

LBRIS

We know
books

Tania García

Iubește cu adevărat

Traducere din limba spaniolă
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Preambul	5
Introducere	7

Partea I. Copilăria ta ești tu

Capitolul 1. Cunoașterea stimei de sine	15
Capitolul 2. Tipuri de stimă de sine și relația cu stima de sine a copiilor	38
Capitolul 3. Află cine ești pentru a-ți ajuta copiii să fie ei înșiși	74
Capitolul 4. Sursa stimei tale de sine este sursa stimei de sine a copiilor tăi	97
Capitolul 5. Etica, punct de plecare pentru stima de sine reală	153
Capitolul 6. Ajută-ți copiii să își construiască o stimă de sine reală	170
Capitolul 7. Dușmanii stimei de sine a copiilor tăi	226
Capitolul 8. Recunoaște sentimentul de vinovăție și educă fără el	265

Partea a II-a. Instrumente pentru îmbunătățirea stimei de sine în viața de zi cu zi

Cum să profiți la maximum de pe urma acestui capitol	275
Preocuparea ta este să fii iubitor, nu să ai dreptate	277
80 de afirmații pentru a-ți ghida copiii spre stima de sine reală	317
Epilog. La urma urmei, viața este în prezent	322
Mulțumiri	327
Recomandări de lectură	328
Ce este Educación Real®?	331
Câteva mărturii despre activitatea mea	337
Cadou pentru tine pentru că ai achiziționat cartea <i>Iubește cu adevărat</i>	348
Continuă să înveți cu mine	349

LIBRIS

We know
books

Partea I

COPILĂRIA TA EȘTI TU

1

Cunoașterea stimei de sine

Ce este stima de sine?

În zilele noastre, primim informații despre stima de sine de peste tot: de la școala pe care o frecventează copiii, de la pediatri, de la vecinul de la etajul 5, de la colegul de serviciu, de la cumnată. Vorbim îndelung despre necesitatea de a avea o bună stimă de sine – atât de mult, încât obsesia pentru stima de sine a copiilor noștri ne preocupă zilnic. Acest fapt duce la autocritică și vinovăție. Însă știi cu adevărat ce este stima de sine și rolul pe care îl joacă în viața ta?

Au fost efectuate numeroase cercetări și studii științifice pe această temă. Cele mai vechi datează din 1860, când oamenii au început să vorbească despre cât de important este să te iubești și să te accepți așa cum ești pentru a duce o viață cât mai plină, în ciuda dificultăților.

De atunci, cele mai multe obiective ale adulților presupun să se simtă împăcați cu ei înșiși și să se prețuiască,

ceea ce duce la o stimă de sine sănătoasă. Stima de sine a devenit astfel Sfântul Graal al unei stări mentale bune a oamenilor. Așa cum a subliniat în anii 1960 Nathaniel Branden, psihoterapeut canadian și unul dintre cei mai importanți practicieni în studiul stimei de sine, aceasta este o nevoie umană profundă și puternică, vitală pentru a face față provocărilor pe care le aduce viața.

Stima de sine, așa cum e definită de știință, este sentimentul de evaluare pozitivă sau negativă a noastră. Prin urmare, poți simți acceptare și iubire sau respingere față de tine. Această percepție despre tine se transferă în acțiunile și în comportamentul tău și, prin urmare, în modul în care te simți în legătură cu tine, te ghidează în deciziile pe care le iei și în atingerea obiectivele tale, în modul în care te raportezi la ceilalți și, bineînțeles, în echilibrul emoțional pe care îl ai în toate domeniile vieții tale.

La aceasta trebuie să adaug faptul că nivelul stimei de sine te ghidează și în educarea copiilor tăi, deoarece îți vei învăța copiii să se prețuiască pe ei înșiși și să își apere drepturile în funcție de cum te prețuiești, de cum vezi lumea, de cât de demn simți că ești și mulțumit de tine, de drepturile pe care crezi că ar trebui să le ai.

Prin urmare, o stimă de sine sănătoasă și o atitudine benefică față de tine au un impact direct asupra calității vieții tale, asupra identității și obiectivelor tale pe termen scurt, mediu și lung. Este ceea ce te face să acționezi cu coerență, respect, independență și responsabilitate față de viață. Este cheia pentru ca și copiii tăi să facă la fel, așa că, dacă există un lucru pentru care ar trebui să te străduiești în timpul copilăriei lor, acela este să fii un părinte bun.

Cheia copilăriei și adolescenței copiilor tăi stă tocmai în însămânțarea, udarea și menținerea unei stime de sine optime.

Ce factori alcătuiesc stima de sine?

Când ai o stimă de sine sănătoasă, ești conștient de valoarea abilităților tale și de câtă încredere ai în ele, știind că nu sunt mai bune sau mai rele decât ale altora, ci sunt pur și simplu ale tale. Ele îți permit să fii ceea ce ești, să te simți demn de ceea ce ți se întâmplă și de ceea ce realizezi cu eforturile tale, precum și să te simți confortabil cu oamenii din jurul tău și cu modul în care îți educi copiii, să fii mulțumit de legătura pe care o ai cu ei și de încrederea pe care o au ei în tine și invers, lăsându-i să fie și lăsându-te să fii. Acest lucru te determină să nu tânjești continuu să fii un alt fel de părinte sau copiii tăi să fie altfel, deoarece știi să faci față adversității, însoțindu-i pe drumul lor în funcție de ceea ce au cu adevărat nevoie.

Pentru ca acest lucru să fie posibil, trebuie să înțelegi în profunzime stima de sine, cunoscând într-un mod simplu cei mai importanți 4 factori care o constituie: atitudinea, valorizarea, procesarea și practica.

Atitudinea

Aici vorbim despre modul de abordare a vieții. Ceea ce simți și gândești se transferă în toate aspectele care te înconjoară și îți modelează dimensiunea personală.

Atitudinea reprezintă modul în care ai grijă de tine și cum te organizezi pe plan intern, autogovernându-te, ghidându-te singur și fiind conștient de eul tău, de obiectivele tale. Atitudinea face referire și la autocunoaștere, atât în interior, cât și în exteriorul nostru, încorporând obiceiuri bune sau rele în toată diversitatea lor, adică

igienă, somn ori alimentație. Ea integrează modul în care îți cunoști emoțiile și conștiința pe care o ai cu referire la ele, știind să le identifici în fiecare moment fără a-i face rău nimănui – nici măcar ție – cu acțiunile sau cuvintele tale, cel puțin nu în mod conștient.

Acest prim factor se referă și la claritatea sau lipsa de claritate cu privire la motivul existenței tale și scopul tău esențial, adică dacă ești conștient în fiecare dimineață, când te trezești, de importanța faptului de a fi în viață și de motivația care te face să trăiești intens, dând astfel sens zilelor tale, un sens în tot ce îți place să faci. În cele din urmă, înseamnă motivul tău de a trăi.

După ce ai înțeles această atitudine, te invit să reflectezi asupra atitudinii tale. Această reflecție este o primă aproximare a muncii personale pe care o vei face pe măsură ce citești această carte. Pentru început, răspunde pur și simplu cu sinceritate la următoarele întrebări. Marchează cu un X opțiunea aleasă:

Atitudini	DA	NU
Crezi că ai echilibru personal? El presupune să nu îți schimbi obiectivele fără să îndeplinești niciunul dintre ele.		
Știi cine ești cu adevărat?		
Ai obiceiuri bune?		
Ai grijă în mod conștient de tine?		
Îți cunoști cu adevărat emoțiile?		
Îți rănești adesea pe alții (sau pe tine) prin cuvintele sau acțiunile tale?		
Ești conștient de motivul existenței tale?		

După ce ai terminat, reflectează asupra modului în care ghidezi atitudinea copiilor tăi. Fă acest lucru marcând cu un X alegerea ta:

Atitudini	DA	NU
Îți educi copiii în vederea echilibrului lor personal?		
Le permiti să fie ei înșiși?		
Le insuflă obiceiuri bune?		
Îți pasă de ei necondiționat?		
Îi lași să-și exprime emoțiile?		
Le faci rău prin cuvintele tale?		
Îi îndrumi să-și găsească rațiunea existenței?		

După cum vezi, copiii au nevoie de tine pentru a-și dezvolta o atitudine optimă față de ei înșiși. Prin urmare, trebuie să lucrezi în profunzime la acest aspect, fără să te grăbești, adică fără a dori o autonomie fizică și emoțională prematură, deoarece acest lucru nu va face decât să-i conducă la o atitudine greșită față de viață. În aceste zile, pentru început, concentrează-te pe a nu-i răni prin cuvintele tale și pe a le permite să fie ei înșiși, chiar dacă asta înseamnă uneori pentru tine să ai 1 000 de emoții pe care va trebui să le identifici, să le cunoști și să le echilibrezi.

Valorizarea

Este valoarea pozitivă sau negativă pe care o ai despre tine. Într-un fel, este aprecierea pe care o ai despre tine și presupune să fii conștient de senzațiile și emoțiile zilnice care îți provoacă neliniște și fericire, dar și tristețe, apatie sau nesiguranță, cu impactul corespunzător pe care

toate acestea îl provoacă în viața ta. Ține cont de faptul că toate emoțiile sunt bune și necesare. Ele se află în creierul tău cu un motiv și fac parte, fără îndoială, din ființa ta. A fi mereu vesel și calm nu este același lucru cu a fi mereu nervos și speriat.

Autoevaluarea are legătură cu respectul sau lipsa de respect pe care ți le arăți și le arăți totodată propriei vieți, fie că te accepți așa cum ești, fie că porți o luptă constantă cu propria ta ființă. Scopul acestei evaluări este tocmai acela de a-ți conștientiza nevoile și de a reuși să le satisfaci fără a-ți provoca durere, ție sau altora, și de a te simți împlinit în ciuda momentelor de conflict pe care viața le aduce întotdeauna. Dacă nu-ți conștientizezi nevoile cele mai intime, nu vei fi rezilient în fața dificultăților vieții și nici nu îți vei ajuta copiii să fie rezilienți. Prin urmare, te încurajezi să vezi jumătatea goală a paharului mai degrabă decât jumătatea plină. Deși dificultatea este acolo, modul în care o vezi și îi faci față este radical diferit.

Pentru a fi optimă pentru tine, această evaluare trebuie să fie pur personală și să implice încrederea în sine, adică să poți să spui ceea ce îți dorești cu adevărat, să te simți bine în ciuda limitelor tale, pe care trebuie să le cunoști, să fi conștient de măsura tuturor capacităților tale și să faci ceea ce îți dorești cu adevărat.

Dacă această valorizare nu vine de la tine și îți acorzi valoarea pe care ți-o atribuie alții, nu îți vei acorda o valoare adevărată, ci vei dezvolta iubirea față de tine și percepția despre cine ești pe baza a ceea ce spun sau cred alții și pe baza presiunii sociale, nu a realității. Acest lucru te va determina să faci sau să spui lucruri de teama de a-i pierde pe cei dragi, fie că sunt partenerul de viață, prieteni ori părinți, și îți vei lăsa pe mâna altora stările tale de bine

psihologică și emoțională. În cele din urmă, viața ta rămâne în mâinile altora.

În evaluarea pozitivă stă plăcerea de a face exact lucrurile pe care le faci, chiar și în vremuri dificile, pentru că nu o faci pentru nimeni și pentru nimic, ci prin alegere.

În cadrul evaluării găsești imaginea de sine, capacitatea de a te vedea așa cum ești, cu defectele și virtuțile tale, cu greșelile și succesele tale. Imaginea de sine este în continuă mișcare, dar ea va depinde întotdeauna de experiențele trecute, care te determină să ai concepții dobândite ce creează imaginea pe care o ai despre tine când ajungi la vârsta adultă. Deși ai capacitatea de a o modifica prin autocunoaștere constantă și muncă personală, greutatea a tot ceea ce ai trăit este cheia procesului. Când te prețuiești cu adevărat pozitiv, crezi în dreptul tău la fericire, la respect și la respectul față de ceilalți.

După ce ai înțeles evaluarea, te invit să reflectezi asupra evaluării tale, așa cum ai făcut cu primul factor. Marchează cu un X opțiunea pe care ai ales-o. Este posibil ca pentru unele întrebări să te gândești că în unele zile vei pune „Da“, iar în altele vei completa cu „Nu“. În acest caz, ia o pauză pentru a te decide și bifează sincer răspunsul pe care-l consideri dominant. Dacă tot nu îți este clar, dă răspunsul peste câteva zile:

Valorizare	DA	NU
Crezi că te apreciezi pozitiv?		
De obicei te identifiți mai mult cu bucuria decât cu tristețea?		
Ești de acord să te accepți așa cum ești?		
Te bați deseori cu pumnul în piept că vrei să te schimbi, dar fără succes?		

Te bucuri de viață în ciuda adversităților și momentelor dificile?		
Simți că ești influențat de oamenii din jur în părerea despre tine?		
În mod normal, îți satisfaci nevoile?		
Ești conștient de punctele tale forte și de punctele tale slabe?		
Îți iubești și îți respecti atât punctele forte, cât și pe cele slabe?		
Îți place ceea ce vezi când te uși în oglindă?		

După ce ai terminat, reflectează asupra modului în care ghidezi valorizarea copiilor tăi. Fă acest lucru marcând cu un X alegerea ta:

Valorizare	DA	NU
Crezi că îți apreciezi copiii în mod pozitiv?		
Când îți reamintești ziua petrecută împreună cu ei, ai fost mai aproape de bucurie sau de tristețe?		
Îi accepți așa cum sunt?		
Ești obsedat de a-i face să-și schimbe modul de viață?		
Îi lași să participe la viața de zi cu zi, în ciuda obligațiilor lor?		
Consideri că ceea ce crezi despre ei le influențează deciziile?		
Te străduiești și te asiguri că le satisfaci nevoile în funcție de etapa lor de viață?		
Îți plac punctele lor forte și punctele lor slabe?		

Ți îndemni să îți iubească virtuțile la fel de mult ca și defectele?		
Ți înveți să iubească ceea ce văd în oglinda lor interioară?		

A iubi defectele copiilor tăi este, în zilele noastre, una dintre cele mai dificile probleme pentru adulți. Pe de o parte, confunzi și etichetezi drept defecte lucruri care pur și simplu nu se potrivesc cu tine. De exemplu, consideri un defect faptul că fiica ta nu vrea niciodată să se spele pe dinți, deși, în realitate, acesta nu este un defect, ci face parte din dezvoltarea ei și trebuie să te ocupi de ea în cel mai bun mod posibil și să fii cât mai creativ pentru a-i încuraja un obicei fără a-i afecta stima de sine. Prin urmare, descoperă care sunt cu adevărat defectele ei, fără să te lași influențat de așteptările tale, acceptându-le și valorificându-le astfel încât copiii tăi să învețe să facă la fel. În zilele următoare, depune un efort conștient în această direcție.

Procesarea

Acest al treilea factor se referă la cum procesezi informațiile pe care le ai despre tine. Mai simplu spus, este partea cea mai cognitivă a stimei de sine, deoarece se referă la acea zonă invizibilă a acesteia care te influențează în toate aspectele vieții. Este alcătuită din valorile, proiecțiile, așteptările și credințele pe care le ai, opiniile tale cu privire la diverse probleme și modul în care integrezi toate aceste informații în creier și apoi le pui în practică.

Procesarea implică nu numai partea rațională a creierului, ci și partea emoțională. Într-un fel, este modul în care aduci tot ceea ce gândești în plan fizic, iar acesta devine starea ta de spirit, ceea ce simți. Prin urmare, depinde