

**LBRIS**

We know  
books

Dr. Yoon Hong Gyun

# STIMA DE SINE

Lecții simple  
pentru o viață împlinită

Traducere din limba engleză  
ANDREEA FLORICICĂ

**LITERA**  
București

Copyright © Dr Yoon Hong-Gyun, 2025/자존감 수업 © 2016  
Toate drepturile rezervate



Editura Litera  
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19  
e-mail: contact@litera.ro  
www.litera.ro

*Stima de sine*  
*Lecții simple pentru o viață împlinită*  
Dr. Yoon Hong Gyun

Copyright © 2025 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactor: Loreta Budin  
Corector: Oana Aanei  
Copertă: Flori Zahiu-Popescu  
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
YOON HONG GYUN

Stima de sine: lecții simple pentru o viață împlinită /  
dr. Yoon Hong Gyun; trad. din lb. engleză: Andreea Floricică. –  
București: Litera, 2025  
ISBN 978-630-355-585-0  
I. Floricică, Andreea (trad.)  
159.9

## CUPRINS

*Prolog: Stima de sine este răspunsul* 9

### PARTEA ÎNTĂI

#### De ce este importantă stima de sine?

1. Cei trei piloni ai stimei de sine 17
2. Prejudecăți și concepții greșite despre stima de sine 20
3. De ce este importantă stima de sine astăzi? 23

### PARTEA A DOUA

#### Stima de sine și relațiile romantice

1. Sunt oare demn de iubire? 31
  2. Cei care își pun la îndoială valoarea 36
  3. Iubirea care necesită validare constantă 42
  4. Cupluri în conflict care nu se pot despărți 48
  5. Depășirea fricii de despărțire 53
  6. Purtarea unei măști din teama de respingere 59
- Concluzia părții a doua: nu este vina iubirii și nici a ta 65

### PARTEA A TREIA

#### Stima de sine și relațiile sociale

1. Cât de multă recunoaștere primesc? 69
2. Profesii care pot submina stima de sine 75

3. Cât de valoros sunt?	81
4. Depășirea indeciziei	87
5. De ce citirea cărților de dezvoltare personală nu crește stima de sine	94
6. Percepându-mă ca fiind prea diferit	103
7. Înțelegerea psihologiei celui conștient de sine	107
8. Indivizi cu o dependență excesivă	113
Concluzia părții a treia: puterea protectoare a distanței sănătoase	120

#### PARTEA A PATRA

##### Emoții care stau în calea dezvoltării unei stime de sine puternice

1. De ce sunt emoțiile atât de greu de controlat?	125
2. Aspecte de clarificat pentru reglarea emoțiilor	131
3. Gestionarea emoțiilor dificile – jenă, vid și ambivalență	137
4. Gestionarea emoțiilor „fierbinți“ – disprețul de sine, vinovăția, autocompătımirea și iubirea de sine	142
5. Gestionarea emoțiilor „reci“ – dezamăgirea, neglijarea, cinismul, indiferența	149
Concluzia părții a patra: valorificarea energiei emoționale	155

#### PARTEA A CINCEA

##### Obiceiuri de abandonat pentru recuperarea stimei de sine

1. Obiceiul înfrângerii anticipative	159
2. Obiceiul letargiei	165
3. Obiceiul complexului de inferioritate	172
4. Obiceiul tergiversării și al evitării	180
5. Obiceiul sensibilității	187
Concluzia părții a cincea: acceptă, dorește-ți, prefă-te, stăruie	192

#### PARTEA A ȘASEA

##### Obstacole de depășit pentru recuperarea stimei de sine

1. Vindecarea rănilor	197
2. Învingerea rezistenței	204
3. Gestionarea criticii	210
4. Ieșirea din cercul vicios	217

#### PARTEA A ȘAPTEA

##### Cinci metode pentru creșterea stimei de sine

1. Decizia de a te iubi necondiționat	227
2. Iubește-te pe tine însuși	230
3. Alegerea și luarea deciziilor	234
4. Concentrează-te pe aici și acum	239
5. Depășește defetismul și avansează	243

*Epilog: Tu ești regele junglei* 249

*Indice* 251

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA

**1**

DE CE ESTE  
IMPORTANTĂ  
STIMA DE SINE?

## CEI TREI PILONI AI STIMEI DE SINE

Stima de sine este un termen relativ comun. Mulți dintre noi suntem conștienți de importanța stimei de sine. Dar, când suntem întrebați ce înseamnă stima de sine, descoperim că fiecare dintre noi are o idee diferită despre acest concept. Unii cred că înseamnă „cât de mult se iubește cineva pe sine“, alții consideră că este echivalentă cu „mândria“, iar alții susțin că este „atitudinea cuiva față de sine“. Așadar, înainte să începem discuția, aș dori să ofer o definiție exactă a acestui termen.

Cea mai elementară definiție a stimei de sine este modul în care o persoană se evaluează sau se „stimează“ pe ea însăși. Cu alte cuvinte, reprezintă o unitate de măsură a cât de mult sau de puțin se prețuiește cineva pe sine. Se poate exprima printr-o valoare numerică – de exemplu, 70 din 100 – sau verbal, drept „ridicată“, „medie“ sau „scăzută“.

### CEI TREI PILONI AI STIMEI DE SINE

Există trei piloni ai stimei de sine, care înglobează variatele interpretări ale stimei de sine pe care le au oamenii. Acești trei piloni sunt competența, autonomia și siguranța.

**Competența** se referă la sentimentul de utilitate al individului. Acest pilon este supraevaluat în societatea noastră. Competența este motivul pentru care cineva ar putea crede că a avea o profesie respectată sau o funcție importantă la locul de muncă ar putea crește stima de sine.

**Autonomia** reprezintă capacitatea cuiva de a face ceea ce-și dorește. A avea control asupra propriei vieți este o parte esențială a unei stime de sine sănătoase. S-ar putea presupune că cineva care a urmat cele mai bune școli și deține diplome eliberate de instituții de elită ar avea o stimă de sine solidă, dar mulți dintre aceștia au o stimă de sine mai scăzută decât cei care au crescut într-o țară cu o libertate aparent nelimitată în privința activităților recreative. Lipsa autonomiei ar fi motivul acestui fapt.

**Siguranța** este temelia stimei de sine. Unii oameni au o stimă de sine crescută în ciuda puținului pe care îl posedă în viață. Ei excelează în a se simți în siguranță și în largul lor în mediul în care trăiesc. Persoanele care au însă traume nerezolvate sau nevoia de afecțiune ce nu poate fi satisfăcută se simt, în mod tipic, nesigure. Aceasta duce, desigur, la o stimă de sine scăzută. În mod similar, persoanele care întâmpină dificultăți în a fi singure se pot simți în nesiguranță în solitudine.

Lumea tinde să creadă că „stima de sine“ echivalează cu „cât de mult se iubește cineva pe sine“ – și nu greșește. Acele persoane care se consideră lipsite de valoare, care au puțin control asupra propriei vieți sau care, în general, se simt lipsite de siguranță, au o stimă de sine scăzută și, în consecință, întâmpină dificultăți în a se iubi pe sine, darămite pe ceilalți. Prin urmare, gradul în care cineva se iubește cineva pe sine este un bun indicator al stimei de sine.

## ÎNCREDERE, AROGANȚĂ, MÂNDRIE

Există câteva concepte pe care lumea le confundă cu stima de sine. Am observat că folosirea incorectă a termenilor în cărțile de autoajutorare a creat confuzie în rândul unora dintre clienții mei. „Încrederea“, „aroganța“ și „mândria“ sunt termenii cel mai frecvent confundați cu „stima de sine“.

Încrederea este un concept care măsoară competența unei persoane în raport cu dificultatea unei sarcini date. Dacă această competență este solidă și sarcina este percepută ca fiind ușoară,

încrederea persoanei respective crește. În caz contrar, dacă nivelul de competență al persoanei respective este corect evaluat, dar sarcina este percepută ca fiind prea dificilă, încrederea acesteia scade.

Aroganța este rezultatul supraevaluării propriei capacități sau al subestimării dificultății unei sarcini. Interpretarea greșită a propriilor abilități duce la o încredere excesivă.

Mândria este emoția asociată cu stima de sine. Dacă stima de sine este răspunsul la modul în care o persoană se autoevaluează, mândria este emoția pe care această evaluare o declanșează. Se spune că avem „mândria rănită“ atunci când stima noastră de sine este scăzută. Când suntem supărați fiindcă ni s-a făcut un reproș sau am suferit o traumă, mândria ne este rănită. Mândria este „restabilită“, de regulă, atunci când se reface după o suferință. Astfel, termenul „mândrie“ este folosit mai des pentru a descrie o stare emoțională negativă.

## PREJUDECĂȚI ȘI CONCEPȚII GREȘITE DESPRE STIMA DE SINE

Concepțiile greșite despre stima de sine sunt la fel de răspândite precum confuzia legată de termenul însuși. Chiar și aceia care au citit volume întregi despre psihologie și susțin că au o bază solidă înțeleg în mod greșit ce este aceasta. Să aruncăm o privire asupra unora dintre cele mai comune concepții greșite despre stima de sine.

### *Stima de sine vine de la părinți*

Aceasta este o concepție greșită născută din supraîncărcarea cu informații. Modul în care o persoană este crescută și tratată în copilărie este foarte important, dar nu doar părinții clădesc stima de sine a copiilor lor. Se crede, în general, că lipsa afecțiunii din partea părinților duce la o stimă de sine scăzută, însă fixarea asupra acestei idei poate avea efectul invers, acela de a crea discordie între membrii familiei, în loc să cultive stima de sine. Scuzele tardive ale părinților nu schimbă mare lucru; ne putem reconstrui singuri stima de sine.

### *Lipsa laudelor duce la o stimă de sine scăzută*

„Laudele le fac până și pe balene să danseze“ era o expresie des întâlnită în Coreea cu câțiva ani în urmă. Aceasta nu înseamnă că laudele sunt întotdeauna bune. Laudele nejustificate dau doar o senzație de deșertăciune, în timp ce amăgirile provocate de laude pot naște sentimente de inadecvare.

### *Stima de sine este cheia fericirii*

Stima de sine nu este o emoție. Are legătură cu emoțiile, dar, în sens strict, ține de domeniul rațiunii. Recăștigarea stimei de sine nu te va face să simți că plutești în văzduh. Dar o stimă de sine mai ridicată contribuie în mod real la un curaj sporit. O persoană cu o stimă de sine ridicată nu este prea sensibilă la felul în care o văd ceilalți. Este posibil să ajungă acasă complet epuizată după o săptămână lungă, dar nu permite ca lucrul acesta să-i strice weekendul, așa cum nu lasă groaza că trebuie să meargă la muncă luni dimineața să-i distrugă serile de duminică.

### *O stimă de sine ridicată duce la narcisism*

Scopul redobândirii stimei de sine nu este acela de a obține o încredere nefondată sau de a deveni egocentric. Persoanele care au o părere prea bună despre ele însele sunt considerate narcisiste. Ele par arogante la suprafață, dar trăiesc cu o teamă profundă de a fi umilite. Cele care au o stimă de sine ridicată sunt capabile să-și identifice și să-și recunoască defectele. Au puterea de a se accepta așa cum sunt, cu imperfecțiunile inerente, și de a se autodepăși.

## POATE FI REDOBÂNDITĂ CU ADEVĂRAT STIMA DE SINE?

Stima de sine este un indicator al modului în care o persoană se vede pe ea însăși. Reprezintă o percepție și o evaluare influențate de emoții, motiv pentru care se schimbă neîncetat de la un moment la altul. La rândul său, nivelul variabil al stimei de sine poate provoca oscilații emoționale puternice. Ca într-un roller-coaster, urcarea este pe atât de exaltantă, pe cât este de terifiantă coborârea.

Persoana ce și-a redobândit stima de sine are o toleranță acceptabilă la suișuri și coborâșuri. Când stima de sine scade, persoana respectivă nu intră în panică, fiindcă știe că centura de siguranță este pusă și că șansele de a cădea sunt reduse. Același lucru se întâmplă și în timpul ascensiunii: persoana se pregătește pentru căderea care va urma.

Acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii cu o stimă de sine sănătoasă au relații interpersonale bune. Impactul criticilor celorlalți nu zăbovește prea mult timp asupra lor. O scădere temporară a stimei de sine nu îi aruncă într-o stare emoțională negativă. Acei indivizi care au o stimă de sine sănătoasă sunt considerați a fi echilibrați.

Pe scurt, stima de sine poate fi redobândită. Pentru unii, este nevoie de timp, în timp ce, pentru alții, este ușor de realizat. Poate să nu fie un proces ușor și să te simți descurajat pe parcurs. Dar, cu efort, stima de sine poate fi cu siguranță refăcută.

Recăpătarea stimei de sine este ca învățarea mersului pe bicicletă. La fel ca o bicicletă, stima de sine este în continuă mișcare. Urcăm pe șaua stimei noastre de sine, ne găsim echilibrul, o ghidăm și învățăm să facem roțile să se învârtască.

De regulă, mergem singuri pe bicicletă, dar puțini reușesc să învețe să o folosească fără ajutor. Chiar și sportivii cei mai înzestrați, care au un echilibru excelent, au avut nevoie la un moment dat de cineva care să-i învețe. Au avut nevoie de cineva care să-i antreneze și să-i împiedice să cadă.

În cartea de față, sper să explic în detaliu structura acestei biciclete pe care o numim stimă de sine și modul în care o putem folosi în siguranță. Voi aborda nu doar modul în care să o folosim, ci și cum să o întrebuițăm o perioadă îndelungată fără să cădem și, în cazul în care totuși cădem, cum să o facem în siguranță și ce măsuri de protecție să luăm.

Căzăturile sunt inevitabile atunci când mergem pe bicicletă. Chiar și cine are peste treizeci de ani de experiență mai poate cădea din când în când. Dar cine știe să-și îngrijească zgârieturile și să se urce din nou pe bicicletă nu se mai teme de ea. Va dori să pedaleze mai des, va începe să se bazeze pe aceasta și să se bucure de ea. Este ceea ce le doresc și cititorilor acestei cărți.

## DE CE ESTE IMPORTANTĂ STIMA DE SINE ASTĂZI?

Ce impact are stima de sine asupra vieții noastre? Pe scurt, ea influențează totul: cuvintele, comportamentul, judecata, alegerile și emoțiile noastre. Stima de sine este deosebit de importantă în ziua de azi, când multe persoane declară că se simt copleșite, deoarece stima de sine este standardul după care se măsoară sănătatea mintală a unei persoane. Oamenii care se consideră nefericiți, care întâmpină dificultăți în relațiile romantice, care au accese frecvente de depresie sau care au probleme în relațiile interpersonale pot suferi de o stimă de sine slăbită. Mediul social este, de asemenea, strâns legat de stima de sine. Stresul și presiunea nesfârșită îi pot afecta chiar și pe cei cu cea mai sănătoasă stimă de sine. În mod similar, persoanele cu o stimă de sine scăzută și-o pot reface treptat într-un mediu social mai primitor.

### IMPORTANȚA STIMEI DE SINE ASTĂZI

*De ce mie mi se pare totul atât de copleșitor, când alții par să se căsătorească, să crească copii și să-și gestioneze cariera fără nicio problemă?*

Clienții mei mi-au adresat această întrebare din ce în ce mai des în ultimii ani. Nu îmi este ușor să răspund la această întrebare, fiindcă și mie îmi trec aceleași gânduri prin minte. Cum se face că alți medici câștigă bine, publică lucrări în reviste medicale și totuși au timp și pentru familiile lor în weekenduri, pe când eu încă nu am o casă, mă zbat cu activitatea de cercetare și mă simt epuizat la finalul

fiecărei zile? Alții par să obțină totul mai ușor. Ies în oraș, cunosc oameni, merg la întâlniri, se despart, sunt câteva zile triști, apoi își revin imediat. Au căsnicii fericite și slujbe decente.

Oare chiar așa să fie în realitate? Oare doar eu mă simt neobișnuit de singur și de copleșit, în timp ce restul lumii își trăiește viața fără griji? Răspunsul scurt este nu.

## OAMENI IZOLAȚI ÎNTR-O LUME FĂRĂ BARIERE

Condițiile noastre de trai s-au îmbunătățit în mod spectaculos de-a lungul ultimelor generații. Însă progresul tehnologic de care s-a bucurat omenirea a îngreunat, pe de altă parte, menținerea sănătății mintale. Istoria a demonstrat că există o legătură strânsă între progresul tehnologic și deteriorarea sănătății mintale. Un exemplu elocvent este creșterea abruptă a numărului de pacienți cu probleme de sănătate mintală în urma Revoluției industriale din Marea Britanie din secolul al XVII-lea, mulți dintre aceștia suferind de dependență de alcool.

În ce fel ne-a influențat dezvoltarea fulminantă a tehnologiei informației? Suntem fericiți și sănătoși în viața de zi cu zi, care începe cu citirea, pe aplicație, a știrilor și a noutăților legate de vreme, și în care suntem conectați cu lumea prin intermediul diverselor platforme, până noaptea târziu, când ne ducem la culcare?

Smartphone-urile și rețelele sociale au avantajele lor. Ne permit să intrăm în contact cu oameni pe care nu i-am fi cunoscut niciodată dacă internetul nu ar fi fost disponibil în fiecare casă, și asta în timp real. Orice persoană online reprezintă un potențial prieten și devenim vecini virtuali cu oameni care locuiesc în partea opusă a globului pământesc. Postările prietenilor noștri pe Facebook, X (fostul Twitter) sau pe bloguri prezintă toate conținuturi impresionante despre case superbe, mâncare apetisantă, călătorii în străinătate, cărți citite și hobby-uri care ne stârnesc admirația, dându-ne un sentiment negativ legat de noi înșine. Ne deprimă să ne comparăm propria viață cu viețile fericite ale altora. Admirația se estompează rapid și lasă loc unui sentiment de inferioritate.

Dar sunt ei cu adevărat atât de fericiți și de mulțumiți precum par? Eu nu aș spune că sunt. Poate că am devenit mai accesibili unii pentru ceilalți, dar, prin acest proces, tot mai mulți oameni au început să poarte o mască.

În lumea de azi, poate că au dispărut distanțele virtuale dintre oameni, dar distanța emoțională s-a mărit. Persoane prietenoase se pot dovedi a fi adversari. Ne găsim curajul de a ne deschide inima, doar pentru a fi răniți de cei în care am avut încredere. Uneori, suntem puși la stâlpul infamiei din cauza comentariilor pe care le facem online și descoperim că cineva pe care îl credeam de partea noastră s-a transformat într-un competitor hotărât să ne doboare. În consecință, nu ne simțim în largul nostru să ne deschidem și, atunci când o facem, cenzurăm în mod constant ceea ce spunem. Avem opțiunea de a ne deschide față de oricine dorim, dar nu ne așteptăm să îi pese cu adevărat cuiva. De aceea, în ciuda faptului că suntem conectați în permanență, ne simțim îngrozitor de singuri – cei mai mulți dintre noi.

În trecut, ne încredințam problemele fraților și surorilor. Dacă un coleg de clasă de la școală ne lua banii de prânz, puteam apela la frații mai mari să ni-i recupereze a doua zi. Când cineva ne jignea sau ne rănea sentimentele, un frate sau o soră mai mare ne alina și ne îndemna să ne apărăm drepturile. Dar, în ultimii ani, nu ne mai putem baza în același fel pe frații și surorile mai mari, deoarece fiecare este ocupat cu propria-i viață. Nici de la colegii de serviciu sau de la vecini nu putem aștepta să ne ofere sprijin emoțional. Suntem cu toții doar niște insule, trăindu-și propriile greutăți. Iată deci că ne ducem traiul într-o perioadă în care suntem conectați prin atâtea canale și totuși nu reușim să comunicăm unii cu alții.

## STIMA DE SINE ESTE CEA MAI PUTERNICĂ RESURSĂ

Nu doar oamenii s-au schimbat. Trăim într-o lume care pune prea multe întrebări și are prea multe cerințe. *Cum îți vei câștiga existența?*