

Overcoming Low Self-Esteem: A self – help guide using cognitive behavioural techniques

Το *Overcoming Low Self-Esteem: A self – help guide using cognitive behavioural techniques* (2nd Edition) της Melanie Fennell κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 1999, από τις εκδόσεις Robinson. Η συγγραφέας του θεωρείται σημαντική εκπρόσωπος της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ) στο Ηνωμένο Βασίλειο, συνεισέφερε στην ανάπτυξη των «Oxford Diploma in Cognitive Therapy» και «Oxford/MSc in Advanced Cognitive Therapy», είναι κλινική ερευνήτρια και διδάσκουσα τόσο στο Oxford Mindfulness Centre όσο και στο Master Degree in MBCT στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Το βιβλίο κυκλοφόρησε στα ελληνικά το 2006 από τις εκδόσεις Διόπτρα, σε μετάφραση της Τατιάνας Γαλατούλα, υπό την επιστημονική επιμέλεια της Ροδάνθης Παπαδομηλάκη, με τον ελληνικό τίτλο *Μάθε να εκτιμάς τον εαυτό σου*. Η ελληνική έκδοση του βιβλίου έχει εξαντληθεί. Η δεύτερη έκδοσή του δεν έχει μεταφραστεί στα ελληνικά, ωστόσο είναι διαθέσιμη στα βιβλιοπωλεία στην αγγλική γλώσσα.

Ανήκει στη σειρά βιβλίων *Overcoming* του εκδοτικού οίκου Robinson και περιλαμβάνεται στις λίστες του προγράμματος Reading Well, όπου ειδικοί του χώρου συστήνουν βιβλία που έχουν στόχο να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει δυσκολίες και να ενισχύσει την αυτοδιαχείρισή του, δρώντας το ίδιο ως «ο θεραπευτής του εαυτού του». Κεντρικό θέμα που πραγματεύεται είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η επίδρασή της στη ζωή ενός ατόμου και η δυνατότητα διαχείρισής της μέσα από ΓΣΘ στρατηγικές. Η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως η συνολική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, ως ο τρόπος που τον κρίνουμε και τον αξιολογούμε, καθώς και ως η γνώμη που έχουμε για εμάς. Στον πυρήνα της βρίσκονται οι βασικές πεποιθήσεις του εαυτού μας και το είδος του ανθρώπου που πιστεύουμε ότι είμαστε. Το βιβλίο βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές της ΓΣΘ, είναι καλογραμμένο, ευανάγνωστο και χωρίς να χρησιμοποιεί τεχνικούς όρους παρέχει μία εύληπτη μέθοδο αυτοβοήθειας, τόσο για το ευρύ κοινό όσο και για τους ειδικούς ψυχικής υγείας. Από την αρχή της κυκλοφορίας του, στα αγγλικά, έλαβε πολύ καλές κριτικές, με τις περισσότερες από αυτές να εστιάζουν στην απλή και κατανοητή γλώσσα του. Το βιβλίο, χωρίς να στερείται επιστημονικότητας και ακρίβειας, αποτελεί ένα άρτια δομημένο πρόγραμμα παρέμβασης από το ίδιο το άτομο προς τον εαυτό του.

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου αποσαφηνίζεται η έννοια της αυτοεκτίμησης και ο αναγνώστης ήδη από την αρχή του πρώτου κεφαλαίου καλείται να διαχωρίσει την υγιή από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και να προβληματιστεί αναφορικά με τον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του. Με τον όρο *υγιής αυτοεκτίμηση* αποτυπώνεται ο ευρύτερος θετικός τρόπος αίσθησης της αξίας του ατόμου, αντανακλώντας μία ισορροπημένη εικόνα εαυτού. Με τον όρο *χαμηλή αυτοεκτίμηση* αποτυπώνεται η αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του μέσα από ένα διαστρεβλωμένο πρίσμα αρνητικών πεποιθήσεων, ελαττωμάτων, αδυναμιών και λαθών, στο οποίο παραβλέπονται τα χαρίσματα και οι θετικές ιδιότητές του. Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αφιερώνεται στην κατανόηση της αυτοεκτίμησης μέσω της αναζήτησης εκείνων των βιωμάτων που οδήγησαν στην ανάπτυξη της χαμηλής αυτοεκτίμησης, καθοδηγώντας τον αναγνώστη στη δημιουργία του δικού του γνωσιακού, συναισθηματικού και συμπεριφορικού χάρτη. Ο εντοπισμός των κανόνων που έχει θέσει στη ζωή του, σε άμεση συσχέτιση με τον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του σε πυρηνικό επίπεδο, συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση του εαυτού του και των φαύλων κύκλων που πυροδοτούν και διατηρούν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το τρίτο μέρος επικεντρώνεται στον μηχανισμό αλλαγής και στον τρόπο διαχείρισης του άγχους, της θλίψης και της αυτοεπικρίσης που βιώνει το άτομο όταν «σπάει» ή φοβάται ότι θα «σπάσει» τους κανόνες του. Ο αναγνώστης καθοδηγείται μέσα από τρεις άξονες: την επίγνωση, την ενίσχυση ενός εναλλακτικού τρόπου σκέψης και τον πειραματισμό σε έναν άλλο τρόπο δράσης. Παρέχεται ένας ασφαλής δρόμος στο άτομο για να βγει από τον φαύλο κύκλο, αμφισβητώντας όλες εκείνες τις αρνητικές προβλέψεις για τον εαυτό του και υποδεικνύοντας ένα νέο μονοπάτι συμπεριφορών. Σημαντικό κεφάλαιο του βιβλίου αποτελεί η εισαγωγή της έννοιας της αποδοχής του εαυτού και της ενίσχυσης των δυνατών στοιχείων του ατόμου, καλλιεργώντας μία πιο συμπονετική οπτική του εαυτού. Ο αναγνώστης, μέσα από το κεφάλαιο αυτό, έρχεται σε επαφή με τη συλλογιστική της προσπάθειας για τροποποίηση των κανόνων ζωής, παρέχοντάς του εργαλεία για να δημιουργήσει μία νέα, πιο ρεαλιστική και θετική αντίληψη του εαυτού. Η ενδυνάμωση και η σταθεροποίηση των αλλαγών αυτών, σχεδιάζοντας όχι μόνο το παρόν, αλλά και το μέλλον προς αυτή την κατεύθυνση, αποτελεί το τελευταίο, απαραίτητο βήμα που καλείται ο αναγνώστης να ολοκληρώσει. Απώτερος στόχος του βιβλίου είναι να βοηθήσει το άτομο να χτίσει μία υγιή αυτοεκτίμηση – μία συνολική αποδοχή της ανθρώπινης φύσης και της αξίας του.

Ως εγχειρίδιο αυτοβοήθειας είναι γραμμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να απευθύνεται σε κάθε ενήλικο άτομο που ενδιαφέρεται να διερευνήσει και να κατανοήσει την έννοια της αυτοεκτίμησης, ενισχύοντας τον εαυτό του και εμπλουτίζοντας την οπτική του με νέες ιδέες. Συστήνεται ως ανάγνωσμα για όσους αισθάνονται συχνά ανεπαρκείς, κατώτεροι και ταλαιπωρούνται από σκέψεις αυτοεπικρίσης και αυτομομφής. Πιο ειδικά, τα άτομα με Εξαρτητική Διαταραχή Προσωπικότητας (ΕΔΠ), καθώς συχνά αντιμετωπίζουν τις ανωτέρω δυσκολίες, θα μπορούσαν να βοηθηθούν σε σημαντικό βαθμό από τη μελέτη και εφαρμογή

όσων προτείνει. Παραδείγματος χάριν, το χαμηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας, η αντίληψη του εαυτού ως αδύναμου, ανήμπορου, αβοήθητου και κατώτερου, σε συνδυασμό με την αντίληψή τους ότι οι άλλοι τα καταφέρνουν και ξέρουν καλύτερα, είναι μόνο μερικά από τα χαρακτηριστικά των ατόμων με ΕΔΠ που συνδέονται με τα νοήματα του βιβλίου. Ειδικότερα, η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον εαυτό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι διαρκείς συγκρίσεις με τους άλλους, η έντονη αυτοεπίκριση, ο φόβος ότι δεν θα τα καταφέρουν χωρίς τους άλλους ανθρώπους, οδηγούν τα άτομα με ΕΔΠ σε συνεχή φόβο αποχωρισμού και ανασφάλεια ότι οι σχέσεις θα τερματιστούν, αναγκάζοντάς τα να δρουν παθητικά και υποτακτικά, διατηρώντας τον φαύλο κύκλο εξάρτησης και αρνητικών πεποιθήσεων. Δουλεύοντας με συστηματικό τρόπο τις αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό, τους δίνεται η δυνατότητα να τις υπονομεύσουν και να υιοθετήσουν μία πιο βοηθητική οπτική. Τέλος, το βιβλίο αυτό αποτελεί σημαντικό βοήθημα και για τους ειδικούς ψυχικής υγείας, που εργάζονται με άτομα που διακατέχονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και επιδιώκουν να καθοδηγήσουν τους θεραπευόμενούς τους με εμπειρικά τεκμηριωμένες τεχνικές.

Συμπερασματικά, το *Overcoming Low Self-Esteem: A self – help guide using cognitive behavioural techniques* είναι ένας πρακτικός και πλήρης οδηγός που συμβάλλει στην καλλιέργεια μίας υγιούς αυτοεκτίμησης. Η αξία του μάλιστα είναι μεγάλη, καθώς η εμφάνιση της χαμηλής αυτοεκτίμησης δεν περιορίζεται απαραίτητα σε συγκεκριμένες διαγνωστικές κατηγορίες. Φαίνεται να αφορά μία ανθεκτική δυσκολία για τη διαχείριση της οποίας απαιτείται ειδικός χειρισμός και εξειδικευμένες στρατηγικές. Μπορεί μάλιστα να αξιοποιηθεί είτε ως αυτόνομος οδηγός αυτοβοήθειας, είτε στο πλαίσιο μίας ΓΣΘ θεραπείας. Σε κάθε περίπτωση, η προσθήκη του στις βιβλιοθήκες μας, είτε από την πλευρά του άμεσα ενδιαφερόμενου, είτε από την πλευρά του ειδικού ψυχικής υγείας, θα συνεισφέρει με ουσιαστικό τρόπο στην αυτοβελτίωσή μας και την επαγγελματική μας επάρκεια.

Μυρτώ Λεμονούδη

Ψυχολόγος MSc Κλινικής Ψυχολογίας Αθηνών
Πιστοποιημένη στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στην ΕΓΣΣ
Τμήμα Θεραπείας Ενηλίκων ΙΕΘΣ