

## **PREȚUIEȘTE-TE!**

*Despre stima de sine*

**Mirela Arsith<sup>1</sup>**

### **1. Introducere**

Fiecare ființă umană își asumă o anumită identitate, realizează o anumită evaluare a propriei sale persoane. Această evaluare relevă gradele de mulțumire pe care omul le trăiește, în diferite situații, cu privire la opiniile față de propria persoană, cu privire la aprecierile față de propriile realizări sau nerealizări, în legătură cu felul în care este perceput de ceilalți. Stima de sine este fundamentată pe gradul de armonizare a propriilor aspirații și nivelul de îndeplinire al acestora.

*„La asta ma pricep destul de bine”;*

*„Am facut destule lucruri bune in viata mea”;*

*„Stau pe proriiile mele picioare; nu am nevoie de nimeni”;*

*„Daca eram mai curajos...”;*

*„Nu stiu daca merit atâta atenție”.*

Toate aceste declarații ne arată măsura în care cei care le formulează se apreciază și „se iubesc” pe ei înșiși, măsura în care au stimă de sine.

### **2. „Să nu crezi că prețuiești mai mult decât alții!”**

Din păcate, educația pe care o primim ne învață, de cele mai multe ori, să ignorăm sentimentele pozitive față de propria persoană. Manifestările prin care punem în evidență propria noastră valoare sunt apreciate ca lipsă de modestie, aroganță, orgoliu, narcisism, mândrie, vanitate...

*„Nu ți-e rușine? Cine te crezi?”*

*„Mofturosule! Nu este bine să te bagi în seamă!”*

*„Vezi-ți de lungul nasului!”*

---

<sup>1</sup> Conf.univ.dr., Universitatea Danubius din Galati.

„*Stai în banca ta!*”

„*Cine te crezi?*”

Este ca și cum suntem posesorii unui defect, ca și cum faptul de a ne privi cu bunăvoință ne-ar înjosi și i-ar înjosi și pe ceilalți... Asumarea unor calități pare să fie o deposedare a celorlalți, o însușire, în dauna altora, a unor valori la care nu trebuie să apreciem că avem dreptul decât dacă ceilalți ni le acordă:

„*Lasă-i pe alții să te aprecieze!*”

„*Stai în banca ta!*”

Însă, în diferite context, cei care ne doresc umili și modești, ne reproșează și ne judecă pentru faptul că nu suntem destul de încrezatori în noi înșine, că nu suntem capabili să îndrăznim, că nu știm să cerem drepturile, că nu suntem capabili să ne impunem, să ne remarcăm, să contăm.

„*Nu știi să te impui!*”

„*Ești prea moale!*”

„*Îi lași pe alții să ți-o ia înainte!*”

În acest fel, ne trezim prinși între discursuri contradictorii, cărora trebuie să le facem față. Și încercăm să o facem, mai bine sau mai puțin bine. Rezultatul va fi că ori vom avea o stimă de sine scăzută, care ne devalorizează, ori o stimă de sine supradimensionată, care ne situează, în mintea noastră, deasupra celorlalți. Vom reuși cu greu să atingem, o stima de sine autentică, un echilibru de tipul: „*Mă accept cu calitățile, defectele, valorile și experiențele mele și îmi accept interlocutorul pentru ceea ce este, cu defectele, calitățile, valorile și experiențele sale*”.

Unii oameni, în încercarea de a echilibra cerințele ipocrite ale societății cu privire la modestie cu nevoia de valorizare a propriei persoane, pozează în atitudini modeste, ca fiind insignifianți și lipsiți de calități, dorindu-și totodată să fie contraziși și lăudați de cei în fața cărora pozează în acest fel. Astfel, putem aprecia așa-zisa modestie clamată ca fiind o formă perversă de trufie, o solicitare indirectă de supravalorizare și de manifestare a propriei vanități.

### **3. Stima de sine – o necesitate**

Nimeni nu trebuie să se îndoiască de calitățile sale. Altfel, ne așteaptă suferința pe care ne-o pot provoca atât propriile noastre gânduri, cât și devalorizarea de către ceilalți. Modul pozitiv în care ne privim noi înșine ne face să evoluăm și dezvoltăm relația noastră cu ceilalți.

Înainte de a aștepta ca ei să aibă o percepție justă și pozitivă asupra noastră, trebuie ca noi să ne privim pozitiv și să ne plăcem nouă înșine. De ce ne-ar spune celălalt că ne place și că

ne apreciază calitățile dacă noi nu ne-o spunem? De ce v-ar da ceilalți ceea ce nu vă acordați voi înșivă?

Felul în care ne privesc ceilalți depinde, în mare măsură, de felul în care ne privim noi înșine. Crearea unei imagini pozitive despre sine, bunăvoința și iubirea față de propria persoană fac parte din secretele relației eficiente cu ceilalți și cu sine. Dacă ne privim cu interes, căldură, tandrețe și dragoste, le permitem și celorlalți să facă la fel.

## 4. Intensități extreme ale stimei de sine

### 4.1. Stima de sine scazută

Cu ocazia unor reuniuni sociale, unii dintre noi gândesc:

*„Ceilalți sunt mai cultivați și mai inteligenți decât mine. Mi-e teamă că voi spune prostii... Voi fi ridicol. Nu voi avea nimic interesant de spus.”*

Emoția creată va fi cea de teamă – de a spune prostii, de a fi judecat, de a apărea inferior celorlalți- și va bloca participarea spontană și discuția elaborată, conducând la un comportament inhibat al persoanei respective.

Unii dintre noi nu ne simțim importanți nici în viața personală, nici în cea profesională. În schimb, îi admirăm pe ceilalți – colegi, prieteni, vecini – pentru ușurința cu care socializează și iau inițiativa și ne dorim să ne simțim și noi importanți, să evoluăm, să ne împlinim și gândim:

*„Mi-ar plăcea să mi se spună ce calități am, să mi se recunoască meritele, ceilalți să mă placă mai mult, să mă înțeleagă și să mă accepte, să mă pună în valoare”.*

Cel care are o stima de sine scazută, acceptarea frontierei stabilită de celălalt și nerespectarea de către acesta a propriului spațiu. Convingerile sale pot fi formulate astfel:

*„Sunt o victima a situației”;*

*„Ceilalți sunt mai puternici decât mine”;*

*„Sunt mai puțin interesant”;*

*„Nu prea am cu ce contribui la această situație”;*

*„În viață este mai bine să nu faci prea multă vâlvă”.*

### 4.2. Stima de sine ridicată

Persoanele care au o stimă de sine ridicată se simt superioară în raport cu majoritatea celorlalți oameni, sunt ferm convinse că sunt cele mai bune, mai valoroase, mai pline de succes și de reușite. Aceste persoane își asumă cu multă ușurință succesul, de care sunt convingși că este meritat, iar succesul celorlalți este pentru ele doar un rezultat al norocului, al unei intamplări favorabile.

Cei care au o stima de sine ridicată se află într-un permanent proces de comparație socială, sunt gata să îi critice pe ceilalți și sunt gata să își protejeze cu orice preț imaginea favorabilă despre sine, împotriva oricaror amenințări din exterior.

Convingerile persoanelor cu stima de sine ridicata sunt exprimate astfel:

- „Sunt mai valoros decât celălalt”;
- „Viața este o luptă, iar eu voi câștiga”;
- „Ceilalți se înșeală, eu am dreptate”;
- „Ei sunt proști, eu sunt deștept”;

Suntem tentați să considerăm ca cei care au o stimă de sine ridicată sunt grozavi în ochii lor, dar nu neaparat și în ochii celorlalți...

#### **4.3. Stima de sine autentică**

În opinia noastră, persoanele cu o stimă de sine autentică nu se raportează, în ceea ce privește propria lor valoare, nici la performanța, nici la eventualele rezultate ale unei comparații sociale. O astfel de persoană nu gândește în termeni comparativi de tipul:

„Sunt mai bun decat tine” sau „Nu sunt atat de bun ca tine”.

Convingerile persoanelor cu o stimă de sine autentică se exprima astfel:

- „Fiecare are propria valoare”;
- „Valoarea unuia nu depinde de valoarea celuiilalt”;
- „O relatie eficienta se bazeaza pe incredere reciproca”;
- „Daca am stabilit o relatie cu cineva, inseamna ca avem ceva de construit impreuna”;
- „Problema nu sunt nici eu, nici celalalt”.

Persoana cu stimă de sine autentică se percepe întotdeauna ca fiind valoroasă, multumită de sine: ea se respectă pentru calitățile sale, dar își acceptă, în același timp, defectele. O astfel de persoană are încredere că poate evolua, că se poate schimba...