέχονται τα όρια των ικανοτήτων τους και τελικά πέφτουν στην παγίδα της σύγκρισης.

## **ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΜΑΣ;**

Η αυτοπεποίθηση δεν καλλιεργείται μόνο με τα ενισχυτικά και υποστηρικτικά λόγια των άλλων αλλά κυρίως με την **ρεαλιστική** και **έγκυρη** αυτο-αξιολόγηση, μέσα από την **ανάληψη ευθυνών** , την εμπειρία της

**αγάπης**

και την

**δυναμική στάση**

απέναντι στις καθημερινές δυσκολίες και τις αναπόφευκτες αντιξοότητες.

Για να καταφέρει το άτομο, όμως, να «κατακτήσει» τα παραπάνω σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος σκέψης του. Κι αυτό ακριβώς είναι το κομμάτι στο οποίο ένας ειδικός μπορεί να επέμβει αρκετά αποτελεσματικά βοηθώντας το άτομο να αποδεχτεί τον εαυτό του και να μπορέσει να δημιουργήσει υγιείς σχέσεις.