

**«Κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει χωρίς τη συγκατάθεσή μου.»  
Μαχάτμα Γκάντι**



Με τον όρο [«αυτοεκτίμηση»](#) αναφερόμαστε στο σύνολο των υποκειμενικών μας αντιλήψεων σχετικά με την προσωπική μας ταυτότητα, την αξία και τις προσδοκίες μας για επιτυχία. Η καλλιέργεια της προσωπικής μας επάρκειας είναι ένας συνεχής αγώνας που ξεκινά από την παιδική μας ηλικία και, αρχικά, προσδιορίζεται από τις αντιλήψεις που έχουν οι άλλοι σχετικά τις ικανότητες και τη σπουδαιότητά μας.

Μέσα από αυτές τις επιδράσεις, πλάθουμε τη φανταστική εικόνα του «ιδανικού εαυτού» μας, και παλεύουμε να αυξήσουμε το δυναμικό μας για να πλησιάσουμε αυτό που θα μπορούσαμε να είμαστε. Όταν, λοιπόν, νιώθουμε πως η ιδανική εικόνα που θα θέλαμε να έχουμε απέχει πολύ από τη ρεαλιστική εικόνα αυτού που είμαστε, εμφανίζουμε τα συμπτώματα της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Μερικά από αυτά είναι:

- Έλλειψη εμπιστοσύνης στις δυνάμεις – ανασφάλεια,
- Δυσκολία αναγνώρισης των θετικών χαρακτηριστικών ,
- Επίμονη προσπάθεια ικανοποίησης των αναγκών των άλλων και παράβλεψη των προσωπικών αναγκών,
- Υπερβολικό ενδιαφέρον για τη γνώμη των άλλων,
- Υψηλά επίπεδα άγχους σε κοινωνικές συναναστροφές,
- Αρνητική θεώρηση της πραγματικότητας,
- Αποφυγή έκφρασης προσωπικής άποψης και διεκδίκησης δικαιωμάτων,
- Ευθιξία και χαμηλή ανοχή στην κριτική ή αμφισβήτηση από άλλους,
- Μοναξιά και συναισθήματα απόγνωσης,
- Έλλειψη κινήτρων.

Η ψυχοθεραπεία βοηθά στην ανάλυση των αρνητικών σκέψεων και αποπειράται να εντοπίσει τα αίτια της δημιουργίας τους, είτε αυτά τοποθετούνται μακριά στο παρελθόν

στη δημιουργία των πρώιμων σχέσεων, είτε είναι αποτέλεσμα τρεχόντων απαιτήσεων στις οποίες το άτομο δυσκολεύεται να αντεπεξέρθει, βιώνοντας προσωπική ανεπάρκεια. Ο θεραπευόμενος υποστηρίζεται να αποκτήσει θετική και αισιόδοξη οπτική της πραγματικότητας που τον περιβάλλει, να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του και να εκτιμήσει τις δυνατότητές του για εξέλιξη.

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα ψυχικό εφόδιο που υποστηρίζει τη δυνατότητα του ατόμου να εμπιστεύεται τον εαυτό του και να ελέγχει τη ζωή του, θέτοντας ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

Ειδική φοβία

Αγοραφοβία

Κοινωνική φοβία

Κλειστοφοβία

### ∅ Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.