

LBRIS

We know
books

Laurie Hawkes

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI
STIMA DE SINE

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Vlad Pappu

philobio

CUPRINS

Introducere.....	11
I. Să fii recunoscut ca ființă de sine stătătoare.....	15
Exercițiul nr. 1. Cum reacționezi la semnele care denotă apreciere și recunoaștere?.....	15
Exercițiul nr. 2. Un meniu personalizat.....	20
Exercițiul nr. 3. Ce forme de apreciere preferi?.....	22
Exercițiul nr. 4. Cum gestionezi semnele de apreciere?.....	23
Exercițiul nr. 5. Profilul tău actual.....	29
Exercițiul nr. 6. Învață să accepți semnalele ce denotă recunoaștere și apreciere.....	30
Exercițiul nr. 7. Cere semne de apreciere din partea celorlalți!.....	32
Exercițiul nr. 8. „Bilanțul“ relațiilor tale de prietenie.....	33
Exercițiul nr. 9. Refuză semnele ce denotă recunoaștere și care nu îți convin!.....	35
Exercițiul nr. 10. Apreciază-te!.....	37
Exercițiul nr. 11. Dăruiește și celorlalți aprecierile tale!.....	38
Exercițiul nr. 12. Familiarizează-te cu criticile constructive!.....	40
2. Descoperă-ți atitudinea existențială.....	45
Exercițiul nr. 13. Cum te vezi pe tine însuși.....	45
Exercițiul nr. 14. Cum te descurci în anumite situații?.....	47
Exercițiul nr. 15. „Lista bună“.....	50
Exercițiul nr. 16. Ce fel de presiune exerciți asupra ta?.....	52
Exercițiul nr. 17. Acordă-ți dreptul de a fi tu însuși!.....	55
Exercițiul nr. 18. Fii bun fără să încerci să fii perfect!.....	57

Exercițiul nr. 19. Conștientizează-ți nevoile!	58
Exercițiul nr. 20. Poți s-o faci!	60
Exercițiul nr. 21. Ia-ți o pa-u-ză!	61

3. Cunoașterea stărilor Eului.....65

Exercițiul nr. 22. Fă cunoștință cu stările propriului Eu.....	65
Exercițiul nr. 23. Profilul personal: „egograma“.....	68
Exercițiul nr. 24. Intră în contact cu Eul adult!	70
Exercițiul nr. 25. Cele cinci simțuri.....	72
Exercițiul nr. 26. Analizarea lucrurilor dintr-o altă perspectivă... ..	74
Exercițiul nr. 27. Fii conștient de momentele în care te critici singur!.....	75
Exercițiul nr. 28. Contracarează-ți starea de Părinte critic!.....	77
Exercițiul nr. 29. Dezvoltă-ți starea interioară de Părinte binevoitor!.....	78
Exercițiul nr. 30. Liniștește Copilul din tine!.....	80
Exercițiul nr. 31. „Mai mult stres, mai puțin stres“	82
Exercițiul nr. 32. Autoportret.....	83

4. Încearcă să ai relații cât mai satisfăcătoare cu cei din jur.....85

Exercițiul nr. 33. Cum interacționezi cu cei din jur?	86
Exercițiul nr. 34. Amplifică-ți șansele de a avea interacțiuni satisfăcătoare!	88
Exercițiul nr. 35. Evită Persecutorii și Salvatorii!	89
Exercițiul nr. 36. Cum îți place să-ți petreci timpul?	92

5. Lubește-ți corpul.....97

Exercițiul nr. 37. Portretul tău în cuvinte	97
Exercițiul nr. 38. Portretul tău în crochiu	99

Exercițiul nr. 39. Oglindă, oglinjoară.....	101
Exercițiul nr. 40. Ai grijă de psihicul tău!.....	103

6. Rescrie-ți propriul scenariu de viață.....107

Exercițiul nr. 41. Unde te afli pe drumul vieții?	107
Exercițiul nr. 42. Identifică-ți convingerile!	109
Exercițiul nr. 43. Detectează sabotajele!	110
Exercițiul nr. 44. Ce reacții le declanșează celor din jur persoana ta?.....	111
Exercițiul nr. 45. Cum funcționează scenariul tău?	114
Exercițiul nr. 46. Nu-ți mai „exterioriza“ convingerile negative!	116
Exercițiul nr. 47. Încetează să te mai sabotezi!	117
Exercițiul nr. 48. Schimbă-ți convingerile!	119
Exercițiul nr. 49. Scrie-ți povestea vieții!.....	121
Exercițiul nr. 50. Recapitulare	124

Concluzie.....127

Referințe.....128

CAPITOLUL I

SĂ FII RECUNOSCUȚ CA
FIINȚĂ DE SINE
STĂTĂTOARE

Imaginează-ți o viață în izolare totală: ești singurul supraviețuitor după o catastrofă... Zilele trec și nu intri în contact cu nimeni... brrr! Orice ființă umană ar pieri încetul cu încetul, căci ar avea impresia că nu poate conta pe nimeni și că nu poate valora prea mult. Viața sa nu ar avea sens.

Numeroase și variate cercetări au arătat importanța contactelor și schimburilor cu alte persoane sau animale. Pentru o bună stimă de sine, trebuie să încerci să relaționezi în mod regulat și satisfăcător cu ceilalți.



★ Exercițiul nr. 1. Cum reacționezi la semnele care denotă apreciere și recunoaștere?

Una dintre funcțiile principale ale interacțiunii cu ceilalți este să ne dovedească că suntem percepuți ca ființe umane importante, înzestrate cu anumite calități sau capabile să îndeplinească anumite sarcini în mod satisfăcător.

Atribue un scor fiecăreia dintre aceste posibilități, de la 0 (care înseamnă că nu îți place deloc) la 5 (îți place foarte mult). Când identifici semnele ce denotă recunoaștere, este indicat să le remarci atât pe cele pe care nu le primești cu plăcere, cât și pe cele pe care le apreciezi.

Semn care denotă recunoaștere	Evaluare					
	0	1	2	3	4	5
1. Un compliment pentru fizicul tău	0	1	2	3	4	5
2. Un compliment pentru caracterul tău	0	1	2	3	4	5
3. O felicitare obținută pentru munca efectuată sau pentru o realizare proprie	0	1	2	3	4	5
4. O critică nepărtinitoare a ținutei, conduitei sau muncii tale	0	1	2	3	4	5
5. Acte, gesturi ce exprimă un anumit atașament față de tine (un zâmbet larg, o manifestare de solidaritate, un cadou...)	0	1	2	3	4	5
6. O atingere ușoară din partea unei persoane apropiate	0	1	2	3	4	5
7. O insultă rasistă venită din partea unui necunoscut care te agresează pe stradă	0	1	2	3	4	5
8. O declarație de dragoste de la cineva apropiat	0	1	2	3	4	5
9. Publicarea într-un ziar a numelui tău, însoțit de o poză reușită, precum și de o descriere elogioasă a realizărilor tale	0	1	2	3	4	5
10. O privire răuvoitoare venită din partea unui coleg în timp ce-ți expui părerea în public	0	1	2	3	4	5



Analiza răspunsurilor

Începe prin a lua act de tiparele în care se încadrează preferințele tale:

1. Îți place să fii apreciat verbal pentru aspectul tău fizic.
2. Îți place să fii apreciat verbal pentru calitățile tale umane (aceasta se numește *semnal verbal pozitiv necondiționat*).
3. Recepționezi în mod pozitiv aprecierile meritate (acest lucru se numește *semnal verbal pozitiv condiționat*, pentru că-ți răsplătește contribuțiile: ești recunoscut ca valoros, *cu condiția* să te porți într-un anumit fel). Fără îndoială, planul profesional este foarte important pentru tine...
4. Ești considerat un om onest și cauți să evoluezi. Semnalele negative condiționate, care critică punctual un lucru specific pe care l-ai făcut, te ajută să progresezi.
5. Poate ți-e teamă de cuvinte? Pentru tine, faptele contează, poți să fii mândru de asta.
6. Preferi gesturile și, mai ales, contactul fizic. Unii oameni urăsc să fie atinși, în timp ce pentru alții nimic nu este mai important.
7. Sper că nu se numără printre preferințele tale! Acest dublu semnal negativ necondiționat (verbal și fizic) nu-ți oferă nimic, cu excepția cazului în care cauți un pretext să lupți... Ești judecat și respins pur și simplu pentru ceea ce ești.
8. Pentru mulți dintre noi, acesta este semnalul pozitiv (verbal) suprem. Poate fi *necondiționat* (suntem iubiți doar pentru că suntem noi înșine, pentru că existăm) sau *condiționat* (suntem iubiți pentru faptele noastre bune).

9. Ai nevoie de o recunoaștere mai largă, care să depășească cercul apropiaților. Acest lucru este adesea rezultatul unei lipse din copilărie, de unde și dorința de a demonstra celorlalți că suntem valoroși („a apărut și în presă“).

10. Este al treilea semnal negativ prezent în test. Dacă te lezează cel mai tare, înseamnă că, după toate probabilitățile, ești sensibil la nedreptate și la imposibilitatea de a te apăra. Dacă i-ai acordat un calificativ superior celui de la întrebarea cu numărul 7, suporti mai bine să fii judecat după ceea ce spui decât după ceea ce ești.

Detalii

Acum adună punctajele următoarelor întrebări: $1 + 2 + 3 + 5 + 6 + 8 + 9$.

Dacă obții sub 21 de puncte, înseamnă că te simți puțin timorat când primești semnale pozitive. Poate ai impresia că cineva încearcă să te manipuleze sau că aprecierile ar fi nemeritate?

Dacă ai adunat peste 21 de puncte, ai o preferință clară pentru semnalele pozitive (situația cea mai frecventă). Nici nu e de mirare, de obicei laudele au un impact pozitiv! Cu toate acestea, nu toate semnalele au aceeași pondere. Să definim în mod nuanțat punctajele intermediare:

• $1 + 2 + 3 + 8 =$ punctaj **v** [verbal]; $5 + 6 =$ punctaj **nv** [nonverbal].

Punctajul **v** privește semnele verbale. Dacă ai obținut un scor mai mare de 15, cuvintele te ating în mod deosebit. Dacă ceilalți nu îți SPUN ce sentimente nutresc față de tine, ce cred despre munca ta, nu ai cum să îți dai seama cum ești perceput.

Punctajul **nv** se referă la semnele nonverbale. Dacă ai obținut un scor mai mare de 7, pentru tine contează mai degrabă gesturile.

Dacă ambele punctaje sunt suficient de ridicate, preferi deoptrivă comunicarea verbală și cea gestuală. Dacă există o mare diferență între cele două, este posibil să ai probleme cu recepționarea categoriei de semnale care înregistrează punctajul cel mai scăzut.

• $1 + 2 + 5 + 6 + 8 =$ punctaj **i**; $3 + 4 + 9 =$ punctaj **c**.

Punctajul **i** măsoară nevoia ta de a fi recunoscut necondiționat, fără să o fi meritat. Dacă ai mai puțin de 12 puncte, nu numai că nu vei avea niciodată această nevoie, dar ai putea-o interpreta ca pe o atenție nemeritată. Între 12 și 18, se profilează o zonă de mijloc, care nu ar trebui să pună niciodată probleme.

Un punctaj mai mare de 18 denotă preferința clară pentru schimburi necondiționate – sau poate ai impresia că semnalele condiționate te obligă să te „pliezi“ prea mult pe cerințele celui-lalt?

Scorul **c** se referă la semnele condiționate. Dacă ai obținut un scor mai mare de 12, preferi să știi cauza pentru care ești recunoscut. A primi un compliment pentru acțiunile tale pare mult mai sigur și mai meritat decât afecțiunea necondiționată pe care ai putea să o primești doar pentru că ai moștenit un fizic plăcut sau pentru că hazardul ți-a dat niște părinți drăguți. Între 8 și 12, este zona mediană, unde se echilibrează semnele condiționate cu cele necondiționate. Sub 8, nu-ți face prea multă plăcere că ți se comentează faptele; poate ești de părere că nu ai ce învăța de la alții.



Exercițiul nr. 2. Un meniu personalizat

Să începem cu „pozitivul”, adică cu manifestările de apreciere care îți amplifică stima de sine, îți dau energie sau te fac să te simți bine.

1 Enumeră câteva manifestări de apreciere pe care le primești în mod regulat, doar din când în când sau pe care le-ai primit deja.

- *Mă tutuiesc cu șeful meu; partenerul îmi spune că mă iubește.*

.....

.....

.....

.....

Această listă (care va fi îmbogățită în timp) este de dorit să o păstrezi pentru zile negre: amintirea confirmărilor de natură pozitivă nu-ți poate face decât bine! Grație acestor „provizii”, vei putea să stai o vreme și fără să relaționezi cu ceilalți.

2 Completează apoi lista validărilor pe care ți-ar plăcea să le primești.

Aș dori:

- *ca prietenii mei să vadă că arăt bine; copiilor mei să le placă ceea ce gătesc.*

.....

.....

.....

.....

3 Analizează puțin lista de la pct. 2. Poți să-ți adjudeci câteva? Dacă, de exemplu, soțul tău este zgârcit cu complimentele, nu este ușor să-l schimbi, dar poți dezbate totuși cu el chestiunea pentru a îmbunătăți situația.

4 Pentru a te proteja mai bine, inventariază, în egală măsură, și percepțiile negative, cele care te deprimă și-ți creează impresia că te simți rău, inutil etc.

- *Când cineva mă întrerupe în public; când soțul se îndepărtează de mine în pat.*

.....

.....

.....

.....



Comentariu

Este de dorit să elimini, într-o măsură mai mare sau mai mică, semnalele care nu denotă apreciere. O soluție poate fi evitarea, în măsura posibilităților, a celor care le transmit. De foarte multe ori, este vorba însă despre indivizi care-ți sunt impuși (șef, coleg, părinte...) și pe care este evident că nu e indicat să nu-i mai frecventezi. Vezi **Exercițiul nr. 9**, pentru a afla cum să refuzi semnalele nedorite.

Ai grijă, totuși, să nu eviți complet indiciile negative condiționate! Cu siguranță nu este foarte plăcut să auzim că am făcut ceva

greșit, dar aceste informații sunt importante, pentru că ne ajută să ne construim pe noi înșine. Ele ne permit să învățăm, să evoluăm și, nu în ultimul rând, să fim siguri de calitățile noastre. Într-adevăr, dacă toți sunt mereu cu noi numai lapte și miere („Da, este bine, faci întotdeauna totul bine...“), nu mai știm care este adevărul.



Exercițiul nr. 3. Ce forme de apreciere preferi?

Nu suntem cu toții sensibili la aceleași semnale. Propoziția „Ești frumoasă“ poate fi considerată un extraordinar compliment sau, dimpotrivă, o remarcă nesemnificativă sau chiar iritantă. De exemplu, o femeie foarte drăguță care este complimentată în mod regulat în acest fel poate avea impresia că este percepută mai degrabă ca un ornament decât în calitate de colegă. Apropiatii îți pot oferi în special ceea ce lor le place și invers (este o eroare extrem de frecventă). Următoarea listă îți va permite să-i îndrumi, prezentându-le un „mod de funcționare“ al persoanei tale.

Plecând de la exercițiile anterioare, alege stimulii tăi preferați din tabelul de mai jos, specificându-le zona țintă (aspectul fizic, caracterul, competența etc.).

	Semne pozitive condiționate	Semne pozitive necondiționate	Semne negative condiționate
Semne de natură verbală	-	<i>Laude privind fizicul</i>	-
	-	<i>Laude privind gustul vestimentar¹</i>	-
	-	-	-
Semne nonverbale	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-



Exercițiul nr. 4. Cum gestionezi semnele de apreciere?

Scopul acestui exercițiu este de a-ți evalua abilitățile și de a-ți identifica punctele slabe care te împiedică să te simți sigur pe tine. Interesul nostru față de semnele de apreciere se concentrează în jurul a cinci verbe: a accepta, a refuza, a oferi, a pretinde și a emite. Pentru a ne simți bine, trebuie să învățăm să efectuăm simultan toate aceste acte.

Imaginează-te în următoarele situații și bifează numărul reacțiilor pe care le-ai putea avea (probabil că există mai multe pentru fiecare scenă). Apoi adaugă o altă conjunctură, care ți se potrivește mai bine (în cazul în care există).

¹ Aceste exemple sunt valabile dacă, la întrebarea 2 de la Exercițiul nr. 2, ai răspuns: „Prietenii mă admiră pentru toaletele mele“. (n.a.)

Situația A. Ți-ai petrecut întreaga sâmbătă pregătind cina pentru prietenii tăi: cumpărături, rețete elaborate, curățenia casei, decorarea ei... Oaspeții sosesc treptat și mulți admiră frumoasa masă pe care ai aranjat-o. Cina pare foarte reușită: fiecare fel de mâncare suscită comentarii elogioase și mici exclamații de plăcere. Singura notă falsă: noul partener al prietenului tău din copilărie precizează, cu un aer superior: „Ah, dar acest vin nu este cea mai bună alegere pentru peștele pe care l-ai pregătit!” Apoi urmează o discuție animată despre potrivirea dintre vin și bucatele servite.

- 1 Primești complimentele cu un zâmbet încântat, ești fericit de seara ta reușită. ☀
- 2 Te încrunți, consideri că laudele sunt excesive și scoți în evidență imperfecțiunile. ♠
- 3 Nimeni nu a observat un anumit detaliu al aranjamentului tău floral. Adaugi: „Ați văzut că violetele din centrul mesei au fost alese în așa fel încât să se asorteze cu șervețelele?” ♥
- 4 Ești afectat de comentariul negativ referitor la vin, totul pare ratat... ☀ ♠
- 5 Nu te mai gândești deloc la comentariul negativ, după ce ți-ai spus în sinea ta: „Tipul ăsta e rigid și sinistru, nu-mi pasă de părerea lui!” ♠
- 6 Complimentezi o prietenă pentru toaleta ei, iar pe alta pentru erudiție. La sfârșitul serii, le mulțumești tuturor pentru că te-au onorat cu prezența lor. ◇
- 7 Altă reacție:

Situația B. După interviul de evaluare în cursul căruia șeful tău nu te-a criticat deloc, te anunță că anul acesta nu vei primi o mărire de salariu: „În situația actuală, din cauza crizei...”. Or, tu știi că mai mulți dintre colegii tăi au beneficiat de o creștere substanțială a salariului.

- 1 Dai din cap cu un zâmbet forțat: „Înțeleg...” ☀
- 2 Protestezi, spui că meriți mai mult și insiști pentru a obține cel puțin o primă bună. ♥ ♠
- 3 Ceri mai multe explicații. ♠
- 4 Îți ceri scuze că nu ai obținut cele mai bune rezultate. ♠
- 5 Îi sugerezi șefului tău că prin care ar putea să-și îmbunătățească modul de evaluare. ◇
- 6 Pentru a te liniști, te grăbești să-i relatezi unui prieten cum a decurs interviul. ☀ ♥
- 7 Altă reacție:

Situația C. Un recrutor te sună acasă într-o sâmbătă dimineața, deoarece profilul tău profesional interesează o companie în expansiune. Îți enumeră realizările și cunoștințele tale prețioase și căutate.

- 1 Ești foarte fericit că ești atât de apreciat. ☀
- 2 Ești îngrijorat și jenat: omul acesta nu se înșală? Poate că îți supraestimează reușitele? ♠
- 3 Discuți pe îndelete pentru a afla ce ți se oferă, gata să negociezi un salariu foarte bun. ♥