

DR. GLENN R. SCHIRALDI

# MANUALUL STIMEI DE SINE





# MANUALUL STIMEI DE SINE

Traducere din engleză de  
IULIANA SURUGIU-BEȘLEAGĂ

## CUPRINS

Introducere .....	7
<b>Partea I</b>	
<b>Să înțelegem stima de sine</b>	
Capitolul 1	
De ce stima de sine? .....	11
Capitolul 2	
Pregătirea fizică .....	16
Capitolul 3	
Stima de sine și dezvoltarea acesteia .....	29
<b>Partea a II-a</b>	
<b>Factorul I</b>	
<b>Realitatea valorii umane necondiționate</b>	
Capitolul 4	
Fundamentele valorii umane .....	43
Capitolul 5	
Identifică și înlocuiește gândurile autosabotoare .....	58
Capitolul 6	
Conștientizarea realității. Abordarea de tipul „Deși... totuși“ .....	80
Capitolul 7	
Respectă-ți valoarea intrinsecă .....	84

Capitolul 8	
Creează-ți obiceiul	
de autoapreciere a esenței umane .....	91
Capitolul 9	
O privire de ansamblu	
asupra valorii umane necondiționate .....	96

## Factorul II

### Trăirea iubirii necondiționate

Capitolul 10	
Fundamentele iubirii necondiționate .....	101
Capitolul 11	
Găsește, iubește și vindecă sinele esențial .....	111
Capitolul 12	
Limbajul iubirii .....	119
Capitolul 13	
Opinia bună a celorlalți .....	125
Capitolul 14	
Conștientizează și acceptă calitățile .....	129
Capitolul 15	
Apreciază-ți corpul .....	135
Capitolul 16	
Consolidează și întărește aprecierea corpului .....	145
Capitolul 17	
Afirmarea iubirii și a aprecierii de sine .....	152
Capitolul 18	
Exercițiu meditativ: „Prin ochii iubirii“ .....	157
Capitolul 19	
Chipul plăcut din oglindă .....	159
Capitolul 20	
O privire de ansamblu	
asupra iubirii necondiționate .....	162



## Factorul III

### Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

Capitolul 21	
Fundamentele dezvoltării .....	167
Capitolul 22	
Acceptă că nu ești perfect .....	178
Capitolul 23	
Doar pentru amuzament (contemplând posibilitățile) .....	182
Capitolul 24	
Fă inventarul caracterului .....	186
Capitolul 25	
Trăiește plăcerea .....	195
Capitolul 26	
Pregătește-te pentru eșec .....	207
Capitolul 27	
O privire de ansamblu asupra dezvoltării .....	222
Epilog. Să recapitulăm .....	225

## Anexe

Anexa I	
Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă .....	229
Anexa II	
Iertarea sinelui .....	233
Anexa III	
Acceptarea trecutului cu dragoste .....	237
Lecturi recomandate .....	243
Bibliografie .....	245
Mulțumiri .....	251

## CAPITOLUL I

### De ce stima de sine?

## PARTEA I

### Să înțelegem stima de sine

- depresia;
- anxietate;
- simptome de stres;
- boli psihosomatice, precum dureri de cap, insomnie, obezitate și boli ale sistemului digestiv;
- căștiguri, mânie excesivă sau schimbare bruscă a atitudinii și schimbarea în obiceiuri, comportament;
- abuzul de partenerului și al copiilor;
- intrare în stadiu abuziv/narcisic;
- abuz de alcool și de droguri;
- tulburări de alimentație și mental neobișnuit.

## CAPITOLUL 1

### De ce stima de sine?

Cât de norocos este cineva care are stimă de sine! Toată lumea este de acord că stima de sine are un rol esențial dacă vrem să avem o bună sănătate mintală și fizică, în timp ce o imagine de sine negativă degradează sănătatea și scade performanța. Imaginea de sine negativă pare să contribuie la:

- depresie;
- anxietate;
- simptome de stres;
- boli psihosomatice, precum dureri de cap, insomnie, oboseală și boli ale aparatului digestiv;
- ostilitate, mânie excesivă sau adânc înrădăcinată, anti-patie și neîncredere în ceilalți, competitivitate;
- abuz al partenerului și al copiilor;
- intrare în relații abuzive/nefericite;
- abuz de alcool și de droguri;
- tulburări de alimentație și mâncat nesănătos;



- comunicare deficitară (de exemplu, stilul nonasertiv, agresiv, defensiv, critic și sarcastic);
- promiscuitate;
- dependență;
- sensibilitate la critici;
- tendință de a se purta fals pentru a-i impresiona pe ceilalți;
- dificultăți de socializare – retragere, singurătate;
- performanță slabă/note mici la școală;
- împovărare cu probleme;
- grijă în privința statutului.

Nu e de mirare că imaginea de sine negativă este numită handicapul invizibil. În schimb, stima de sine se află în corelație cu satisfacția generală a vieții. În cadrul unui sondaj Gallup din 1992, 89% dintre participanți au spus că stima de sine este foarte importantă în motivarea unei persoane pentru a munci mult și a reuși. Respectul de sine a ocupat cea mai înaltă poziție, ca motivator, față de oricare altă variabilă. Așadar, nu este surprinzător faptul că oamenii care au stimă de sine sunt mai predispuși să aibă comportamente sănătoase. Aceștia tind să fie mai prietenoși, mai expresivi, mai activi, mai încrezători în sine și în ceilalți și mai puțin deranjați de probleme interioare și critici (Coopersmith, 1967). Când apar tulburările mintale, cei cu stimă de sine tind să răspundă mai bine ajutorului specializat, iar alcoolicii recuperați, care au stimă de sine, sunt mai puțin dispuși la o recidivă (Mecca, Smelser și Vasconcellos, 1989). (Vezi Anexa I: Un model pentru ajutarea unei persoane care suferă.) Într-adevăr,



oricine ar căuta prin literatura de specialitate nu va găsi menționat vreun dezavantaj al stimei de sine. Totuși, o ipoteză a acestei cărți este aceea că stima de sine nu numai că ajută la reducerea stresului și a simptomelor bolilor, dar este și o componentă esențială a dezvoltării individului.

În ciuda importanței pe care o are stima de sine, surprinzător de puțină atenție a fost acordată formării directe a acesteia. De exemplu, un țel deseori afirmat al psihoterapiei este acela de a construi stima de sine. Cu toate acestea, presupunerea că reducând simptomele bolii vom construi indirect respectul de sine nu poate fi dovedită. În lipsa unei abordări comprehensive, unii indivizi bine intenționați au prescris soluții rapide bazate pe principii nesigure, care pe termen lung pot chiar dăuna respectului de sine.

Această carte propune un program pas-cu-pas format din metode sigure care să te ajute să ai o stimă de sine sănătoasă, realistă și stabilă. Această abordare presupune ca abilitățile de aici să fie aplicate și practicate. A avea doar o vagă cunoaștere nu este suficient. Fiecare abilitate a stimei de sine se bazează pe stăpânirea la perfecție a abilității care o precedă. Așa cum nota Abraham Maslow, dezvoltarea stimei de sine presupune multe impacturi majore (Lowry, 1973). Așadar, rezistă tentației de a trece rapid prin acest volum. În loc de asta, ia-ți angajamentul să aplici și să devii expert în practicarea fiecărei abilități înainte de a o încerca pe următoarea.

## Să începem

Următorul exercițiu de Evaluare a Stimei de Sine îți va oferi un punct de plecare de la care să îți poți măsura progresul

înregistrat pe măsură ce parcurgi această carte. Această evaluare va consolida unele dintre țelurile lucrării mele. Este reconfortant să știi că fiecare persoană posedă deja, într-o anumită măsură, stimă de sine, care poate fi consolidată ulterior. Nu este nimic complicat în această evaluare și nu este important să îți compari scorul cu al celorlalți. Așadar, relaxează-te și fii cât se poate de sincer.

## Evaluarea Stimei de Sine

În primul rând, evaluează pe o scală de la 0 la 10 cât de mult crezi în fiecare dintre următoarele afirmații. Nota 0 înseamnă că nu ești deloc de acord, 10 înseamnă că ești total de acord.

<b>Afirmație</b>	<b>Evaluare</b>
1. Sunt o persoană cu calitate.	_____
2. Sunt o persoană la fel de valoroasă ca oricine altcineva.	_____
3. Am calitățile de care am nevoie pentru a trăi bine.	_____
4. Când mă uit la mine în oglindă am un sentiment plăcut.	_____
5. Nu simt că am eșuat pe toate planurile.	_____
6. Pot să râd de mine.	_____
7. Sunt fericit așa cum sunt.	_____
8. Mă plac pe mine însumi, chiar și atunci când ceilalți mă resping.	_____



9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă. \_\_\_\_\_

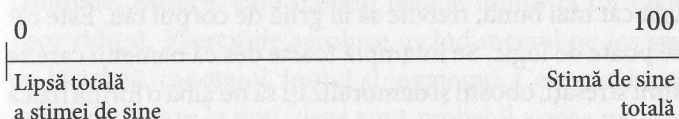
10. Sunt, în general, mulțumit de felul în care mă dezvolt ca persoană. \_\_\_\_\_

11. Mă respect. \_\_\_\_\_

12. Prefer să fiu eu însumi decât altcineva. \_\_\_\_\_

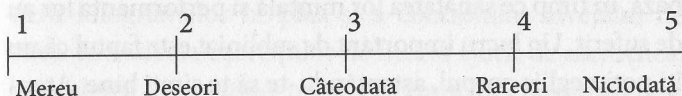
**Scorul total** \_\_\_\_\_

Mai departe, evaluează-ți respectul de sine conform următoarelor scale (Gauthier, Pellerin și Renaud, 1983):



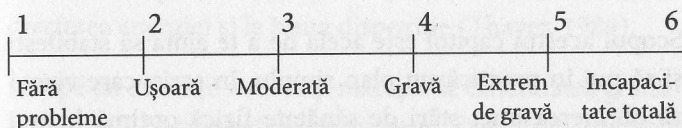
**Răspunsul tău** \_\_\_\_\_

Cât de des te simți restricționat în desfășurarea activităților zilnice din cauza dificultăților legate de stima de sine?



**Răspunsul tău** \_\_\_\_\_

Cât de gravă este problema ta cu stima de sine?



**Răspunsul tău** \_\_\_\_\_

## CAPITOLUL 2

### Pregătirea fizică

Mintea și corpul sunt conectate. Dacă vrei să ai o stare mentală cât mai bună, trebuie să ai grijă de corpul tău. Este cât se poate de logic. Se întâmplă foarte des ca oamenii care se simt stresați, oboseți și demoralizați să nu aibă o formă fizică bună, să fie subnutriți și să nu se odihnească cât trebuie. Deseori, aceștia consideră că a avea grijă de corp le ia prea mult timp sau că este prea dificil. Așadar, ei caută o rezolvare rapidă, care să le permită să-și ignore nevoile fizice de bază, în timp ce sănătatea lor mentală și performanța lor au de suferit. Un lucru important de subliniat este faptul că nu îți poți neglija corpul, așteptându-te să te simți bine. Atenția acordată menținerii sănătății fizice este, într-adevăr, o investiție înțeleaptă. Dacă faci asta, ai performanțe mai bune și, astfel, economisești timp. În plus, îți îmbunătățești, în același timp, și sănătatea mentală.

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să stabilești și să pui în practică un plan simplu, în scris, care vizează obținerea unei stări de sănătate fizică optimă în trei pași: exerciții aerobice, programul de somn și obiceiurile alimentare.



## Exercițiile aerobice

Activitatea fizică îmbunătățește stima de sine (Sonstroem, 1984) și sănătatea mintală generală (Morgan, 1984). Exercițiile funcționează, de asemenea, ca tratament pentru controlul greutății și reglarea somnului. Țelul este de cel puțin douăzeci de minute de exerciții aerobice în fiecare zi. Exercițiile de forță și flexibilitate sunt foarte folositoare și conferă beneficii adiționale. Dacă timpul îți permite, poți include aceste exerciții în programul tău. Dacă nu, sau dacă adăugarea acestora ți se pare prea mult, atunci poți practica doar exercițiile aerobice. Acestea sunt exerciții continue, ritmice, care mențin bătăile inimii la un nivel ușor ridicat. Exercițiile aerobice includ mersul pe jos sau pe bicicletă, canotajul, înotul și joggingul. Cele mai bune exerciții pe care le poți alege sunt probabil acelea pe care îți face plăcere să le faci. Țelul este un program de activități fizice moderate, făcute în mod regulat.

Treizeci de minute de mers pe jos, zilnic, pot fi cheia pierderii kilogramelor în plus și a controlului nivelului de stres. Includerea exercițiilor de fitness ajută, de asemenea, la scăderea în greutate, pentru că mușchii consumă energia mai rapid. Totuși, nu te suprasolicita. Oricâte exerciții ai reuși să faci este mai bine decât deloc. Chiar și o simplă „plimbare energizantă“ de zece minute, făcută în pauza pe care o iei după ce ai stat pe scaun la birou, contribuie la creșterea energiei și la buna dispoziție (Thayer, 1989).

Începe cu exerciții ușoare și mărește-le dificultatea gradual. Nu ești în competiție cu nimeni. Exercițiile ar trebui să te facă să te simți revigorat și plin de energie. Nu ar trebui să fie dureroase sau să-ți producă mai mult decât

o plăcută oboseală. Dacă reușești să faci în jur de douăzeci de minute sau mai mult în majoritatea zilelor, este grozav. Dacă nu, începi cu cât poți. Alcătuieste-ți un plan de exerciții regulate, de nivel mediu. Dacă ai probleme cu somnul, încearcă să faci exercițiile înainte de cină, sau mai devreme. Consultă un medic dacă ai peste 40 de ani, dacă ai vreun factor de risc cunoscut pentru bolile cardiovasculare sau dacă ai vreo îngrijorare legată de începerea unui program de exerciții fizice.

## **Programul de somn**

Somnul insuficient a fost asociat în multe studii cu nefericirea (Diener, 1984). În ultimii ani, s-au aflat foarte multe despre igiena somnului și tratamentul tulburărilor de somn. Două aspecte sunt cruciale: durata și un orar regulat de somn.

### ***O durată adecvată de somn***

Majoritatea adulților au nevoie de cel puțin opt ore de somn. Studiile de până acum indică faptul că adulții care dorm aproape cât trebuie, dar recuperează pe urmă printr-o oră sau o oră și jumătate de somn, se simt mai bine și lucrează mai bine. Cu toate acestea, stilul de viață actual defavorizează somnul, astfel încât mulți adulți sunt privați de somn.

### ***Regularitatea somnului***

Pentru a avea un program conștient de somn este nevoie de un somn regulat și de ore fixe de trezire. Culcatul la ore neregulate (de exemplu, culcatul la ore mult mai târzii



vinerea și sâmbăta decât în restul zilelor săptămânii) poate duce la epuizare și chiar la tulburări de somn.

Așadar, ideea este să dormi puțin mai mult decât crezi că ai nevoie și să menții, pe cât posibil, orele de somn și de trezit constante pe parcursul săptămânii, fără să variezi cu mai mult de o oră de la o noapte la alta.

## Obiceiurile alimentare

Dacă vizualizezi o farfurie pe care carnea ocupă o mică parte și legumele acoperă restul farfuriei înseamnă că ai o idee destul de bună despre țelurile alimentației sănatoase, printre care se numără:

- Consumă cu preponderență calorii sub formă de carbohidrați complecși, care se găsesc în alimente vegetariene (fructe, legume, pâine, orez, paste, cereale etc.). Alimentele proaspete, congelate sau slab procesate sunt o alegere mai bună decât alimentele procesate, pentru că au mai multe fibre și un conținut redus de zahăr, sare sau grăsimi.
- Redu consumul de carne, care conține grăsimi saturate și colesterol, la aproximativ 175 de grame zilnic. Mănâncă, în special, carne slabă, carne de pasăre fără piele, pește sau alternative la carne, precum fasole și mazăre uscată, sau nuci.
- Redu consumul de grăsimi, zahăr, sare, cofeină, alimente procesate și alcool. Dacă ai probleme cu somnul, evită cofeina complet cu cel puțin șapte ore înainte de culcare.