

Transformă-te!

Cum să devii ceea ce îți dorești!

Steve Andreas

Traducere: Carmen Ciocoiu

Editura EXCALIBUR
București 2008

CUPRINS

Mulțumiri	11
Introducere	13
Elemente de bază	
1 Concepția despre sine, valorile și stima de sine	22
<i>Cum o concepție despre sine centrată pe valori generează stima de sine.</i>	
2 Puterea concepției despre sine	34
<i>De ce o concepție bună despre sine este cheia fundamentală a succesului tău în viață.</i>	
3 Elementele unei concepții despre sine sănătoase	41
<i>Criteriile esențiale care favorizează buna funcționare a concepției tale despre sine.</i>	
Întărirea sinelui	
4 Schimbarea structurii	53
<i>Descoperă și îmbunătățește structura unică a concepției tale despre sine.</i>	
5 Schimbarea timpului	74
<i>Asigură-te că părerea ta despre sine funcționează bine mereu.</i>	
6 Schimbarea conținutului	90
<i>Îmbogățirea și întărirea persoanei tale și a lucrurilor pe care le poți face.</i>	
Extinderea sinelui	
7 Utilizarea greșelilor	108
<i>Greșelile îți pot întări și clarifica părerea despre sine.</i>	
8 Transformarea greșelilor	125
<i>Folosirea greșelilor pentru a deveni și mai mult persoana care vrei să fii.</i>	
9 Construirea unei valori noi a concepției despre sine	138
<i>Creează-ți o valoare și o atitudine cu totul noi.</i>	

10 Transformarea unei calități nesigure	158
--	-----

Transformă o calitate slabă într-o bază mai puternică pentru persoana care vrei să fii.

11 Schimbarea „nonsinelui”	182
---	-----

Rezolvarea problemelor cauzate tot gândindu-te la cine nu ești.

12 Transformarea unei calități nedorite	197
--	-----

Schimbă o atitudine negativă într-una pozitivă pe care o dorești.

Limitele sinelui

13 Descoperirea și schimbarea limitelor	217
--	-----

Cum să-ți creezi limite interioare care să te protejeze mai eficient.

14 Legătura cu ceilalți	237
--------------------------------------	-----

Cum să fii intim și să-ți păstrezi concepția puternică despre sine în același timp.

Încheiere	250
------------------------	-----

Post-scriptum	256
----------------------------	-----

Anexă: Modele de perspectivă	257
---	-----

Despre autor	270
---------------------------	-----

Bibliografie	271
---------------------------	-----

Introducere

Ți-ai spus vreodată sau ai reflectat în sinea ta „Sunt dezamăgit de mine; am crezut că pot să fac asta, dar am dat-o-n bară”, „Mi-aș dori să am o părere mai bună despre mine” sau „Sunt atât de furios pe mine; mă pierd complet la cea mai banală critică.” Sau „Sunt atât de nemulțumit de mine”, „Sunt cel mai mare dușman al meu; mă autosabotez mereu” sau „Aș vrea să mă mobilizez *să fac asta*” (sau *să încetez să fac asta*)?

Te-ai întrebat vreodată cum ai ajuns în mijlocul acestei neplăcute lupte dintre „eu” și „mine” sau cum cum *să ieși din ea*? Știi că această luptă nu este necesară pentru că ai și momente când ești foarte mulțumit de tine, când te satisfac deciziile și acțiunile tale. Atât eșecurile, cât și succesele tale rezultă, de cele mai multe ori, din părerile pe care le ai despre tine, din ceea ce se numește identitate sau concepție despre sine. Cartea pe care o ții în mână este un manual practic ce te poate învăța cum să-ți intensifici calitățile care-ți plac și să le pui la încercare pe celelalte, astfel încât *să ai o viață mult mai bună și mai satisfăcătoare*.

A descrie vs. a face

Acum zece ani am fost invitat să predau la o conferință de weekend pentru terapeuți și asistenți sociali pe tema drogurilor și a alcoolului. Eram unul dintre cei aproximativ douăzeci și patru de prezentatori, incluzând câteva „nume mari” din domeniu. Deși eram programat în ultima sesiune, am participat la întreaga conferință ca să văd ce aș fi putut să învăț. Am ascultat atât de mulți prezentatori vorbind despre importanța unei concepții despre sine și a stimei de sine în acțiunea de a-i convinge pe oameni să nu mai ia droguri. Dar toate discursurile lor nu conțineau niciun cuvânt care să se refere la stima de sine sau la ajutorarea unei persoane să o dobândească.

În cele din urmă, duminică după-amiaza am avut mica mea oportunitate, grupul meu. Am început spunându-le: „Am auzit de la mulți prezentatori, în ultima zi și jumătate, că o concepție pozitivă despre sine și stima de sine sunt foarte importante în a-i convinge pe oameni să înceteze consumul de droguri. Sunteți cu toții de acord cu acest lucru?” „O, da”, au dat toți din cap aprobator. Am spus: „Bine. Am două întrebări pentru voi. Prima întrebare este: „Despre ce anume ați vorbit și era atât de important?” Iar a doua întrebare este: „Cum ați ajuta un om să obțină puțină încredere?” Când am adresat aceste întrebări, s-a făcut *foarte* liniște în cameră. Apoi am spus: — Să presupunem că eu sunt o persoană dependentă de droguri. Ajutați-mă să-mi îmbunătățesc părerea despre mine sau oferiți-mi stimă de sine. Ajutați-mă!

Cineva a spus: — Ei bine, ai putea folosi condiționarea operantă.

Am spus: — Minunat! Condiționează-mă, *acum*. Arată-mi ce poți să faci.

În cameră s-a lăsat din nou o liniște adâncă. Apoi, cineva a spus ceva despre vindecarea traumelor din trecut și eu am zis: „OK, să ne imaginăm că am fost victima unui abuz sexual în copilărie. Arată-mi cum să vindec asta.” În cameră s-a lăsat din nou o liniște adâncă.

Am continuat așa cam o jumătate de oră înainte să prezint câteva moduri de a lucra cu părerea despre sine, pentru că doream ca ei să-și dea seama foarte clar că *eu prezentam ceva foarte diferit de ceea ce ei știau deja*. Voiam, de asemenea, să fac o distincție foarte clară între a fi capabil să descrii concepția despre sine și a fi capabil să o schimbi într-adevăr. Ei vorbiseră cu toții teoretic dar, de fapt, nu prea știau ce să facă.

În timp ce mergeam pe hol după prezentarea mea, un bărbat mergea lângă mine, părând foarte îngândurat. Apoi mi-a spus: „Știi, țin cursuri legate de concepția despre sine și stima de sine de mulți ani și chiar am scris o carte despre asta. Dar când ai pus acele întrebări nu am avut *nimic* de spus.”

Probleme vs. soluții

Există mii și mii de cărți de genul „autoajutorare” pe rafturile librăriilor și ale bibliotecilor de pretutindeni. Când am căutat pe Amazon (magazin online, n. red.) cărți despre „concepția despre sine”, am găsit 177 de titluri; „identitate” a generat 6.593 de titluri, iar „sine”, până la 32.000! Din păcate, aproape toate cărțile se axau mai mult pe probleme decât pe soluționarea lor. Acele cărți sunt pline de descrieri ale problemelor – teorii, exemple, povești și studii de caz – dar foarte puține conțin informații despre cum să le rezolvi.

Ultima carte de acest gen pe care am citit-o avea 184 de pagini de descrieri ale problemelor legate de concepția despre sine, dar numai șapte pagini la final în care se discutau posibile soluții, în termeni vagi și teoretici.

Manualul statistic și diagnostic al tulburărilor mentale DSM IV-R folosit în psihiatrie are 873 de pagini de descrieri ale felurilor în care oamenii pot fi bolnavi mintali, dar niciuna despre cum ar putea fi ajutați! Imaginează-ți cum ar fi dacă un medic s-ar afla în această situație – are un manual de 873 de pagini care descrie cum se manifestă un bolnav și niciun singur cuvânt despre cum să trateze bolile!

Din păcate, aceasta este situația în care se află astăzi cea mai mare parte a psihologiei și psihoterapiei – și e mai rea în cazul psihiatriei, cu predilecția ei în ceea ce privește folosirea medicamentelor.

Iar atunci când cărțile propun scopuri sau soluții valabile, ele îți spun foarte rar ce poți *face* efectiv ca să ajungi la acestea. Dacă un text medical ar fi astfel, ți-ar putea spune că soluția pentru o anumită boală constă în înlăturarea țesutului afectat, dar fără să-ți spună *cum să faci* acest lucru – toate detaliile procedurii chirurgicale, folosirea bisturiilor, a penselor, suturilor, antisepticelor, anestezicelor etc. pe care le-ai putea folosi pentru a atinge acel țel folositor.

A predica vs. a preda și a instrui

Diferența dintre *a predica* și *a preda* nu este cunoscută în general, mai ales în domeniul educației și al schimbării personale. *Predica* poate face cunoscute scopurile și poate fi un prim pas folositor care să te orienteze către o soluție. Totuși, poți folosi *predarea* pentru a obține în mod efectiv acele scopuri care merită. Mai poate fi făcută o distincție între *a preda* și *a instrui*.

Instruirea include practica „de tip controlat” care transformă o predare bună în abilități practice.

Cam acum 2.000 de ani, Hristos predica importanța și valoarea iertării unei persoane care ți-a făcut rău. Deși El a demonstrat amplu iertarea, se pare că nu a fost capabil să predea sau să-i instruiască pe alții *cum să ajungă în mod efectiv la iertare*.

Abia de curând am aflat cum *să învățăm* pe cineva să ajungă la înțelegerea compasionată pe care o numim iertare. Cu aproape zece ani în urmă, Connirae, soția mea, și cu mine am elaborat o metodă de a învăța rapid pe cineva să ajungă la o experiență adecvată și completă a iertării.

Acest proces durează de obicei, mai puțin de o oră și am instruit mii de oameni cum să-i învețe pe alții să facă asta. (4, 7)

Cu câțiva ani mai înainte, am elaborat o metodă eficientă similară pentru a instrui pe cineva să-și calmeze durerea și să o transforme într-o experiență a gratitudinii de a fi cunoscut persoana pierdută. (1, 2, Cap. 11) Această carte conține procese rapide similare pe care le poți folosi pentru *a deveni persoana care vrei să fii*.

Sinele și societatea

În majoritatea societăților tradiționale, nu se acordă prea mult interes concepției despre sine pentru că societatea *stabilește* cine ești chiar de la naștere, iar cultura nu oferă nicio alternativă la această definiție. Orice cultură tradițională are propriile concepții despre umanitate și locul ei în relație cu divinitățile ei și cu restul universului, așa încât aproape nimeni nu o contestă. După cum afirmă Tevye în *Scripcarul pe acoperiș*, „Datorită tradițiilor noastre, fiecare dintre noi știe cine e și ce așteaptă Dumnezeu de la el.” Într-o cultură tradițională, identitatea individuală nu e decât o mică și necontestată parte din identitatea comună a societății de ansamblu.

S-a spus adesea că „O cultură reprezintă înțelepciunea acumulată a unui grup de oameni.” Dar cultura include, de asemenea, și *prostia* acumulată a unui grup de oameni, iar cultura noastră nu face excepție. Ne este mai ușor să ne examinăm propriile greșeli datorită varietății imense a modelelor culturale la care suntem expuși.

Cu aproape treizeci de ani în urmă, locuiam în Moab, un orașel din sud-estul statului Utah, cu 13 biserici diferite la o populație de aproximativ 5.000 de oameni. Cam la 55 de mile spre sud, un alt orașel avea doar o *singură* biserică la aproximativ aceeași proporție de populație.

Moab, cu diversitatea lui religioasă, avea *mult* mai mulți oameni interesați de explorarea sinelui, cu îndoieli și încercând să-și dea seama ce înseamnă să fii bărbat sau femeie și ce este cu adevărat o ființă umană sănătoasă.

Dacă ai doar o singură viziune asupra lumii, este foarte dificil chiar și să te gândești la a pune aceste întrebări. Iar dacă reușești până la urmă să te gândești la ele este și mai dificil să găsești pe altcineva dispus să se gândească la ele și să le discute cu tine!

Societatea modernă tolerează religii diferite, viziuni despre lume și stiluri de viață, astfel încât ori trebuie să alegem între cele existente, ori să ni le creăm pe cele proprii. Mulți dintre noi se află în cursul procesului încercării *de a descoperi* ce este viața omului, în timp ce în majoritatea culturilor tradiționale acea decizie a fost luată deja. S-ar putea să nu fiți de acord cu o cultură în care bărbații dețin și controlează totul iar femeile sunt proprietatea taților sau a soților lor (așa cum se întâmpla în SUA în urmă cu mai puțin de o sută de ani), dar oamenii din interiorul culturii o acceptă pur și simplu, alături de nefericirea pe care acest lucru o generează, pentru că nici măcar nu iau în considerare alternativele.

Concepția lumii științifice joacă, de asemenea, un rol în entuziasmul interesului pentru sine, de vreme ce știința este un mod de a pune sub semnul întrebării și *de a descoperi* cum funcționează lucrurile prin experiment, în loc să accepte o descriere oferită de un profet sau de scripturile antice.

Deși știința a debutat prin a contesta natura, același proces poate fi dirijat spre formularea unor întrebări despre cel care face ancheta și despre societatea sau cultura în care acesta trăiește.

Concepții despre lume și sine

Oamenii și-au dat seama de mult timp că toate concepțiile noastre despre ceilalți și despre ceea ce ne înconjoară ajung de multe ori să se adevărească. Cineva care crede că lumea este un loc periculos și amenințător va descoperi o societate dominată de frică, nefericire și dezamăgire.

Cineva care crede că lumea este plină de oportunități imense și de minunății care așteaptă să fie descoperite, va găsi aceeași lume dominată de o varietate nesfârșită de bogăție și de satisfacție.

Și mai importante decât aceste concepții sunt cele pe care le ai despre *tine însuși*, deoarece *concepția despre sine te însoțește permanent și-ți influențează orice experiență*. Dacă tu consideri că ceilalți sunt răi și proști, te poți retrage în singurătatea naturii ca să te regenerezi. Dar dacă vei crede *despre tine* că ești rău și prost, nu mai e nicio scăpare – în afara celor temporare oferite de stimularea în exces, a stupefiantelor care te blochează complet sau a somnului. Pe de altă parte, dacă vei crede în bunătatea și inteligența ta, aceste concepții te vor ajuta chiar și atunci când evenimentele și oamenii din jurul tău sunt foarte dificili.

Dezvoltarea întâmplătoare a concepției despre sine

Identitățile noastre s-au format în urma unui proces destul de aleatoriu de încercare și eroare, prin îmbinarea tuturor experiențelor variate, bune sau rele, pe care le-am avut, împreună cu ceea ce ne-au spus și ne-au învățat părinții și alte persoane. În ciuda celor mai bune intenții ale acestora de a ne contura o concepție despre sine în mod pozitiv, acest proces este destul de hazardat și accidental. Unii dintre noi au fost norocoși și și-au dezvoltat o concepție despre sine care funcționează destul de bine, în timp ce alții n-au fost atât de norocoși.

De aceea, mulți oameni operează cu o concepție despre sine care funcționează foarte prost, dezamăgindu-i. Și totuși, chiar și cei mai norocoși dintre noi au o concepție despre sine care poate fi îmbunătățită semnificativ. Am lucrat cu câțiva oameni de succes și extrem de capabili, dar fiecare dintre ei a putut învăța cum să-și îmbunătățească substanțial concepția despre sine. Nu am întâlnit până acum nicio persoană a cărei concepție despre sine să funcționeze cu o eficiență mai mare de două treimi decât poate fi.

Oamenii cu care am lucrat pe parcursul anilor m-au învățat o gamă largă de abilități folositoare, la care nu mă gândisem niciodată și această carte le prezintă pe toate, organizate în așa fel încât să le puteți urmări și să acumulați abilitățile pe care încă nu le aveți.

Despre ce NU este această carte

Această carte *nu* este despre „problema conștiinței” de care s-au preocupat filozofii de sute de ani în turnurile lor de fildeș, nici despre teoriile logice, cognitive și matematice legate de concepția despre sine.

Această carte *nu* este despre neurologie, biologie, chimie etc. care fundamentează capacitatea conștiinței și a concepției despre sine, nici despre diferitele patologii fizice și biochimice care pot afecta sau distruge concepția despre sine a unei persoane.

Această carte *nu* este despre istoria diferitelor teorii filozofice și religioase legate de concepția despre sine și nici despre rolul religiei, moralității, politicii, culturii, societății și familiei în dezvoltarea concepției despre sine.

Au fost scrise deja prea multe cărți de acest gen. Și, în timp ce unele dintre ele sunt interesante, altele fiind chiar folositoare pentru alte scopuri, ele sunt aproape complet irelevante pentru ceea ce *constituie* obiectul acestei cărți.

Despre ce ESTE această carte

Această carte este despre propria ta experiență în legătură cu propria ta concepție despre sine și despre felul în care poți învăța cum funcționează, cum să o întărești și cum să o schimbi când vrei acest lucru, astfel încât să duci o viață mai satisfăcătoare și mai plină de succes. Ea este un ghid foarte practic, care te învață abilitățile necesare pentru a-ți întări rapid concepția despre sine și pentru a o face mai optimistă și mai acor-

Reține că pentru a progresa și să-ți
dată cu scopurile și valorile tale. Învățarea acestor abilități determină evitarea greșelilor și a consecințelor neplăcute pe care le presupune o proastă concepție despre sine și îți permit să-ți îmbunătățești în mod constant viața pe măsură ce parcurgi evenimentele în desfășurare.

Formatul de instruire tip seminar

Cea mai mare parte a acestei cărți a fost editată direct prin transcrierea discuțiilor din cele trei zile de instruire în care participanții au explorat particularitățile diferite ale concepției lor despre sine într-o succesiune de exerciții controlate, urmate de momentele potrivite de a formula întrebări și de a purta discuții edificatoare. După ce au descoperit cum funcționează exact concepțiile lor despre sine, ei au învățat cum să le consolideze și să le modifice într-o varietate de moduri.

Am păstrat în această carte formatul de instruire tip seminar din motive foarte importante. Pentru a ușura învățarea, seminarul este planificat cu atenție pentru a prezenta pe rând doar câteva concepte sau distincții, împreună cu exerciții menite de a transforma predarea în instruire practică. Apoi am asamblat gradual aceste concepte și abilități în conținuturi mai mari. Deoarece îmi organizez astfel gândirea și predarea pentru o învățare ușoară, este cel mai ușor pentru mine să-mi prezint materialul în același fel. Dacă te oprești din citit pentru a face exercițiile, poți avea parte cam de aceeași experiență de instruire de la seminar.

Dar ce e mult mai important este că acest format tip seminar îți oferă o viziune asupra a ceea ce *fac* în mod efectiv și asupra felului în care poți *învăța* asta. Nu pot spune de câte ori am asistat la sesiuni de demonstrații care nu se asemănau aproape deloc cu descrierile grafice ale autorilor despre ceea ce credeau ei că fac. O transcriere prezintă ceea ce spun atunci când vorbesc cu câteva persoane reale pentru a le instrui cum să învețe și cum să se schimbe. Comentariile participanților demonstrează varietatea largă a descoperirilor lor pe măsură ce explorează diferite aspecte ale concepției lor despre sine, iar întrebările lor ridică probleme importante care clarifică modul în care poți folosi informația și procesele din această carte.

Lectura acestei cărți te invită să participi la aceeași călătorie de explorare și experimentare, folosind ceea ce înveți în schimbarea și dezvoltarea ta personală. Cei care lucrează ca psihologi, terapeuți și consilieri vor învăța, de asemenea, cum să-i învețe pe ceilalți să-și îmbunătățească și să-și schimbe concepția despre sine pentru a deveni mai funcționali și mai satisfăcuți de viața lor.

Fundamentul conceptual

Am început să descopăr ce cred oamenii despre ei înșiși în urmă cu aproape doisprezece ani, folosind concepte și metode din domeniul Programării Neurolingvistice (NLP), un domeniu dezvoltat inițial de Richard Bandler și John Grinder la începutul

anilor 70. Acest domeniu se află în continuă expansiune pe măsură ce aceste metode sunt folosite pentru a descoperi și mai multe lucruri despre cum funcționează mintea noastră și cum să folosim aceste descoperiri pentru a ajuta oamenii să se schimbe. M-am străduit să scriu această carte pentru a fi înțeleasă de oricine, chiar și fără cunoștințe anterioare despre NLP.

Totuși, deoarece cartea derivă din NLP, m-am referit ocazional la termeni, metode și concepte care depășesc domeniul acestei cărți. Când am făcut acest lucru, am oferit referințe riguroase pe care le poți folosi dacă ești interesat de obținerea unei înțelegeri mai profunde a acestor subiecte. Există, de asemenea, și o enciclopedie online a NLP (14), pe care o poți consulta.

Să învăț despre concepția despre sine a fost o experiență provocatoare din care am aflat multe procese la care nu mă așteptam. Ceea ce am descoperit funcționa de multe ori mai bine decât ceea ce mă așteptasem să găsesc și acesta a fost un semn pozitiv că descopeream ceea ce se întâmpla de fapt și nu „redescopeream” doar propriile mele presupuneri și prejudecăți.

O privire de ansamblu

Această carte este segmentată foarte atent, începând prin prezentarea pe scurt a câtorva noțiuni generale despre conceptul de sine, valori și stima de sine.

Apoi, voi dezbate câteva argumente pentru puterea extraordinară a concepției despre sine și câteva criterii importante pentru funcționarea unei concepții de sine sănătoase, în conformitate cu valorile tale astfel încât să creeze persoana care vrei să devii. (Capitolele 1, 2, 3)

Urmează apoi exercițiile structurate de descoperire, prin care poți experimenta personal aspecte diferite ale concepției despre sine și poți învăța cum să-ți intensifici calitățile pozitive ale concepției tale despre sine făcând schimbări mici, dar uneori profunde și îndelungate în felul cum gândești despre tine. (Capitolele 4, 5, 6)

Următoarea etapă este să descoperi cum poți utiliza greșelile făcute în trecut pentru a-ți construi o concepție despre sine mai puternică, mai eficientă și apoi să înveți cum să transformi aceste greșeli, astfel încât data viitoare când te vei întâlni cu provocări similare să poți răspunde spontan în felul în care îți dorești. (Capitolele 7, 8)

Vei învăța după aceea cum să-ți construiești o calitate cu totul nouă a sinelui – alegând o calitate pe care îți dorești să o posezi și să o integrezi în cel care ești. (Capitolul 9)

Apoi, vom alege o calitate de-a ta de care nu ești sigur – uneori crezi că ești, alteori nu – și vom schimba acea ambiguitate neplăcută într-o certitudine, o conștientizare tactică care se potrivește cu valorile tale. (Capitolul 10)

Vom investiga în cele ce urmează pericolele ce survin în urma proceselor de a te compara cu ceilalți și de a gândi despre tine în termenii a ceea ce nu ești și cum să eviți

problemele serioase generate de acest fapt. (Capitolul 11)

După aceea, vei învăța cum să transformi o trăsătură care nu-ți place într-una pozitivă, care să exprime ce anume îți dorești de la viață. (Capitolul 12)

Se produce apoi o redirectionare a dezbaterii către explorarea limitelor concepției despre sine și spre modul cum să-ți schimbi reacțiile față de evenimente prin fixarea unor limite care să te protejeze flexibil de opiniile, concepțiile și intruziunile celorlalți. (Capitolul 13)

În următorul capitol vom explora modul în care îți poți ajusta limitele concepției despre sine pentru a reuși mai ușor să te apropii de ceilalți printr-o intimitate împărtășită, menținându-ți în același timp o idee fermă despre tine însuși. (Capitolul 14)

În cele din urmă, voi prezenta câteva comentarii finale care să rezume cum poți folosi tot ce ai învățat.

Dacă dorești să răsfoiești

Pentru că vreau să înveți cum să pui în *practică* informația din această carte, succesiunea capitolelor a fost proiectată atent pentru a facilita învățarea. Fiecare capitol necesită și dezvoltă conceptele și abilitățile prezentate în capitolele anterioare. Fără aceste informații anterioare, anumite părți din capitolele următoare pot crea confuzii. Din această cauză, vă recomand insistent *să citești capitolele în ordine*. Dar dacă veți dori să începeți cu unele fragmente mai scurte pentru a vedea ce vă oferă această carte, iată câteva sugestii:

Capitolul 9 prezintă o relatare fidelă a unei sesiuni care arată cum am învățat un bărbat să se considere demn de a fi iubit, incluzând interviuri ulterioare ale lui și ale soției sale, unde este descris impactul deosebit pe care acest lucru l-a avut asupra căsniciei și vieții sale.

Capitolul 13 prezintă o altă aplicație foarte directă, cum să-ți schimbi limitele pentru a te proteja de opiniile, influențele și intruziunile celorlalți.

Capitolul 4 începe procesul explorării structurii concepției despre sine, cum să o consolidezi și să o schimbi.

Anexa reprezintă încă un element prin care să experimentezi schimbări rapide prin simplele procese numite „modele de perspectivă.” Abilitatea de a vedea o experiență „în perspectivă” este una extrem de folositoare și, totodată, unul dintre procesele fundamentale de la baza concepției despre sine.

Și o altă modalitate de a răsfoi este să consulți rezumatul de la finalul fiecărui capitol.

După ce ai încercat una sau mai multe posibilități dintre acestea, sper că te vei întoarce la început și vei citi cartea în ordine, pentru a-ți maximiza înțelegerea și beneficiul personal.

Te invit alături de mine și de participanții la seminar pentru a învăța cum să gândești

despre tine și cum să te schimbi rapid astfel încât să devii persoana care îți dorești să fi.

Câteva întrebări

Înainte de a începe această explorare a concepției despre sine vreau să te gândești la câteva întrebări de bază foarte importante, la care această carte va răspunde detaliat:

Ce este concepția despre sine?

La ce folosește?

Din ce este compusă?

Cum funcționează?

Ce o face atât de puternică?

Cum o poți schimba?

Care este diferența dintre concepția despre sine și stima de sine?

Care este relația dintre concepția de sine individuală și experiența religioasă sau mistică?

Dacă îți dorești să afli răspunsurile practice la unele dintre aceste întrebări, citește în continuare.

Puterea concepției despre sine

Oamenii au recunoscut de mult timp importanța și puterea concepției despre sine. Dar ce anume o face atât de importantă? Sunt câteva elemente care îi permit acesteia să influențeze serios comportamentul. Deși elementele listate mai jos se suprapun în mod considerabil, este util să le examinăm pe rând. Concepția despre sine este:

O vastă generalizare despre sine.

Un sistem care creează continuitate în spațiu și timp.

Un sistem anticipativ orientat către viitor.

Un sistem recurent care se referă și acționează asupra lui însuși.

Concepția despre sine este o vastă generalizare

Când ne gândim la noi înșine, discutăm în termeni de calitate și atitudini, chiar dacă o anumită calitate este doar o parte a concepției despre sine. Dacă mă consider „tenace”, comprim toate experiențele legate de acest lucru într-un singur concept, un singur cuvânt, „tenacitate.” Ar dura prea mult să mă gândesc la varietatea enormă a momentelor în care am fost tenace, cu atâția oameni diferiți, în atât de multe contexte diferite și în legătură cu atâtea subiecte, de-a lungul multor ani de viață.

„Tenacitatea” este o generalizare imensă, pentru că atunci când spun: „Sunt o persoană tenace”, aplic acest lucru la toată viața mea. Ca toate generalizările, și aceasta generează distorsiuni. Nu sunt *întotdeauna* tenace; câteodată mi se pare mai bine să renunț repede la ceva. Nu sunt chiar tenace când dorm, adică o treime din viață, și mai sunt o grămadă de excepții.

Totuși, faptul că mă consider tenace încă mă ajută, indicându-mi cum vreau să fiu, atât în prezent, cât și în viitor.

Din moment ce această concepție despre sine este o generalizare atât de vastă, schimbările din interiorul ei se vor dezvolta de-a lungul vieții și-ți vor influența toate experiențele relevante.

Câteodată, aceste efecte sunt mult mai extinse decât îți imaginezi. De exemplu, un bărbat s-a considerat întotdeauna „un biet băiat”, iar soția lui se plângea mereu de felul lui imprudent de a conduce.

Când și-a schimbat această idee, multe dintre reacțiile sale s-au modificat în mod spontan și un rezultat a fost că soția a constatat că maniera lui de a conduce nu o mai

Concepția de sine creează continuitate în spațiu și timp

Concepția despre sine te însoțește permanent în timp și spațiu. Ești aceeași persoană, chiar și atunci când îți schimbi comportamentul dintr-un spațiu în altul sau de la un an la altul. Chiar și în vise, îți păstrezi concepția despre sine. S-a întâmplat vreodată să nu știi cine ești? Ca adolescent, e posibil să fi fost confuz sau nesigur despre cine ești, dar știi că ești o persoană confuză și nesigură.

Concepția despre sine îți asigură un context interior stabil în ciuda schimbărilor din contextul extern, adică un cadru intern fundamental pentru decodarea experiențelor. Orice gânduri, sentimente sau acțiuni ai trăi, ele sunt *ale tale* și ocupă un anumit loc în acest cadru fundamental al concepției despre sine.

Când cineva face ceva neobișnuit, spune adesea: „Nu eram eu însumi”. Dar cine spune asta? Chiar și când rostește: „Nu eram eu însumi”, ei continuă să afirme un „eu”, un sine care continuă împotriva comportamentului neobișnuit. Rămâne o urmă de continuitate, cu toate că ei cred că s-au comportat într-un fel care nu le stătea în fire. Ei spun încă: „Nu eram eu însumi”, nu „El/ea nu era el/ea însuși/însăși”.

În mod similar, o persoană va spune: „Când aveam trei ani”, nu „Când el/ea avea trei ani.” La trei ani, erai o persoană foarte diferită față de cine ești acum. Și totuși, în ciuda tuturor acelor diferențe, majoritatea oamenilor consideră că sunt aceeași persoană în decursul unei perioade destul de mari de timp și de schimbări. Dacă insiști, ți-ar putea spune: „Desigur, eram mult mai diferit atunci”, dar, încă o dată, ei presupun că „eu” este același, chiar și când vorbesc despre diferențe.

Un mic contrast ne-ar putea ajuta să subliniem importanța acestei continuități. Dacă cineva înlocuiește o fobie, o frică irațională, avantajele apar în momente foarte scurte de timp, în foarte puține contexte. Se întâmplă ca cineva să aibă o fobie care se declanșează o dată sau de două ori pe zi pentru câteva minute, dar, de obicei, apare o dată sau de două ori pe lună sau chiar mai rar. O persoană care suferă de o fobie învață de obicei să evite situațiile care le-ar provoca teama așa încât, le-ar putea-o reduce la o dată sau de două ori pe an, dacă sunt neglijenți. Există foarte mulți oameni care nu au ajuns mulți ani într-o situație de acest gen și e posibil să nu mai știe exact dacă mai suferă sau nu de acea fobie, pentru că a trecut foarte mult timp de când nu și-au mai testat reacțiile. Așadar, deși poate fi foarte neplăcut să ai o fobie, aceasta nu te influențează decât în câteva contexte și pentru o perioadă scurtă de timp. Când fobia a dispărut, nu sunt avantajate decât acele foarte puține momente în care ea apărea.

De obicei, dispariția fobiei unei persoane nu afectează prea tare concepția acesteia despre sine, dar asta depinde de modul în care își privește acea persoană fobia. Dacă ea o consideră doar un obicei sau o problemă pe care o are, s-ar putea ca nici să nu-și mai amintească de ea după ce a dispărut. Connirae și cu mine am învățat o femeie la un seminar de weekend cum să scape de fobia ei de lifturi, folosind o metodă elaborată de

artizanii inițiali ai NLP. (2, Cap. 7) Ne place să urmărim consecințele activității noastre așa că am chemat-o câteva săptămâni mai târziu și i-am spus: — Cum te mai descurci cu fobia ta față de lifturi?

Ea a spus: — Poftim?

Am întrebat-o: — Îți amintești că acum două săptămâni ai venit la seminarul nostru și am lucrat la fobia ta față de lifturi?

— A, da, așa e.

— Și te-ai mai urcat într-un lift de atunci?

S-a gândit puțin și apoi a spus:

— O, da. Doamne, săptămâna trecută chiar am mers de vreo câteva ori. Ea lua liftul fără măcar să *observe* și acesta nu e un lucru neobișnuit. Este un compliment imens adresat metodei, deși nu stimulează referințele de la clienți. Și demonstrează cu siguranță că nu și-a schimbat concepția despre sine.

Din contră, concepția despre tine te însoțește și te afectează oriunde te-ai afla. Deoarece se generalizează într-un sens atât de larg, schimbarea concepției despre sine va radia pe parcursul întregii vieți, prin toate experiențele. Există doar câteva excepții foarte rare ale acestui fapt – personalitate multiplă, stările date de droguri sau alte stări disociate sau amnezice neobișnuite, în care se pierde continuitatea normală a concepției despre sine.

Totuși, schimbarea unui comportament specific cum este o fobie *poate* genera câteodată o modificare a concepției despre sine. Cineva care scapă de o fobie poate să urce în lift, să observe diferența și să concluzioneze: „Sunt altă persoană”, „Mă pot schimba repede” sau orice altă posibilă părere despre el însuși.

Dacă vrei să creezi o schimbare în concepția despre sine, este util să folosești în mod deliberat acest tip de relație cauză-efect dintre schimbarea comportamentală și schimbarea concepției despre sine, vorbind cu un client *înainte* de a-l ajuta să-și schimbe reacția. „Se poate să fi suferit de această fobie acum 22 de ani. Și ai încercat multe abordări diferite ca să o schimbi și au eșuat toate. Acum dacă am fi în stare să-ți tratăm foarte repede fobia printr-un simplu proces de vizualizare, aceasta ar fi o dovadă elocventă că ești o persoană capabilă de schimbări rapide și profunde – doar că n-ai știut cum să faci asta înainte – și ți-ar oferi posibilitatea altor schimbări pe care ai vrut să le faci la tine de mulți ani, nu-i așa?”

Dacă vei convinge pe cineva să fie în totalitate de acord cu relația cauză-efect și apoi îi tratezi fobia, asta îi va schimba modul de gândire despre el însuși. Este o modalitate de a folosi o schimbare comportamentală limitată pentru obține o schimbare mult mai semnificativă a concepției despre sine. Orice metodă simplă de tratament poate fi astfel folosită dacă a fost stabilită înainte o convingere de tip cauză-efect („schimbarea comportamentală înseamnă schimbarea de sine”).

Deși orice schimbare poate influența concepția despre sine în acest mod, există o

metodă NLP, elaborată de Richard Bandler, care construiește în mod specific și direct o parte a concepției despre sine, deși nu este de obicei descrisă astfel. Revederea acestei metode poate constitui o bază utilă pentru a începe să înțelegi câteva lucruri fundamentale despre cum funcționează concepția ta despre sine.

În Modelul Swish, îți configurezi imaginea dorită „a celui care vrei să devii, acel tu din viitor care nu mai are o problemă.” „Vizualizează o imagine în care tu nu mai ai această problemă.” Aceasta este o instrucțiune foarte explicită de a crea o nouă imagine de sine. Apoi acea imagine este asociată cu contextele în care obișnuia să apară vechiul comportament nedorit. Există o serie de alte elemente de care este nevoie pentru a se asigura buna funcționare a modelului Swish, iar acestea sunt analizate în detaliu în alte capitole. (2, Cap. 17, 9, Cap. 3) Oricum, în centrul acestui model se află imaginea de sine care te determină să devii întocmai. Este imaginea unui tu evoluat în timp, o persoană care prezintă oricare dintre calitățile personale – sensibilitate, înțelegere, concordanță etc. – ce transformă problema într-un lucru de domeniul trecutului.

Mai este un aspect al modelului Swish care merită atenție. Când îți conturezi o imagine despre tine, ți se cere foarte explicit să *nu* te înfățișezi având un anumit comportament și să *nu* te imaginezi într-un anumit context. Eliminând comportamentul și contextul specific, imaginea devine fidelă *cu tine, indiferent* de comportament sau de context, așa încât ajunge să fie o parte din concepția despre sine care transcende spațiul și timpul sau orice comportament anume.

Când pregătești bine această metodă, transformarea se petrece foarte rapid, chiar în câteva minute și uneori în mai puțin de o secundă! Poți vedea asta clar într-o casetă pe care Connirae și cu mine am înregistrat-o în urmă cu mulți ani (10). Viteza cu care se produce schimbarea în acest model este fenomenală. Chiar dacă știu cum să produc sistematic această experiență și am fost martor la ea de multe ori, sunt încă uimit cât de rapidă este. Sunt două elemente ale concepției despre sine care înlesnesc rapiditatea schimbării. Concepția despre sine este un *sistem anticipativ* orientat către viitor și *acționează recurent asupra lui însuși*.

Concepția despre sine este un sistem anticipativ

Un sistem „anticipativ” este destul de diferit de sistemele de tip feedback cu care este obișnuită majoritatea oamenilor. În sistemul feedback, informația despre starea curentă este „reintrodusă” în sistem pentru a menține acea stare la un anumit nivel. Un exemplu familiar este cel cu termostatul care menține temperatura acasă. Termostatul este inactiv până ce în casă se face mai cald sau mai frig decât limita fixată. Apoi, trimite un semnal către încălzitor sau răcitor, care readuce temperatura la nivelul setat. Fiecare organism are multe mii de asemenea sisteme de feedback pentru a-și regla nivelul de hrană și apă, temperatura, compoziția chimică a sângelui, pentru a menține integritatea întregului sistem. Dacă am avea doar sisteme de feedback, n-am mai deveni niciodată

mai mult decât ceea ce suntem deja. Nu am fi decât niște termostate mai complexe. Din fericire, oamenii mai au și sisteme anticipative care ne stimulează să devenim mai mult decât ceea ce suntem capabili. Am o glumă favorită, care ilustrează modul cum funcționează un sistem anticipativ:

Un tânăr soldat se trezește într-o dimineață în cazarmă și începe să se comporte foarte ciudat. Își petrece tot timpul cercetând, uitându-se peste tot, căutând obsesiv ceva. Când comandantul îl întreabă ce se întâmplă, soldatul îi răspunde: „Domnule, caut o bucată de hârtie.” „Ai pierdut-o?”, „Nu, domnule.” „Ce este?” „Nu știu, domnule.” „Atunci, cum arată?”, „Nu știu, domnule.” După o serie de întrebări fără răspuns ca acestea, comandantul renunță. Între timp, soldatul continuă să caute peste tot.

În sfârșit, după câteva zile de căutări neobosite, comandantul îl trimite pe soldat la psihiatru, care îl întreabă: „Care e problema?” Soldatul răspunde din nou: „Încerc să găsesc o bucată de hârtie.” În timp ce psihiatrul îi adresează întrebări, soldatul umblă prin hârtiile de pe biroul acestuia, caută în coșul de gunoi, pe rafturi, sub covor și așa mai departe. Continuă să caute hârtia peste tot, neobosit. În sfârșit, după ce o ține așa mai multe zile, psihiatrul se dă bătut și îi spune: „Fiule, cred că armata a fost puțin cam dură cu tine. Cred că ar fi bine să te las la vatră pe motive psihiatrice.” Completează un formular și după ce i-l înmânează, soldatul spune entuziasmat: „Iat-o!”

Acesta este modul în care funcționează sistemul anticipativ. Îți fixezi un scop și apoi te gândești ce trebuie să faci ca să îl atingi. În afaceri și în industrie, acest lucru se mai numește „planificare strategică” sau „planificare inversă.” Un exemplu destul de elocvent îl reprezintă toată acea planificare complexă necesară pentru a trimite un om pe Lună și pentru a-l aduce înapoi pe Pământ! Se numește „planificare inversă” pentru că începi cu obiectivul final – în acest caz, aducerea omului înapoi pe Pământ – și apoi plănuiești *invers* în timp până în prezent. Atingerea obiectivelor în lumea reală adesea durează mult timp, din cauza tuturor lucrurilor practice pe care trebuie să le faci ca să ajungi acolo. Totuși, când același proces este aplicat *ideilor* tale despre tine însuși, este de obicei incredibil de rapid, datorită unui alt element foarte important, *recurența*.

Concepția despre sine este autoreferențială și recurentă

Când îmi fac o imagine despre mine însumi sunt atât creatorul imaginii, cât și ceea ce reprezintă ea. Sunt și subiect, și obiect în acest proces, într-un cerc închis, care se referă la sine și acționează asupra sa. Acesta este un aspect extrem de puternic al concepției despre sine – de bine, de rău. Un exemplu cotidian al recurenței este așa numita „profeție care se adevărește”. De exemplu, dacă cineva se simte sigur în cadrul unei anumite sarcini, poate începe să o îndeplinească folosindu-și toate resursele personale și, dacă totul decurge bine, se va simți și mai încrezător, într-un ciclu pozitiv.

Dar dacă cineva își face griji că va deveni nervos înaintea unei prezentări pe care o are de făcut, această îngrijorare va crea exact ceea ce persoana respectivă dorește să evite.

Starea de anxietate îl va neliniști și mai mult, într-un cerc vicios. Acest lucru îl va determina să facă o treabă necorespunzătoare și îl va face să fie și mai nervos data viitoare când mai are de făcut o prezentare. Așadar, recurența poate avea un caracter fie pozitiv, fie negativ, depinzând de ce tip de obiectiv este proiectat – și mai ales când scopul este negat – *nedorindu-se* apariția anxietății.

Dacă am o idee despre o rocă, asta poate modifica felul în care gândesc eu și acționez în legătură cu ea, dar nu schimbă calitățile rocii în sine. Dar când am o idee despre mine, aceasta va ricoșa influențându-mi atitudinile și comportamentul. Dacă mă consider neîndemânatic, acest lucru mă va predispuce să mă comport și mai stângaci decât aș face-o de obicei. Voi tinde să observ de câte ori mă împiedic sau arunc mingea aiurea și această observație va duce la sprijinirea și consolidarea părerii mele. Dacă mă consider grațios și priceput, voi tinde să observ când arunc bine mingea, întărindu-mi astfel părerea. Concepția despre sine se menține și se reinventează mereu într-o mișcare circulară.

Un om este un sistem fizic, dar și unul informațional, iar concepția despre sine există în minte ca parte a sistemului informațional. Recurența dintr-un sistem informațional este doar la fel de înceată precum viteza transmiterii informației. Dacă în nervii umani viteza transmiterii informației este mult mai înceată decât într-un computer, ea rămâne totuși foarte, foarte rapidă, de ordinul fracțiunilor de secundă.

Când cineva își imaginează despre sine că are abilitatea și determinarea de a învăța cum să mănânce corect și să facă exerciții fizice etc. – sau orice altceva e nevoie să slăbească – această schimbare a trăirii lui interioare poate fi aproape instantanee, pentru că există în mintea lui.

Desigur că asta nu-l va face să slăbească într-o secundă! Acesta e un lucru care necesită un anumit interval de timp pentru a se petrece în mediul fizic, dar *schimbarea percepției care l-ar face posibil este aproape instantanee*.

Ne-am axat pe concepțiile pe care le ai despre tine însuși. Însă mai ai și concepții despre mediul înconjurător și despre alți oameni și este important să realizezi că o părere deranjantă poate fi despre *tine* sau *lumea* ta – ori ambele. Concepțiile despre lume și despre sine sunt adesea reciproce, depinde cum le privești. De exemplu, dacă eu cred că lumea este copleșitoare, ar fi ca și cum aș spune că *eu* mă consider neputincios. Multe probleme care par a fi inițial legate de universul cuiva pot fi remediate mult mai ușor printr-o schimbare a concepției despre sine.

Rezumat

Puterea concepției despre sine se bazează pe un număr de elemente care cooperează. Concepția despre sine este o *generalizare imensă* a ta, care creează o *continuitate* prin timp și spațiu, influențând aproape tot ceea ce faci. Este de asemenea și un *sistem anticipativ* orientat spre viitor și care acționează *recurent* asupra lui însuși, creându-se

Ca în cazul tuturor formelor de putere, puterea concepției despre sine poate fi creativă sau distructivă, depinzând de felul cum este direcționată. Fiecare dintre noi are o oarecare concepție despre sine, o idee despre cine suntem. Evident, concepțiile despre sine ale unor oameni nu funcționează bine și aceasta îi limitează la o mică parte a potențialului lor. Concepțiile despre sine ale celorlalte persoane constituie o bază solidă pentru o viață plină de succes și de satisfacție, chiar și când întâmpină dificultăți semnificative, handicapuri fizice sau limitări de mediu.

Conținutul concepției despre sine este rezultatul selectării unei fracțiuni de evenimente din bogăția experienței tale și al identificării cu ea. „Acesta sunt eu.” Elementele recurente și anticipative ale concepției despre sine continuă acest proces selectiv, astfel că părerile noastre despre noi înșine tind să se consolideze în continuare prin percepție selectivă, comportament și memorie. O concepție limitativă va tinde să devină și mai limitativă, în timp ce una permisivă va tinde să devină și mai permisivă. O schimbare a concepției despre sine creează rapid o reorganizare care este foarte răspândită și atotcuprinzătoare, modificând foarte multe aspecte ale existenței. Detaliile despre cum anume se întâmplă acest lucru și cum să schimbi părerile limitative despre sine cu altele mai puternice vor constitui obiectul cărții în continuare. Dar mai întâi să analizăm criteriile care determină eficiența și buna funcțiune a concepției despre sine.