

GLENN R. SCHIRALDI a absolvit Academia Militară West Point, Universitatea Brigham Young și Universitatea din Maryland. Din 1980, este profesor la Universitatea din Maryland și este inițiatorul unor cursuri ce abordează subiecte privind conexiunea dintre minte și corp și dezvoltarea abilităților necesare pentru a face față evenimentelor dureroase sau traumatice. În cercetările întreprinse de el de-a lungul anilor la centrul de studii al universității, a fost interesat de legăturile dintre stres și tipurile de personalitate și de descoperirea unor mijloace de a întări stima de sine și reziliența. Pentru întreaga sa activitate ca profesor la Universitatea din Maryland a primit premiul Outstanding Teaching Award.

Manualul stimei de sine se bazează pe unul dintre cursurile sale, „Mintea stresată și mintea sănătoasă“, care a fost elaborat având ca obiectiv imbunătățirea stimei de sine prin reducerea simptomelor de depresie, anxietate sau agresivitate. Glenn R. Schiraldi a elaborat și a implementat și un program special de management al stresului pentru Departamentul Armatei de la Pentagon, program ce include tehnici de gestionare a agresivității și a mâniei, precum și metode de relaxare și de dezvoltare a abilităților de comunicare.

E membru în comitetul director al Depression and Related Affective Disorders Association (Asociația pentru Depresie și Tulburări Emoționale), colaborează cu Departamentul de Psihiatrie al Universității Johns Hopkins și face parte din colectivul redacțional al publicației *International Journal of Emergency Mental Health*.

Dr. Glenn R. Schiraldi

Manualul stimei de sine

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

Traducere din engleză de
IULIANA SURUGIU-BEŞLEAGĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SCHIRALDI, GLENN R.

Manualul stimei de sine / dr. Glenn R. Schiraldi; trad. de Iuliana Surugiu-Beșleagă ; -
Ed. a 2-a reviz. și adăug. - București: Curtea Veche Publishing, 2019

Contine bibliografie

ISBN 978-606-44-0251-6

I. Surugiu-Beșleagă, Iuliana (trad.)

159.9

Redactor: Ludovic-Ştefan Skultéty

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

GLENN R. SCHIRALDI

The Self-Esteem Workbook

Copyright © 2001 by Glenn R. Schiraldi, Ph.D.,
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, CA 94609
All rights reserved.

Coperta 1: *Portret van een man*,
de Jan Jansz Mostaert, 1535 (Shutterstock.com)

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2017.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019
pentru prezența versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0251-6



CUPRINS

Prefață la ediția a două	11
Introducere	14
Partea I	
Să înțelegem stima de sine	
Capitolul 1	
De ce stima de sine?	19
Capitolul 2	
Pregătirea fizică	24
Capitolul 3	
Stima de sine și dezvoltarea ei	41
Partea a II-a	
Abilități ale stimei de sine	
Factorul I	
Realitatea valorii umane necondiționate	
Capitolul 4	
Fundamentele valorii umane	55
Capitolul 5	
Identifică și înlocuiește gândurile autosabotoare	70

Capitolul 6	
Conștientizarea realității. Abordarea de tipul „Deși... totuși“	92
Capitolul 7	
Respectă-ți valoarea intrinsecă	96
Capitolul 8	
Creează-ți obiceiul de autoapreciere a esenței umane ...	103
Capitolul 9	
O privire de ansamblu asupra valorii umane necondiționate	108
Factorul II	
Trăirea iubirii necondiționate	
Capitolul 10	
Fundamentele iubirii necondiționate	113
Capitolul 11	
Găsește, iubește și vindecă sinele esențial	123
Capitolul 12	
Limbajul iubirii	131
Capitolul 13	
Opinia bună a celorlalți	137
Capitolul 14	
Conștientizează și acceptă calitățile	141
Capitolul 15	
Apreciază-ți corpul	147
Capitolul 16	
Consolidează și întărește aprecierea corpului	157
Capitolul 17	
Afirmarea iubirii și a aprecierii de sine	164

Capitolul 18	
Exercițiu meditativ: „Prin ochii iubirii“	169
Capitolul 19	
Chipul plăcut din oglindă	171
Capitolul 20	
Privește-te cu ochi iubitori	174
Capitolul 21	
Iubirea, aşa cum o simți la nivelul inimii	177
Capitolul 22	
Compașiunea de sine și atenția conștientă	182
Capitolul 23	
Întâmpină durerea cu compasiune de sine	196
Capitolul 24	
Experimentează compasiunea de sine la nivelul corpului	204
Capitolul 25	
Jurnalul compasiunii	210
Capitolul 26	
O privire de ansamblu asupra iubirii necondiționate	221
Factorul III	
Latura activă a iubirii. Dezvoltarea	
Capitolul 27	
Fundamentele dezvoltării	227
Capitolul 28	
Acceptă că nu ești perfect	238
Capitolul 29	
Doar pentru amuzament (contemplând posibilitățile)	242

Capitolul 30	
Fă inventarul caracterului	246
Capitolul 31	
Învață să ierți	255
Capitolul 32	
Trăiește plăcerea	270
Capitolul 33	
Pregătește-te pentru eșec	282
Capitolul 34	
O privire de ansamblu asupra dezvoltării	296
Epilog. Să recapitulăm	299

Anexe

Anexa I	
Un model	
pentru ajutarea unei persoane care suferă	303
Anexa II	
Iertarea sinelui	307
Anexa III	
Acceptarea trecutului cu dragoste	311
Lecturi recomandate	317
Bibliografie	322
Mulțumiri	329

Dedic această carte scumpei mele mame, care – la fel ca multe alte mame de-a lungul istoriei – a modelat tacit multe dintre principiile descrise aici.

CAPITOLUL 1

De ce stima de sine?

Cât de norocos este cineva care are stimă de sine! Toată lumea este de acord că stima de sine are un rol esențial dacă vrem să avem o bună sănătate mintală și fizică, în timp ce o imagine de sine negativă degradează sănătatea și scade performanța. Imaginea de sine negativă pare să contribuie la:

- depresie;
- anxietate;
- simptome de stres;
- boli psihosomatice, precum dureri de cap, insomnie, oboseală și boli ale aparatului digestiv;
- ostilitate, mânie excesivă sau adânc înrădăcinată, antipatie și neîncredere în ceilalți, competitivitate;
- abuz asupra partenerului și asupra copiilor;
- intrare în relații abuzive/nefericite;
- abuz de alcool și de droguri;
- tulburări de alimentație și mâncat nesănătos;

- comunicare deficitară (de exemplu, stilul nonasertiv, agresiv, defensiv, critic și sarcastic);
- promiscuitate;
- dependență;
- sensibilitate la critici;
- tendință de a se purta fals pentru a-i impresiona pe ceilalți;
- dificultăți de socializare – retragere, singurătate;
- performanță slabă/note mici la școală;
- împovărare cu probleme;
- grijă în privința statutului;
- infracționalitate.

Nu e de mirare că imaginea de sine negativă este numită handicapul invizibil. În schimb, stima de sine se află în corelație cu satisfacția generală a vieții. În cadrul unui sondaj Gallup din 1992, 89% dintre participanți au spus că stima de sine este foarte importantă în motivarea unei persoane pentru a munci mult și a reuși. Respectul de sine a ocupat cea mai înaltă poziție, ca motivator, față de oricare altă variabilă. Așadar, nu este surprinzător faptul că oamenii care au stimă de sine sunt mai predispuși să aibă comportamente sănătoase. Aceștia tind să fie mai prietenoși, mai expresivi, mai activi, mai încrezători în sine și în ceilalți și mai puțin deranjați de probleme interioare și critici (Coopersmith, 1967). Când apar tulburările mintale, cei cu stimă de sine tind să răspundă mai bine ajutorului specializat, iar alcoolicii recuperați care au stimă de sine sunt mai puțin dispuși la o recidivă (Mecca, Smelser și Vasconcellos, 1989). (Vezi Anexa I: Un model

pentru ajutarea unei persoane care suferă.) Într-adevăr, oricine ar căuta prin literatura de specialitate nu va găsi menționat vreun dezavantaj al stimei de sine. Totuși, o ipoteză a acestei cărți este aceea că stima de sine nu numai că ajută la reducerea stresului și a simptomelor bolilor, dar este și o componentă esențială a dezvoltării individului.

În ciuda importanței pe care o are stima de sine, surprinzător de puțină atenție a fost acordată formării directe a acesteia. De exemplu, un țel deseori afirmat al psihoterapiei este acela de a construi stima de sine. Cu toate acestea, presupunerea că reducând simptomele bolii vom construi indirect respectul de sine nu poate fi dovedită. În lipsa unei abordări comprehensive, unii indivizi bine intenționați au prescris soluții rapide bazate pe principii nesigure, care pe termen lung pot chiar dăuna respectului de sine.

Această carte propune un program pas cu pas format din metode sigure care să te ajute să ai o stimă de sine sănătoasă, realistă și stabilă. Această abordare presupune ca abilitățile de aici să fie aplicate și practicate. A avea doar o vagă cunoaștere nu este suficient. Fiecare abilitate a stimei de sine se bazează pe stăpânirea la perfecție a abilității care o precedă. Așa cum nota Abraham Maslow, dezvoltarea stimei de sine presupune multe impacturi majore (Lowry, 1973). Așadar, rezistă tentației de a trece rapid prin acest volum. În loc de asta, ia-ți angajamentul să aplici și să devii expert în practicarea fiecărei abilități înainte de a o încerca pe următoarea.

Să începem

Următorul exercițiu de Evaluare a Stimei de Sine îți va oferi un punct de plecare de la care să îți poți măsura progresul

înregistrat pe măsură ce parcurgi această carte. Această evaluare va consolida unele dintre țelurile lucrării mele. Este reconfortant să știi că fiecare persoană posedă deja, într-o anumită măsură, stima de sine, care poate fi consolidată ulterior. Nu este nimic complicat în această evaluare și nu este important să îți compari scorul cu al celorlați. Așadar, relaxează-te și fii cât se poate de sincer.

Evaluarea Stimei de Sine

În primul rând, evaluează pe o scală de la 0 la 10 cât de mult crezi în fiecare dintre următoarele afirmații. Nota 0 înseamnă că nu ești deloc de acord, 10 înseamnă că ești total de acord.

Afirmație

Evaluare

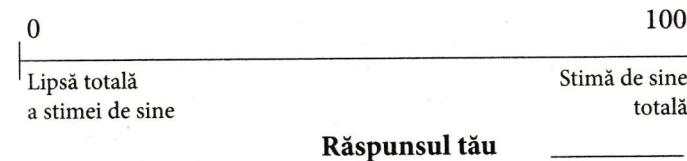
1. Sunt o persoană cu calități. _____
2. Sunt o persoană la fel de valoroasă ca oricine altcineva. _____
3. Am calitățile de care am nevoie pentru a trăi bine. _____
4. Când mă uit la mine în oglindă, am un sentiment plăcut. _____
5. Nu simt că am eșuat pe toate planurile. _____
6. Pot să râd de mine. _____
7. Sunt fericit aşa cum sunt. _____
8. Mă plac pe mine însuși, chiar și atunci când ceilalți mă resping. _____

DE CE STIMA DE SINE?

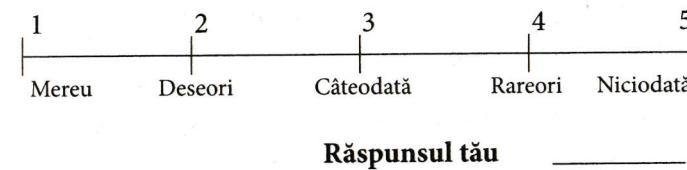
9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă. _____
10. Sunt, în general, mulțumit de felul în care mă dezvolt ca persoană. _____
11. Mă respect. _____
12. Prefer să fiu eu însuși decât altcineva. _____

Scorul total

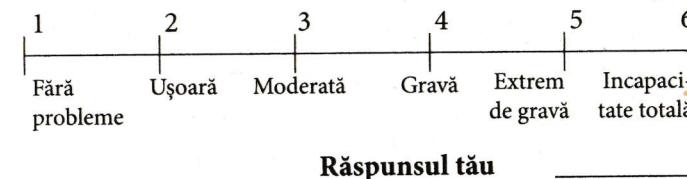
Mai departe, evaluează-ți respectul de sine conform următoarelor scale (Gauthier, Pellerin și Renaud, 1983):



Cât de des te simți restricționat în desfășurarea activităților zilnice din cauza dificultăților legate de stima de sine?



Cât de gravă este problema ta cu stima de sine?



CAPITOLUL 2

Pregătirea fizică

Mintea și corpul sunt conectate. Dacă vrei să ai o stare mintală cât mai bună, trebuie să ai grija de corpul tău. Este cât se poate de logic. Se întâmplă foarte des ca oamenii care se simt stresați, obosiți și demoralizați să nu aibă o formă fizică bună, să fie subnutriți și să nu se odihnească atât cât trebuie. Deseori, aceștia consideră că a avea grija de corp le ia prea mult timp sau că este prea dificil. Așadar, ei caută o rezolvare rapidă, care să le permită să-și ignore nevoile fizice de bază, în timp ce sănătatea lor mintală și performanța lor au de suferit. Un lucru important de subliniat este faptul că nu îți poți neglija corpul, așteptându-te să te simți bine. Atenția acordată menținerii sănătății fizice este, într-adevăr, o investiție înțeleaptă. Dacă faci asta, ai performanțe mai bune și, astfel, economisești timp. În plus, îți îmbunătășești, în același timp, și sănătatea mintală.

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să stabilești și să pui în practică un plan simplu, în scris, care vizează obținerea unei stări de sănătate fizică optimă în trei zone: activitatea fizică regulată, programul de somn și obiceiurile alimentare.

Neuroplasticitatea

Stresul și procesul de îmbătrânire tind să deterioreze sau chiar să distrugă complet celulele nervoase (neuronii), în special pe cele aflate în zonele creierului responsabile cu gândirea sau stabilitatea emoțională. Din fericire, efectele dăunătoare ale stresului și ale îmbătrânirii pot fi diminuate și chiar anulate printr-o dietă sănătoasă, exerciții fizice și somn. Așa cum ne demonstrează cercetările științifice, ceea ce îmbunătășește sănătatea inimii și, în general, sănătatea întregului organism îmbunătășește și sănătatea cerebrală, dispoziția sufletească și funcționarea creierului. Pașii prezentați în acest capitol conlucrează în vederea optimizării funcțiilor creierului prin următoarele:

- creșterea fluxului sanguin în creier;
- eliminarea din creier a toxinelor;
- întărirea neuronilor, a conexiunilor dintre ei și a învelișurilor lor și apariția de noi neuroni;
- reducerea inflamațiilor și a stresului oxidativ în interiorul neuronilor;
- fortificarea barierei hematoencefalice, care împiedică acțiunea toxinelor și a moleculelor ce facilitează apariția inflamațiilor în creier;
- menținerea unei siluete suple, care susține sănătatea creierului.

Imaginează-ți creierul ca pe un computer. Software-ul nostru (de exemplu, strategiile stimei de sine, abordate mai încolo) ar putea fi unul deosebit de util, dar, dacă hardware-ul creierului (sănătatea și funcționarea optimă

a neuronilor) nu este unul performant, computerul nu va merge cum trebuie. În acest sens, capitolul de față ne va ajuta să ne îmbunătățim hardware-ul și, totodată, sănătatea fizică și dispoziția sufletească.

Exercițiile fizice regulate

Exercițiul fizic îmbunătățește stima de sine și sănătatea mintală în ansamblu. Te ajută, de asemenea, să dormi mai bine, să ai mai multă energie, să ții stresul sub control și să ai o siluetă suplă.

Obiectivul este: cel puțin 30 de minute pe zi, aproape zilnic, de exerciții aerobice (activități fizice ritmice, fără întreruperi, precum plimbătul, mersul pe bicicletă, înnotul, urcatul pe scări și alergatul). Antrenamentul de forță (de anduranță) și cel de flexibilitate aduc beneficii suplimentare. Dacă timpul ți-o permite, adaugă-le și pe acestea în programul tău. Dacă nu, ori dacă ai impresia că adăugarea lor ar fi peste puterile tale, rezumă-te la exercițiile aerobice. Oricât de puține exerciții fizice faci, oricum e mai bine decât deloc. Chiar și 10 minute de „mers rapid” într-una dintre pauzele de la birou îți dau energie și bună dispoziție, aşa cum o arată studiile (Thayer, 1989).

Nu începe exercițiile în forță, crește-le intensitatea treptat. Nu te iei la întrecere cu nimeni. Scopul exercițiilor fizice e să te învioreze și să-ți dea energie. N-ar trebui să te epuizeze, dincolo de obișnuita senzație plăcută de oboseală. Dacă vei ajunge să te antrenezi 30 de minute pe zi sau chiar mai mult în cea mai mare parte a timpului, excelent. Dacă nu, fă tot posibilul ca măcar să începi. Concep un plan de exerciții regulate. Dacă nu reușești să adormi, încercă niște exerciții înainte de masa de seară

PREGĂTIREA FIZICĂ

sau chiar mai devreme. Exercițiile de dis-de-dimineață te ajută să-ți regleză ritmul circadian. Cele efectuate afară, în lumina soarelui, îți ajută corpul să producă vitamina D, care îmbunătățește funcționarea creierului în multe feluri. Dacă ai peste 40 de ani, consultă-ți medicul de familie, ca să știi dacă există vreun posibil risc de afecțiuni cardiovasculare, sau pentru orice alte întrebări legate de începerea unui program de exerciții.

Programul de somn

Somnul insuficient a fost asociat în multe studii cu nefericirea (Diener, 1984). În ultimii ani, s-au descoperit foarte multe despre igiena somnului și tratamentul tulburărilor de somn. Două aspecte sunt cruciale: durata și un orar regulat de somn.

O durată adecvată de somn

Majoritatea adulților au nevoie de cel puțin opt ore de somn. Studiile de până acum indică faptul că adulții care dorm aproape cât trebuie, dar recuperează pe urmă printr-o oră sau o oră și jumătate de somn, se simt mai bine și lucrează mai bine. Cu toate acestea, stilul de viață actual defavorizează somnul, astfel încât mulți adulți sunt privați de somn.

Regularitatea somnului

Pentru a avea un program consecvent de somn este nevoie de un somn regulat și de ore fixe de trezire. Culcatul la ore neregulate (de exemplu, culcatul la ore mult mai târzii învinerea și sămbăta decât în restul zilelor săptămânii) poate duce la epuizare și chiar la tulburări de somn.

Așadar, ideea este să dormi puțin mai mult decât crezi că ai nevoie și să menții, pe cât posibil, orele de somn și de trezit constante pe parcursul săptămânii, fără să variezi cu mai mult de o oră de la o noapte la alta.

Calitatea somnului

Transformă-ți dormitorul într-un loc al liniștii, numai bun să dormi în el. Telefonul, computerul, televizorul, facturi, materiale la care lucrezi sau care cer să fie parcurse, toate astea nu au ce căuta în dormitor. Cu cel puțin o oră înainte să te culci, închide luminile și orice dispozitive electronice care emit lumină (în special, lumina albastră a acestora din urmă e dintre cele care tulbură somnul). Asigură-te că, dimineața, lumina soarelui nu pătrunde prin ferestre. Elimină orice sursă de zgomot sau bruiazz-o cu ajutorul aşa-numitelor sunete albe (de exemplu, cel făcut de un ventilator sau cele provenite din natură). Evită mesele copioase cu patru ore înainte de culcare. Redu sau evită stimuletele precum cafeaua și nicotina cu cel puțin săpte ore înainte. Alcoolul îți dă un somn agitat, pentru ca, mai târziu noaptea, să acționeze precum un stimulent care fragmentează somnul, așadar, evită-l cu ore bune înainte de a merge la culcare. Sfătuiește-te cu medicul tău dacă sforăi sau suferi de apnee, mai ales dacă acestea te împiedică să dormi cum trebuie.

Obiceiurile alimentare

Numerouse studii indică faptul că, pentru creier, dieta ideală este cea mediteraneană (aşa cum a fost ea stabilită în *Recomandările alimentare pentru populația americană, 2015–2020*, elaborate de Departamentul de Sănătate și Servicii Sociale al SUA). Aceasta este bogată în

PREGĂTIREA FIZICĂ

antioxidanți, minerale și vitamine care au proprietatea de a proteja creierul. Caracteristicile acestei diete sunt:

- este bogată în pește și vegetale (legume, fructe, semințe, nuci, grâu integral, ierburi aromatice, fasole, mazăre, linte, măslini și ulei de rapiță)
- este săracă în grăsimi animale (sau saturate), precum cele din carne roșie sau procesată, din grăsimile provenite din produse lactate, făină neintegrală, îndulcitori și alimente de tip fast-food (care în mod obișnuit conțin zahăr, sare, făină albă procesată, conservanți și grăsimi nesănătoase – toate acestea trebuie reduse).

Iată recomandările alimentare pentru un creier sănătos:

- Ia-ți aportul de calorii din produse vegetale. Proaspete, refrigerate sau procesate moderat, acestea sunt de obicei cele mai benefice, fiindcă au în general mai puține grăsimi adăugate, zahăr și sare și conțin multe fibre.
- Redu cantitatea de carne, mai ales cea roșie și cea procesată (precum carne de vită la conservă, baconul, jambonul, mezelurile, hotdogii). Mănâncă porții mai mici și alege, de câte ori ai posibilitatea, carne slabă, precum cea de pasăre, fără piele. Înlocuiește săptămânal carne cu fructe de mare, fasole, mazăre, linte, nuci ori semințe. Alcătuiește-ți meniul în principal din vegetale, făcând din carne un fel de mâncare distinct și, astfel, vei ține cont așa cum trebuie de aceste două recomandări.
- Menține-ți glicemia în limite normale de-a lungul zilei cu un mic dejun substanțial și nu sări peste mese. La masa de dimineață, apelează la o sursă bogată de proteine (de exemplu, ouă sau iaurt) și distribuie proteinele