

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΣΥΓΚΡΙΣΗ

Όταν νιώθω ότι δεν είμαι αρκετός/ή

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Κόψε τη σύγκριση για δέκα λεπτά

Κλείσε την εφαρμογή, άφησε τον καθρέφτη ή σταμάτα το συνεχές ξανακούταγμα. Δεν παίρνεις απόφαση για την αξία σου τώρα.

2

Ονόμασε τι σε χτύπησε

Πες μόνο το γεγονός: «Είδα...», «Άκουσα...», «Έγινε...». Όχι ακόμη τι σημαίνει για εσένα.

3

Πιάσε την ακριβή σκληρή σκέψη

Συμπλήρωσε: «Ο νους μου λέει ότι...». Π.χ. «όλοι είναι καλύτεροι» ή «αν αποτύχω, δεν αξίζω».

4

Κάνε τη φράση συγκεκριμένη

Από το «δεν είμαι αρκετός/ή» πήγαινε στο: «Σε αυτό το θέμα δυσκολεύομαι σήμερα και δεν γνωρίζω όλη την εικόνα».

5

Διάλεξε πράξη δύο λεπτών

Στείλε ένα μήνυμα, άνοιξε το αρχείο, ντύσου άνετα ή γράψε την πρώτη πρόταση. Μικρή κίνηση — όχι τέλεια λύση.

Η ΦΡΑΣΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΩ

«Αυτό είναι μια σκληρή σκέψη — όχι ολόκληρη η αλήθεια για εμένα».

1. Πώς δυναμώνει η ανασφάλεια

Η ανασφάλεια δεν είναι απόδειξη ανικανότητας. Συχνά συντηρείται από έναν κύκλο σκέψης και συμπεριφοράς που δίνει μικρή ανακούφιση τώρα, αλλά περισσότερο φόβο μετά.

1

ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Σχόλιο, φωτογραφία, λάθος, απόρριψη ή επίδοση άλλου.

2

ΓΕΝΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ

«Δεν είμαι αρκετός/ή», «είμαι αποτυχία», «όλοι τα καταφέρνουν».

3

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αποφεύγω, ελέγχω ξανά, ζητώ διαβεβαίωση ή προσπαθώ να είμαι τέλειος/α.

4

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Δεν εκτίθεμαι, αλλά δεν μαθαίνω τι θα συνέβαινε αν δοκίμαζα.

5

ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΗ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ

Ο νους παίρνει την αποφυγή ως «απόδειξη» ότι δεν μπορώ.

ΠΟΥ ΣΠΑΕΙ Ο ΚΥΚΛΟΣ

Δεν χρειάζεται να εξαφανιστεί η ανασφάλεια. Αλλάζεις μία αντίδραση: γράφεις πιο ακριβή φράση και κάνεις ένα μικρό βήμα αντί για αποφυγή ή ατελείωτο έλεγχο.

2. Από τη σκληρή σκέψη στην ισορροπημένη απάντηση

Ισορροπημένη σκέψη δεν σημαίνει «όλα είναι υπέροχα». Σημαίνει ότι ξεχωρίζεις το παρατηρήσιμο γεγονός από μια απόλυτη ετυμηγορία για ολόκληρο τον εαυτό σου.

1

Γράψε το γεγονός

Τι θα κατέγραφε μια κάμερα; «Δεν απάντησε στο μήνυμα» ή «έκανα δύο λάθη». Όχι «με απορρίπτουν» ή «είμαι άχρηστος/η».

2

Γράψε την ετυμηγορία

«Ο νους μου το μεταφράζει ως...». Έλεγξε λέξεις όπως πάντα, ποτέ, όλοι, κανείς, τέλειος, αποτυχία.

3

Έλεγξε και τις δύο πλευρές

Τι δεδομένα στηρίζουν τη σκέψη; Τι δεδομένα αφήνει έξω; Τι άλλο μπορεί να εξηγεί το γεγονός;

4

Μίλα όπως σε φίλο

Όχι πιο γλυκά· πιο δίκαια. Τι θα έλεγες σε άνθρωπο που αγαπάς με ακριβώς τα ίδια δεδομένα;

5

Γράψε συγκεκριμένη απάντηση

«Αυτό δεν πήγε όπως ήθελα. Δεν ορίζει όλη την αξία ή την ικανότητά μου. Μπορώ να διορθώσω... / να μάθω... / να ζητήσω...».

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Από: «Δεν μίλησα καλά, άρα δεν κάνω για αυτό». Σε: «Αγχώθηκα και έχασα δύο σημεία. Μπορώ να προετοιμάσω την αρχή και να ξαναδοκιμάσω».

3. Η σύγκριση δεν δείχνει όλη την εικόνα

Συνήθως συγκρίνεις τη δική σου εσωτερική εμπειρία με το ορατό αποτέλεσμα κάποιου άλλου. Τα δύο σύνολα πληροφοριών δεν είναι ισοδύναμα.

ΤΙ ΒΛΕΠΩ

Μία καλή φωτογραφία ή στιγμή

Το αποτέλεσμα, τον βαθμό ή την επιτυχία

Μια σίγουρη φράση ή εμφάνιση

Τον αριθμό των αντιδράσεων ή ακολούθων

ΤΙ ΔΕΝ ΒΛΕΠΩ

Τι επιλέχθηκε, διορθώθηκε ή δεν δημοσιεύτηκε

Χρόνο, βοήθεια, αποτυχίες και προηγούμενες προσπάθειες

Αμφιβολίες, πίεση ή προσωπικές συνθήκες

Πώς νιώθει πραγματικά και τι σημαίνει αυτό για εκείνον/η

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΩΝ

Σταμάτα το ξανακοίταγμα. Ρώτησε: «Ποια ανάγκη ή επιθυμία μου δείχνει αυτή η σύγκριση;». Μετά σύγκρινε μόνο με το δικό σου προηγούμενο βήμα: τι κάνω 1% διαφορετικά σήμερα;

ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΟΡΙΟ

Αν ένας λογαριασμός ή μια συνήθεια ελέγχου σε ρίχνει επανειλημμένα, κάνε σίγαση ή διάλειμμα για επτά ημέρες και παρατήρησε την επίδραση — χωρίς να το παρουσιάσεις ως τιμωρία.

4. Όταν η ανασφάλεια αφορά την εμφάνιση

Δεν χρειάζεται να αναγκάσεις τον εαυτό σου να αγαπά κάθε στοιχείο της εμφάνισής του. Στόχος είναι να μειωθεί η συνεχής αξιολόγηση και να επιστρέψεις σε ουδέτερη φροντίδα.

1

Σταμάτα την εξέταση για λίγο

Δέκα λεπτά χωρίς καθρέφτη, κάμερα, ζύγισμα ή σύγκριση φωτογραφιών. Άλλαξε χώρο αν χρειάζεται.

2

Περιέγραψε χωρίς βαθμολογία

«Το σώμα μου είναι κουρασμένο», «αυτό το ρούχο με πιέζει», «σήμερα νιώθω εκτεθειμένος/η». Όχι «είμαι χάλια».

3

Θυμήσου τη λειτουργία

Τι σου επιτρέπει το σώμα σήμερα; Να περπατήσεις, να αγκαλιάσεις, να μάθεις, να ξεκουραστείς, να δημιουργήσεις.

4

Κάνε μία πράξη φροντίδας

Άνετο ρούχο, νερό, κανονικό γεύμα, ξεκούραση ή ήπια κίνηση. Φροντίδα — όχι τιμωρία ή αποζημίωση.

5

Άνοιξε τον ορίζοντα της αξίας

Γράψε δύο ιδιότητες που δεν αφορούν εμφάνιση: τρόπος που φέρεσαι, δεξιότητα, προσπάθεια, χιούμορ, αξία ή ενδιαφέρον.

ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΦΡΑΣΗ

«Δεν χρειάζεται να μου αρέσει κάθε στοιχείο της εμφάνισής μου για να φροντίζω το σώμα μου σήμερα».

5. Η αυτοεκτίμηση χτίζεται και με πράξεις

Αν περιμένεις πρώτα να νιώσεις σίγουρος/η, μπορεί να περιμένεις πολύ. Ένα μικρό «πείραμα θάρρους» δίνει στον νου καινούργια πραγματικά δεδομένα.

1

Διάλεξε μία αποφυγή

Κάτι σημαντικό που αναβάλλεις λόγω φόβου ή τελειομανίας: να ρωτήσεις, να στείλεις, να εμφανιστείς ή να δείξεις μια πρώτη εκδοχή.

2

Γράψε την πρόβλεψη

«Φοβάμαι ότι...». Κάνε την ελέγξιμη: τι ακριβώς πιστεύεις ότι θα συμβεί και πόσο πιθανό το θεωρείς;

3

Μίκρυνε την πράξη

Όχι «να γίνω κοινωνικός/ή». «Θα πω μία καλημέρα». Όχι «να τελειώσω το έργο». «Θα δουλέψω δέκα λεπτά».

4

Κάν' το με ατέλεια

Ο στόχος είναι η επαφή με την πραγματικότητα, όχι η τέλεια απόδοση. Επιτρέπεται να νιώθεις αμηχανία και να συνεχίσεις.

5

Κατέγραψε τι έμαθες

Τι έγινε στην πράξη; Τι άντεξες; Τι θα επαναλάβεις ή θα μικρύνεις; Κατέγραψε προσπάθεια και αξίες, όχι μόνο αποτέλεσμα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

«Φοβάμαι ότι η ερώτησή μου θα φανεί χαζή». Μικρό πείραμα: τη γράφω πρώτα και τη θέτω σε ένα ασφαλές πρόσωπο. Μετά καταγράφω τι συνέβη πραγματικά.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο

Συμπλήρωσε το σχέδιο σε ήρεμη στιγμή. Δεν υπόσχεται ότι δεν θα ξαναέρθει ανασφάλεια· αποφασίζεις τι θα κάνεις όταν εμφανιστεί.

1

Τα συχνά ερεθίσματά μου

Πρόσωπα, εφαρμογές, καταστάσεις, ώρες ή είδη αξιολόγησης που ενεργοποιούν σύγκριση και αυστηρή αυτοκριτική.

2

Η συνηθισμένη σκληρή φράση

Την γράφω όπως ακούγεται: «Δεν είμαι αρκετός/ή επειδή...».

3

Η ισορροπημένη απάντησή μου

Μία συγκεκριμένη φράση που αναγνωρίζει τη δυσκολία χωρίς να μετατρέπει ένα γεγονός σε ταυτότητα.

4

Το όριο στη σύγκριση

Τι θα κλείσω, θα απομακρύνω ή θα σταματήσω προσωρινά όταν μπαίνω σε κύκλο ελέγχου.

5

Το μικρό επόμενο βήμα

Μία πράξη δύο έως δέκα λεπτών που υπηρετεί αυτό που έχει σημασία για εμένα.

ΠΟΤΕ ΖΗΤΩ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

Όταν η αυτοκριτική επιμένει ή χειροτερεύει, επηρεάζει σημαντικά ύπνο, σχολείο, εργασία ή σχέσεις, οδηγεί σε έντονη απομόνωση, ή η ανησυχία για σώμα, φαγητό ή άσκηση ελέγχει την καθημερινότητα. Μίλησε με επαγγελματία ψυχικής υγείας ή γιατρό.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ Ή ΣΚΕΨΕΙΣ ΑΥΤΟΒΛΑΒΗΣ: δεν μένω μόνος/η· ζητώ βοήθεια τώρα και καλώ 112.