

Δρ. ΓΙΟΥΝ ΧΟΝΓΚ ΓΚΙΟΥΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ για μια ολόκληρη ζωή

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Μενέλαος Αστερίου



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Κανένα τμήμα αυτού του βιβλίου δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί με οποιονδήποτε τρόπο για την εκπαίδευση εφαρμογών και συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Απαγορεύεται η εξόρυξη κειμένων και δεδομένων από το παρόν έργο. (Άρθρο 4[3] της Οδηγίας [ΕΕ] 2019/790)

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία
Δρ. Γιουν Χονγκ Γκιουν, *Μαθήματα αυτοεκτίμησης*
– για μια ολόκληρη ζωή

Τίτλος πρωτοτύπου: [Dr Yoon Hong Gyun] *The Self-Esteem Class: Simple Lessons for a Lifetime of Contentment*

Μετάφραση: Μενέλαος Αστερίου

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Σταύρος Παπακυρίτσης

Σελιδοποίηση: Αλέξιος Μάστορης

Copyright© Dr Yoon Hong Gyun, 2025

Το ηθικό δικαίωμα του συγγραφέα έχει κατοχυρωθεί.

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2025

Πρώτη έκδοση στην κορεατική γλώσσα από τις εκδόσεις Simple Life, Νότια Κορέα, 2016

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Michael Joseph, Λονδίνο, 2025. Οι εκδόσεις Michael Joseph αποτελούν τμήμα του ομίλου εταιρειών Penguin Random House.

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2026

KET K061 – ΚΕΠ 405/26

ISBN 978-618-07-1904-8



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ, ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

Πρόλογος: Η αυτοεκτίμηση είναι η απάντηση.	11
--	----

ΜΕΡΟΣ 1: Γιατί η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική;

1. Οι τρεις πυλώνες της αυτοεκτίμησης	21
2. Λανθασμένες αντιλήψεις και προκαταλήψεις για την αυτοεκτίμηση	25
3. Γιατί η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική στις μέρες μας; . .	30

ΜΕΡΟΣ 2: Αυτοεκτίμηση και ερωτικές σχέσεις

1. Είμαι άξιος να με αγαπούν;	39
2. Άνθρωποι που αμφισβητούν την αξία τους	46
3. Αγάπη που απαιτεί συνεχή επιβεβαίωση.	54
4. Εμπόλεμα ζευγάρια που δεν μπορούν να χωρίσουν	62
5. Ξεπερνώντας τον φόβο του χωρισμού	69
6. Φορώντας μάσκα από φόβο ότι δεν είμαστε αρεστοί	77
Μέρος 2 – Συμπέρασμα: Δεν φταίει ούτε ο έρωτας ούτε εσείς	85

ΜΕΡΟΣ 3: Αυτοεκτίμηση και κοινωνικές σχέσεις

1. Σε ποιον βαθμό αναγνωρίζουν την αξία μου;	91
2. Επαγγέλματα που μπορούν να υπονομεύσουν την αυτοεκτίμηση	100
3. Πόσο χρήσιμος είμαι;	109
4. Ξεπερνώντας την αναποφασιστικότητα	118

5. Γιατί η ανάγνωση βιβλίων αυτοβοήθειας δεν βελτιώνει την αυτοεκτίμηση	129
6. Είμαι πολύ διαφορετικός από τους άλλους ανθρώπους	142
7. Κατανοώντας την ψυχολογία του ανασφαλούς ατόμου.	148
8. Υπερβολικά εξαρτημένοι άνθρωποι	157
Μέρος 3 – Συμπέρασμα: Η προστατευτική δύναμη της υγιούς απόστασης	168

ΜΕΡΟΣ 4: Συναισθήματα που εμποδίζουν την οικοδόμηση ισχυρής αυτοεκτίμησης

1. Γιατί είναι τόσο δύσκολο να ελέγχουμε τα συναισθήματα;	173
2. Πράγματα που πρέπει να προσδιορίσουμε για τη ρύθμιση των συναισθημάτων μας	182
3. Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων – Αμηχανία, αίσθημα κενού και αμφιθυμία	192
4. Διαχείριση «θερμών» συναισθημάτων – Απέχθεια για τον εαυτό μας, ενοχή, αυτολύπηση και αγάπη για τον εαυτό μας.	199
5. Διαχείριση «ψυχρών» συναισθημάτων – Απογοήτευση, αγνόηση, κυνισμός, αδιαφορία.	209
Μέρος 4 – Συμπέρασμα: Χαλιναγωγώντας τη συναισθηματική ενέργεια	217

ΜΕΡΟΣ 5: Συνήθειες τις οποίες πρέπει να εγκαταλείψουμε για να ανακτήσουμε την αυτοεκτίμησή μας

1. Η συνήθεια της προληπτικής ήττας	221
2. Η συνήθεια του ληθάργου.	230

3. Η συνήθεια του συμπλέγματος κατωτερότητας	241
4. Η συνήθεια της αναβλητικότητας και της αποφυγής . . .	253
5. Η συνήθεια της ευαισθησίας.	263
Μέρος 5 – Συμπέρασμα: Αποδέχομαι, επιθυμώ, παριστάνω, συνεχίζω την προσπάθεια.	270

ΜΕΡΟΣ 6: Πράγματα που πρέπει να ξεπεράσετε για να ανακτήσετε την αυτοεκτίμησή σας

1. Ξεπερνώντας τις πληγές σας	277
2. Ξεπερνώντας την αντίσταση	287
3. Ξεπερνώντας τις κριτικές.	296
4. Ξεπερνώντας τους φαύλους κύκλους.	307

ΜΕΡΟΣ 7: Πέντε πρακτικές για να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή σας

1. Αποφασίστε να αγαπάτε τον εαυτό σας χωρίς όρους. . .	321
2: Αγάπη για τον εαυτό σας.	325
3: Να κάνετε επιλογές και να λαμβάνετε αποφάσεις	331
4: Εστιάστε στο εδώ και τώρα.	338
5: Πώς να ξεπεράσετε την ηττοπάθεια και να προχωρήσετε προς τα εμπρός.	344
<i>Επίλογος: Είστε ο βασιλιάς της ζούγκλας.</i>	<i>353</i>

Η αυτοεκτίμηση είναι η απάντηση

Είμαι ένας πολύ ευτυχισμένος μεσήλικας γιατρός με μαλλιά που έχουν αρχίσει να γκριζάρουν. Είμαι υγιής, η αγαπημένη μου σύζυγος και τα παιδιά μου με εκτιμούν, οι γονείς μου με εμπιστεύονται και ο αδελφός μου με στηρίζει. Συνολικά η ζωή μου είναι πολύ καλή.

Όμως, όταν ήμουν παιδί, δεν σκέφτηκα ποτέ ότι θα τα πήγαινα τόσο καλά στη ζωή μου. Ήμουν αδύναμο παιδί, φιλάσθενο και πολύ ευαίσθητο. Συχνά δεν πήγαινα στο σχολείο λόγω χρόνιας αμυγδαλίτιδας και ξεσπούσα σε κλάματα για το τίποτα. Δεν ήμουν τόσο κοινωνικός και δραστήριος όσο άλλα αγόρια, ούτε ήμουν πολύ έξυπνος. Είχα μέση ευφυΐα και δεν τα κατάφερνα και πολύ καλά σε πράγματα που απαιτούσαν επιδεξιότητα στα χέρια. Δεν είχα ούτε αυτοπεποίθηση ούτε υπομονή. Οι μεγάλοι ανησυχούσαν συχνά για μένα.

Σε ό,τι και αν έκανα, δεν ήμουν σίγουρος για τον εαυτό μου. Ήμουν ένα καλό και εξυπηρετικό παιδί, που πάντα ακολουθούσε τους άλλους. Εκ των υστέρων ξέρω πως αυτό ήταν το μεγαλύτερο πρόβλημά μου. Δεν τους ακολουθούσα επειδή τους θεωρούσα σημαντικούς, αλλά τους άφηνα να ηγούνται, από φόβο μήπως εγώ τα έκανα μαντάρα. Δεν εμπιστευόμουν τον εαυτό μου.

Χρόνια αργότερα δεν είμαι αυτός που νόμιζα ότι ήμουν. Είμαι πολύ ικανοποιημένος με τη ζωή μου. Εμπιστεύομαι την ικανότητά μου να κρίνω, αγαπώ τον εαυτό μου και είμαι ευγνώμων σε όλους όσους με βοήθησαν να γίνω το πρόσωπο που είμαι σήμερα.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν πως είμαι ευτυχισμένος με τη ζωή μου επειδή η κοινωνική μου θέση ως ψυχιάτρου και η αξιοσέβαστη δουλειά μου ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή μου. Η άποψή τους δεν είναι εντελώς λανθασμένη. Κατά την εκπαίδευσή μου έμαθα πολλά από καλούς δασκάλους και συναδέλφους. Χάρη σε αυτούς μπόρεσα να αναπτυχθώ και θα νιώθω πάντα περήφανος που είμαι ψυχίατρος.

Ωστόσο, γνωρίζω επίσης ότι υπάρχουν πολλοί δυστυχισμένοι γιατροί. Τα ποσοστά αυτοκτονίας των ψυχιάτρων είναι υψηλότερα από ό,τι σε άλλα επαγγέλματα. Έτσι, αν κάποιος έλεγε ότι είμαι ευτυχισμένος επειδή το επάγγελμά μου είναι αξιοζήλευτο, θα διαφωνούσα.

Πριν από μερικά χρόνια έφυγα από το νοσοκομείο στο οποίο εργαζόμουν και άνοιξα το δικό μου ιατρείο. Ένας προσωπικός στόχος που έθεσα στη διάρκεια αυτής της μεταβατικής περιόδου ήταν να απαντήσω στο ερώτημα: «Για ποιους λόγους είμαι τόσο ικανοποιημένος με τη ζωή μου;». Δεν ήταν εύκολο. Χρειάστηκα χρόνο για να καταγράψω τις σκέψεις μου για το νόημα της ευτυχίας, για το τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους και ποιες είναι οι αναγκαίες προϋποθέσεις γι' αυτό. Θέλησα να καταγράψω όλα όσα ανακάλυψα στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, πώς αυτά με άλλαξαν και πώς μπορώ να διατηρήσω αυτό το αίσθημα ικανοποίησης.

Καθώς συνενώνονταν τα κομμάτια του παζλ, μια έν-

νοια που επανερχόταν συνεχώς ήταν η «αυτοεκτίμηση», της οποίας ο ορισμός στο λεξικό είναι «πώς αντιλαμβάνεται κάποιος τον εαυτό του» ή «δείκτης της αγάπης για τον εαυτό μας και της ικανοποίησης με τη ζωή μας». Κατέληξα να εστιάσω σε αυτόν τον όρο.

Υστερα από πολλές σκέψεις, κατάλαβα ότι ο δρόμος μου για την ευτυχία συνέπεσε με τη διαδικασία της οικοδόμησης μιας υγιούς αυτοεκτίμησης. Αποκαλύφθηκε ότι η αυτοεκτίμησή μου ήταν στο χαμηλότερο επίπεδο στη διάρκεια των πιο δυστυχημένων περιόδων της ζωής μου.

Ήμουν άνθρωπος με πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Χρειάστηκε να επαναλάβω το ίδιο έτος στην ιατρική σχολή, και δεν ήταν η πρώτη φορά που είχα αποτύχει σε κάτι. Δεν πέρασα στις εξετάσεις για να γίνω δεκτός στο Λύκειο Θετικής Κατεύθυνσης που είχα επιλέξει και ούτε μπήκα στην ιατρική σχολή με την πρώτη προσπάθεια. Οι αποτυχίες μου στα μαθήματα της ιατρικής σχολής ήταν το μεγαλύτερο πλήγμα. Άρχισα να αμφισβητώ τον σκοπό της ζωής μου. Έπινα καθημερινά και εθίστηκα στο κάπνισμα και στα διαδικτυακά παιχνίδια. Η σκέψη ότι έπρεπε να ξανακάνω τα ίδια μαθήματα ήταν αποκαρδιωτική και απέφευγα τους φίλους και την οικογένειά μου από αμηχανία. Οι φίλοι μου στην ιατρική σχολή πήγαιναν κάθε πρωί στα μαθήματα και εγώ πήγαινα στην αίθουσα με τους υπολογιστές για διαδικτυακά παιχνίδια. Περνούσα όλη τη νύχτα παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή και επέστρεφα πολύ προσεκτικά στο σπίτι για να μη με αντιληφθούν. Περνούσα τη νύχτα παίζοντας μπιλιάρδο ή κάνοντας μπαρότσαρχες με φίλους και επέστρεφα μουλωχτά στο σπίτι τα χαράματα.

Και σε άλλες περιπτώσεις η αυτοεκτίμησή μου έπιασε πάτο, κυρίως σε περιόδους κατά τις οποίες ένιωθα μπερδεμένος και σε απόγνωση. Δεν θα ήταν υπερβολή να πω ότι η ζωή μου ήταν μια διαδικασία επανειλημμένης ανοικοδόμησης της ισοπεδωμένης αυτοεκτίμησής μου. Υποφέροντας από έντονο αίσθημα κατωτερότητας και φόβου ότι δεν θα τα κατάφερνα, συχνά με κατέκλυζε η επιθυμία να τα παρατήσω όλα και να αφήσω τους εθισμούς μου να μου κλέψουν κάθε ελπίδα για το μέλλον.

Εκ των υστέρων θεωρώ ότι αυτή η περίοδος αστάθειας ήταν αναγκαία για να αποκαταστήσω την αυτοεκτίμησή μου, και τώρα μπορώ να νιώθω αληθινή ευτυχία χάρη στην υγιή αυτοεκτίμησή μου. Η υγιής αυτοεκτίμηση οδήγησε στην ευτυχία και η ευτυχία εξακολουθεί να τροφοδοτεί την αυτοεκτίμησή μου. Το «να γίνω ευτυχής» αποδείχθηκε πως ήταν συνώνυμο του «να ανακτήσω την αυτοεκτίμησή μου». Ίσως γι' αυτόν τον λόγο μπόρεσα να αντέξω τον δύσκολο και βασανιστικό δρόμο για την οικοδόμηση μιας υγιούς αυτοεκτίμησης.

Η αυτοεκτίμηση αποδείχθηκε σημαντικός παράγοντας και στη συμβουλευτική. Οι περισσότεροι δυστυχημένοι πελάτες που έρχονταν σ' εμένα για βοήθεια χρειάζονταν την τόνωση της αυτοεκτίμησής τους. Μερικοί είχαν σύζυγο που τους απατούσε ή ήταν σε διαδικασία χωρισμού, άλλοι υπέφεραν από κατάθλιψη, εθισμό, αυτοκτονικό ιδεασμό κλπ. Όλοι έπρεπε να αντιμετωπίσουν το ζήτημα της αυτοεκτίμησης, και ως γιατρός και εκπαιδευτής τους τους βοηθούσα να ανακτήσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Όταν εκπαιδευόμουν ως ψυχίατρος, απέκτησα πολλές γνώσεις και δεξιότητες, τις οποίες εφάρμοσα στη

ζωή μου. Έτσι ανέπτυξα υγιέστερο νου και απέκτησα μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για τους άλλους. Με βάση τις δικές μου εμπειρίες, έμαθα τι δεν πρέπει να λέω στους ανθρώπους με χαμηλή αυτοεκτίμηση, πώς συμπεριφέρονται και πώς να τους βοηθώ. Ο χρόνος που πέρασα παλεύοντας να ξεπεράσω το αίσθημα της αναξιότητάς μου αποδείχθηκε σημαντικός στη δουλειά μου. Ήλπιζα να μοιραστώ με άλλους τις γνώσεις τις οποίες είχα αποκτήσει εργαζόμενος ως γιατρός και μέσα από τη διαδικασία της προσωπικής ανόρθωσής μου.

Όμως δεν ήταν εύκολο να μοιραστώ με άλλους την ιστορία μου και τις γνώσεις τις οποίες απέκτησα μέσα από τις προσωπικές μου εμπειρίες. Ήταν δύσκολο να αποκαλύψω ιστορίες από την παιδική μου ηλικία και τις προσωπικές σκέψεις μου, που δεν τις γνωρίζει ούτε καν η γυναίκα μου. Έγραφα, έσβησα, ξανάγραφα πολλές φορές τις αφηγήσεις μου. Είχα επίσης ενδοιασμούς να γνωστοποιήσω όλα τα πολύτιμα «τεχνάσματα του επαγγέλματός» μου. Υπήρχαν μερικά πράγματα που δεν ήθελα να τα ξέρουν άλλοι ψυχίατροι. Όμως τελικά αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο για αρκετούς λόγους.

Πρώτον, ήθελα να γράψω το βιβλίο για τον εαυτό μου. Γνωρίζω πως κάποια μέρα η αυτοεκτίμησή μου θα αποδυναμωθεί και πάλι. Η διατήρηση της υγιούς αυτοεκτίμησης είναι σαν το κολύμπι. Η βαρύτητα εξακολουθεί να μας τραβά προς τα κάτω. Υποψιάζομαι πως θα υπάρξουν περίοδοι στο μέλλον που η αυτοπεποίθησή μου θα πιάσει πάτο, όταν θα κάνω μεγάλα λάθη ή θα καταρρεύσω από εξάντληση λόγω δουλειάς. Ήθελα να προετοιμάσω για τον εαυτό μου ένα εγχειρίδιο για το πώς θα ξεπεράσω αυτές τις στιγμές όταν θα έρθουν.

Δεύτερον, αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο για τους φίλους και την οικογένειά μου. Οι περισσότεροι βιώνουμε μια κρίση αυτοεκτίμησης κάποια στιγμή στη ζωή μας. Ήθελα να πω πολλά πράγματα στις κόρες μου όταν ήταν παιδιά, αλλά δεν το έκανα, είτε επειδή δεν είχα ξεδιαλύνει τον όγκο των πληροφοριών στον νου μου και ήμουν πολύ απασχολημένος, είτε επειδή ήταν πολύ μικρές για να καταλάβουν. Πέρυσι είχα ένα τροχαίο ατύχημα. Και τότε σκέφτηκα ότι η ζωή μου θα μπορούσε να τελειώσει οποιαδήποτε στιγμή και να μην έχω προσφέρει στα παιδιά μου τις γνώσεις τις οποίες απέκτησα με μεγάλη προσπάθεια. Από μια άποψη, αυτό το βιβλίο είναι ένας οδηγός αυτοεκτίμησης για τις κόρες μου. Νομίζω πως θα προτιμούσαν ένα βιβλίο, παρά να ακούν τον πατέρα τους να τους δίνει συμβουλές, τις οποίες θα αντιμετώπιζαν πιθανόν ως μορφή πίεσης.

Τρίτον, ήλπιζα να καταγράψω όλα όσα έμαθα από τη σταδιοδρομία μου ως ψυχίατρος. Ντρέπομαι που το λέω, αλλά κάποια περίοδο εξοργίζομαι όταν κάποιοι χρησιμοποιούσαν πληροφορίες που περιλάμβανα σε κείμενά μου, παρουσιάζοντάς τες χωρίς καμία αναφορά στην πηγή τους. Καθώς είχα αρχίσει να αποκτώ κάποια φήμη χάρη στα γραπτά μου, αναρωτήθηκα μήπως θα ήταν καλύτερο να κρατήσω για τον εαυτό μου τις δύσκολα κερδισμένες γνώσεις μου. Όμως σύντομα αντιλήφθηκα ότι η γνώση δεν ανήκει σε κανέναν και ότι είχα προβεί σε μια πολύ αλαζονική και επικίνδυνη σκέψη λόγω της εγωιστικής ανάγκης μου για αναγνώριση. Πλέον πιστεύω ακράδαντα ότι οι πολύτιμες πληροφορίες αποκτούν μεγαλύτερη σημασία και δύναμη όταν τις μοιραζόμαστε με πολλούς άλλους ανθρώπους.

Αυτό το βιβλίο διαιρείται σε επτά κύρια μέρη:

- Το **Μέρος 1** παρουσιάζει τον ορισμό της αυτοεκτίμησης και γιατί αυτή είναι σημαντική στη ζωή μας. Παρότι ο όρος «αυτοεκτίμηση» είναι πολύ διαδεδομένος, συχνά κατανοείται και χρησιμοποιείται λανθασμένα.
- Το **Μέρος 2** και το **Μέρος 3** πραγματεύονται τα προβλήματα που προκύπτουν στις διαπροσωπικές σχέσεις ως αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- Το **Μέρος 4** και το **Μέρος 5** ασχολούνται με τα συναισθήματα που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση.
- Το **Μέρος 6** και το **Μέρος 7** προσφέρουν πρακτικές προσεγγίσεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρίσκετε τη «Σημερινή άσκηση για υγιή αυτοεκτίμηση». Κάποιοι αναγνώστες θα ξαφνιαστούν ευχάριστα ανακαλύπτοντας ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να βελτιωθεί κάνοντας απλώς τις ασκήσεις. Αυτές θα είναι χρήσιμο εργαλείο για τους αναγνώστες που αναζητούν καθημερινές πρακτικές για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης τους.

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να στοχαστούν για τη ζωή τους, να εφαρμόσουν τις αρχές της αυτοεκτίμησης στις προσωπικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και να ανακτήσουν μια υγιή αυτοεκτίμηση.

Γιουν Χονγκ Γκιουν

Οι τρεις πυλώνες της αυτοεκτίμησης

Η «αυτοεκτίμηση» είναι πολύ συνηθισμένος όρος. Πολλοί γνωρίζουμε ότι η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική. Όμως όταν μας ρωτούν τι σημαίνει, ο καθένας μας δίνει διαφορετική απάντηση. Μερικοί θεωρούν ότι σημαίνει «πόσο πολύ αγαπούμε τον εαυτό μας», άλλοι ότι σημαίνει «περηφάνια» και κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι είναι «η στάση μας απέναντι στον εαυτό μας». Έτσι, προτού προχωρήσουμε στην ανάλυση, θα ήθελα να δώσω τον ακριβή ορισμό του όρου.

Ο πιο βασικός ορισμός της «αυτοεκτίμησης» είναι ο τρόπος που αξιολογεί ή «εκτιμά» κάποιος τον εαυτό του. Με άλλα λόγια, είναι μια μέτρηση του πόσο ψηλά ή χαμηλά αξιολογεί κάποιος τον εαυτό του. Αυτή η μέτρηση μπορεί να εκφραστεί αριθμητικά, για παράδειγμα 70%, ή με λέξεις, όπως «υψηλή», «μέση» ή «χαμηλή».

Οι τρεις πυλώνες της αυτοεκτίμησης

Οι τρεις πυλώνες ενσωματώνουν τις ποικίλες ερμηνείες της αυτοεκτίμησης. Αυτοί είναι η ικανότητα, η αυτονομία και η ασφάλεια.

Η «ικανότητα» αφορά την αντίληψη του ατόμου για

τη χρησιμότητά του. Η κοινωνία μας υπερτονίζει τον πυλώνα της «ικανότητας», και αυτός είναι λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι θεωρούν ότι αν αποκτήσουν ένα αξιοσέβαστο επάγγελμα ή μια σημαντική θέση στη δουλειά τους, θα αυξηθεί η αυτοεκτίμησή τους.

Η «**αυτονομία**» αναφέρεται στην ικανότητα να κά-
νουμε αυτό που επιθυμούμε. Το να ελέγχουμε τη ζωή
μας είναι ζωτικό συστατικό της υγιούς αυτοεκτίμησης.
Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε πως κάποιος που έχει
πάει στα καλύτερα σχολεία και έχει πτυχίο από εκπαι-
δευτικά ιδρύματα της ελίτ θα πρέπει να έχει υψηλή αυ-
τοεκτίμηση, αλλά πολλοί άνθρωποι με αυτά τα προσόντα
έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε σύγκριση με ανθρώ-
πους που έχουν μεγαλώσει σε μια χώρα με μια φαινο-
μενικά απεριόριστη ελευθερία αναψυχής. Η έλλειψη
αυτονομίας είναι υπεύθυνη για τη χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η «**ασφάλεια**» είναι το θεμέλιο της αυτοεκτίμησης.
Μερικοί άνθρωποι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση παρότι
έχουν λίγα πράγματα στη ζωή τους. Νιώθουν πολύ με-
γάλη ασφάλεια και άνεση στο περιβάλλον τους. Άνθρω-
ποι με ψυχικά τραύματα που δεν αντιμετωπίστηκαν ή
άνθρωποι οι οποίοι έχουν ανάγκη από στοργή, η οποία
όμως δεν ικανοποιείται, νιώθουν συνήθως ανασφαλείς.
Αυτή η ανασφάλεια οδηγεί φυσικά σε χαμηλή αυτοεκτί-
μηση. Επίσης όσοι δυσκολεύονται να είναι μόνοι μπορεί
να μη νιώθουν ασφαλείς όταν είναι μόνοι.

Υπάρχει η τάση να θεωρείται ότι η «αυτοεκτίμηση»
αναφέρεται στο «πόσο αγαπά κάποιος τον εαυτό του»,
κι αυτό δεν απέχει από την αλήθεια. Όσοι θεωρούν πως
δεν έχουν καμία αξία ελέγχουν ελάχιστα τη ζωή τους ή
γενικά νιώθουν ανασφαλείς, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση

και κατά συνέπεια δυσκολεύονται να αγαπήσουν τον εαυτό τους, πόσο μάλλον άλλους. Επομένως το πόσο πολύ αγαπά κάποιος τον εαυτό του είναι καλός δείκτης της αυτοεκτίμησής του.

Αυτοπεποίθηση, αλαζονεία, περηφάνια

Υπάρχουν μερικές έννοιες τις οποίες κάποιοι μπερδεύουν με την αυτοεκτίμηση. Παρατήρησα ότι η λανθασμένη χρήση όρων σε βιβλία αυτοβοήθειας προκάλεσε σύγχυση σε μερικούς πελάτες μου. Η «αυτοπεποίθηση», η «αλαζονεία» και η «περηφάνια» είναι οι όροι που συγχέονται συχνότερα με την «αυτοεκτίμηση».

Η αυτοπεποίθηση είναι μια έννοια που μετρά την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει ένα συγκεκριμένο καθήκον. Αν η ικανότητά του είναι μεγάλη και εκπληρώσει εύκολα αυτό το καθήκον, η αυτοπεποίθηση του ατόμου αυξάνεται. Όμως αν το άτομο δυσκολεύεται πολύ στην αντιμετώπιση του καθήκοντος και επομένως η ικανότητά του μετριέται ως μικρή, η αυτοπεποίθηση του ατόμου μειώνεται.

Η αλαζονεία προκύπτει όταν ένα άτομο υπερεκτιμά τις ικανότητές του ή υποτιμά τη δυσκολία του καθήκοντος που πρέπει να φέρει σε πέρας. Η λανθασμένη εκτίμηση της ικανότητάς του οδηγεί σε υπερβολική αυτοπεποίθηση.

Η περηφάνια είναι το συναίσθημα που συνδέεται με την αυτοεκτίμηση. Αν η αυτοεκτίμηση είναι η απάντηση στο πώς αξιολογούμε τον εαυτό μας, η περηφάνια είναι το συναίσθημα που προκαλεί αυτή η αξιολόγηση. Η περηφάνια μας δέχεται «πλήγμα» όταν η αυτοεκτίμησή

μας είναι χαμηλή. Όταν είμαστε ταραγμένοι επειδή μας κατέκριναν ή μας πλήγωσαν ψυχικά, η περηφάνια μας πλήττεται. Όταν μιλούμε για «αποκατάσταση της περηφάνιας κάποιου», αυτό σημαίνει γενικά ότι η περηφάνια του αποκαταστάθηκε από το πλήγμα που είχε δεχθεί. Επομένως, η «περηφάνια» χρησιμοποιείται συχνότερα για να περιγράψει μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση.

Λανθασμένες αντιλήψεις και προκαταλήψεις για την αυτοεκτίμηση

Οι λανθασμένες αντιλήψεις για την αυτοεκτίμηση είναι εξίσου διαδεδομένες με τη σύγχυση για τον ίδιο τον όρο. Ακόμη και άνθρωποι που έχουν διαβάσει τόμους ψυχολογίας και ισχυρίζονται ότι έχουν γερά θεμέλια την κατανοούν λανθασμένα. Ας εξετάσουμε μερικές από τις πιο συνηθισμένες λανθασμένες αντιλήψεις για την αυτοεκτίμηση.

Η αυτοεκτίμηση προέρχεται από τους γονείς

Είναι μια λανθασμένη αντίληψη που γεννήθηκε από τον καταιγισμό των πληροφοριών. Το πώς ανατρέφεται κάποιος και πώς αντιμετωπίζεται όταν είναι παιδί είναι πολύ σημαντικά πράγματα, αλλά δεν οικοδομούν μόνο οι γονείς την αυτοεκτίμηση των παιδιών. Οι άνθρωποι θεωρούν συνήθως ότι η έλλειψη της στοργής των γονιών οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά η προσκόλληση σε αυτό το ζήτημα μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα προκαλώντας διαφωνίες ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας αντί να τροφοδοτήσει την αυτοεκτίμηση. Οι καθυστερημένες συγγνώμες των γονιών δεν αλ-

λάζουν και πολύ την κατάσταση. Μπορούμε να ανοικοδομήσουμε μόνοι μας την αυτοεκτίμησή μας.

**Η έλλειψη επαίνων οδηγεί
σε χαμηλή αυτοεκτίμηση**

«Ο έπαινος κάνει ακόμη και τις φάλαινες να χορεύουν» ήταν μια συνηθισμένη φράση στην Κορέα πριν από μερικά χρόνια. Αυτό δεν σημαίνει πως οι έπαινοι είναι πάντα καλοί. Ο αβάσιμος έπαινος δημιουργεί αίσθημα κενότητας. Οι έπαινοι που έρχονται σε αντίθεση με την πραγματικότητα μπορούν επίσης να δημιουργήσουν την αίσθηση της ανεπάρκειας.

**Η αυτοεκτίμηση αρκεί
για να είναι κάποιος ευτυχισμένος**

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι συναίσθημα. Συνδέεται με το συναίσθημα, αλλά ανήκει στο βασίλειο της λογικής. Αν ανακτήσετε την αυτοεκτίμησή σας, δεν θα νιώσετε σαν να πετάτε. Όμως η υψηλότερη αυτοεκτίμηση οδηγεί σε μεγαλύτερο κουράγιο. Κάποιος με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν είναι υπερβολικά ευαίσθητος στο πώς τον βλέπουν οι άλλοι. Μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι εντελώς εξαντλημένος ύστερα από μια κουραστική εβδομάδα, αλλά δεν θα αφήσει την εξάντληση να καταστρέψει το Σαββατοκύριακό του. Δεν θα αφήσει τη σκέψη της δυσάρεστης επιστροφής στη δουλειά το πρωί της Δευτέρας να καταστρέψει το βράδυ της Κυριακής.

Η υψηλή αυτοεκτίμηση οδηγεί σε ναρκισσισμό

Η ανάκτηση της αυτοεκτίμησης δεν έχει ως στόχο να αποκτήσουμε αβάσιμη αυτοπεποίθηση ή να γίνουμε εγωπαθείς. Όσοι έχουν μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους αποκαλούνται ναρκισσιστές. Επιφανειακά μοιάζουν αλαζόνες, αλλά ζουν μέσα στον φόβο μήπως ντροπιαστούν. Όσοι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση αναγνωρίζουν και παραδέχονται τα ελαττώματά τους. Έχουν τη δύναμη να αποδέχονται τον εαυτό τους ως ατελή και να βελτιώνονται.

Μπορούμε πραγματικά να ανακτήσουμε την αυτοεκτίμησή μας;

Η αυτοεκτίμηση είναι το μέτρο με το οποίο κρίνουμε τον εαυτό μας. Είναι μια αντίληψη και μια εκτίμηση που επηρεάζονται από το συναίσθημα, και γι' αυτό ο βαθμός της αυτοεκτίμησής μας αλλάζει από στιγμή σε στιγμή. Το μεταβαλλόμενο επίπεδο της αυτοεκτίμησης μπορεί να προκαλέσει με τη σειρά του μεγάλη ταλάντωση των συναισθημάτων. Η άνοδος της αυτοεκτίμησης προκαλεί μεγάλο ενθουσιασμό, αλλά η πτώση της εξίσου μεγάλο τρόμο.

Οι άνθρωποι που έχουν ανακτήσει την αυτοεκτίμησή τους αποδέχονται τα πάνω και τα κάτω. Όταν η αυτοεκτίμησή τους πέφτει, δεν φοβούνται υπερβολικά, επειδή ξέρουν ότι φορούν ζώνη ασφαλείας και οι πιθανότητες να πέσουν στο κενό είναι μικρές. Το ίδιο συμβαίνει όταν η αυτοεκτίμησή τους ανέρχεται: προετοιμάζονται για την πτώση που ξέρουν ότι θα ακολουθήσει.