

BRANDEN, NATHANIEL

Cei șase stâlpi ai încrederii în sine/
Nathaniel Branden; trad.: Dorina Oprea;
ed.: Ana Maria Stanca. - București :
Amsta Publishing, 2008

ISBN 978-973-88521-6-7

I. Oprea, Dorina (trad.)
II. Stanca, Ana Maria (ed.)

159.9

THE SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM
THE DEFINITIVE WORK ON SELF-ESTEEM BY THE
LEADING PIONEER IN THE FIELD

NATHANIEL BRANDEN

Copyright © 1994 by Nathaniel Branden
All rights reserved.

CEI ȘASE STÂLPI AI ÎNCREDERII ÎN SINE

NATHANIEL BRANDEN

ISBN 978-973-88521-6-7

© 2008 – EDITURA AMSTA PUBLISHING

Editor: Ana Maria Stanca

Traducere: Dorina Oprea

internet: www.amsta.ro

email: office@amsta.ro

NATHANIEL BRANDEN

CEI
ȘASE
STÂLPI
AI
ÎNCREDERII
ÎN SINE

Practică unui lucru conștient

Practică a creșterii proprii personale

Practică a creșterii profesionale

Practică a creșterii în sănătate

Practică a creșterii în casă și în lumea exterioră

Practică a creșterii în cunoaștere

Practică a creșterii în credință

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate și în casă

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate și în casă și în lumea exterioră

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate și în casă și în lumea exterioră și în cunoaștere

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate și în casă și în lumea exterioră și în cunoaștere și în credință

Practică a creșterii în cunoaștere și în credință și în sănătate și în casă și în lumea exterioră și în cunoaștere și în credință și în sănătate

AMSTA
publishing

www.amsta.ro

Cuprins

Introducere || 11

PRIMA PARTE RESPECTUL DE SINE: PRINCIPII DE BAZĂ

- | | | | |
|---|---|--|----|
| 1 | Respectul de sine: sistemul imunitar al conștiinței | | 21 |
| 2 | Semnificația respectului de sine | | 45 |
| 3 | Expresia respectului de sine | | 63 |
| 4 | Iluzia respectului de sine | | 69 |

A DOUA PARTE SURSELE INTERNE ALE RESPECTULUI DE SINE

- | | | | |
|----|--|--|-----|
| 5 | Concentrarea pe acțiune | | 79 |
| 6 | Practica unui trai conștient | | 87 |
| 7 | Practica acceptării propriei persoane | | 111 |
| 8 | Practica propriei responsabilități | | 126 |
| 9 | Practica încrederii în sine | | 139 |
| 10 | Practica unei vieți în care și-ai stabilit scopuri | | 151 |
| 11 | Practica integrității personale | | 165 |
| 12 | Filosofia respectului de sine | | 182 |

A TREIA PARTE INFLUENȚE EXTERNE: TU ȘI CEILALȚI

- | | | | |
|----|--|--|-----|
| 13 | Educarea respectului de sine în cazul unui copil | | 193 |
| 14 | Respectul de sine în școli | | 225 |
| 15 | Respectul de sine și locul de muncă | | 250 |

16	Respectul de sine și psihoterapia		280
17	Respectul de sine și cultura		301
18	Cel de-al șaptelea stâlp al încrederii în sine		327

ANEXA A:	Criticarea altor definiții ale respectului de sine		331
-----------------	--	--	-----

ANEXA B:	Exercițiile de completare a propozițiilor pentru construirea respectului de sine		335
-----------------	--	--	-----

ANEXA C:	Recomandări pentru un studiu aprofundat		345
-----------------	---	--	-----

Referințe		349
-----------	--	-----

Mulțumiri		351
-----------	--	-----

Lui Devers Branden

1

Respectul de sine: sistemul imunitar al conștiinței

Există realități pe care nu le putem evita. Una dintre ele este importanța respectului de sine.

Indiferent de ceea ce admitem sau nu, nu putem fi nepăsători la ideea de autoevaluare. Cu toate acestea, ne putem îndepărta de ea dacă ne face să ne simțim inconfortabil. Putem ridica din umeri, putem să evadăm, să declarăm că suntem interesați doar de problemele practice și să ne îndreptăm atenția către un meci de baseball, către o emisiune de știri, către pagina financiară a unui ziar, o sesiune de shopping sau o aventură sexuală, ori către un pahar cu alcool.

Cu toate acestea, respectul de sine este o nevoie fundamentală a omului. Impactul său nu presupune nici înțelegerea noastră, nici conștiințământul nostru. Funcționează undeva în interiorul nostru, cu sau fără știință noastră. Suntem liberi să încercăm să vedem dinamica respectului de sine sau să o ignorăm în continuare, dar în acest din urmă caz vom rămâne un mister pentru noi însine și vom suporta consecințele.

Să vedem ce rol are respectul de sine în viața noastră.

O definiție preliminară

Prin „respect de sine” înțeleg mai mult decât sensul prim al valorii propriei persoane, care în principiu este un drept dobândit la naștere de orice ființă umană – scânteia pe care psihoterapeuții și profesorii încearcă să o aprindă la cei cu care lucrează. Acea scânteie este doar anticamera respectului de sine.

Respectul de sine, atunci când există la un nivel foarte înalt, este o experiență pe care suntem dispuși să o trăim. Mai precis, respectul de sine este:

1. Încrederea în capacitatea noastră de a gândi, încrederea în capacitatele noastre de a face față provocărilor fundamentale ale vieții;
2. Încrederea în dreptul nostru de a avea succes și de a fi fericiți, sentimentul că valorăm ceva, că merităm și că suntem îndreptățiti să ne evaluăm nevoile și dorințele, să ne realizăm valorile și să ne bucurăm de roadele eforturilor noastre.

Pe parcursul cărții voi îmbunătăți și voi condensa definiția.

Nu împărtășesc convingerea că respectul de sine este un dar pe care trebuie doar să-l pretindem (probabil afirmând tot timpul acest lucru). Dimpotrivă, faptul că îl ai mai mult timp reprezintă o realizare. Scopul acestei cărți este să examinăm natura și rădăcinile acestei realizări.

Modelul de bază

Încrederea în modul tău de a gândi și faptul că știi că valorezi ceva este esența respectului de sine.

Puterea acelui încrederi în propria persoană constă în faptul că este mai mult decât o judecată sau un sentiment. Este un element de motivare. Inspira modul de a te comporta.

În schimb, este afectat direct de modul în care acționăm. Cauzele curg în ambele direcții. Există o legătură continuă între modul nostru de a acționa și respectul nostru de sine. Nivelul respectului de sine influențează modul în care acționăm, iar modul în care acționăm influențează respectul de sine.

Încrederea în modul tău de a gândi și conștientizarea faptului că știi că valorezi ceva reprezintă esența respectului de sine.

Dacă am încredere în modul meu de a gândi și în raționamentul meu, există șanse mai mari să acționez ca ființă care gândește. Exercitarea capacității mele de gădire și conștientizarea adecvată a activităților mele fac ca viața mea să fie mai bună. Acest lucru consolidează încrederea în modul meu de gădire. Dacă nu am încredere în modul meu de a gândi, există o probabilitate mai mare să fiu pasiv din punct de vedere mental, să conștientizez mai puțin

activitățile mele și să nu fac față atât de bine dificultăților. Atunci când acțiunile mele conduc la rezultate dezamăgitoare sau dureroase, mă simt îndreptățit să nu am încredere în judecata mea.

Cu un respect de sine mult mai mare există șanse mai mari să fac față dificultăților. Cu un respect de sine scăzut există șanse mai mari să mă dau bătut sau să încerc să fac ceva, dar fără să dau ce e mai bun în mine. Cercetările au arătat că subiecții cu un respect crescut față de sine vor depune mai mult efort pentru realizarea unei sarcini decât subiecții cu un respect scăzut față de sine¹. Dacă perseverez, există șanse mai mari să reușesc decât să dau greș. Dacă nu perseverez, există șanse mai mari să dau greș decât să reușesc. Oricum ar fi, părerea pe care o am despre mine va fi consolidată.

Dacă mă respect pe mine și le cer celorlalți să mă trateze cu respect, trimit semnale și mă comport astfel încât ceilalți să reacționeze adecvat. Când aceștia o fac, reîntăresc și confirm comportamentul meu inițial. Dacă îmi lipsește respectul față de mine și accept lipsa de amabilitate, abuzul sau exploatarea din partea celorlalți ca fiind ceva firesc, transmit inconștient un mesaj, iar ceilalți mă vor trata așa cum mă tratez și eu. Când se întâmplă acest lucru, iar eu nu fac nimic să îl schimb, respectul meu față de mine se deteriorează și mai mult.

Valoarea respectului față de sine nu constă în faptul că ne permite să ne simțim mai bine, ci și să trăim mai bine – pentru a reacționa în fața provocărilor și oportunităților cu mult mai multe resurse și mult mai adecvat.

Impactul respectului de sine: observații generale

Nivelul respectului de sine are implicații profunde asupra fiecărui aspect al existenței noastre: cum ne desfășurăm activitatea la locul de muncă, cum ne purtăm cu ceilalți, cât de sus putem ajunge, cât de multe putem realiza – și, pe plan personal, de cine există șanse să ne îndrăgostim, cum interacționăm cu soția, copiii și prietenii, dar și ce nivel de felicire personală atingem.

Există corelații pozitive între un respect de sine sănătos și o multitudine de alte trăsături care se reflectă direct asupra capacității noastre de a ne realiza și de a fi fericiți. Un respect sănătos față de sine are legătură cu raționamentul, realismul, intuiția, creativitatea, independența, flexibilitatea, abilitatea de a manageria schimbarea, disponibilitatea de a admite (și de a corecta) greșelile, bunăvoiețea și

capacitatea de a coopera. Un respect scăzut față de sine se leagă de lipsa raționamentelor, inadaptare, revolte, lipsa de apărare, comportamente în exces și teama ca ostilitate. Trebuie să înțelegem că există o logică pentru aceste corelații. Implicațiile asupra capacitatei de a supraviețui, asupra adaptării și a realizării pe plan personal sunt evidente. Respectul de sine sprijină și îmbunătățește viața.

Un respect crescut față de sine caută provocarea și stimularea reprezentate de stabilirea unor scopuri valoroase și solicitante. Atingerea unor asemenea scopuri alimentează respectul de sine. Un respect scăzut față de sine caută siguranța lucrurilor familiare și nesolicitante. Stabilirea unor scopuri familiare și nesolicitante duce la scăderea respectului de sine.

Cu cât este mai puternic respectul de sine, cu atât suntem mai bine echipați să facem față necazurilor care pot apărea în viața noastră personală sau în cariera noastră; cu cât suntem mai dispuși să ne revenim mai repede după un eșec, cu atât mai multă energie avem să începem ceva nou. Un număr extraordinar de mare de antreprenori de succes au unul sau două falimente la activ; eșecul nu i-a oprit din drum.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât avem tendința să fim mai ambițioși, nu neapărat din punct de vedere finanțiar sau al carierei, ci a ceea ce sperăm să ni se întâmpile în viață – din punct de vedere emoțional, intelectual, creativ sau spiritual. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai mici sunt aspirațiile pe care le avem și cu atât mai puține vom realiza. Fiecare dintre aceste căi are tendința să se consolideze și să se perpetueze.

Cu cât este mai mare respectul nostru față de sine, cu atât mai puternic ne exprimăm și reflectăm la sensul bogăției interioare. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai urgent avem nevoie să ne dovedim nouă înșine ceva – sau să uităm de noi prin faptul că trăim mecanic și inconștient.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât comunicăm mai deschis, mai onest și mai adecvat, deoarece credem că modul nostru de a gândi este valoros și mai degrabă adoptăm claritatea decât să o respingem. Cu cât respectul nostru față de sine este mai scăzut, cu atât comunicăm mai greoi, mai evaziv și mai inadecvat, din cauza nesiguranței legate de propriile gânduri și sentimente, dar și a anxietății referitoare la răspunsul ascultătorului.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să avem niște relații benefice, și nu unele toxice. Motivul este că

preferința atrage preferință, iar sănătatea atrage sănătate. Vitalitatea și expansivitatea celorlalți sunt în mod firesc mult mai atrăgătoare la persoanele care se respectă pe ele însele decât singurătatea și dependența.

Un principiu important al relațiilor interumane este acela că avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai în siguranță cu persoanele al căror respect de sine este la un nivel asemănător cu al nostru. Caracterele opuse pot fi atrase de alte aspecte, dar nu și de acesta. Persoanele cu un respect ridicat față de sine au tendința să fie atrase de persoane cu un respect ridicat față de sine. Nu vedem o poveste de dragoste pasională, de exemplu, între persoane care au niveluri diferite de respect față de sine – după cum nu vom vedea o poveste de dragoste serioasă între o persoană intelligentă și una stupidă. (Nu mă refer la aventurile de o noapte, pentru că aceasta este altă problemă. Vorbesc despre dragostea pasională, nu despre o scurtă infatuare sau un episod sexual, care se pot desfășura după un set diferit de dinamici.) Persoanele cu un respect mediu față de sine sunt atrase de persoane cu un respect mediu față de sine. Cei care au un respect scăzut față de sine cauță la ceilalți același lucru – nu conștient, desigur, ci printr-o logică care ne face să simțim că ne-am găsit sufletul-pereche. Cele mai dezastruoase relații sunt acelea dintre persoane care nu au o părere bună despre ele; uniunea a două abisuri nu are ca rezultat o înălțare.

Avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai „la-ndemână” cu persoane care au un nivel al respectului de sine asemănător cu al nostru.

Cu cât este mai sănătos respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să-i tratăm pe ceilalți cu respect, bunăvoiță și corectitudine – deoarece nu avem tendința să îi percepem ca pe o amenințare și deoarece respectul de sine este fundamental respectării celorlalți. Dacă avem un respect sănătos față de sine, nu interpretăm rapid o relație în termeni răuvoitori. Nu îi abordăm pe ceilalți avant automat tendința de respingere, umilire sau trădare. Conținutul convingerii că o orientare individualistă determină acea persoană să aibă un comportament antisocial, cercetările au arătat că un sens bine dezvoltat al valorii personale și autonomiei are legătură în mod semnificativ cu amabilitatea, generozitatea, cooperarea socială și spiritul de ajutor reciproc,

asa cum s-a confirmat, de exemplu, în lucrarea lui A.S. Waterman, *The Psychology of Individualism*.

Și, în final, cercetările au dezvăluit că un respect ridicat față de sine este unul dintre cele mai bune elemente pe baza căruia se poate previziona fericirea personală, așa cum a spus D.G. Meyer în lucrarea *The Pursuit of Happiness*. Logic, un respect scăzut față de sine are o legătură strânsă cu nefericirea.

Dragostea

Nu este greu să observi importanța respectului de sine în ceea ce privește succesul relațiilor intime. Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit. Asemenea gânduri fac ca profețiile să se materializeze.

Dacă am un sentiment ridicat de eficiență și valoare a propriei persoane și cred că pot fi iubit, atunci am și fundamentul pentru a-i aprecia și a-i iubi pe ceilalți. Relația de dragoste este ceva firesc; bună-voința și grija sunt ceva firesc. Am ceva de oferit; nu am sentimentul că-mi lipsește ceva; am tipul acela de surplus emoțional pe care îl canalizez spre dragoste. Iar fericirea nu mă face să devin anxios. Încrederea în competență și valoarea mea, dar și în capacitatea celuilalt de a vedea și de a aprecia aceste lucruri fac, de asemenea, ca profețiile să se materializeze.

Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit.

Dar dacă nu am respect și nu mă bucur pentru ceea ce sunt, am foarte puțin de oferit – cu excepția *nevoilor mele neîmplinite*. Din cauza lipsurilor mele emoționale, am tendința să-i consider pe ceilalți în principal surse de aprobare sau dezaprobată. Nu îi apreciez pentru ceea ce sunt în realitate. Îi văd doar din punct de vedere a ceea ce pot face sau nu pot face pentru mine. Nu caut persoane pe care le pot admira și cu care să pot împărtăși bucuriile vieții. Caut oameni care nu mă condamnă – și care probabil vor fi impresionați de persoana mea și de față pe care o arăt celorlalți. Capacitatea mea de a iubi rămâne subdezvoltată. Este unul dintre motivele pentru care încercările mele de a

avea o relație eșuează adesea – nu pentru că viziunea mea asupra unei relații de dragoste pasională este irațională la nivel interior, ci pentru că respectul de sine este absent.

Am auzit cu toții la un moment dat remarcă: „Dacă nu te iubești pe tine, nu vei putea să-i iubești nici pe ceilalți.” Mai puțin înțeleasă este cealaltă jumătate a poveștii. Dacă simt că nu pot fi iubit, este greu să cred că altcineva mă poate iubi. Dacă nu mă accept pe mine, cum să accept dragostea ta față de mine? Căldura și devotamentul tău sunt confuze: sunt bulversat, pentru că „știu” că nu pot fi iubit. Sentimentele tale pentru mine nu pot fi reale, de încredere sau de durată. Dacă nu simt că pot fi iubit, dragostea ta pentru mine devine un efort de a umple un gol, iar acest efort te va obosi în cele din urmă.

Chiar dacă refuz să recunosc în mod conștient sentimentul că nu pot fi iubit, chiar dacă insist că sunt minunat, părerea proastă despre mine rămâne una profundă și va submina încercările mele de a avea o relație. Devin pe nesimțite un sabotor al dragostei.

Aștept dragostea, dar fundamental securitatea interioare nu există. În schimb, există o teamă secretă, aceea că sunt menit să trăiesc doar durere. Aș că aleg pe cineva care în mod inevitabil mă va respinge sau mă va abandona. (La început voi pretinde că nu știu acest lucru, aș că drama va fi dusă la bun sfârșit.) Sau, dacă aleg pe cineva cu care există posibilitatea să fiu fericit, slabesc relația cerând asigurări și garanții nesfârșite, fiind extrem de posesiv, provocând tot timpul catastrofe sau mici fricțiuni, încercând să controlez totul prin dominare, găsind că de a-mi respinge partenerul înainte ca partenerul să mă respingă pe mine.

Câteva exemple ne vor arăta cât de des intervene respectul scăzut față de sine în sfera relațiilor intime:

„De ce mă îndrăgostesc întotdeauna de persoana nepotrivită?”, m-a întrebat o pacientă. Tatăl ei abandonase familia când ea avea șapte ani, iar mama îi spusesese țipând, în mai multe rânduri: „Dacă nu mi-ai fi făcut atâtea necazuri, poate că tatăl tău ar mai fi fost încă aici.” Ca adult, ea „știa” că soarta ei este să fie abandonată. „Știa” că nu merită dragostea nimănui. Acum încerca să aibă o relație cu un bărbat. Conflictul era rezolvat alegând un bărbat – de obicei însurat – căruia în mod clar nu îi păsa de ea astfel încât să o susțină pe termen lung. I se dovedea că sentimentul de tragicism al vieții era justificat.

Când „știm” că suntem damnați, ne comportăm în moduri în care realitatea să se potrivească cu ceea ce „știm”. Devenim neliniștiți când apare o neconcordanță cu ceea ce „știm” și cu faptele percepute. De vreme ce „convingerile” noastre nu pot fi puse sub semnul îndoielii, ne sabotăm pe noi însine.

Un bărbat se îndrăgostește, o femeie răspunde sentimentelor lui și se căsătoresc. Dar nimic din ceea ce face ea nu îl poate determina să se simtă iubit pentru mai mult timp; este nesătios. Cu toate acestea, ea persevereaază. Când în sfârșit ea îl convinge că îl iubește și nu mai există nici o urmă de îndoială, începe să se întrebe dacă nu cumva și-a stabilit un standard prea jos. Se întrebă dacă ea este într-adevăr bună pentru el. În cele din urmă o părăsește, se îndrăgostește de o altă femeie și o ia de la capăt.

Toată lumea știe faimoasa glumă a lui Groucho Marx, care spunea că nu ar deveni niciodată membru al unui club care ar încerca să-l facă să devină membru. Este exact ideea pe care cei care au un respect scăzut față de sine o aplică în viața sentimentală. Dacă mă iubești, cu siguranță că nu ești destul de bun pentru mine. Doar cineva care mă va respinge este un destinatar acceptabil al devotamentului meu.

O femeie se simte satisfăcută să-i spună soțului ei, care o adoră, toate punctele de vedere din care alte femei îi sunt superioare. Dacă el nu este de acord, îl ridiculează. Cu cât el se poartă mai pasional, cu atât ea se poartă mai crud. Într-un final, îl obosește și el divorțează. Ea este îndurerată și uimită. Cum l-a putut judeca atât de greșit?, se întrebă ea. Dar în curând își spune: „Am știut mereu că nimeni nu mă poate iubi cu adevărat.” A știut mereu că nu poate fi iubită, iar acum are dovada.

Tragedia vieții multor oameni este că, având de ales între corectitudine și oportunitatea de a fi fericiți, aleg întotdeauna „corectitudinea”. Este satisfacția finală pe care și-o permit.

Un bărbat „știe” că destinul lui nu este să fie fericit. Simte că nu merită. (Și, în plus, fericirea sa i-ar uimi pe părinții lui, care nu au fost niciodată fericiți.) Dar când întâlnește o femeie pe care o admiră și de care se simte atras, iar ea îi răspunde la fel, este fericit. Pentru un moment, uită că realizarea pe plan sentimental „nu este pentru el”. Dând curs bucuriei, el uită pentru moment că și-a schimbat părerea față de sine și nu se mai simte aliniat la „realitate”. Într-un

final, bucuria declanșează anxietatea pentru că simte că nu s-a aliniat la modul în care trebuiau să se întâmpile lucrurile. Pentru a-și reduce anxietatea, trebuie să-și reducă bucuria. Astfel că, mânăt în mod inconștient de o logică profund înrădăcinată a părerii față de sine, începe să-și distrugă relația.

Încă o dată observăm modelul de bază al autodistrugerii: dacă „știu” că soarta mea este să fiu nefericit, nu trebuie să permit să devin confuz, în cazul în care realitatea îmi arată că pot fi fericit. Nu eu trebuie să ajustez realitatea, ci realitatea trebuie să se ajusteze la mine și la ceea ce știu eu despre modul în care funcționează și trebuie să funcționeze lucrurile în cazul meu.

De observat că relația nu trebuie distrusă întotdeauna în întregime, ca în exemplele de mai sus. Se poate ca relația să continue, *ca să-mi dovedesc că nu pot fi fericit*. Mă pot înhăma la un proiect denumit *cum să mă străduiesc să fiu fericit sau cum să lucrez la relația mea*. Pot citi cărți despre acest subiect, să particip la seminarii, la sesiuni de lecturi sau la ședințe de psihoterapie cu scopul declarat de a fi fericit în viitor. Dar nu acum, nu astăzi. Posibilitatea de a fi fericit în prezent este prea însășimantătoare.

Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem curajul să tolerăm fericirea fără să ne sabotăm pe noi însine.

Anxietatea provocată de fericire este ceva curent. Fericirea poate declanșa voci interioare care să ne spună că nu merităm acest lucru sau că acest lucru nu va dura mult, că vom da greș, că părinții mei vor suferi să audă că sunt mai fericit decât au fost ei vreodată, că viața nu este aşa, că toți ceilalți vor fi invidioși sau că mă vor urî, că fericirea este doar o iluzie, că, dacă nimeni nu este fericit, eu de ce aş fi?

Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem curajul să tolerăm fericirea fără să ne sabotăm pe noi însine, până când nu ne va mai fi frică și ne vom da seama că nu ne va distrugă (și nici că nu trebuie să dispară). Mai demult, le-am spus pacienților: „vedeți dacă puteți avea o zi fără să faceți nimic care să vă submineze sentimentele bune – iar dacă nu reușiți, nu

disperați; vă reveniți și încercați să fiți fericiți. O asemenea perseverență este fundamentalul respectului de sine.

Mai mult, trebuie să ne luptăm cu aceste voci distructive, nu să fugim de ele; să ne angajăm într-un dialog interior; să le provocăm pentru a afla motivele; să răspundem cu atenție și să evităm non-sensul – ca și cum am avea de-a face cu persoane reale; și să le diferențiem de vocea eului nostru de adult.

Locul de muncă

În continuare, să luăm în considerare câteva exemple de la locul de muncă, legate de comportamente provocate de un respect de sine scăzut:

Un bărbat este promovat în cadrul companiei și este cuprins de panică la gândul că s-ar putea să nu facă față noilor provocări și responsabilități. „Sunt un impostor! Locul meu nu e aici!”, își spune el însuși. Având senzația că este damnat, nu mai este motivat să dea ce e mai bun din el. Începe în mod inconștient un proces de autosabotaj: vine la ședințe nepregătit, este dur cu oamenii din echipă acum, iar peste câteva clipe este amabil, ignoră semnalele de nemulțumire de la șeful lui. În mod firesc, este concediat. „Știam eu că e prea frumos să fie adevărat!”, își spune.

Dacă dispar pentru că așa am vrut, cel puțin dețin încă controlul; mă scutesc de neliniștea de a aștepta ca distrugerea să apară dintr-o sursă necunoscută. Anxietatea provocată de sentimentul că nu dețin controlul este insuportabilă; trebuie să-i pun capăt cu orice preț.

Un manager citește o idee excelentă propusă de un subordonat, dar simte un profund sentiment de umilință pentru că ideea respectivă nu i-a venit mai întâi lui și își imaginează că va fi depășit și pus în umbră de către subordonat – și este dispus să respingă propunerea.

Acest tip de invidie distructivă este rezultatul unei păreri proaste despre sine. Realizările tale îmi expun, de fapt, sărăcia mea interioară; lumea va vedea – și, mai mult, eu voi vedea – cât de insignifiant sunt. Generozitatea cu care privești realizările celorlalți este emblematică pentru respectul de sine.

Un bărbat se întâlnește cu noul său șef – și este dezamăgit că șeful său este o femeie. Simte că masculinitatea sa este amenințată și diminuată. Își imaginează că va face caz de sexualitatea sa – „o să o pun la locul ei”. Sentimentul său de a fi amenințat începe să iașă la suprafață printr-un comportament neadecvat.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut față de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori. Un bărbat a cărei noțiune de „putere” este blocată la nivel de „dominare sexuală” este un bărbat înpăimântat de femei, care se teme să aibă încredere în sine, care se teme de *viață*.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori.

Şeful unui laborator de cercetare și dezvoltare este informat că firma a angajat un strălucit om de știință de la o altă companie. Acest lucru îi transmite imediat acestuia că superiorii săi sunt nemulțumiți de munca sa, în ciuda evidenței. Își imaginează că autoritatea și statutul său se duc pe apa sămbetei. Își imaginează că noul coleg va fi numit imediat șef de departament. Într-un moment de rebeliune oarbă, munca sa începe să se deterioreze. Când lipsurile sale ies în evidență, se apără – și renunță.

Când iluzia noastră de respect de sine se bazează pe suportul fragil al faptului că nu suntem provocați, când nesiguranța noastră găsește dovezi de respingere acolo unde nu există de fapt, este o problemă de timp până când bomba noastră interioară va exploda. Forma exploziei este un comportament autodistructiv – și faptul că o persoană este extraordinar de intelligentă nu reprezintă o protecție. Oamenii străluciți cu un respect de sine scăzut acționează în fiecare zi împotriva propriilor interese.

Un auditor de la o firme independentă de audit se întâlnește cu directorul general de la firma-client. Știe că trebuie să-i dea acestuia niște vești neplăcute. Înconștient își imaginează că se află în prezența tatălui său, care îl intimida – se emoționează și nu îi mai spune decât o treime din ceea ce trebuia să-i spună. Dorința sa de a