

**LBRIS**

We know  
books

Stefanie Stahl

AUTOAREA BESTSELLERULUI  
*VINDECAREA COPILULUI INTERIOR*

**AI ÎNCREDERE  
ÎN TINE**

**STIMA DE SINE,  
CHEIA PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ**

Traducere din limba germană de  
Orlando Balaș

**LITERA**  
București

<b>Prolog</b> .....	11
<b>A fi conștient de propria valoare</b> .....	17
Ne-ar fi de folos să avem mai multă stimă de sine! .....	17
Ce-l deosebește pe un om care este conștient de propria valoare de unul care nu este? .....	20
Care sunt urmările stimei de sine scăzute? .....	22
Vulnerabilitatea crescută .....	23
Teama de a face greșeli și de a lua decizii proaste .....	25
Perfecționismul .....	27
Neîncrederea în propriile forțe .....	28
Teama de respingere .....	29
Obsesia armoniei și blocarea accesului la propriile trebuințe .....	30
Atacul ca apărare: țafele .....	31
Convingerea că nu poți schimba mare lucru .....	33
Neîncrederea în propriile drepturi .....	35
Vinovăția și rușinea .....	37
Resemnarea și lipsa bucuriei de a trăi .....	37
Să nu fii stăpân pe viața ta .....	38
Teama de a pierde controlul .....	39
Ura față de sine .....	40
Teama de schimbare .....	41
Citiți totuși mai departe! .....	41
Nu am nicio problemă cu stima de sine! .....	43
Efectele asupra interacțiunii cu ceilalți sau adevăratele slăbiciuni ale celor nesiguri pe ei .....	45
Mentalitatea de victimă .....	46
Proasta dispoziție și bucuria malițioasă .....	49
Lipsa de onestitate .....	50

Comunicarea și stima de sine .....	52
Să ascunzi adevărul, să ai pe cine da vina și să opui rezistență pasivă .....	52
Defensiva prematură .....	59
Nu pune presiune pe mine, te rog! .....	61
Un pericol recunoscut este un pericol aproape evitat .....	64
Punctele forte ale celor nesiguri pe ei .....	65
<b>Oare de ce sunt așa nesigur? .....</b>	<b>68</b>
<b>Cauze ale stimei de sine scăzute .....</b>	<b>68</b>
Mama este bună! Cum iau naștere încrederea primară și atașamentul .....	70
Rolul tatălui .....	73
<b>Ce le face bine copiilor .....</b>	<b>75</b>
Atașamentul nesigur .....	76
<b>Oare ce dispoziție are astăzi mama?</b> Atașamentul de tip crampon .....	78
Mama este atât de rece! Atașamentul evitant .....	80
Mama mă sufocă! .....	81
Mamă, scutește-mă! .....	82
Mama este dezamăgită! .....	83
Mama este atât de fricoasă! .....	84
Mama crede că sunt mereu minunat! .....	84
Excurs: Sunt cel mai tare! Narcisistul .....	85
Mamă și tată, am atâta nevole de voi! .....	89
<b>Oare sunt experiențele din copilărie</b> chiar atât de marcante? .....	92
Nici pentru părinții voștri nu a fost ușor! .....	93
Conștiința de sine biografică .....	93
Alte influențe și cauze ale stimei de sine scăzute .....	95
Copilul interior .....	96
<b>Vreau să mă eliberez! .....</b>	<b>98</b>
Cum devin mai conștient de propria valoare .....	99
<b>Acceptarea de sine .....</b>	<b>101</b>
Acceptați-vă nesiguranța! .....	102
Controlați-vă frica prin respirație .....	104
Nu te rușina, trăiește! .....	106
Acceptați-vă slăbiciunile și identificați-vă punctele forte! ...	108
Un îndemn pentru oamenii foarte nesiguri .....	112

Luați-vă de mână copilul interior! .....	113
Scrieți-vă o scrisoare .....	117
Ce-i de făcut dacă sunt narcisist? .....	119
Epicentrul stimei de sine scăzute: Sunt rău! .....	124
Mai degrabă mă urăsc pe mine decât să-mi urăsc părinții .....	127
Da, dar.. .....	128
Granița îngustă dintre responsabilitate și victimizare .....	130
Sunt bun! .....	134
Despre magia echilibrării sinelui .....	138
Regăsiți-vă! .....	140
Faceți un inventar personal .....	143
Imaginea de sine, ca bărbat sau femeie .....	146
Nu sunt frumos/frumoasă! .....	150
Cum pot să scot ce este mai bun din înzestrarea mea fizică? .....	153
Vreau să fiu acceptat 100%! .....	156
Folosiți-vă imaginația! .....	157
Exerciții de distanțare .....	159
Exerciții de încărcare cu energie .....	160
Încercați și cu recunoștința! .....	167
Am dreptul la o viață frumoasă! .....	169
Umblați prin lume cu ochii deschiși! .....	171
Comunicarea .....	173
Îndrăzniți să fiți deschis și să interveniți în propria viață! ....	173
Discutați! .....	174
Așa o spuneți cel mai bine .....	178
Mesaje la persoana întâi .....	182
Recunoașteți-vă partea de vină! .....	183
Nu vă lăsați pus la colț! Folosiți argumentele .....	186
Sunt pur și simplu sincer sau am ceva de revendicat? .....	192
Când argumentele nu mai ajută .....	193
Încă o observație despre prezența de spirit .....	197
„Nu“ este foarte ușor de pronunțat!	
Despre raportarea la așteptări .....	200
Cum mă raportează la critică? .....	203
Eu sunt vinovat, din principiu! .....	208
Cum exprim o critică? .....	211
A lăuda și a fi lăudat .....	213
Limbajul corpului: Stați drept! .....	214

Atenție, paparazzi!	217
Conversația de complezență	218
Acțiunea	220
Asumați-vă răspunderea și acționați!	220
Luați decizii!	225
Stabiliți-vă obiective realiste!	227
Disciplina și bucuria de a crea	229
Conștiinciozitatea exagerată	233
Faceți sport! Sfaturi pentru leneși	238
Sentimentele	240
Teama	241
Agresivitatea	249
Tristetea și depresia	256
Rușinea și oprobriul	263
Distracția și bucuria	266
Activați-vă sistemul de recompensă!	268
Mândria	271
<b>Cum să vă schimbați viața – Exerciții</b>	<b>273</b>
Responsabilitatea și spiritul de sacrificiu	273
A recunoaște realitatea	276
Exercițiu	279
Când rezistența este mare	281
Copilul-umbră și egoul adult	281
Exercițiu	283
Surprindeți și comutați	283
<b>Cum să vă schimbați viața – Test și indicii</b>	<b>285</b>
Introversiunea și extraversiunea	285
Test: Sunt extravertit sau introvertit?	286
Extravertiții	288
Când extravertiții își pierd echilibrul – Câteva sfaturi	289
Introvertiții	291
Când introvertiții își pierd echilibrul – Câteva sfaturi	292
<b>Epilog</b>	<b>294</b>
Mulțumiri	297
Bibliografie	298
Indice	300

## PROLOG

Mă strecorez cu precauție prin desiș. Este frig, iar eu nu văd bine în crepusculul cenușiu. Mă opresc des și mă uit în jur iscoditor. Peste tot stau la pândă dușmani. Așteaptă în ascunzișuri, gata de atac. Sau poate sunt doar niște umbre?

Viața pe planeta „Nesiguranța“ este periculoasă, o provocare zilnică. Aici trăiesc mulți oameni răi. Ei sunt puternici – mai puternici decât mine. Și sunt deștepți – mai deștepți ca mine. Mulți dintre ei vor să mă termine, pentru că sunt mai slab. Ce-i drept, mai sunt pe aici și câțiva locuitori prietenoși, dar niciodată nu poți fi sigur. M-am înșelat deja de prea multe ori, m-am gândit că unul sau altul nu îmi va face rău! Și bang! Am încasat un pumn în stomac. Niciodată nu poți fi destul de precaut.

Pe planeta mea domnește o dictatură: cei puternici îi asupresc pe cei slabi. Rezistența este inutilă. Mi-ar plăcea și mie să mă număr printre cei puternici, oricât de respingători mi se par. Cu toate acestea, aș prefera să fiu unul dintre ei, decât să fiu slab. Încă de copil, m-am luptat cu slăbiciunea mea. M-am străduit într-adevăr, iar azi continui în același fel. Încerc mereu să fac totul corect, dar rămân o nulitate. Uneori am crezut că sunt puternic. Pe moment a fost un sentiment foarte plăcut. Dar apoi mi-am zis: „Rămâi cu picioarele pe pământ! Nu te supraevalua, ca să nu cazi prea de sus!“

Pentru a nu vedea toți cât de slab sunt, mi-am pus o mantie de camuflaj. Cu ea măcar pot da impresia că sunt puternic. Niciodată nu ies din casă fără ea. Când port această

mantie, cei puternici cred că sunt unul dintre ei și mă lasă în pace.

De n-ar fi totuși teama asta copleșitoare că mă voi da de gol! Nici nu îndrăznesc să mă gândesc la ce s-ar putea întâmpla atunci. Slăbiciunile sunt fatale aici.

Mă urăsc pentru slăbiciunile mele. Și îi urăsc și pe cei puternici. Dar desigur că nu le spun asta, pentru că atunci m-ar termina.

Pe lângă mantia de camuflaj, mi-am mai însușit câteva tehnici de supraviețuire. Ai nevoie de ele aici – le-am exersat deja de copil și le transmit acum și copiilor mei. „Ține-ți gura!“ este cea mai importantă dintre ele. „Fă ce așteaptă ceilalți de la tine! Ba chiar mai bine, fă și ceva în plus. Dacă vreunul dintre cei puternici vrea ceva de la tine, nu spune niciodată «nu». Cel mai bine este să intuiești deja dinainte ce vrea el; atunci poți reacționa mai repede. Să evaluezi situația și să te adaptezi!“ Așa văd eu lucrurile și așa îi învăț și pe copiii mei.

Există însă și unii oameni slabi care fac pe rebelii. Ridicol! Ei cred că împotrivirea ajută la ceva. Se revoltă mereu, chiar și împotriva unor lucruri ne semnificative. Dar și ei sunt de fapt agresivi, asemenea celor puternici. Totuși, cei puternici dețin controlul.

Recent, am citit în ziar că ar exista pe undeva o planetă numită „Siguranța“. Acolo lucrurile stau cu totul altfel. Acolo se spune că ar domni democrația. Oamenii care trăiesc acolo se iubesc, nu numai unii pe alții, ci și pe ei înșiși. Cred că, dacă aș fi puternic, m-aș plăcea și eu pe mine. Pe această planetă a siguranței, oamenii se plac chiar și în ciuda slăbiciunilor. Oare cum o fi? Mai scria în ziarul acela că locuitorii de acolo sunt adesea binedispuși. Ei, așa ceva aș putea să-mi

imaginez; aș fi și eu binedispus dacă aș avea încredere în mine, dacă aș fi convins de puterile mele.

I-au luat interviu unui tip de acolo, iar el spunea că sunt și la ei câțiva oameni răi, dar cei mai mulți sunt totuși OK. Zicea că nu se simte amenințat când iese din casă. Ziaristul l-a întrebat dacă nu ar dori să poarte o mantie de camuflaj, iar tipul i-a răspuns că nu știe ce înseamnă asta. Vă puteți imagina așa ceva, să nici nu știe ce este o mantie de camuflaj?! Jurnalistul l-a mai întrebat cum se raportează la propriile slăbiciuni. El a răspuns că pur și simplu trăiește cu ele. Că lucrează la ele, dar oricum, nici ceilalți nu sunt perfecți. „Ar trebui să vii la noi“, m-am gândit eu. „Aici nu ai mai fi așa grozav“

Atunci, jurnalistul l-a întrebat ce ar face dacă l-ar ataca cineva. S-ar apăra, a răspuns tipul. Iar intensitatea reacției ar depinde de situație. Adesea, ar fi suficient să îi spună agresorului că nu i se pare în regulă comportamentul lui. Ha-ha, cum ar fi să încerc și eu așa ceva! Să-i spun unuia dintre cei puternici: „Hei, comportamentul tău nu mi se pare în regulă!“ Ăla s-ar gândi că-mi lipsește o doagă. Doar ar râde de mine.

Apoi, omul acela a povestit despre viața lui: spunea că își stabilește obiective și încearcă să le atingă. Și-a atins deja multe dintre obiectivele pe care și le-a stabilit. Are un job bun, o soție pe care o iubește și doi copii drăguți. Pe unele nu le-a atins încă, dar și asta ar fi în regulă, spunea el. „Nu este o problemă dacă mai și cazi. Problema este dacă nu te mai ridici“, s-a exprimat el. Ce să zic, omule, chiar ai tupeu! Mai bine mă asigur că nu mă împiedic! Mai bine fac numai lucruri de care sunt sigur – așa mi-a spus mereu și tatăl meu. Pe urmă, omul respectiv a mai spus că este recunoscător în

Stefanie Stahl

LRDIS

We know

fiecare zi pentru ce îi dăruiește viața. Of, of, ăsta e genul care îmbrățișează copaci! Un aiurit!

În încheiere, jurnalistul l-a întrebat care sunt condițiile de emigrare pe planeta sa. Omul a răspuns: „Este foarte simplu. Trebuie doar să te accepți așa cum ești“. Acum spuneți și voi, își bate joc de mine?! Nu cred că există o condiție de emigrare mai dificilă ca asta.

*Sunt ceea ce sunt,  
atât, și nimic mai mult!*  
Popeye

## A FI CONȘTIENT DE PROPRIA VALOARE

### NE-AR FI DE FOLOS SĂ AVEM MAI MULTĂ STIMĂ DE SINE!

Stima de sine sau simțul propriei valori – aceste cuvinte exprimă o convingere interioară care determină modul de a trăi al unei persoane și măsura în care e mulțumită de viața sa. Fiecare om poate spune în mod spontan ceva despre stima de sine. Se pare că toată lumea este preocupată într-un oarecare grad de acest aspect. Majoritatea oamenilor pe care îi întâlnesc au temeri legate de stima de sine *prea scăzută*. Afirmatia pe care am auzit-o cel mai des pe această temă este: „Stima de sine – de-aș avea ceva mai multă!“ Expresii și concepte asemănătoare sunt încrederea în sine, siguranța de sine sau conștiința de sine. „De-aș avea mai multă încredere în mine!“ Cine nu s-a gândit măcar o dată la asta?

Personal, cred că este vorba despre stima de sine, pentru că acesta este un sentiment care are o mare putere asupra oamenilor. Lipsa stimei de sine nu se poate percepe. Perceptibile sunt însă sentimentele care o însoțesc, și anume, în primul rând, teama și rușinea. Și la fel ca toate sentimentele, și ele sunt resimțite la nivel corporal: furnicături, palpitații, o apăsare surdă în stomac sau în piept, dificultăți de respirație, tremurat sau chiar senzația de paralizie. Acestea și alte reacții fizice asemănătoare ne semnaleză că ne

aflăm într-o stare de teamă și de rușine. Ele ne arată că nu avem suficientă încredere în noi sau că suntem de părere că nu valorăm suficient. Din asta derivă în mod natural și sentimente de tristețe și dezamăgire, chiar și de neajutorare sau furie, pe care le percepem, de asemenea, la nivel fizic.

Oamenii care au probleme cu stima de sine aud foarte des îndemnul: „Gândește pozitiv!“ *Positive thinking* – gândire pozitivă! Minunat! Asta însă pare să funcționeze mult mai bine la ceilalți decât la noi. Pe foarte puțini oameni îi ajută să audă propoziții de genul: „Hai că ești în stare să rezolvi asta!“, „Hai că poți!“, „Ești capabil!“, „Nu contează ce gândesc ceilalți!“ Nu cunosc nicio femeie care și-a îmbunătățit încrederea în sine stând zi de zi în fața oglinzii și spunându-și cu voce tare: „Ești frumoasă!“, deși era convinsă de contrariul acestei afirmații. Ca să fiu sinceră, nu cunosc pe nimeni care să fi încercat măcar așa ceva. Dacă ești convins că *nu* ești într-un fel anume, atunci știi de la început că nu va folosi la nimic să încerci să te convingi de altceva. Aceasta este chiar natura convingerilor – te învârti pur și simplu în cerc. Chiar și când ești doar nesigur dacă ești sau nu într-un fel, nu prea ajută să apelezi la gândirea pozitivă. Și în acest caz, îndoielile sunt percepute mai puternic decât formulele de încurajare. Sentimentul de inferioritate, teama de respingere sau frica de a fi blamat sunt, în mod normal, înrădăcinate prea adânc ca să poată fi înlăturate cu niște simple propoziții sau sfaturi utile. „Înțeleg ce zici, dar îmi lipsește încrederea!“ Sau: „Teoretic, lucrurile îmi sunt clare, și totuși nu pot schimba nimic“. Cam așa poate fi caracterizată în câteva cuvinte starea de spirit a celor care au stima de sine deteriorată.

De exemplu, chiar acum, când scriu aceste prime rânduri, sunt măcinată de îndoială și mă întreb dacă sunt capabilă să tratez suficient de bine această temă complexă.

Cu ochiul meu interior, văd un teanc mare de pagini albe și mă gândesc: „Este prea mult, nu vei fi în stare să faci asta!“ Și aceste îndoieli îmi blochează gândirea. Însă o altă parte din mine știe că sunt absolut capabilă să duc la îndeplinire această sarcină – nu ar fi prima oară când o fac, și chiar am de spus ceva pe această temă! Prin urmare, trag cu urechea la această discuție a vocilor interioare în care una mă descurajează, iar cealaltă mă încurajează, și nu știu cărei părți să-i dau mai multă crezare. Iar astfel trece timpul, timp în care stau doar, mai mult sau mai puțin, fără să fac nimic, beau cafea, privesc în gol și mă tot gândesc dacă are vreun sens să scriu încă o carte. Lângă biroul meu este pianul care mă ispitește și el să renunț la scris și mai bine să cânt ceva. Dar mă încăpățânez să stau pe scaun, pentru că nu vreau să renunț și pentru că una din vocile interioare este convinsă că trebuie să trec la treabă! Din fericire, nu sufăr de lipsă de încredere în propria persoană – dar și acesta este de fapt un motiv pentru care nu consider că aș avea chemarea necesară pentru a trata această temă. Ideal ar fi fost ca eu, autoarea, să mă fi eliberat dintr-o stare de încredere scăzută în mine și să pot explica cititorilor mei, din interior, ca să zicem așa, cum funcționează asta. Toate aceste gânduri îmi paralizează fluxul gândirii și astfel mă aflu exact în starea despre care vreau să scriu de fapt: îndoiala de sine care te paralizează și îți face viața grea. Toți cunoaștem aceste îndoieli care, precum în cazul de față, pot apărea în diferite situații. Și dacă aceste îndoieli te afectează des sau într-un mod fundamental, atunci ajungi să crezi că suferi de o stimă de sine scăzută.

Aceasta este de fapt doar exagerarea unei stări interioare care apare sporadic la toată lumea. La fel cum toate problemele fundamentale, cum ar fi temerile, depresiile sau obsesiile, reprezintă exagerări ale unei stări naturale.

Prin asta vreau să spun că, dacă cineva suferă, de exemplu, de depresie, atunci el este foarte pesimist în această stare interioară a lui, până la stadiul în care simte o lipsă generală de sens; nu mai are chef de nimic și nu se mai adună. Vede totul în negru și se gândește dacă nu cumva ar trebui să pună capăt existenței sale mizere. În principiu, nu se poate spune că n-are dreptate: chestionarea sensului vieții este la îndemâna oricui și mulți nu sunt în stare să dea un răspuns satisfăcător la această întrebare dacă nu sunt profund ancorați în credință. Chiar și pesimismul este o atitudine spirituală foarte ușor de înțeles, viața noastră fiind cu adevărat marcată de riscuri și imprevizibilitate. Iar faptul că te simți gol, trist și fără nicio motivație nu este deloc absurd. Depresia este de fapt o exagerare a acestor gânduri și sentimente normale.

Omul care a căzut în depresie a ajuns într-o dispoziție sufletească în care toate lucrurile negative devin extrem de mari, iar cele pozitive, foarte mici sau chiar imperceptibile. Prin urmare, diminuarea stimei de sine este o exagerare în care individul își supraevaluează propriile slăbiciuni, dar și presupusele puncte forte ale celorlalți, și subestimează propriile puncte forte și slăbiciunile celorlalți. Sau se mai poate întâmpla ca el să se supraevalueze pe sine și să îi subestimeze pe ceilalți. Dar despre asta vom vorbi mai târziu.

## CE-L DEOSEBEȘTE PE UN OM CARE ESTE CONȘTIENT DE PROPRIA VALOARE DE UNUL CARE NU ESTE?

Răspunsul la această întrebare este surprinzător de simplu: omul conștient de sine se acceptă cu tot *cu* slăbiciunile sale. Pe de altă parte, omul nesigur pe el poate: 1) să nu-și accepte slăbiciunile, 2) să considere că slăbiciunile sale sunt prea

importante și 3) să perceapă la sine însuși slăbiciuni pe care nimeni în afară de el nu le observă. Oamenii nesiguri pe ei sunt orientați spre deficit. Ei resimt o mare discrepanță între ceea ce sunt ei de fapt și ceea ce ar dori să fie. Psihologii numesc asta ca fiind „discrepanța dintre sinele real și cel ideal“.

Această atenție orientată spre slăbiciunile reale și cele imaginare are la bază o atitudine fundamentală care poate fi doar aproximată în cuvinte, având nuanțe individuale și fațete diverse. Este un sentiment fundamental de a-nu-fi-binevenit. O nesiguranță profundă în ceea ce privește faptul de a fi plăcut și acceptat. Cel în cauză nu e sigur dacă se poate baza pe propria percepție, pe propria judecată. Există o așteptare difuză ca ceilalți să nu aibă o părere bună despre tine. Convingerea că nu te poți apăra.

Dacă cineva suferă în mod fundamental, deci nu doar sporadic și în anumite situații, de stimă de sine scăzută, acest lucru se reflectă asupra întregii sale vieți. După părerea mea, toate tulburările psihice derivă dintr-o stimă de sine scăzută, însă majoritatea oamenilor nesiguri pe ei nu dezvoltă afecțiuni psihice. Și chiar și cei cunoscuți pentru nesiguranța lor au măcar câteva calități de care nu se îndoiesc. Astfel, de exemplu, domnul Krause se simte nesigur și inhibat în interacțiunile cu alți oameni, dar nutrește convingerea că este un tată bun, iar atunci când se află în preajma copiilor săi se simte relaxat și sigur pe sine. Sau doamna Maler crede despre sine că este un om cât se poate de banal, mai puțin însă la serviciu, unde se simte importantă și respectată. Deci există și anumite situații în care oamenii cu o stimă de sine scăzută se simt competenți și plini de succes. Senzația de siguranță, respectiv nesiguranță, depinde bineînțeles și de contextul social concret. Astfel, un șef sau o șefă declanșează în mod normal o mai mare disponibilitate de a intra în situația de