

# 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 asupra partenerului și asupra 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;
- infraționalitate.

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.	_____

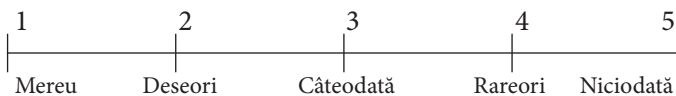
9. Mă iubesc și mă ajut, indiferent de ceea ce se întâmplă. \_\_\_\_\_
10. Sunt, în general, mulțumit de felul în care mă dezvolt ca persoană. \_\_\_\_\_
11. Mă respect. \_\_\_\_\_
12. Prefer să fiu eu însumi decât altcineva. \_\_\_\_\_
- Scorul total** \_\_\_\_\_

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



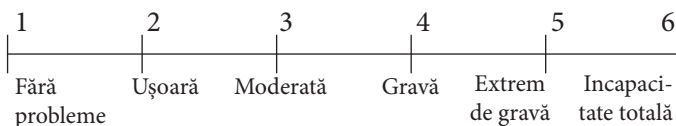
**Răspunsul tău** \_\_\_\_\_

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** \_\_\_\_\_

## CAPITOLUL 2

### Pregătirea fizică

Mintea și corpul sunt conectate. Dacă vrei să ai o stare mintală cât mai bună, trebuie să ai grijă de corpul tău. Este cât se poate de logic. Se întâmplă foarte des ca oamenii care se simt stresați, obosiți și demoralizați să nu aibă o formă fizică bună, să fie subnutriți și să nu se odihnească atât cât trebuie. Deseori, aceștia consideră că a avea grijă de corp le ia prea mult timp sau că este prea dificil. Așadar, ei caută o rezolvare rapidă, care să le permită să-și ignore nevoile fizice de bază, în timp ce sănătatea lor mintală și performanța lor au de suferit. Un lucru important de subliniat este faptul că nu îți poți neglija corpul, așteptându-te să te simți bine. Atenția acordată menținerii sănătății fizice este, într-adevăr, o investiție înțeleaptă. Dacă faci asta, ai performanțe mai bune și, astfel, economisești timp. În plus, îți îmbunătățești, în același timp, și sănătatea mintală.

Scopul acestui capitol este acela de a te ajuta să stabilești și să pui în practică un plan simplu, în scris, care vizează obținerea unei stări de sănătate fizică optimă în trei zone: activitatea fizică regulată, programul de somn și obiceiurile alimentare.

## Neuroplasticitatea

Stresul și procesul de îmbătrânire tind să deterioreze sau chiar să distrugă complet celulele nervoase (neuronii), în special pe cele aflate în zonele creierului responsabile cu gândirea sau stabilitatea emoțională. Din fericire, efectele dăunătoare ale stresului și ale îmbătrânirii pot fi diminuate și chiar anulate printr-o dietă sănătoasă, exerciții fizice și somn. Așa cum ne demonstrează cercetările științifice, ceea ce îmbunătățește sănătatea inimii și, în general, sănătatea întregului organism îmbunătățește și sănătatea cerebrală, dispoziția sufletească și funcționarea creierului. Pașii prezentați în acest capitol conlucrează în vederea optimizării funcțiilor creierului prin următoarele:

- creșterea fluxului sangvin în creier;
- eliminarea din creier a toxinelor;
- întărirea neuronilor, a conexiunilor dintre ei și a învelișurilor lor și apariția de noi neuroni;
- reducerea inflamațiilor și a stresului oxidativ în interiorul neuronilor;
- fortificarea barierei hematoencefalice, care împiedică acțiunea toxinelor și a moleculelor ce facilitează apariția inflamațiilor în creier;
- menținerea unei siluete suple, care susține sănătatea creierului.

Imaginează-ți creierul ca pe un computer. Software-ul nostru (de exemplu, strategiile stimei de sine, abordate mai încolo) ar putea fi unul deosebit de util, dar, dacă hardware-ul creierului (sănătatea și funcționarea optimă

a neuronilor) nu este unul performant, computerul nu va merge cum trebuie. În acest sens, capitolul de față ne va ajuta să ne îmbunătățim hardware-ul și, totodată, sănătatea fizică și dispoziția sufletească.

## **Exercițiile fizice regulate**

Exercițiul fizic îmbunătățește stima de sine și sănătatea mintală în ansamblu. Te ajută, de asemenea, să dormi mai bine, să ai mai multă energie, să ții stresul sub control și să ai o siluetă suplă.

Obiectivul este: cel puțin 30 de minute pe zi, aproape zilnic, de exerciții aerobice (activități fizice ritmice, fără întreruperi, precum plimbatul, mersul pe bicicletă, înotul, urcatul pe scări și alergatul). Antrenamentul de forță (de duranță) și cel de flexibilitate aduc beneficii suplimentare. Dacă timpul ți-o permite, adaugă-le și pe acestea în programul tău. Dacă nu, ori dacă ai impresia că adăugarea lor ar fi peste puterile tale, rezumă-te la exercițiile aerobice. Oricât de puține exerciții fizice faci, oricum e mai bine decât deloc. Chiar și 10 minute de „mers rapid“ într-una dintre pauzele de la birou îți dau energie și bună dispoziție, așa cum o arată studiile (Thayer, 1989).

Nu începe exercițiile în forță, crește-le intensitatea treptat. Nu te iei la întrecere cu nimeni. Scopul exercițiilor fizice e să te înviorze și să-ți dea energie. N-ar trebui să te epuizeze, dincolo de obișnuita senzație plăcută de oboseală. Dacă vei ajunge să te antrenezi 30 de minute pe zi sau chiar mai mult în cea mai mare parte a timpului, excelent. Dacă nu, fă tot posibilul ca măcar să începi. Concepe un plan de exerciții regulate. Dacă nu reușești să adormi, încearcă niște exerciții înainte de masa de seară



sau chiar mai devreme. Exercițiile de dis-de-diminează te ajută să-ți reglezi ritmul circadian. Cele efectuate afară, în lumina soarelui, îți ajută corpul să producă vitamina D, care îmbunătățește funcționarea creierului în multe feluri. Dacă ai peste 40 de ani, consultă-ți medicul de familie, ca să știi dacă există vreun posibil risc de afecțiuni cardiovasculare, sau pentru orice alte întrebări legate de începerea unui program de exerciții.

## **Programul de somn**

Somnul insuficient a fost asociat în multe studii cu nefericirea (Diener, 1984). În ultimii ani, s-au descoperit foarte multe despre igiena somnului și tratamentul tulburărilor de somn. Două aspecte sunt cruciale: durata și un orar regulat de somn.

### ***O durată adecvată de somn***

Majoritatea adulților au nevoie de cel puțin opt ore de somn. Studiile de până acum indică faptul că adulții care dorm aproape cât trebuie, dar recuperează pe urmă printr-o oră sau o oră și jumătate de somn, se simt mai bine și lucrează mai bine. Cu toate acestea, stilul de viață actual defavorizează somnul, astfel încât mulți adulți sunt privați de somn.

### ***Regularitatea somnului***

Pentru a avea un program consecvent de somn este nevoie de un somn regulat și de ore fixe de trezire. Culcatul la ore neregulate (de exemplu, culcatul la ore mult mai târzii vinerea și sâmbăta decât în restul zilelor săptămânii) poate duce la epuizare și chiar la tulburări de somn.

Așadar, ideea este să dormi puțin mai mult decât crezi că ai nevoie și să menții, pe cât posibil, orele de somn și de trezit constante pe parcursul săptămânii, fără să variezi cu mai mult de o oră de la o noapte la alta.

### ***Calitatea somnului***

Transformă-ți dormitorul într-un loc al liniștii, numai bun să dormi în el. Telefonul, computerul, televizorul, facturi, materiale la care lucrezi sau care cer să fie parcurse, toate acestea nu au ce căuta în dormitor. Cu cel puțin o oră înainte să te culci, închide luminile și orice dispozitive electronice care emit lumină (în special, lumina albastră a acestora din urmă e dintre cele care tulbură somnul). Asigură-te că, dimineața, lumina soarelui nu pătrunde prin ferestre. Elimină orice sursă de zgomot sau bruiiaz-o cu ajutorul așa-numitelor sunete albe (de exemplu, cel făcut de un ventilator sau cele provenite din natură). Evită mesele copioase cu patru ore înainte de culcare. Redu sau evită stimulentele precum cafeaua și nicotina cu cel puțin șapte ore înainte. Alcoolul îți dă un somn agitat, pentru ca, mai târziu noaptea, să acționeze precum un stimulent care fragmentează somnul, așadar, evită-l cu ore bune înainte de a merge la culcare. Sfătuiește-te cu medicul tău dacă sforăi sau suferi de apnee, mai ales dacă acestea te împiedică să dormi cum trebuie.

### **Obiceiurile alimentare**

Numeroase studii indică faptul că, pentru creier, dieta ideală este cea mediteraneeană (așa cum a fost ea stabilită în *Recomandările alimentare pentru populația americană, 2015–2020*, elaborate de Departamentul de Sănătate și Servicii Sociale al SUA). Aceasta este bogată în