

CHRISTOPHE ANDRÉ

IMPERFECȚI, LIBERI ȘI FERICIȚI

PRACTICI ALE STIMEI DE SINE

Traducere din limba franceză de
Nicolae Baltă

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

DESIGN ȘI ILUSTRĂȚIE COPERTĂ: Andrei Gamaș

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

CORECTURĂ:

Rodica Petcu
Elena Bițu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANDRÉ, CHRISTOPHE

Imperfectii, Liberi și fericiți : practici ale stimei de sine / Christohe André ; trad.

din lb. franceză de Nicolae Baltă. - București : Editura Trei, 2024

ISBN 978-606-40-2506-7

I. Baltă, Nicolae (trad.)

159,9

Titlul original: IMPARFAITS, LIBRES ET HEUREUX. PRACTIQUES DE L'ESTIME DE SOI

Autor: Christophe André

Copyright © Odile Jacob, Mars, 2006

15, Roue Soufflot, 75005 Paris

www.odilejacob.fr

Copyright © Editura Trei, 2010, 2024

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere11

Partea întâi

Stima de sine înseamnă toate acestea

1 Un program27
2 Esențialul despre stima de sine29
3 Ce este o bună stimă de sine?37
4 Șchiopătaturile stimei de sine49
5 Stimele de sine vulnerabile:
 cele joase și cele false59
6 Dezvoltarea durabilă a stimei de sine76
7 Stima de sine începe prin acceptarea de sine89
8 Portbagajul scuterului meu103

Partea a doua

Să ai grijă de tine

9 Practicarea acceptării de sine109
10 Să nu ne mai judecăm128
11 Să-ți vorbești140
12 Nonviolență cu tine însuși:
 încetează să-ți mai faci rău!152
13 Lupta cu propriile complexe158
14 Protejarea stimei de sine de influențele toxice,
 de publicitate și de presiunile sociale.....170

15 Să te asculți, să te respecti și să te afirmi	180
16 A trăi imperfect: curajul de-a fi slab	192
17 Să te ocupi de moralul tău	205
18 Să-ți fii cel mai bun prieten	218
19 „Așezată între două vedete“	223

Partea a treia
A trăi cu ceilalți

20 Durerea insuportabilă a respingerii sociale	231
21 Lupta cu teama de respingere (și excesele ei)	245
22 Teamă de indiferență și dorința de recunoaștere: să exiști în privirea celorlalți	258
23 Căutarea dragostei, a afecțiunii, a prieteniei, a simpatiei: căutarea stimei celorlalți	269
24 Prezentarea de sine: ce față să oferim?	277
25 Teamă de ridicol și lupta cu rușinea și rănile amorului-propriu	286
26 A pune raporturile sociale pe calea cea bună: să ne ferim de irezistibilul reflex al comparațiilor și să refuzăm competițiile inutile	297
27 Invidie și gelozie: emoțiile îndoielii de sine și remediile lor	309
28 Să nu ne mai temem de ceilalți și să avem încredere: beneficiile sunt superioare inconvenientelor	317
29 Să nu mai judecăm: beneficiile faptului de a-i accepta pe ceilalți	329
30 Gentilețe, grațitudine, admirație: legătura cu ceilalți întărește legătura cu sine	343
31 A pune diferit problema stimei de sine: să ne găsim locul printre ceilalți	359

32 Narcis.....	372
----------------	-----

Partea a patra

Acțiunea schimbă totul!

33 Acțiune și stimă de sine: să ne mișcăm ca să ne stimăm	377
34 Acțiunea, nu presiunea: regulile acțiunii senine.....	385
35 Să ascultăm <i>feedbackul</i>	401
36 Putem scăpa de teama de eșec?	413
37 Autonomia față de succes, reușite și consacrări: până unde să mergem cu indiferența? Sau cu libertatea	423
38 Psihologia regretelor	429
39 Acțiunea care ne schimbă și care schimbă lumea	436
40 Ursulețul brun e mândru de el	442

Partea a cincea

Uitarea de sine

41 Tăcerea stimei de sine.....	447
42 Să ne intensificăm prezența în momentul de față	455
43 Să ne retragem în spatele sensului dat la ceea ce facem	465
44 Umilința: până unde să renunțăm la sine?	474
45 Stima de sine, sensul vieții și teama de moarte	482
46 Bătrânul domn arab și televiziunea	492
<i>Concluzie</i>	497

Introducere

Trec printr-un moment foarte neplăcut. Mi-e greață de toate cărțile. Nu fac nimic. Mai mult ca niciodată, îmi dau seama că nu sunt bun de nimic. Simt că nu voi reuși nimic și rândurile pe care le scriu acum mi se par puerile, ridicole, ba chiar, și mai ales, absolut inutile. Cum s-o scot la capăt? Am o soluție: ipocrizia. Rămân încuiat ore întregi și lumea își închipuie că lucrez de zor. Unii mă compătimesc probabil, câțiva mă admiră, iar eu mă plictisesc și casc, cu ochii plini de reflexe galbene, reflexele de gălbinare ale bibliotecii mele. Am o nevastă plină de viață, o ființă puternică și blândă, un copilaș care ar putea participa la un concurs și nu-mi vine deloc să mă bucur de toate acestea. Știu bine că această stare sufletească nu va dura. Îmi voi redobândi speranțele, curajul, voi face eforturi nou-nouțe. Dacă aș trage măcar vreun folos din aceste mărturisiri! Dacă aș deveni mai târziu un mare psiholog. Dar nu cred să am destulă viață în perspectivă. Voi muri prematur sau mă voi preda și voi ajunge un bețivan al reveriei. Mai bine să sparg pietre, să trudesk la coarnele plugului.

Vasăzică, o să-mi petrec toată viața, scurtă sau lungă, spunând: mai bine făceam altceva. De ce acest zbucium sufletesc, această zvârcolire a elanurilor noastre? Speranțele ne sunt ca valurile mării; când se retrag, lasă la vedere o sumedenie de lucruri grețoase, scoici infecte și crabi, crabi morali și puturoși uitați acolo, care se târăsc țopăind ca să ajungă iar în mare. Cât de stearpă e viața unui om de litere care nu s-a afirmat! Doamne, sunt inteligent, mai inteligent decât mulți alții. E limpede, de vreme ce citesc fără să adorm *Ispitirea Sfântului Anton*. Dar inteligența mea e ca o apă care curge degeaba, neștiută, pe care încă nu a fost instalată nicio moară. Da, asta-i: încă nu mi-am găsit moara. Oare o voi găsi vreodată?''*

William și Jules

Rândurile pe care le-ați citit sunt extrase dintr-un pasaj din jurnalul intim al lui Jules Renard, din data de 17 martie 1890¹.

Jules Renard era un om rezervat și hipersensibil, neurastenic, cum se spunea pe atunci. După o copilărie nefericită, din care s-a inspirat pentru a scrie cartea sa cea mai cunoscută, *Poil de carotte (Morcoveață)*, a cunoscut o oarecare notorietate. Nu a fost însă niciodată fericit, niciodată satisfăcut de sine și nici de viața lui. În ciuda lucidității și talentului său, în ciuda afecțiunii familiei și a

* Jules Renard, *Jurnal*, Selecție antologică, traducere, postfață și note de Modest Morariu, Editura Univers, București, 1979, p. 42–43. (N.t.)

¹ Renard J., *Journal 1887–1910*, Paris, Gallimard, „La Pléiade”, 1965.

prietenilor săi, el nu și-a găsit niciodată pacea sufletească. Pe cât îi era inteligența de vie, pe atât îi era nesigură și de dureroasă stima de sine.

Renard nu a utilizat niciodată termenul de *stimă de sine*, care nu era încă în uz în limba franceză. Dar în același an 1890, de cealaltă parte a Atlanticului, medicul, filosoful și psihologul american William James publica primul tratat de psihologie modernă, *Principles of Psychology*, care îi luase doisprezece ani de muncă. Ca și *Jurnalul* lui Renard, tratatul lui James se citește și astăzi cu plăcere. Cea mai mare parte a remarcilor sale despre condiția umană continuă să fie de actualitate. James a fost primul care a utilizat și a analizat acest concept de *self esteem*: „Stima de sine este de două feluri: satisfacția și nemulțumirea de sine².” Din păcate, el suferea de tulburări depresive severe, care îi otrăveau viața. Nici William și nici Jules nu au putut să își învingă în mod durabil demonii interiori.

Astăzi, după multă vreme, stima de sine continuă să se afle în centrul existenței noastre moderne, indiferent de cultura și de naționalitatea noastră³. Cei doi oameni presimțiseră, datorită inteligenței și sensibilității lor personale, întreaga importanță pe care avea să o ia aceasta, în societatea noastră, atât în sensul bun, cât și în cel rău. Cartea de față le aduce un omagiu.

² James W., *Précis de psychologie*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003.

³ Schmit D.P., Allik J., „Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (4): 623–642.

Ce mai faceți?

„Oamenii se disting prin ceea ce arată și se aseamănă prin ceea ce ascund.”

Paul Valéry

Ne simțim cu toții foarte bine și suntem cu toții foarte mulțumiți de noi...

Cine are șanse să ajungă în Rai?

Când s-a pus această întrebare — era în 1997, cu ocazia unui sondaj realizat în Statele Unite —, personalitățile care au obținut cele mai multe răspunsuri favorabile au fost Bill Clinton: 52%, Lady Diana: 60% și baschetbalistul Michael Jordan: 65%.

Maica Tereza, cu 79%, a fost cea care a primit maximum de răspunsuri favorabile. Maximum? Nu chiar... La întrebarea: „Și ce șanse aveți dumneavoastră să ajungeți în Rai?“, au fost 87% de răspunsuri pozitive!⁴

Umor la adresa propriei persoane? Parțial, fără îndoială. Dar se poate presupune că majoritatea răspunsurilor erau evident sincere. Această autosatisfacție simpatcă este de altfel bine cunoscută în psihologia socială: cei mai mulți dintre noi se simt întotdeauna „ceva mai buni decât media“⁵. Astfel, 90% din cadrele și din profesorii universitari se consideră mai curând superiori mediei în exercitarea funcțiilor lor. Peste 96% din studenți se plasează deasupra a ceea ce este prezentat ca fiind media calităților pe care cineva trebuie să le posedă „ca lumea“⁶. Majoritatea persoanelor se consideră cu puțin mai competente, mai inteligente, mai plăcute socialmente decât media celorlalți. Ele cred că șo-fează mai bine, au mai mult gust etc.⁷ Pe ansamblul acestui gen de studii, 67% până la 96% din persoane se supraevaluează în comparație cu semenii lor.⁸ Și asta

⁴ US News and World-Report (31 martie 1997, p. 18), „Oprah: a heavenly body? Survey finds a talk-show host a celestial shoo-in“, citat de Myers D.G., *Psychologie*, Paris, Flammarion, 2004 (ediția a VII-a).

⁵ Codol J.P., „On the so-called «superiority conformity on the self» behavior: twenty experimental investigations“, *European Journal of Social Psychology*, 1975, 5; 457–501.

⁶ Crocker J., „Contingencies of self-worth: implications for self-regulation and psychological vulnerability“, *Self and Identity*, 2002, 1: 143–149.

⁷ Sinteză a lucrărilor recente în această privință în: DeAngelis T., „Why we overestimate our competence“, *Monitor on Psychology*, 2003, 34(2): 60–62.

⁸ Taylor S.E., Armor D., „Positive illusions and coping with adversity“, *Journal of Personality*, 1996, 64: 873–898.

cu o inconștiență deplină: majoritatea persoanelor consideră că nu se supraevaluează, dar cred că majoritatea celorlalți o fac. În această atitudine nu există niciun dispreț față de ceilalți. Ea nu necesită ca ceilalți să fie desconsiderați: nu îi devalorizăm, ci ne supraestimăm doar.⁹

Deci, suntem de acord, îmi merge bine, sunt bine, vă merge bine, sunteți bine. Și chiar mai bine decât ceilalți. Totul e deci perfect, în cea mai bună dintre lumi.

Nu vă grăbiți așa! Nu e chiar atât de simplu!

Totul e bine, dar numai când marea e liniștită...

În primul rând, această supraevaluare de sine se manifestă mai mult în fața sarcinilor ușoare decât a celor dificile. Astfel, considerați probabil că șofați mai bine decât alții pe teren uscat, dar pe un drum acoperit de polei nu mai sunteți atât de siguri. Confrunțați cu situații delicate, avem mai degrabă tendința de-a ne considera puțin *sub medie*.¹⁰ Dar atunci, ce valoare mai are o stimă de sine care se fărâmițează în fața dificultăților?

Altă problemă: această supraestimare de sine liniștită se poate transforma, în anumite împrejurări, în amărăciune, rea-credință și ostilitate. Dacă, de exemplu, facem ca niște persoane să eșueze în îndeplinirea unor

⁹ Epley N., Dunning D., „Feeling «Holier than thou»: are self-serving assessments produced by errors in self or social predictions?“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 861–875.

¹⁰ Kruger J., „The «below-average effect» and the egocentric nature of comparative ability judgments“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 221–232.

sarcini prezentate drept simple sau dacă le facem să creadă că sunt respinse, ele încep imediat nu numai să se îndoiască de sine, ci și să îi devalorizeze pe ceilalți, să devină mai intolerante, mai rigide decât erau inițial.

Rănilile stimei de sine ne zdruncină așadar puternic. Uneori atât de puternic, încât nu putem să nu ne gândim că această autosatisfacție afișată, în condiții de calm și departe de orice dificultate, nu este la cei mai mulți dintre noi decât o fațadă fragilă, care se fisurează de îndată ce trecem de la declarație la acțiune, de la ușor la dificil, de la familiar la necunoscut, de la calm la amenințare, de la teorie la practică...

Furtuni peste stima de sine

De îndată ce viața devine grea, insuficiențele stimei noastre de sine se dezvăluie nemilos.¹¹ La cei mai vulnerabili dintre noi, din pricina funcționării lor psihice sau a dificultăților lor sociale (persoane izolate, în situație precară, șomeri), aceste deficiențe ale stimei de sine nu iartă și alimentează atunci numeroase forme de suferință mentală. Când studiem îndeaproape fenomenul, descoperim o legătură importantă între problemele de stimă de sine și majoritatea tulburărilor psihice, indiferent că este vorba de manifestări depresive¹² și anxioa-

¹¹ Roberts J.E., Gotlib I.H., „Temporal variability în global self-esteem and specific self-evaluation as prospective predictors of emotional distress: specificity in predictors and outcome”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1997, 106: 521–529.

¹² Roberts J.E., Kassel J.D., „Labile self-esteem, life stress, and depressive symptoms: prospective data testing a model of vulnerability”, *Cognitive Therapy and Research*, 1997, 21: 569–589.

se¹³, de recursul la alcool, de utilizarea drogurilor în adolescență¹⁴, de tulburările conduitei alimentare.¹⁵ Cetățeanul occidental mediu chiar are o stimă de sine atât de bună? Nimic nu e mai puțin sigur.

Aparențe înșelătoare?

Stima de sine a acestor persoane care se văd și se declară atât de lesne „cu puțin deasupra mediei“ e realmente bună?

Cum se explică atunci nevoia aceasta absurdă de a avea mașini mai mari, mai rapide, mai luxoase decât e nevoie? Și odată ce intrăm în posesia lor, de ce această dorință irezistibilă de-a le arăta sau de-a conduce mai repede decât este permis? Cum se explică această suferință față de modă, care ne face să găsim necorespunzătoare o haină practic încă nouă? Cum se explică nevoia aceasta de-a avea o mulțime de obiecte inutile? Cum altfel, dacă nu prin consecința tuturor acestor mă-

¹³ Twenge J.M., „The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 1007–1021.

¹⁴ Caughlin J.P. și Malis R.S., „Demand/withdraw communication between parents and adolescents: connections with self-esteem and substance use“, *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004, 21: 125–148. A se vedea și: Guillon M.S. și colab., „The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents“, *European Psychiatry*, 2003, 18: 59–62.

¹⁵ Eiber R. și colab., „Estime de soi: étude comparative entre patients avec troubles des conduites alimentaires et phobiques sociaux“, *L'Encéphale*, 2003, 29: 35–41. A se vedea și: Fossati M. și colab., „Thérapie cognitive en groupe de l'estime de soi, chez des patients obèses“, *Journal de Thérapie cognitive et comportementale*, 2004, 14: 29–34.

guliri ale stimei de sine a consumatorilor care suntem: „fiindcă le meritați din plin“, „unde vreți și când vreți“...

Nu avem nimic altceva decât aceste măguliri de joasă speță pentru a ne hrăni egoul? Suntem atât de slabi, încât nu mai știm să ne apărăm de dictatura aparenței, a tinereții, a zvelteții pe care ne-o impun revistele și negustorii de aparențe? Sau suntem prea plini de sine ca să ne mai ne dăm seama cu câtă ușurință cădem în aceste capcane grosolane?

Prea egocentriți?

Dacă e să le dăm crezare filosofilor, sociologilor și politologilor, ne sufocăm încetul cu încetul egoul. Individualismul mereu crescând al individului modern ne-ar duce la tot mai multă lene, lipsă de civism, de laxism, de complezență față de noi înșine. Stima de sine nu ar fi până la urmă decât egotism și individualism? Narcisism? Un subprodus al iresponsabilității societăților care, prin violențele sau minciunile lor, fabrică pe bandă indivizi convinși că nu vor supraviețui decât dacă valoarea lor este superioară valorii celorlalți? Valorizarea stimei de sine ar duce atunci la cultul eului, în detrimentul valorilor altruiste, necesare oricărei vieți în societate.

Criticile acestea nu sunt noi. Preocuparea excesivă de sine a fost întotdeauna considerată toxică pentru persoană și societate. Vedeti ce spune Pascal: „Eul este demn de ură.“ Sau Kant: „Dragostea de sine, fără a fi vinovată, este sursa oricărui rău.“