



Introducere

Scopul meu în urma scrierii acestei cărți este acela de a identifica, după o analiză mai profundă și mai cuprinzătoare decât cea întreprinsă în cazul lucrărilor anterioare, cei mai importanți factori de care depinde respectul de sine. Dacă respectul de sine are legătură cu sănătatea mentală, atunci acesta este unul dintre cele mai presante subiecte.

Agitația specifică zilelor noastre presupune existența unei perso-nalități puternice, cu o conștientizare clară a identității, competenței și valorii. Din cauza inexistenței unui consens cultural și în absența unor modele valoroase, cu foarte puține lucruri în peisajul public care să ne inspire încredere, dar și din cauza schimbărilor rapide și dezorientate a caracteristicilor permanente din viața noastră, este foarte periculos, ca moment din istorie, să nu știm cine suntem sau să nu avem încredere în noi. Stabilitatea pe care nu o putem găsi în lumea exterioară trebuie creată în interiorul propriei persoane. Faptul că faci față vieții având un respect scăzut față de sine este un dezavantaj enorm. Aceste considerații reprezintă o parte din motivația mea de a scrie prezenta lucrare.

În esență, cartea oferă răspunsurile mele la patru întrebări. Ce este respectul de sine? De ce este important respectul de sine? Ce putem face ca să mărim nivelul respectului de sine? Ce rol joacă ceilalți în influențarea propriului nostru respect de sine?

Respectul de sine este determinat atât de factori interni, cât și de factori externi. „Intern” înseamnă factori intrinseci sau generați de ideile, convingerile, practicile și comportamentele individuale. „Externi” înseamnă factori din mediul înconjurător: mesaje transmise verbal sau non-verbal, experiențe evocate de către părinți, profesori, alte persoane importante pentru noi, organizații și culturi. Analizez respectul de sine din interior, dar și din exterior: care este contribuția unei persoane la respectul de sine și care este contribuția celorlalți. Din cunoștințele mele, această analiză a mai fost întreprinsă înainte.

Când am publicat *The Psychology of Self-Esteem*, în 1969, credeam că am zis tot ce era de zis despre acest subiect. În 1970, când mi-am dat seama că mai erau, de fapt, câteva probleme de abordat, am scris lucrarea *Breakthrough Free*. Apoi, în 1972, „pentru a acoperi alte câteva goluri”, am scris *The Disowned Self*. După aceea, mi-am zis că am epuizat absolut tot ceea ce era de spus despre respectul față de sine și că voi începe să abordez și alte teme. După un deceniu și ceva, am început să mă gândesc cât de multe lucruri am experimentat și am învățat despre respectul de sine în timpul care trecuse de la publicarea primei lucrări, așa că m-am decis să scriu încă o carte despre acest subiect; *Honoring the Self* a fost publicată în 1983. Câțiva ani mai târziu, m-am gândit că ar fi util să scriu un ghid care să abordeze problema din punctul de vedere al modului în care să acționezi, adresat persoanelor care vor să-și îmbunătățească respectul de sine - *How to Raise the Self-Esteem*, publicată în 1986. Cu siguranță terminasem tot ce era de spus despre acest subiect. Dar în timpul aceleiași perioade, „mișcarea respectului de sine” a explodat în întreaga țară; toată lumea vorbea despre respectul de sine; au fost publicate multe cărți, erau susținute sesiuni de lectură și conferințe - și nu eram prea entuziasmat de calitatea celor spuse sau scrise. Aveam discuții aprinse cu colegii. Deși lucrările scrise de unii dintre ei erau excelente, mi-am dat seama că mai erau multe de spus. Am înțeles cât de multe probleme nu fuseseră încă rezolvate, la





cât de multe întrebări trebuia să mai răspund, de care nu mă ocupasem înainte și cât de multe idei aveam despre care nu spuseseam sau nu scrisesem încă nimic. Și, peste toate acestea, am vizualizat necesitatea de a trece cu mult dincolo de lucrările mele anterioare și de a enumera care dintre ele creează și susțin un respect crescut și puternic față de propria persoană. (Am folosit atât termenul „puternic”, cât și pe cel de „crescut”). Încă o dată, am fost nevoit să analizez noi aspecte ale acestui domeniu niciodată examinat suficient și să mă gândesc la modalități de a identifica niveluri mai profunde de a înțelege ce reprezintă pentru mine singurul și cel mai important subiect de psihologie din lume.

Am înțeles că tot ceea ce începusem cu mai mulți ani înainte ca pasiune, sau chiar fascinație, devenise o misiune.

Gândindu-mă la rădăcinile acestei pasiuni, m-am întors înapoi în anii adolescenței, în perioada în care dorința imperioasă de a fi

independent se lovea de presiunea de a mă conforma. Nu este simplu să scriu în mod obiectiv despre acea perioadă și nu vreau să induc în mod arogant că nu am făcut sau nu am simțit un anumit lucru. Realitatea este că, adolescent fiind, am avut un simț sacru, dar neformulat exact, al misiunii mele în viață. Am avut convingerea că nimic nu contează mai mult decât păstrarea abilității de a vedea lumea prin propriii mei ochi. Credeam că așa trebuie să simtă toată lumea. Această perspectivă nu s-a schimbat niciodată. Eram extrem de conștient de presiunea de a mă adapta și de a-mi însuși valorile „tribului” - familie, comunitate și cultură. Mi se părea că mi se cerea să-mi abandonez propriile păreri, dar și convingerea că viața mea și ceea ce făceam din ea aveau cea mai mare valoare posibilă. I-am văzut pe contemporanii mei abandonând și pierzându-și pasiunea - și, câteodată, într-o consternare dureroasă și singuratică, voiam să înțeleg de ce. De ce înaintarea în vârstă devenea sinonimă cu renunțarea? Dacă dorința mea extremă din copilărie a fost înțelegerea, o altă dorință, la fel de intensă, se forma, dar nu la fel de conștient: dorința de a comunica părerile mele întregii lumi; la urma urmei, de a comunica viziunea mea asupra vieții. Au trecut câțiva ani până când mi-am dat seama, la cel mai profund nivel, că experimentez aceste lucruri ca profesor - profesor de valori. Dincolo de toată munca mea, ideea principală pe care am vrut să o transmit ca profesor era următoarea: Viața ta este importantă. Onorează-o. Luptă ca să scoți la iveală cele mai înalte posibilități ale tale.

Am avut propriile mele lupte în ceea ce privește respectul de sine și am dat câteva exemple în acest sens în lucrarea de față. Întregul context este redat în memoriile mele, Judgment Day. Nu voi pretinde că tot ceea ce știu despre respectul de sine am învățat de la pacienții mei de la psihoterapie. Unele dintre cele mai importante lucruri le-am învățat din faptul că m-am gândit la propriile mele greșeli și din conștientizarea faptului că acțiunile mele mi-au scăzut sau, dimpotrivă, mi-au mărit respectul față de mine. Am scris, parțial, ca profesor al meu.

Aș fi nebun să spun că am scris acum raportul final despre psihologia respectului de sine. Dar această lucrare reprezintă o încununare a tuturor celor anterioare.

Am citit prima dată despre respectul de sine și despre impactul său asupra vieții sentimentale, profesionale și asupra luptei pentru fericire la începutul anilor '50 și am publicat primele mele articole despre acest subiect în anii '60. Provocarea în acel moment era să fac publicul să înțeleagă importanța sa. „Respectul de sine” nu mai este o simplă expresie folosită la scară largă. Astăzi, pericolul poate consta în faptul că a devenit o expresie la modă. Este pe vârful buzelor tuturor, ceea ce nu înseamnă neapărat că este înțeleasă mai bine. Totuși, dacă nu suntem foarte clari în legătură cu înțelesul său precis și cu factorii specifici de care depinde succesul său - dacă nu suntem atenți la modul în care gândim sau dacă simplificăm excesiv și popularizăm excesiv psihologia, atunci subiectul în sine va avea o soartă mai rea decât să fie ignorat. Va deveni trivializat. De aceea, în prima parte vom începe ancheta surselor care conduc la respectul de sine, cu o examinare a ceea ce este și ce nu este respectul de sine.

Acum patruzeci de ani, când am început pentru prima dată să-mi pun întrebări legate de respectul de sine, am considerat că subiectul îmi va oferi indicii extrem de valoroase pentru a



înțelege motivația. Era în anul 1954. Aveam 24 de ani, studiam psihologia la Universitatea din New York și avem ceva experiență în domeniul psihoterapiei. Gândindu-mă la poveștile pe care le auzisem de la clienți, am căutat un element comun și am fost uimit să descopăr că, indiferent de ce anume se plângea o persoană, exista întotdeauna o problemă mai profundă: un sentiment de nepotrivire, de a nu fi suficient de bun, un sentiment de vină, de rușine sau de inferioritate, o lipsă clară de acceptare a propriei persoane, încredere în sine și autoapreciere. Cu alte cuvinte, o problemă legată de respectul de sine.

În scrierile sale timpurii, Sigmund Freud sugera că simptomele neurotice pot fi interpretate fie ca expresia directă a anxietății, fie ca un mecanism de apărare împotriva anxietății, ceea ce mi se părea o ipoteză extrem de profundă. Acum încep să mă întreb dacă plângerile sau simptomele pe care le-am întâlnit pot fi interpretate fie ca expresie directă a unui respect foarte scăzut față de sine (de exemplu, senti-mentul că nu valorezi nimic, pasivitatea extremă sau sentimentul de inutilitate), fie ca un mecanism de apărare împotriva respectului foarte scăzut față de sine (de exemplu, laudele exagerate, comportamentul sexual compulsiv sau comportamentul social excesiv de controlat). Considerăm în continuare această idee ca fiind atrăgătoare. Dacă Freud gândea în termeni precum mecanisme de apărare a ego-ului, strategii pentru a evita orice tip de amenințare, astăzi gândesc în termeni de mecanisme de apărare de sine, strategii de apărare împotriva oricăror tipuri de amenințări, din orice sursă ar proveni, externă sau internă, a respectului față de sine. Cu alte cuvinte, toate acele renumite apărări pe care Freud le-a identificat pot fi înțelese ca eforturi de protejare a respectului față de sine.

Când am căutat în librării informații despre respectul de sine, nu am găsit aproape nimic. În cărțile de psihologie nu se regăsea acest termen. Am găsit într-un final câteva mențiuni scurte, de exemplu la William James, dar nu era ceva care să pară suficient de fundamentat sau care să clarifice ceea ce căutam eu. Freud sugerează că auto-aprecierea scăzută era cauzată de descoperirea pe care o făcea copilul, aceea că nu putea întreține raporturi sexuale cu mama sau cu tata, de aici rezultând sentimentul de neajutorare, de tipul „nu pot face nimic”. Nu mi s-a părut o explicație convingătoare sau iluminatoare. Alfred Adler sugera că orice persoană care are sentimente de inferioritate cauzate, în primul rând, de o anumită labilitate psihică sau „inferioritate a organului” și, în al doilea rând, de faptul că oricine altcineva (adult sau frate mai mare) este mai puternic și mai deștept. Cu alte cuvinte, nenorocul nostru constă în faptul că nu ne-am născut ca persoane matu-re, perfect formate. Nici această explicație nu mi s-a părut folositoare. Câțiva psihanalisti au scris despre acest subiect în niște termeni care nu explicau foarte bine ideea, așa că a fost ca și cum ar fi studiat alt subiect. (Abia mai târziu am putut vedea legăturile dintre munca mea și a lor.) M-am străduit să clarific și să extind înțelegerea subiectelor reflectând la ceea ce observasem în munca mea cu oamenii.

Pe măsură ce problema respectului de sine a început să mă preocupe din ce în ce mai mult, am descoperit că există o nevoie umană profundă și puternică, esențială pentru o adaptare sănătoasă, adică pentru o funcționare optimă și pentru împlinirea de sine. În măsura în care această nevoie nu este îndeplinită, avem de suferit, iar dezvoltarea noastră este afectată.

Dincolo de perturbările ale căror origini sunt unele biologice, nu mă pot gândi doar la o singură problemă psihologică - de la anxietate la depresie, la realizările nesatisfăcătoare de la școală sau de la locul de muncă, la teama de intimitate, fericire sau succes, la abuzul de droguri sau alcool, la violențe asupra partenerului de viață sau la molestarea copilului, la dependențe sau la disfuncții sexuale, la pasivitate și lipsă de concentrare cronică, la sinucidere sau crime prin violențe - nici unul dintre aceste aspecte nu poate fi pus pe seama lipsei de respect față de sine - cel puțin nu în totalitate.



Îmi amintesc că am discutat problema cu colegii mei, prin anii '60. Nimeni nu a negat importanța subiectului. Nimeni nu a negat că, dacă ar fi putut fi găsite modalități de creștere a respectului de sine, ar fi putut exista mai multe consecințe pozitive. „Dar cum mărești respectul față de sine în cazul unui adult?”, a fost întrebare pe care am auzit-o de mai multe ori, cu o notă de scepticism că s-ar fi putut realiza așa ceva. Așa cum reieșea din cele scrise de ei, problema și provocarea erau în mare parte ignorate.

Virginia Satir, un terapeut care a făcut o muncă de pionierat în domeniul terapiei familiale, a vorbit despre importanța respectului de sine, dar nu a fost un teoretician al subiectului și a spus foarte puține despre dinamica lui, cu excepția situațiilor care țineau de un context familial limitat. Cari Rogers, un alt pionier în domeniul psihoterapiei, s-a concentrat în principal doar pe una dintre fațetele respectului de sine - și anume acceptarea propriei persoane; deși vedem că, de fapt, cele două sunt strâns legate între ele, nu au totuși aceeași semnificație.

Totuși, conștientizarea importanței subiectului era în creștere, iar în perioada anilor 70-'80, un număr din ce în ce mai mare de articole au apărut în revistele de specialitate, având ca scop stabilirea unor corelații între respectul față de sine și anumite aspecte ale comportamentului. Cu toate acestea, nu exista nici o teorie generală referitoare la respectul de sine și nici măcar o definiție a termenului. Diverși scriitori înțelegeau diferit conceptul „respect de sine”. În consecință, vorbeau adesea despre fenomene diferite. Câteodată, anumite descoperiri păreau că le infirmă pe celelalte existente. Domeniul era un adevărat turn al lui Babei. Nici astăzi nu s-a ajuns la o definiție exactă a respectului de sine.

În anii '80, ideea de respect de sine era la modă. După o oarecare liniște care a durat mai multe decenii, din ce în ce mai mulți oameni au început să vorbească despre importanța sa pentru bunăstarea umană. În special educatorii au început să se gândească la relevanța respectului de sine în obținerea succesului sau eșecului la școală. Avem un Consiliu Național al Respectului de sine, cu sucursale în din ce în ce mai multe orașe. În aproape o săptămână avem conferințe peste tot prin țară la care se discută despre problema respectului de sine.

Interesul pentru acest subiect nu este limitat doar la Statele Unite. A devenit mondial. În vara anului 1990, am avut privilegiul de a susține, în apropiere de Oslo, în Norvegia, discursul de deschidere al primul Congres Internațional legat de respectul de sine. Educatori, psihologi și psihoterapeuți din SUA, Marea Britanie, dar și din alte țări europene, inclusiv din Uniunea Sovietică, au venit în Norvegia pentru a participa la sesiuni de lectură, seminarii și workshopuri dedicate discuțiilor și aplicațiilor psihologiei respectului de sine în dezvoltarea personală, sistemele școlare, problemele sociale și firme. Înțelegând diferențele dintre participanți în ceea ce privește experiența, cultura, domeniul primar de interes și înțelegerea exactă a semnificației pe care o are sintagma „respect de sine”, atmosfera a fost dominată de convingerea că respectul de sine este o idee al cărei moment istoric a sosit. Începând de la conferința desfășurată în Oslo, avem acum un Consiliu Internațional care se ocupă de problema respectului de sine, în el fiind reprezentate din ce în ce mai multe țări.

În fosta Uniune Sovietică, un grup mic, dar cu o creștere rapidă, de gânditori a devenit extrem de conștient de importanța respectului de sine în tranziția pe care țara lor trebuia să o parcurgă. Comentând despre nevoia urgentă de educație în ceea ce privește respectul de sine, un profesor rus a remarcat: „Nu numai că cetățenii ruși nu au nici o tradiție în ceea ce privește antreprenoriatul, dar managerii nu au absolut nicio idee despre responsabilitatea personală pe care un manager american obișnuit o are de la sine. Și se știe deja că aici pasivitatea și invidia sunt niște probleme grave. Schimbările psihologice de care avem nevoie pot fi mai mari decât cele economice sau politice.”



Pretutindeni în lume s-a conștientizat faptul că, așa cum o ființă umană nu poate spera să ajungă la potențialul maxim fără să aibă un respect puternic față de sine, așa nu poate nici o societate ai cărei membri nu se respectă pe ei înșiși, nu-și valorizează cetățenii și nu are încredere în capacitatea lor.

Dar, cu toate aceste dezvoltări, marea întrebare rămâne ce înseamnă exact respectul de sine și de ce anume depinde el.

La o conferință, când am spus că practica unui trai conștient era esențială pentru un respect puternic față de sine, o femeie m-a întrebat supărată: „De ce încerci să-ți impui valorile acestea de nivel mediu în fața tuturor?” (Asta m-a făcut să mă întreb pentru ce categorie de oameni o viață conștientă nu este importantă pentru o stare psihică de bine.) Când am vorbit despre integritatea personală ca fiind vitală pentru protecția unei conștiințe pozitive, iar trădarea integrității ca fiind periculoasă, nimeni nu a fost de acord și nici nu a reținut ideea. Au preferat să se concentreze pe modul în care văd ceilalți ideea de valoare, nu cum ar putea afecta propriul eu. Această atitudine este tipică pentru cei care cred că respectul față de sine al cuiva este determinat în principal de celelalte persoane. Nu neg că experiențele de acest tip, dar și senti-mente la care se ajunge mi-au intensificat dorința de a scrie această carte.

Lucrând la respectul de sine, trebuie să fim conștienți de două pericole. Unul ar fi simplificarea excesivă a problemelor pe care le presupune un respect puternic față de sine - prin urmare, să ne concentrăm pe dorința oamenilor de a găsi remedii rapide și soluții care să nu presupună eforturi. Celălalt este că, dacă pici în plasa unui fatalism sau determinism care pornește de la premisa că, în realitate, „oamenii fie au un respect crescut față de sine, fie nu îl au”, că destinul unei persoane este stabilit (pentru totdeauna?) încă din primii ani de viață și că nu prea mai este nimic de făcut în legătură cu asta (cu excepția anilor sau deceniilor de psihoterapie). Ambele puncte de vedere încurajează pasivitatea; ambele obturează viziunea pe care o avem asupra a ceea ce este realizabil.

Din experiența mea, cei mai mulți oameni subestimează puterea lor de a se schimba și de a se dezvolta. Cred implicit că modelul de ieri trebuie să existe și mâine. Nu văd opțiunile care - obiectiv vorbind - există. Rareori apreciază exact ce anume pot face pentru ei înșiși, dacă dezvoltarea și creșterea respectului de sine ar fi scopurile lor principale și dacă ar fi dispuși să-și asume responsabilitatea pentru propriile vieți. Convingerea că nu au nici un fel de putere devine o profeție care la un moment dat se materializează.

Această carte este, în final, un apel la acțiune. Este, și abia acum îmi dau seama, o amplificare în termeni psihologici, a strigătului de luptă din tinerețea mea: eul trebuie actualizat și celebrat - nu abandonat. Această carte se adresează tuturor femeilor și bărbaților care vor să participe activ la procesul evoluției lor - dar și psihologilor, părinților, profesorilor și celor responsabili pentru cultura unei organizații. Este o carte despre ceea ce este posibil.



PRIMA PARTE

Respectul de sine:
Principii de baza



1

Respectul de sine: sistemul imunitar al conștiinței

Există realități pe care nu le putem evita. Una dintre ele este importanța respectului de sine.

Indiferent de ceea ce admitem sau nu, nu putem fi nepăsători la ideea de autoevaluare. Cu toate acestea, ne putem îndepărta de ea dacă ne face să ne simțim inconfortabil. Putem ridica din umeri, putem să evadăm, să declarăm că suntem interesați doar de problemele practice și să ne îndreptăm atenția către un meci de baseball, către o emisiune de știri, către pagina financiară a unui ziar, o sesiune de shopping sau o aventură-sexuală, ori către un pahar cu alcool.

Cu toate acestea, respectul de sine este o nevoie fundamentală a omului. Impactul său nu presupune nicidecum înțelegerea noastră, nici conștiința noastră. Funcționează undeva în interiorul nostru, cu sau fără știința noastră. Suntem liberi să încercăm să vedem dinamica respectului de sine sau să o ignorăm în continuare, dar în acest din urmă caz vom rămâne un mister pentru noi înșine și vom suporta consecințele.

Să vedem ce rol are respectul de sine în viața noastră.

O definiție preliminară

Prin „respect de sine” înțeleg mai mult decât sensul prim al valorii propriiei persoane, care în principiu este un drept dobândit la naștere de orice ființă umană - scânteia pe care psihoterapeuții și profesorii încearcă să o aprindă la cei cu care lucrează. Acea scânteie este doar anticamera respectului de sine.

Respectul de sine, atunci când există la un nivel foarte înalt, este o experiență pe care suntem dispuși să o trăim. Mai precis, respectul de sine este:

1. încrederea în capacitatea noastră de a gândi, “încrederea în capacitățile noastre de a face față provocărilor fundamentale ale vieții;
2. încrederea în dreptul nostru de a avea Succes și de a fi fericiți, sentimentul că valorăm ceva, că merităm și că suntem îndreptățiți să ne evaluăm nevoile și dorințele, să ne realizăm valorile și să ne bucurăm de roadele eforturilor noastre.

Pe parcursul cărții voi îmbunătăți și voi condensa definiția.

Nu împărtășesc convingerea că respectul de sine este un dar pe care trebuie doar să-l pretindem (probabil afirmând tot timpul acest lucru). Dimpotrivă, faptul că îl ai mai mult timp reprezintă o realizare. Scopul acestei cărți este să examinăm natura și rădăcinile acestei realizări.



Modelul de bază

Încrederea în modul tău de a gândi și faptul că știi că valorezi ceva este esența respectului de sine.

Puterea acestei încrederi în propria persoană constă în faptul că este mai mult decât o judecată sau un sentiment. Este un element de motivare. Inspiră modul de a te comporta.

În schimb, este afectat direct de modul în care acționăm. Cauzele curg în ambele direcții. Există o legătură continuă între modul nostru de a acționa și respectul nostru de sine. Nivelul respectului de sine influențează modul în care acționăm, iar modul în care acționăm influențează respectul de sine.

*Încrederea în modul tău de a gândi și conștientizarea
faptului că știi că valorezi ceva reprezintă esența
respectului de sine.*

Dacă am încredere în modul meu de a gândi și în raționamentul meu, există șanse mai mari să acționez ca ființă care gândește. Exercițierea capacității mele de gândire și conștientizarea adecvată a activităților mele fac ca viața mea să fie mai bună. Acest lucru consolidează încrederea în modul meu de gândire. Dacă nu am încredere în modul meu de a gândi, există o probabilitate mai mare să fiu pasiv din punct de vedere mental, să conștientizez mai puțin activitățile mele și să nu fac față atât de bine dificultăților. Atunci când acțiunile mele conduc la rezultate dezamăgitoare sau dureroase, mă simt îndreptățit să nu am încredere în judecata mea.

Cu un respect de sine mult mai mare există șanse mai mari să fac față dificultăților. Cu un respect de sine scăzut există șanse mai mari să mă dau bătut sau să încerc să fac ceva, dar fără să dau ce e mai bun în mine. Cercetările au arătat că subiecții cu un respect crescut față de sine vor depune mai mult efort pentru realizarea unei sarcini decât subiecții cu un respect scăzut față de sine¹. Dacă perseverez, există șanse mai mari să reușesc decât să dau greș. Dacă nu perseverez, există șanse mai mari să dau greș decât să reușesc. Oricum ar fi, părerea pe care o am despre mine va fi consolidată.

Dacă mă respect pe mine și le cer celorlalți să mă trateze cu respect, trimit semnale și mă comport astfel încât ceilalți să reacționeze adecvat. Când aceștia o fac, reîntăresc și confirm comportamentul meu inițial. Dacă îmi lipsește respectul față de mine și accept lipsa de amabilitate, abuzul sau exploatarea din partea celorlalți ca fiind ceva firesc, transmit inconștient un mesaj, iar ceilalți mă vor trata așa cum mă tratez și eu. Când se întâmplă acest lucru, iar eu nu fac nimic să îl schimb, respectul meu față de mine se deteriorează și mai mult.

Valoarea respectului față de sine nu constă în faptul că ne permite să ne simțim mai bine, ci și să trăim mai bine - pentru a reacționa în fața provocărilor și oportunităților cu mult mai multe resurse și mult mai adecvat.

Impactul respectului de sine: observații generale

Nivelul respectului de sine are implicații profunde asupra fiecărui aspect al existenței noastre: cum ne desfășurăm activitatea la locul de muncă, cum ne purtăm cu ceilalți, cât de sus putem ajunge, cât de multe putem realiza - și, pe plan personal, de cine există șanse să ne



îndrăgostim, cum interacționăm cu soția, copiii și prietenii, dar și ce nivel de fericire personală atingem.

Există corelații pozitive între un respect de sine sănătos și o multitudine de alte trăsături care se reflectă direct asupra capacității noastre de a ne realiza și de a fi fericiți. Un respect sănătos față de sine are legătură cu raționamentul, realismul, intuiția, creativitatea, independența, flexibilitatea, abilitatea de a manageria schimbarea, disponibilitatea de a admite (și de a corecta) greșelile, bunăvoința și capacitatea de a coopera. Un respect scăzut față de sine se leagă de lipsa raționamentelor, inadaptare, revolte, lipsa de apărare, comportamente în exces și teama ca ostilitate. Trebuie să înțelegem că există o logică pentru aceste corelații. Implicațiile asupra capacității de a supraviețui, asupra adaptării și a realizării pe plan personal sunt evidente. Respectul de sine sprijină și îmbunătățește viața.

Un respect crescut față de sine caută provocarea și stimularea * reprezentate de stabilirea unor scopuri valoroase și solicitante. Atin-;; gerea unor asemenea scopuri alimentează respectul de sine. Un respect scăzut față de sine caută siguranța lucrurilor familiare și nesolicitante. Stabilirea unor scopuri familiare și nesolicitante duce la scăderea respectului de sine.

Cu cât este mai puternic respectul de sine, cu atât suntem mai bine echipați să facem față necazurilor care pot apărea în viața noastră personală sau în cariera noastră; cu cât suntem mai dispuși să ne revenim mai repede după un eșec, cu atât mai multă energie avem să începem ceva nou. Un număr extraordinar de mare de antreprenori de succes au unul sau două falimente la activ; eșecul nu i-a oprit din drum.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât avem tendința să fim mai ambițioși, neapărat din punct de vedere financiar sau al carierei, ci a ceea ce sperăm să ni se întâmple în viață - din punct de vedere emoțional, intelectual, creativ sau spiritual. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai mici sunt aspirațiile pe care le avem și cu atât mai puține vom realiza. Fiecare dintre aceste căi are tendința să se consolideze și să se perpetueze.

Cu cât este mai mare respectul nostru față de sine, cu atât mai puternic ne exprimăm și reflectăm la sensul bogăției interioare. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai urgent avem nevoie să ne dovedim nouă înșine ceva - sau să uităm de noi prin faptul că trăim mecanic și inconștient.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât comunicăm mai deschis, mai onest și mai adecvat, deoarece credem că modul nostru de a gândi este valoros și mai degrabă adoptăm claritatea decât să o respingem. Cu cât respectul nostru față de sine este mai scăzut, cu atât comunicăm mai greoi, mai evaziv și mai inadecvat, din cauza nesigurății legate de propriile gânduri și sentimente, dar și a anxietății referitoare la răspunsul ascultătorului.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să avem niște relații benefice, și nu unele toxice. Motivul este că preferința atrage preferința, iar sănătatea atrage sănătate. Vitalitatea și expansivitatea celorlalți sunt în mod firesc mult mai atrăgătoare la persoanele care se respectă pe ele însele decât singurătatea și dependența.

Un principiu important al relațiilor interumane este acela că avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai în siguranță cu persoane al căror respect de sine este la un nivel asemănător cu al nostru. Caracterele opuse pot fi atrase de alte aspecte, dar nu și de acesta. Persoanele cu un respect ridicat față de sine au tendința să fie atrase de persoane cu un respect ridicat față de sine. Nu vedem o poveste de dragoste pasională, de exemplu, între persoane care au niveluri diferite de respect față de sine - după cum nu vom vedea o poveste de dragoste serioasă între o persoană inteligentă și una stupidă. (Nu mă refer la aventurile de o noapte, pentru că aceasta este altă



problemă. Vorbesc despre dragostea pasională, nu despre o scurtă infatuare sau un episod sexual, care se pot desfășura după un set diferit de dinamici.) Persoanele cu un respect mediu față de sine sunt atrase de persoane cu un respect mediu față de sine. Cei care au un respect scăzut față de sine caută la ceilalți același lucru - nu conștient, desigur, ci printr-o logică care ne face să simțim că ne-am găsit sufletul-pereche. Cele mai dezastruoase relații sunt acelea dintre persoane care nu au o părere bună despre ele; uniunea a două abisuri nu are ca rezultat o înălțare.

Avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai „la-ndemână” cu persoane care au un nivel al respectului de sine asemănător cu al nostru.

Cu cât este mai sănătos respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să-i tratăm pe ceilalți cu respect, bunăvoință și corectitudine - deoarece nu avem tendința să îi percepem ca pe o amenințare și deoarece respectul de sine este fundamentul respectării celorlalți. Dacă avem un respect sănătos față de sine, nu interpretăm rapid o relație în termeni răuvoitori. Nu îi abordăm pe ceilalți avânt automat tendința de respingere, umilire sau trădare. Contrar convingerii că o orientare individualistă determină acea persoană să aibă un comportament antisocial, cercetările au arătat că un sens bine dezvoltat al valorii personale și autonomiei are legătură în mod semnificativ cu amabilitatea, generozitatea, cooperarea socială și spiritul de ajutor reciproc, așa cum s-a confirmat, de exemplu, în lucrarea lui A.S. Waterman, *The Psychology of Individualism*.

Și, în final, cercetările au dezvăluit că un respect ridicat față de sine este unul dintre cele mai bune elemente pe baza cărora se poate previziona fericirea personală, așa cum a spus D.G. Meyer în lucrarea *The Pursuit of Happiness*. Logic, un respect scăzut față de sine are o legătură strânsă cu nefericirea.

Dragostea

Nu este greu să observi importanța respectului de sine în ceea ce privește succesul relațiilor intime. Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit. Asemenea gânduri fac ca profețiile să se materializeze.

Dacă am un sentiment ridicat de eficiență și valoare a propriei persoane și cred că pot fi iubit, atunci am și fundamentul pentru a-i aprecia și a-i iubi pe ceilalți. Relația de dragoste este ceva firesc; bună- I voința și grija sunt ceva firesc. Am ceva de oferit; nu am sentimentul că-mi lipsește ceva; am tipul acela de surplus emoțional pe care îl canalizez spre dragoste. Iar fericirea nu mă face să devin anxios. Încrederea în competența și valoarea mea, dar și în capacitatea celui alt de a vedea și de a aprecia aceste lucruri fac, de asemenea, ca profețiile să se materializeze.

Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit.

Dar dacă nu am respect și nu mă bucur pentru ceea ce sunt, am foarte puțin de oferit - cu excepția nevoilor mele neîmplinite. Din cauza lipsurilor mele emoționale, am tendința să-i consider pe ceilalți în principal surse de aprobare sau dezaprobare. Nu îi apreciez pentru ceea ce sunt în realitate. Îi văd doar din punct de vedere a ceea ce pot face sau nu pot face pentru mine.



Nu caut persoane pe care le pot admira și cu care să pot împărtăși bucuriile vieții. Caut oameni care nu mă condamnă - și care probabil vor fi impresionați de persoana mea și de fața pe care o arăt celorlalți. Capacitatea mea de a iubi rămâne sub-dezvoltată. Este unul dintre motivele pentru care încercările mele de a avea o relație eșuează adesea - nu pentru că viziunea mea asupra unei relații de dragoste pasionale este irațională la nivel interior, ci pentru că respectul de sine este absent.

Am auzit cu toții la un moment dat remarca: „Dacă nu te iubești pe tine, nu vei putea să-i iubești nici pe ceilalți.” Mai puțin înțeleasă este cealaltă jumătate a poveștii. Dacă simt că nu pot fi iubit, este greu să cred că altcineva mă poate iubi. Dacă nu mă accept pe mine, cum să accept dragostea ta față de mine? Căldura și devotamentul tău sunt confuze: sunt bulversat, pentru că „știu” că nu pot fi iubit. Sentimentele tale pentru mine nu pot fi reale, de încredere sau de durată. Dacă nu simt că pot fi iubit, dragostea ta pentru mine devine un efort de a umple un gol, iar acest efort te va obosi în cele din urmă.

Chiar dacă refuz să recunosc în mod conștient sentimentul că nu pot fi iubit, chiar dacă insist că sunt minunat, părerea proastă despre mine rămâne una profundă și va submina încercările mele de a avea o relație. Devin pe nesimțite un sabotor al dragostei.

Aștept dragostea, dar fundamentul securității interioare nu există. În schimb, există o teamă secretă, aceea că sunt menit să trăiesc doar durere. Așa că aleg pe cineva care în mod inevitabil mă va respinge sau mă va abandona. (La început voi pretinde că nu știu acest lucru, așa că drama va fi dusă la bun sfârșit.) Sau, dacă aleg pe cineva cu care există posibilitatea să fiu fericit, slăbesc relația cerând asigurări și garanții nesfârșite, fiind extrem de posesiv, provocând tot timpul catastrofe sau mici fricțiuni, încercând să controlez totul prin dominare, găsind căi de a-mi respinge partenerul înainte ca partenerul să mă respingă pe mine.

Câteva exemple ne vor arăta cât de des intervine respectul scăzut față de sine în sfera relațiilor intime:

„De ce mă îndrăgostesc întotdeauna de persoana nepotrivită?”, m-a întrebat o pădentă. Tatăl ei abandonase familia când ea avea șapte ani, iar mama îi spusese țipând, în mai multe rânduri: „Dacă nu mi-ai fi făcut atâtea neazuri, poate că tatăl tău ar mai fi fost încă aici.” Ca adult, ea „știa” că soarta ei este să fie abandonată. „Știa” că nu merită dragostea nimănui. Acum încerca să aibă o relație cu un bărbat. Conflictul era rezolvat alegând un bărbat - de obicei însurat - căruia în mod clar nu îi păsa de ea astfel încât să o susțină pe termen lung. I se dovedea că sentimentul de tragism al vieții era justificat.

Când „știm” că suntemamnați, ne comportăm în moduri în care realitatea să se potrivească cu ceea ce „știm”. Devenim neliniștiți când apare o neconcordanță cu ceea ce „știm” și cu faptele percepute. De vreme ce „convingerile” noastre nu pot fi puse sub semnul îndoielii, > ne sabotăm pe noi înșine.

Un bărbat se îndrăgostește, o femeie răspunde sentimentelor lui și se căsătorește. Dar nimic din ceea ce face ea nu îl poate determina să se simtă iubit pentru mai mult timp; este nesățios. Cu toate acestea, ea perseverează. Când în sfârșit ea îl convinge că îl iubește și nu : mai există nici o urmă de îndoială, începe să se întrebe dacă nu cumva și-a stabilit un standard prea jos. Se întreabă dacă ea este într-adevăr bună pentru el. În cele din urmă o părăsește, se îndrăgostește de o altă femeie și o ia de la capăt.

Toată lumea știe faimoasa glumă a lui Groucho Marx, care spunea - că nu ar deveni niciodată membru al unui club care ar încerca să-l facă să devină membru. Este exact ideea pe



care cei care au un respect scăzut față de sine o aplică în viața sentimentală. Dacă mă iubești, cu siguranță că nu ești destul de bun pentru mine. Doar cineva care mă va respinge este un destinatar acceptabil al devotamentului meu.

O femeie se simte satisfăcută să-i spună soțului ei, care o adoră, toate punctele de vedere din care alte femei îi sunt superioare. Dacă el nu este de acord, îl ridiculizează. Cu cât el se poartă mai pasional, cu atât ea se poartă mai crud. Într-un final, îl obosește și el divorțează. Ea este îndurerată și uimită. Cum l-a putut judeca atât de greșit?, se întreabă ea. Dar în curând își spune: „Am știut mereu că nimeni nu mă poate iubi cu adevărat.” A știut mereu că nu poate fi iubită, iar acum are dovada.

Tragedia vieții multor oameni este că, având de ales între corec-titudine și oportunitatea de a fi fericiți, aleg întotdeauna „corectitu-dinea”. Este satisfacția finală pe care și-o permit.

Un bărbat „știe” că destinul lui nu este să fie fericit- Simte că nu merită. (Și, în plus, fericirea sa i-ar uimi pe părinții lui, care nu au fost niciodată fericiți.) Dar când întâlnește o femeie pe care o admiră și de care se simte atras, iar ea îi răspunde la fel, este fericit. Pentru un moment, uită că realizarea pe plan sentimental „nu este pentru el”. Dând curs bucuriei, el uită pentru moment că și-a schimbat părerea față de sine și nu se mai simte aliniat la „realitate”. Într-un final, bucuria declanșează anxietatea pentru că simte că nu s-a aliniat la modul în care trebuiau să se întâmple lucrurile. Pentru a-și reduce anxietatea, trebuie să-și reducă bucuria. Astfel că, mânat în mod inconștient de o logică profund înrădăcinată a părerii față de sine, începe să-și distrugă relația.

Încă o dată observăm modelul de bază al autodistrugerii: dacă „știu” că soarta mea este să fiu nefericit, nu trebuie să permit să devin confuz, în cazul în care realitatea îmi arată că pot fi fericit. Nu eu trebuie să ajustez realitatea, ci realitatea trebuie să se ajusteze la mine și la ceea ce știu eu despre modul în care funcționează și trebuie să funcționeze lucrurile în cazul meu.

De observat că relația nu trebuie distrusă întotdeauna în întregime, ca în exemplele de mai sus. Se poate ca relația să continue, ca să-mi dovedesc că nu pot fi fericit. Mă pot înhăma la un proiect denumit cum să mă străduiesc să fiu fericit sau cum să lucrez la relația mea. Pot citi cărți despre acest subiect, să particip la seminarii, la sesiuni de lecturi sau la ședințe de psihoterapie cu scopul declarat de a fi fericit în viitor. Dar nu acum, nu astăzi. Posibilitatea de a fi fericit în prezent este prea înspăimântătoare.

*Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi,
indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem
curajul să tolerăm fericirea fără să ne sabotăm pe noi înșine.*

Anxietatea provocată de fericire este ceva curent. Fericirea poate declanșa voci interioare care să ne spună că nu merităm acest lucru sau că acest lucru nu va dura mult, că vom da greș, că părinții mei vor suferi să audă că sunt mai fericit decât au fost ei vreodată, că viața nu este așa, că toți ceilalți vor fi invidioși sau că mă vor urî, că fericirea este doar o iluzie, că, dacă nimeni nu este fericit, eu de ce aș fi?

Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem curajul să tolerăm fericirea fără să ne sabotăm pe noi înșine, până când nu ne va mai fi frică și ne vom da seama că nu ne va distruge (și nici că nu trebuie să dispară). Mai demult, le-am spus pacienților: „vedeți dacă puteți avea o zi fără să faceți nimic care să vă submineze



sentimentele bune - iar dacă nu reușiți, nu disperați; vă reveniți și încercați să fiți fericiți. O asemenea perseverență este fundamentul respectului de sine.

Mai mult, trebuie să ne luptăm cu aceste voci distructive, nu să fugim de ele; să ne angajăm într-un dialog interior; să le provocăm pentru a afla motivele; să răspundem cu atenție și să evităm non-sensul - ca și cum am avea de-a face cu persoane reale; și să le diferențiem de vocea eului nostru de adult.

Locul de muncă

În continuare, să luăm în considerare câteva exemple de la locul de muncă, legate de comportamente provocate de un respect de sine scăzut:

Un bărbat este promovat în cadrul companiei și este cuprins de panică la gândul că S-ar putea să nu facă față noilor provocări și responsabilități. „Sunt un impostor! Locul meu nu e aici!”, își spune el însuși. Având senzația că este condamnat, nu mai este motivat să dea ce e mai bun din el. Începe în mod inconștient un proces de autosabotaj: vine la ședințe nepregătit, este dur cu oamenii din echipă acum, iar peste câteva clipe este amabil, ignoră semnalele de nemulțumire de la șeful lui. În mod firesc, este concediat. „Știam eu că e prea frumos să fie adevărat!”, își spune.

Dacă dispar pentru că așa am vrut, cel puțin dețin încă controlul; mă scutesc de neliniștea de a aștepta ca distrugerea să apară dintr-o sursă necunoscută. Anxietatea provocată de sentimentul că nu deții controlul este insuportabilă; trebuie să-i pun capăt cu orice preț.

Un manager citește o idee excelentă propusă de un subordonat, dar simte un profund sentiment de umilință pentru că ideea respectivă nu i-a venit mai întâi lui și își imaginează că va fi depășit și pus în umbră de către subordonat - și este dispus să respingă propunerea.

Acest tip de invidie distructivă este rezultatul unei păreri proaste despre sine. Realizările tale îmi expun, de fapt, sărăcia mea interioară; lumea va vedea - și, mai mult, eu voi vedea - cât de insignifiant sunt. Generozitatea cu care privești realizările celorlalți este emblematică pentru respectul de sine.

Un bărbat se întâlnește cu noul său șef - și este dezamăgit că șeful său este o femeie. Simte că masculinitatea sa este amenințată și diminuată. Își imaginează că va face caz de sexualitatea sa - „o să o pun la locul ei”. Sentimentul său de a fi amenințat începe să iasă la suprafață printr-un comportament neadecvat.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut față de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori. Un bărbat a cărei noțiune de „putere” este blocată la nivel de „dominare sexuală” este un bărbat înspăimântat de femei, care se teme să aibă încredere în sine, care se teme de viață.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori.

Șeful unui laborator de cercetare și dezvoltare este informat că firma a angajat un strălucit om de știință de la o altă companie. Acest lucru îi transmite imediat acestuia



că superiorii săi sunt nemulțumiți de munca sa, în ciuda evidenței. își imaginează că autoritatea și statutul său se duc pe apa sâmbetei. își imaginează că noul coleg va fi numit imediat șef de departament. într-un moment de rebeliune oarbă, munca sa începe să se deterioreze. Când lipsurile sale ies în evidență, se apără - și renunță.

Când iluzia noastră de respect de sine se bazează pe suportul fragil al faptului că nu suntem provocați, când nesiguranța noastră găsește dovezi de respingere acolo unde nu există de fapt, este o problemă de timp până când bomba noastră interioară va exploda. Forma exploziei este un comportament autodistructiv - și faptul că o persoană este extraordinar de inteligentă nu reprezintă o protecție. Oamenii străluciți cu un respect de sine scăzut acționează în fiecare zi împotriva propriilor interese.

Un auditor de la o firma independentă de audit se întâlnește cu directorul general de la firma-client. Știe că trebuie să-i dea acestuia niște vești neplăcute. Inconștient își imaginează că se află în prezența tatălui său, care îl intimidă - se emoționează și nu îi mai spune decât o treime din ceea ce trebuia să-i spună. Dorința sa de a fi aprobat de către directorul general sau dorința de a evita dezaprobarea acestuia îi copleșește capacitatea sa profesională. Ulterior, după ce trece într-un raport scris tot ceea ce trebuia să spună înainte ca raportul să fie publicat, când o acțiune de remediere ar fi fost încă posibilă, stă în birou, tremurând de neliniște, anticipând reacția directorului general.

Când suntem motivați în primul rând de frică, mai devreme sau mai târziu va avea loc calamitatea pe care o anticipăm. Dacă ne temem de consecințe, ne comportăm astfel încât în cele din urmă vom atrage dezaprobarea. Dacă suntem mândri, în cele din urmă îi vom enerva și pe ceilalți.

O femeie nou angajată în departamentul de marketing are ceea ce ea crede că ar fi o idee strălucită. își imaginează că o pune pe hârtie, cu argumentele necesare ca să o susțină, încercând să o prezinte persoanei care are autoritatea să o aprobe. în acel moment, aude o voce interioară: „Cine ești tu ca să ai idei bune? Nu îți mai da importanță. Vrei ca toți ceilalți să râdă de tine?” își imaginează fața furioasă a mamei ei, care a fost întotdeauna geloasă pe inteligența fiicei; sau fața rănită a tatălui ei, care s-a simțit întotdeauna amenințat. După câteva zile, abia își mai amintește că a avut o idee.

Când avem îndoieli în legătură cu judecata noastră, avem tendința să ne subestimăm. Dacă ne temem să avem încredere în noi din punct de vedere intelectual, probabil în asociere cu lipsa de iubire, ne anihilăm inteligența. Nu mai reușim să mai fim vizibili; dacă ne facem pe noi înșine invizibili, suferim apoi pentru că nu ne vede nimeni.

El este tipul de șef care trebuie să aibă întotdeauna dreptate. îi face plăcere să își evidențieze superioritatea. în întâlnirile cu echipa, nu poate auzi o sugestie fără să vrea „să o transforme în ceva mai bun”, ceva care „să aibă amprenta lui”. „De ce oamenii mei nu sunt mai inovatori?”, se întreabă el adesea. „De ce nu pot fi mai creativi?”. Dar îi place să spună și că „Există un singur leu în junglă” sau, din când în când, „însă cineva trebuie să conducă și această firmă”. Sub pretextul că regretă, câteodată declară: „Nu am ce face- am un ego foarte mare”. Adevărul este că are un ego foarte mic și investește energie pentru a nu afla niciodată acest lucru.



Încă o dată observăm că un respect scăzut față de sine poate apărea din lipsa de generozitate față de contribuțiile celorlalți sau din tendința de a se teme de capacitatea celorlalți - și, în cazul unui lider sau al unui manager - din incapacitatea a a-i face pe oameni să dea ce e mai bun.

Morala unor asemenea povestiri nu este, cu siguranță, aceea de a-i condamna sau a-i ridiculiza pe cei care au un respect scăzut față de sine, ci să ne atragă atenția asupra puterii respectului față de sine în influențarea reacțiilor noastre. Problemele de genul celor descrise mai sus pot fi rezolvate, dar la început trebui să apreciem dinamica elementelor implicate.

Profețiile care se materializează

Respectul de sine creează un set implicit de așteptări în legătură cu ceea ce este posibil și adecvat pentru noi. Aceste așteptări tind să genereze acțiuni care să le transforme în realitate, iar realitatea confirmă și întărește convingerile originale. Respectul de sine - crescut sau scăzut - tinde să genereze profețiile care se materializează.

Asemenea așteptări pot exista în minte ca viziuni subconștiente sau semiconștiente legate de viitorul nostru. Specialistul în psihologie educațională E. Paul Torrance, comentând despre acumularea de dovezi științifice, în care presupunerile noastre implicite legate de viitor afectează puternic motivația, scrie: „De fapt, imaginea unei persoane asupra viitorului poate fi un element de previziune mai bun în legătură cu realizările viitoare decât performanțele sale din trecut.”² Ceea ce învățăm prin eforturi și ceea ce realizăm se bazează, cel puțin parțial, pe ceea ce credem că este posibil și adecvat pentru noi.

Respectul de sine - crescut sau scăzut - tinde să genereze profețiile care se materializează.

În timp ce un respect de sine neadecvat poate limita sever aspirațiile și realizările unei persoane, se poate ca urmările problemei să nu fie atât de evidente. Câteodată consecințele se manifestă în mod indirect. Bomba unui respect de sine scăzut poate ticăi ani de zile, timp în care o persoană, condusă de pasiunea față de succes și de exercitarea capacității, poate urca din ce în ce mai mult pe plan profesional. Apoi, fără să fie neapărat cazul, începe să facă greșeli, moral sau legal, din dorința de a oferi demonstrații ale cunoștințelor sale. Apoi comite greșeli flagrante, adept al principiului „ori la bal, ori la spital”, provocându-și soarta care l-ar aduce din nou la nivelul de jos. Doar la sfârșit, când viața lui sentimentală și profesională se transformă în dizgrație și ruină, putem vedea de câți ani se îndreaptă neconștient către actul final al scenariului unei vieți inconștiente, care a început să fie scris când persoana respectivă avea vârsta de trei ani. Nici nu e greu să vezi care sunt persoanele publice ce s-ar potrivi acestei descrieri.

Conceptul despre propria persoană este destinul. Sau, mai precis, are tendința să fie. Conceptul despre propria persoană este ceea ce, la nivel conștient sau subconștient, credem că suntem - caracteristicile noastre fizice sau psihologice, activitățile și responsabilitățile noastre, posibilitățile și limitările, punctele tari și punctele slabe. Conceptul despre propria persoană conține și include nivelul nostru de respect față de sine, dar la un nivel mult mai global. Nu putem înțelege comportamentul unei persoane fără să ne dăm seama de ceea ce se află în spatele ei.

În modalități mai puțin spectaculoase decât cele menționate mai sus, oamenii se sabotează pe ei înșiși de la înălțimea propriului succes. Fac acest lucru, iar când succesul începe să se năruie, la fel se întâmplă și cu propriile convingeri. Este înspăimântător să fii azvârlit dincolo de limite de către ideea pe care o ai despre propria persoană. În cazul în care conceptul despre