

Cartea este utilă oricui dorește să renunțe la gândirea negativă și să învețe să-și aprecieze adevărata valoare.

MATTHEW MCKAY

**Dr. Glenn
R. Schiraldi**

Manualul stimei de sine





CUPRINS

Introducere7

Partea I

Să înțelegem stima de sine

Capitolul 1

De ce stima de sine? 11

Capitolul 2

Pregătirea fizică 16

Capitolul 3

Stima de sine și dezvoltarea acesteia 29

Partea a II-a

Factorul I

Realitatea valorii umane necondiționate

Capitolul 4

Fundamentele valorii umane 43

Capitolul 5

Identifică și înlocuiește gândurile autosabotoare 58

Capitolul 6

Conștientizarea realității. Abordarea de tipul „Deși...
totuși“ 80

Capitolul 7

Respectă-ți valoarea intrinsecă 84

Capitolul 8	
Creează-ți obiceiul de autoapreciere a esenței umane	91

Capitolul 9	
O privire de ansamblu asupra valorii umane necondiționate	96

Factorul II

Trăirea iubirii necondiționate

Capitolul 10	
Fundamentele iubirii necondiționate	101

Capitolul 11	
Găsește, iubește și vindecă sinele esențial	111

Capitolul 12	
Limbajul iubirii	119

Capitolul 13	
Opinia bună a celorlalți	125

Capitolul 14	
Conștientizează și acceptă calitățile	129

Capitolul 15	
Apreciază-ți corpul	135

Capitolul 16	
Consolidează și întărește aprecierea corpului	145

Capitolul 17	
Afirmarea iubirii și a aprecierii de sine	152

Capitolul 18	
Exercițiu meditativ: „Prin ochii iubirii“	157

Capitolul 19	
Chipul plăcut din oglindă	159

Capitolul 20	
O privire de ansamblu asupra iubirii necondiționate	162

Factorul III
Latura activă a iubirii. Dezvoltarea

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

Anexe

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

CAPITOLUL 1

De ce stima de sine?

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

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

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

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

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

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

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

Să începem

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

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

Evaluarea Stimei de Sine

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

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

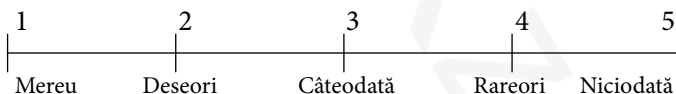
9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă. _____
10. Sunt, în general, mulțumit de felul în care mă dezvolt ca persoană. _____
11. Mă respect. _____
12. Prefer să fiu eu însumi decât altcineva. _____
- Scorul total** _____

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



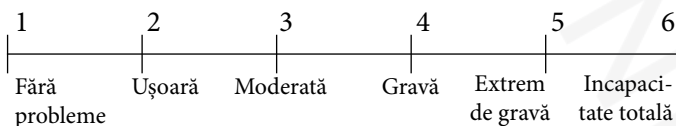
Răspunsul tău _____

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



Răspunsul tău _____

Cât de gravă este problema ta cu stima de sine?



Răspunsul tău _____