



# Γυναικεία αυτο-εκτίμηση

Δρ. Σούζυ Σαββίδου

Λέκτορας, CITY College, Τμήμα Ψυχολογίας  
Επίτιμη Λέκτορας του Πανεπιστημίου του Sheffield  
ssavvidou@city.academic.gr

**Γ**νωρίζετε πόσο σημαντική είναι η αυτο-εκτίμησή σας για την ψυχική σας υγεία; Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι ένας από τους πιο δυνατούς, καθοριστικούς παράγοντες της ψυχικής μας υγείας είναι η αυτο-εκτίμησή μας. Πιο συγκεκριμένα η χαμηλή αυτο-εκτίμηση προκαλεί καταθλιπτικά συμπτώματα και αυτό έχει επιβεβαιωθεί από μια σειρά ερευνών στα τελευταία χρόνια. Αν λοιπόν η αυτο-εκτίμηση είναι τόσο σημαντική για την υγεία μας, τότε είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Σίγουρα έχει τύχει να ακούσετε για έρευνες που μελετούν την επίδραση της μητρικής φιγούρας στην ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη των παιδιών και κυρίως των κοριτσιών. Έτυχε όμως να ακούσετε πώς επιδρά η συμπεριφορά του πατέρα στην ανάπτυξη αυτο-εκτίμησης στις γυναίκες; Έχει βρεθεί ότι η άνευ όρων αποδοχή των γυναικών από τον πατέρα τους έχει σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής τους και κυρίως στην τελική επιλογή συντρόφων τους. Επίσης έχει βρεθεί ότι τα κορίτσια που αντιλαμβάνονταν τον πατέρα τους ως συναισθηματικά θερμό και υποστηρικτικό, είχαν υψηλότερη αυτο-εκτίμηση και η ψυχολογική τους ανάπτυξη είχε πολύ λίγη σχέση με το πώς αντιλαμβάνονταν τη σχέση με τη μητέρα τους.

## Πώς ορίζεται μια γυναίκα με αυτο-εκτίμηση;

1. Παίρνει τον εαυτό της στα σοβαρά.
2. Αναγνωρίζει την αξία της και γνωρίζει

ότι αξίζει το καλύτερο που μπορεί να της προσφέρει η ζωή.

3. Γνωρίζει τις επιθυμίες της και προσπαθεί για την ικανοποίηση των αναγκών της.
4. Σέβεται τα συναισθήματά της και είναι έτοιμη να τα εκφράσει.
5. Και επίσης είναι έτοιμη να αναλάβει την ευθύνη για τη δημιουργία σχέσεων που θα την εμπυχώνουν και θα στηρίζουν την αυτο-εκτίμηση της.

Είστε μια γυναίκα με αυτο-εκτίμηση; Αν η απάντησή σας είναι «όχι» τότε είστε μια από τη συντριπτική πλειοψηφία. Τα τελευταία χρόνια διοργανώνονται διάφορα σεμινάρια και εφημεροσμένα εργαστήρια αυτο-εκτίμησης, τα οποία είναι ανοιχτά και για άντρες και για γυναίκες. Συνήθως η αναλογία στη συμμετοχή ανδρών-γυναικών είναι ένας άντρας προς δέκα γυναίκες! Οι ειδικοί που οργανώνουν αυτά τα σεμινάρια έχουν συγκεντρώσει μερικά από τα σχόλια που κατά καιρούς έχουν κάνει και τα δύο φύλα.

## Τι λένε συνήθως οι γυναίκες:

- ❖ Είναι πολύ πιο δύσκολο για τις γυναίκες να πιστεύουν στον εαυτό τους
- ❖ Το να μεγαλώνεις τα παιδιά σου δεν αντιμετωπίζεται ως αξιολογή δουλειά
- ❖ Η κοινωνία παίρνει τους άντρες πολύ πιο σοβαρά απ' ότι τις γυναίκες
- ❖ Πρέπει να μαλώνω κάθε μέρα για να αποδεικνύω στη δουλειά ότι είμαι ίση με τους άντρες συναδέλφους
- ❖ Έχω στηρίξει τον άντρα μου και τα παιδιά μου για 20 χρόνια-έχουν καριέρα

και κοινωνική θέση κι εγώ νιώθω ότι δεν έχω τίποτα

- ❖ Όσο σκληρά κι αν προσπαθώ, νιώθω ότι προσβάλλομαι και αιφνιδιάζομαι από τους άντρες
- ❖ Πάντα καταλήγω να είμαι θυμωμένη με τους άντρες στη ζωή μου-είναι πολύ εύκολο γι αυτούς να με θυμώνουν

## Τι λένε συνήθως οι άντρες:

- ❖ Οι γυναίκες το βρίσκουν ευκολότερο να ασχοληθούν με την αυτο-εκτίμησή τους
- ❖ Όλοι περιμένουν απ' τους άντρες να φροντίζουν τις γυναίκες. Θεωρείται λάθος να ξεκινάς, προσπαθώντας να φροντίσεις τον εαυτό σου
- ❖ Είναι δύσκολο για μένα να ψάξω τα δικά μου συναισθήματα και αδύνατο να τα συζητήσω με άλλους άντρες
- ❖ Μόνο με γυναίκες μπορώ να μιλήσω για συναισθήματα αυτοπεποίθησης-οι άλλοι άντρες δε θέλουν να ξέρουν
- ❖ Νιώθω λίγο χαμένος σε αυτό το μοντέλο του καινούριου άντρα

Ο τρόπος λοιπόν που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε, δημιουργεί την ποιότητα της ζωής μας. Αν σκέφτεστε ότι δεν είστε αρκετά καλές, θα νιώσετε ανεπαρκής, ανίκανη και με ελλιπή αυτοπεποίθηση και η συμπεριφορά σας θα αντανακλά αυτά τα συναισθήματα. Θα έχετε πολύ χαμηλή αυτο-εκτίμηση. Αν πιστεύετε στον εαυτό σας, τον αγαπάτε και τον εκτιμάτε, παρά τα όποια λάθη σας, θα νιώσετε αρκετά δυνατή να βγείτε έξω στον κόσμο και να πάρετε αυτό που αξίζετε. Θα έχετε συνεπώς υψηλή αυτο-εκτίμηση.

## Εξισορροπήστε λοιπόν την ενέργειά σας.

Οι παρακάτω ερωτήσεις (προσαρμοσμένες από τη Βρετανίδα ψυχοθεραπεύτρια Lynda Fields) θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τα σημεία, στα οποία οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά σας χρειάζονται εξισορρόπηση.

**Απαντήστε με «ΝΑΙ» ή «ΟΧΙ»**

1. «Ακούω» τα συναισθήματά μου
2. Μερικές φορές παρασύρομαι απ' τα συναισθήματά μου
3. Φοβάμαι να αρπάζω ευκαιρίες
4. Το βρίσκω δύσκολο να κάνω τις ιδέες μου πράξη
5. Συχνά κρύβω τα συναισθήματά μου
6. Εμπιστεύομαι τη διαίσθησή μου και δρω βάσει αυτής
7. Χρειάζομαι έναν άντρα στη ζωή μου
8. Σέβομαι τον εαυτό μου
9. Συγχύζομαι εύκολα
10. Είμαι σε μια κακή σχέση αυτή τη στιγμή
11. Απολαμβάνω τη ζωή μου
12. Μερικές φορές είμαι θύμα
13. Είμαι καλή στο να σχεδιάζω και να πραγματοποιώ τους στόχους μου
14. Δεν έχω στόχους
15. Έχω μυστικά που φοβάμαι να μοιραστώ
16. Αξίζω μια ευτυχισμένη και επιτυχημένη ζωή
17. Μερικές φορές μισώ τους άντρες
18. Είμαι μια δυνατή γυναίκα
19. Οι άντρες στη ζωή μου μού φέρονται με σεβασμό
20. Οι άντρες στη ζωή μου μού φέρονται άσχημα
21. Είμαι αποφασιστική
22. Έχω ανάγκη να φροντίζω τους ανθρώπους
23. Έχω σχέσεις με ανθρώπους που δεν είναι καλοί για μένα

Κοιτάξτε με προσοχή τις απαντήσεις σας. Θα πρέπει να στοχεύετε στο να καταλήξετε σταδιακά να απαντάτε θετικά στις ερωτήσεις 1, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 22 και αρνητικά στις υπόλοιπες. Εντούτοις, όποιες κι αν ήταν οι αυθόρμητες απαντήσεις σας, αυτές είναι που αντικατοπτρίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που κυριαρχούν στη ζωή σας. Αναρωτηθείτε: Σε ποια σημεία αυτά τα γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά μοντέλα υποστηρίζουν την αυτοεκτίμησή σας και σε ποιά όχι; Ποια είναι τα «πιστεύω» που έχετε εσωτερικεύσει για τους ρόλους αντρών και γυναικών; Μήπως χρειάζεται να αναπτύξετε λίγο παραπάνω τη θηλυκή σας ενέργεια; Μήπως αντίθετα χρειάζεται να ενδυναμώσετε λίγο την αρρενωπή σας ενέργεια; (όλες οι γυναίκες και όλοι οι άντρες διατηρούν έναν βαθμό ενέργειας του αντίθετου φύλου!).

**Να θυμάστε ότι μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή σας και να δημιουργήσετε στον εαυτό σας υψηλή αυτο-εκτίμηση αλλάζοντας αυτά τα μοντέλα συμπεριφοράς, σκέψης και συναισθήματος. Ανακαλύψτε λοιπόν την προσωπική σας δύναμη, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για το τι συμβαίνει στη ζωή σας. Ένας από τους τρόπους για να το κάνετε αυτό είναι να ελέγχετε τακτικά την ισορροπία της ενέργειας ανάμεσα σε σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που σας ενισχύουν την αυτο-εκτίμηση.**