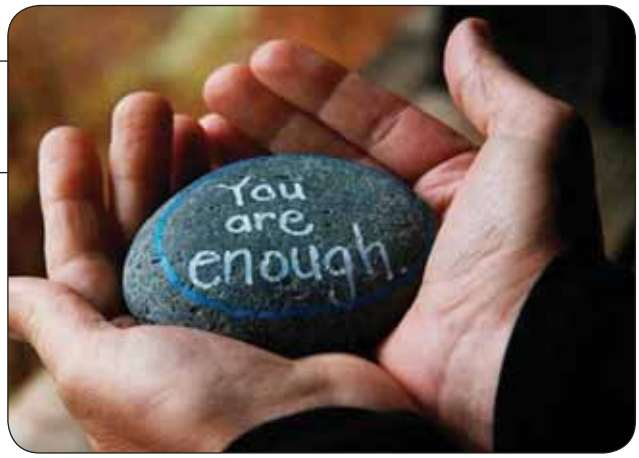
Existența și contextul stimei de sine. Ce facem când constatăm că aceasta are un nivel scăzut?

EXISTENCE AND SELF-ESTEEM CONTEXT. WHAT DO WE DO WHEN SEE THAT SELF-ESTEEM IS LOW?

Barbara Crăciun
Psihoterapeut



În psihologie, stima de sine este un concept foarte cunoscut și utilizat, fiind considerat un element cu potențial de evaluare ce include aspecte cognitive, comportamentale și afective (Blascovich & Tomaka, 1991). Așadar, stima de sine reprezintă o atitudine despre self (sine) și se relaționează cu o serie de convingeri ale subiectului uman ce fac trimiteri la existența și potențarea abilităților personale, la posibilitatea de a stabili relații, precum și la obținerea unor rezultate viitoare în interacțiunile pe care individul dorește să le întreprindă.

William James (1842-1910), unul dintre primii cercetători care au studiat stima de sine observă absența legăturii directe dintre calitățile obiective ale unei persoane și nivelul de satisfacție pe care o are față de sine însuși. Autorul citat a concluzionat că satisfacția sau nemulțumirea de sine nu depind doar de reușitele noastre, ci și de criteriile după care le judecăm, rezumând totul în ecuația: **stima de sine este egală cu succesul care se suprapune peste pretențiile oamenilor.**

Stima de sine este profund legată de raportul dintre sinele autoperceput şi sinele ideal (dorit), adică modul în care am vrea să arate, sub multiple aspecte, persoana noastră (Lelord şi André, 2003).

Acest construct este adesea utilizat în modelele teoretice și în studiile empirice cu scopul de a desemna un indicator global de autoevaluare. În context mai larg, stima de sine este interpretată și prezentată de multe ori ca și trăsătură, aceasta având un aspect relativ stabil pentru fiecare persoană. Aflându-se în interacțiune cu o sumedenie de alte concepte și domenii din psihologie, de la cel de personalitate la cel de comportament, de la constructul cognitiv până la cadrul clinic, stima de sine reprezintă un atribut de care fiecare dintre noi ține cont. Cercetarea stimei de sine a fost orientată spre mai multe direcții, unele studii prezentând un suport teoretic ce încearcă să surprindă nuanțele acestui concept, în timp ce altele se axează pe explicarea și evaluarea funcțiilor adaptive și autoprotective ale acesteia (Blascovich & Tomaka, 1991). Parte dintre concluziile acestor studii susțin faptul că stima de sine este de multe ori asociată cu statutul economic și social al persoanelor investigate sau cu aspecte legate de sănătatea lor.

Teoriile mai recente ale stimei de sine subliniază însă că aceasta se află într-o corelație directă cu o serie de norme și valori specifice omului societății contemporane, păstrând însă o amprentă culturală colectivă (Marsh, 1995).

Adresa de corespondență:
Barbara Crăciun, psihoterapeut
E-mail: barbaracraciun@yahoo.com; http://alegepsihoterapia.wordpress.com; www.alegepsihoterapia.com/

Oamenii au o nevoie fundamentală de a aparține, care își are rădăcinile în însăși istoria dezvoltării umane (Baumeister & Leary, 1995). Se pare că funcțiile stimei de sine au în acest sens un important rol în riscul de excluziune socială. Astfel, când oamenii se comportă în moduri care cresc probabilitatea de fi respinși, ei vor trăi și o diminuare a stimei de sine.

Pe de altă parte, persoanele cu stima de sine crescută indică o probabilitate redusă de respingere, ceea ce le va asigura incluziunea socială și beneficii legate de menținerea unui nivel ridicat al acestei trăsături**. Persoanele care prezintă un nivel al stimei de sine ridicat sunt considerate a fi mai degrabă fericite și sănătoase** (Branden, 1994; Taylor & Brown, 1988), în timp ce persoanele cu stimă de sine scăzută apar ca fiind deprimate și nu de puține ori anxioase social (Tennen & Affleck, 1993). Dacă au un nivel de stimă de sine ridicat, oamenii sunt capabili să facă față în mod eficient provocărilor, dar și feedback-ului negativ primit de la ceilalți, cautând să respecte în același timp valorile societății în care trăiesc.

Prin contrast, **persoanele cu stimă de sine scăzută percep lumea printr-un filtru negativ**. Dovezi substanțiale ale acestui lucru arată o legătură între stima de sine scăzută și depresie, timiditate sau chiar singurătate. Pentru acești oameni este afectată plăcerea de a trăi, chiar dacă, spre exemplu, aparent nivelul scăzut al stimei de sine nu are un impact semnificativ asupra succesului în carieră, rolul vital al acestuia fiind legat de păstrarea sănătății psihice. Asociată cu alte trăsături precum perfecționismul și tendința de amânare, **stima de sine scăzută face ca oamenii să înregimenteze exigențe foarte înalte față de propria persoană, întreținându-și singuri convingerile că nu-și pot permite să comită greșeli**. Aceste persoane exagerează importanța sarcinilor și situațiilor, fapt care se va concretiza de cele mai multe ori în apariția unor probleme legate per total de imaginea de sine și, implicit, de stima de sine. Pe de altă parte, amânările legate de luarea unor decizii îi fac pe oameni să fie nesiguri în raport cu consecințele probabile şi să aibă un comportament de evitare care poate deveni un pattern creator de disfuncționalitate. **Persoanele cu un nivel scăzut de stimă de sine progresează lent, prudența fiind o caracteristică aparent benefică, dar care, pe fond, facilitează o descreștere a considerației față de sine.** Manifestările legate de evitare, motivația scăzută, rezistența la schimbări, agresivitatea defensivă sunt doar câteva dintre semnele care ne pot indica prezența unei stime de sine scăzute (André, Lelord, & Bragança, 2000).

Pentru fiecare om există un registru de acțiuni comportamentale care permit creșterea și dezvoltarea, de multe ori acestea concretizându-se în succesele cotidiene înregistrate. Nivelul scăzut al stimei de sine poate fi astfel modificat, iar pentru acest lucru cadrul psihoterapeutic oferă mai multe modalități. Numeroase persoane care solicită astăzi serviciile psihoterapeutice au în „bagajul“ lor o problemă legată de stima de sine, de cele mai multe ori aceasta nefiind identificată și conștientizată *a priori*. În cabinetul de psihoterapie, spre exemplu, intervențiile cognitiv-comportamentale se vor adresa în principal conștientizării convingerilor persoanelor în cauză despre comportamentul afirmării de sine. O altă temă abordată în demersul terapeutic este cea care face referire la centrare pe cognițiile (gândurile) pe care le au clienții în legătură cu încrederea în sine, aceștia având astfel posibilitatea de a-și alcătui un tablou complex al viziunii globale în legătură cu propria persoană. Această modalitate de lucru se desfășoară continuu pe tot parcursul terapeutic și este corelată cu o serie de tehnici specifice care pot debuta cu instituirea dialogului socratic, antrenamentul asertiv, împreună cu reconsiderarea modalităților de acceptare de sine pentru persoana respectivă.

Ceea ce este de subliniat în cadrul travaliului psihoterapeutic este că valoarea unei ființe umane se conturează din ansamblul tuturor comportamentelor, acțiunilor şi potențialităților sale trecute, prezente şi viitoare, acest lucru fiind valid pentru toate segmentele de viață. De cele mai multe ori persoanele cu stimă de sine scăzută care apelează la în terapie consideră că valoarea lor este strâns legată de performanță. Într-o astfel de situație, utilizarea mijloacelor de psihoeducație este binevenită, scopul fiind acela de a oferi oamenilor posibilitatea surprinderii unui cadru complex legat de stima de sine.

În concluzie, putem spune că intervenția

psihoterapeutică ce vizează stabilirea unor standarde şi aşteptări rezonabile, identificarea modului de exprimare adecvată a emoțiilor, fie ele pozitive sau negative, dezvoltarea abilităților de comunicare, negociere şi rezolvare de probleme, creşterea sentimentului de autoeficacitate, împreună cu acceptarea necondiționată a propriei persoane şi a celorlalți reprezintă un mijloc eficient în restructurarea stimei de sine aflate la cote scăzute. Ne putem întreba la final care este principalul beneficiu al creşterii stimei de sine, iar câteva dintre răspunsurile la această întrebare sunt că în acest fel ne vom alcătui şi confirma o imagine de sine echilibrată, ne vom îndeplini necesitatea de a fi apreciați, iubiți, simpatizați şi, nu în ultimul rând, vom fi stimulați să trăim noi experiențe conştientizând convingerile pozitive despre noi înşine.

Cuvinte cheie: stimă de sine, filtru negativ, cogniție, psihoterapie, antrenament asertiv, autoeficacitate

Bibliografie

1. **André C., Lelord F., & Bragança M.** (2000). A auto-estima: aprender a gostar de si para melhor viver com os outros.
2. **Baumeister R.F., Campbell J.D., Kreuger J.I. & Vohs K.D.** (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44.
3. **Baumeister R.F., & Leary M.R.** (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
4. **Blascovich J., & Tomaka J.** (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P.R. Shaver, & L.S. Wrightsman (Eds.) Measures of personality and social psychological attitudes, Volume I. San Diego, CA: Academic Press.
5. **Branden N.** (1994). The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books.
6. **James W.** (1890). Principles of psychology, Volume 1. New York: Henry Holt.
7. **James W.** (1892). Psychology: The briefer course. New York: Henry Holt.
8. **Lelord F., & André C.** (2003). Cum să ne exprimăm emoțiile şi sentimentele. Bucureşti: Editura Trei.
9. **Marsh H.** (1995). A Jamesian model of self-investment and self-esteem: Comment on Pelham. Journal of Personality & Social Psychology, *69*, 1151-1160.
10. **Taylor S.E., Brown J.D.** (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
11. **Tennen H., & Affleck G.** (1993). The puzzles of self-esteem: A clinical perspective. In R.F. Baumeister, (Ed.), *Plenum series in social/ clinical psychology* (pp. 241–262.) New York: Plenum Press.