

Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΩΣ ΑΡΕΤΗ

Δημήτρης Μπάκας

Η αυτοεκτίμηση είναι η εν μέτρω αναγνώριση της αξίας του εαυτού μας και δεν πρέπει να συγχέεται με τον εγωισμό. Είναι αρετή. Το μόνο αντίδοτο στο φόβο της απόρριψης. Εντάσσεται στα γνωρίσματα που μοναδικά ανήκουν στον άνθρωπο και του προσδίδουν την ανθρωπινότητα. Οι ψυχολόγοι μας διαβεβαιώνουν ότι η αυτοεκτίμηση (θετική ή αρνητική) δεν είναι έμφυτη στο άτομο, αλλά είναι αποτέλεσμα της ποιότητας των εμπειριών του και της αλληλεπίδρασης με το ψυχολογικό και κοινωνικό περιβάλλον του.

Αυτοεκτίμηση, έστω και ελλιπής, εμφανίζεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και κρυσταλλώνεται σταδιακά. Το οικογενειακό περιβάλλον είναι ο πιο σπουδαίος παράγοντας, αλλά το σχολείο και η κοινωνική νοοτροπία τελικά ασκούν τεράστια επιρροή

Η αύξηση της αυτοεκτίμησης είναι δυνατή ανεξάρτητα από την ηλικία και εδράζεται στην αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία. Επιβεβαιώνεται η θεωρία του αυτοκαθρεπτιζόμενου εαυτού (looking-glass self), σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα που τρέφει το άτομο για τον εαυτό του αντανακλούν τα συναισθήματα των άλλων προς αυτό.

Η αυτοεκτίμηση με συνώνυμο την αυτοπεποίθηση, συνιστά μια μεθοδευμένα σωστή αυτεπίγνωση για τον εαυτό μου και μια εκτίμηση του δυναμικού του. Έχω δυνάμεις να ανταπεξέλθω στα προβλήματα της ζωής; Εκτιμώ ότι μπορώ να πετύχω τους στόχους που θα ήθελα να πετύχω για τις επιθυμίες μου και το καλό μου; Έχω εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μου; Τις εκτιμώ ως αρκετές ή υπολείπονται των απαιτήσεων!

Είναι μια διαδικασία που εντάσσεται άρρηκτα με την όλη διαδικασία της αγωγής και παιδείας. Σήμερα κάτω από ένα ανελέητο βομβαρδισμό ανεξέλεγκτων πληροφοριών, με εύθραυστους οικογενειακούς δεσμούς, με αμβλυμμένες τις κλασικές αξίες και με άκριτη ισότητα που οδηγεί σε γενική ισοπέδωση η υγιής αυτοεκτίμηση καθίσταται μάλλον ουτοπία. Εντούτοις συνιστά την κινητήρια δύναμη για δράση, αλλά και την αναστολή ενεργειών σε αρνητική περίπτωση.

Η εκτίμηση πρέπει να γίνεται με βάση πάντα τον ορθό λόγο. Είναι μια λεπτή διεργασία που όταν μας δώσει σωστά αποτελέσματα τότε θα έχουμε εξασφαλίσει και ένα βαθμό επιτυχίας. Υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων ελλοχεύει κινδύνους απογοητεύσεων, γιατί αναλαμβάνουμε περισσότερες διακυβεύσεις, από όσες μπορούμε. Αντίθετα, υποεκτίμηση των δυνατοτήτων μας, μάς οδηγεί σε ανάληψη έργου μικρότερου από τις δυνατότητές μας.

Η αυτοεκτίμηση είναι αρετή υψίστης σημασίας, που αναπτύσσεται βραδύτατα και προσεχτικά. Το ιδανικό μέτρο είναι να αναλαμβάνουμε έργο κατά τι υψηλότερο, ώστε να είναι εφικτό. Εκείνο που συλλαμβάνεται και διαρκώς διαφεύγει. Είναι το ωραίο μη παιγνιώδες παιχνίδι της επιτυχίας.

Ούτε οι παλαιότερες μορφές διαπαιδαγώγησης με άκαμπτα μέτρα, που τις περισσότερες φορές προκαλούσαν απογοητεύσεις, δεν ήταν λυσιτελείς, αλλά ούτε και η άναρχη στάση στη συμπεριφορά της σημερινής εποχής μπορεί να θεωρηθεί εποικοδομητική. Αντίθετα η λελογισμένη καθοδήγηση είναι η μέση οδός, με τα πιο ευνοϊκά αποτελέσματα. Η σωστή αυτοεκτίμηση συντελεί στη ορθολογική ανάπτυξη του ατόμου και στη φάση της ανδραγωγίας. Εκτιμάται ως πιο σπουδαία και από την αγάπη, γιατί μας προστατεύει πιο αποτελεσματικά από πολλά κακά.

Ως αρετή βρίσκεται στη χρυσή τομή, ως εν μέτρω αυτοεκτίμηση μεταξύ της ελαττωματικής (δουλικής) και της υπερβολικής (αλαζονικής) όμοιας. Τότε, μόνον, βοηθάει το άτομο να εναρμονιστεί με το κοινωνικό σύνολο. Είναι ψυχική δύναμη να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες της ζωής.

Η αυτοεκτίμηση συνώνυμη της αυτοαντίληψης δεν είναι εύκολο να προσδιοριστεί, γιατί δεν περιέχει τίποτα το χειροπιαστό, το οποίο θα μπορούσε να καταμετρηθεί. Γι' αυτό οι ειδικοί στρέφουν όλο και περισσότερο την προσοχή τους στη σημασία των εννοιών για την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Η εκτίμηση, η αγάπη και η αποδοχή του εαυτού μας φαίνεται να αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας, αλλά και η ικανότητα να διατηρεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Αυτή η αγάπη για τον εαυτό μας δεν καμία σχέση ούτε με το νοσηρό ναρκισσισμό, ούτε με την εικόνα του διαρκώς γελαστού και λαμπερού ανθρώπου, που συχνά συναντάμε ως πρότυπο επιτυχημένου ανθρώπου γεμάτου αυτοπεποίθηση. Η αληθινή αυτοεκτίμηση φαίνεται ότι περιλαμβάνει (σε αντίθεση με το ναρκισσισμό) την αποδοχή και την αγάπη προς τους άλλους.

Είναι σίγουρο ότι ο κάθε άνθρωπος έχει μια εικόνα για τον εαυτό του, που περιλαμβάνει τουλάχιστον όλες τις συνειδητές πλευρές του εαυτού του: **τη σωματική, τη συναισθηματική, τη νοητική, την κοινωνική.** Η εικόνα αυτή **σπάνια ταυτίζεται** με την εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτόν! πολλές φορές μάλιστα η απόσταση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της «αντικειμενικής» εικόνας είναι πολύ μεγάλη. Εξάλλου έχουμε και την εικόνα ενός **ιδανικού εαυτού**, αυτού δηλαδή που θα θέλαμε να είμαστε και επιδιώκουμε πάντα να φτάσουμε. Ίσως, η **αυτοεκτίμηση** προκύπτει από τη σχέση μεταξύ της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας και την εικόνα του ιδανικού εαυτού μας. **Όσο πιο κοντά βρίσκονται οι εικόνες αυτές, τόσο πιο υγιής είναι η αυτοεκτίμησή μας.**

Για το χτίσιμο της αυτοεκτίμησής μας, κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, είναι ιδιαίτερα ισχυρή η **επίδραση των «σημαντικών άλλων προσώπων»** (γονείς, δάσκαλοι, συνομήλικοι).

Η αυτοεκτίμηση κατά τη διάρκεια της ζωής μας μεταβάλλεται από τραυματικά βιώματα, τότε που δοκιμάζονται οι αντοχές μας. Τα άτομα που τείνουν να υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και να τον αξιολογούν θετικά είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους και παρουσιάζουν σπανιότερα ψυχικές διαταραχές. Όσα νιώθουν τον εαυτό τους υποτιμητικά νιώθουν ως θύμα και θεωρούν τους άλλους υπεύθυνους για τις πράξεις τους, αισθάνονται δυσπιστία και απομόνωση και κατάπτωση.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να **βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας:**

- Αν είμαστε πιο **επεικείς και πιο «γενναιόδωροι»** με τον εαυτό μας και του επιτρέπουμε λάθη και ατέλειες.
- Αν μπορούμε να εγκαταλείψουμε απαιτήσεις και επιθυμίες που μας ταλαιπωρούν επειδή θα θέλαμε, αλλά επί χρόνια **δεν μπορούμε** να τις πραγματοποιήσουμε.
- Η θλίψη, η μοναξιά, ο φόβος, η ανησυχία, ο πόνος κλπ. ενοχλητικά ερεθίσματα, όταν εκτιμούνται στο μέτρο τους και βρίσκονται σε έλεγχο είναι του εξίσου πολύτιμα και ευεργετικά με τα θετικά, όπως η **χαρά, η ικανοποίηση, η αισιοδοξία....**

Όταν έχουμε την εν μέτρω **αυτοεκτίμηση** χειριζόμαστε τον εαυτό μας με **αξιοπρέπεια, αλήθεια και αγάπη.** Γιατί η **αυτοεκτίμηση συνιστά τον βασικό συσσωρευτή ψυχικής ενέργειας.**

Είναι πλέον βέβαιο: όσο πιο πολύ εκτιμάει κανείς τον εαυτό του, τόσο πιο λίγα απαιτεί από τους άλλους και τόσο περισσότερο τους εμπιστεύεται. Τόσο ευκολότερα τους αγαπάει και λιγότερο τους φοβάται! Τόσο πιο στέρεοι είναι δεσμοί και οι γέφυρες ανάμεσα σε αυτόν και τους άλλους. Τόσο υγιής Κοινωνία δομείται και οι άνθρωποι νιώθουν ολβιότητα.

Δημήτρης Κ. Μπάκας
07 Ιανουαρίου 2022