

LIBRIS

We know
books

**MICHAEL GERVAIS
ȘI KEVIN LAKE**

PRIMA REGULĂ A SUCCESULUI

**NU-ȚI MAI BATE CAPUL
CU PĂRERILE CELORLALȚI**

Traducere din limba engleză de
MARIA BUZEA

LITERA
București

Introducere 7

1. Secretul lui Beethoven 19

PRIMA PARTE

Demascare

2. Mecanica TDPC 31

3. Factori ai fricii 45

4. Identitate: teren fertil pentru TDPC 61

5. Transferul respectului de sine 81

6. Neurobiologia TDPC 93

PARTEA A DOUA

Evaluare

7. Barry Manilow și efectul de reflector 105

8. Oare știm cu adevărat ce cred ceilalți? 113

9. Vedem lucrurile așa cum sunt suntem 127

10. Ființe sociale travestite în euri separate 137

PARTEA A TREIA

Redefinire

11. Provocări pentru convingerile adânci 153

12. Uite cine vorbește 159

13. Testul Litmus 165

Mulțumiri 173

Note 175

Indice 185

Despre autori 191

SECRETUL LUI BEETHOVEN

*Un artist nu trebuie să fie niciodată prizonierul său,
al vreunui stil, al unei reputații sau al succesului.*

HENRI MATISSE

Nimeni nu este imun la TDPC – nici tu, nici eu, nici sportivii de talie mondială. Până și cei mai renumiți artiști, așa cum este unul dintre cei mai mari și mai prolifici compozitori din toate timpurile, au fost atrași de forța TDPC.

Dar numai după ce ne confruntăm cu forțele TDPC putem porni cu adevărat pe drumul cunoașterii desăvârșite de sine.

Să ne gândim la Beethoven.

Pentru mulți oameni, părea a fi o făptură aleasă de divinitate, înzestrată cu talentul de a reda muzica sferelor înalte. Activitatea lui creatoare a influențat toate genurile muzicii clasice. A încălcat toate regulile pentru a crea cea mai sublimă muzică compusă vreodată. A întruchipat ideea geniului creator care s-a opus convențiilor și și-a făurit propriul drum artistic.

Deși a fost unul dintre cei mai curajoși artiști care au pășit vreodată pe această planetă, Beethoven a trăit timp de trei ani sub imperiul unei frici abominabile, anume frica de părerea altor oameni.

Aproape de apogeul carierei sale, Beethoven s-a retras de pe scena publică. Purta cu el un secret despre care credea că, dacă l-ar divulga, i-ar distruge viața profesională. Artistul creator desăvârșit care părea să se fi născut pentru a lupta împotriva destinului și a nedreptăților vieții a ales să se izoleze de lume, mai degrabă decât să spună cu voce tare câteva cuvinte.

„Îmi pierd auzul.“

În jurul vârstei de 25 de ani, s-au făcut simțite primele semne ale surzeniei. Ironia crudă a pierderii celui mai important simț pentru arta și existența sa l-a împins spre o căutare zadarnică de leacuri, variind de la comprese cu ulei de migdale pentru urechi la băi la scoarță de copac toxică. În această perioadă în care boala sa era încă într-un stadiu incipient, a păstrat tăcerea, destăinuindu-și infirmitatea doar în cadrul comunității medicale. Pe măsură ce devenea din ce în ce mai apreciat de societate, universul său interior se restrângea, asaltat fiind de tristețea propriilor sale gânduri și sentimente.

Pentru a tăinui pierderea auzului, s-a ascuns în spatele efervescenței geniului său creator, al cărui creier era preocupat cu alte activități intelectuale. Când nu mai înțelegea ce spune cineva sau sunetul la care se făcea referire, persoana în cauză presupunea (fiind sub sfera de influență a compozitorului) că acest lucru se întâmpla din cauza unei lipse de concentrare sau unei neatenții de moment. „Este surprinzător cum unii oameni nu au observat niciodată că sunt surd; dar din moment ce am fost dintotdeauna predispus la momente de neatenție, ei pun dificultatea mea în seama acestora. De altfel, uneori abia aud o persoană care vorbește încet; este ade-vărat că aud sunete, dar nu pot desluși cuvintele. Și nu pot suporta dacă cineva strigă. Doar Dumnezeu știe ce se va întâmpla cu mine.“¹

Beethoven era profund îngrijorat de impactul pe care pierdere-a auzului l-ar avea asupra muzicii sale, în special asupra capacita-tății sale de a cânta la pian, iar percepția publicului reprezenta în egală măsură o amenințare la fel de solidă. „Mi-ar fi fost mai ușor dacă aș fi avut orice altă profesie, dar în profesia mea este o stare îngrozitoare, cu atât mai mult cu cât mă gândesc ce ar spune dușma-nii mei, care nu sunt puțini.“² Se temea că detractorii săi vor folosi această descoperire împotriva sa. Era îngrijorat că vorbele nesăbuite ale acestora îl vor pune într-o lumină defavorabilă și asta ar putea duce chiar la excluderea sa din cercurile muzicale vieneze, în rân-durile cărora se străduise atât de mult să ajungă. Beethoven, la fel ca alți artiști ai vremii, era dependent de sprijinul înaltei societăți.

Depășirea stigmatului ar putea fi o chestiune mult mai dificilă de realizat decât pierderea auzului în sine.

Dar dintre toate, cea mai mare amenințare cu care strălucitul compozitor s-ar fi putut confrunta ținea de simțul identității. „Vai, cum aş putea să accept dispariția acestei virtuți, care privită în ansamblu ar fi trebuit să fie statornică, o virtute de care odată m-am bucurat în chip absolut, o desăvârșire de care cu siguranță puțini din profesia mea se bucură sau s-au bucurat“, așa îi scria fratelui său.³

El era Beethoven, zeul muzicii, iar zeii muzicii se presupune că ar trebui să audă muzica mai bine ca muritorii. Pierderea auzului nu era compatibilă cu ideea pe care o avea despre sine sau cu imaginea publică pe care o promova. Avea o identitate rigidă – condiționată de aprobarea și elogiul celorlalți – care era pentru el la fel de reală și imuabilă ca propriul corp. Așa cum reiese dintr-o scrisoare adresată generosului său binefăcător, prințul Lichnowsky, identitatea lui părea că se conturează în jurul unui spațiu mitologic. „Prințe! Ceea ce ești se datorează împrejurării și descendenței tale. Ceea ce sunt, sunt prin mine însumi. Prinți au fost și vor mai fi. Beethoven este unul singur.“⁴

Răspunsul lui Beethoven a fost unul firesc pe care majoritatea dintre noi l-am da atunci când am simți că existența noastră este amenințată. A încercat să se protejeze. În loc să privească în interiorul său și să modifice felul în care se vedea pe el însuși, a privit în afară și a încercat să adapteze realitatea exterioară percepției lui despre sine.

Beethoven a plătit un preț mult prea mare încercând să-și construiască o realitate care ținea la distanță părerile celorlalți. Se întâmpla adesea să nu audă ce spun oamenii aflați în proximitatea lui, dar îi era frică să le ceară să vorbească mai tare de teama de a nu fi descoperit.

A jucat rolul mizantropului pentru a-și păstra secretul bine ascuns. S-a izolat de societate pentru câțiva ani. Rămas singur în surzenia lui a contemplat până și sinuciderea.

Probleme cu tatăl

Încă de la o vârstă fragedă, Beethoven a fost condiționat să creadă că părerile venite din afară contează. Tatăl său, Johann, un tenor mediocru ale cărui aspirații muzicale au fost zădărnicate de alcoolism, a căutat să-și îndeplinească visul prin intermediul fiului. S-a autointitulat instructorul lui Beethoven și l-a abuzat pe acesta atât verbal, cât și fizic, considerând că așa îl va motiva mai mult. L-a ținut în frâu cu țipete, amenințări și bătăi, iar uneori îl pedepsea încuindu-l în subsol.⁵ La întoarcerea acasă după o serată cu prietenii, Johann și-a obligat fiul să cânte pentru cei care se aflau în încăpere, l-a silit să stea pe un taburet, forțându-l astfel să se întindă ca să ajungă la clapele pianului și altoindu-l ori de câte ori rata o notă.

Pe măsură ce talentul tânărului Beethoven devenea din ce în ce mai evident, Johann a fost animat de gândul că acesta ar putea să devină următoarea senzație muzicală a Europei. Johann a întruchipat rolul tatălui care își exploatează fiul, în varianta secolului al XVIII-lea, fiind un negustor care l-a promovat pe Beethoven în toate cercurile muzicale din Bonn, Germania. Când Beethoven avea șapte ani, Johann a mințit în privința vârstei lui, anunțând publicul că fiul său are doar șase ani, considerând că această caracteristică se potrivește mai bine cu arhetipul copilului-minune. A închiriat o sală în Köln și a dat anunț în ziarul local, făcându-i reclamă „fiului de numai șase ani“, care avusese deja onoarea de a cânta la curte.⁶ De mic, lui Beethoven i s-a inoculat ideea deloc subtilă cum că „Nu ești suficient de bun“.

Beethoven a înțeles timpuriu că mișcarea lui ascendentă în lumea muzicală a Vienei din secolul al XIX-lea va depinde direct de statutul și opiniile celor care îl admirau. La un nivel mai profund, el și-a făcut o idee clară că aprobarea și dragostea sunt o consecință directă a succesului și a performanței. Acțiunile tatălui său au transmis un mesaj cât se poate de limpede că Beethoven nu putea fi iubit pentru cine era, ci doar pentru ce realiza. Contopirea celor două, iubire și aprobare, creează adesea un model de căutare a aprobării ce se manifestă mai târziu în viață – iar lumina reflectoarelor a alimentat sentimentul de sine al lui Beethoven.

Sanctuar

Singurul loc în care se putea retrage, de nepătruns pentru păreriile celorlalți, inospitalier pentru șovăială, și dincolo de sfera de influență a înaltei societăți, care îi asigura sprijinul financiar în cariera muzicală – era lumea lui interioară.

Beethoven și-a dezvoltat capacitatea de a se lăsa în voia muzicii și de a dispărea complet înăuntrul său, rămânând indiferent la mediul înconjurător, fiind golit complet de sentimentul conștiinței de sine. Putea fi oriunde – mângăind în caietul de notițe sau improvizând în mijlocul unei mulțimi.

O prietenă din copilărie și-a adus aminte de unul dintre aceste momente. Vorbea cu Beethoven, dar el părea că este absent, incapabil să o audă. Când în sfârșit a revenit în realitate, i-a spus: „Nu, nu, te rog, iartă-mă! Eram pătruns de un gând atât de frumos și profund, încât n-am suportat să fiu deranjat”.⁷ Biograful Jan Swafford a descris această stare ca fiind ceva similar transei unde „își găsea solitudinea chiar și în prezența altor oameni”.⁸ Un prieten de familie, care a jucat un rol esențial în modelarea carierei timpurii a lui Beethoven, a dat acestei stări de spirit un nume, „fermecare”.⁹ Fermecarea lui Beethoven a devenit o legendă printre cei din cercul restrâns al compozitorului. Când se retrăgea, era ceva obișnuit să auzi „Astăzi este iarăși fermecat”.¹⁰

Odată cu această fermecare, Beethoven a dezvoltat un set de abilități interne care i-a îngăduit să se concentreze asupra muzicii sale și să oprească distragerile interne și externe. Astfel, era capabil să călătorească într-un spațiu unde păreriile celorlalți nu mai contau. Se simțea confortabil să se aventureze în propria-i peșteră pentru că știa să-și țină singur companie. Știa cum să-și asculte propria muzică.

Provocarea apăsătoare ca urmare a ieșirii din această stare de fermecare pentru a reintra în jocul aprobărilor.

Față în față cu TDPC

Beethoven a ajuns în punctul în care nu și-a mai putut ascunde infirmitatea. Și-a mărturisit calvarul într-o scrisoare sinceră și

tulburătoare, pe care a scris-o fraților săi pe 6 octombrie 1802, scrisoarea cunoscută sub numele de Testamentul Heiligenstadt.¹¹

Oh, voi, oameni care credeți sau spuneți că sunt răuvoitor, încăpățânat sau mizantrop, cât de mult mă nedreptățiți. Nu cunoașteți cauza secretului care mă face să par așa pentru voi... Iertați-mă când mă vedeți că mă retrag în mine însumi, de fapt m-aș bucura să stau cu voi... Sunt nevoit să trăiesc ca un exilat, dacă mă apropii de oameni, o teroare fierbinte mă cuprinde, o teamă că aș putea fi expus pericolului de a-mi divulga infirmitatea... ce umilință pentru mine când cineva care stătea lângă mine a auzit un fluier în depărtare, iar eu n-am auzit nimic, sau când cineva care stătea lângă mine a auzit un păstor cântând și din nou nu am auzit nimic. Astfel de incidente aproape că m-au adus la disperare; încă puțin și mi-aș fi pus capăt vieții.

Versiunea romantică a schimbării poate fi tradusă prin faptul că observăm o modificare în stările noastre fizice, psihologice și de mediu și admitem că avem nevoie de o schimbare. Ne confruntăm cu schimbarea. Ne asumăm riscul, facem schimbarea, iar apoi culegem roadele efortului nostru.

Din păcate, aceasta face mai mult obiectul excepției. Tiparele adânc înrădăcinate și trăsăturile de comportament fac schimbarea dificilă. Știm că ar trebui să ne schimbăm, dar ignorăm adesea acest impuls până în momentul când nu mai avem de ales. Am ajuns la fundul sacului. Sau durerea a devenit de nesuportat. Suntem forțați să ne reevaluăm modul în care procedăm când ne aflăm în lume.

Din experiența mea, am observat că durerea este adeseori factorul care ne determină să ne schimbăm. Cu siguranță așa s-a întâmplat cu Beethoven.

Testamentul Heiligenstadt stă mărturie că Beethoven ajunsese la fundul sacului, dar a marcat și o schimbare fundamentală în privința relației lui cu acceptarea și recunoașterea socială, și nu întâmplător a deschis porțile pentru una dintre cele mai importante

revărsări creative din istoria omenirii. Dând glas disperării, Beethoven și-a acceptat surditatea ca făcând parte din ființa lui și a hotărât să-și dezvolte pe deplin capacitățile artistice, indiferent de cost: „Mi-aș fi pus capăt vieții – doar arta m-a oprit, ah, mi se părea imposibil să părăsesc lumea aceasta fără să fi realizat tot ceea ce mi-a fost dat să realizez... Răbdarea, se spune, trebuie să devină noul meu mentor, așa că mă las purtat de ea“.

Beethoven a hotărât să-și expună cea mai mare frică și, făcând acest lucru, s-a eliberat de strânsoarea paralizantă a TDPC. „Tot răul este înconjurat de mister și pare înfricoșător atunci când este privit din izolare“, a scris el. „Totuși, pare mai suportabil când este împărtășit cu celălalt, pentru că astfel devenim pe deplin familiari cu ceea ce ne înspăimântă și avem sentimentul că l-am biruit deja.“¹²

Recunoașterea adevărului ascuns nu i-a distrus viața, dimpotrivă l-a eliberat într-un fel pe care nu și l-ar fi putut imagina înainte. Și-a recăpătat controlul asupra propriei vieți când a renunțat la dorința de a influența percepțiile celorlalți despre el.

Drumul către măiestrie

Când Beethoven a încetat să-și mai facă griji cu privire la ce cred alții despre el, a trecut de la a compune pentru lumea din afara lui la a compune ca o necesitate existențială a ființei lui. Însușindu-și această primă regulă, a pășit pe calea măiestriei.

Măiestria este viața interioară unitară exprimată în exterior. Fără nici o linie de sosire de trecut, măiestria este o poveste de dragoste asumată cu experiență, onestitate, adevăr și continuă explorare. Nu putem pași pe această cale până nu înțelegem în mod fundamental că exercițiul pleacă dinspre interior către exterior.

Doar excelența tehnică nu este suficientă pentru a parcurge calea spre măiestrie. Dacă locul din care crezi nu este aliniat la ceea ce ești, poți fi un foarte bun executant, dar nu un maestru. Dacă sunteți înclinați să luați pulsul lumii exterioare înainte să aflați ce arde în interiorul vostru, nu vă veți dezlănțui niciodată potențialul.

Măiestria este ceva ce vă aparține și este unică pentru fiecare individ în parte. Nu suportă comparație. Dacă Beethoven cel dinaintea de Testamentul Heiligenstadt s-ar fi comparat cu predecesorii săi, probabil că părerea unanimă ar fi fost că este un maestru. Dar așa, a-l compara pe Beethoven cu Bach sau Mozart este lipsit de sens.

Scala de măsurare a desăvârșirii este ceea ce fiecare dintre noi, în mod individual, este capabil să devină – și nu știm cum arată această devenire până când nu îmbrățișăm prima regulă a succesului.

Cu cât prețuim mai mult lucrurile aflate în afara controlului nostru, cu atât avem mai puțin control

Beethoven a încetat să-și risipească resursele interne în încercarea de a influența împrejurările asupra cărora nu avea nici un control și a stăpânit ce era la îndemână, pe el însuși.

A renunțat la cariera de pianist virtuoz pentru a se concentra pe creație. Când Beethoven a renunțat la cine credea că ar trebui să fie, a devenit cine era pe deplin capabil să devină. A creat o lume a sunetului cu totul autentică și nemaiauzită.

Aproape de sfârșitul vieții, Beethoven care își pierduse complet auzul, și-a scris ultima simfonie, apreciată ca fiind una dintre cele mai mari realizări din istoria muzicii. Pe 7 mai 1824, în prima sa reprezentare pe scenă, după o lipsă de mai bine de zece ani, Beethoven a „dirijat” orchestra la premiera Simfoniei a IX-a de la Theater am Kärntnertor din Viena. Din cauza surzeniei sale, muzicienii fuseseră instruiți să-l urmărească pe adevăratul dirijor, Michael Umhauf. Însă Beethoven nu s-a putut abține să nu împărtășească orchestrei stilul și energia pe care și le-a dorit în piesă, implicându-se cu entuziasm în muzica unei orchestre pe care nu o putea auzi.¹³ La finalul spectacolului, Beethoven a rămas cu fața spre orchestră și nu a putut auzi publicul. Contraltoul l-a bătut ușor pe umăr și l-a întors spre public pentru a fi martor la aplauzele asurzitoare și la marea de batiste și pălării fluturate în aer.

Încercăm adesea să controlăm părerile altor oameni și modul în care gândesc despre noi, dar, ironic, în goana după aprobare, renunțăm la controlul asupra propriilor vieți. Așa cum a spus Lao Tzu, filozoful chinez, figura fondatoare a taoismului și autorul cărții de bază a acestuia, *Tao Te Ching (Cartea căii și virtuții)*, „Dacă dai importanță părerilor lumii, vei fi mereu prizonierul lor“.

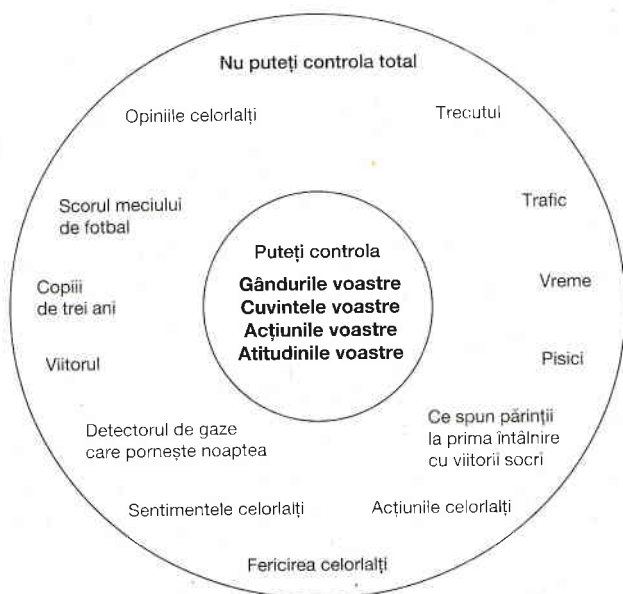
De la idee la acțiune

Să facem un exercițiu care ne va revela întocmai lucrurile asupra cărora deținem cu adevărat controlul. Încercați să vizualizați ceea ce spun, iar dacă nu puteți, faceți rost de pix și hârtie pentru a vi le nota (vezi figura 1-1).

Desenați un cerc mare și un cerc mai mic în interior, astfel încât să arate aproape ca o gogoasă. În cercul exterior enumerați toate

FIGURA 1-1

Ce este în controlul vostru - și ce nu.



lucrurile care contează în viață, dar asupra cărora nu aveți control în totalitate. Începeți cu ce cred ceilalți, deoarece este destul de clar că nu deținem controlul asupra acestor gânduri. Adăugați elemente ca vremea. Echipele sportive pe care le admirați. Șefii. Condițiile din magazinul pe care îl frecvențați. Mediul de la locul de muncă. Și lista poate continua.

În cercul mai mic, enumerați acele lucruri care sunt 100% sub controlul vostru – lucruri precum ora la care ajungeți la serviciu. Felul în care comunicați cu copiii. Efortul pe care îl depuneți pe terenul de joc.

Deci, ce puteți controla total? Ce nu se află în controlul vostru?

LBRIS

We know
books

PRIMA PARTE

DEMASCARE

MECANICA TDPC

*Opinia este în cele din urmă determinată
de sentimente, nu de intelect.*

HERBERT SPENCER

Am stat de vorbă cu Moby, muzicianul vizionar, câștigător al unui Premiu Grammy, și mi-a descris starea de amețeață care te cuprinde când ești expus validării externe:

La începutul carierei mele muzicale, am apărut pe coperta unei reviste și mi-am spus: „Oh, da, asta este validarea. Este dragoste. Oamenii mă cunosc. Asta înseamnă că am un sens. Le pasă de mine. Se poartă frumos cu mine. Am prieteni pe care nu i-am întâlnit niciodată“. Așa că mi-am petrecut următorii cincisprezece ani gândindu-mă obsesiv la ce spune lumea despre mine, doar pentru că preț de o clipă m-am simțit bine. Ar părea că vorbesc despre un dependent de alcool și droguri. La început ești peste măsură de încântat... ai găsit răspunsul la toate întrebările. Apoi, încet, încet, îți dai seama că această frenezie este cel puțin nefastă.¹

Moby este muzician, dar și puțin filosof, iar trecerea timpului i-a conturat o imagine clară asupra dinamicii jocului de opinii. În loc să continue să reacționeze la lumea din afara lui, Moby a făcut o schimbare:

A trecut ceva vreme de când trăiesc în vizorul publicului și pot spune că nu mai acord atenție modului în care cineva ar dori

să mă eticheteze. Nu mai citesc comentariile de pe rețelele de socializare. Am încetat să citesc recenzii. Am încetat de mult să mai urmăresc interviurile cu mine însumi pentru că în sfârșit am înțeles că nu-mi folosesc la nimic. Sper ca experiența mea să fie folositoare tuturor celor care mă ascultă: gândiți-vă cât de ciudat este să renunțăm la sentimentul de sine – la starea noastră emoțională – din cauza unor străini, unor oameni pe care nu i-am întâlnit niciodată, unii dintre ei putând fi niște simpli boți în fermele de troli din Macedonia... Mi-am dat seama cu puțin timp în urmă că nu-mi pot păstra sănătatea și calmul dacă sunt preocupat tot timpul de părerile unor oameni pe care nu i-am întâlnit niciodată.

Moby s-a deconectat de la opiniile oamenilor pe care nu-i cunoștea și care nu-l cunoșteau. „Nu pot lua asta personal pentru că ei nu vorbesc despre cineva pe care îl cunosc. Vorbesc despre o fotografie, o imagine sau o idee.“

Moby a recunoscut că există un spațiu, decalaj, între orice stimul primit și răspunsul nostru.² Unul dintre marile privilegii de a fi oameni este că, în acel spațiu, avem libertatea și puterea de a alege cum răspundem. Deși este posibil să nu avem control asupra evenimentelor care au loc în viața noastră, avem control asupra reacțiilor și atitudinilor noastre față de acestea. Alegând în mod conștient răspunsul, ne putem elibera de tiparele automate, obiceiurile și comportamentele condiționate.

Inițial, Moby a simțit că experiența sa era „relevantă doar pentru personalitățile publice“, precum „atleți profesioniști, actori, muzicieni sau politicieni, însă în zilele noastre, toată lumea are un telefon și un cont pe rețelele de socializare“. Așa cum a spus el: „Cu toții suntem persoane publice. Tipul care lucrează la supermarketul din cartierul meu, cel care pune cumpărăturile în sacoșă, este o persoană publică pentru că are un cont de Instagram. S-ar putea să aibă numai douăzeci de urmăritori (dar) tot despre un public vorbim“.

A consulta opinia publică pentru a vedea dacă suntem în regulă sau pentru a ne măsura valoarea socială este un fenomen din ce în ce mai des întâlnit în era digitală, dar masele pot fi un diapazon cu adevărat periculos.

Un instrument intern de măsură

Suntem de la natură înclinați să legăm și să menținem relații cu alți oameni. Sociabilitatea este o caracteristică întâlnită în toate culturile și este un aspect definitoriu pentru ceea ce înseamnă să fii om. Dintr-o perspectivă evolutivă, oamenii au trăit întotdeauna în grupuri pentru a se proteja împotriva prădătorilor și pentru a obține acces la resurse. Dar natura noastră socială este dirijată de ceva mai mult decât de nevoile pragmatice de supraviețuire. Suntem programați în mod natural spre a lega conexiuni și spre sentimentul de apartenență, care este esențială pentru sănătatea noastră mintală și emoțională. Avem o nevoie fundamentală de a fi iubiți, acceptați și apreciați de ceilalți, iar deseori căutăm relații care creează aceste sentimente.

Și având în vedere că supraviețuirea și reproducerea noastră depind în mod inerent de relațiile noastre sociale, trebuie să fim capabili să evaluăm dacă și cum ne integrăm în țesutul social.

Este posibil ca psihologul și neurologul dr. Mark Leary să fi identificat acest mecanism. În timp ce făcea cercetări despre respingere, Leary a descoperit că stima de sine a oamenilor crește atunci când se simt acceptați și scade atunci când se simt respinși. Dar această constatare nu a avut prea mult sens pentru Leary, deoarece stima de sine a fost considerată în general o evaluare personală a sentimentului general de fericire. În teorie, stima de sine ar trebui să fie independentă de modul în care ne tratează ceilalți.

Leary s-a cufundat în studiu pentru a înțelege de ce suntem determinați genetic în acest fel. De ce stima noastră de sine este atât de sensibilă la acceptarea sau respingerea celorlalți? Cercetările sale îndelungate au schimbat perspectiva statornică despre stima de sine.