

Psihologie practică
Coordonarea colecției:
Vasile Dem. Zamfirescu

Imperfecti,
liberi și fericiți
Practici ale stimei de sine

Tratat de psihologie practică
1982



Christophe André

Imperfecti, liberi și fericiți

Practici ale stimei de sine

Traducere din franceză de
Nicolae Baltă

STANICETA ECEKIA

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Olteanu, D. Dumbrăvician)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
RODICA CHIRIACESCU

Dtp:
VICTORIA GĂRLAN

Corectură:
RODICA PETCU
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ANDRÉ, CHRISTOPHE

Imperfecti, liberi și fericiți : practici ale stimei de sine /
Christophe André trad.: Nicolae Baltă - București : Editura
Trei, 2009

ISBN 978-973-707-363-1

I. Baltă, Nicolae (trad.)

159,9

Titlul original: *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*
Autor: Christophe André

Copyright © Odile Jacob, Mars 2006
15, Rue Soufflot, 75005 Paris
www.odilejacob.fr

Copyright © Editura Trei, 2010,
pentru ediția în limba română
C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-363-1

„Fie ca scrierea mea să te învețe
să te interesezi mai mult de tine decât de el,
apoi de toate celelalte decât de tine.”

André Gide,
Les Nourritures terrestres

Cuprins

Introducere11

Partea întâi

Stima de sine înseamnă toate acestea

1 Un program	27
2 Esențialul despre stima de sine	29
3 Ce este o bună stimă de sine?	37
4 Șchiopătaturile stimei de sine	49
5 Stimele de sine vulnerabile: cele joase și cele false	59
6 Dezvoltarea durabilă a stimei de sine	76
7 Stima de sine începe prin acceptarea de sine	89
8 Portbagajul scuterului meu	103

Partea a doua

Să ai grijă de tine

9 Practicarea acceptării de sine	109
10 Să nu ne mai judecăm	128
11 Să-ți vorbești	140
12 Nonviolență cu tine însuși: încetează să-ți mai faci rău!	152
13 Lupta cu propriile complexe	158
14 Protejarea stimei de sine de influențele toxice, de publicitate și de presiunile sociale	170

15 Să te ascuți, să te respecti și să te afirmi	180
16 A trăi imperfect: curajul de-a fi slab	192
17 Să te ocupi de moralul tău	205
18 Să-ți fii cel mai bun prieten	218
19 „Așezată între două vedete”	223
Partea a treia	
<i>A trăi cu ceilalți</i>	
20 Durerea insuportabilă a respingerii sociale	231
21 Lupta cu teama de respingere (și excesele ei)	245
22 Teama de indiferență și dorința de recunoaștere: să exiști în privirea celorlalți	258
23 Căutarea dragostei, a afecțiunii, a prieteniei, a simpatiei: căutarea stimei celorlalți	269
24 Prezentarea de sine: ce față să oferim?	277
25 Teama de ridicol și lupta cu rușinea și rănile amorului-propriu	286
26 A pune raporturile sociale pe calea cea bună: să ne ferim de irezistibilul reflex al comparațiilor și să refuzăm competițiile inutile	297
27 Invidie și gelozie: emoțiile îndoielii de sine și remediile lor	309
28 Să nu ne mai temem de ceilalți și să avem încredere: beneficiile sunt superioare inconvenientelor	317
29 Să nu mai judecăm: beneficiile faptului de a-i accepta pe ceilalți	329
30 Gentilețe, grațitudine, admirație: legătura cu ceilalți întărește legătura cu sine	343
31 A pune diferit problema stimei de sine: să ne găsim locul printre ceilalți	359

32 Narcis	372
-----------------	-----

Partea a patra

Acțiunea schimbă totul!

33 Acțiune și stimă de sine: să ne mișcăm ca să ne stimăm	377
34 Acțiunea, nu presiunea: regulile acțiunii senine	385
35 Să ascultăm <i>feedbackul</i>	401
36 Putem scăpa de teama de eșec?	413
37 Autonomia față de succes, reușite și consacrări: până unde să mergem cu indiferența? Sau cu libertatea	423
38 Psihologia regretelor	429
39 Acțiunea care ne schimbă și care schimbă lumea	436
40 Ursulețul brun e mândru de el	442

Partea a cincea

Uitarea de sine

41 Tăcerea stimei de sine	447
42 Să ne intensificăm prezența în momentul de față	455
43 Să ne retragem în spatele sensului dat la ceea ce facem	465
44 Umilința: până unde să renunțăm la sine?	474
45 Stima de sine, sensul vieții și teama de moarte	482
46 Bătrânul domn arab și televiziunea	492
<i>Concluzie</i>	497

Introducere



Trec printr-un moment foarte neplăcut. Mi-e greață de toate cărțile. Nu fac nimic. Mai mult ca niciodată, îmi dau seama că nu sunt bun de nimic. Simt că nu voi reuși nimic și rândurile pe care le scriu acum mi se par puerile, ridicole, ba chiar, și mai ales, absolut inutile. Cum s-o scot la capăt? Am o soluție: ipocrizia. Rămân încuiat ore întregi și lumea își închipuie că lucrez de zor. Unii mă compătimesc probabil, câțiva mă admiră, iar eu mă plictisesc și casc, cu ochii plini de reflexe galbene, reflexele de gălbinare ale bibliotecii mele. Am o nevastă plină de viață, o ființă puternică și blândă, un copilăș care ar putea participa la un concurs și nu-mi vine deloc să mă bucur de toate acestea. Știu bine că această stare sufletească nu va dura. Îmi voi redobândi speranțele, curajul, voi face eforturi nou-nouțe. Dacă aș trage măcar vreun folos din aceste mărturisiri! Dacă aș deveni mai târziu un mare psiholog. Dar nu cred să am destulă viață în perspectivă. Voi muri prematur sau mă voi preda și voi ajunge un bețivan al reveriei. Mai bine să sparg pietre, să trudesesc la coarnele plugului.

Vasăzică, o să-mi petrec toată viața, scurtă sau lungă, spunând: mai bine făceam altceva. De ce acest zbucium sufletesc, această zvârcolire a elanurilor noastre? Speranțele ne sunt ca valurile mării; când se retrag, lasă la vedere o sumedenie de lucruri grețoase, scoici infecte și crabi, crabi morali și puturoși uitați acolo, care se târăsc țopăind ca să ajungă iar în mare. Cât de stearpă e viața unui om de litere care nu s-a afirmat! Doamne, sunt inteligent, mai inteligent decât mulți alții. E limpede, de vreme ce citesc fără să adorm *Ispitirea Sfântului Anton*. Dar inteligența mea e ca o apă care curge degeaba, neștiută, pe care încă nu a fost instalată nicio moară. Da, asta-i: încă nu mi-am găsit moara. Oare o voi găsi vreodată?""

William și Jules

Rândurile pe care le-ați citit sunt extrase dintr-un pasaj din jurnalul intim al lui Jules Renard, din data de 17 martie 1890¹.

Jules Renard era un om rezervat și hipersensibil, neurastenic, cum se spunea pe atunci. După o copilărie nefericită, din care s-a inspirat pentru a scrie cartea sa cea mai cunoscută, *Poil de carotte (Morcoveață)*, a cunoscut o oarecare notorietate. Nu a fost însă niciodată fericit, niciodată satisfăcut de sine și nici de viața lui. În ciuda lucidității și talentului său, în ciuda afecțiunii familiei și a

* Jules Renard, *Jurnal*, Selecție antologică, traducere, postfață și note de Modest Morariu, Editura Univers, București, 1979, p. 42-43. (N.t.)

¹ Renard J., *Journal 1887-1910*, Paris, Gallimard, „La Pléiade”, 1965.

prietenilor săi, el nu și-a găsit niciodată pacea sufletească. Pe cât îi era inteligența de vie, pe atât îi era nesigură și de dureroasă stima de sine.

Renard nu a utilizat niciodată termenul de *stimă de sine*, care nu era încă în uz în limba franceză. Dar în același an 1890, de cealaltă parte a Atlanticului, medicul, filosoful și psihologul american William James publica primul tratat de psihologie modernă, *Principles of Psychology*, care îi luase doisprezece ani de muncă. Ca și *Jurnalul* lui Renard, tratatul lui James se citește și astăzi cu plăcere. Cea mai mare parte a remarcilor sale despre condiția umană continuă să fie de actualitate. James a fost primul care a utilizat și a analizat acest concept de *self esteem*: „Stima de sine este de două feluri: satisfacția și nemulțumirea de sine².” Din păcate, el suferea de tulburări depresive severe, care îi otrăveau viața. Nici William și nici Jules nu au putut să își învingă în mod durabil demonii interiori.

Astăzi, după multă vreme, stima de sine continuă să se afle în centrul existenței noastre moderne, indiferent de cultura și de naționalitatea noastră³. Cei doi oameni presimțiseră, datorită inteligenței și sensibilității lor personale, întreaga importanță pe care avea să o ia aceasta, în societatea noastră, atât în sensul bun, cât și în cel rău. Cartea de față le aduce un omagiu.

² James W., *Précis de psychologie*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003.

³ Schmit D.P., Allik J., „Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (4): 623-642.

Ce mai faceți?

„Oamenii se disting prin ceea ce arată și se aseamă-
nă prin ceea ce ascund.”

Paul Valéry

Ne simțim cu toții foarte bine și suntem cu toții
foarte mulțumiți de noi...

Cine are șanse să ajungă în Rai?

Când s-a pus această întrebare — era în 1997, cu oca-
zia unui sondaj realizat în Statele Unite —, personalită-
țile care au obținut cele mai multe răspunsuri favorabi-
le au fost Bill Clinton: 52%, Lady Diana: 60% și
baschetbalistul Michael Jordan: 65%.

Maica Tereza, cu 79%, a fost cea care a primit maximum de răspunsuri favorabile. Maximum? Nu chiar... La întrebarea: „Și ce șanse aveți dumneavoastră să ajungeți în Rai?”, au fost 87% de răspunsuri pozitive!⁴

Umor la adresa propriei persoane? Parțial, fără îndoială. Dar se poate presupune că majoritatea răspunsurilor erau evident sincere. Această autosatisfacție simpatcă este de altfel bine cunoscută în psihologia socială: cei mai mulți dintre noi se simt întotdeauna „ceva mai buni decât media”⁵. Astfel, 90% din cadrele și din profesorii universitari se consideră mai curând superiori mediei în exercitarea funcțiilor lor. Peste 96% din studenți se plasează deasupra a ceea ce este prezentat ca fiind media calităților pe care cineva trebuie să le posede „ca lumea”⁶. Majoritatea persoanelor se consideră cu puțin mai competente, mai inteligente, mai plăcute socialmente decât media celorlalți. Ele cred că șofează mai bine, au mai mult gust etc.⁷ Pe ansamblul acestui gen de studii, 67% până la 96% din persoane se supraevaluează în comparație cu semenii lor.⁸ Și asta

⁴ US News and World-Report (31 martie 1997, p. 18), „Oprah: a heavenly body? Survey finds a talk-show host a celestial shoo-in”, citat de Myers D.G., *Psychologie*, Paris, Flammarion, 2004 (ediția a VII-a).

⁵ Codol J.P., „On the so-called «superiority conformity on the self» behavior: twenty experimental investigations”, *European Journal of Social Psychology*, 1975, 5; 457–501.

⁶ Crocker J., „Contingencies of self-worth: implications for self-regulation and psychological vulnerability”, *Self and Identity*, 2002, 1: 143–149.

⁷ Sinteză a lucrărilor recente în această privință în: DeAngelis T., „Why we overestimate our competence”, *Monitor on Psychology*, 2003, 34(2): 60–62.

⁸ Taylor S.E., Armor D., „Positive illusions and coping with adversity”, *Journal of Personality*, 1996, 64: 873–898.

cu o inconștientă deplină: majoritatea persoanelor consideră că nu se supraevaluează, dar cred că majoritatea celorlalți o fac. În această atitudine nu există niciun dispreț față de ceilalți. Ea nu necesită ca ceilalți să fie desconsiderați: nu îi devalorizăm, ci ne supraestimăm doar.⁹

Deci, suntem de acord, îmi merge bine, sunt bine, vă merge bine, sunteți bine. Și chiar mai bine decât ceilalți. Totul e deci perfect, în cea mai bună dintre lumi.

Nu vă grăbiți așa! Nu e chiar atât de simplu!

Totul e bine, dar numai când marea e liniștită...

În primul rând, această supraevaluare de sine se manifestă mai mult în fața sarcinilor ușoare decât a celor dificile. Astfel, considerați probabil că șofați mai bine decât alții pe teren uscat, dar pe un drum acoperit de polei nu mai sunteți atât de siguri. Confrunțați cu situații delicate, avem mai degrabă tendința de-a ne considera puțin *sub* medie.¹⁰ Dar atunci, ce valoare mai are o stimă de sine care se fărâmițează în fața dificultăților?

Altă problemă: această supraestimare de sine liniștită se poate transforma, în anumite împrejurări, în amărăciune, rea-credință și ostilitate. Dacă, de exemplu, facem ca niște persoane să eșueze în îndeplinirea unor

⁹ Epley N., Dunning D., „Feeling «Holier than thou»: are self-serving assessments produced by errors in self or social predictions?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 861–875.

¹⁰ Kruger J., „The «below-average effect» and the egocentric nature of comparative ability judgments”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 221–232.

sarcini prezentate drept simple sau dacă le facem să creadă că sunt respinse, ele încep imediat nu numai să se îndoiască de sine, ci și să îi devalorizeze pe ceilalți, să devină mai intolerante, mai rigide decât erau inițial.

Rănille stimei de sine ne zdruncină așadar puternic. Uneori atât de puternic, încât nu putem să nu ne gândim că această autosatisfacție afișată, în condiții de calm și departe de orice dificultate, nu este la cei mai mulți dintre noi decât o fațadă fragilă, care se fisurează de îndată ce trecem de la declarație la acțiune, de la ușor la dificil, de la familiar la necunoscut, de la calm la amenințare, de la teorie la practică...

Furtuni peste stima de sine

De îndată ce viața devine grea, insuficiențele stimei noastre de sine se dezvăluie nemilos.¹¹ La cei mai vulnerabili dintre noi, din pricina funcționării lor psihice sau a dificultăților lor sociale (persoane izolate, în situație precară, șomeri), aceste deficiențe ale stimei de sine nu iartă și alimentează atunci numeroase forme de suferință mentală. Când studiem îndeaproape fenomenul, descoperim o legătură importantă între problemele de stimă de sine și majoritatea tulburărilor psihice, indiferent că este vorba de manifestări depresive¹² și anxioa-

¹¹ Roberts J.E., Gotlib I.H., „Temporal variability in global self-esteem and specific self-evaluation as prospective predictors of emotional distress: specificity in predictors and outcome”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1997, 106: 521-529.

¹² Roberts J.E., Kassel J.D., „Labile self-esteem, life stress, and depressive symptoms: prospective data testing a model of vulnerability”, *Cognitive Therapy and Research*, 1997, 21: 569-589.

se¹³, de recursul la alcool, de utilizarea drogurilor în adolescență¹⁴, de tulburările conduitei alimentare.¹⁵ Cetățeanul occidental mediu chiar are o stimă de sine atât de bună? Nimic nu e mai puțin sigur.

Aparențe înșelătoare?

Stima de sine a acestor persoane care se văd și se declară atât de lesne „cu puțin deasupra mediei” e realmente bună?

Cum se explică atunci nevoia aceasta absurdă de a avea mașini mai mari, mai rapide, mai luxoase decât e nevoie? Și odată ce intrăm în posesia lor, de ce această dorință irezistibilă de-a le arăta sau de-a conduce mai repede decât este permis? Cum se explică această suferință față de modă, care ne face să găsim necorespunzătoare o haină practic încă nouă? Cum se explică nevoia aceasta de-a avea o mulțime de obiecte inutile? Cum altfel, dacă nu prin consecința tuturor acestor mă-

¹³ Twenge J.M., „The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 1007-1021.

¹⁴ Caughlin J.P. și Malis R.S., „Demand/withdraw communication between parents and adolescents: connections with self-esteem and substance use”, *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004, 21: 125-148. A se vedea și: Guillon M.S. și colab., „The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents”, *European Psychiatry*, 2003, 18: 59-62.

¹⁵ Eiber R. și colab., „Estime de soi: étude comparative entre patients avec troubles des conduites alimentaires et phobiques sociaux”, *L'Encéphale*, 2003, 29: 35-41. A se vedea și: Fossati M. și colab., „Thérapie cognitive en groupe de l'estime de soi, chez des patients obèses”, *Journal de Thérapie cognitive et comportementale*, 2004, 14: 29-34.

guliri ale stimei de sine a consumatorilor care suntem: „fiindcă le meritați din plin“, „unde vreți și când vreți“...

Nu avem nimic altceva decât aceste măguliri de joasă speță pentru a ne hrăni egoul? Suntem atât de slabi, încât nu mai știm să ne apărăm de dictatura aparenței, a tinereții, a zvelteții pe care ne-o impun revistele și negustorii de aparențe? Sau suntem prea plini de sine ca să ne mai ne dăm seama cu câtă ușurință cădem în aceste capcane grosolane?

Prea egocentrice?

Dacă e să le dăm crezare filosofilor, sociologilor și politologilor, ne sufocăm încetul cu încetul egoul. Individualismul mereu crescând al individului modern ne-ar duce la tot mai multă lenie, lipsă de civism, de laxism, de complezență față de noi înșine. Stima de sine nu ar fi până la urmă decât egotism și individualism? Narcisism? Un subprodus al iresponsabilității societăților care, prin violențele sau minciunile lor, fabrică pe bandă indivizi convinși că nu vor supraviețui decât dacă valoarea lor este superioară valorii celorlalți? Valorizarea stimei de sine ar duce atunci la cultul eului, în detrimentul valorilor altruiste, necesare oricărei vieți în societate.

Criticile acestea nu sunt noi. Preocuparea excesivă de sine a fost întotdeauna considerată toxică pentru persoană și societate. Vedeți ce spune Pascal: „Eul este demn de ură.“ Sau Kant: „Dragostea de sine, fără a fi vinovată, este sursa oricărui rău.“

Atunci, trebuie să renunțăm la egoul nostru? Trebuie considerată toxică orice formă de reflecție despre stima de sine, orice tentativă de-a o cultiva, de-a o ameliora, de-a o dezvolta?

Stimă de sine sau obsesie? „Dacă vă gândiți prea mult la dumneavoastră, înseamnă că gândiți de rău“

Poate că suntem într-adevăr prea preocupați de neînsemnatele noastre persoane. Dar poate că înainte de toate nu știm cum să ne comportăm în raportul cu noi înșine...

În primul rând fiindcă ne lăsăm prea ușor cuceriti de valori și de injoncțiuni factice: **performanță, abundență, aparență**. Trei flageluri, atât ale societăților noastre, cât și ale psihismelor noastre.¹⁶ Performanța: e normal să vrei să faci bine ceea ce faci, dar nu și să vezi „challenges“, provocări pretutindeni, să vrei să fii un „învingător“, până la a te îmbolnăvi (este clasică, de-acum, *oboseală de-a fi tu însuși*, a sociologului Alain Ehrenberg).¹⁷ Abundența: e normal să vrei să dispui de un acoperiș deasupra capului, de îmbrăcăminte, de hrană. Dar nu și să cumperi cu febrilitate (sau să visezi să cumperi) tot ce ni se flutură prin fața ochilor. Aparența: e normal să îți faci plăcere propriul tău corp și să ți-l îngrijești. Dar nu și să începi să tremuri la cel mai mic rid sau la primul fir de păr alb.

¹⁶ A se vedea în aceste privințe Ehrenberg A., *Le Culte de la performance*, Paris, Cammann-Lévy, 1991. A se vedea și Amadiou J.-F., *Le Poids des apparences*, Paris, Odile Jacob, 2002.

¹⁷ Ehrenberg A., *La Fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob, 1998.

Apoi, deoarece locul pe care îl ocupă de-acum construcția noastră și grija de noi înșine în economia noastră personală a ajuns la un cost exorbitant, nu mai avem opțiunea de-a nu ne gândi la noi în fața unei societăți în care imaginea a devenit atât de importantă. De unde și acest rezultat: egoul nostru este efectiv umflat, omniprezent, ghiftuit cu mâncăruri proaste, de care a devenit dependent. Fără îndoială că nu e o întâmplare dacă tulburările date de conduitele alimentare, bulimia și anorexia, sunt atât de strâns legate de problemele stimei de sine, și este ispășitor să duci mai departe comparația: există bulimii ale sinelui, inflații ale egoului când te umpli de tine însuși, apoi vomți; există apoi anorexii ale sinelui, când te refugiezi în asceză și în privațiune, crezând că devii mai mareș și mai puternic neluându-te în seamă și maltratându-te. Suferințe inutile care nu te învață nimic altceva decât să suferi și mai mult și să te pedepsești mai bine...

Regăsirea gustului simplu de sine

Vom vedea mai departe, în privința suferințelor stimei de sine, că un ego omniprezent este un ego căruia îi merge prost. Soluția nu este deci să te gândești mai puțin la tine însuși, ci să te gândești într-un mod diferit. Cu atât mai mult cu cât, o dată în plus, nu avem de ales: avem o nevoie vitală de stimă de sine, dar fără îndoială că nu sub forma pe care ea tinde să o ia astăzi.

Ne vom strădui acum să înțelegem cum trăiește și respiră stima de sine, ce anume o destabilizează și ce o hrănește, ce o obstrucționează și ce o eliberează. Față de

sine, față de ceilalți, față de acțiune: vom aborda tot ce e important pentru stima de sine. Pentru a o înțelege, pentru a o schimba. O să vedeți: nu e chiar atât de complicat pe cât se crede...

Partea întâi

Stima de sine înseamnă toate acestea

Viața o să înceapă ea până la urmă...

Dar să ajungem să fim noi înșine reprezintă uneori o așteptare atât de lungă! Să existe nu e totul. Cum să trăim în bună înțelegere cu noi înșine? Cum să părăsim acest eu-închisoare, în care ne sufocăm, ca să ne îndreptăm spre un eu-vioară, la care să învățăm în liniște să cântăm? Cum, pur și simplu, să ne descoperim, să ne apreciem, să ne construim?

Stima de sine, natura sa, nevoile sale și esența ei, toate acestea pot fi înțelese: acesta e scopul paginilor care urmează. Și asta se poate învăța: e ceea ce ne va aduce această carte în întregul ei. Dacă existența, șansa, destinul nu ne-au oferit această ucenicie mai timpuriu, putem oricând să îl urmăm sau să-l continuăm, la orice vârstă. Acum, de exemplu. Pentru a ne face viața mai frumoasă și mai bogată.

Un program

Stima de sine înseamnă să dovedesc că sunt capabil de următoarele:

- Să spun ce gândesc.
- Să fac ce vreau.
- Să insist când mă lovesc de o dificultate.
- Să nu îmi fie rușine să renunț.
- Să nu mă las păcălit de publicitate sau de modă, care vor să mă facă să cred că nu sunt o persoană cum trebuie dacă nu port cutare marcă de haine sau nu gândesc în cutare mod.
- Să râd din toată inima dacă sunt luat peste picior fără răutate.
- Să știu că pot supraviețui eșecurilor mele.
- Să îndrăznesc să spun „nu” sau „stop”.
- Să îndrăznesc să spun „nu știu”.
- Să îmi urmez calea, chiar dacă sunt singur(ă).
- Să îmi acord dreptul de-a fi fericit(ă).
- Să suport să nu mai fiu iubit(ă), chiar dacă asta mă face nefericit(ă) pe moment.
- Să mă simt împăcat cu mine însumi.

- Să spun „mi-e teamă” sau „sunt nefericit(ă)” fără să mă simt înjosit(ă).
- Să îi iubesc pe ceilalți fără să îi supraveghez sau să îi sufoc.
- Să fac tot ce pot ca să reușesc ceea ce vreau să reușesc, dar fără să mă forțez.
- Să îmi dau dreptul de-a decepționa sau de-a rata.
- Să cer ajutor fără să mă simt inferior (inferioară).
- Să nu mă desconsider și nici să îmi fac rău când nu sunt mulțumit(ă) de mine.
- Să nu mă simt invidios (invidioasă) de succesul sau de fericirea celorlalți.
- Să pot să supraviețuiesc nefericirilor mele.
- Să îmi dau dreptul de a-mi schimba părerea după ce chibzuiesc.
- Să dau dovadă de umor față de mine însumi.
- Să spun ce am de spus, chiar dacă am trac.
- Să trag învățăminte din greșelile mele.
- Să mă arăt în costum de baie chiar dacă corpul meu nu e perfect.
- Să mă simt în regulă cu rănilor din trecutul meu.
- Să nu îmi fie teamă de viitor.
- Să găsesc că sunt un tip bine, cu calitățile și cu defectele sale.
- Să simt că progrez și că trag învățăminte din viață.
- Să mă accept așa cum sunt astăzi, fără să renunț totuși să mă schimb mâine.
- Și, în sfârșit, să ajung să mă gândesc și la altceva decât la mine...

Esențialul despre stima de sine

„Obiectul spiritului este să fie mulțumit de sine față de sine însuși. Asta nu prea durează.”

Paul Valéry

Suntem un amestec nesigur. Uneori nu suntem decât una cu noi înșine, acționăm și gândim în armonie. Uneori suferim de *autoscopie*: ne privim existând și acționând, ca și cum am fi în exteriorul nostru, și ne vedem spunând, făcând sau gândind lucruri despre care știm că nu sunt cele potrivite. Când ne iubim, când ne urâm. Așadar, doctore, despre ce e vorba? Despre stima de sine.

Ce înseamnă stima de sine?

Stima de sine înseamnă:

1. ce părere am despre mine,
2. cum mă simt cu această părere,

3. ce fac cu viața mea având această părere...

Acest amestec de priviri și de judecăți e ceea ce îndrept spre mine. Deoarece nicio privire nu este neutră, mai ales când e îndreptată către tine însuși.

Mai este și un alt amestec: cel al judecății despre *mine* și al judecății despre *mine sub privirea celorlalți*. Deoarece stima de sine nu are înțeles decât în cadrul relațiilor sociale.

Manifestări ale stimei de sine în viața de zi cu zi

Cum se exprimă stima de sine? Prin intermediul căror manifestări percep — sau nu — existența și prezența ei?

Prin intermediul emoțiilor noastre: stima de sine exercită presiune asupra binelui nostru interior, a liniștii și a neliniștilor noastre. Prin intermediul comportamentelor noastre: spontaneitățile și blocajele se află și ele sub dominația ei, indiferent dacă în cadrul relațiilor noastre sociale sau al acțiunilor noastre materiale. Prin intermediul gândurilor noastre: tot stima de sine face ca privirea noastră să tindă mai curând să se îndrepte către lipsuri și amenințări sau să se arate capabilă să vadă și toate celelalte.

Stima de sine este rezultanta tuturor acestor lucruri, privirea asupra ta însuși, emoțiile pe care le provoacă acest fapt și comportamentele pe care le induce. Acest raport intim cu noi înșine este în mare parte automat, secret și incontrollabil — ar fi atât de simplu să *hotărâști* să te iubești o dată pentru totdeauna. El este totuși ac-

cesibil eforturilor noastre de introspecție și de reflecție.

Stima de sine este ceva firesc pentru noi

Unii, care nu au ajuns să se iubească, încearcă să dea uitării, să nu se mai gândească la ei. Trudă zadarnică. Deoarece stima de sine este tot atât de firescă pentru noi la fel ca respirația, foamea sau somnul: ea este inerentă naturii umane. Nu există ființă umană care să nu aibă o idee despre sine, despre valoarea sa în ochii ei și în ai celorlalți. De ce?

În primul rând pentru că stima de sine nu poate fi dissociată de conștiința de sine. Suntem înzestrați cu capacitatea de-a reflecta despre noi, de-a ne observa pe cale de-a acționa. Această „conștiință de sine reflexivă” este o șansă extraordinară oferită speciei noastre: ea permite să te distanțezi de tine însuși, să te observi, să te analizezi, deci să te schimbi, să te adaptezi, să te ameliorezi. Dar ea poate servi și la a te detesta, a te disprețui, a te critica. La a-ți face viața imposibilă și inconfortabilă. Și sterilă uneori, deoarece aceste agresiuni față de sine pot paraliza orice formă de acțiune.

Apoi, fiindcă stima de sine este legată de statutul nostru de *animal social*. În calitate de oameni, suntem condamnați la o existență în grup, deoarece supraviețuirea noastră nu se poate concepe decât printre semenii noștri, în cadrul unui raport mai mult sau mai puțin strâns cu ei. Și deci făcându-ne griji, uneori încercând un sentiment de teamă față de ceea ce gândesc și resimt ei față de noi. Suntem în mod natural

înzestrați cu un „simț al celuilalt” pentru a putea, cel puțin destul de rudimentar, să îi descifrăm nevoile: să putem presupune, imagina, ceea ce gândește celălalt este o șansă.¹⁸ Ea ne permite să vedem că suntem acceptați și să ne adaptăm dacă nu suntem acceptați. Este și un ghinion uneori, dacă această funcție de detecție devine funcție de imaginație: începi să presupui mai mult decât să observi, să te temi mai mult decât să aștepti să vezi ce se întâmplă. Sfârșești prin a nu mai vedea în celălalt decât o privire intruzivă și o judecată severă. Să te temi de respingere în loc să provoci acceptarea. Să te temi de eșec în loc să cauți succesul.

Stima de sine ne influențează felul de-a fi

Stima de sine este o răspântie. Ea este o sursă de informație permanentă despre adaptarea noastră la mediu. Să te îndoiești de tine are ca funcție să ne incite să ne modificăm felul de-a fi. Informațiile pe care ni le oferă stima de sine sunt prețioase: savurarea când totul merge bine și activarea în cazul invers. **Un ego în stare bună de funcționare este un instrument prețios pentru supraviețuire și pentru calitatea vieții.**

În cele din urmă, stima de sine este un fel de tablou de bord al eului, care ne va influența stilul de conducere. Ca un tablou de bord al unei mașini, menirea sa este deci de-a ne semnala tot ce funcționează și tot ce nu funcționează în „motorul nostru psihic”. Pe tabloul de

¹⁸ Acest „simț al celuilalt” este empatia. A se vedea îndeosebi sinteza lucrărilor de cercetare pe această temă condusă de Alain Berthoz și Gérard Jorland: *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004.

bord al mașinii dumneavoastră aveți o joă de benzină, un beculeț care arată nivelul de încărcare a bateriei etc. În același fel, stima de sine ne semnalează dacă nevoile noastre fundamentale sunt satisfăcute, dacă rezervoarele noastre de afecțiune sau de succes sunt pline sau prea aproape de zero. Într-adevăr, carburanții stimei de sine se împart în două mari categorii. Pe de o parte, manifestările de afecțiune, simpatie, dragoste, admirație, stimă primite din partea altor persoane. Pe de altă parte, semnele de performanță: toate succesele noastre, acțiunile noastre încununuate de succes.

Pe tabloul de bord al mașinii există și lumini de alarmă care ne informează deopotrivă despre apariția unor probleme: temperatura prea ridicată a motorului, lipsa de ulei, rezervorul de benzină care în curând va fi gol. La fel stau lucrurile în materie de stimă de sine: problemele pot veni din domenii multiple, dar **stima de sine este sensibilă mai ales la eșecuri și la respingeri.** Pentru un animal social cum este ființa umană există două feluri de primejdie: nemaifiind sau nemaisimțându-se eficiente în mediul său, sau ajungând să fie marginalizat față de grup.

Într-o mașină, în sfârșit, tabloul de bord trebuie să înlesnească șofatul. Ținem cont de informațiile pe care le furnizează pentru a ne adapta modul de-a conduce: putem continua așa, trebuie să ne oprim, să conducem altfel, să ne grăbim să ajungem la un service? La fel, stima de sine nu este un simplu instrument de informație despre succesele noastre, materiale sau sociale, ci joacă un rol și mai important în personalitatea noastră, deoarece ne influențează „stilul de conducere” psihocomportamental: ea este cea care ne face temători

sau îndrăzneți, care ne îndeamnă să ne afirmăm sau să ne retragem.

Stima de sine este mai necesară ca oricând

Odinioară, nu ne alegeam partenerul de viață și nici meseria: familia o făcea în locul nostru. Nu ne alegeam destinul, ci aveam deja un loc în societate. Astăzi evoluăm în societăți individualiste și competitive, în care trebuie să te dovedești capabil ca să dobândești un loc de muncă sau dragoste. Putem foarte bine să nu avem un loc: să nu avem o meserie, nici dragoste, nici prieteni... Putem ajunge la neantul relațional, într-o relativă indiferență a celor din jur: legăturile sociale sunt astăzi mai slăbite poate ca oricând într-o societate umană. **Construcția de sine a devenit astfel indispensabilă în perioade ca a noastră, bazată pe autonomie și pe performanța individuală.**

În trecut, precizăm că e zadarnic să regretăm vechile societăți, în care individul era supus grupului într-un mod zdrobitor; stima de sine depindea atunci de conformitatea cu ceilalți. Trebuia, în mare, să stai la locul tău. Sarcina era mai simplă, dar cu prețul unei supuneri față de niște reguli mai manifeste și, mai ales, și mai rigide decât cele la care suntem supuși astăzi. E preferabil să ai posibilitatea de-a lucra la „inventarea de sine”, conform frumoasei formule a sociologului Jean-Claude Kaufman.¹⁹

Nu putem deci, astăzi, să ne lipsim de stima de sine, pentru a supraviețui în această lume și pentru ca, even-

¹⁹Kaufman J.-C., *L'Invention de soi. Une théorie de l'identité*, Paris, Armand Collin, 2004.

tual, să o schimbăm: fiindcă avem mare nevoie. Dacă nu avem grijă de noi, dacă nu dispunem de un minimum de stimă și de respect față de noi înșine, atunci nu vom acționa sau vom acționa mai puțin bine și cu mai puțină luciditate și seninătate. Să dispui de o stimă de sine bună nu înseamnă așadar să te scalzi într-o acceptare fericită și naivă a ceea ce este și a ceea ce suntem. Dimpotrivă, după cum vom vedea, ea este motorul multor schimbări și al multor progrese.

Fără stimă de sine, întreaga noastră personalitate va rămâne sub influențe exterioare

Să devii și să rămâi tu însuși... **Stima de sine este instrumentul libertății și al autonomiei noastre psihologice.** Ea este un avatar modern al conceptului de demnitate al filosofilor: stima de sine e ceea ce ne face să ne acordăm, ca ființe omenești, o valoare mai presus de orice preț, de orice utilizare. E ceea ce ne permite să rezistăm presiunilor și manipulărilor. Fără ea, nu am fi decât produsul limitat și previzibil a două mari familii de influențe.

Influențe ale trecutului nostru, în primul rând: fără o bună stimă de sine, am fi conduși de un fel de pilot automat, rezultat din ceea ce am învățat în copilărie, de exemplu (cum se comportau și se tratau ei înșiși cei apropiați nouă) sau din discurs (cum eram tratați). Dacă nu suntem atenți, dacă nu ne ferim, acest pilot automat provenit din învățăturile trecutului ne va influența judecățile despre noi înșine: „Nu valorez cine știe cât, nu merit mare lucru, depind de bunul plac al celorlalți”, sau judecățile noastre despre ceilalți: „Nu e nimic de așteptat de la viață, de la

societate, tot ce face omul este mediocru și absurd". Stima de sine e ceea ce ne va permite să luăm tot ce e mai bun din influențele trecutului nostru și, totodată, să ne eliberăm de ele, pentru a deveni noi înșine.

Influențele societății noastre, apoi: fără stima de sine, sunt o victimă a bombardamentului social asupra a tot ce trebuie să fac, să cumpăr, să fiu ca să îmi merit locul și recunoașterea semenilor mei; cum să mă îmbrac, să gândesc, să trăiesc. Publicitate, conformism, judecăți de gata: voi fi receptaculul ideal al acestor injoncțiuni, deoarece nu îmi voi acorda nici cea mai mică încredere. O bună stimă de sine ne permite să nu fim jucăria influențelor sociale.

Cum să devin eu însumi descotorosindu-mă de toate aceste influențe? Cum să aleg ce anume vreau să fiu? Și, mai ales, cum să procedez? **Lucrând în liniște la stima de sine.**

Ce este o bună stimă de sine?

„Un nimic mă agită,
Nimic nu mă clatină.”

Louise Weiss

— **Z**ău așa, trebuie să știi multe!
Fiica mea cea mai mică (7 ani) este impresionată de mormanul de foi de hârtie, fișe, cărți, reviste și alte documente de care mi-e invadat biroul.

— Toate astea sunt pentru noua ta carte?

— Da.

— Și unde e?

Îi arăt manuscrisul, pe care îl răsfoiește politicoasă.

— Pfui... Sunt o groază de cuvinte. Ești sigur că trebuiau toate astea ca să explici chestiile tale?

— Ăăă... Păi, da, așa cred... Știi, e greu să explici cum trebuie psihologia. De exemplu, aici, încerc să spun ce este o bună stimă de sine. Tu ai vreo idee în privința asta?

Fiica mea chibzuiește o clipă. Văd că ezită între curtoazie și spontaneitate. Apoi, îmi zâmbește larg, spontaneitatea a învins:

— Îmi pare rău, tăticule, dar nu mă interesează de loc-deloc!

Observațiile care urmează nu mă implică așadar decât pe mine...

Cele șase dimensiuni ale unei bune stime de sine

A dispune de o bună stimă de sine nu înseamnă doar a avea o idee înaltă despre sine, a te convinge de ea și a aduce acest fapt la cunoștința celorlalți. Șase puncte precise caracterizează globalitatea unei bune stime de sine.

Nivelul: poți avea o stimă de sine înaltă (tendința de-a te aprecia, de-a fi destul de sigur de tine pentru a acționa și a-ți ocupa locul printre ceilalți, de-a nu te prăbuși în fața eșecurilor sau a dificultăților etc.) sau joasă (tendința de-a te devaloriza, de-a fi nu prea sigur de tine, ajungând până la a evita frecvent să acționezi și/sau să îți ocupi locul printre ceilalți, să te prăbușești ușor sau să renunți în fața eșecurilor sau a dificultăților etc.). As-tăzi se crede totuși că definirea stimei de sine exclusiv prin nivelul ei nu e suficientă: încercarea cu orice preț de-a avea o înaltă stimă de sine nu poate fi un ideal sau, cel puțin nu poate fi *singurul* criteriu al unei *bune* stime de sine. Numeroși subiecți cu o înaltă stimă de sine se dovedesc anxioși, rigizi, și finalmente într-un mare eșec

intim, emoțional sau relațional, în numeroase circumstanțe de viață, în timp ce unii subiecți având o stimă de sine moderată reușesc totuși să se simtă bine și să facă lucruri mari. Este posibil să minți (și să te minți) în materie de nivel de stimă de sine. Stima de sine nu este doar o problemă cantitativă, ci și calitativă. E inutil să cauți tot mai mult stimă în tine însuși și în privirile celorlalți, mai sunt și alte obiective de propus: să fii mai senin și mai liniștit, de exemplu.

După ce se identifică o stimă de sine înaltă (și bună)? După discursul despre sine: persoana este capabilă să vorbească pozitiv despre ea, atunci când circumstanțele o determină să o facă și să accepte complimentele fără jenă. După atitudinea sa față de acțiune: ea poate întreprinde, persevera, renunța fără să se simtă umilită și nici să ceară scuze. După așteptările și ambițiile sale: ea își ajustează pretențiile la valoarea sa, nici prea mult, nici prea puțin.

Stabilitatea: un foarte bun indiciu al calității stimei de sine se referă la reactivitatea sa față de evenimentele vieții. Uneori, fațada stimei de sine se fisurează în fața dificultății. Intensitatea amplitudinii reacțiilor emoționale în fața eșecurilor, dar și a reușitelor, spune multe despre soliditatea intimă a stimei de sine. Iată mărturia lui Alice: „În fața celorlalți, mă comportam întotdeauna cum trebuie. Odată ce mă întorceam însă acasă, eram dată peste cap. Apropiții mei vedeau asta imediat, când ceva mă tracasase. Multă vreme, am avut o reactivitate halucinantă la cea mai mică problemă care îmi implica imaginea față de ceilalți. Era aceeași obsesie a lui «ce o să se spună» din mediile burgheze, dar aici mă

crispam nu din cauza reputației mele morale, ci a valorii mele sociale. Eram cu totul *perturbabilă*: nopți de insomnie, crize de lacrimi, furii absurde față de copiii mei, imposibilitatea de-a mă gândi la altceva decât la eventualele observații defavorabile pe care le primisem. Mă îndopam cu somnifere și cu tranchilizante, până la a nu-mi mai controla emoțiile. Viața socială normală îmi devenise încetul cu încetul imposibilă. A trebuit să încep o psihoterapie.”

După ce se identifică o stimă de sine stabilă? După rolul de amortizor pe care îl poate juca în fața reușitelor și a eșecurilor sau a aprobărilor și a criticilor. Ne bucurăm sau suntem dezamăgiți, dar nu derapăm. Stabilitatea stimei de sine permite și o relativă constanță a comportamentului și a discursului, indiferent de împrejurări: rămâi în mare tu însuși, indiferent de public sau de interlocutori.

Armonia: văzute din exterior, anumite stime de sine par foarte (prea?) investite într-un domeniu limitat al vieții personale, de exemplu în succesul profesional sau în menținerea unei înfățișări „tinerești”. Când subiectul eșuează în acest domeniu, el este foarte vulnerabilizat. În materie de stimă de sine, policultura este preferabilă monoculturii, chiar dacă aceasta din urmă poate duce la o anumită excelență și la multiple valorizări sociale. Stima de sine permite exprimarea în diverse domenii, îndeosebi înfățișarea fizică, conformitatea (să fii la fel ca ceilalți), acceptabilitatea și popularitatea (să fii amabil și apreciat), succesul și statutul (să fii superior majorității celorlalți); în anumite medii (meserii manuale, cursuri de recreere și cartiere nesigure) forța și iscusința fizică pot contribui și

ele la auto-stimă.²⁰ Dar cu cât aceste domenii sunt mai numeroase, cu atât ele vor permite reparații încrucișate: relativizarea unei perioade profesionale proaste, bazându-te pe prietenii tăi, sau să nu te lași copleșit de un necaz din dragoste refugiindu-te în munca ta. Aceasta nu anulează suferința, dar o domolește parțial, și permite să nu te limitezi la ea, nici să te prăbușești în ea.

După ce se identifică o stimă de sine armonioasă? După mulțimea intereselor persoanei, în sensul că nu există sau există o mică diferență între persoana particulară (în familie sau cu cei apropiați) și personajul public (de îndată ce este privit de ceilalți). După capacitatea de-a te repara într-un domeniu dacă ai eșuat în altul, în loc să le denigrezi pe toate celelalte în cazul unor dificultăți în domeniul suprainvestit. După aptitudinea de-a nu te lăsa copleșit de amărăciune dacă suferi eșecuri repetate sau o scădere a farmecului (*cf.* tristul discurs servit uneori de vedetele în declin sau de liderii aflați în pierdere de popularitate).

Autonomia: anumite stime de sine depind în principal de factori externi, cum ar fi succesul financiar sau statutar, sau înfățișarea fizică. Altele sunt mai centrate pe dobândirea unor valori, practicarea virtuților (sau presupuse astfel în ochii persoanei respective): să te arăți drăguț, serviabil, solidar, generos, cinstit etc. Investirea stimei de sine în obiective interne pare să îi confere mai multă rezistență și soliditate, fără îndoială deoarece aceste obiective „interne” permit să depinzi mai puțin de validările mediului, să induci mai puțin un risc de confor-

²⁰ André C., „L'estime de soi au quotidien”, *Sciences humaines*, 2002, nr. 131, p. 34-39.

mism neliniștit²¹. Ceea ce alcătuiește la fiecare dintre noi sentimentul de valoare personală se bazează, fără îndoială, pe un fel de continuum, de la cel mai intim: practicarea a ceea ce ni se pare virtuos²², la cel mai „extim” (această exteriorizare a intimității, conform expresiei scriitorului Michel Tournier): succes, înfățișare fizică.

După ce se identifică o stimă de sine autonomă? În primul rând după autonomia față de presiunile sociale în privința a ceea ce trebuie să ai, să faci sau să arăți ca să fii (sau ca să te simți, sau să te crezi) stimat de ceilalți: mașină, soț/soție, copii etc. Și mai rău chiar: mașină de o marcă anume, soț/soție cum trebuie (frumos, șic sau cu bune maniere), copii care învață bine etc. Capacitatea de-a suporta respingerea sau dezaprobarea în termeni de sprijin social, „traversările pustiului” sunt în egală măsură niște parametri ai autonomiei stimei de sine.

Costul: pentru a rămâne la același nivel, stima de sine necesită strategii de menținere, de dezvoltare, de protecție: este domeniul de cercetare în care au fost desfășurate recent cele mai multe studii. Într-adevăr, rezultă că anumiți indivizi sunt determinați să facă unele cheltuieli de energie foarte mari pentru a-și proteja sau a-și promova stima de sine²³: negarea realității, fugi și evitări, agresivitate față de ceilalți, tot atâtea strategii disfuncțio-

²¹ Paradis A.W., Kernis M.H., „Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002, 21: 345–361.

²² Crocker J. și colab., „Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 894–908.

²³ Crocker J., „The cost of seeking self-esteem”, *Journal of Social Issues*, 2002, 58: 597–615.

nale care, pentru un beneficiu minim în privința stimei de sine, sacrifică numeroase aspecte ale calității vieții și generează stresul.

După ce se identifică o stimă de sine „economă” din punctul de vedere al energiei psihologice? În principal după impactul emoțional moderat al evenimentelor de viață minore, prin nivelul general scăzut al stresului și crisparea redusă resimțită și perceptibilă din exterior cu prilejul unor răspunsuri critice și după justificările reduse în caz de contestații. Dimpotrivă, o stimă de sine „economă” dă dovadă, ca în artele marțiale orientale, mai curând de o capacitate de-a asimila în liniște criticile, de-a manifesta interes față de ele, decât de-a tinde să le eviți sau să le anihilezi.

Locul central și importanța problemelor legate de stima de sine în viața persoanei: în ce măsură acordăm importanță imaginii noastre, opiniei pe care o au ceilalți despre noi, amorului nostru propriu (să reacționezi la critici fără să te simți ofensat sau, uneori, să preferi să nu le răspunzi...)? Apărarea sau promovarea imaginii noastre ocupă oare un loc central în spiritul și în eforturile noastre? Sau doar un loc legitim, fără exces? Pe scurt, există în echilibrele noastre de viață, în ceea ce ne definește identitatea, altceva decât stima noastră de sine? Vom vedea mai departe exemplul — care nu trebuie urmat — al personalităților narcisice, la care problema stimei de sine este centrală și vitală, dar și invadatoare.

După ce se identifică o stimă de sine nesuprainvestită? După faptul că rănile amorului-proprriu nu contaminează ansamblul gândurilor, activităților sau stărilor

noastre emoționale. După capacitatea de-a asimila eșecurile fără dramatizare, de-a nu supraveghea în permanență toate micile indicii care ne dovedesc statutul, de-a ne mulțumi să fim apreciați fără a avea nevoie să fim laudați public. După posibilitatea de-a urmări obiective care nu ne aduc nimic în termeni de prestigiu social sau de imagine. După faptul de-a acționa gratuit în termeni de stimă de sine: unii sunt incapabili de acest lucru. Dar el se poate învăța.

Beneficiile unei bune stime de sine

Ele sunt multiple. Vom vorbi pe larg în această carte despre stima de sine ca sursă de motivație internă, făcând ca acțiunea să fie mai ușoară și permițând să se persevereze în fața adversității. Vom mai vorbi mult și despre necesara rezistență la influențele sociale și de protecția identității proprii. Acestea sunt alte două manifestări benefice ale stimei de sine pe care le vom aborda aici.

În primul rând, **efectul de protecție și de autoreparație**: stima de sine facilitează reziliența față de evenimentele adverse ale vieții. Ea nu funcționează în mod mecanic, așa cum ar face un scut care te-ar lăsa indiferent la dificultăți, ci ca o protecție de tip imunitar, înlesnind cicatrizarea rapidă a rănilor emoționale. Există destul de multe studii despre impactul emoțional pe termen scurt și lung al eșecurilor: oricare ar fi calitatea stimei de sine, eșecurile sunt întotdeauna dureroase din punct de vedere emoțional. Când cineva afirmă că nu îi pasă de eșecuri, el ne spune mai multe despre forța mecanismelor

lor sale de negare decât despre cea a stimei sale de sine, deoarece diferențele se manifestă în privința rapidității reparației care are loc ulterior: unii se reconstruiesc foarte repede după un eșec, în timp ce alții îl rumegă îndelung²⁴. Adevărul despre stima de sine se află aici, în funcția sa autoreparatorie, mai mult în post-criză decât în criza în sine.

Alt beneficiu, apoi, este **efectul favorabil asupra sănătății somatice**, și nu numai pe planul psihologic, ceea ce este cât se poate de firesc²⁵. De exemplu, un studiu recent²⁶ a avut ca obiectiv beneficiile fizice ale tendinței de autovalorizare, și ale înclinației reflexe de-a avea spontan o „iluzie pozitivă despre sine”. Se știe de multă vreme că aceste iluzii pozitive despre sine, în doze mici cel puțin, fac parte din ceea ce alcătuiește buna sănătate fizică. În această cercetare de laborator, li se cerea, printre altele, unor voluntari să se supună unor probe de stres psihologic: aceasta consta în a număra invers din 7 în 7 pornind de la cifra 9095, apoi invers din 13 în 13 pornind de la cifra 6233. Era precis... Pentru ca totul să fie mai interesant, și mai ales pentru a activa resorturile stimei de sine, voluntarilor li se preciza la început că acest tip de probă era un marker bun al inteligenței generale și că testul avea să permită să fie situați în comparație cu ceilalți

²⁴ Metalsky G. și colab., „Depressive reaction to failure in a naturalistic setting: a test of the hopelessness and self-esteem theories of depression”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1993, 102 (1): 101-109.

²⁵ Sedikides C. și colab., „Are normal narcissists psychologically healthy?: self-esteem matters”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87 (3): 400-416.

²⁶ Taylor S.E. și colab., „Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 605-615.

candidați. Oricât de simplu putea să pară acest lucru, el era suficient ca să pună sub presiune stima de sine. Evident, voluntarilor li se cerea să facă testul cât se poate de repede... Și se măsoară impactul exercițiului asupra variabilelor cardiovasculare precum rapiditatea creșterii ritmului cardiac sau a tensiunii arteriale, și viteza revenirii lor la normal după test; sau, deopotrivă, a variabilelor biologice precum nivelul cortizolului în sânge. La cei nouăzeci și doi de voluntari studiați, femei sau bărbați, exista o paralelă clară între capacitățile de autovalorizare (în mod ciudat, autorii nu utilizaseră clasicele scări de stimă de sine) și buna rezistență fizică la stres. Din câte se pare, stima de sine e bună pentru sănătate.

O inteligență de sine?

Stima de sine este finalmente o formă de inteligență de sine, în toate înțelesurile inteligenței, care este deopotrivă facultatea de-a cunoaște și de-a înțelege (stimă de sine statică), dar și aptitudinea de-a te adapta unor situații noi și de-a descoperi soluții pentru dificultățile pe care le întâmpini (stimă de sine dinamică). Ea este deci, în cele din urmă, ceea ce ne permite să ne folosim de ceea ce este mai bun în noi în momentul prezent, în funcție de mediul în care ne aflăm.

Stima de sine este oferită variabil fiecăruia dintre noi. Ea este influențată, evident, de inegalitățile sociale, medicale, psihologice. De exemplu, este mai ușor să te stimezi dacă te-ai născut într-o democrație, dacă ești sănătos, dacă ai o meserie, dacă ai fost iubit în copilărie, dacă ești iubit în prezent... Dar ea este și în ea însăși un fac-

tor de reparație a acestor inegalități: **datorită stimei de sine, putem să nu ne lăsăm învinși de lipsurile noastre și să nu ne limităm la ele.** Putem să ne stimăm în ciuda handicapurilor noastre, deoarece ea este și ceea ce ne permite să facem să evolueze aceste handicapuri, nu doar să ne adaptăm la ele, ceea ce ne poate ajuta să ne „recuperăm” întârzierea. Multe stime de sine sunt cu dezvoltare întârziată, după treizeci sau patruzeci de ani, îndeosebi la persoanele care au trebuit să se construiască singure...

Inteligența nu e făcută pentru a te face să strălucești, ci pentru a te adapta. La fel e și cu stima de sine: rațiunea ei de-a fi este stăpânirea calmă a procesului de ajustare la anturaj.

Buna stimă de sine, un ideal imposibil de atins?

Astfel definită în aspectele sale optimale, buna stimă de sine ar putea părea să reprezinte un obiectiv imposibil de atins pentru muritorii de rând. Or, ea nu este decât un ideal de care cauți să te apropii, dacă dorești totuși acest lucru.

Ce înseamnă să trăiești, dacă nu să te apropii de idealurile tale? Idealuri de trudă sau de trândăvie, de descoperiri sau de verificări, de aventuri sau de siguranță... Mai sunt și preferatele psihoterapeuților: idealurile de dezvoltare personală, ale acelor călătorii interioare care ne fac să aflăm, să facem să evolueze și uneori să ne vindicăm de trecutul nostru, de rănile noastre, de lipsurile noastre...

Toate acestea nu sunt nici plictisitoare, nici anevoioase, ci sunt întru totul compatibile cu viața zilnică. Să te apropii de idealul tău e chiar mai degrabă interesant, cu condiția să te pui pe drumul cel bun, cu mijloacele care trebuie, și să înveți să depășești câteva proaste obiceiuri, care, după cum vom vedea, apar deseori în drum.

Șchiopătaturile stimei de sine

„Amorul-propriu își găsește în fluxul și refluxul valurilor sale continue o expresie fidelă a succesiunii turbulente a gândurilor sale și a veșnicelor sale mișcări.”

La Rochefoucauld

Intr-o zi te iubești și într-alta nu.

Este normal să avem suișuri și coborâșuri în raporturile noastre cu noi înșine. Aceste oscilații ale stimei de sine sunt legitime și utile. Ele ne informează despre reușita sau nereușita eforturilor noastre, despre nivelul de acceptare sau de respingere socială. Ele sunt așadar prețioase și e bine să ai îndoieli despre tine însuși: în acest domeniu, patologicul este sistematicul (să te vezi mereu pozitiv sau negativ). Aceste fluctuații sunt dovezile unor ajustări constante între noi și ceea ce ni se întâmplă: ca și respirația și bătăile inimii, moralul nostru (cu care ea întreține legături cvasisan-guine, fiind într-un fel „eul nostru emoțional”), auto-stima noastră variază.

Ea se poate modifica în funcție de „alimentele” pe care i le oferă viața de zi cu zi, dintre care două sunt esențiale și contribuie la majoritatea modificărilor de elevație sau de scădere a stimei noastre de sine.

În primul rând, recunoașterea socială, indiferent că e manifestă (obținerea unor semne de afecțiune sau de stimă) sau indirectă (și atunci este o autorecunoaștere, în referință cu idealurile de care crezi că te apropii). Este, de departe, hrana cea mai importantă pentru stima de sine.

Apoi, sentimentul de eficiență personală. El cântărește mai puțin, și depinde în parte de recunoașterea socială (să fii eficient și recunoscut ca atare este la fel de important cu a fi pur și simplu). Dar el dispune și de o autonomie față de recunoaștere: plăcerea de a-ți cultiva roșiile și de-a le mânca este bună pentru stima de sine, chiar dacă nimeni nu o vede și nu o știe.

Recunoașterea și eficiența sunt amândouă necesare. Performanța fără recunoaștere duce la acel sentiment de vid care însoțește anumite succese sociale: „La ce bun să câștig atâția bani dacă nimeni nu mă iubește?” Și recunoașterea fără performanță duce la frustrare: „Mi se spune că sunt bun, dar nu mi se mărește salariul.” „Toată lumea îmi spune că sunt inteligent, și atunci de ce nu reușesc să-mi gătesc o slujbă interesantă?”

Felul în care fiecare dintre noi procedează pentru a-și hrăni stima de sine de la aceste două surse joacă un rol fundamental în starea noastră de bine personală. Între stima de sine înaltă și joasă există desigur diferențe individuale, dar ce contează deopotrivă este felul în care ne orientăm existența în căutarea acestor surse ale stimei de sine.

Cu toate acestea, succesele pe care le reprezintă fatalmente aceste „alimente” sunt și subiective: putem sabota succese sau masca înfrângeri, putem să ne dăm iluzia de-a controla mediul... Acțiuni, relații și *presupuneri* deci, de unde și mai multe surse de erori și de probleme:

- observându-ne, ne focalizăm pe ceea ce nu merge în loc să avem o viziune globală (problema complexelor, de exemplu, pe care o vom aborda ceva mai încolo);
- judecându-ne, o facem după criterii de severitate, de exigență și de perfecționism atât de riguroase încât nu putem decât să fim decepționați de noi înșine (și apoi să fim deprimați de acest lucru sau să ne acuzăm);
- comparându-ne, ne folosim greșit de aceste comparații (pentru a ne liniști sau a ne devaloriza, și nu pentru a învăța observându-i pe ceilalți);
- focalizându-ne pe privirea și judecata celorlalți: ne întrebăm în permanență ce cred ceilalți despre noi și despre acțiunile noastre. Și, mai ales, nu doar ne întrebăm (și căutăm răspunsurile la ceilalți, punându-le întrebarea sau observându-i și ascultându-i cu adevărat), ci ne răspundem singuri la întrebări („Cum am fost? — Jalnic!”). Această închidere în sine este una dintre caracteristicile cele mai robuste și mai toxice (blocând orice evoluție) ale problemelor stimei de sine. Unii pacienți anxioși par să facă invers și să caute neîncetat asigurări, ajungând să-și exaspereze anturajul, dar, în realitate, deși pun efectiv întrebări, nu ascultă răspunsurile.

Din acest motiv se întâmplă ca stima de sine să pară că evoluează într-o lume deconectată de real: unele persoane se subestimează când, de fapt, sunt pline de merite și de calități, în timp ce altele se supraestimează într-un mod destul de nerealist. Tot din acest motiv oscilațiile respective, uneori dincolo de ceea ce ar putea explica împrejurările vieții, pot fi violente (disperare sau euforie), neadaptate (declanșate de detalii fără importanță sau de evenimente imaginare) sau temute (împingând persoana în chestiune să facă orice ca să nu le simtă, prin fugă sau negare).

Simptomele suferinței stimei de sine

Toate manifestările de suferință ale stimei de sine sunt normale atâta timp cât rămân ocazionale. Problema nu se pune decât dacă ele devin frecvente sau chiar constante, intense, disproporționate în raport cu ceea ce le-a declanșat. Ele sunt atunci dovada unui eșec al mecanismelor de reglare „normale” ale stimei de sine. Iată un primă prezentare scurtă a acestor simptome, asupra cărora vom reveni.

Obsesie de sine, ca în toate cazurile când suntem frământați de o grijă și ea nu e rezolvată, întrebările despre sine și despre imaginea personală, recunoașterea ei socială, pot lua o amploare obsedantă, apăsătoare, excesivă în spiritul persoanei, indiferent că o recunoaște sau nu. Noi — sau mai curând imaginea noastră, eul nostru social — devenim atunci o preocupare pentru noi înșine.

Tensiune interioară, insecuritate în situațiile sociale, cu o impresie de uzură mentală legată de sentimentul

unei supravegheri prin privirea celorlalți, și de întrebările neliniștite despre conformitatea personală.

Sentiment de singurătate, impresia de-a fi o persoană diferită de ceilalți: mai fragilă, mai puțin competentă, mai vulnerabilă, mai izolată... O pacientă îmi spunea în această privință: „Când eram deprimată, mă duceam să mă uit la bebelușul meu care dormea. Sufeream pentru el: îl vedeam atât de fragil, atât de singur pe lume. Eram oarbă față de toată dragostea care îl înconjură. Mă simțeam întru totul singură și, drept urmare, îmi proiectam toate fricile asupra lui. În aceste momente, am înțeles ceea ce psihiatrul numesc «sinuciderea altruistă», acea tentație, sinucigându-te, de a-ți lua cu tine în moarte copiii pentru ca să nu rămână singuri și să sufere în această lume atât de aspră.”

Sentiment de impostură, ocazional sau frecvent, care se declanșează la cel mai mic succes, la cel mai mic semn de recunoaștere și atrage întrebarea obsedantă: „Merit cu adevărat ceea ce mi se întâmplă?” Sau alta: „Și acum, o să fiu eu la înălțimea acestui succes²⁷?”

Comportamente inadecvate față de interesele noastre (să devii dezagreabil când te simți judecat) sau de valorile noastre (să încerci să impresionezi, să îl înjosești pe celălalt, în situația în care aceasta nu corespunde valorilor noastre personale). Să te vezi făcând ce nu trebuie să faci, dar să o faci. Să faci niște lucruri care te îngrozesc, te întristează sau te exasperează: „Nu mă pot împiedica să spun porcării, să vorbesc de rău, e peste puterile

²⁷ Wood J.V. și colab., „Snatching defeat from the jaws of victory: self-esteem differences in the experience and anticipation of success”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (5): 764-780.

mele. Cu vremea, am înțeles că nu era un semn bun în ce mă privește, că cu cât îmi mergea mai rău, cu atât îi desființam pe ceilalți. Dar pornește de la sine, dacă nu sunt atent în mod special.“ Uneori, să te lași în voia „înclinațiilor rele” poate oferi o delectare mohorâtă și paradoxală: ca un obicei de înfrângere de sine aproape securizantă, deoarece e familiară (sunt atâția ani de când procedez așa) și care nu necesită multă energie pe moment.

Tendință de autoagravare când îți merge rău. Destul de multe lucrări²⁸ au studiat această înclinație irezistibilă a persoanelor cu stimă de sine redusă de-a „intra în vrie” când încep să fie cuprinse de melancolie și de-a nu face atunci ceea ce ar trebui să facă dacă ar vrea să se simtă mai bine. „Ce fac când îmi merge prost? Tocmai că nimic, nimic din ce m-ar putea ajuta. Și o știu, sunt conștient de asta. În loc să mă văd cu prietenii, mă izolez. În loc să ascult muzică veselă, mă năucesc cu tot felul de piese sinistrissime. În loc să ies la plimbare și să iau aer, rămân închisă în casă, ghemuită pe canapea, uitându-mă la seriarele proaste de la televizor. Fac așa de când eram mică de tot: cu cât îmi merge mai prost, cu atât mă scufund mai rău. Totuși, nu am impresia că aș fi vreo masochistă în celelalte sectoare ale vieții mele. Dar e ciudat, ca și cum în loc să vreau să mă ajut, aș vrea mai întâi să mă pedepsesc pentru ceva.”

Adoptarea unor opțiuni de viață contrare dorințelor noastre, intereselor și intuițiilor noastre. Chiar dacă

²⁸ Heimpel S.A. și colab., „Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 128-147.

aceste atitudini nu sunt, din fericire, atât de frecvente, ele nu rămân mai puțin surprinzătoare. Îmi amintesc de o pacientă, totuși plină de viață și inteligentă, care îmi povestise că optase, în deplină cunoștință de cauză, să se căsătorească cu un bărbat pe care nu îl iubea și că divorțase peste câțiva ani, cu un sentiment de irosire și de absurditate. „Nu era masochism, nu mă simt masochistă. Doar un amestec complicat de teamă de-a o sfârși singură (din moment ce cineva era interesat de mine, nu trebuia să pierd șansa), de îndoială în privința opțiunilor mele (m-am lăsat să fiu aleasă ca să nu-mi asum responsabilitatea de-a o face), de resemnare obscură (la urma urmei, crezi că meriți ceva mai bun?) și alte lucruri care îmi scapă, dar la ce bun să-mi petrec viața despicând firul în patru? Ani de zile, un psihiatru la care mă duceam a încercat să mă convingă că era vorba de masochism. Dar nu era! S-a întâmplat fiindcă nu mă stimam, nu aveam încredere în mine, nu mă ascultam, nu mă cunoșteam, nu mă respectam. De când am progresat în acest domeniu, sunt mai atentă să nu mă maltratez așa.”

Dificultate de-a cere ajutor. Paradoxal, persoanele cu o bună stimă de sine sunt cele care cer cel mai ușor ajutor de la ceilalți. Ele nu se simt devalorizate făcând acest lucru: e normal ca oamenii să se ajute, nu? Cu câteva zile înainte de-a scrie acest fragment, o fată care participă la unul dintre grupurile noastre de terapie ne povestea cum, pentru prima oară în viața ei, îndrăznise să le ceară prietenilor ei să o ajute într-o perioadă grea a vieții ei (prietenul ei tocmai o părăsise) și cum își dăduse seama că, fără a îndepărta tristețea, această atitudine punea o stavilă, o împiedica să devină o obsesie și o rană otrăvi-

tă. „Altădată, m-aș fi închis în casă, scoțând telefonul din priză, deopotrivă de disperare și de rușine. Acum, am făcut invers, nu am rămas niciodată singură, m-am dus să vorbesc, nu neapărat de cele întâmplare, cu prietenii și cunoștințele mele. Și am simțit că asta mă ajută să blochez invazia gândurilor negre și dorința de-a mă demola și de-a mă agrava.“

Dependență excesivă de normele și codurile grupurilor sociale, în privința înfățișării corporale, a modei, a vocabularului, a bunurilor materiale, a regulilor implicite ale bunelor maniere... Sindromul lui „asta nu se face...“: să îi deranjezi pe oameni la ora mesei, să ceri o reducere la magazin, să spui nu, să ceri ajutor, să spui că nu știi... Codurile sociale variază în funcție de epoci și de culturi: odinioară, subiecții cu o stimă de sine fragilă erau preocupați de faptul de-a fi respectabili și cum se cuvine. Acum, ei se supun altor dictaturi: să pară tineri, să aibă un corp convenabil, zvelt, bronzat, fără riduri.

A te preface că ești puternic („nu, nu, nu-i nicio problemă...“), slab („sunt atât de prost, puteți să mă ajutați?“), indiferent („nu, nu sunt dezamăgit și nici trist, nici nefericit“). A recurge la diverse minciuni sociale, cel mai adesea prin omisiune (să lași să planeze o confuzie favorabilă în privința diplomelor de studii, a meseriei, a nivelului de succes sau de cultură...). Capcana falsului-eu, și a prefăcătoriei din care nu mai poți să ieși: odată ce am lăsat să se înțeleagă că îmi plăcea ciocolata, ceilalți vor continua să mi-o ofere și va trebui să continui să o mănânc, prefăcându-mă că îmi place. Este o viață alături de sine, te afli într-un *para-sine* permanent. Acest lucru are deseori la bază căutarea conformității maxima-

le: încercând să fii cât mai conform cu putință cu dorințele celorlalți de-a ne vedea puternici sau iscușiți, te asiguri că nu ești respins. Te ascunzi în spatele unui personaj social, pe care îl pui între sine și ceilalți. Cine ne oprește însă să verificăm dacă cel adevărat ar fi sau nu acceptat: „Ce s-ar întâmpla dacă aș fi cu adevărat eu?“ Minciuna merge uneori până la capăt și până la cel mai rău stadiu. Îmi amintesc de acel coleg medic pe care îl știusem întotdeauna ca având o bună dispoziție minunată, un optimism de neștirbit, și care s-a sinucis, de prima dată, fără să rateze, așa cum se întâmplă deseori cu medicii, profesioniști până la capătul disperării. Am vorbit cu soția lui, care mi-a făcut atunci portretul unui coleg mistuit de temeri, de îndoieli și de angoase, despre care nu vorbise niciodată nimănui, devastat de certitudinea de-a nu fi niciodată la înălțime, epuizat de eforturile de-a se preface, de-a fi competent și popular, până în ultima zi a vieții sale.

Tentația negativismului, de-a înjosi pe toată lumea, de-a nu vedea decât laturile rele, meschinăriile, lucrurile întunecate sau triste. Printre țelurile, mai mult sau mai puțin conștiente, ale acestei strategii: să nu fii singurul de o mediocritate jalnică. Uneori, această tendință caută o justificare și un veșmânt în luciditate: „Pe mine nu mă păcălește nimeni.“ Intoleranța față de tot ce contestă valorile și certitudinile noastre este deopotrivă sensibilă la oscilațiile stimei de sine: cu cât te îndoiești mai mult de tine, cu atât mai puțin îi suportți pe cei care te fac să te îndoiești, pe cei care contrazic, pe străini, pe cei care nu au aceeași părere sau aceeași viață ca tine.

Probleme cu repunerea în discuție: prea permanentă și dureroasă, la persoanele cu o joasă stimă de sine,

dificilă sau imposibilă la persoanele cu o înaltă stimă de sine fragilă, care, în fața a ceea ce ar putea să afle de la alții, preferă să își nege responsabilitatea, să întoarcă privirea sau să „întoarcă pagina”.

Caracter excesiv al emoțiilor negative (rușine, furie, îngrijorare, tristețe, invidie...) prin frecvența, intensitatea, durata, repercusiunile lor comportamentale și relaționale și prin nenumăratele daune din viața zilnică pe care le provoacă. Îndeosebi frecvența conflictelor sau a tensiunilor cu anturajul, indiferent că aceste conflicte sunt pe față sau ascunse: furii și certuri sau resentimente și ranchiune etc. Problemele stimei de sine creează adesea persoanele „complicate”: „Cu tine, totul devine complicat, iei în tragic toate nimicurile. Până la urmă, oamenii preferă să te evite.”

Până unde pot ajunge problemele stimei de sine?

Tulburările stimei de sine sunt întru câtva „marii factori agravanți” ai tuturor formelor de dificultăți: ele sunt un factor de risc când sunt asociate cu boli psihice (depresii, anxietate, fobii etc.) sau cu probleme de autocontrol al vieții zilnice (renunțarea la fumat, respectarea unui regim, trecerea examenelor școlare și alte misiuni dificile...). Ele facilitează șovăielile sufletești și ale fericirii și sunt factori de blocare ale dezvoltării personale, făcând ca dificultățile indivizilor să se repete fără vreun progres. Ne vom apleca acum mai mult asupra acestor **stime de sine precare**.

Stimele de sine vulnerabile: cele joase și cele false

„Spiritul îndoielii, suspendat deasupra capului meu,
tocmai îmi turnase în vene o picătură de otravă.”

Alfred de Musset

In afară de oscilațiile normale ale stimei de sine, pot exista profiluri durabile, stiluri obișnuite. Nu ne mai aflăm aici în cadrul unor fenomene tranzitorii și reacționale, ci în al unor trăsături de personalitate care vor depinde uneori de evenimente ca să se dezvăluie, dar uneori și ca să le provoace. Eșecuri, retrageri, conflicte vor presăra astfel existența lor zilnică. Destul de stabile în evoluția lor, aceste profiluri de stimă de sine nu sunt totuși inaccesibile la schimbare, dar aceasta din urmă va trebui să procedeze la eforturi personale: timpul care trece nu va fi suficient pentru a liniști exclusiv aceste stime de sine neliniștite.

Fragilitatea stimei de sine și reflexele de apărare ale acesteia

Mulți dintre noi suferă de un important sentiment de vulnerabilitate. Ne simțim atunci amenințați de simpla desfășurare a vieții zilnice și de vicisitudinile sale: micile riscuri la care ne expune (să te înșeli, să eșuezi, să greșești, să te pomenești într-o situație de competiție...) vor evoca pentru noi niște amenințări considerabile.

Acest sentiment de fragilitate ne poate duce la numeroase erori: prima este cea de-a plasa imaginea și stima de sine în centrul preocupărilor și al eforturilor noastre, de unde și această obsesie secretă de sine, de care am pomenit. A doua rezidă în tentația de-a apăra cu orice preț stima de sine personală și de-a recurge în mod sistematic, și deci nu prea adaptat, la o atitudine ofensivă (pentru a o promova) sau deopotrivă defensivă (pentru a o proteja). Aceste două strategii diferă în exterior, dar se întemeiază în realitate pe aceleași baze: un sentiment de vulnerabilitate, conștient în primul caz, care este cel al stimulilor de sine scăzute, joase, și mai puțin conștient, ba chiar uneori total inconștient, în celălalt caz, care este cel al stimulilor de sine înalte și fragile.

Înalte și fragile sau joase, aceste două profiluri ale stimei de sine sunt atât de apropiate, încât se observă uneori o trecere de la una la alta în funcție de perioadele vieții. Este cazul lui Matthieu, care a fost multă vreme un adolescent timid și șters, dar care a făcut studii strălucite, la școli mari, și a obținut destul de devreme, și prea de tânăr, un post important de management în administrație. El a devenit tăios și arogant la ședințe și în ieșirile sale în public. Ca să pară mai vârstnic, se credea obli-

gat să fie mai aspru. Ca să pară convingător, i se părea că trebuia să fie amenințător.

Aceste două profiluri pot deopotrivă coexista în același moment la aceeași persoană în funcție de domeniile existenței: te poți comporta conform regulilor unei înalte stime de sine cu apropiații tăi (să te lauzi, să emiți păreri peremptorii, să faci pe grozavul), dar să adopți reflexele joasei stime de sine cu necunoscuți sau cu persoane impresionante etc. Un exemplu al acestor combinații uneori uimitoare îl constituie timizii, la care comportamentele de joasă stimă de sine în situație socială pot coexista cu o înaltă stimă de sine în stările de reverie (de unde și acel „orgoliu al timizilor”, alimentat mai mult cu imaginație decât cu realizări). Ei prezintă uneori și „tresăriri de revoltă sau de inconștientă”, după cum le califică unul dintre pacienții mei, tresăriri care îi împing să îndrăznească în sfârșit, dominați atunci de acea legendară „îndrăzneală a timizilor”, din păcate, pentru ei, rară și imprevizibilă.

Subpoziționarea: arta eschivării persoanelor cu stimă de sine joasă

„Sunt definitiv convinsă că sunt mai prejos decât ceilalți, în toate domeniile: fizic, psihologic. E simplu: dacă mi se face vreun compliment, asta îmi declanșează aproape un rău fizic, o dorință de-a fugi sau de-a plânge. Dacă cineva manifestă interes față de mine, îmi spun că e din greșeală, că persoana respectivă încă nu știe cine sunt eu cu adevărat. Nicio altă explicație convingătoare

nu îmi vine în minte. Și, odată trecută prima reacție de recunoștință — cineva este interesat de mine! —, sunt rapid copleșită de angoasă: ce-o să fac cu stima asta care pare să mi se adreseze? În cât timp o să dezamăgesc, înainte de-a recădea în anonimatul și indiferența pe care le provoc de obicei.” (Philippine, 32 de ani).

Chiar dacă sunt obișnuiți cu acest lucru, terapeuții sunt întotdeauna mirați de strania privire pe care persoanele cu joasă stimă de sine o aruncă asupra lor însele, ca urmare a orbirii lor selective față de tot ce e frumos și bun la ele și față de tot ce este în ele demn de stimă. Nu e un delir, ele nu își inventează defectele, nu le creează de la un cap la altul: ele există realmente, toate aceste deficiențe, ca și toate acele imperfecțiuni și limitări. Dar sunt aceleași ca la toată lumea sau pe-aproape. Doar că la persoanele cu stimă de sine joasă, nu există nicio relativizare, nicio distanțare, nicio clemență față de aceste mici lipsuri: e decretat o dată pentru totdeauna că ele trebuie să le împiedice să trăiască fără griji și așa cum sunt, ca toți ceilalți oameni.

Totuși ceilalți sunt supravegheați și observați, dar nu pentru a înțelege cum reușesc să trăiască cu defectele lor. Ei sunt supravegheați deoarece aceste persoane cu joasă stimă de sine se dedau în permanență jocului toxic al comparațiilor sociale: nu numai toxic, ci și deformant, deoarece ele nu privesc și nu văd la ceilalți decât ceea ce este mai bun, ceea ce face ca respectiva comparație să fie dureroasă, și nu motivantă. Uneori, comparația se face în defavoarea celorlalți, ceea ce are un efect cât de cât liniștitor, pe moment. Apoi, foarte rapid sau ceva mai târziu, aceasta se adaugă insecurității și neliniștii, deoarece în ea se întrezărește un viitor posibil: „Și dacă o să ajung și eu așa?”

Cum se poate trăi totuși? În primul rând, evitând riscurile. Un singur cuvânt de ordine: **protecția stimei de sine**. Dacă îndrăznesc să caute puțină recunoaștere a valorii personale, aceste persoane o fac cu prudență, evitând orice risc de eșec: ar fi prea dureros, mai ales dacă ceilalți sunt martorii eșecului. Valorizările sociale riscă atunci să fie rare.

Pentru hrana acțiunii, acționează cu precauție, fără să-și asume nici cel mai mic risc, și dacă e posibil chiar să nu acționeze într-o siguranță totală. În privința hranei relaționale, persoanele în cauză **caută cu orice preț acceptarea**, încearcă să se facă admise și apreciate, în loc să se arate cuceritoare sau întreprinzătoare. Ele evită conflictele și tot ceea ce ar putea provoca o respingere: să emită o opinie, să ceară ceva ce ar putea deranja. Ele așteaptă să fie sigure de faptul că sunt apreciate ca să se destindă și să se dezvăluie. Ele iau puține inițiative, care ar presupune o asumare a riscului („și dacă tentativa mea de apropiere va fi respinsă sau disprețuită?”). Ele depind finalmente mult de bunul-plac al celorlalți, având și o problemă de hiperempatie: se află prea mult în mintea celorlalți, imaginându-și prea mult nevoile lor, până la a uita de ale lor însele.

Tot gândindu-se la ce gândesc ceilalți despre ele, aceste persoane uită să se mai gândească pe sine. Joasa stimă de sine este o formă de alienare: nu e de mirare că în cele din urmă ele au sentimentul de-a fi pustii și plictisitoare, tot împiedicându-se să existe, să se construiască și supunându-se logicii lui „mai ales să nu mă fac remarcat și nici respins”, tot lucrând la *construirea unui sub-eu*, insipid, inodor, fără savoare, dar având virtute, indetectabil, nereperabil.

Văzute din exterior, stimele de sine joase par să fi făcut clar opțiunea renunțării: renunțarea la rolurile de prim-plan, la ieșirea în evidență, la orice formă de competiție prea vizibilă. Evitățile și subpoziționările în raport cu capacitățile lor reale sunt pâinea lor zilnică. Strategia lor este cea a „celor săraci în privința stimei de sine” care ar vrea să evite ruina: cum să nu ajungă mai rău decât sunt (sau mai rău decât cred că sunt deja). Aceste persoane au dezvoltat o artă considerabilă a eschivării riscului judecății sociale: înainte de toate să rămână lipiți de grup, să nu încerce să iasă din rând; dar totodată să nu fie alungate. Lipsa lor de încredere este reprezentată de aceste aspecte: să nu acționeze sau să o facă cât mai puțin cu putință, de teama nu numai a eșecului, ci și a consecințelor sociale ale eșecului.

Îmi amintesc, de pe când eram rezident la psihiatrie, de o colegă de-ale mele, excelentă în toate, chiar și în îndoelile sale asupra ei înseși, și care visa în perioadele ei de mare angoasă să renunțe la medicină ca să se facă grădinar: își imagina că presiunea pe care trebuia să o suporte avea să fie mai redusă. „Slujba asta mă apasă: cea mai mică greșală poate fi fatală. E prea greu pentru mine”, repeta ea. Și când nu vorbea despre acest lucru, se vedea bine că era obsedată de el după febrilitatea în fața cazurilor dificile, după lacrimile care îi veneau în ochi când șefii de clinică sau profesorii noștri făceau remarci în privința lacunelor observațiilor sale. Gândul de-a greși în privința unui diagnostic, de-a nu prescrie cel mai potrivit medicament, de-a înșela încrederea pacienților sau a familiilor lor, sau deopotrivă a superiorilor noștri care ne încredințau bolnavii lor, toate acestea

erau mai mult decât simpla grijă care ne preocupa pe toți: la ea era o obsesie în toată regula. Atunci, acest vis de-a se face grădinar nu era până la urmă o formă de înțelepciune? De ce nu, la urma urmei: există lupte prea epuizante de dus; și să fii un grădinar trăind liniștit te poate face mai fericit decât exercitarea medicinei într-o aprehensiune constantă. Totuși, când opțiunea nu este o opțiune, ci un reflex de frică, de oboseală, de fugă, cine știe dacă nu vor urma regrete și dacă chiar neliniștile nu vor sfârși prin a se cuibări acolo unde nu credeai că pot ajunge?

Desigur, această construcție și această acceptare a unui sub-eu comportă câteva avantaje, altfel ar fi la fel de insuportabilă ca o depresie: renunțând la orice presiune și la orice competiție, obții o liniște relativă, și o totală acceptare socială (nu mai deranjezi pe nimeni, în afară de cei care își pusese în tine speranțele și așteptările). Deoarece aceste comportamente de evitare și de eschivare reprezintă un fel de lubrifiant social: care ar fi viața într-un mediu populat de înalte stime de sine nervoase și combative? Ca să o aflați, uitați-vă la mediul cinematografiei, al televiziunii, al politicii.

Dar, tot evitând eșecurile, eviți să acționezi, și deci eviți și succesele, de unde o veritabilă devalorizare, adică nu numai un sentiment, ci și o viață din punct de vedere obiectiv mai săracă și mai puțin plină, o sărăcire personală prin diminuarea și limitarea unor noi experiențe: ar trebui atunci, paradox dureros, multă stimă de sine pentru a-ți bate joc de această situație. „O viață de eschivări: fără sudoare, fără sânge, ci cu lacrimi, tristețe, plictiseală, decepție...” îmi scrisese într-o zi o pacientă pentru a-mi descrie situația ei.

Alt risc: să cazi în frustrare și amărăciune, tot renunțând, tot văzându-i pe ceilalți, nu neapărat mai buni ca tine, luându-ți-o înainte, izbutind, având succes, afișându-și și savurându-și reușitele... Poziția de joasă stimă de sine este întotdeauna dureroasă, dacă nu ține de o opțiune făcută în deplină libertate (vom aborda mai încolo problema umilinței, care răspunde acestei dileme).

Suprapoziționarea: minciuni și crispări ale persoanelor cu stimă de sine înaltă

Iată niște persoane pe care noi, psihoterapeuții, nu le vedeam prea des la cabinet, până de curând. Cei pe care aveam obiceiul de a-i asculta povestindu-ne lehamitea („el — ea — ne face viața imposibilă”) sau îngrijorarea („el — ea — și-i pune pe toți în cap”) erau mai degrabă apropiații lor. Dar, de ceva vreme, cererile sunt mai frecvente: o înaltă stimă de sine fragilă provoacă suferință... Îmi amintesc de o muziciană de nivel foarte înalt care era astfel pe cale de a-și rata cariera de concertistă internațională din pricina caracterului ei imposibil: „Declanșez antipatie. Sunt în stare să mă fac detestată de oricine în mai puțin de cinci minute. Multă vreme, am fost convinsă că era din invidie: credeam neabătut că ceilalți îmi invidiau calitățile și mă detestau pe dată, deoarece prezența mea, existența mea îi făceau să se simtă inferiori și îi umbrea. Am sfârșit însă prin a înțelege că problema nu era strălucirea persoanei mele, ci aroganța mea. Chiar și astăzi, când am înțeles acest lucru, de multe ori nu mă pot stăpâni, gândurile astea îmi apar în minte. Oamenii simt că nu mă pot împiedica să îi judec.

Cândva, o făceam intenționat: îi priveam din cap până în picioare, cu o privire glacială, preț de o secundă, înainte de-a le întinde mâna ca să îi salut și să le vorbesc. Asta îmi dădea un ascendent. În orice caz, în mintea mea... Continui să îmi vină greu să mă împiedic să ies în evidență, să vorbesc pe un ton categoric, să îi reped pe ceilalți, să îi contrazic și, în același timp, să arăt ostentativ că am dreptate, să nu-mi recunosc niciodată greșelile. La serate, în cursul dineurilor, al cocteilurilor, încerc mereu să fiu în mijlocul atenției și dacă se poate chiar deasupra. Mă laud, amintesc de concertele mele în străinătate și, uneori, sunt muștrată de cei care-mi sunt apropiați: «Bine, bine, știm că ai fost de unsprezece ori în Statele Unite...» Dar dacă nu captez atenția, am impresia că-mi pierd vremea și, mai rău chiar, o impresie atroce: aceea că nu exist, că mă anihilez.”

Aceste persoane prezintă în realitate aceleași fragilități ale egoului ca și cele cu o joasă stimă de sine (ceea ce și sunt într-o câțva sau ceea ce pot redeveni în cazul unor eșecuri repetate). Ele însă luptă în mod diferit cu îndoielile lor, de unde și alte caracteristici supraadăugate, mai vizibile: tentative de-a străluci, de-a domina, de-a se face iubit și admirat, caracteristici stivuite peste nelișițiile joasei stime de sine. Dar totul duce la o construcție șchioapă, instabilă... La acești subiecți, eforturile de menținere a stimei de sine la un nivel ridicat servesc drept mecanism de apărare pentru a nu se îndoii prea mult sau pentru a nu trebui să își accepte limitele, pentru a nu se pomeni față în față cu fragilitățile care stârnesc neliniștea. Comparațiile sociale sunt, și în acest caz, permanente: când e vorba de superioritatea altora, apare invidia, iar uneori devalorizarea lor, pentru a reduce

distanța, nu urcând la nivelul lor, ci coborându-i pe ceilalți. Când e vorba de inferioritatea altora, apare disprețul și o îngrijorare vagă („cum să fac ca să nu ajung și eu așa?” sau deopotrivă „nu cumva dau și eu impresia asta celorlalți?”). Unul dintre pacienții mei mă făcuse într-o bună zi să râd copios prin formula: „Nu sunt stabilizat. Stima mea de sine e fie să mă simt fals, fie să înghit gălușca. Sunt mereu în criză de mine!”

Cum să înțelegem și să numim aceste înalte stime de sine fragile? În funcție de școli și de autori, li se dau denumiri variate: instabile, nesigure, defensive, false etc. În vremea din urmă au fost efectuate numeroase studii despre aceste profiluri de stimă de sine, care sunt mai implicate decât se credea în numeroase dificultăți psihologice (furii incontroabile, abuz de alcool, depresii brutale și severe...). Dar studierea acestor persoane nu e simplă, nu numai fiindcă ele nu prea vin la cabinetele medicale, ci și fiindcă nici ele nu știu întotdeauna clar cum funcționează. Iar atunci când se încearcă depistarea lor prin intermediul unor simple întrebări despre stima de sine, este aproape imposibil să se facă deosebirea între „adevăratele” stime de sine înalte, stabile și senine, și acestea. De unde și recurgerea, pentru a detecta această „realitate” a stimei de sine, la metode de evaluare subliminale. De exemplu, și în mod simplificat, vi se poate cere, în fața ecranului unui computer, să reacționați rapid la adjective pozitive (simpatic, inteligent, generos...) sau negative (distant, ipocrit, coleric...), după cum au sau nu legătură cu dumneavoastră. Nu se studiază atât *numărul* de răspunsuri autovalorizante, cât *rapiditatea* lor. Aceasta din urmă e cea care, de fapt, traduce „sinceritatea” răspunsurilor dumneavoastră sau mai curând

faptul că opinia dumneavoastră declarată corespunde efectiv cu convingerile secrete pe care le aveți despre dumneavoastră înșivă: dacă înalta dumneavoastră stimă de sine este autentică, atunci rapiditatea răspunsurilor dumneavoastră va fi semnificativ superioară față de cea a răspunsurilor date de cei cu stimă de sine fragilă, chiar dacă înaltă²⁹.

Convinși că în materie de judecată socială cea mai bună apărare este atacul, acești subiecți consacră în consecință mai multe eforturi promovării stimei lor de sine decât unei construiri solide a acesteia din urmă și se dedau la rândul lor unor numeroase comparații sociale, învidiindu-i sau devalorizându-i pe cei superiori și disprețuindu-i pe cei inferiori. Ei se lansează ușor în acțiune, din pricina nevoii lor importante de gratificare, dar suferă de o puternică intoleranță la eșecuri și de o dificultate globală de-a se îndoi de ei înșiși, deoarece ar fi prea costisitor și prea riscant. În fața îndoielii, ei încearcă să își păstreze nivelul cu orice preț, să pozeze, să adopte postura dominanței. În fața unei probleme (ridicate de realitate sau de o persoană), nu există în cele din urmă decât două soluții: să se îndoiască de sine sau să pună la îndoială relevanța sau realitatea problemei. A doua opțiune este cea mai frecventă la aceste persoane.

Această suprastimă de sine exprimă tentativa de **construire a unui „supra-eu”, personaj social care protejează persoana subiacentă, mult mai fragilă**. Acest supra-eu are o mare nevoie de recunoaștere prin deosebirea de mulțime: „Dacă mă mulțumesc să fiu normal, voi pieri. Trebuie să ies în evidență și deasupra celorlalți. În acest

²⁹Jordan D. și colab., „Secure and defensive high self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 969-978.

fel voi fi protejat și nimeni nu se va putea apropia prea mult de mine, voi fi prea sus sau prea impresionant. Nu se va mai vedea decât imaginea mea, personajul meu, pe care îl țin sub control." A te impune pentru a te proteja... Există, așadar, destul de frecvent, la aceste înalte stime de sine fragile o stare de indispoziție față de orice formă de apropiere sau de intruziune psihică: dat fiind că se încearcă construirea unei imagini puternice și dominante, proximitatea și intimitatea reprezintă o primejdie.

Bineînțeles, aceste strategii provoacă stres și au un cost emoțional ridicat. Obsesia recunoașterii și a performanței reprezintă un exces de investiții în privința energiei intime. De unde și o uzură, o fragilizare și frecvența manifestărilor anxioase, cu prilejul mișcărilor și al aspirațiilor stimei de sine în sus: de teama de-a nu reuși sau de-a fi demascat, dar și un risc depresiv, cu prilejul mișcărilor în jos și al conștientizărilor brutale ale fragilității stimei de sine, sau cu prilejul unor momente de oboseală, legate de apărarea permanentă și îngrijorată a personajului și a privilegiilor sale.

Aceste înalte stime de sine fragile și suprapunerea lor epuizantă reprezintă pentru persoana în cauză un impas și mai mare decât cel provocat de stimele de sine joase. Odată protejat de un asemenea joc de rol, prizonier al succeselor relative, cum să mai ieși din personajul tău? Cum să devii sincer, să pășești așa cum ești în realitate, când te-ai ascuns atâția ani și a mers. De altfel, de ce să-ți asumi acest risc? Ce ai avea de câștigat? Cu atât mai mult cu cât anturajul crede că are de-a face cu cineva cu un ego robust.

„În cele din urmă, nu mai reușeam să mă mint nici pe mine însămi. Ajunsesem prea lucidă și această lucidita-

te mă făcea să sufăr atât de rău... Înainte eram angoasată, dar apărută de deprimare prin negare. Acum, simțeam că eram tot atât de angoasată, dar că alunecam încetul cu încetul spre depresia gravă. Continuam să mă prefac față de ceilalți, dar nu mă mai suportam. Mi-era teamă clipă de clipă să nu clachez, să nu mă fărâmițez sub privirile lor nănzătoare, să mă prăbușesc deodată. Mă simțeam atât de rău în minciuna asta, încât uneori, oriunde, la serviciu, pe stradă, îmi venea să încep să urlu: am mințit! Am mințit dintotdeauna! M-am prefăcut, de la bun început, de când eram mică de tot, m-am prefăcut, dau de crezut că sunt puternică și de fapt sunt slabă, mai rău decât slabă, jalnică! Nu sunt bună de nimic. Aveam impresia că asta m-ar ușura, că m-ar face să mă simt ca un vinovat care a mărturisit. Dar nici măcar asta nu am făcut-o niciodată. Decât în vis."

Îmi amintesc că am citit cândva această frază crudă a unei femei politiciene despre unul dintre colegii ei bărbați față de care — din câte se părea — nu avea o stimă prea mare: „Cutărescu? Gură mare, dar bun de nimic..." Batjocura care face înconjurul microcosmului: coșmarul absolut al subiecților cu înaltă stimă de sine fragilă.

Se mai întâlnește și o ipostază extremă, cea a narcisicilor... „Mă văd tot timpul și ăsta e cel mai rău lucru: de îndată ce sunt mai mult de trei persoane, într-o primă fază trebuie să «fac pe deșteptul». Apoi, dacă nu îmi farmec auditoriul, devin amar și paranoic..." Atâta vreme cât persistă un minimum de distanțare față de sine, este întotdeauna posibil să evoluezi. Dar cu cât această luciditate se diminuează, cu atât mai mult te apropii de ceea ce psihiatrii descriu cu termenul de „personalitate narcisică", adică o formă de hipertrofie a stimei de sine.

Acești pacienți (de fapt, ei nu vin decât rareori la consultații, cu prilejul depresiilor grave, datorate în general unor eșecuri tot atât de grave...) sunt convingși că sunt superiori celorlalți și că merită tot ce e mai bun: tratamente mai bune, locuri mai bune. Ei sunt convingși totodată că trebuie să beneficieze de drepturi superioare, din moment ce sunt superiori: să conducă cu viteză mai mare decât ceilalți (ei conduc mai bine și mașina lor e mai sigură), să vorbească mai mult la ședințe (ideile lor sunt mai utile), să fie serviți mai repede (timpul lor e mai prețios) etc. Succesele lor nu le aduc mândrie (centrată pe actele lor), ci îi cufundă în *hubris*, acest soi de orgoliu de care se temeau atât de mult vechii greci: acea mândrie care umflă toată persoana, acea inflație a eului, acea dilatare a egoului. Narcisicii fac multe eforturi pentru a arăta că nu sunt niște oarecare și pentru a căuta sistematic să capteze atenția, ceea ce reușesc frecvent să facă, de altfel, cu un oarecare talent, de unde și prezența lor importantă pe platourile de televiziune și de cinema. Preocupate să obțină mult, în materie de respect și de atenție, ba chiar de omagii și respect, personalitățile narcisice sunt în schimb mult mai puțin preocupate de noțiunile de reciprocitate, de ascultare a celuilalt și de empatie. Frecventarea lor este din acest motiv frustrantă și uneori neplăcută. Celălalt nu există decât ca element de comparație pentru punerea sa în valoare, ca adversar sau ca obstacol. Ei ating o culme a orbirii stimei de sine, intrând într-un impas total, atât pentru a exista, cât și pentru a progresa.

Evoluțiile problematice ale stimei de sine: de la joasă la înaltă instabilă și viceversa

Se observă frecvent acest fenomen la începutul psihoterapiilor prin afirmare de sine: persoanele cu joasă stimă de sine nu știu să se afirme, uneori, decât în mod ostil, arătându-se distante (ca să nu poată fi văzută emotivitatea lor) și tăioase (pentru a-l convinge pe interlocutor să nu înceapă să discute sau să contraatace, deoarece nu se simt în stare să păstreze distanța într-o discuție încordată). Mai durabil, ca în exemplul lui Matthieu pe care îl menționam mai sus, dacă împrejurări de viață deosebite (succes, avansare) se dovedesc mai rapide decât maturația stimei de sine, se pune atunci problema tipică a joaselor stime de sine: cum să te „pui la adăpost” față de reușită? Aceasta din urmă va atrage asupra mea deopotrivă privirile și presiunile, solicitările, așteptările etc. Sindromul impostorului se activează atunci: „Și dacă o să-și dea seama că nu sunt la înălțime, pe toate planurile, material, personal...” Atunci survine tentația unei caricaturi a bunei stime de sine și care este supralicitată prin certitudinile manifestate.

Aceste modificări de suprafață a comportamentelor legate de stima de sine se pot produce și pe cicluri scurte, prin oscilații în funcție de momente. De exemplu, cu prilejul variațiilor moralului, la acei oameni care, atunci când le merge rău, devin aroganți și dezagreabili. Sau în funcție de domenii (sferă publică sau viață personală), sau, deopotrivă, în funcție de mediu (securizant sau amenințător). Persoanele cu slabă stimă de sine, dar care vor să își dea aere pot uneori să o facă desconsiderându-i pe ceilalți. Îmi amintesc de o soție care devenea

ironică și rea chiar și cu soțul ei, în fața unor prieteni care o impresionau: desconsiderându-și public soțul, ea își dădea iluzia de-a se înălța ea însăși, de-a se valoriza distanțându-se de el, despre care își închipuia că ceilalți nu prea îl găseau la înălțime. Din păcate pentru ea, ea și căsnicia ei îi făceau pe ceilalți să nu se simtă în largul lor și stârneau judecăți severe sau compătimitoare asupra persoanei sale.

Mai există un mic detaliu care ne poate face să fim atenți: felul în care sunt tratate persoanele cu un statut inferior (colaboratori, stewardese, personal de serviciu etc.). Am observat deseori pe platourile de televiziune că unele vedete ale micului ecran dădeau dovadă de amabilitate atâta vreme cât mergeau camerele de luat vederi sau atâta vreme cât se aflau în fața publicului, dar care se transforma în dispreț sau meschinărie imediat ce nu mai era cazul.

Trebuie spus că toate acestea nu au niciun efect și, în cele din urmă, ceea ce se repetă este același scenariu și odată cu el efectele sale negative: 1. Un sentiment de fragilitate personală, reală sau presupusă. 2. Care provoacă îngrijorarea (anticipație) și vulnerabilitatea (momentul prezent) față de agresiunile (reale sau presupuse) la adresa stimei de sine. Aceste reflecții inadecvate asupra sinelui și a mediului declanșează reflexe nepotrivite. 3. Și duc la strategii neadaptate (acestea cât se poate de reale). O mare parte din suferințele stimei de sine provine și din greșelile de conduită, și aceste tentative de soluționare devin o problemă mult mai supărătoare decât cele pe care se presupunea că le rezolvă. 4. Consecințele pe termen lung sunt emoții de inconfort cronic și succese niciodată securizante, deoarece sunt întotdeauna

condiționale („Nu sunt acceptat decât și numai dacă mă comport într-un anumit mod.”)

Aceste strategii neadaptate de protecție a stimei de sine sunt cele ce definesc, în realitate, problemele stimei de sine, tot atât de mult, dacă nu mai mult chiar, decât competențele sau statutul real al persoanei, indiferent că e competentă sau nu, în șomaj sau nu, frumoasă sau urâtă, sau că a avut o copilărie dificilă sau fericită, deoarece cu toate acestea te poți obișnui. Sunt, desigur, elemente facilitante sau limitante, dar inteligența umană li se poate adapta și e foarte bine așa. Dacă inegalitățile nu ar mai putea fi compensate, pe pământ ar domni oroarea desăvârșită.

Atitudinile supradefensive ale stimei de sine blochează învățarea, evoluția, construcția de sine. **Toate eforturile sunt consacrate mai mult autoapărării decât dezvoltării,** care este sacrificată pentru securitatea personală și, în acest fel, te pomenești blocat într-un eu-închisoare, în care te sufoci, te plictisești și ești mereu neliniștit... în loc să profiți de un eu-vioară, pe care îl acordezi zilnic, la care înveți, încetul cu încetul, să cânti din ce în ce mai bine, singur sau împreună cu ceilalți. Toate acestea se pot construi, lună de lună, an de an. Dar eu trebuie să fiu acela care să ia personal inițiativa acestui „șantier psihologic”, fiindcă cine altul decât mine ar putea face această muncă?

Dezvoltarea durabilă a stimei de sine

„Am început așadar o lucrare enormă asupra mea însumi, și astăzi, după aproape cincisprezece ani, pot spune în sfârșit că rezultatele se văd: nu mă mai dețest, mă disprețuiesc.“

Desen umoristic de VOUTCH

Poate fi ameliorată durabil stima de sine? Astăzi știm că acest lucru este într-un tot posibil, atât în domeniul dezvoltării personale, dacă problemele nu sunt prea severe, cât și în cel al psihoterapiei, dacă ele se complică cu simptome psihiatrice (tulburări depresive sau anxioase, fobii, tulburări ale conduitei alimentare, pulsioni autodestructive etc.) Demersul schimbării, în materie de stimă de sine, comportă mai multe etape, și îndeosebi pe aceea de-a înțelege clar ce nu mai depinde de noi (cum ar fi trecutul nostru, suferințele și carențele lui) și ce depinde de noi (raportul cu acest trecut și conduita vieții noastre de zi de zi). De la caz la caz, eforturile se vor îndrepta către o construire adevărată sau reconstruire a stimei de sine, iar

uneori doar către o „simplă“ dezvoltare. Apoi, tot în privința duratei, se va pune întrebarea „mentenanței“, deoarece stima de sine necesită o continuitate a îngrijirii și a atenției.

De ce trebuie să te ocupi de stima ta de sine

Unul dintre pacienții mei îmi spunea cândva: „Eul este detestabil, desigur, dar cu el o să-mi petrec viața...“ **Dacă nu vă ocupați de dumneavoastră înșivă, cine să o facă în locul dumneavoastră? Și cine altul decât dumneavoastră poate ști ce vă este necesar, ce vă este de dorit ca să vă simțiți bine?**

Cu toate acestea, ne petrecem destul timp fugind de această reflecție despre noi înșine și suntem adesea conduși de pilotul automat în privința vieții și a personalității noastre. Ne lăsăm conduși de circumstanțe și de influențe: cele ale trecutului, apoi ale apropiaților noștri, ale mediului, ale societății noastre. Rezultatul riscă serios să fie mediocru, doar dacă nu am fost foarte răsfățați de viață: dacă am primit totul în copilărie și continuăm să trăim într-un mediu unde domnesc dragostea și armonia. Dar chiar și în situația aceasta, dacă nu există opțiune personală și sentiment de autodeterminare, până și asemenea medii pot să nu se dovedească atât de propice stimei de sine, după cum dovedește relatarea lui Aurélie (26 de ani).

„Una dintre problemele mele e că nu văd de ce m-aș putea plânge: părinții mei erau simpatici și iubitori, viața acasă era plăcută, ambianța bună și comoditate materială. Am studiat, am călătorit, mi-am găsit repede o

slujbă și un soț. Atunci de ce am aceste îndoieli? De ce simt această insatisfacție vagă față de viața mea? Dacă încep să caut în trecut, pot, dacă mă străduiesc, să găsesc mici detalii, lucruri care nu mergeau, de genul «părinții mei erau prea perfecți». E drept că tatăl meu era atât de strălucit, încât toată lumea îl admira, iar mama era atât de drăguță cu toți și de fină, încât toată lumea o iubea. Toți cei din jurul nostru nu încetau să spună că aveam noroc să avem asemenea părinți. Poate că am dus lipsă de spațiu ca să mă afirm, să mă construiesc în opoziție sau în revoltă? Dar când compar cu problemele pe care le-au putut avea unele dintre prietenele mele, cu incesturi, violențe, crize teribile între părinți... Nu, mă întreb dacă problema mea nu e pur și simplu că nu am făcut decât să urmez șinele care mi-au fost puse înainte. Nu am luat niciodată obiceiul de-a medita despre mine, despre ceea ce eram, despre ceea ce voiam. Nu am avut niciodată vreo luptă de dus.“

Munca asupra stimei de sine

Trebuie să căutăm să ameliorăm stima de sine în mod direct? E același tip de întrebare ca aceea care se pune în privința fericirii: pentru unii, faptul de-a vrea să fie fericiți este primul obstacol în atingerea acestei stări. Ideea este atrăgătoare, dar greșită. În realitate, nu trebuie confundate eforturile de-a te apropia de fericire (necesare) și obsesia fericirii (toxică). La fel e și cu stima de sine.

Problemele stimei de sine nu constituie o boală, ci rezultă dintr-un ansamblu de feluri de-a fi, de-a te prote-

ja și de-a te promova, care nu sunt adaptate. Din acest motiv trebuie cunoscute câteva reguli pentru a determina o schimbare eficace. Există astăzi numeroase studii în materie de dezvoltare a stimei de sine, în domeniul tulburărilor psihiatrice³⁰, sau adresându-se unor subiecți „normali”, scutiți de tulburări precise, dar care caută să își amelioreze starea de bine personală³¹.

Trecutul ne lasă moștenire îndoieli și fragilități. Prezentul le poate repara, uneori chiar vindeca, cu condiția să trăim cu adevărat. A trăi înseamnă a acționa, a te descoperi, a te dezvălui, a-ți asuma riscuri... A te lăsa în voia întâmplării, a renunța la dorința de-a controla mereu totul și a-ți controla imaginea. Dacă ne protejăm prea mult, viața nu va face în cazul nostru această muncă de reparație și de maturizare. Asta este toată problema stimei de sine vulnerabile, înăbușite și rigidizate în mecanismele lor de apărare. A te schimba înseamnă a localiza și a dezamorsa aceste protecții devenite închisoare, pentru a te elibera de ele. De altfel, poate că ar fi mai bine, în materie de stimă de sine, să nu utilizăm cuvântul *schimbare*, care presupune o modificare radicală, ci *evoluție*, prin care se subînțelege o progresivitate, mai conformă cu ceea ce putem observa.

³⁰ Fennell M.J.V., *Overcoming low self-esteem*, Londra, Constable and Robinson, 1999.

³¹ Carlock C.J. (ed.), *Enhancing self-esteem*, Philadelphia, Taylor and Francis, 1999 (ed. a III-a).

Cum să facem să evolueze favorabil stima de sine

► *Înțelegerea trecutului nu e suficientă pentru a schimba prezentul*

Nimic nu e decis o dată pentru totdeauna! Nivelul stimei noastre de sine și felul în care o protejăm depind în mod cât se poate de evident de influențele trecutului nostru: felul în care părinții noștri ne-au făcut să ne simțim în siguranță prin dragostea lor, în care ne-au valorizat prin încurajările lor, în care ne-au dat exemplu prin modul în care se stimau pe ei înșiși... Totuși, prezentul psihologic nu este dominat *numai* de trecut³². El este determinat și de prezentul însuși: dacă nu facem eforturi potrivite în viața zilnică, vom rămâne prada „pilotului automat” instalat în copilăria noastră sau jucăria unor influențe sociale. Dificultățile stimei de sine pot proveni din bazele proaste moștenite din trecut, dar și din proasta lor uzanță. Nu există fatalitate în materie, ci o povară incontestabilă a trecutului, pe care trebuie să o înțelegem ca să acționăm asupra prezentului. Totuși soluția nu este explorarea la infinit a istoriei noastre personale. **Trecutul e trecut, prin definiție; noi ne luptăm cu fantoma lui.** Dar ne luptăm întotdeauna în prezent³³.

³² În privința problemelor de determinism psihologic, a se vedea capitoul „Faut-il croire au déterminisme psychologique?” în Kagan J., *Des idées reçues en psychologie*, Paris, Odile Jacob, 2000.

³³ Îi trimitem pe cititorii interesați de o aprofundare a problemelor legate de dezvoltarea în copilărie a stimei de sine, ca și de ansamblul aspectelor sale teoretice, să consulte lucrarea noastră precedentă pe această temă: *L'Estime de soi*, de Christophe André și François Lelord, apărută tot la Odile Jacob.

► *Nu e de ajuns să înțelegem, trebuie și să acționăm și să practicăm*

Puteți citi toate cărțile despre stima de sine și să asistați la toate conferințele ținute pe această temă, să înțelegeți totul despre mecanismele ei, că nimic nu se va schimba în dumneavoastră atâta vreme cât nu veți fi practicat și testat în realitate preceptele de schimbare, ca acelea pe care le vom aborda peste câteva pagini. Trebuie să acționezi ca să te schimbi și, mai exact, să procedezi la neîncetate du-te-veno între acțiune și reflecție. **Nu te schimbi decât prin acțiunea inteligentă.** E un lucru capital, deoarece problemele stimei de sine tind fie să inhibe acțiunea, fie să o facă stereotipă: să nu mai acționezi sau o faci mereu în același mod.

► *Învățarea mai mult decât dezvoltarea*

Iată, fără îndoială descoperirea cea mai importantă din acești ultimi ani făcută în psihoterapie: **schimbarea se învață.** Modelul schimbării psihice prin conștientizare bruscă sau prin dezvoltarea unor amintiri șterse din trecut nu prea are efect. Dacă credința într-un asemenea mod de-a practica psihoterapia persistă, e fără îndoială din pricina aspectului său foarte romantic (secretul ascuns în adâncul sinelui) și a recurenței sale în foarte multe filme³⁴: într-un moment anume al acțiunii, muzica se aude mai tare, ochii eroului se tulbură și o scenă din trecutul său îi reapare în conștiință. Această descoperire bruscă îl face pe erou sau pe eroină să plângă, dar nu îl

³⁴ Ca în *Soudain l'été dernier*, de Joseph Mankiewicz (1959), sau *La Maison du docteur Edwards*, de Alfred Hitchcock (1945).

vindecă niciodată pentru totdeauna de fantomele sale. Acest model al conștientizării prin declic este bineînțeles caricatural și nu funcționează decât în imaginația cineaștilor³⁵. Dacă vrem să rămânem în domeniul artistic, schimbarea personală, îndeosebi în materie de stimă de sine, seamănă mai mult cu o ucenicie muzicală: nu înveți să cânti la pian printr-o simplă decizie personală sau fiindcă te-ai eliberat de fantomele trecutului, ci fiindcă ai urmat cursuri și ai repetat zilnic gamele. Și nu ajungi un virtuos prin iluminare bruscă, ci prin obstinație plină de răbdare. Stima de sine se supune, după cum vom vedea, aceluiași reguli: desigur, trebuie să înțelegi de unde provin limitările noastre și greșelile de pilotaj, dar în primul rând trebuie să faci eforturi să crezi noi feluri de-a fi.

► Schimbarea nu e complicată

Schimbarea psihologică este un efort care ține mai mult de cursa de fond, decât de sprint. Dar nu este complicat: veți vedea, este vorba aproape întotdeauna de lucruri simple (ca majoritatea strategiilor eficiente în psihoterapie). Când sunt solicitat de ziariști, sunt întrebă frecvent, pentru a stârni interesul cititorului, despre „trucuri pentru sporirea stimei de sine” sau mi se pune întrebarea: „Dacă nu ar exista decât un singur sfat, care ar fi el?” **Trucuri sunt destule, singura problemă e că trebuie aplicate toate! Și multă vreme! Și regulat!** Și schimbarea se produce, așa, pe etape, uneori minuscule, uneori spectaculoase. Dar ceea ce pare azi minuscul se

³⁵ Gabbard G.O., Gabbard K., *Psychiatry and the Cinema*, Washington, American Psychiatric Association, 1999 (ediția a II-a).

va putea dovedi mâine spectaculos. Și să te schimbi chiar puțin e deja mare lucru!

► Te poți „descotorosi” de problemele stimei de sine?

Să sfârșești o dată pentru totdeauna cu șchiopăturile stimei de sine nu cumva este un mit întreținut de anumiți psihoterapeuți? Care constă în a asigura pacientul că trebuie „să se meargă până la capătul problemelor” pentru a spera într-o stare de bine durabilă. Dar în ce privește capătul problemelor, nimeni nu te poate asigura că există cu adevărat, mai ales în materie de stimă de sine. Și chiar dacă s-ar ajunge la ceea ce ar semăna cu „capătul lucrurilor” înseamnă aceasta că poți fi sigur de un echilibru veșnic? Pe deasupra, terapiile care pretind că merg până la capătul problemelor expun deseori pacientul unui risc de împotmolire: odată ce ai ajuns la capăt, nu mai reușești să te întorci... Deseori, stima de sine seamănă mai mult cu ceea ce li se propune pacienților care suferă de diabet, de astm sau de hipertensiune arterială: te organizezi pentru a face în așa fel ca boala (sau vulnerabilitatea) să nu altereze calitatea vieții, să nu împiedice o existență normală și agreabilă. Și cel mai adesea se reușește. Aceste eforturi răbdătoare, această trudă zilnică nu sunt poate foarte poetice? Cu siguranță, dar nici suferința nu este poetică. Și există în schimb atâtea lucruri poetice care pot fi savurate în jur odată ce ne simțim mai bine și putem fi receptivi față de lume! Eforturile sunt poate mai ușoare când e vorba de un regim alimentar sau de exerciții fizice. Deși chiar și atunci...

Există însă și reguli de viață ce pot fi clar definite în materie de stimă de sine.

Drumul e lung, dar există un drum...

Schimbarea ține, așadar, de depunerea unor eforturi regulate, ceea ce nu înseamnă neapărat și îndelungate. Faptul de-a te simți mai bine poate începe chiar și de astăzi. Se poate — și trebuie, chiar — să resimți destul de repede beneficiile eforturilor tale. În schimb, ele nu vor fi încă rezistente și automatizate; numai practicarea regulată va transforma aceste eforturi deliberate în automatisme mai puțin costisitoare ca energie psihică. O sursă de demotivare clasică în eforturile noastre pe termen lung e constituită de momentele în care ne vedem distanțându-ne și revenind la vechii noștri demoni. „Alungați firescul, și el se întoarce în fugă.” Detest această formulă, plină de rea-voință față de cei care fac eforturi să se schimbe. Nu vă lăsați impresionat de ea. Recăderile sunt normale, în toate procesele de învățare. Chiar și eforturile de schimbare bine conduse, în direcția cea bună, nu vor opri întoarcerea vechilor demoni, sub efectul oboselii, al repetării problemelor, al confruntării cu o situație care ne lasă deosebit de neajutorați, sau, pur și simplu, al unei oarecare neglijențe. E normal: aceste re-viviscente ale răului nu înseamnă că eforturile noastre au fost zadarnice sau că schimbarea este imposibilă. Ele înseamnă doar că viața e grea și că, atunci când ești fragil, trebuie să ai grijă de tine. Vedeți ce spunea Marc Aureliu, împăratul-filosof: „Nu te descuraja, nu fi dezgustat, nu fi consternat dacă nu reușești frecvent să ac-

ționezi în fiecare privință în conformitate cu principiile cerute.”

Alte cuvinte de înțelepciune: „Dumnezeule, dă-mi seninătatea de-a accepta ceea ce nu pot schimba, curajul de-a schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de-a vedea diferența dintre ele.” Poate cunoașteți deja această „Rugăciune de Seninătate”. Ea îi este tradițional atribuită lui Reinhold Niebuhr (1892-1971), un teolog protestant nord-american, și a fost popularizată îndeosebi de Alcoolicii Anonimi, care au făcut din ea unul dintre instrumentele lor de terapie psihologică și spirituală. Această rugăciune de seninătate insistă asupra unui domeniu fundamental: cel al discernământului și al flexibilității.

Obiectivul evoluțiilor stimei de sine nu este cel de-a deveni un altul, de-a te transforma total, ca prin farmec, de-a trece de la cele mai mari îndoieli la cele mai solide certitudini. Nu, scopul este doar cel de-a fi „eu, dar mai bine”... Ceva mai senin, ceva mai încrezător, ceva mai îndrăzneț, ceva mai indiferent față de privirile și de judecățile celorlalți... Și, în acest scop, trebuie să ținem cont de trăsăturile personalității noastre: nu are rost să sperăm că vom deveni un personaj popular dacă personalitatea noastră inițială este mai curând rezervată. Dar nu este satisfăcător să ne simțim mai în largul nostru și să ne simțim bine în societate, în loc să fugim de ea?

Există o ecologie a stimei de sine și i se pot aplica principiile dezvoltării durabile: să ținem cont de teren, să luăm în calcul costul eforturilor de dezvoltare, să ne gândim la avantaje și la inconveniente, să nu sacrificăm viitorul pentru prezent și nici să nu-i consacram trecutului forțele vii pe care le cheamă prezentul! Acesta este

prețul cu care vom evolua nu numai către o stimă de sine mai înaltă, ci și, și mai ales, către o stimă de sine mai bună.

La treabă, deci! Dar tocmai asta e: asupra a ce anume trebuie să ne concentrăm eforturile? Cu ce să începem?

Trebuie bineînțeles să lucrăm asupra relației cu sine. Să încetăm să ne mai pedepsim, să ne devalorizăm, să ne ascundem... Acest demers este indispensabil, dar nu e de ajuns: dezvoltarea stimei de sine nu înseamnă doar să ne ocupăm de noi înșine, ci și să progresăm în raportul cu ceilalți.

Va trebui deci să lucrăm asupra tipului de relație pe care o stabilim cu ceilalți: relații reale și relații fantasmate. Să nu mai tremurăm la gândul respingerii, să ne facem loc fără ciocniri sau să acceptăm aceste ciocniri dacă sunt inevitabile. Sunt tot atâtea obiective care trebuie atinse încetul cu încetul. Dar efortul nu va fi încheiat nici atunci.

Să reflectăm și să acționăm nu e de ajuns? Nu, ceea ce ne face să evoluăm sunt reflecția, acțiunea și repetiția. Înainte de-a fi conceput pentru gândire, creierul nostru este conceput pentru acțiune. Iată de ce, chiar dacă ați înțeles tot ce trebuie înțeles, în realitate nu veți fi înțeles nimic și mai ales nu veți fi schimbat nimic, atâta vreme cât nu veți fi transpus roadele reflecțiilor dumneavoastră în fapte și nu veți fi repetat demersul de zeci de ori, așa cum un meșteșugar sau un artist își repetă gesturile. Acțiunea, deci, modestă și regulată: o singură dată nu e niciodată de ajuns... Veți fi ajuns atunci la capătul eforturilor dumneavoastră? Da și nu.

Deoarece va mai fi de făcut ceea ce e mai important: să nu vă mai gândiți la dumneavoastră. Devenirea sti-

mei de sine e să se facă uitată, ca o respirație căreia nu îi mai dai atenție, dar care continuă să existe. Respirație pe care veți avea grijă să o reglați sau să o calmați, uneori, dar care nu necesită nici vigilență, nici eforturi. Să te stimezi așa cum respiri... Să uiți de tine ca să te întorci spre toate celelalte: ceilalți, viața.

Acesta va fi programul nostru și acestea toate sunt lucrurile pe care le vom aborda în cartea noastră. Mai e însă un lucru...

Capital: crearea unei ambianțe psihologice propice schimbării de durată

Chiar dacă eforturile depuse pentru ameliorarea stimei de sine pot fi pasionante și pot da rapid rezultate, ele necesită totuși regularitate și continuitate. În aceste eforturi de lungă durată, în care ești deopotrivă propriul tău stăpân și discipol, e capital să te tratezi cum trebuie.

Exercițiile regulate pe care le vom avea de făcut și de care are nevoie schimbarea vor fi repede abandonate dacă se petrec într-o ambianță nepotrivită, dacă ne muștrăm în caz de eșec, dacă ne culpabilizăm. Există astfel o necesitate absolută, și de durată, a unui climat de toleranță față de dificultățile proprii: e normal să existe perioade în care vechile obiceiuri se impun din nou. Învățarea corectă a unei limbi străine sau a unui instrument muzical ia ani de zile. Stima de sine nu este nici mai greu, nici mai ușor de învățat decât limba rusă sau vioara. Dar cei care vorbesc limba rusă sau cântă la vioară știu că au avut nevoie de timp și eforturi.

Pentru ca aceste eforturi prelungite să nu fie dureroase și nici furtunoase, e nevoie de un cod de bună purtare față de sine: trebuie să învățăm respectul de sine. Și acest lucru se învață și are un nume: acceptare.

Stima de sine începe prin acceptarea de sine

„Vei intra în Paradis cu totul sau nu vei intra deloc.”
Maximă sufită

M-am întrebat mereu cum făceau ceilalți când li se părea că sunt jalnici, când aveau impresia că au spus sau au făcut o prostie cât toate zilele pe care toată lumea ar fi putut să o vadă sau să o afle, când sufereau un eșec, când erau dați deoparte, când înșelaseră încrederea care li se acordase sau când pur și simplu se simțeau singuri. Cum fac să nu se urască, să zâmbească și să continue să trăiască și să nu fugă de ceilalți? Cum fac să se iubească în ciuda defectelor pe care le au? Ca să își spună că ceilalți puteau dori să îi invite, să îi mai vadă, să îi iubească, să lucreze cu ei... Oare i-am întrebat cum făceau? Nuuu!... Cred că nici ei nu știu.” (Clémentine, 34 de ani).

Să te accepți ca să te stimezi

Cum procedează subiecții cu o bună stimă de sine?

Sunt ei *mai buni* decât ceilalți? Mai inteligenți, mai frumoși, mai înzestrați? Au avut o copilărie mai fericită? În realitate, diferența nu se situează, sau nu întru totul, la acest nivel al calităților obiective. Persoanele cu o înaltă stimă de sine au defecte și îndoieli, cunosc și eșecuri nu numai succese, resimt și ele, uneori sau deseori în cazul unora dintre ele, îndoieli și sentimente de fragilitate.

Pur și simplu le acceptă.

Eșecurile îi afectează, dar ei știu că sunt inevitabile, dacă ai ales să acționezi.

Criticile îi tulbură, mai ales dacă sunt întemeiate, dar ei reușesc atunci să își recunoască greșelile fără să simtă nevoia excesivă de-a se justifica sau, mai rău, de-a le nega. Limitele și insuficiențele lor îi deranjează și îi stânjesc uneori, dar nu îi incită totuși să fugă de situațiile sociale sau să tacă din gură. Numai că fragilitățile îi incită să caute să învețe și să progreseze, în loc să afirme și să peroreze, să se inhibe sau să tremure.

Pe scurt, cea mai importantă caracteristică a subiecților cu o bună stimă de sine e că sunt capabili să își tolereze și să își accepte imperfecțiunile, deoarece au construit și au integrat o bună imagine globală de sine, și presupun că interlocutorii lor onești și binevoitori vor fi mai sensibili la această imagine globală decât la „detaliul care ucide” — în orice caz. Ei sunt, de altfel, în stare să nu se lase „frânți” de răuvoitori și au învățat că nu are rost să îți conduci viața și comportamentele după aceștia: ei își vor urma opiniile, interesele și ciudățeniile, orice am face noi ca să îi convingem de contrariu. Nu

înfruntăm niciun risc cu cei care ne apreciază, în schimb niciun risc și niciun succes nu vor fi suficiente pentru cei care nu ne apreciază. Să vrem să umplem cu orice preț acest butoi al Danaidelor riscă, dimpotrivă, să ne uzeze și să ne ruineze stima de sine.

Să te accepți ca să te schimbi

Acceptarea înseamnă doar să spui „da”. Da la ceea ce există, din moment ce există. Problema sau teama mea de problemă există realmente. Atunci, mai bine să o accept și să o recunosc, în loc să îmi spun „nu, nu e nicio problemă” sau „nu, nu mi-e teamă, nu trebuie să-mi fie teamă”. Să recunosc că, pentru moment, lucrurile sunt așa cum sunt, și nu cum aș vrea eu să fie.

A accepta nu înseamnă doar a tolera (ceea ce e, de fapt, totuna cu a refuza, dar uitându-te în altă parte), și nici a te resemna și a renunța la gândul de-a acționa și de-a schimba, ci a privi problema în față și a-ți spune: da, problema aceasta există.

Dacă problemele de acceptare îi interesează atât de mult pe psihoterapeuți, ca și pe filosofi, e fiindcă te schimbi mai ușor acceptându-te. Ca să te tratezi trebuie să recunoști că ești bolnav: „Dacă nu îți accepți boala, adaugi angoasa la simptomele tale și iată-te bolnav de existență³⁶.” Și ca să progresezi, trebuie să te recunoști și să te accepți ca fiind imperfect. Nu vinovat, nu jalnic, ci imperfect! Pur și simplu. De fapt, nu, nu e deloc simplu, ci mai curând cumplit de greu și, mai ales, cu totul

³⁶Compte-Sponville A., *De l'autre côté du désespoir*, Paris, L'Original, 1997.

contrar reflexelor care, de atâția ani de zile, ne îndeamnă să ne prefacem că suntem mai frumoși, mai eficienți, mai inteligenți decât suntem.

A accepta: un fel de-a fi pe lume

„Să admitem că am spune da într-un singur și unic moment, și în acest fel vom fi spus da nu numai nouă înșine, ci și întregii existențe. Fiindcă nimic nu e izolat, nici în noi, nici în lucruri. Și dacă, fie și o singură dată, fericirea ne-a făcut sufletul să vibreze și să răsune, toate eternitățile erau necesare pentru a crea condițiile acestui unic eveniment și toată eternitatea a fost aprobată, răscumpărată, justificată, afirmată în această clipă unică în care am spus: da“, scria Nietzsche³⁷.

A accepta înseamnă a ceda: descoperim atunci că o parte întreagă a problemelor dispare de la sine și că ceea ce rămâne pare mai simplu de schimbat. Dar dacă am început prin a vorbi de acceptarea de sine, trebuie știut că acceptarea este în realitate o filosofie de viață generală. Sunt milenii de când acceptarea figurează în inima înțelepciunii orientale ca și a filosofiei antice: a spune „da“ la ceea ce este, apoi a înfrunța ceea ce este. Stoicii și budiștii, printre alții, o susțin de multă vreme: „Puteți să spuneți: «Nu, nu s-a întâmplat»? Imposibil! Atunci acceptați³⁸!“ Sau deopotrivă: „Nu trebuie să te înfurii pe lucruri, fiindcă lor nu le pasă³⁹.“

³⁷ Nietzsche F., *Fragments posthumes*, Paris, Gallimard, 1997.

³⁸ Svâmi Prajnanpad, citat de André Compte-Sponville, *op. cit.*

³⁹ Euripide, citat de Marc Aureliu în *Maxime* (VII, XXXVIII).

Exercitarea capacităților de acceptare în privința vieții cotidiene reprezintă un preludiv al acțiunii senine de-a o schimba dacă acest lucru e necesar. Aceasta depășește, bineînțeles, domeniul stimei de sine, dar îl și înlesnește indirect: modificarea felului în care vedem lumea va modifica felul în care ne vedem pe noi înșine. Și acceptarea lumii ne va ajuta să ne acceptăm. Și ne va îngădui să progresăm.

Conceptul de acceptare este greu de înțeles și de admis pentru occidentalii care suntem, obișnuiți să ne lupțăm cu realitatea și să avem reflexul imediat de-a o schimba dacă ea ne lovește. Ne temem de tot ce seamănă în ochii noștri cu pasivitatea. Totuși acceptarea nu are nimic comun cu supunerea, cu demisia, cu renunțarea la acțiune. Iată câteva exemple.

Trebuie să luați avionul și mașina dumneavoastră este blocată într-un ambuteiaj. Există un risc serios de-a pierde avionul. Reacția reflexă care vă amenință este cea a stresului: nu acceptați — sau acceptați foarte greu — gândul că veți pierde avionul. Și pe bună dreptate: toate necazurile și problemele care vor decurge din acest fapt dau năvală în mintea dumneavoastră, provocând emoții și gânduri negative în cascadă. Sursa tuturor acestor lucruri este faptul de-a pierde avionul. Cum să acceptați ceva atât de neplăcut? Inconvenientul acestei atitudini de neacceptare e că stresul nu vă va rezolva cu nimic problema întârzierii și riscă chiar să mai adauge și altele: vă veți enerva, veți risca un accident conducând prea repede dacă ambuteiajul dispare sau încercând să vă strecurați dacă persistă, veți alerga prin aeroport, poate greșind din grabă poarta de îmbarcare, vă veți certa cu persoanele care vi se va părea că vă întârzie...

Atitudinea de acceptare constă în a-ți spune: „Bun, poate că voi pierde avionul. E foarte neplăcut, dar asta e. Nu sunt nici primul, nici ultimul care pățește așa ceva. Ce pot să fac acum? În primul rând, să încerc să nu îl pierd. Apoi să încerc, dacă totuși îl pierd, să nu îmi mai creez un necaz enervându-mă, creându-mi noi complicații.” Scopul acceptării faptelor (întârzierea) nu e de-a renunța la acțiune, ci, dimpotrivă, de-a proceda cât mai adecvat cu putință.

Discutați politică cu un prieten. Opiniile lui sunt idioate, nule și stupide. Mă rog, asta cel puțin vi-o spuneți dumneavoastră! Și aici începe problema. Afirmațiile prietenului dumneavoastră vă afectează și vă enervează fiindcă sunt opuse celor pe care le aveți. Neacceptarea constă în a vă spune: „Nu are dreptate. E o prostie să crezi așa ceva. Cum poate fi așa de orb față de realitate?” E posibil ca această neacceptare a ceea ce crede el și a faptului că are dreptul să creadă așa ceva vă va agrava starea emoțională, vă va reduce inteligența dialogului și, în sfârșit, va deteriora, cel puțin pe moment, calitatea relației cu prietenul dumneavoastră, ceea ce reprezintă multe inconveniente. Atitudinea de acceptare constă în a accepta ceea ce crede el, chiar dacă nu sunteți de acord. Faptul că nu sunteți de acord și că (poate) aveți dreptate nu face ca această realitate să nu existe: el nu gândește ca dumneavoastră, așa cum ați voi. Atunci? Acceptați acest lucru! Și în loc să îi refuzați dreptul de-a gândi astfel, începeți prin a vă pune întrebări mai interesante, cum ar fi: de ce crede aceste lucruri? Cum să-l fac ca să asculte mai atent părerea mea? Acceptarea nu încheie și nici nu blochează dialogul, ci, dimpotrivă, îl deschide, în ambele sensuri.

Îmi amintesc că am fost eu însumi angajat într-o bună zi într-o discuție cu un prieten despre niște conflicte care agitau lumea psihoterapiei. Avuseseră loc înfruntări verbale foarte violente între terapeuți comportamentaliști și anumiți psihanalisti lacanieni, puțini la număr, dar foarte enervați. Din punctul meu de vedere, eu fiind comportamentalist, adversarii noștri aveau vina cea mai mare: ei inițiaseră conflictul, utilizaseră invectivele și intimidările nesănătoase etc. Dar acest prieten al meu nu vedea lucrurile la fel și îi pune în aceeași oală pe comportamentaliști și pe lacanieni: „Sunteți la fel de vinovați”, spunea el. Îmi era greu să îi accept poziția, deoarece mi se părea că nu eram deloc „la fel de vinovați”. Dar atâta vreme cât mă aflam în această neacceptare, discuția bătea pasul pe loc și simțeam că încep să mă enervez. Atunci mi-am schimbat poziția, zicându-mi: „Bine, accept să creadă ceea ce crede, e un fapt și e dreptul lui.” M-am simțit atunci mult mai desțins și am putut discuta într-un mod mai constructiv și precis, punând întrebări precum: „Explică-mi de ce crezi asta. Care sunt elementele pe care te bazezi? Spune-mi, mă interesează.” Și mă interesa cu adevărat. Din moment ce îi acceptasem opinia, puteam acum să fiu interesat de argumentele lui, în timp ce neacceptând-o, singurul lucru care mă interesa era ca el să și-o schimbe. A accepta înseamnă în acest caz a încerca să înțelegi. Ceea ce nu înseamnă, în materie de dezbateri de idei, să îi dai dreptate celui alt.

Se poate accepta orice?

De acord cu acceptarea, a ta și a defectelor tale, de acord cu acceptarea defectelor celorlalți, a necazurilor mai mari și mai mici din viața de toate zilele. Dar rasișmul, nedreptatea, nenorocirea? Ar trebui să le acceptăm și pe ele?

Acceptarea nu constă neapărat în a tolera sau a aproba. Răul, de exemplu. Nu se pune problema de a-l accepta. Dar întrebarea este deopotrivă: în ce stare de spirit trebuie să îl combați? Ce atitudine va fi mai eficientă? Dalai-lama amintește în această privință: „Dacă ești lovit cu un băț, te superi pe cel care ține bățul, nu pe bățul în sine. Dar cel care te lovește e stăpânit de ură⁴⁰.” Vom schimba mai ușor lumea acceptând mai întâi că ea este așa cum este. În acest fel vom evita reflexele animale de răzbunare: acceptarea faptului că există asasini și hoți permite să se facă dreptate, nu să se aplice legea talionului sau reacțiile brutale: acceptarea, de exemplu, a faptului că copiii sunt copii evită tentația furiei și a violenței față de ei, dar nu duce la renunțarea la efortul de a-i educa și uneori de a-i pedepsi.

Orice am crede despre violență sau despre nedreptate, ele există. Indiferent că ne-am enerva sau că ne-am resemna, ele există. Acest lucru nu putem decât să îl acceptăm. El nu este deloc un pretext pentru a nu acționa, ci este o invitație, o pregătire de-a o face într-un mod mai lucid: evitând, de exemplu, să acuzăm *persoanele violente*, când de fapt problema o constituie *comportamentele*

⁴⁰ Citat de Matthieu Ricard: *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil Editions, 2003.

violente. A accepta nu înseamnă a te resemna: a accepta ceea ce este nu reprezintă decât o etapă prealabilă înainte de-a o schimba.

Scopul acceptării nu este de-a se substitui acțiunii, ci evitarea gesticulației („e scandalos, e inacceptabil“, după care ne întoarcem liniștiți acasă...). A accepta înseamnă a hotărî să îți acorzi mai multă forță și luciditate în vederea schimbării. Este anticamera acțiunii eficace, cu mult mai mult decât simpla indignare emoțională.

Când le explic principiile acceptării de sine pacienților mei, ei sunt la început puțin îngrijorați. Crezuseră că au venit la un psihiatru și iată că acesta acum le vorbește de lucruri care seamănă cu filosofia sau cu religia. Apoi, sunt perplecși: „Să mă accept? Dar nu fac decât asta încă din copilărie: să accept, să nu spun nimic, să mă supun, să tac din gură, să-mi înghit vorbele, să înghit jigniri. Să accept? Dar tocmai ca să nu-mi mai accept soarta am venit aici! Și acum dumneavoastră îmi cereți să accept!”

Noțiunea de acceptare în materie de stimă de sine e foarte grea, deoarece sunt abordate fenomene foarte intime și dureroase legate de imaginea de sine: cine e de acord să se accepte ca fiind inferior?

Chiar dacă ne *simțim* deseori inferiori, în realitate nu vrem să acceptăm. Și e cu atât mai bine dintr-un anumit punct de vedere, din moment ce *nu suntem* inferiori. În fine, nu chiar atât pe cât ne temem că suntem sau nu chiar în atâtea domenii pe cât ne temem. Deoarece întotdeauna suntem inferiori, imperfecti într-o privință sau într-alta... Atunci?

Să luăm un exemplu: la o serată, majoritatea musafirilor cunosc foarte bine un subiect anume și vorbesc cu

însuflețire despre el. Dumneavoastră nu știți nimic despre acel subiect. Dacă acceptați acest lucru, veți petrece un moment interesant, veți învăța niște lucruri noi, veți îndrăzni să puneți întrebări. Va fi ușor dacă acceptați că nu știți nimic în acea privință și dacă admiteți că acest lucru se poate vedea. Este exact ceea ce permite existența unei bune stime de sine: să te accepți ca fiind limitat în anumite momente și în anumite domenii. Acceptare flexibilă. Uneori, veți putea chiar să exagerați un pic; o să vedeți că e amuzant și, în ultimă instanță, confortabil.

Dacă nu vă acceptați „ignoranța”, veți petrece un moment neplăcut: vă veți preface că știți, dând doct din cap, tremurând la gândul că vi s-ar putea cere părerea. Vă veți enerva pe musafirii care își etalează cunoștințele și vă veți întoarce acasă epuizat sau iritat. Este reflexul unei joase stime de sine: să nu îți accepți limitele și să nu vezi că ele nu ne fac cu nimic mai puțin demni de stimă în ochii celorlalți. Neacceptare de sine rigidă. Cu cât vă acceptați mai puțin limitele, cu atât le sunteți într-o măsură mai mare prizonieri!

Vom vedea în curând cum acceptarea de sine nuanțată și flexibilă este foarte diferită în realitate de acest amestec rigid și stereotip de resemnare și crispă, care caracterizează neacceptarea din cazul stimulilor de sine joase.

Atitudinea de acceptare se bazează, pe de o parte, pe respectul de sine: să fii convins de valoarea ta ca ființă omenească, să fii convins că imperfecțiunile tale nu condamnă o persoană și că valoarea ei rezidă dincolo de existența slăbiciunilor sale. Ea se bazează, pe de altă parte, pe pragmatism: oricum, ce rost au furia și tristețea față de deficiențele mele? Să îmi facă și mai mult rău? Să mă blocheze în lamentația și reactivitatea epidermică?

În aceste „zadarnice revolte” de care vorbește Marc Aureliu: „Castravetele ăsta e amar: aruncă-l. Pe drum sunt tufiguri de spini; ocolește-le. Asta e de ajuns. Nu adăuga: «De ce există așa ceva pe lume?»”

E preferabil să accepți mai întâi ceea ce îmi stârnește furia sau tristețea și să-mi păstrez energia pentru acțiuni mai importante decât lamentația sau enervarea.

Dacă examinez felul în care pacienții noștri se schimbă în cadrul psihoterapiei, această schimbare este mai degrabă o evoluție, așa cum spuneam: în realitate, ei se folosesc mai bine de ei înșiși. Forțele și slăbiciunile lor fundamentale sunt în continuare prezente, dar ei le utilizează cum pot mai bine în loc să se împotmolească în slăbiciunile lor și să își irosească puterile. Cheile acestei evoluții se găsesc întotdeauna, în bună parte, în sporirea capacităților lor de autoacceptare.

Beneficiile acceptării de sine

Ele sunt duble: ameliorarea bunăstării emoționale și înlesnirea schimbării personale.

Primul beneficiu al acceptării de sine rezidă în mai buna stare emoțională astfel obținută. Să îl ascultăm de exemplu pe William James, părintele conceptului de stimă de sine, pe care o descrie în 1892: „E ciudat, dar îți simți inima extrem de ușoară odată ce ți-ai acceptat cu bună-credință incompetența într-un domeniu anume.” Sau deopotrivă: „Ce bine e când renunțăm să mai fim tineri — sau zvelți⁴¹!” James, care știe ce este stima de

⁴¹ James W., *op. cit.*

sine, a înțelege beneficiile renunțării la toate aceste lupte și spasme, la această bătălie inutilă cu sine, la căutarea otrăvitoare a unei perfecțiuni iluzorii.

Al doilea aspect este poate cel mai paradoxal: te schimbi mai ușor dacă te accepți. Acest lucru nu corespunde unei dogme frecvent răspândite: insatisfacția ar fi marele motor al schimbării, ba chiar al oricărei forme de acțiune. Este o greșeală importantă. Dacă pornim de la principiul că schimbarea psihologică ține mai mult de legile învățării (antrenamentul în vederea practicării unor noi stiluri de comportamente și de gândire) decât de cele ale descoperirii cathartice de sine (descoperirea în sfârșit a *cauzei* (unice) a suferințelor noastre), atunci tensiunea și insatisfacția devin toxice și nemobilizatoare, deoarece perturbă învățarea. Se învață mai bine într-o ambianță senină și binevoitoare. Pentru a face ca un elev să progreseze, cei mai buni profesori nu trebuie să îl streseze sau să îl inferiorizeze, amintindu-i fără încetare de defectele și de insuficiențele sale. Dacă fac asta, ei vor demoraliza majoritatea școlărilor și discipolilor lor. Numai câțiva supradotați robuști vor supraviețui unui asemenea învățământ. Progresele majorității elevilor se bazează pe acceptarea limitelor acestora de către un profesor care menține o presiune amicală asupra necesității de schimbare. Este, de exemplu, ceea ce se întâmplă în psihoterapie: psihoterapeutul — care evident că nu are nimic comun cu un „profesor”, ci doar se străduiește să fie un pedagog — își acceptă pacientul fără a renunța să îl împingă domol înainte. Dacă procedează astfel, e fiindcă el știe că te schimbi mai ușor într-o ambianță de calm emoțional și de respect de sine. Nici în acest caz nu înseamnă că obiectivul este uitat: o mai bună stare emoțională.

Daunele aduse de neacceptarea de sine

O parte importantă a problemelor stimei de sine este legată de neacceptarea a ceea ce suntem: a slăbiciunilor și a limitelor noastre... Și, deopotrivă, neacceptarea dificultăților noastre de-a ne schimba: ne enervăm, suntem disperați că nu progresăm, că nu facem din viața noastră ceea ce am vrea să facem, că nu suntem ceea ce am vrea să fim. Aceste probleme de neacceptare au fost identificate în numeroase cazuri de suferință psihologică⁴² și îndeosebi în cele trei familii ale frecvențelor tulburări psihice: depresie, anxietate și abuz de alcool.

În tulburările anxioase și fobice, dificultățile pacienților de-a accepta frica din ei, de-a accepta să își înfrunte cele mai rele imagini ale fricii („scenariile-catastrofă”) sunt considerate principalele surse de cronicizare a acestor teme⁴³. În tulburările depresive, la fel stau lucrurile cu incapacitatea de-a accepta să se renunțe la exigențele excesive față de sine⁴⁴. În problemele cu alcoolul, deopotrivă, numeroase simptome au la bază incapacitatea de-a accepta aspecte notabile ale realității⁴⁵, și atunci această capacitate este căutată în alcool, acest elixir al acceptării.

⁴² Hayes S.C. și colab., *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behaviour change*, New York, Guilford, 1999.

⁴³ Orsillo S.M. și colab., „Acceptance, mindfulness and cognitive-behavioral therapy: comparisons, contrasts and applications to anxiety”, în S.C. Hayes și colab. (eds.), *Mindfulness and Acceptance*, New York, Guilford, 2004, p. 66–95.

⁴⁴ Morgan S.P., „Depression: turning toward life”, în Germer CK și colab. (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, New York, Guilford, 2005, p. 130–151.

⁴⁵ Marlatt G.A. și colab., „Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drugs use disorders”, în S.C. Hayes și colab. (eds.), *Mindfulness and Acceptance*, New York, Guilford, 2004, p. 261–287.

Cercetări pasionante în materie de psihoterapie arată că eforturile în privința acceptării de sine, a emoțiilor proprii, a gândurilor, reprezintă o cale capitală, până acum neglijată, de ajutorare chiar și pentru persoanele prezentând tulburări severe⁴⁶.

A învăța să te accepți?

Într-o frumoasă carte consacrată împăratului roman și filosofului stoic Marc Aureliu⁴⁷, filosoful Pierre Hadot vorbește în legătură cu el de *disciplina asentimentului*. Marc Aureliu, în timp ce conducea treburile Imperiului, consacându-se respingerii barbarilor la granițele nordice, dejucării comploturilor și luptelor de succesiune, se supunea unor exerciții zilnice de meditație și de reflecție, după principiile măștrilor săi stoici. El a lăsat despre această cercetare personală o mărturie foarte emoționantă în *Maximele*⁴⁸ sale.

Trebuie să fii înțelept ca să reușești să te stimezi? Într-un anumit mod, da, fără îndoială, cultivând prin acceptare luciditatea și seninătatea de care îndoielile și temerile noastre ne lipsesc frecvent. Dar, mai mult decât să fii înțelept, trebuie să fii receptiv la micile oscilații ale sufletului nostru. La fel ca toate învățăturile, cea a stimei de sine începe cu atenția acordată unor lucruri cât se poate de mărunte.

⁴⁶ A se vedea îndeosebi capitolul: „Control is the problem, not the solution”, în Hayes S.C. și colab., *Acceptance and commitment therapy*, New York, Guilford, 1999, p. 115-147.

⁴⁷ Hadot P., *La Citadelle intérieure*, Paris, Fayard, 1992.

⁴⁸ Marc Aureliu, *Pensées pour moi-même*, Paris, Garnier, 1964.

Portbagajul scuterului meu

„Der Teufel steckt im Detail.“

Proverb german, care amintește că „diavolul se ascunde în detalii“

Într-o seară de primăvară, puțin după ora 19, ies de la serviciu, după ce am condus o ședință de terapie de grup cu pacienții mei cu fobii sociale. Sunt bine dispus, ședința s-a desfășurat bine, am lucrat bine împreună, pacienții fac progrese. Mă apropiu de scuterul meu, din parcare a spitalului. Unul dintre colegii mei se pregătește să plece cu motocicletă lui. Schimbăm câteva cuvinte. După ce mi-am luat casca din portbagaj, îmi pun înăuntru servieta și îl încui. Mașinal, după ce am scos cheia din încuietore, verific dacă portbagajul e încuiat. Această mișcare discretă nu i-a scăpat ochiului vigilent al confratelui meu (suntem amândoi în aceeași secție de psihiatrie) și profită de ocazie ca să mă ia cu blândețe peste picior: „Ce e cu mania asta de-a verifica? Nu cumva ai TOC⁴⁹?“

⁴⁹ Tulburare obsesională compulsivă (N.t.)

Mă pregătesc să mă apăr, să îi explic că nu, nu am TOC, nici măcar vreo manie, ci că e doar un reflex normal, că scuterul meu e vechi, că portbagajul a început să nu se închidă bine, că odată când mă aflam pe șoseaua de centură s-a deschis în mers, că...

Deodată, îmi amintesc despre ce am lucrat cu pacienții mei: acceptarea de sine. Le-am pus să facă din belșug exerciții și jocuri de rol pe tema acceptării de sine: cum să accepte criticile și observațiile negative despre ei fără să se enerveze; cum să ceară, dimpotrivă, mai multe precizări; cum să nu cedeze la acel prim gest care ne împinge, ca prin reflex, să ne justificăm, să ne apărăm...

Și acum, la o remarcă anodină și legată de un gest cât se poate de real, mă pregătesc să mă apăr. Vai, terapeuții ăștia care nu fac pentru ei înșiși ceea ce le recomandă pacienților lor!

Atunci mă răzgândesc. Și în loc să mă justific, accept observația: „Da, e nostim, nici măcar nu mai dau atenție reflexului ăștuia. Ai ochiul format, ce să zic...” Și colegul meu, care, din cauza celor câteva secunde de tăcere, începea să se teamă că m-a jignit, îmi mărturisește: „Da, și pe bună dreptate: și eu fac la fel!”

Am plecat, fiecare în direcția lui. Dar povestea nu s-a terminat pentru mine. În timp ce conduceam, continuam să meditez la acest episod, care, la fel ca multe alte episoade din viața zilnică, poate fi interpretat în două feluri. Negativ: nu e ușor să te schimbi, dacă până și un psihiatru exersat în acceptarea de sine se poate lăsa prins astfel în capcană! Și pozitiv: e atât de simplu să te schimbi! Nu are rost să ataci obiective enorme; lucrurile neînsemnate sunt tot atât de bune. E suficient să arunci

asupra reflexelor o privire binevoitoare și amuzată. O privire amicală asupra ta însuși...

Ciudat raport e această relație cu noi înșine: adorație apoi detestare, calm așizat față de ceilalți și neliniște febrilă față de noi înșine...

Cum să nu ne judecăm decât pentru a ne ajuta, și nu pentru a ne violenta sau a ne pedepsi? Cum să trăim, simplu, în prietenie cu noi înșine? Cum să găsim echilibrul potrivit între exigență și bunăvoința care caracterizează tocmai o relație amicală?

Acceptându-ne, chiar și imperfecti. Să ne acceptăm pentru a ne schimba și a evolua. Pentru a ne naște în sfârșit în adevărata noastră fire.

Partea a doua
Să ai grijă de tine

Nu cunoaștem despre noi decât aceleași lucruri, măgulitoare sau dureroase, la care ne întoarcem mereu.

Credem că reflectăm, dar nu facem deseori decât să ascultăm murmurul confuz al sufletului nostru. Care ne face să ne rătăcim, uneori. Pe căile violenței sau ale complezenței față de noi înșine.

Practicarea acceptării de sine

„Când nu îți găsești odihna în tine însuși,
nu are rost să o cauți în altă parte.“

La Rochefoucauld

Aude este o femeie inteligentă. Ieri, una dintre prietenele ei a invitat-o la prânz, împreună cu altă prietenă pe care nu o cunoștea. Încă de la începutul mesei, Aude nu s-a simțit bine: această a treia persoană, vădit foarte cultivată, s-a apucat să discute despre expoziții de pictură și să pomenească de artiști despre care Aude nu știa mare lucru. „Vorbea pe un ton care voia să spună: «Evident, toată lumea știe asta, nu-i așa?» Și, cum eu nu știam, am început să nu mă simt bine...” Aude nu s-a bucurat de masă: impresionată de la bun început, ea a fost mai întâi neliniștită („Cum să ascund că nu știu nimic?”), apoi agasată („S-o ia naiba pe pretențioasa asta care ne strică masa.”) și în sfârșit întristată: în după-amiaza și seara care a urmat, ea și-a dat seama cât de mult se pusese în defensivă și se crispase, cât de mult acest gen de reflex îi otrăvea regulat viața. Când am

abordat acest lucru în ședința noastră de psihoterapie, s-a mirat când am întrebat-o de ce nu acceptase pur și simplu evidența: că acea persoană știa mai multe decât ea despre acei pictori. Că ea, Aude, avea întru totul dreptul de-a nu îi cunoaște și că, acceptând acest lucru, s-ar fi simțit mai bine la masă și în restul zilei...

Arthur este un tânăr foarte susceptibil... „Chițibușar și lipsit de umor”, precizează el cu umor, tocmai fiindcă se simte în siguranță pe durata consultațiilor. „Când se fac glume la adresa mea sau mi se aduc reproșuri, mă crispez. De exemplu, în vacanță, cu prietenii mei, dacă îmi reproșează că sunt zgârcit sau maniac, ceea ce și sunt într-o oarecare măsură, mi-e imposibil să o iau în glumă sau să rămân calm și să le spun: «Păi, da, prieteni, așa sunt eu, îmi pare rău că vă fac să suferiți cu nevrozele mele!» Genul ăsta de răspunsuri îmi vin în minte după zece zile și asta doar de când am început terapia. Înainte, nici măcar nu îmi trecea prin cap. Mă enervam pe ei și făceam scandal câteva ceasuri bune. Acum am înțeles că cel mai bun mod de-a reacționa e să accept că ei au dreptul să-mi spună chestii din astea, chiar dacă, pe moment, mi se pare exagerat sau nedrept. Cu cât mă crispez mai mult, cu cât refuz să mi se spună așa ceva, cu atât transform mai mult o vorbă aruncată într-o problemă gravă. În cele din urmă, am înțeles că cel mai important nu e să caut să corectez ce mi s-a spus, ci să accept pentru ca să nu mă simt pus în discuție din cauza asta. Procedând astfel, mi-am dat seama, în plus, că mă apăr mult mai bine ulterior, atunci când simt această nevoie, ceea ce se întâmplă tot mai rar. Nu cred că în prezent sunt mai puțin criticat, dar aceste critici mă afectează mai puțin ca până acum. Drept urmare, le uit și am impresia că sunt

mai puține la număr, astfel încât sunt mai relaxat etc. E un cerc virtuos, exact contrar cercului vicios dinainte.”

Louis nu știe să piardă la tenis. De fiecare dată când joacă prost sau când un adversar îl face să joace prost, se crispează dincolo de ce ar fi normal. A rupt deja multe rachete și a insultat (sau a vrut să insulte) mulți parteneri, arbitri și spectatori. Și, dat fiind că ajungea să se enerveze atât de rău, s-a întrebat deseori de ce continua să practice acest sport. Felul acesta de-a se purta îi degrada nu numai plăcerea de-a juca, ci și performanțele din cadrul competiției. Când i-am atras atenția asupra acestui lucru, mi-a răspuns că i se pare totuși că e o bună modalitate de-a se motiva. În realitate, nu. Louis nu acceptă să rateze o lovitură sau o serie de lovituri și la fel se prezintă situația și în destule alte domenii ale vieții sale. El este ceea ce se cheamă un „luptător”, mereu sub presiune. În realitate, stima de sine a lui Louis este foarte dependentă de performanțele sale (sportive, universitare, sentimentale), adică este foarte fragil. Va trebui să lucrăm asupra acceptării de sine: atâta vreme cât nu va accepta să joace prost, va juca prost, și chiar din ce în ce mai prost, mai ales în zilele când va începe să-și rateze cele dintâi mingi. Hipermotivația lui se va dovedi cu două tăișuri: ea îl va duce uneori în sus, când lucrurile se vor înlănțui cum trebuie, dar îl va trage la fel de des în jos, când vor exista rateuri. În toate cazurile, de succes sau de eșec, prețul care va trebui plătit în materie de stres va fi foarte ridicat, așa cum se întâmplă întotdeauna la subiecții cu o înaltă stimă de sine fragilă. Scopul terapiei e ca Louis să ajungă să își spună sincer: „Ai jucat prost, bătrâne. Stai calm, se întâmplă. Problema nu e să ratezi o lovitură, ci să te enervezi fiindcă ai ratat o

lovitură, fiindcă asta dublează problema... „În acel moment, el își va fi rezolvat problema.

Acceptarea de sine nu este doar un concept, ci un fel de-a fi, care nu poate fi așadar dobândit decât printr-o practică repetată. Obiectul acestui capitol este să vă ajute să aplicați acceptarea de sine în viața de zi cu zi, în toate situațiile în care se pot ascunde problemele stimei de sine. Obiectele acestui efort de acceptare sunt emoțiile, gândurile, comportamentele noastre declanșate de aceste situații: în toate aceste momente, vom vedea cum acceptarea de sine înlesnește mai întâi liniștea sufletească și apoi stima de sine.

Suferințele stimei de sine sunt deseori legate de neacceptarea de sine

Se întâmplă frecvent ca problemele stimei de sine să corespundă unor gânduri sau emoții ale refuzului de sine. Când ne spunem sau mai degrabă ne auzim spunându-ne „n-o să reușesc niciodată”, acest gând nu e singurul care ne face să suferim, ci unda de șoc a acestuia din urmă, faptul că după el mai vine unul: „N-o să reușesc niciodată, m-am săturat să fiu așa, sunt prea incompetent, mă detest”, „Nu se poate, nu e cu putință” și emoțiile asociate (furie, rușine, tristețe etc.).

Ce facem în fața suferinței provocate de aceste reacții automate? În general, există două reacții spontane: încercăm să alungăm aceste gânduri, să le îndepărtăm din minte sau ne lăsăm în voia lor și le rumingăm. Acestea sunt cele două strategii pe care le întâlnim cel mai des în studiile despre acest fenomen.

Se știe că încercarea de-a alunga aceste gânduri spunându-ne „nu te mai gândi” sau distrăgându-ne nu este eficientă decât pe termen scurt. Există uneori un efect „rebound” al gândurilor astfel îndepărtate, mai ales la persoanele cu o joasă stimă de sine (la celelalte, distragerea funcționează): gândurile reprimite reapar ulterior cu putere. Dar chiar și fără efect de revenire, acest tip de funcționare mentală (încercarea de-a suprima gândurile stânjenitoare) provoacă un inconfort emoțional notabil⁵⁰.

Într-adevăr, rumațiile se definesc prin repetiția unor gânduri sau imagini sumbre, centrate pe aspecte negative ale sinelui sau ale lumii. Rumațiile despre sine sunt foarte frecvente în cazul problemelor stimei de sine. Ele ocupă deseori un loc important de fundal în activitatea mentală a persoanelor respective. După ce au trăit un eveniment care le destabilizează stima de sine, ele continuă să acționeze sau să discute, dar o morișcă de rumații s-a pus în mișcare, și funcționează în surdină... Din când în când, ele își dau seama, dar cel mai adesea nu. Și acest lucru le perturbă felul de-a fi și de-a gândi.

În asemenea momente, trebuie să se situeze efortul de acceptare de sine: în momentul precis în care sunt scoase la suprafața conștiinței aceste gânduri denumite „automate și intruzive” de către psihoterapeuți, în situații care amenință stima de sine.

⁵⁰ Purdon C., Clark A., „Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: impact on thought frequency, appraisal and mood state”, *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39: 1163-1181.

Situațiile cu risc pentru neacceptarea de sine

Sunt toate situațiile în care suntem confrunțați cu propriile noastre limite: ca urmare a unui eșec sau a unei dificultăți de-a atinge un obiectiv pe care ni-l stabiliserăm sau ca urmare a unei comparații cu alții, care ni se par „mai buni”, și la fel de bine ca urmare a unei remarci, a unei critici, a unei ironii, chiar benigne sau amicale. Câteva exemple.

Să eșuezi pierzând la un joc, nereușind să faci ușor ceva, să gătești ceva anume, să mesterești ceva. Să nu te orientezi ușor cu mașina. Nu accepți că ești atât de stupid. Te enervezi pe tine, crezi că ești stupid fiindcă ai avut (după părerea ta) o comportare stupidă.

- În conversațiile cu persoane pe care le credem *mai ceva* decât noi: mai inteligente, mai diplomate, mai cultivate, mai rafinate, mai importante. Ne imaginăm că nu avem dreptul să vorbim decât dacă avem lucruri noi, nostime, originale de spus. Drept urmare, preferăm deseori să tăcem, ca să nu riscăm să ne dezvăluim lacunele sau platitudinile. Dar ne acuzăm pentru acest lucru. Nu ne acceptăm.
- Când ni se pune o întrebare și vrem cu orice preț să dăm răspunsul bun. Dacă nu este cazul, putem să ne simțim vexați, umiliți, inferiorizați, incompetenți. Nu acceptăm să ne pomenim prinși în flagrant delict de ignoranță.
- Sub privirile celorlalți, dacă credem că ar trebui să știm la perfecție să dansăm, să plonjăm, să înotăm, să gustăm vinurile, să conducem, să jucăm bridge, golf etc. Nu numai că nu o vom face, ceea ce este

dreptul nostru, dar ne vom simți prost că nu le facem, ceea ce este absurd.

- Să fim criticați, ironizați. Anumite persoane se tem cumplit să nu fie ținta glumelor. „La seratele la care sunt invitată, îi localizez imediat pe cei cu «gura mare» și fac tot ce pot să nu am de-a face cu ei. Să nu mă apropii de ei, să nu îi privesc, să nu le vorbesc, să nu mă așez lângă ei.” Ni se pare că ar trebui să nu avem (sau să nu dezvăluim) niciun punct slab care să poată atrage remarcile sau să avem suficient simț al replicii sau suficientă autoritate ca să îi convingem să renunțe ori să le ripostăm.

În toate aceste situații, de ce nu ne dăm dreptul de-a spune pur și simplu: „nu știu”, „nu cunosc nimic despre asta”, „îmi pare rău, nu reușesc”, „n-am înțeles nimic”, „e adevărat, acest comportament este uneori cam absurd sau ridicol”? De ce nu ne acceptăm?

Nu ne acceptăm fiindcă suntem convingși că acceptarea reprezintă o primejdie. Primejdie față de sine: „să te destinzi înseamnă să îți dai drumul”. Sau o primejdie din partea celorlalți: „să te accepți cu ceea ce ai vulnerabil și fragil înseamnă să te expui criticii, judecății și respingerii”. Procedând astfel, agravăm situația: să nu te accepți este o evitare și, ca toate evităările, menține convingerea că te-ai fi pus în primejdie dezvăluindu-te, în-deosebi recunoscându-ți sau dezvăluindu-ți limitele și vulnerabilitățile.

Practica acceptării de sine

Iată cinci căi importante asupra cărora trebuie concentrate eforturile:

1. **Să rămânem conștienți.** Deseori, nici măcar nu ne dăm seama de reticențele noastre față de acceptarea de sine: reflexele noastre de crispare sau de disimulare ni se par normale și sfârșim chiar prin a nu le mai acorda atenție. Prima etapă (dureroasă) constă în a deveni conștienți de ele, de fiecare dată când ne agasăm din cauza unui contratimp, de fiecare dată când ne justificăm în fața unei observații, de fiecare dată când ne enervăm din cauza unui eșec. Să devenim conștienți de ceea ce se întâmplă în noi: în general, suntem pe cale de-a ne spune „nu“.
2. **Să spunem da.** Să ne antrenăm să spunem pur și simplu „da“ în mintea noastră. Să recunoaștem că lucrurile nu se petrec așa cum vrem noi și să acceptăm acest fapt. Să ne spunem: „Da, așa stau lucrurile, chiar dacă mă enervează. Primul și cel mai bun lucru de făcut este mai întâi să accept că asta este situația.“ Să nu încercăm, în orice caz nu imediat, să evităm: să negăm, să minimalizăm, să ne justificăm. Filosofii stoici din Antichitate, precum Marc Aureliu, se încurajau singuri să cultive o anumită distanță față de stările lor sufletești: „Dacă un gând te deranjează, recunoaște-l și examinează acest gând.“
3. **Să rămânem în situația prezentă.** Să nu începem să ne măcinăm cu gânduri despre nedreptate sau prejudiciu. Să nu exagerăm, să nu dramatizăm, să

revenim în contextul situației și să ne desprindem de temeri. În general, în spatele refuzului limitelor și eșecurilor proprii există, bineînțeles, teama: teama de mediocritate (în ochii noștri) și de eticheta mediocrității (în ochii celorlalți). Scopul acceptării de sine este să ne permită să ne întoarcem către realitatea situației, să continuăm să acționăm și să interacționăm. Pentru a ne ajuta, putem utiliza mici fraze de protecție: „Ai grijă de tine“, „Nu spori necazul“, „Acceptă și acționează“ etc. Fiecare dintre noi utilizează asemenea fraze, deoarece le găsește frumoase, deoarece i-au fost transmise de cineva în care are încredere, deoarece l-au ajutat într-un moment important.

4. **Să facem efortul de-a accepta ideea răului celui mai mare, ceea ce nu înseamnă nici să îl dorim, nici să ne resemnăm.** Și chiar, dacă e necesar, să mergem până la capăt, să derulăm scenariul complet al temerilor noastre: eșec total, respingere completă... Ca în tulburările anxioase severe, importanța exercițiilor de contemplare a „celui mai rău lucru care ni se poate întâmpla“ este mare: de ce anume mă tem? Care este riscul? Și în cel mai rău caz, ce se va întâmpla? E oarecum similar cu procedeele din vremurile de demult, care ne recomandă să contemplăm imagini legate de moarte ca să devenim mai puternici nu în fața morții (derizorie și de necontrolat), ci în fața fricii de moarte. În cazul de față lucrurile stau la fel cu teama de respingere și de degradare socială: să nu mai tremurăm în fața acestor virtualități. Pentru a ne ajuta în asemenea exerciții, meditația este un

instrument bun. Ea mai are și avantajul de-a ajuta normalizarea emoțională și distanțarea de gândurile toxice. Este tehnica meditației numite *deplină conștiință* care a fost obiectul celor mai multe studii în materie de psihoterapie. Ea reprezintă fără îndoială unul dintre cele mai bune instrumente pentru ca acceptarea de sine să devină un fel de automatism mental⁵¹.

5. **Să acceptăm deopotrivă trecutul.** Am văzut că trebuia să evităm să ne înecăm în acest „clei al trecutului”, la care suferințele noastre tind să ne facă să revenim, prin intermediul regretelor sau al rachiunelor. Dacă trecutul ni se impune astfel prin intermediul evenimentelor din prezent, dacă emoțiile de odinioară revin ca niște fantome insistente, e pentru că nu l-am acceptat. Când spunem că ne-am împăcat cu trecutul nostru, asta nu înseamnă că am reușit să îl uităm: astăzi se știe că creierul nostru nu uită nimic. El păstrează totul în memorie. Atunci, măcar să „curățăm” amintirile dureroase de încărcătura lor emoțională, lucrând asupra lor în același fel ca asupra temerilor noastre, de care tocmai am pomenit. Să le observăm și să le notăm impactul asupra noastră în mod durabil până la extincția prea-plinului de emoții neplăcute. Dacă unul dintre părinții noștri — sau amândoi, ne-a violentat — e necesar să putem „revedea filmul”, cum spun pacienții, fără să tremurăm, nici să plângem și nici să fim cuprinși de furie. Cu cât

⁵¹ Nystul M.S., Garde M., „The self-concept of regular transcendental meditators dropout meditators and non-meditators”, *Journal of Psychology*, 1979, 103: 15–18.

durerile trecutului sunt mai mari, cu atât acest efort va trebui desfășurat cu ajutorul unui terapeut. La originea unui anumit număr de probleme ale stimei de sine există evenimente grave, precum incesturile, violențele fizice sau sexuale: în aceste cazuri, e preferabil să se facă o psihoterapie. Iertarea, de care vom mai vorbi și care este cea mai importantă cheie pentru a te elibera de trecut, se bazează în majoritate pe acceptarea a ceea ce a fost: renunțarea la a judeca sau a detesta, acceptarea și reînceperea unei vieți noi.

Acceptarea de sine funcționează

Eficacitatea acestor tehnici ale acceptării de sine începe să fie demonstrată în diferite studii.

În fața unor gânduri intruzive legate, de exemplu, de un eșec, s-a putut arăta că represiunea induce stres, în timp ce acceptarea înlesnește un mai bun confort emoțional⁵². În general, nu numărul gândurilor intruzive e diminuat de tehnica de acceptare, ci doar impactul lor emoțional: adică interfața dintre gând („am eșuat”) și consecința gândului („nu e normal, nu sunt bun de nimic”) e cea în care procesul intervine. Consemnul este deci să recunoaștem imediat eșecul (în loc să încercăm să îl minimizăm, să îl negăm sau să ne gândim la altceva) sau impresia de eșec, pentru a evita ca acest lucru să

⁵² Marcks B.A. și colab., „A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation”, *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 433–445.

nu declanșeze un șir de „ruminații” negative despre sine, despre viață, nedreptate, ghinion etc.

În cursul unei cercetări⁵³ despre modalitățile de-a „digeră” dificultățile, se propunea unor voluntari să se gândească la un eșec fie într-un mod zis „experențial” (adică cu consemnul: acordați atenție ponderată reacțiilor pe care le-ați avut în momentul eșecului, clipă de clipă: emoții, gânduri, reacții...), fie în mod evaluativ (reflectați la cauzele, la semnificațiile, la consecințele acestui eșec) și să observe apoi impactul acestor consemne. Ruminarea evaluativă (gânduri de tipul: de ce? și acum ce fac? etc.) producea mult mai multă nefericire și suferință emoțională decât ruminarea experențială (când se dă acces liber în conștiință unor fragmente de amintiri despre situația respectivă). Studiul mai arăta că diferența era și mai clară la voluntarii care se descriuseră ca „rumegători”, adică dintre cei care au tendința de-a reveni neîncetat asupra dificultăților vieții. Aceste exerciții de acceptare vor fi cele mai utile și mai eficiente în cazul lor.

Acceptarea de sine este deopotrivă utilizată în tratamentul durerilor fizice cronice⁵⁴, în care se știe că revolta (de înțeles) împotriva suferinței o agravează pe aceasta din urmă. În realitate, toate durerile pot beneficia de pe urma acestui exercițiu, deoarece **acceptarea este un instrument special adaptat nu pentru a suprima sufe-**

⁵³ Watkins E., „Adaptative and maladaptative ruminative self-focus during emotional processing”, *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 42: 1037-1052.

⁵⁴ McCracken L.M. și colab., „Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase”, *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 1335-1346.

rința, ci pentru a-i limita extensia la întreaga persoană.

La fel stau lucrurile cu stima de sine. Cel mai bun mijloc de-a evita ca o rană minoră a amorului nostru propriu să devină o desconsiderare globală, o respingere a persoanei și să nu provoace o suferință a stimei de sine, este pur și simplu să o accepți drept ceea ce este: o rană a amorului-propriu, întemeiată sau nu pe un element real.

Cum să acceptăm „adevăratele” probleme?

Durerile, fizice sau morale, pe care le echilibrează meditația sunt niște dureri adevărate. Meditația nu le suprimă, ci doar le limitează influența asupra persoanei care suferă. Dar acceptarea trebuie totodată să cuprindă și sursele durerilor stimei de sine bolnave, care sunt și ele cât se poate de reale. De exemplu, să nu corespunzi normei sociale: să nu ai o slujbă când ești adult, să nu ai soț/soție când ai 40 de ani, să nu ai copii când ești femeie.

Astfel, să ai complexe față de profesia ta este un lucru: să te devalorizezi fiindcă nu ești „decât” poștaș sau instalator într-un grup de ingineri sau doar generalist într-un grup de chirurși etc. este un lucru de înțeles, dar care trebuie și combătut. „Nu există meserie proastă”, se spune. Cu toate acestea, la persoanele aflate într-un eșec profesional important, rușinea față de sine și de limitele proprii ia forme și mai grave. Lor le este rușine să se pomenească lipsite de statut, drept pentru care se tem de ieșirea în public sau de contactele sociale, deoarece

reflexul e să întrebi: „Și dumneavoastră cu ce vă ocupați?” Să răspunzi: „cu nimic” este efectiv dureros. Dar ce altceva să faci care să te satisfacă? Să schimbi subiectul? Fie că diversiunea nu merge și manevra poate crea o stare de stânjenală la interlocutor, fie că merge și întrebarea va fi atunci amânată naiv pe mai târziu. Să mințim sau să dăm răspunsuri evazive? Va fi și mai rău dacă persoana respectivă consideră neclaritatea răspunsurilor noastre drept modestie și începe să insiste sau dacă vorbește despre noi altcuiva, care e la curent cu situația reală... Neacceptarea este atunci autoagravantă. Dar tentația e atât de mare, încât majoritatea oamenilor îi cedează. Nu există altă soluție pe termen lung decât să acceptăm: să acceptăm să spunem că, într-adevăr, nu avem de lucru în momentul de față (sau nu avem niciun prieten, sau soț/soție...), să acceptăm că celălalt are dreptul să ne pună această întrebare, anodină pentru el și dureroasă pentru noi.

Îmi amintesc de Yanne, o pacientă, mamă a mai multor copii (excelentă, de altfel, în acest rol social) al cărei soț era arhitect. Yanne suferea mult că nu lucrează și ea: fusese invalidă ani îndelungați din pricina unei agorafobii foarte severe, pe care am reușit în cele din urmă să o vindecăm, dar care, între 20 și 40 de ani, o împiedicase să urmeze studii sau să își facă o carieră conformă cu posibilitățile ei. Această boală îi minase și stima de sine: în ciuda faptului că putea stabili contacte facile și inteligente cu ceilalți, ea își puna în permanență întrebări sfâșietoare despre valoarea sa și despre judecata celorlalți despre ea. „Toată lumea mă ia drept o burgheză înstărită, trândavă și stupidă.” Când era întrebată: „Cu ce vă ocupați?”, ea ocolea răspunsul. Dacă i se oferea „ajuto-

rul”, fiind întrebată: „Lucrați cu soțul dumneavoastră?”, ea profita de ocazie și răspundea afirmativ, se simțea ușurată, apoi schimba cu iscusință subiectul, temându-se ca întrebările prea precise să nu îi dea de gol subterfugiul. Yanne sfârșea prin a purta pică oamenilor pentru lipsa lor de imaginație: „De ce se pune întotdeauna întrebarea asta idioată încă de la începutul întâlnirilor? Ca și cum nu ne-am rezuma decât la profesia noastră!” Exact, dar nu e chiar atât de simplu să înfiripezi o conversație: să vorbești despre profesie este o soluție ușoară. Din păcate, e foarte împovărătoare pentru șomeri și pentru persoanele care suferă că nu au o profesie.

Cum am procedat cu Yanne? În primul rând, am insistat asupra evidenței de-a trebui să ascundă că nu lucrează, ceea ce nu a fost ușor: „Știi, voia ea să mă convingă, nu e doar o impresie, există oameni care te judecă după acest lucru: dacă nu lucrezi, în ochii lor ești un incapabil, un veleitar sau un parazit!” Asta se poate întâmpla, efectiv, dar nu cu toți interlocutorii și nu întotdeauna. Încă o dată, acceptarea de sine și dezvăluirea de sine care decurge din acest fapt nu trebuie înțelese ca o obligație rigidă: este doar o opțiune care ne va face să progresăm și deci de care trebuie să ne străduim să profităm de fiecare dată când este posibil. Scopul este să procedăm în mod flexibil. La început, Yanne nu era cu adevărat flexibilă: ea nu dezvăluia *niciodată* spontan că nu lucrează (cum nu dezvăluia nici alte „defecte” pe care credea că el are), dar atunci când îi pomeneam despre acest lucru, ea avea impresia că asta însemna că trebuia *întotdeauna* să îl dezvăluie... Ca să ne apropiem mai mult de numeroasele situații posibile, am întocmit cu ea o listă destul de lungă cu toate persoanele cu care s-ar putea

găsi în situația să vorbească, a tuturor circumstanțelor și a tuturor momentelor în care acest lucru ar putea avea loc. Apoi, în funcție de aceste diferite contexte, am pregătit-o pe Yanne să vorbească într-un anume fel, nici devalorizant, nici plângăreț, prin intermediul jocurilor de rol, în care puneam la punct modalități posibile de-a vorbi despre sine: „Cu ce mă ocup? Tocmai, asta e problema mea, trudeser serios în momentul de față ca să-mi găsesc de lucru. Nu mi-e ușor să vorbesc despre asta, dar mă forțez să o fac dintr-o groază de motive: în primul rând fiindcă asta e situația și nu am de ce să mint în această privință; în cel mai rău caz, e mai bine să spui că nu ai chef să vorbești. Apoi, fiindcă îmi spun că povestind ce mi se întâmplă, asta le-ar putea permite celorlalți să mă ajute sau să îmi dea eventual sfaturi sau ponturi ca să-mi găsesc de lucru. În sfârșit, și mai ales, pentru că, dacă ascund adevărul, mi-e și mai rușine și n-o să se mai termine niciodată.”

Astăzi, Yanne nu se mai enervează din cauza „celor care pun întrebări indiscrete”. De altfel, și-a găsit în cele din urmă din nou de lucru.

Riscuri ale acceptării de sine?

Dacă acceptarea de sine ne este atât de grea e fiindcă de ea sunt legate în mintea noastră numeroase temeri. Printre acestea:

- Teama de-a deveni complezent cu sine, moale și resemnat. „Nu să mă accept reprezintă pentru mine o problemă, ci să mă accept mediocru”, îmi spunea la un moment dat un pacient. Totuși aici

este problema: tuturor ni se întâmplă să fim mediocri, în anumite momente ale vieții. **Să te comporți uneori mediocru nu face totuși din noi niște indivizi mediocri.** Să fii în stare să îți recunoști mediocritatea în anumite momente fără să fii satisfăcut de ea înseamnă deja să fii mai puțin mediocru... Ni se întâmplă tuturor să nu ne comportăm în conformitate cu idealurile și dorințele noastre. Citiți biografiile oamenilor mari pe care îi admirați: toți au cunoscut îndoieli, au făcut greșeli, au înfăptuit uneori nedreptăți, au făcut porcării sau rău altora. Putem totuși continua să îi admirăm, să îi stimăm.

- Teama de-a deveni tern, fără savoare, fără culoare. Am remarcat că această reticență apărea frecvent la persoanele cu înaltă stimă socială instabilă, care preferau să își considere furiile și exagerările drept dovezi de personalitate, chit că anturajul lor avea de suferit mai mult sau mai puțin. În realitate, cred că sunt două probleme diferite: câștigul de seninătate adus de acceptarea de sine nu se face în detrimentul personalității, ci doar debarasează persoana respectivă de unele dintre emoțiile sale patologice.
- Teama că acest lucru va face ca toți să fie asemănători, subînțelegând teama de un univers format, în care fiecare, datorită acceptării de sine, va fi liniștit și senin. Acest gen de teamă pare înainte de toate retorică. Ea ne proiectează, având în vedere starea psihologică actuală a majorității noastre, într-un viitor foarte, foarte, foarte îndepărtat!

Cea mai mare parte a acestor temeri sunt „teoretice” și neîntemeiate în practică. Ele depind de credințele implicite pe care familia sau societatea noastră ni le-a inculcat: să fii aspru cu tine însuși îți permite să progresezi; dacă crezi că nu ești în stare să faci ceva, mai bine nu face; trebuie să urmărești întotdeauna perfecțiunea... Aceste credințe nu sunt toxice decât fiindcă le aplicăm fără recul și fără flexibilitate. Acceptarea de sine nu ne împinge să renunțăm la valori importante pentru noi, ci să nu devenim sclavii sau victimele lor. Să precizăm în sfârșit pentru cei îngrijorați că psihoterapiile nu modifică personalitatea de la un cap la altul, ci ajută doar persoana să facă față diferit trăsăturilor de personalitate și exigențelor interne excesive care ne pun probleme. Aceasta este toată diferența între psihoterapie liber conștientă și îndoctrinarea sectară.

Discernământul în acceptarea de sine

Să mai amintim o dată evidența: acceptarea de sine nu se face „în locul a ceva”, nu elimină nimic. Ea nu elimină faptul de-a trăi, de-a acționa, de-a ne bucura, de-a resimți emoții, de-a protesta, de-a sări în sus de bucurie... Ea vine în plus față de toate acestea. **Maxima sa nu este „a accepta sau a acționa”, ci „a accepta și apoi a acționa”.** Antrenându-ne așa cum am văzut, căpătând încetul cu încetul gustul calității și al lucidității acțiunii atunci când ea urmează acceptării. Astfel, acceptarea de sine nu ne reîmboldește deloc să renunțăm la eforturile de schimbare care ni se par necesare. Ea ne ajută să le desfășurăm în liniște și cu bunăvoință față de noi înșine.

Dat fiind că aceste eforturi de evoluție personală duc la o viață mai bună, e lesne de înțeles necesitatea acceptării de sine pentru a trăi și a te schimba într-un climat interior calm. Este singura posibilitate de-a continua să resimțim plăcerea de-a lucra în timp asupra noastră înșine! Este singura filosofie de viață posibilă în raportul cu sine. Este singurul demers care permite efortului îndreptat asupra stimei de sine să continue să fie o plăcere, și nu o violență sau o constrângere.

Să nu ne mai judecăm

„Să judeci înseamnă să nu înțelegi.“

André Malraux

Ne înșelăm mereu — sau aproape mereu — când vrem să ne judecăm pe noi înșine. Mai ales în situațiile în care e în joc stima de sine.

Cred că mă observ, dar în realitate mă judec...

Nicio privire asupra noastră înșine nu este neutră. Stima de sine este astfel, prin esență, o judecată: te observi și te judeci. Este chiar o **dublă judecată** sau o **judecată sub presiune**, cum vreți, din moment ce această judecată pe care o facem asupra noastră înșine este în realitate dublată (sau *contaminată*, sau *stresată*) de judecata celorlalți: ne judecăm după ce credem, pe bună dreptate sau nu, despre judecata celorlalți. **Fantoma privirii celorlalți ne determină să ne judecăm și ne pune sub presiune.**

Prima problemă, așadar, e că ne judecăm în loc să ne analizăm și să ne înțelegem. A doua problemă: judecata este cel mai adesea prea severă. Ce înseamnă să judeci? Înseamnă să raportezi un fapt la o valoare. Și valorile persoanelor cu probleme de stimă de sine sunt toxice, deoarece sunt prea înalte și prea rigide: dorința lor de perfecțiune servește la calmarea dorinței lor de protecție.

De ce există această tendință de judecare de sine și a actelor proprii, *înaintea* oricărei forme de analiză și de înțelegere? Și uneori chiar *în loc de* orice formă de analiză și de înțelegere.

Problema: criticul interior

Ceea ce se numește în psihoterapie „criticul interior“ e constituit de judecățile constant negative și limitatoare, de autocritica cvasiconstantă, de această deformare permanentă și parțială a ceea ce ni se întâmplă, succes sau eșec: „Ce e ratat e din vina mea, ce e reușit se datorează hazardului. Ce e ratat e total ratat, ce e reușit nu e decât parțial reușit (întotdeauna e de blamat). Ce e ratat e durabil, pentru totdeauna, ce e reușit nu e decât temporar.“

Cum de suportăm acest lucru? Deoarece credem că este o formă de luciditate și de exigență, în cel mai rău caz, o severitate față de sine care ne e mai curând benefică. Luciditate severă? În realitate, criticul interior doar ia aparența onestității și a lucidității, ca toți călăii care încearcă mai întâi să se dea drept prieteni severi, dar drepti. Această tendință de autocritică feroce nu este

decât o caricatură a unui fenomen normal de recul și de exigență, dar fără bunăvoință și nici flexibilitate și cu prețul a numeroase erori: dramatizare, generalizare, concluzii fără dovezi, impunere ca evidențe a unor exigențe lipsite de realism... Criticul interior dă drept informație ceea ce nu este decât autointoxicație. El nu trage niciodată învățăminte din eșecul predicțiilor sale: când formulele sale „n-o să meargă” sunt infirmate, el păstrează tăcerea sau picură fiere prin „n-o să dureze, nu are rost să te bucuri prea mult”. Dar el triumfă atunci când predicțiile sale se adevăresc: „Ți-am spus eu!”

Criticul interior este neîncetat în acțiune. Predicții înainte de acțiune: „Nu are rost să încerci, n-o să meargă.” Comentarii în timpul acțiunii: „Uite ce nepriceput ești.” Concluzii după: „Ai fost jalnic.” El este ca un veritabil dușman intim în noi înșine.

Acest dușman suntem noi, bineînțeles. În orice caz, noi suntem cei care îi dăm viață, îl auzim, îl găzduim, îl ascultăm și tot noi suntem cei care îl credem. Sfârșim prin a nu mai avea niciun recul și prin a crede că aceste gânduri stereotipe sunt întemeiate și juste. Din acest motiv utilizăm în terapie imaginea „criticului interior”, pentru a introduce oarecare distanță față de acest mecanism care se ascunde în inima persoanei noastre. Un alt mod de-a-l descrie este termenul de „radio critic⁵⁵”: acest flux regulat de autoverbalizări negative seamănă efectiv cu un post de radio plasat cu perfidie într-un colț, pe care nimeni nu se gândește să îl oprească și nici să îl asculte cu atenție ca să își dea seama că nu debitează decât grozăvii și exagerări. Autointoxicare halucinantă. Cum

⁵⁵ Fanget F., *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, Paris, Odile Jacob, 2003.

se explică faptul că ne trebuie atât de mult timp ca să înțelegem acest lucru și să îl schimbăm?

„Tot spunându-ți același lucru, ajungi să-l crezi!”

De unde vine criticul interior? În general, de departe: dacă nu mai dăm atenție caracterului exagerat și stereotip al raționamentelor sale prea chițibușare, se află în noi de multă vreme.

El provine cel mai frecvent dintr-un discurs părintesc interiorizat:

- fie că părinții noștri ne-au ținut în mod regulat un discurs de interdicție și limitator de acest tip, făcându-ne în permanență să renunțăm să acționăm sau să ne bucurăm de ceva;
- fie că și-l țineau lor înșiși în fața noastră, verbalizându-și propriile lor critici interioare cu glas tare (sau șipând): „de ce m-am băgat în mizeria asta”, „nu ar fi trebuit să încerc niciodată”, „totul s-a dus naibii”, „e o catastrofă...”;
- fie că ni l-au băgat în cap ca pe o valoare esențială a raportului cu sinele („nu trebuie să fii niciodată mulțumit de tine”, „trebuie să te critici întotdeauna dacă vrei să progresezi”).

Apoi, profesorii noștri, la școală, superiorii noștri ierarhici, la serviciu, au putut prelua ștafeta acestui gen de discurs care inculcă întotdeauna nemulțumirea de sine. Și, deopotrivă, unii membri ai anturajului nostru, prieteni sau soți, uneori cu toată dragălășenia, cu toată

buna-credință: „Ți-o spun spre binele tău, nu mi-o lua în nume de rău.“

O dată în plus, problema nu e să nu primim mesaje critice sau de contestare. Acest lucru este normal și util și trebuie să știm să le ascultăm și să le acceptăm. Problema e să nu primim *decât* acest gen de mesaje, în mod constant și dozat, aproape firesc și ușuratic. Criticul interior este cu atât mai toxic, cu cât suntem obișnuiți cu el și nu mai dăm atenție naturii sale. Prin permanența și discreția lui, el face i să se uite caracterul parțial și eronat. Sub masca lucidității și a onestității se ascunde toxicitatea.

Toxicitatea judecății de sine atunci când emană dintr-o autocritică oarbă

Această autosugestie negativă se dovedește din păcate eficace și alimentează o bună parte a problemelor stimei de sine.

Ea este îndeosebi motivul pentru care nu tragem foloase din experiențele noastre de viață pozitive, deoarece orice succes, sau orice recunoaștere este imediat trecută prin focul criticii parțiale: „iluzorie“, „n-o să dureze“, „la urma urmei nu e chiar atât de important“.

Contrar a ceea ce caută să dea de crezut, criticul interior nu ne ajută cu nimic să progresăm pe planul persoanei noastre globale. El nu este decât un discurs cu scop disuasiv și limitator, care ne determină să ne temem, să fim suspicioși, să tremurăm, să nu fim niciodată mulțumiți de noi înșine. El nu ne duce înainte: nimeni nu poate fi împins înainte de un discurs critic constant, care nu

poate decât să îl ducă spre și mai mult stres, și mai multe inhibiții, insatisfacții și tensiuni. Și spre și mai puțină stimă de sine.

Criticul interior se supune unei logici de perfecționism patologic și ineficient. Chiar dacă uneori poate ajuta la atingerea unor obiective din domeniul precise și limitate (performanțe școlare, profesionale, sportive) aplicând o presiune extremă, costul său emoțional este foarte mare, și se dovedește foarte stresant. În realitate, el fragilizează stima de sine globală. La persoanele cu un înalt nivel autocritic, se întâlnește astfel disforia (dispoziție deseori mohorâtă și neagră, cu puseuri de angoasă sau de iritabilitate), vulnerabilitate la stres (ele sunt rapid destabilizate de micii provocatori zilnici de stres), frecvente sentimente de neputință („nu se poate, n-o să pot face niciodată față“) etc⁵⁶. Ce valoare mai au performanțele realizate în asemenea ambianțe psihologice?

Criticul interior acționează deopotrivă ca un filtru, care îndepartează de noi beneficiile succeselor noastre (tentativele de autofelicitare sunt puțin credibile), readucându-ne neîncetat la eșecurile noastre (autoreproșurile sunt imediat considerate foarte rezonabile și meritate⁵⁷).

Atunci, ce eforturi să facem pentru a limita și a repune la locul cuvenit această tendință de autocritică oarbă, nedreaptă și excesivă?

⁵⁶ Dunkley D.M. și colab., „Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on daily affect“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 234–252.

⁵⁷ Josephs R.A. și colab., „Self-esteem maintenance processes: why low self-esteem may be resistant to change“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, 29 (7): 920–933.

Cum să practicăm o autocritică utilă?

Condillac, filosof discret din epoca Luminilor, preocupat de luciditate în materie de legătură între gânduri și emoții, propunea lucrul următor: „Să se evite greșeala, evitând să se facă judecăți.” Sarcină dificilă, dar cel puțin putem manifesta ceva mai multă vigilență față de gândurile al căror obiect suntem noi înșine.

Ceea ce ajută schimbarea este mai mult o informație neutră și binevoitoare, decât o judecată parțială și agresivă. Pentru a progresa, va fi deseori necesar să înveți să te critici diferit. Să te critici cu măsură. Nu te poți schimba cum trebuie, după cum am văzut, decât pe o bază de acceptare de sine, a greșelilor și a limitelor tale. Apoi, și numai apoi va veni vremea judecății, critice sau favorabile.

În fața oricărei activări a tendinței de autocritică, trebuie, pe cât de repede cu putință, să se efectueze un proces de decontaminare și de revizuire a tuturor elementelor. Într-adevăr, „criticul interior” se hrănește cu confuzia sentimentelor noastre și profită întotdeauna de mica dezordine creată de neliniștile noastre. Pentru a-l înfrunța mai bine, trebuie:

- **Să ne amintim că producem noi înșine o mare parte a suferințelor noastre.** Să vorbim cu noi înșine despre acest lucru: „Nu mai accepta ca o idee sau un gând să te sperie sau să te distrugă. Recunoaște-ți neliniștea în loc să cauți să o minimalizezi imediat sau să o alungi gândindu-te la altceva. Dacă teama ta a detectat o problemă, ocupă-te de această problemă. Dar cu calm. Să fii atent la teama ta nu înseamnă să i te supui, ci dimpotrivă. De unde vine problema? Din imaginația mea? Se

întâmplă rar. Din tendința mea de amplificare? E mai frecvent.”

- **Să facem clar diferența între ceea ce se întâmplă (faptele) și ceea ce cred eu despre ele (interpretarea mea),** în situațiile în care criticul interior tinde să mă facă să le confund și să mă facă să iau interpretarea sa a lumii drept lumea înșăși. Problemele stimei de sine provoacă hipersensibilitate. Dacă am impresia că nu sunt apreciat de cineva, acest lucru poate proveni desigur din răceala interlocutorului meu, dar și din teama mea de-a nu fi apreciat de ceilalți în general, sau de această persoană în particular. Aceste conștientizări regulate, separând informația și observația (neutre) de judecata de valoare (subiectivă), sunt indispensabile dezvoltării stimei de sine⁵⁸.
- **Să ne arătăm prudenți față de concluziile precipitate ale criticului interior.** Luând tot exemplul unui interlocutor rece, autocritica ne va determina să credem și să aderăm la ideile de tipul: „Vezi bine că îi ești antipatic sau indiferent. Las-o baltă.” Dar această judecată de gata poate duce la numeroase greșeli, cum ar fi o greșeală de atribuire: faptul că cineva e rece cu noi nu înseamnă că noi suntem de vină (se poate ca și el să aibă la rândul lui probleme, care îl fac să fie rece și distant), sau o personalizare: această persoană poate că este dezagreabilă cu multe alte persoane, și asta nu are mare legătură cu noi, sau deopotrivă un sentiment de neputință de-a acționa: pot totuși să hotărâsc să

⁵⁸ Fennel M.J.V., „Depression, low self-esteem and mindfulness”, *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 1053-1067.

fiu în continuare amabil („să vedem dacă pot să-i schimb felul de-a fi față de mine”) sau să mă îndrept către persoane mai receptive (în loc să cred că toată lumea va funcționa astfel după modelul respingerii la adresa mea).

- **Să reformulăm diferit autoverbalizările.** Să nu mai suportăm termenii radicali și definitivi: catastrofă, noul, inacceptabil, complet ratat... În spatele naivității aparente a procedului, ponderea cuvintelor este reală și eficiența tehnicii de reformulare este destul de mult atestată în psihoterapie⁵⁹. Este de altfel una dintre mizele psihoterapiilor cognitive ale stimei de sine⁶⁰. Ca să rămânem la exemplul nostru, nu veți obține același efect asupra dumneavoastră în funcție de cum veți gândi: „Totuși, tipul ăsta nu e prea amabil. E oare din cauza mea sau a lui?” sau: „Mă detestă, sau mă disprețuiește, e clar.” Formulările negative și categorice înlesnesc declanșarea unor scenarii catastrofice de respingere socială. De îndată ce apare o îndoială („și dacă oamenii nu mă plac?”), ea se transformă în certitudine („cu siguranță că nu mă plac”). O autoverbalizare utilă e cea care desigur că nu neagă faptele, dar are grijă să se limiteze la ceea ce este real și nu virtual și care separă net observația de speculație.
- Să înțelegem că schimbările nu vor avea loc, ca toate schimbările raportului cu sine, decât încetul cu

⁵⁹ Gross J.J., John O.P., „Individual differences in two emotions regulation processes: implications for affect, relationships and well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 348-362.

⁶⁰ Fennel M.J.V., *Overcoming low self-esteem: a self-guide using cognitive-behavioral techniques*, op. cit.

încetul. Trebuie ca mai întâi să ne antrenăm în privința unor situații mai puțin „calde” pe plan emoțional, adică implicând în mod redus stima de sine, apoi să atacăm aspectele mai delicate. **Să acceptăm reveniri regulate ale criticului interior pe scena noastră mentală. Să nu intrăm în panică din acest motiv. Să îl conducem binișor înapoi la ușă.**

Ceea ce ne împiedică să facem acest efort, simplu din punct de vedere tehnic, de recul față de sine este bineînțeles faptul că noi confundăm discursul autocritic cu un discurs realist, dar și acela că suntem convinși, deseori fără temei, mai ales în situațiile „emoțional calde”, că suntem un bun expert în privința noastră, și acest argument ne determină să acceptăm reproșurile neîncetate ale criticului interior. Acel „mă cunosc bine” al persoanelor cu o joasă stimă de sine este deseori o greșeală. În realitate, ele nu cunosc bine decât o parte din ele însele: cea a slăbiciunilor lor, dar tot restul le este la urma urmei destul de necunoscut. Toate calitățile le sunt mai bine percepute de anturajul lor decât de ele însele.

Regulile autocriticii eficiente sunt aceleași ca și ale criticilor pe care le avem de adresat celorlalți: pe de o parte, să dăm dovadă de o acceptare necondiționată globală și de o capacitate de autocritică în privința unor aspecte precise („ești cumsecade, dar acum ai greșit”). Cu cât o critică este mai precisă și nu globală, cu atât ea activează mai mult reflecția decât emoția⁶¹. Pe de altă

⁶¹ Dutton K.A., Brown J.D., „Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73: 139-148.

parte, ea trebuie să se dovedească ori de câte ori se poate mai curând constructivă decât numai critică. Aici e toată diferența între „ai fost jalnic” (judecată globală și negativă) și „data viitoare încearcă să faci mai bine” (specifică și constructivă).

Pentru a ajunge la acest discurs interior e nevoie de recul și de antrenament. O regulă ar putea fi cea de-a nu acorda o încredere oarbă intuițiilor noastre atunci când suntem într-o situație în care stima noastră de sine e amenințată, mai ales dacă suntem de obicei critici față de noi înșine: orice autoevaluare va fi iremediabil deformată de stresul imaginii de sine^{62,63}. Nu există niciun judecător mai aspru decât noi înșine: studiile confirmă că atunci când am făcut o greșală (sau ceea ce ni se pare a fi una) supraestimăm sistematic severitatea privirii celorlalți⁶⁴. Să ne amintim această realitate, înainte de-a aborda situațiile care ne neliniștesc, pare o regulă bună. Să știm să ne vorbim nouă înșine astfel: „Ai grijă de tine: nu te lăsa impresionat de alarmele tale interioare, care se declanșează fără motiv, din cauza unor amenințări minime sau inexistente; concentrează-te asupra situațiilor; nu judeca prea repede ceea ce se întâmplă; nu îți face rău ție însuși; nu te lăsa învins de temerile tale.”

⁶² Ehrlinger J., Dunning D., „How chronic self-views influence (and potentially mislead) estimates of performance”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 5-17.

⁶³ Seibt B., Förster J., „Stereotype threat and performance: how self-stereotypes influence processing by inducing regulatory foci”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 38-56.

⁶⁴ Savitsky K. și colab., „Do others judge as harshly as we think? Overestimating the impact of our failures, shortcomings, and mishaps”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 44-56.

Să nu sporim necazul: nu are rost să ne acuzăm că ne acuzăm

Deseori, ne vin în minte acuzații referitoare la faptul că ne gândim prea mult la noi înșine: „Ai face mai bine să relativizezi, să vezi că există oameni mai nefericiți ca tine, în loc să crezi că toate ți se întâmplă numai ție...” Aceste acuzații referitoare la acuzație sunt clasice, iar „emoțiile la pătrat”, „emoțiile legate de emoții” și „ruminațiile ruminațiilor” se întâlnesc în tulburările emoționale: în depresie (ești necăjit că ești trist), în stările anxioase (te neliniștești că nu îți mai poți controla neliniștile) sau fobice (ți-e frică să nu îți fie frică). Anturajul propune deseori o reetalonare a grijilor cotidiene: să te gândești că alții o duc și mai rău decât tine... Pentru ca acest lucru să funcționeze, trebuie ca mai întâi să te fi liniștit și să te fi acceptat, apoi să nu te consideri stupid din cauză că trebuie *mereu* să îți amintești că trebuie să te gândești la lucruri grave ca să nu te lași învins de *micile* tale probleme. Ne credem buricul pământului? Așa sunt oamenii. Nu e nicio rușine să simțim așa. Nu trebuie să ne întristăm din cauza aceasta, și nici să ne refuzăm responsabilitatea și să continuăm să ne privim cum gemem și suferim, ci doar să acționăm: ca și în cazul curățeniei, când ștergem praful sau întreținem grădina sau casa, îndepărtarea treptată a ruminațiilor despre sine e un lucru care trebuie repetat și luat mereu de la capăt.

Să-ți vorbești

„Când spunem că puțin ne pasă de ceva, înseamnă că ne pasă.”

Henri de Toulouse-Lautrec

Viața noastră interioară... Toate aceste gânduri, toate aceste amintiri, imagini, dialoguri cu noi înșine... Muzica înceată a eului: cum îți vorbești ție însuși. În cazul problemelor stimei de sine, această muzică este din păcate foarte adesea și confuză, și negativă.

Să dialoghezi cu tine nu este doar o imagine

Platon spunea că „să gândești înseamnă să vorbești cu tine însuși”. Viața noastră interioară este astfel făcută din imagini, din impresii, din emoții și din gânduri mai mult sau mai puțin precise, pe care le producem pentru noi înșine. În absența unui răspuns căpătăm încetul cu încetul obiceiul de-a nu încerca să dăm o formă

precisă acestor producții ale minții noastre, cărora le suntem deopotrivă sursa și receptaculul. Clarificarea acestor murmure încurcate și a acestor rumori interioare nu ar merita efortul?

Se observă în general, în cazul problemelor stimei de sine, o ocupare a terenului gândurilor noastre de către ruminatii mohorâte sau defetiste, gânduri negative și vagi, sărace, repetitive, cu efect deteriorant în timp, dar cărora nu li se acordă cu adevărat un interes, și de care nu scăpăm decât prin distragere: citind, uitându-ne la televizor, pentru a ne umple mintea cu altceva, sau cu un gol, la urma urmei, mai puțin toxic.

În aceste momente de automatisme mentale și de pilotaj automat a stărilor noastre sufletești și de conștiință, nu gândim cu adevărat, ci doar mormăim la adresa noastră înșine vagi intenții pe care le numim „proiecte”, ruminatii vagi pe care le numim „gânduri”. Problema e că acest murmur confuz joacă un rol mai important decât credem spontan: el condiționează o mare parte a satisfacției noastre de sine, a moralului nostru, a cutezanțelor și a renunțărilor noastre. **Ca un soi de mic geniu răuvoitor și inhibitor, aplecat peste umărul nostru, care ne-ar îndemna ca mai curând să gemem decât să acționăm și să renunțăm decât să înaintăm.**

Să ieșim din murmurul confuz al sufletelor noastre

În privința gândirii noastre, atunci când rătăcește în această țară a nimănui, fără niciun gând voluntar al rezolvării unei probleme, fără nicio gândire activă a

construirii unui proiect, filosoful André Comte-Sponville vorbește de acel „murmur confuz al sufletului nostru”. Formula e nimerită și frumoasă. Clarificarea acestui murmur confuz, folosirea lui adecvată (și nu suportarea lui pasivă), transformarea gândirii proprii într-un instrument, când noi înșine îi suntem obiectul, nu se produc de la sine.

Nu o facem singuri — sau o facem rareori — deoarece nu știm cum să procedăm, deoarece nu am fost învățați niciodată. De altfel, se întâmplă rar ca vreo persoană să-și vorbească sieși. Odată, era un semn mai mult de nebunie decât de înțelepciune: numai cei suferind de delir o făceau. Astăzi, scena a devenit curentă pe străzi: cel mai adesea este însă vorba de persoane care telefonează folosind *free-hands*. Frecvent, ca să învățăm să ne vorbim nouă înșine, mergem la un psihoterapeut. Nu numai ca să vorbim despre noi, contrar a ceea ce cred numeroase persoane, ci și ca să ne vorbim nouă înșine. O bună parte din eficacitatea psihoterapiei cred că vine din acest aspect: să te duci regulat la cineva a cărui muncă constă în a te face să reflectezi la tine însuși și care te ajută să te extragi din acest murmur confuz, din aceste aproximații, din aceste obiceiuri, din aceste prejudecăți care constituie viața noastră de zi cu zi. Care ne ajută să reflectăm, adică nu să ruminăm doar vag, ci să facem fraze, să folosim cuvinte, și deci să precizăm senzații vagi sau intuiții. Să căutăm să aflăm cum s-au construit dificultățile noastre, cum se mențin, ce anume ne spunem nouă înșine despre ele. Atunci ieșim din acest exercițiu, cel puțin dacă terapia s-a desfășurat cum trebuie, cu capacități crescute de autorefecție. În acest domeniu, ca și în altele, nu trebuie depășită doza. Există și alte su-

biecte de reflecție necesară în afară de noi înșine. O terapie interminabilă ar putea să ne facă să devenim obsedați de noi înșine. O terapie reușită însă ne va da acea capacitate prețioasă de dialog cu noi înșine. Totuși putem să ne și lipsim de terapeut, și acesta este cazul cel mai frecvent.

Arta de a-ți vorbi ție însuși

Multă vreme, raportul cu sine a ținut de filosofie sau de spiritualitate. Primii care s-au ocupat de el au fost filosofii stoici: Epictet, Marc Aureliu, Seneca ne-au lăsat astfel opere care le dovedesc eforturile de a-și clarifica gândurile și de a-și împăca sufletele. Apoi, gânditorii creștini, de exemplu Sfântul Augustin în *Confesiunile*⁶⁵ sale, s-au datat exercițiului, în același scop al ameliorării de sine, dar prin intermediul supunerii față de voința divină. A urmat atunci tradiția exercițiilor spirituale ale tradiției catolice, dintre care cele mai celebre sunt ale Sfântului Igațiu de Loyola⁶⁶. Acesta din urmă scria următoarele: „Prin însuși termenul de exerciții spirituale se înțelege orice fel de a-ți examina conștiința proprie și, totodată de-a medita, de-a contempla, de-a te ruga mental și vocal, și, în sfârșit, de-a desfășura toate celelalte activități spirituale, după cum vom afirma în continuare. Într-adevăr, tot așa cum a te plimba, a merge și a alerga sunt exerciții corporale, a pregăti și a dispune sufletul [...] sunt exerciții spirituale.”

⁶⁵ Saint Augustin, *Les Confessions*, Paris, Garnier, 1964.

⁶⁶ Saint Ignace de Loyola, *Exercices spirituels*, Paris, Seuil, 1982.

Când ai căutat tu însuși să practici aceste exerciții, oricare ar fi contextul lor, laic sau spiritual, se impun trei constatări:

1. la început este enorm și surprinzător de dificil;
2. ele se învață și există reguli;
3. au efect bun.

Faceți experiența. Uite, încercați: lăsați deoparte cartea de față și începeți să reflectați la ce vreți dumneavoastră. De exemplu, faceți precum copiii o mică rugăciune pentru o dorință sau pentru a-i mulțumi cuiva. Sau reflectați la ce vreți să faceți cu viața dumneavoastră. Încercați să precizați cuvintele, să înlănțuiți ideile, să nu rămâneți la o vagă intenție neclară. Nu încercați să „reflectați la...”: faceți-o cu adevărat. Veți constata că exercițiul este mai greu decât credeți și că gândirea dumneavoastră vagabondează sau caută un sprijin exterior. Ce ușor ar fi dacă v-ar pune cineva întrebări și v-ar sili să vă precizați gândurile, dacă v-ar readuce cu blândețe și regularitate înapoi la această reflecție, în loc să vă lase spiritul să vagabondeze și să se gândească la nenumărate alte lucruri.

Nu e de mirare că e dificil: nu o facem niciodată cu adevărat. Ne vorbim mereu nouă înșine, dar întotdeauna în mod neclar. Pălăvrăgeli superficiale și stereotipe, ruminății pe care le lăsăm în voia sorții lor...

Ce anume ne poate ajuta?

Întâlnirile cu tine însuși: jurnal intim și răgaz de meditație

Numeroși autori au subliniat interesul psihologic al acestei „scrieri de sine” reprezentate de jurnalul intim⁶⁷. Acest fapt a fost clar demonstrat la persoanele care au trăit evenimente traumatizante sau cel puțin foarte dureroase⁶⁸. S-a definit atunci ce anume era eficace: a scrie nu numai evenimentele, ci și impactul lor asupra noastră, a gândurilor noastre, a emoțiilor noastre și, totodată legătura între toate acestea. Se descoperă în general că, pe termen scurt, a scrie despre evenimente penibile, ca și a reflecta la ele, poate mări suferința sau provoca emoții penibile, dar că, în cele din urmă, beneficiile sunt sistematice⁶⁹. E de dorit ca exercițiul să se facă cu regularitate, dacă nu zilnic.

De altfel, nu suntem obligați să scriem zilnic. Putem să ne acordăm deopotrivă în fiecare dimineață sau seară câteva clipe ca să reflectăm asupra noastră: ce mi s-a întâmplat astăzi? Plăcut, mai puțin plăcut? Ce am învățat? Cum m-am comportat cu mine însumi? Dar cu ceilalți? Etc. Acest gen de listă este evident personalizată, în funcție de necesitățile și totodată de credințele sau necredințele fiecăruia... Pusesem odată la punct cu un pacient o metodă pe care el o numise „DAMM”, de la: „Da, Acum, Măine, Mulțumesc”. În fiecare seară,

⁶⁷ Besançon G., *L'Écriture de soi*, Paris, L'Harmattan, 2002.

⁶⁸ Pennebaker J.W., *Writing to heal: A guided journal for recovering from Trauma and Emotional upheaval*, Oakland, New Harbinger, 2004.

⁶⁹ Lepore S.J., Smyth J.M., *The Writing Cure: how expressive writing promotes health and emotional well-being*, Washington D.C., American Psychological Association, 2002.

petrecea câteva minute reflectând conform acestor patru etape:

- *Da* pentru „acceptare“. Las să vină în conștiință tot ce se petrece actualmente în viața mea, evenimentele și reacțiile mele la evenimente, și le accept fără să judec sau să reacționez prea repede.
- *Acum* pentru „ce să fac atunci, în acest moment precis în care îmi vin aceste gânduri și emoții?“ Mă liniștesc, reflectez, apoi încetez să le mai ruminez.
- *Măine* pentru ceea ce doresc să fac a doua zi, cu situația și cu reacțiile mele.
- *Mulțumesc* pentru un mic exercițiu de grațitudine față de un moment al zilei, un cuvânt sau un gest al cuiva care a reprezentat un moment plăcut (vom mai vorbi despre acest gen de exercițiu mai încolo).

Avantajul acestor exerciții „de gata“, ca precedentul, este că ele simplifică demersul structurându-l și ne silesc să clarificăm confuzia experienței noastre intime, amestec de impresii, de imagini, de sentimente vagi și de gânduri neclare. În cadrul acestor exerciții, se recomandă să formulăm întotdeauna clar frazele, întrebările și răspunsurile... Acest lucru pare naiv, dar efortul de-a articula frazele face ca gândirea noastră să treacă de la neclar la precis, și deci de la inutilizabil la utilizabil. Cuvintele șlefuiesc și modulează realitatea. Dacă în copilăria dumneavoastră vi se spunea (și vi se repeta) în caz că dădeați dovadă de neîndemănare sau făceați o greșală: „Ce prost poți să fii! Cu ce am păcătuit ca să am un copil atât de nătâng!“, cu siguranță că nu avea același efect cu: „Fii atent, te rog! Fă-o mai încet și o să vezi că o să-ți iasă mai bine.“ Impactul formulărilor la adresa stimei de sine este

astfel considerabil, cu atât mai mult, cu cât suntem activați emoțional.

Cei mai mari scriitori s-au pretat acestor „scrieri ale eului”⁷⁰. Dar dacă le vom practica și noi, vom observa rapid că aceste exerciții de punere în cuvinte, îndeosebi în cazul jurnalului intim, sunt deopotrivă exerciții de umilință: ele ne dezvăluie uneori vidul gândurilor noastre sau, mai degrabă lipsa lor de originalitate sau de densitate. Duși de emoția momentului, avem uneori impresia că avem o „idee genială“. Să ne acordăm câteva minute ca să o punem în frază sau să o așternem pe hârtie, și ea nu mai este atât de genială. E dureros? Fără îndoială. E mai bine să păstrăm toată viața iluzia că am fi putut să fim, dacă ne-am fi dat osteneala, un mare spirit sau un mare filosof? Asta e discutabil... Dar prețul care trebuie plătit (deziluzii în privința propriilor capacități literare sau a trăsăturilor de geniu) nu e atât de mare în comparație cu câștigurile: clarificarea și densificarea gândirii proprii. Stima de sine nu are prea mare interes să se hrănească cu iluzii mincinoase despre capacitățile sale.

Când să facem aceste exerciții? Toate școlile de filosofie sau de spiritualitate recomandă să li se consacre un timp specific, în general dimineața sau seara. Dimineața, să ne sculăm cu câteva minute mai devreme, să respirăm în fața unei ferestre și să ne vorbim nouă înșine. Seara, în loc să luăm o carte sau o revistă (sau, în cel mai rău caz, să lăncezim în fața televizorului), să ne întindem și să reflectăm la ziua care a trecut în termenii pe care îi vom fi ales... Îmi amintesc astfel de un stagiul de medi-

⁷⁰ „Les écritures du Moi, de l'autobiographie à l'autofiction“, *Le Magazine littéraire*, mai 2002, nr. 409.

tație aplicată psihoterapiei pe care îl efectuasem împreună cu vreo douăzeci de colegi din diferite țări ale Europei, în atmosfera pașnică a munților elvețieni. Un consemn foarte util după meditația colectivă de seară, cerința de a ne întoarce în camerele noastre, de a nu mai vorbi, citi, telefona, scrie... până a doua zi dimineața. Trebuia deci... să nu facem nimic, să reflectăm, să meditam. În prima seară, toată lumea era puțin dezorientată. Acest consemn cât se poate de simplu m-a făcut să înțeleg din experiență (și nu numai intelectual, fiindcă eram deja convins) în ce măsură „factorii de distragere” din viața noastră de zi cu zi ne îndepărtează de noi înșine: să vorbim, să citim, să ne uităm la televizor sau să ascultăm muzică, toate acestea pot reprezenta un mod de-a nu reflecta în liniște și cu regularitate la noi înșine. Printre alte contribuții importante, din acest stagiu mi-a rămas obiceiul de-a repeta regulat exercițiul: să meditez seara în pat înainte de-a adormi, să nu dau drumul sistematic la radio în mașină sau în bucătărie, să nu mă cufund sistematic în lectura unei cărți când merg cu transportul în comun...

Trebuie să căpătăm — sau să ne recăpătăm — obiceiul de-a reflecta, cu ochii deschiși, la viața noastră. De-a lupta cu ispita de-a *înlănțui* evenimentele, gândurile, solicitările. De-a ne elibera tocmai de aceste lanțuri, cel puțin din când în când (pe unele le-am ales, și celelalte nu sunt chiar atât de înjositoare). Să ne acordăm însă câteva clipe pentru a reflecta la ceea ce am făcut cu orele sau cu zilele noastre de viață care s-au scurs. Să ne eliberăm spiritul și să ne decalăm privirea. Să observăm pur și simplu momentul prezent, în loc să îl străbatem cu ochii spiritului închiși.

Trebuie să ne vorbim pozitiv? Rolul „ambianțelor mentale”

„E bine să-mi spun lucruri pozitive? Nu înseamnă autosugestie?” Întrebarea aceasta ne este pusă frecvent în psihoterapie. Ea ne trimite imediat cu gândul la Emile Coué, farmacistul din Nancy, care a pus la punct în secolul al XIX-lea celebra sa metodă, bazată pe convingerea următoare: „Orice gând care ne ocupă exclusiv spiritul devine adevărat pentru noi și are tendința de-a se transforma în act⁷¹.” Pare simplist? Recitindu-l pe Coué în amănunt, putem fi tentați să îi reabilităm memoria: ținând cont de ceea ce se știa în epoca lui, intuițiile sale erau bune, îndeosebi în privința rolului toxic al semnificației gândurilor negative, chiar dacă a supraestimat categoric puterea gândurilor pozitive de a se repeta neîncetat.

În studiile recente, s-a putut demonstra existența unor influențe inconștiente asupra stimei de sine: de exemplu, prezentarea subliminală a cuvântului „eu” pe un ecran de computer, înainte ca pe același ecran să apară adjective pozitive (curajos, simpatic, inteligent...) va augmenta stima de sine implicită a subiecților voluntari și îi va face ulterior mai rezistenți la critici referitoare, de exemplu, la inteligența lor⁷².

Acest tip de studii nu demonstrează că trebuie să utilizăm *fără încetare* discursuri pozitive. Nu are rost să

⁷¹ Coué, E., *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Paris, Renaudot, 1989.

⁷² Dijksterhuis A., „I like myself but I don't know why: enhancing self-esteem by subliminal evaluative conditioning”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 345-355.

așteptăm minuni de la acest tip de instrumente psihologice. Dar, având în vedere dificultatea de-a te schimba, e preferabil să nu neglijăm niciunul. Știind că până în momentul de față nu există vreo „cură miraculoasă” a stimei de sine, înmulțirea **gesturilor de ecologie psihologică** ca acesta (să nu ne poluăm inutil mintea) este de dorit. Aceste cercetări subliniază, după părerea mea, importanța „ambianțelor” și a „băilor” în materie de stimă de sine.

Aceste ambianțe mentale joacă un rol foarte important. Ele sunt alcătuite dintr-o mulțime de mici mesaje subliminale dintre care niciunul nu are în sine o pondere mare, dar al căror efect cumulat, an de an, devine important. Dacă ai fost distrus în copilărie de un discurs sistematic devalorizant la adresa dumneavoastră, compus din mici fraze zilnic repetate — chiar și dintre cele *nu chiar atât de rele*, precum „lasă că o fac eu, altfel iar o să iasă prăpăd” —, de ce să continuați același proces de demolare la vârsta adultă? Știm cu toții că există persoane care ne fac bine, fiindcă au o privire pozitivă asupra noastră și această privire pozitivă se exprimă în mod subtil, tocmai prin intermediul unor mici microasociații vehiculate de utilizarea cuvintelor pozitive care ni se adresează. Când mă ocup de problemele stimei de sine ale pacienților mei, sunt conștient că este una dintre componentele importante ale terapiei: sublinierea succeselor, calităților și reușitelor lor, atribuindu-le originea și meritul și făcând-o într-o manieră discretă, banalizată, neoficială. Nu trebuie să caut să le remontez moralul, ci doar să le recunosc meritul, așa cum doresc să o facă încetul cu încetul și ei. Să te feliciți liniștit și fără emfază pentru un lucru bun pe care l-ai făcut pare o ma-

nieră foarte ecologică de-a conforta stima de sine. Trebuie să rostești clar frazele acestea, cel puțin mental, și să te gândești totodată să nu te lași contaminat de competitivitate. Vom vedea mai încolo de ce „ești cel mai bun”, „ai câștigat” nu sunt întotdeauna adecvate. Sunt de preferat: „Ai jucat bine”, „Ai făcut ce trebuia”... E inutil să te sărbătorești: e suficient să recunoști ceea ce faci cum trebuie, să vezi limpede calitățile proprii, pur și simplu.

Limitele dialogului cu tine însuși

„Jurnalul acesta e cel ce îmi permite să rezist lumii ostile și numai lui îi pot povesti ce mă întristează sau mă apasă. Acest confident mă scutește de mulți alții. Primejdia e că el risipește în cuvinte atât hotărârile, cât și necazurile mele; el tinde să mă dispenseze să trăiesc, să îmi înlocuiască viața.”

Aceste rânduri extrase din cel mai mare jurnal intim pe care îl cunoaștem, al elvețianului Amiel⁷³, arată clar beneficiile și limitele exercițiului autoconfesiunii și, mai larg, ale dialogului cu tine însuși. Am văzut că e legitim să îl clarifici și să îl dezvolți, că e util să îi dai și o orientare pozitivă, și nu numai critică. Dar acest monolog interior care trebuie să ne conforteze are ca vocație să se substituie rumațiilor, și nu contactelor cu ceilalți și nici acțiunii. Vom mai vorbi despre acest lucru.

⁷³ Extras din 21 decembrie 1860, relatat de Besançon, *op. cit.*

Nonviolență cu tine însuți: încetează să-ți mai faci rău!

„Nu o să știu niciodată de ce mă detestam atâta...
Nici de ce a trebuit să ajung în pragul bătrâneții, atunci
când e prea târziu, ca să recunosc că a fost o greșeală.”
Frédéric Mitterrand, *La Mauvaise Vie*

Lupta cu emoțiile și cu gândurile negative ale
stimei de sine nu trebuie să fie o luptă cu tine
însuți.

Am văzut lucruri uimitoare tratând stima de sine a pa-
cienților mei. Îmi amintesc de o femeie drăguță și tânără
care își dădea palme violente când nu era mulțumită de
ea însăși, de exemplu, la întoarcerea de la o serată unde
se comportase ca o idioată (vorbind prea mult) sau ca o
năroadă (vorbind prea puțin). Această dorință de-a te lovi
este frecventă când persoanele cu probleme ale stimei de
sine sunt nemulțumite de sine. Unele se mulțumesc cu
dorința, altele se mușcă, se ard cu țigara. Altele se dau cu
capul de pereți. Și toate se maltratează cu cuvinte, se in-
sultă, se amenință, se devalorizează... „Dacă ați ști cum

Nonviolență cu tine însuți: încetează să-ți mai faci... 153

își vorbește uneori!”, îmi spunea într-o zi soția unui pa-
cient depresiv cronic cu o foarte joasă stimă de sine.

Maltratarea de sine

Până unde poate merge raportul rău cu tine însuți?
Problemele stimei de sine ne pot face să derapăm cu
mult dincolo de simpla agasare față de propria persoa-
nă, atunci când nu reușim să facem ce am vrea, sau să
fim așa cum am dori. Există astfel diverse grade de ra-
porturi rele cu sine:

- **Îndoieli și insatisfacții:** să nu te mulțumești să no-
tezi că ai eșuat în atingerea obiectivelor și să regreti
acest fapt, dar să mai adaugi un nivel criticându-te
în exces sau devalorizându-te. În mod normal, e
tocmai acțiunea emoției date de regret: să ne ad-
ministreze o mică suferință, ca să ne facă să vrem
să reușim data viitoare. E inutil să supralicităm: ro-
lul inteligenței noastre nu e să ne pedepsească, ci
tocmai să ne ajute să reflectăm pentru ca decepția
să nu se mai repete.
- **Conduite de eșec:** există conduite de punere în
eșec care sunt modalități de-a evita judecata de
sine. Astfel, să nu te pregătești pentru un examen,
pentru ca să poți spune, dacă îl pici, că eșecul se
datora mai mult nepregătirii decât lipsei de inteli-
gență. Dar anumite puneri în eșec pot avea și un
aspect autopunitiv: „Din moment ce așa stau lu-
crurile, nu merit să plec în concediu, să merg la se-
rata aceea, să beneficiaz de recompensa asta... Mai
bine să mă dau la fund

...."

- Autoagresivitate: psihică (să te insultți) sau fizică (întristător de frecventă „dorință de-a mă lovi”, în cel mai bun caz derivată în violențe și lovituri la adresa obiectelor). Am întâlnit mulți pacienți care își făcuseră singuri răni diverse: fracturi de picior sau de mână în urma unor lovituri date în ușă, fracturi ale nasului după ce s-au dat cu capul de pereți. Există uneori impulsuri suicidare care țin de această dețestare de sine consecutivă unei dețepții de sine.

Război sau pace cu tine însuși?

„Mintea mea e un câmp de bătălie...”, îmi spunea într-o zi un pacient. De ce această ambianță, atât de frecventă în cazul suferințelor stimei de sine, de tensiune și de război cu tine însuși? De ce nu ne rezolvăm cu mai multă simplitate chestiunile provocate de problemele ridicate de egoul nostru?

Nu există una, ci mai multe explicații, care pot, de altfel, să se adauge unele celorlalte. Putem ajunge să ducem război fiindcă prelungim și repetăm carențele copilăriei: această dețestare de sine este frecventă la cei care nu au fost iubiți, care au dus lipsă de afecțiune de la cea mai fragedă vârstă. Sau fiindcă suntem victima propriilor idealuri: atunci dețepția de sine e cea care ne face violenți cu noi înșine. Sau fiindcă credem că asprimea față de noi înșine este benefică: manifestăm în permanență o veritabilă suspiciune față de noi înșine, avem sentimentul că, dacă ne-am permite prea multă (când li se spune „mai multă”, acești pacienți înțeleg „prea multă”) blân-

dețe și respect, atunci, „înclinațiile rele” ne-ar invada existența și ne-ar duce spre culmile moliciunii și ale mediocrității.

Să ne pedepsim sau să ne ajutăm să ne schimbăm?

O întrebare importantă la care va trebui să răspundem este următoarea: ce căutăm, să ne pedepsim sau să ne schimbăm? Dacă răspunsul dumneavoastră este „să mă pedepsesc ca să mă schimb”, să știți că psihologia a arătat din plin, și de multă vreme, importanța scăzută a pedepsei ca instrument pedagogic. Ne face ea să progresăm? Nu, deloc. „Pedepsa nu te învață decât un lucru: să eviți pedeapsa”, obișnuia să spună Skinner, unul dintre cei mai buni specialiști ai studiului științific al condiționării⁷⁴. **Pedepsa servește — eventual — la menținerea ordinii, nu la crearea unei ambianțe psihologice de motivare a schimbării personale.**

Și violența, sub toate formele sale, chiar și violența întoarsă către tine însuși, nu este decât un detestabil uz abuziv al forței. Să crezi că forța și severitatea față de sine sunt suficiente pentru a te schimba constituie o viziune arhaică și ineficientă, chiar primejdioasă. Aceasta deoarece încetul cu încetul se instaurează o logică a violenței, care facilitează revenirea sistematică a aceluiași greșeli și a aceluiași sentiment de insatisfacție de sine: din moment ce rezultatele la care visăm nu apar, sporim violența față de noi înșine, mărim severitatea

⁷⁴ Citat de Myers, *op. cit.*, p. 329.

pedepselor pe care ni le administrăm. Este logica dublei suferințe: la cea a eșecului se adaugă cea a pedepsei. Dar suferința nu te face să progresezi. Ceea ce te face să progresezi e faptul de-a înțelege de ce suferi și cum să depășești această suferință. Pedepsa și violența nu ne pot învăța nimic în acest domeniu.

Atunci, cum să ne tratăm? Trebuie să fim mai aspri sau mai blânzi cu noi înșine? Să nu uităm în primul rând că **contrarul violenței nu e slăbiciunea, ci blândețea.** Poți fi foarte bine blând și ferm cu tine însuși.

Arta schimbării nonviolente

Orice formă de violență și de ofensă aplicată ție însuși este deci inutilă. De fiecare dată când oamenii au renunțat să utilizeze violența, omenirea a progresat. Astăzi s-au uitat, cel puțin în lumea occidentală, toate justificările violenței la adresa femeilor („bate-ți nevasta zilnic, că, dacă tu nu știi de ce, va găsi ea motivul”), a copiilor („să-i mâni cu bățul”), a sclavilor („nu înțeleg decât de bătaie”), a deținuților („au meritat-o cu vârf și îndesat”) etc. Violența față de sine nu este decât o reminiscență a acestor modalități vechi de-a proceda. Violența față de sine nu are decât un înțeles, și chiar și atunci limitat: e înțelesul expresiei „a te violența”, care înseamnă a te constrânge. Dar să te violentezi, e clar că nu merge, o dată pentru totdeauna. Este o dublă suferință. Ea pregătește întoarcerea violenței la următoarea dificultate. Ea mai riscă și să faciliteze răspândirea ei de jur împrejurul nostru: violența noastră față de noi înșine îi poate contamina pe cei apropiați sau pe copiii

noștri, prin simplul fapt că ei ne văd procedând astfel față de noi înșine.

Îmi amintesc de un pacient de-al meu, în cazul căruia unul dintre lucrurile care îl convinseseră să renunțe la autoviolență fusese privirea copiilor săi: „Ceea ce m-a făcut să mă schimb sunt copiii mei: nu am vrut să le transmit acest lucru. Când eram înfuriat pe mine însumi, țipam la mine, mă făceam în toate felurile urlând prin apartament: «Ce prost poți să fii, ce prost poți să fii!» Mă pedepseam refuzând să ies la plimbare cu familia în weekend, să merg la o petrecere de familie sau la o gustare la niște prieteni. Copiii mei înțelegeau încetul cu încetul că așa reacționez eu la eșecurile mele. Într-o zi l-am văzut pe fiul meu mai mare insultându-se și energându-se pe sine din cauza unei teme la matematică pe care nu reușea să o facă, folosind la adresa lui aceleași insulte ca acelea pe care le utilizam la adresa mea. Am fost răscolit. Atunci mi-am spus: asta vrei să-i înveți? Asta vrei să le lași? Așa vrei să se poarte cu ei înșiși? Eu, unul, știu de unde mi se trag toate astea. În orice caz, știu măcar una dintre surse: toată copilăria l-am văzut pe tatăl meu făcând la fel. Nu accept în ruptul capului să transmit mai departe chestia asta.”

Eradicarea violenței durează mult, când te-ai obișnuit cu ea, sub presiunea problemelor stimei de sine proprii. **Dacă ai practicat vreme îndelungată agresivitatea la adresa propriei persoane, va trebui, fără îndoială să continui să te ferești de ea toată viața:** cu cât vei fi mai obosit, cu atât vechile reflexe vor încerca să revină. Dar fiecare bătălie condusă cu succes, fiecare retragere la care vom fi fost în stare să o silim vor face ca, încetul cu încetul, revenirile sale să fie mai puțin... violente.

Lupta cu propriile complexe

„Atunci vor tremura de spaimă
Fără să fie vreo pricină de spaimă.”

Psalmul 53

Un complex este o îndoială care se transformă în suferință.

E normal să te îndoiești de tine și să nu fii întru totul satisfăcut(ă) de ansamblul caracteristicilor tale. Dar complexul depășește cu mult stadiul insatisfacției ocazionale. El este focalizarea dureroasă și obsedantă, constantă sau foarte frecventă, a ansamblului gândurilor noastre asupra unei părți a corpului, considerată dizgrațioasă, sau a unei dimensiuni a personalității noastre, considerată insuficientă sau inadecvată, și care va perturba binele nostru moral și comportamentul social. De pe urma acestui fapt suferă toată stima de sine, dar starea de rău se concentrează asupra complexului.

Putem fi complexați de orice

Complexele sunt atât de frecvente și atât de variate... Un sondaj realizat de revista *Psychologies*⁷⁵ a arătat astfel că oamenii se îndoiesc cel mai mult de cultura lor (70%, din care 10% se îndoiesc „frecvent”), apoi capacitatea de a se exprima corect (69%), capacitățile intelectuale (67%), aspectul fizic (54%). Putem să ne focalizăm astfel asupra a ceea ce nu e cum trebuie (în orice caz, după părerea noastră) în înfățișarea noastră fizică: există complexe de „prea mult(ă)” (grăsime, păr), de „nu îndeajuns de mult(ă)” (păr, înălțime, mușchi), de „nu e cum ar trebui” (piele, nas, sâni), în sfârșit de „nu-știu-exact-ce-dar-nu-e-cum-trebuie” (grație, ținută, mers) etc. Global, insatisfacția legată de corp este un factor foarte important de destabilizare a stimei de sine⁷⁶. Ne putem focaliza deopotrivă pe defectele presupuse ale caracteristicilor noastre psihice: lipsă de cultură, de inteligență, de vivacitate de spirit (nu găsești răspunsul pe care ar fi trebuit să îl dai decât după aproximativ două ore de la momentul când ar fi fost util), de charismă etc. Putem în sfârșit să ne concentrăm asupra unei intuiții insidioase și generale de insuficiență: atunci suferim de un complex global de inferioritate, activat în legătură cu totul și cu nimic. Este un fel de capacitate universală de-a complexa, hiper reactivă, care se poate declanșa chiar și atunci când nu ești țința privirii sau judecății celorlalți,

⁷⁵ Sondaj efectuat în aprilie 2003 asupra a 1 000 de persoane reprezentative pentru populația de peste 18 ani, în *Psychologies Magazine*, nr. 220, iunie 2003, p. 100-104.

⁷⁶ Johnson F., Wardle J., „Dietary, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis”, *Journal of Abnormal Psychology*, 2005, 114: 119-125.

de exemplu, doar când începi să admiri calitățile altcuiva. Apar atunci foarte rapid gânduri negative despre tine însuși: nu te mulțumești să admiri, ci te compari defavorabil și te acuzi că nu ești la înălțime în dimensiunea comparată. Aceste complexe de inferioritate sunt un teren nesfârșit de suferințe. Ele sunt mai puțin spectaculoase decât complexe fizice, dar uneori și mai pernicioase. Ele dovedesc **certitudinea, obscură și dureroasă, a unei „insuficiențe de sine“**.

În cadrul terapiilor noastre de grup, mi se întâmplă să „îi aduc la ordine“ pe pacienții mei în această privință, când abordăm problema comparației sociale și a sentimentelor de inferioritate pe care le poate induce. Observându-i pe ceilalți participanți, majoritatea lor este convinsă că sunt cei mai puțin înzestrați din grup: când își dau seama de acest lucru, el îi face să zâmbească și să reacționeze. Astfel, fiecare din ei, chiar și aceia pe care îi admiră, se simte inferior celorlalți... Atunci, asta vrea poate să însemne că aceste sentimente de inferioritate sunt pe cât de absurde, pe atât de inutile. Dar ne ocupăm și de tendința lor de a-i idealiza pe terapeuții grupului, pe medici, pe psihologi, pe infirmiere, care li se par „atât de în largul lor“ față de ei. Și în această privință le reamintim că nimeni nu le este „superior“ ca ființă omenească, ci că există doar persoane care stăpânesc mai bine decât ei anumite obiceiuri, anumite abilități. Că terapeuții par în largul lor în îndrumarea unei terapii — ce poate fi mai normal și banal, și mai puțin revelator în privința vreunei superiorități. Un instalator e în largul lui când își face meseria, asta-i tot... Un terapeut este ca un instructor auto: nu e un campion de formula 1, ci a petrecut destule ore într-o mașină ca să știe totuși, ce gre-

șeli trebuie evitate și ce gesturi trebuie cultivate ca să conduci corect... Dacă există vreo superioritate, ea rezidă în experiență, în antrenamentul în domenii precise. Toate acestea se pot învăța și dobândi dacă există dorința de-a o face. E numai o chestiune de timp și de muncă. Trebuie doar să decizi dacă merită osteneala în ce te privește.

Complexele sunt evident legate mai mult de un deficit global al stimei de sine, decât de realitatea eventuală a defectului care complexează (uneori real, alteori imaginar); convingerea că ceilalți nu îl văd decât pe acesta, și că va avea consecințe negative e ceea ce constituie complexul: având un fizic egal, unii se vor arăta în costum de baie, iar alții nu; având o cultură egală, unii vor îndrăzni să vorbească în cadrul unui dineu, iar alții nu... Obiectul însuși al complexului nu este deci decât o foarte mică parte a problemelor legate de complex... Am tratat ca psihoterapeut persoane foarte scunde. Unele erau foarte complexate, altele, surprinzător, având în vedere valorizarea socială legată de înălțime, nu. Îmi amintesc de un pacient de 1,48 metri care îmi povestea cu umor cum trebuia să ceară ajutorul altor clienți când se ducea la supermarket fiindcă nu putea să ajungă la obiectele puse prea sus pentru el și cum depășise aceste complexe, cum se amuza chiar să ceară întotdeauna ajutorul femeilor, pe cât posibil al celor care îi plăceau. Îi plăcea mult să glumească cu ele despre înălțimea lui: „Îmi plac nespusele femeile înalte!“ Și lucrurile mergeau cel mai adesea foarte bine.

Complexe: ce anume trebuie evitat

Complexele nu sunt doar această grijă minoră, ci sunt capabile să provoace suferințe mari, de exemplu, ceea ce în psihiatrie se numește dismorfofobie, insatisfacția maladivă dată de înfățișarea fizică⁷⁷. Ca toate problemele legate de stima de sine, complexe, oricare le-ar fi sursa, sunt agravate și cronicizate de atitudini de supunere și de demisie față de fricile vehiculate de insatisfacția de sine. Tot ce merge deci în sensul complexului trebuie combătut:

- Supunerea față de complex, adică renunțarea la a te expune privirilor sau judecăților, evitând ocaziile de a-ți dezvălui presupusul defect: să nu mai vorbești ca să nu ți se vadă lipsa de cultură, să nu apari în costum de baie etc.
- Să nu te expui decât odată ce complexul este „compensat” și sub control: să nu iei cuvântul decât pe subiecte pe care le-ai pregătit în prealabil, să nu ieși din casă nemachiată, să porți talonete sau perucă.
- Să îți sacrifici libertatea sau demnitatea ca să te faci acceptat: multe destine de „tapi ispășitori” sunt legate de complexe care induc teama de-a fi respins. Aceste persoane sunt atunci gata de orice ca să fie acceptate, chiar și să suporte batjocuri și umiliri. Este una dintre sursele numeroaselor comportamente de dependență sau de supunere, în domeniul relațional, sexual etc.

⁷⁷ Tignol J., *Les Défauts imaginaires*, Paris, Odile Jacob, 2006.

Complexe: ce e adecvat

Nu există „o” soluție care să vindece infailibil complexe, ci un ansamblu de eforturi care, puse cap la cap, vor face să se retragă încetul cu încetul complexul sau, cel puțin, manifestările sale excesive:

- Să înțelegem, ca întotdeauna, de unde ne vin complexe. Ambianță educativă global devalorizantă, chiar dacă nu avea scopul de-a înjosi? Mesaje umilitoare din partea părinților? Complexele părinților înșiși? Carențe afective? Anumite evenimente de viață? Am avut deja experiența unei respingeri fiindcă dezvăluisem de ce anume mi-era rușine? Dar în acest caz, experiența respectivă se poate repeta după intervale de ani de zile? Cu alte persoane? Cu persoanele pe care le frecventez actualmente?
- Să îi observăm pe ceilalți: să vedem cum „defecte” asemănătoare nu îi împiedică pe alții să trăiască liber. Să încercăm să vedem cum trăiesc cu defectele lor și nu încercă cu orice preț să și le ascundă. Să înțelegem că această libertate luată față de limitele lor nu este doar un noroc, ci rezultatul unor atitudini mentale și comportamentale adaptate, precum cele despre care vom vorbi aici.
- Să vorbim cu ceilalți: **complexele se hrănesc din rușine și izolare**. Faptul de-a vorbi despre ele cu cei apropiați nu le vindecă, dar le diminuează puterea. Și dacă ceilalți spun: „Și eu am complexe”? Să îi ascultăm, să îi facem să vorbească, să îi întrebăm, în loc să ne închidem ca o stridie spunându-ne: „Nu au înțeles nimic, nu își dau seama că

mie, unuia, complexe le îmi distrug viața și mă paralyzează." Chiar dacă aveți dreptate, la ce ar servi enervarea și retragerea?

- Să ascultăm mai atenți părerea celorlalți, când ne spun că nu aveți dreptate să vă îndoiiți atât de mult. Chiar dacă adesea persoanele complexate spun: „Știu că ceilalți se descurcă. Dar insatisfacția vine din mine”, efortul de-a vă aminti regulat părerile pozitive exterioare este benefic.
- Să luptăm cu „paranoia complexului”: nu, nu toate eșecurile noastre vin din defectele care ne complexează, și toate privirile ațintite asupra noastră nu înseamnă că ceilalți ne observă punctele slabe. Intensitatea complexelor este uneori atât de mare, încât ne determină să le atribuim toate dificultățile pe care le avem...
- Să facem experiența de-a ne confrunta: e cel mai bun mod de-a eroda încetul cu încetul complexe le. Punându-ne pentru mai mult timp în situația de-a ne fi rușine, și făcând-o treptat, fără să ne violentăm, ajungem puțin câte puțin, prin mecanisme de atenuare progresivă a răspunsului emoțional, să contestăm mai ușor gândurile legate de complex („toți îmi văd defectul, e groaznic, sunt ridicol...”).
- Să lărgim privirea asupra noastră: să ne vedem ca pe o persoană globală, să ne lărgim viziunea de sine și să nu ne reducem la slăbiciunile, limitele și defectele noastre. Să nu ne concentrăm asupra lipsurilor noastre. Să ne amintim că nu suntem doar o grămadă mare de complexe! În cazul formelor celor mai severe ale complexelor, cele care au dus, de exemplu, la tulburări de conduită ali-

mentară, precum bulimia sau anorexia, s-au demonstrat cvasiincapacitatea de-a se interesa de părțile armonioase ale corpului și o obsesie centrată pe părțile considerate dizgrațioase, în timp ce la subiecții „normali” lucrurile stau invers⁷⁸.

Chirurgia estetică „tratează” complexe le numai dacă modifică comportamentul...

Multe persoane pot recurge astăzi la chirurgia estetică (rebotezată iscusit „plastică”, formulare mai neutră și mai discretă). Există probabilitatea ca numărul lor să crească regulat în anii care vin, din pricina presiunilor sociale exercitate asupra imaginii corpului.

Oricât de bizar ar putea să pară acest lucru, nu dispunem de date clare ca să știm dacă ea ameliorează durabil starea de bine psihologică și stima de sine. Puținele studii efectuate, mai curând pozitive, emană de la asociații de chirurși plasticieni americani și sunt sprijinite cu fondurile lor, ceea ce ridică o problemă importantă⁷⁹, mai ales atunci când cunoaștem cifrele pieței „frumuseții cuate de mână”: 11,9 milioane de intervenții recenzate doar în Statele Unite, și numai în anul 2004⁸⁰. Chirurgia

⁷⁸ Jansen A. și colab., „Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders”, *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 183-196.

⁷⁹ Sarwer D.B. și colab., „A prospective, multi-site investigation of patient satisfaction and psychological status following cosmetic surgery”, *Aesthetic Surgery Journal*, 2005, 25: 263-269.

⁸⁰ Dittman M., „Plastic surgery: beauty or beast?”, *Monitor on Psychology*, 2005, 36: 30-32.

estetică este eficace în privința defectelor fizice, dar este și în privința stimei de sine?

S-ar putea să fie, facilitând anumite modificări de comportament: în cazul existenței unui complex, se știe că este important să te străduiești să ieși din izolare, în loc să te închizi în tine. Complexele se dezvoltă în izolare, și izolarea hrănește complexul, fiindcă te împiedică să îi verifici limitele și să îți dai seama că poți fi acceptat în pofida defectelor tale.

Dacă observăm cum acționează chirurgia estetică, atunci când are succes, se pare că acest lucru se datorează în mare parte faptului că nu modifică doar înfățișarea fizică, ci și acceptarea de sine. Persoanele respective, convinse că au scăpat de defectul pe care îl aveau, și deci că vor fi mai ușor acceptate, se comportă mai liber, mai firesc. În consecință, ele au mult mai multe „succese” sociale, sunt efectiv mai bine acceptate decât atunci când erau pline de precauții, suspicioase și temătoare, și se supravegheau în loc să se desfășoare. Dar aceste beneficii se datorează mai mult schimbărilor comportamentului decât ale înfățișării. În cele din urmă, **chirurgia estetică, atunci când are succes, acționează în primul rând asupra psihismului, a stimei de sine...**

Acest efect seamănă într-o măsură cu ceea ce se întâmplă cu acei tulburători pacienți autodidacți și complexați din pricina acestui fapt, care urmează cursuri de cultură generală pentru a se simți mai în largul lor în societate. Când acest lucru le vine în ajutor, e clar că ceea ce îi ajută de fapt e mai mult încrederea legată de sentimentul că cultura lor le dă dreptul să vorbească, decât cunoștințele însele.

Lungul marș de trecere de la complexe malade la îndoielile benigne

Ceea ce e mai mult de dorit este „complexul zero” decât „defectul zero”. De altfel, nici măcar „complexul zero” nu e cel ce trebuie urmărit, ci doar situația de-a nu mai avea *decât* simple îndoieli de sine, pe care poți alege să nu le bagi în seamă sau să le bagi în seamă uneori. E preferabil să ai în vedere obiectivul de a-ți restaura libertatea de mișcare, decât să te apropii de o funcționare desăvârșită... Scopul este, în cele din urmă, să ai opțiunea de a-ți arăta sau nu defectele. Complexele nu oferă această opțiune: ele ne forțează să ni le ascundem.

În general, lupta cu complexe este o luptă de lungă durată, a cărei evoluție trece prin fazele următoare:

- Te gândești la ele tot timpul, chiar și în afara situațiilor declanșatoare. Nu încerci să le înfrunți, e prea dureros.
- Apoi, nu te mai gândești la ele tot timpul, ci numai în situațiile declanșatoare. Încerci să le înfrunți, dar e dureros.
- Încetul cu încetul, rămâi afectat de situațiile declanșatoare, dar reușești totuși, din când în când, să-ți uiți complexe, să te eliberezi de această hiperconștiință de sine dureroasă.
- În sfârșit, reușești să nu prea mai fii afectat de ele, cu excepția cazurilor în care ești confruntat cu supereroi, foarte frumoși sau foarte inteligenți. Și cum asta nu se întâmplă zilnic, poți să te limitezi deseori la acest stadiu...

Până la urmă, cel mai greu în privința complexelor e „să ieși din pădure”. Când ți-ai ascuns toată viața o parte din tine, cum să faci pasul, chiar și începând din momentul în care ai înțeles că nu trebuie să o mai ascunzi? Cum să nu mai porți perucă, să nu îți mai vopsești părul și să riști să atragi atenția asupra ta, lucru cu care nu ești obișnuit? Cum să nu mai păstrezi tăcerea de îndată ce un „licențiat-mai-inteligent-și-mai-sclipitor” intră în cameră? Și să riști atunci să spui uneori prostii (ca toată lumea)? În timp ce, la urma urmei, complexul — și tăcerea pe care ne-o impunea — era un mijloc radical de-a nu spune *niciodată* prostii... Deseori, în acest caz sunt cel mai delicat de condus eforturile de schimbare în terapie: să accepți să înfrunți riscul privirilor și al judecăților asupra ta permite, desigur, să îți recapeți libertatea, odată cu imensele ei avantaje, dar și, în treacăt, să suportți câteva din micile ei inconveniente. Cu cât te-ai arătat mai talentat în arta de-a te preface, cu atât te pomenești mai prins în capcană de complexe pe care le ai, ca un mincinos de minciunile sale. Acest lucru trebuie știut, deoarece deseori el e cel care te blochează, odată ce ești hotărât și motivat să scapi de complexe. Acesta este aspectul în care un terapeut poate da frecvent ajutor.

Morala:

să nu te ascunzi în întregime ca să ascunzi doar o mică parte din tine

În cele din urmă, cele două mari direcții ale luptei anticomplex sunt, pe de o parte, acceptarea acelei părți din

sine presupuse inadecvate și, pe de altă parte, lărgirea privirii asupra sinelui. Nu trebuie luată în considerare decât această parte din sine care nu ne place, sau, mai rău, e chiar în inima noastră. Ea nu este decât o parte, care nu merită nici supraexpunerea pe care imaginația noastră i-o acordă, nici disimularea pe care rușinea noastră i-o impune.

Protejarea stimei de sine de influențele toxice, de publicitate și de presiunile sociale

„Societatea este întemeiată pe un avantaj mutual:
dar atunci când devine prea costisitoare pentru mine,
ce mă împiedică să renunț la ea?”

Montesquieu, *Lettres persanes*

Influențele sociale sunt inevitabile... Și stima de sine și dereglările ei sunt în foarte mare măsură dependente de aceste influențe. Desigur, aceste norme sociale nu sunt întru totul absurde: dacă majoritatea persoanelor se simt mai demne de stimă când sunt bogate și nu sărace, înalte și nu scunde, frumoase și nu urâte, înseamnă că aceste caracteristici sunt în general de dorit în societățile noastre, că aduc avantaje concrete. Este vorba evident de o formă de inegalitate, pe care societățile au rolul de-a le limita cât mai bine: în orice grup uman demn de acest nume trebuie să existe un loc pentru fiecare individ, oricare ar fi caracteristicile sale, de dorit sau nu. În istoria speciei umane, fiecare societate s-a străduit

să elogieze alte calități, precum inteligența, bunătatea și alte virtuți, care se supuneau nu atât legilor geneticii sau transmiterii familiale, cât frumuseții, avuției sau puterii. Noi trăim însă într-o epocă ciudată, în care se pare că suntem pe cale de-a ne îndepărta de aceste moduri de-a dobândi stima personală și regresăm către baze primare și inegalitare: pare din ce în ce mai greu să te stimezi dacă nu ești tânăr, bogat și frumos. Alte forțe decât cele naturale sporesc aceste inegalități, de exemplu, publicitatea și marketingul.

Presiuni asupra imaginii corpului

Căutarea frumuseții a existat dintotdeauna, din pricina avantajelor sociale pe care le oferă⁸¹. Latinul Cice-ro amintea deja: „Binele final și sarcina supremă a unei persoane avizate este să se împotrivescă înfățișării⁸².” Dar fără îndoială că astăzi s-a ajuns la o presiune maximală, în care dictatura înfățișării — a fi tânăr, frumos, zvelt — atinge un nivel de toxicitate rareori întâlnit.

Se pot da multe explicații, dar cea mai simplă poate că este accelerația tehnologică. Suntem supuși de câteva secole unei omniprezențe de imagini, cum nicio altă cultură dinaintea noastră nu a mai fost vreodată, sub efectul unei duble presiuni: pe de o parte, popularitatea căpătată de oglindă, fotografii, videocameră (pentru propriile noastre imagini), dar și, pe de altă parte, proliferarea imaginilor corpurilor perfecte la cinematograf, la televizor și în reviste.

⁸¹ Amadiou J.-F., *Le Poids des apparences*, op. cit.

⁸² Citat de Myers, op. cit., p. 730.

Din această dublă tendință decurge o creștere a conștiinței corpului nostru, în general imperfect, și a ocaziilor, înmulțite la nesfârșit, de comparație cu modelele sociale perfecte (vedete de toate felurile), din care rezultă o insatisfacție crescândă față de înfățișarea personală.

Numeroși indicatori coroborează la aceste îngrijorări: dispunem astfel de studii care arată că faptul de-a spori conștientizarea de sine (de exemplu, faptul de-a fi filmat) augmentează tendința de-a te compara cu standarde (nu numai corporale, de altfel⁸³). Și se știe că rezultatele acestor comparații depind de stima de sine: dacă este fragilă, ele vor fi rele... Există și dovezi cvasi experimentale pe planul evoluțiilor sociale: apariția acelorași temeri provocate de comparația cu imaginea corpului la bărbați, la câteva decenii după femei, atât în Europa, cât și în Statele Unite⁸⁴. Și totodată dezvoltarea tulburărilor psihiatrice, echivalente cu anorexia feminină, la numeroși culturiști, tot atât de convingși de-a fi prea puțin musculoși, precum sunt anorexicii de-a fi obezi⁸⁵. Gândiți-vă, în ce privește cauzele posibile, la înmulțirea de câțiva ani a publicității adresate bărbaților și femeilor, utilizând corpuri musculoase ale unor tineri adoniși. Gândiți-vă și la dezvoltarea foarte impresionantă a musculaturii războinicilor de jucărie precum GI Joe, Jungle Jim și alți Action Men, care joacă pentru băieți același rol cu Barbie

⁸³ Duval T.S., Silvia P., „Self-awareness, probability of improvement and the self-serving bias”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 49–61.

⁸⁴ Pope H.G. și colab., „Body image perception among men in three countries”, *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157: 1297–1301.

⁸⁵ Olivardia R. și colab., „Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study”, *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157: 1291–1296.

pentru fete și prezintă, încetul cu încetul, ca norme standarde fizice inaccesibile. Mai gândiți-vă la creșterea regulată a musculaturii eroilor de cinema: comparați-i pe eroii din vechile filme de tip *peplum* din anii 1960 cu cei de astăzi, știind că e suficient să prezinți imagini ale corpurilor masculine foarte musculoase pentru a diminua satisfacția bărbaților față de propriul lor corp, exact ca și pentru femei⁸⁶.

Cum să-ți sporești insatisfacția de sine? Expuneți-vă cât mai mult cu puțință imaginilor vândute de societatea noastră. Nu reflectați la ele într-o manieră prea critică. Gândiți-vă doar la sânii dumneavoastră mici sau la pectoralii dumneavoastră ridicoli. Întrebați-vă în mod obsedant cum să vă apropiați de modelele ideale care vă înconjoară de pretutindeni. Consacrați înfrumusețării corpului dumneavoastră o parte importantă a energiei și veniturilor proprii. Nu frecventați decât persoane care împărtășesc aceleași preocupări. Și nu citiți decât presă obsedată de corpurile lucrate ale vedetelor... Iată cum putem să ne distrugem viața. E atât de ușor!

Presiuni asupra reușitei și a conformismului social

În societățile tradiționale, marcate de puternice inegalități legate de rangul nașterii, exista puțină mobilitate socială: dacă erai copil de țăran, deveneai țăran, dacă te nașteai om de rând, rămâneai om de rând, în

⁸⁶ Lorenzenl L.A. și colab., „Exposure to muscular male models decreases mens body satisfaction”, *Sex Roles*, 2004, 51: 743–748.

timp ce nașterea într-o familie nobilă asigura un statut privilegiat. În acest caz, nu trebuia să dovedești nimic, ci doar să îți ocupi locul cuvenit și să fii conform cu el. Satisfacția de sine era legată de faptul de a-ți fi făcut datoria (ah! noblețea „lucrului modest, dar bine făcut“ ...) și de a-ți fi păstrat locul pe eșichierul social. Pentru cei care nu avuseseră noroc de la bun început și care erau săraci și oprimați, creștinismul amintea că câștigătorii jocului social își pierdeau locul în lumea cealaltă, și că cei din urmă vor fi cei dintâi. Nu era deci cazul să te devalorizezi dacă erai sărac printre săraci, urât sau lipsit de dragoste. Toate acestea le puteai primi mai târziu și nu semnifică o lipsă de valoare personală. Să notăm că acest aspect aducea foloase tuturor: cei bogați puteau vedea un argument prin care să le explice săracilor că trebuiau să rămână săraci, iar săracii, deși săraci, puteau să nu se simtă inferiori pe planul stimei de sine.

Odată cu marile revoluții politice și intelectuale născute de secolul al XVII-lea, societățile tradiționale lasă locul unora mai mobile, în care este posibilă schimbarea locului: săracii reușesc să facă avere, iar nobilii cad în miserie. Este un progres, cel puțin pentru săraci. Există însă și un revers al medaliei: dacă eșuezi în această competiție socială, nu mai este o problemă de destin, ci o problemă de lipsă de valoare personală⁸⁷. Aceste noi reguli ale jocului social, pretins meritocratice, continuau să fie interesante pentru clasele dominante, deoarece, în competiția care începea, membrii ei porneau totuși cu un avan-

⁸⁷ De Botton A., *Du statut social*, Paris, Mercure de France, 2005. Titlul englez al cărții originale este mai apropiat de subiectul ei: *Status anxiety*, „L'anxiété liée au statut social“.

taj serios (moștenirea averii și a educației alese). Săracii însă se găseau acum în situația de-a fi acuzați de sărăcia lor, ceea ce anunța, cu oarecare anticipație, severele probleme de stimă de sine pe care aveau să le aibă dezmoșteniții acestei organizări sociale, când ea începea să funcționeze prost: se știe, de exemplu, că șomerii pe lungă durată sfârșesc prin a avea mari probleme de stimă de sine.

În realitate, orice societate își secretează propriile norme și propriile presiuni: asupra faptului de-a avea o meserie, dar și de-a avea un soț/soție, când ai peste 30 de ani, sau un copil, când ești femeie... Neîndeplinirea acestor condiții va cere eforturi suplimentare în materie de stimă de sine.

Minciunile publicității

Ca să revenim la exemplul cel mai caracteristic al epocii noastre, cel al corpului, problema, în cele din urmă, este că sunt bani de câștigat în mod industrial cu imaginea de sine. Desigur, aspectele cele mai psihologice ale stimei de sine pot aduce și ele câștig, de exemplu psihoterapeuților, dar în mod artizanal, categoric mai puțin interesant pentru economia capitalistă. Și asta în pofida câtorva tentative, precum acele ciudate și foarte americane *Self-Esteem Shop* pe care le puteți găsi fără greutate pe internet și care vă propun, printre alte produse, cești sau tricouri arborând devize semețe („Sunt mândru că sunt eu însumi“, „Mă simt bine“). Fondul problemei este fără îndoială aici: sunt mai mulți bani de câștigat (datorită hainelor și produselor de înfrumusețare) șoptindu-le

femeilor că trebuie să fie frumoase și atrăgătoare decât sugerându-le să fie vesele, simpatice sau deschise (ceea ce nu ar permite vânzarea).

Multe studii sugerează rolul toxic al publicității din reviste despre stima de sine a femeilor, mai ales în cazul celor care acordă importanță înfățișării lor fizice și care sunt nesatisfăcute de ea⁸⁸. Ce propun aceste imagini nenumărate, dacă nu niște comparații permanente — și din start dezavantajoase — cu cele mai frumoase fete din lume? Mecanismul comparației sociale este atunci redutabil. Chiar dacă încerci să lupți, el funcționează în mod inconștient. S-a demonstrat de multă vreme că, după ce au fost confruntate cu fotografii ale unor fete foarte frumoase, femeile se simt mai puțin atrăgătoare⁸⁹. Astăzi însă se știe că fenomenul e mai amplu. E ceea ce demonstrează un studiu despre prezentarea de imagini subliminale unor voluntari: după ce a fost prezentată o figură de sugar, persoanele se considerau mai bătrâne⁹⁰.

La fel, instantaneele și posturile fericirii, dragostei, prieteniei vândute de publicitate sunt atât de îndepărtate de realitate (fericirea, dragostea și prietenia țin de o muncă de construcție răbdătoare), încât nu pot rezulta decât frustrări și decepții de sine, și un număr crescând

⁸⁸ Patrick H. și colab., „Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30: 501-514.

⁸⁹ Cash T. și colab., „Mirror, mirror on the wall...”, Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1983, 9: 351-358.

⁹⁰ Stapel D.A., Blanton H., „From seeing to being: subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 468-481.

de persoane în eșec intim cu stima lor de sine, cu atât mai mult, cu cât sunt supuse în același timp unor presiuni ale pieței și ale publicității, mergând exact în sensul opus: deci fiți zvelți, dar mâncați mult, tot timpul („un pic de foame?”) și beți lichide dulci. Să aveți mulți prieteni, dar fiți voi înșivă, cultivați-vă independența, nu faceți concesii. Etc.

Nu culturismului stimei de sine!

Și dacă am spune „nu” acestor minciuni, acestor false promisiuni? Stima noastră de sine merită mai mult. Iată câteva piste:

- Să învățăm să descifrăm reclamele: ce vor să mă facă să cred? Prin ce resort, prin ce linguișire a egoului meu vor să mă facă să cumpăr chestia asta? Cea mai mare primejdie e să te crezi protejat, în general, de aceste influențe sociale toxice de inteligența ta sau de luciditatea ta, în general. Singura protecție este reconsiderarea proceselor de influență și de manipulare în momentul când se exercită asupra noastră. Există pe tema aceasta cărți bune de popularizare⁹¹.
- Să învățăm să ne cunoaștem punctele slabe: „De unde îmi vine de fapt dorința de-a cumpăra ce mi se arată?”, „Chestia asta chiar o să mă facă să mă simt mai bine?” Și să reflectăm la niște mijloace ne-comerciale de-a progresa și de-a fi puțin mai fericiți.

⁹¹ Guégen N., *100 Petites Expériences en psychologie du consommateur*, Paris, Dunod, 2005.

- Să ne amintim, în fața imaginilor frumoaselor și frumoaselor manechine: sunt într-adevăr frumoși, dar e meseria lor să fie așa (viața lor constă în a mânca, a dormi, a avea grijă de corpul lor și a poza), iar fotografiile sunt masiv retușate, iluzia naturalului pe care o dau este într-un totu falsă (două săptămâni de fotografiere în Caraibe cu o echipă de douăsprezece persoane) etc.
- Să ne gândim la viitor și să îi învățăm foarte timpuriu pe copii să critice reclamele⁹². Vom fi oare, în fața acestor manevre asupra stimei de sine a cetățeanului modern, din ce în ce mai nerozi sau din ce în ce mai inteligenți? Se pot observa ici și colo primele semne ale dezvoltării capacității de luptă, cum par a fi dobândite încetul cu încetul noile generații, mai critice față de publicitate decât înaintașii lor. Dar nu e chiar așa de simplu, deoarece discursul critic al adolescenților față de reclame poate fi compatibil cu comportamente de supunere față de presiunile sociale (cf. obsesiile lor pentru mărci).

Consecințele presiunilor sociale asupra stimei de sine

Trebuie să mai precizăm că **acest bombardament permanent, ca o poluare pe care nu o observi**, dă roade și ne modifică așteptările în ce privește stima de sine? Ca întotdeauna în materie de agresiuni sociale, cei care o în-

⁹² A se vedea de exemplu dosarul „Comment on vous manipule”, din *Science et Vie Junior*, nr. 170, noiembrie 2003, p. 36-72.

casează sunt cei mai slabi, cei mai săraci, aceia dintre cetățeni care nu dispun de contramodele fiabile în materie de stimă de sine. Contramodele care ar arăta, de exemplu, că poți fi un om de bine fără să porți haine de firmă sau să conduci o mașină mare.

Societatea noastră, influențată de aceste mesaje, făurește astfel stime de sine foarte înalte, dar fragile, instabile, dependente, condiționale („sunt stimabil dacă...”), neadecvate adevăratelor lupte ale vieții, care sunt cele pentru fericire și pentru a da un rost vieții noastre. „Sunteți formidabili!” ni se repetă întruna. De ce toată lumea (politicienii, mass-media, publicitatea) vrea să ne convingă într-o asemenea măsură că suntem formidabili? Aceste **stime de sine „hormonale”**, factice, sunt înalte, dar plângărețe („nu am ce merit”) sau revendicative („n-o să las eu lucrurile așa”), adică oricum, numai mature, nu.

În timp, lupta va consta în **internalizarea surselor stimei de sine**: cum să o facem să nu mai depindă doar sau majoritar de obiective dictate de alții? Să ne enervăm mai rar sau mai puțin. Să îi ascultăm mai mult pe ceilalți. Să lucrăm mai eficient. Să progresăm în practicarea muzicii, a unui sport, a unei arte.

Să te ascuți, să te respecti și să te afirmi

„Întreb la Lion d'Or:

— La ce oră e prânzul?

— La ora unsprezece.

— Bine. O să dau o raită prin oraș.

Am prânzit la alt hotel și nu am mai îndrăznit să trec prin față la Lion d'Or. Poate că mă mai așteaptă și acum. «O să vină la prânz», își zic cei de acolo.

Nu cumva o să-l trimită după mine pe comisar? Etc. Groaze stupide.“

Anecdotă povestită de Jules Renard în
Jurnalul lui (15 august 1898)

Sărmanul Jules! De unde ne vine îngrijorarea aceasta provocată de judecata celorlalți, teama aceasta — împinsă la extrem — de consecințele celui mai benign dintre actele noastre? De ce apar aceste transe la gândul de-a te afirma, la gândul că s-ar putea, eventual, să deranjezi? Câteva reflecții pentru cei și cele care văd pretutindeni situații de genul celei de mai sus.

Ce este afirmarea de sine?

Să te afirmi înseamnă să îți poți exprima nevoile, gândurile, emoțiile: adică să nu trebuiască să te inhibi, ținând în același timp cont de ceilalți: adică fără să trebuiască să o faci în mod agresiv.

Nu ne naștem gata afirmați, ci devenim, în general printr-o educație adaptată care ne încurajează să ne exprimăm liber, fără să ne pedepsim pentru faptul de-a ne fi exprimat. Sau, ulterior, printr-o ucenicie deliberată la vârsta adultă.

Teoretic, întotdeauna pare simplu să te afirmi, dacă nu te afli în anumite situații, cum ar fi cea de-a cere, de-a refuza, de-a avea o părere diferită de a interlocutorului, de-a negocia, de a-ți exprima nemulțumirea etc. Dificultățile de-a te afirma sunt extrem de răspândite: masive și cronice în bolile precum fobia socială⁹³, ocazionale în cursul anumitor forme de depresie, ele îi pot afecta pe cei mai mulți oameni în mod punctual.

Cum să te afirmi dacă nu te stimezi?

Lipsa de afirmare de sine este frecvent asociată cu problemele stimei de sine scăzute și provoacă atunci numeroase conduite de evitare, care întăresc, la rândul lor, proasta imagine de sine. În mare, persoana evită să se confrunte cu toate situațiile care i se par că reprezintă un risc social în termenii de posibilității de-a fi respins

⁹³ André C., Légeron P., *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, Paris, Odile Jacob, 2000 (ediția a III-a).

sau devalorizat: „Nu îndrăznesc să cer, fiindcă mă tem să nu deranjez, bineînțeles, dar și pentru că știu că un refuz reprezintă pentru mine o formă de traumatism.” Există, de asemenea, bineînțeles, teama de conflict, pe care aceste persoane o supraevaluează sistematic: „Toți oamenii mă impresionează chiar și în relațiile normale și calme; atunci îmi spun că, dacă îi enervez și îi înfurii, voi fi și mai impresionată, și așa se și întâmplă, în rarele ocazii în care se țipă la mine, fără ca eu să fi fost de vină, fiindcă, evident, fac orice pentru ca asta să nu se întâmple...”

Lipsa de afirmare de sine se poate întâlni și la persoanele cu o înaltă stimă de sine fragilă, dar atunci numai sub forma comportamentelor agresive și neafirmate: acești oameni cer cu agresivitate (ca să fie siguri că obțin ceea ce vor), refuză tăios (fiindcă nu se simt în largul lor) etc. Această agresivitate de suprafață este o proastă deghizare a fricii de ceilalți și de împotrivirea lor posibilă: „Nu mă simt în largul meu decât dacă am putut lua un ascendent moral, altfel, în relațiile egalitare, nu sunt destins. Simt ca o nevoie să intimidiez dinainte, ca să preîntâmpin orice agresiune sau intruziune posibilă.”

Manifestările deficitului asertiv sunt multiple:

- **Comportamentale:** să nu îndrăznești să spui nu, să nu îndrăznești să ceri sau să deranjezi, să nu îndrăznești să recunoști că nu știi, să nu îndrăznești să spui că nu ești de acord; să îți fie greu să răspunzi criticilor... Când reușești să te poți exprima, o faci cu crispă sau furie, sau agresiv.
- **Emoționale:** frustrare, furie reținută, tristețe, resentiment față de sine sau de ceilalți etc.

- **Psihologice:** imagine a unui eu vulnerabil, dependent, dominat... Mici lovituri repetate aduse stimei de sine, cumul de mici renunțări toxice.

Pretextele de-a nu te afirma, în sfârșit, dovedesc geniul de care suntem capabili când e vorba să nu privim în față realitățile care ne deranjează. Îmi amintesc de justificările eschivelor pe care mi le spusese o pacientă, în raporturile sale cu socrii. Ea voia să pună capăt ritualului care consta în a petrece an de an vacanța de Crăciun la ei: „Aș vrea mult să le-o spun, dar nu reușesc niciodată să găsesc momentul potrivit. Când ambianța e bună, îmi spun că nu e momentul, fiindcă ar putea strica totul. Dar când e proastă, îmi spun că momentul e și mai nepotrivit, fiindcă ar putea declanșa un scandal.”

Atâta vreme cât nu suntem gata să înfruntăm eventual contrarietatea celorlalți, nu e niciodată momentul să ne afirmăm...

Afirmarea de sine nu trebuie să fie doar un comportament, ci și un fel de-a fi în lume

Aceste dificultăți de-a te afirma sunt atât de frecvente și atât de jenante, încât s-a pus la punct un ansamblu de tehnici psihoterapeutice de afirmare de sine. Este vorba de un ansamblu de tehnici de comunicare concepute în anii 1960, inițial pentru apărarea minorităților (femei, negri), apoi utilizate pentru ansamblul indivizilor care pot beneficia de acestea. Ele constau cel mai frecvent din jocuri de rol în care se regizează situațiile-problemă, pe care pacienții sunt puși să le interpreteze și să le perfecționeze, în general în cadrul terapiei de grup.

Ca și stima de sine, afirmarea de sine nu a devenit o nevoie decât odată cu apariția societăților moderne, democratice și nu patriarhale: odinioară, felul în care îți permiteai să vorbești cu ceilalți depindea mai mult de statutul și de puterea lor, și de ale tale, decât de competența proprie. Nevoia de-a ști să te afirmi nu există așadar decât în societățile în care raporturile dintre indivizi sunt declarate libere și egale, cel puțin teoretic⁹⁴.

Nu este însă vorba doar de recitarea unor formule gata făcute. Asertivitatea nu este doar un comportament placat și stereotip. Natura sa profundă privește nu numai comportamentele, ci și viziunea globală pe care o are persoana despre sine, și deci stima ei de sine: îndrăznind să ne exprimăm și să înfruntăm anumite situații, construim încetul cu încetul o imagine de sine mai pozitivă, ne permitem să existăm printre ceilalți, fără a trebui totuși să îi inferiorizăm. În terapie, exercițiile pe care le propunem merg cu mult dincolo de „șmecheriile” unei comunicări mai bune: făcându-i pe participanți să se angajeze în noi situații pe care până atunci le evitau, îi facem să trăiască noi experiențe emoționale și intelectuale, și îi repunem în funcțiune, învățându-i să poată învăța din viața lor de zi cu zi. În terapia de afirmare de sine, un terapeut nu îi spune pacientului ce trebuie să facă (să spună „da” sau „nu” într-o situație sau alta), ci cum poate să o facă pentru ca să se petreacă lucruri interesante. E într-o câțva la fel cum un profesor de muzică îl învață pe un elev să cânte la un instrument, care

⁹⁴ Wilson K., Gallois C., *Assertion and its social context*, Oxford, Pergamon Press, 1993.

apoi va alege singur stilul bucăților și al repertoriului (jazz, clasic sau altul) pe care vrea să le interpreteze. Ca toate metodele comportamentale, **afirmarea de sine nu se cantonează numai la comportament, ci utilizează comportamentul ca pe o pârghie, o ușă de intrare în schimbare.**

De unde și etapele pe care le descriem în acest capitol: pentru a te afirma, este mai întâi necesar să te ascuți (ca să-ți discerne nevoile), să te respecti (altfel, continui să ții în tine interdicțiile trecutului și ale societății, fără să reflectezi la ele, fără să te revolți), apoi să te arunci în apă (și aici, doar practica regulată are sens, și nu eforturile punctuale).

Să te ascuți în loc să te minți

Deficiențele stimei de sine duc deseori la refularea aspirațiilor și a nevoilor fundamentale, deoarece pot să pară incompatibile cu imensa nevoie de acceptare socială sau pot părea mai puțin necesare: „Mai bine să renunț la nevoile mele și să mă simt frustrat(ă), decât să mi le exprim și să înfrunt riscul de-a fi judecat(ă) defavorabil, prost înțeleasă și în cele din urmă respins(ă).”

An de an, persoanele care procedează în acest fel cu ele însele sfârșesc prin a nici nu-și mai simți măcar în mod conștient nevoile psihologice de-a se afirma: ele și-au refulat totalmente dorința de-a spune „nu”, dorința de-a lua cuvântul, gândul că ar putea spune „nu” etc. Ele sunt în acele existențe de „calmă disperare” de care vorbea scriitorul american Henry Thoreau. Să îndrăznească să se

afirme sau să se facă ascultate nici măcar nu le mai trece prin munte, să spună ce vor sau ce cred nu le mai vine pe buze.

Negarea de sine reprezintă o formă de represiune față de tine însuși care se extinde și la negarea emoțiilor. Dezamăgit? Niciodată. Invidios? Niciodată. Nefericit? Niciodată... În ciuda tuturor eschivărilor pe care ni le impunem... Dar raționalizările noastre („la urma urmei, nu am cu adevărat nevoie sau nu doresc”) ne pot amăgi mintea, dar nu și emoțiile: ele sunt cele care ne vor împiedica să îndeplinim confortabil această mică crimă contra noastră înșine reprezentată de toate aceste renunțări. Deoarece emoțiile noastre nu renunță niciodată să se activeze: ele ne fac să resimțim în general mici semne fizice de tensiune sau de disconfort. E ceea ce cercetătorul neuropsiholog Antonio Damasio numește „markeri somatici”⁹⁵. Ele sunt semne că, dacă rațiunea noastră vrea să prindă în cursă interesele noastre vitale, creierul nostru emoțional, mai primar și mai puțin sensibil la subtilitățile conveniențelor sociale (excesive în cazul tulburărilor stimei de sine), se revoltă: „Hei, eu unul vreau acest lucru!”

E necesar să învățăm să ne arătăm mai atenți la aceste mici semnale, la toate aceste discrete senzații fizice în cazul unor situații cu miză socială. Nu e ușor, când ai trăit ani de zile reprimându-ți nevoile...

⁹⁵Damasio A., *Le Sentiment même de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999.

Să te respecti

Să te respecti, în materie de afirmare de sine, înseamnă să îți respecti așteptările. Nu îndeplinindu-le pe toate și cu orice preț, ci primindu-le și ascultându-le, în loc să le reprimi, cam așa cum ar face un părinte abuziv cu cererile legitime ale copilului: „Să-ți dau de mâncare și de băut? Să te duci să te joci cu prietenii? Nici să nu te gândești...” Tot convingându-ne că e mai bine să renunțăm, sfârșim prin a nu mai vedea că ne agresăm pe noi înșine. Sub pretextul de-a ne proteja de necazuri și de respingere, ne înăbușim lent, ne negăm dreptul la existență.

Și aici, consecințele sunt multiple. Am vorbit de costul emoțional al acestei represiuni, dar ea are și un cost comportamental: ea ne abate de la numeroase comunicări sociale. Când renunțăm să cerem un serviciu sau să spunem nu, îi împiedicăm pe ceilalți să știe cu adevărat cine suntem, să se intereseze de noi, și ne privăm atunci de hrana relațională de care orice om are nevoie. Neasumându-ne niciun risc în relațiile noastre sociale, le aseptizăm la maximum și le sărăcim. Există, bineînțeles, și un cost psihologic, direct legat de problemele stimei de sine: menținerea unei imagini de sine inferioară celei aparținând altora.

Un mod de-a lucra asupra acestui domeniu, cu pacientul în terapie, constă, de exemplu, în a reflecta la drepturile sale personale: dreptul de-a spune nu, de-a se ocupa de sine, de-a dezamăgi, de-a reveni asupra cuvântului dat dacă există motive serioase pentru aceasta. Se face atunci o listă de situații în care persoana nu a îndrăznit sau a îndrăznit să se afirme, evaluând de

fiecare dată avantajele și inconvenientele. Pacienții sunt reintroduși în scenele respective, fiind făcuți să le retrăiască prin intermediul jocurilor de rol. Se stabilesc obiective pentru a înfrunța în mod diferit aceste situații în săptămânile ce urmează.

Să te afirmi pentru a-ți lua locul, dar nu împotriva celorlalți

Aplicarea tuturor acestor reflecții duce la practicarea comportamentelor afirmate. Această practicare regulată e singura care va permite instalarea în profunzime a tuturor schimbărilor evocate. În profunzime înseamnă nu neapărat într-un inconștient ipotetic, ci la nivelul automatismelor și al atitudinilor noastre reflexe. Acest lucru se face progresiv.

Pacienții povestesc astfel că primele modificări nu sunt să spună „nu” în situațiile în care spuneau „da”, ci să-și spună „de ce nu spun acum nu?” foarte repede, instantaneu, să se lanseze din când în când, să nu reușească din când în când, dar să reflecteze atunci la motivul acestui blocaj etc. Cu cât practici mai mult un comportament, cu atât acesta devine mai ușor de practicat, de unde și recomandarea de către terapeut a unor mici exerciții. Pentru cei cărora le e greu să spună nu le recomandăm, de exemplu, să se ducă la diferiți vânzători de bucătării integrate, să îi lase să le propună un ansamblu de mobile și să nu îl cumpere. E important să practici numeroase exerciții de acest tip, fără miză relațională importantă, pentru a putea încetul cu încetul să te dovedești capabil să te afirmi când mizele sunt

mai importante, cum e cazul cu cei apropiați sau în mediul profesional. În toate cazurile, insistăm cu pacienții noștri asupra necesității de-a practica aceste comportamente afirmate în mod pozitiv și respectuos față de ceilalți, ceea ce, contrar temerilor pacienților (care își imaginează că a te afirma declanșează deseori conflicte) este aproape întotdeauna posibil, cu aproape toți interlocutorii.

Comportamentele afirmate trebuie să fie compatibile cu menținerea unei legături sociale de durată și, în acest sens, ele se diferențiază de comportamentele relaționale agresive, incluzând empatia, care este recunoașterea nevoilor interlocutorilor. **Nu te afirmi contra, ci pentru.** Nu *contra* celorlalți, ci *pentru sine, pentru* o persoană căreia îi iei apărarea, pentru un ideal... **Obiectivul este de a-ți lua locul, nu de a-l lua pe al altora.** Or, greșeala frecventă când cauți să te afirmi e de-a recurge la agresivitate: „Mă săturasem să mă fac mic în fața celorlalți”, îmi explica într-o zi un pacient pentru a justifica o criză de furie cumplită care îi adusese muștrări la serviciu.

Astfel, orice comportament relațional vizează trei familii de obiective, care pot foarte bine uneori să nu fie atinse în același timp:

- **Obiective materiale:** să obțin ceea ce doresc (serviciul dorit, reducerea de preț, să nu fac ceea ce nu vreau să fac...).
- **Obiective emoționale:** să fi făcut ceea ce vocea mea interioară îmi spunea să fac (am îndrăznit să cer o reducere; mi-a fost refuzată, dar sunt totuși mulțumit că am îndrăznit; dacă nu aș fi făcut-o, lucrul acesta m-ar fi chinuit mai mult).

- **Obiective relaționale:** să te afirmi păstrând legătura în timp. Ceea ce nu înseamnă să renunți la orice formă de conflict, ci să știi să nu le învenezi: dacă situația se degradează, să știi să mai cedezi, spunând de exemplu: „Bine, nu suntem de acord, o să mai vorbim, voi am doar să-ți spun că asta îmi crea o problemă.”

Practica, și numai ea, e cea care duce la o adevărată schimbare

Ca și stima de sine, căreia îi este unul dintre instrumente, afirmarea de sine nu se decretează, ci se învață. Sunt foarte des frapat, în terapie, să văd marea diferență care există între faptul de-a vorbi de dificultățile proprii și faptul de-a le înfrunța. Deseori, și în chip ciudat, pacienții care au probleme de stimă de sine își subevaluează dificultățile de-a se afirma. Când îi întreb dacă nu le e greu să ceară, să refuze, să spună că nu sunt de acord, ei îmi spun frecvent că în mare nu au probleme. Și când, ca să fiu cu conștiința împăcată, îi pun totuși să facă un joc de rol, această punere în situație trezește aprehensiunile, într-un mod care îi miră chiar și pe ei: „Nu credeam că ar putea avea un asemenea efect asupra mea.”

Această emoție, care îl năpădește pe pacient de îndată ce se oprește din vorbit ca să se pună în situație, e constituită de toate micile renunțări din viața zilnică, pe care le practică de ani de zile și care o împing în avanscenă. Și ea este prețioasă, deoarece arată calea și necesitatea eforturilor viitoare și, deopotrivă, simplitatea lor, într-un

anume fel: e de ajuns să te pui în situație. Dificultatea e să o faci în liniște (alegând la început lucruri ușoare) și cu regularitate (să faci în fiecare zi ceva ce ai avea tendința să eviți).

A trăi imperfect: curajul de-a fi slab

„Să-ți placă perfecțiunea fiindcă e pragul,
Dar să o negi de îndată ce ai cunoscut-o, să o uiți
moartă,
Imperfecțiunea e piscul.”

Yves Bonnefoy

Se întâlnește un complex de inferioritate global, semnificativ la circa 15% din populație în absența tulburărilor psihologice⁹⁶. Un asemenea sentiment cronic de inferioritate nu necesită neapărat confruntarea cu anumite situații, ci poate exista în simpla lor anticipare imaginată. Evident, el declanșează în situație un puternic sentiment de rușine și îmboldește la numeroase inhibiții și evitări. Dar gânduri ocazionale de inferioritate și de incompletitudine apar la o parte mult mai mare a populației.

⁹⁶ Yao S.N., Cottraux J., „Le sentiment d'infériorité entre population normale et anxieuse”, *L'Encéphale*, 2002, 28: 321-327.

Sentimentul de insuficiență personală

Cum se poate transforma sentimentul — totuși normal — de-a avea limite și insuficiențe în suferința de-a nu fi perfect? Și deci în îngrijorarea de-a ajunge, din această pricină, să fii respins și dat deoparte? Este vorba cel mai adesea de un fel de eroare de judecată asupra a ceea ce provoacă popularitatea și stima celorlalți: credem că vom fi mai acceptați și stimați dacă suntem perfecți, dacă strălucim, dacă suntem ireproșabili. Alfred Adler, un elev de-a lui Freud, pe care acesta din urmă l-a excomunicat rapid din cauza divergențelor de vedere asupra naturii umane, a fost unul dintre primii care a insistat asupra omniprezenței în psihismul nostru a acestui complex de inferioritate: „A fi uman înseamnă a te simți inferior”, scria el. Pentru Adler, multe dintre motivațiile noastre de-a acționa și de-a reuși s-ar datora dorinței de-a depăși acest sentiment de inferioritate, indiferent că își are rădăcinile în domeniul fizic, relațional sau social⁹⁷, și sentimentul de inferioritate, această „credință a unei persoane în incapacitatea ei de-a rezolva problemele vieții”, ar avea astfel numeroase repercusiuni asupra vieții noastre de zi cu zi.

Situațiile în care ne temem că ne facem de râs

În funcție de intensitatea lui, acest sentiment de inferioritate poate fi o constantă a peisajului nostru mental,

⁹⁷ Adler A., *Étude de la compensation psychique de l'état d'infériorité des organes*, Paris, Payot, 1956.

sau poate să nu se activeze decât în situații precise. Este vorba în mare de toate situațiile în care, pe bună dreptate sau nu, avem sentimentul de-a ne dezvălui limitele și punctele slabe. De exemplu:

- să nu știi să răspunzi la o întrebare
- să pierzi la un joc
- să eșuezi în fața altora sau să te afli într-o situație în care ai putea eșua în fața lor
- să nu cunoști codurile și uzanțele unui mediu anume
- să ai mai puțină cultură (sau mai puține diplome, cunoștințe...) decât ceilalți (mai ales dacă ești — sau crezi că ești — singurul aflat în această situație).

Ceea ce facilitează percepția acestor situații ca fiind primejdioase pentru stima de sine e faptul că evaluăm pentru că nu este normal să nu știm sau să nu fim ca ceilalți, și credem că, dacă acest lucru este observat, va avea drept urmare o pierdere a stimei celorlalți, și deci o amenințare de respingere socială. De unde și optarea pentru strategiile de disimulare (nu ne mai putem eschiva din moment ce ne-am vârat în necaz, așa că mascăm pe cât se poate...), de la cea mai puțin compromițătoare (să te fii cu grijă deoparte ca să nu riști să fii solicitat) la cea mai compromițătoare și mai costisitoare emoțional (să te prefaci că știi, că cunoști...). Mai există, la subiecții cu înaltă stimă de sine fragilă, tentația preîntâmpinării, **de-a străluci pentru a înlătura îndoiala: ei încearcă să rămână în avanscenă, dar atrăgând conversația spre subiectele cu care se simt în stare să îi impresioneze pe ceilalți. Altă tentație, cea a diversiunii, e să facă mult zgomot și tapaj, prin umor și causticitate, pentru a abate**

atenția și a descuraja pe oricine încearcă să testeze de mai îndeaproape soliditatea edificiului.

Tentația costisitoare de „a te face că”

În fața amenințării acestor eșecuri sociale (sau, în orice caz percepute ca atare), tentația de-a te prefaca e mare: să te prefaci că știi, să te prefaci că puțin îți pasă etc. Or, aceste strategii ale lui „a te face că” au un preț, atât emoțional, cât și intelectual: ești mai puțin în largul tău și mai puțin performant. Printre studiile care au analizat acest gen de fenomen, au existat unele în care li s-a cerut unor voluntari să se prezinte în mod neobișnuit, adică avantajos, în fața unor persoane cunoscute, și în mod modest în fața unor necunoscuți, în timp ce, la majoritatea oamenilor, reflexele sunt inverse: să prezinte cel mai bun profil necunoscuților și să se arate mai naturali cu apropiații și cunoscuții. După ce au făcut acest gen de exercițiu, voluntarii vedeau o întreagă serie de disfuncții discrete apărând la ei⁹⁸: renunțau mai repede la rezolvarea unor probleme de matematică, se arătau mai puțin îngrijiți cu prilejul contactelor sociale etc.

⁹⁸ Vohs K.D. și colab., „Self-regulation and self-presentation: regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 632–657.

Unul dintre riscurile prefăcătoriei: sentimentul de impostură

Alt inconvenient: aceste atitudini de „a te face că” alimentează sentimentul de impostură, atât de frecvent la subiecții cu probleme ale stimei de sine, înaltă sau joasă. Acest sentiment, evident, nu lasă să se prevadă cu nimic valoarea reală a persoanei în situația în care ea se simte „impostor” și el nu rezultă nici dintr-o dorință de-a înșela deliberat, cum ar face-o un escroc. Acest sentiment de impostură este doar complicația strategiilor defensive inadaptate ale stimei de sine. Una dintre pacientele mele utilizase într-o zi formula: „Am impresia că *sunt* o înșelătorie și că în curând toată lumea o să-și dea seama de asta.”

Paradoxul sentimentului de impostură e că el se activează începând din momentul în care am început să acționăm și să „reușim” să găsim un anumit loc printre ceilalți⁹⁹. Dacă ne limităm la etapa de evitare și de inacțiune, el nu se declanșează. Dar odată ce ne-am aruncat în apă, apare teama obsedantă de-a nu fi descoperit și dat de gol drept ceea ce suntem în realitate: o persoană mai puțin competentă decât crezuseră ceilalți. **Atunci am înlocuit o emoție negativă, tristețea („nimeni nu mă bagă în seamă”), cu alta, neliniștea („am fost băgat în seamă”), care duce atunci la teama de-a fi „demascat”.** Îmi amintesc de un pacient care venise să mă consulte la vârsta de 50 de ani și care îmi mărturisea: „Toată viața am avut o teamă absurdă și de neînving de-a nu fi demascat. În ciuda succesului meu profesional, a fap-

⁹⁹ Cannonne B., *Le Sentiment d'imposture*, Paris, Calmann-Lévy, 2005.

tului că am prieteni, o familie, mi-am petrecut până la urmă viața având coșmaruri în care mă vedeam judecat, criticat, condamnat că îi escrocasem pe ceilalți în privința capacităților mele reale. Mi-am petrecut-o temându-mă, la reuniuni sau la serate, ca alte persoane, care erau realmente în largul lor, să nu mă repereze și să aibă o plăcere răutăcioasă de-a mă da de gol, dezvăluind astfel tuturor fragilitatea mea, incapacitatea de-a mă apăra, lipsa mea de resurse personale, golurile mele interioare.”

La începuturile valului de telefonie celulară circula anecdota următoare: într-un TGV* se află un tip cu celularul lui, care vorbește, vorbește întruna... Toată lumea e enervată și în același timp încântată, deoarece este unul dintre primele celulare pe care îl văd pasagerii. În realitate, tipul nu avea un celular adevărat, ci doar o jucărie de plastic. El continuă, așadar, să se prefacă și să încânte galeria, până în momentul când alt pasager se simte brusc rău, suferind probabil un infarct, și e rugat să se folosească de acest telefon celular atât de rar și de prețios ca să anunțe gara următoare, pentru ca să fie așteptați de o ambulanță. Pasagerul, încurcat, e nevoit atunci să recunoască că nu e decât o jucărie și că se prefăcea doar că vorbește la telefon... Expresia „a muri de rușine” se potrivește foarte bine acestui gen de situație. Adevărată sau inventată, povestea aceasta stânjenitoare a cunoscut un oarecare succes, fără îndoială fiindcă a fost colportată din plin de persoanele îngrijorate de impostură.

* Train à Grande Vitesse (tren de mare viteză) (N.t.)

Să minți ca să protejezi stima de sine...

Problemele stimei de sine pot duce așadar la minciună... Există în general mai multe explicații pentru minciuni, în funcție de împrejurări: poți minți din teama de-a dispăcea, din grija de-a nu provoca un conflict, din dorința de-a nu face necazuri altora¹⁰⁰. Și, deseori, poți ajunge să minți din nevoia de-a te valoriza, dacă te simți inferior într-un domeniu sau altul.

În aceste din urmă cazuri, minciuna este un răspuns prost la o problemă adevărată. Prost, deoarece ne obișnuiește să nu ne confruntăm cu dificultățile existenței. Prost, deoarece, în schimbul unor slabe beneficii imediate, el ne garantează necazuri pe viitor. În foarte scurt timp, totul devine complicat, culpabilizant, insecurizant atunci când am ales minciuna pentru a ne administra problemele, complexele, frustrările, limitele. Mulți mincinoși cu repetiție sunt oameni care se îndoiesc că ar putea fi iubiți așa cum sunt, fără a înfrumuseța ceea ce sunt sau ceea ce fac; mulți, de asemenea, nu știu să spună nu. Ca să nu mai mintă, ei vor trebui să învețe să se afirme. Sau, altfel, să mintă ca să se valorizeze ori ca să atragă compasiunea, sau să evite explicațiile ori un conflict de care vor să fugă. Jules Renard scria: „Omul cu adevărat liber e cel care știe să refuze o invitație la cină fără a căuta pretexte.” Ispita minciunii împinge uneori la inventarea unor pretexte imaginare pentru a nu trebui să te afirmi... Dar în cazul mitomaniei, raportul cu minciuna merge mult mai departe, către o veritabilă dependență de faptul de-a minți, chiar dacă e total inutil,

¹⁰⁰Billand C., *Psychologie du menteur*, Paris, Odile Jacob, 2004.

ca un reflex lipsit de rost, o autoaprindere a unui mecanism prea des pornit.

Cel mai adesea însă minciunile legate de stima de sine sunt benigne și se apropie mai mult de ceea ce Alain Souchon povestește în cântecul lui *Bidon**, în care vrea să le facă pe iubitele sale să creadă că e rând pe rând cântăreț de rock, pilot de formula 1 etc., înainte de-a fi nevoit să mărturisească, prins cu mâța în sac, că nu e „decât un tip prefăcut, îndopat cu aspirină”, cu o simplă bicicletă. Ceea ce ar fi fost, fără îndoială, suficient ca să le seducă, totuși.

Soluția: afirmarea de sine negativă

Dacă simțim că am recurs prea frecvent la disimulare sau la „micile aranjamente cu adevărul”, trebuie făcut ceva: este epuizant să petreci o viață întreagă mințind și prefăcându-te. E mai puțin frustrant decât a renunța, dar te uzează infinit mai mult.

E cât se poate de evident că problema nu vine de la slăbiciunile noastre, ci de la incapacitatea noastră de-a le asuma, fără îndoială pentru că ne temem ca ele să nu provoace o respingere iremediabilă (și nu înțelegere) sau pentru că noi credem că sunt insurmontabile. Aceste două greșeli ne duc atunci la strategii negative.

Terapia afirmării de sine negative constă din a căpăta încetul cu încetul obiceiul de-a fi gata să-ți dezvălui slăbiciunile și limitele, pentru ca în acest fel să îți

* Fals, trucat (N.f.)

reetalonezi detectorul de riscuri de respingere socială. Persoanele cu o proastă stimă de sine supraevaluează acest risc de respingere din motive subiective și neargumentate. Ele sunt puse așadar să testeze validitatea predicțiilor lor prin intermediul unei serii de exerciții cu terapeutul, de exemplu, antrenându-se să își mărturisească incapacitatea de-a răspunde unor fișe Trivial Pursuit, model Genius dacă se poate, sau unor întrebări de cultură generală: putem găsi asemenea liste de întrebări pe site-uri de internet; din când în când, le exersez cu anumiți pacienți. Alt exercițiu clasic: să se ducă la un magazin, să ceară să li se explice funcționarea unui aparat *hi-fi* sau electro menajer, să spună că nu au înțeles bine și să ceară din nou explicații. *Idem* pe stradă, întrebând „pe unde să o ia”, și să o pună pe persoana respectivă să repete explicațiile.

Ideea este de-a confrunta pacientul cu lucrul de care s-a temut întotdeauna atât de mult, încât a făcut tot ce i-a stat în puteri ca să nu îl înfrunte niciodată. Ca întotdeauna, el descoperă atunci că riscurile reale sunt inferioare riscurilor presupuse.

După aceste mici exerciții de încălzire, rămâne de înfruntat ce e mai greu: să te dezvălui în viața adevărată, cu persoane adevărate, și nu numai în cadrul unui joc de rol. Fiindcă în acest moment, riscul pierderii stimei va fi mai mare în fața unor necunoscuți sau a terapeutului. Ceea ce terapeutii încearcă să îl facă pe pacient să învețe nu e să își dezvăluie *întotdeauna* slăbiciunile, ci *să se simtă întotdeauna capabil să o facă*, în funcție de interlocutori, de împrejurări, de mediu etc.

Îmi amintesc astfel de un pacient care nu știe să își pună în funcțiune programul de computer în prima zi la

noul lui serviciu. El petrece ore în șir înainte de-a îndrăzni să ceară ajutorul cuiva, după care sfârșește prin a se hotărî. Un coleg binevoitor îi dă atunci câteva explicații. Omul nu a înțeles totul, dar nu îndrăznește să o spună. Din fericire, colegul observă și îi spune: „În general, nimeni nu înțelege de prima oară, o să vă trebuiască câteva zile ca să începeți să vă descurcați, așa că nu ezitați să mă întrebați, fiindcă am trecut cu toții prin asta.” Dar dacă colegul nu ar fi fost binevoitor, probabil că pacientul ar fi demisionat. O mai făcuse o dată, pentru mai puțin de atât.

Îmi mai amintesc de o pacientă care trebuia să se ducă la dirigintele fiului ei care avea probleme la învățătură. Cum avea o listă de lucruri de întrebare, le scrisese pe hârtie. În fața profesorului însă nu a îndrăznit să o scoată. Văzând mirarea mea, m-a întrebat sincer: „Sunteți sigur că nu aș fi părut o proastă?” Pacienta aceasta era totuși dintr-un mediu socio-profesional înalt și avea o meserie prestigioasă. Dar tocmai acest lucru nu îi ușura cu nimic situația, ci îi favoriza mai degrabă teama să nu fie mai puțin stimată dacă își arăta slăbiciunile, chiar și minime. Îmi amintesc că am făcut atunci un mic joc de rol în care ea trebuia să scoată din poșetă lista cu „lucruri de întrebare”, mărturisind cu un zâmbet interlocutorului: „Nu mai țin minte și am vrut să fiu sigură că nu uit nimic. Nu vă deranjează dacă verific?”

Altă pacientă, la fel, o fată, totuși inteligentă, dar care se autocenzura la seratele cu prietenii, convinsă fiind că tot ce spunea era mai puțin nimerit sau mai puțin interesant decât ceea ce spuneau ceilalți. Terapia consta să tragă la nimereală bilețele cu subiecte de conversație (ultimul film pe care l-a văzut, ultima carte pe care a ci-

tit-o, ultimul concediu, o amintire din copilărie...) și să i se ceară să improvizeze o discuție. A fost nevoie de câteva ședințe ca să reușească să atenueze puterea parazită a gândurilor care îi apăreau atunci în minte, de tipul: „E nul tot ce spun, e neinteresant, încurcat, neargumentat...” Și deopotrivă câteva „lucrări practice”, cu niște prieteni de încredere, ca să ajungă la aceeași concluzie ca La Rochefoucauld: **„Încrederea ajută conversația mai mult decât spiritul.”** Problema ei nu era cea a calității afirmațiilor, ci doar a exigențelor stimei sale de sine.

Invulnerabil sau aproape...

Relatarea lui Loïc, unul dintre pacienții mei: „Am un amic care nu e deloc victimizabil! Are o capacitate incredibilă de a-i descumpăni pe toți prădătorii sociali, pe toți vampirii slăbiciunilor noastre, pe rechinii care se ivesc de îndată ce simt o fragilitate la cineva [Loïc vede în realitate prădători peste tot, într-atât de mult se îndoiește de el.] Imediat ce i se aduce o critică, el, făcându-se că plouă, o acceptă fără probleme. Nu o acceptă neapărat, dar întreabă imediat: «A, da? Spune-mi mai în amănunt.» În foarte scurt timp, el întoarce chestiunea asupra celuilalt, încât cel care critică e nevoit să se justifice și să dea explicații. Fără ca el să refuze vreodată să se pună la îndoială, în nouă cazuri din zece, celălalt e cel care ajunge să o facă. E singura persoană pe care o cunosc care să funcționeze așa: ca un campion de aikido. Întotdeauna foarte puternic, dar fără să recurgă nicio dată la forță...”

Am lucrat adesea cu pacienți care trebuiau să țină conferințe sau să predea. Una dintre temerile lor era să nu știe să răspundă la o întrebare din public sau de-a studenților. Dar de ce ar trebui să știi întotdeauna totul și pe loc? Ca să fii admirat? Stresul merită un asemenea efort? Am lucrat și cu alții cărora le era cât se poate de greu să recunoască într-o discuție că nu aveau argumente sau că, în cele din urmă, se înșelaseră, afirmând prea repede o poziție, și că argumentele interlocutorului erau mai bune și mai logice. În toate cazurile, singura soluție, cea mai liniștitoare, cea mai onestă, cea mai puternică și, până la urmă, cea mai profitabilă e totuși să spui: „Nu știu” sau „Se poate să fi greșit.”

Mișcările au loc în ambele sensuri: evident, o bună stimă de sine permite adoptarea unor comportamente anume. Dar, invers, adoptarea unor anumite comportamente este bună pentru stima de sine: asta ne învață că e posibil să continuăm să fim stimați fără să trebuiască să fim perfecți. Să îți asumi limitele e greu, dar e necesar și util. Există riscuri? Persoanele cu joasă stimă de sine, care nu o fac des, au o groază de anecdote despre interlocutori lipsiți de delicatețe care au abuzat de exprimarea acestei vulnerabilități. Li se amintește însă atunci că soluția preconizată nu este de-a generaliza răspunsul de „dezăvorăre”, ci de a-l adapta la interlocutori. De unde și importanța, în comunicările sociale, de a-i observa pe ceilalți mai mult decât pe tine însuși și totodată de-a multiplica ocaziile de-a te afirma negativ pentru a-ți crea această experiență umană, bazată pe numeroase interacțiuni, care le lipsește persoanelor respective. Pornind de aici, ele vor beneficia de avantajele atitudinii lor: obținerea de adevărate informații despre acceptabilitatea so-

cială a slăbiciunilor lor. Se progresează mai ușor pornind de la acest lucru decât de la fantezmele proprii.

Paradox și nedreptate obișnuite: cu cât cineva are o bună stimă de sine, cu atât este mai eliberat de nevoia de performanță. Scriitorul Paul Valéry, monden și înzestrat în privința relațiilor sociale, declara uneori la începutul unei conferințe: „De fapt, nici nu știu de ce am venit în fața dumneavoastră.” Am văzut de mai multe ori președinți ai Statelor Unite, oameni politici dintre cei mai puternici, declarând înaintea unui discurs că se simt deosebit de emoționați. Cochetărie, dar și stare de spirit. Ce-ar fi să ne inspirăm din asemenea exemple, în loc să ne mărginim să le admirăm sau să le invidiem?

Să te ocupi de moralul tău

„Nu vă amărați...”

Courteline încurajându-l pe Jules Renard

Stările mele de spirit și cu mine” sau micul teatru
al vieții noastre interioare...

Legăturile strânse dintre stima de sine, dispoziții și emoții

Stima de sine nu este numai o chestiune de privire asupra ta însuși, ci și acea simțire emoțională globală care ne cuprinde atunci când ne gândim la noi înșine. Unii cercetători definesc chiar stima de sine drept „componenta afectivă a conceptului de sine¹⁰¹”, pentru a indica

¹⁰¹ Kernis M.H., Goldman B.M., *Stability and variability in self-concept and self-esteem*, în Leary M.R., Tanyney J.P. (eds.), *Handbook of self and identity*, New York, Guilford, 2003, p. 106-127.

în ce măsură ea este „contaminată” de această dimensiune emoțională. Ea este ceea ce face ca noi să nu fim doar niște „identități reci”¹⁰².

Există o corelație categorică între dispoziția și stima noastră de sine: tot ce ne face să fim bine dispuși (sau prost dispuși) ameliorează (sau scade) ușor stima de sine¹⁰³. Invers, orice oscilație (rană sau hrană) a stimei de sine influențează (negativ sau pozitiv) dispoziția noastră¹⁰⁴.

Global, persoanele cu stimă de sine fragilă au o tendință netă de-a resimți afecte negative, mai ales în fața unor situații stresante¹⁰⁵. Ne putem chiar întreba dacă anumite deficiențe cronice ale stimei de sine nu sunt doar o expresie specifică a tulburărilor de dispoziție (adică toate formele de boli depresive) manifestându-se îndeosebi în domeniul privirii de sine. Astfel, la persoanele suferind de distimie (formă de depresie cronică și puțin intensă) prescrierea unui tratament antidepressiv poate aduce uneori o ameliorare categorică a problemelor stimei de sine.

O bună stimă de sine pare deopotrivă de natură să faciliteze tot ceea ce se numește inteligență emoțională: capacitatea de-a prevedea, de-a decodifica și de-a regla an-

¹⁰² Kaufman J.-C., *op. cit.*

¹⁰³ Neiss M.B. și colab., „Executive self, self-esteem, and negative affectivity: relations at the phenotypic and genotypic level”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (4): 593–606.

¹⁰⁴ Brown J.D., Dutton K.A., „The thrill of victory, the complexity of defeat: self-esteem and people’s emotional reactions to success and failure”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 712–722.

¹⁰⁵ Watson D. și colab., „Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 185–197.

samblul emoțiilor proprii și pe al celorlalți¹⁰⁶. O bună stimă de sine joacă totodată rolul de termostat emoțional și ajută la modularea impactului emoțiilor negative, nelăsându-le să ocupe prea mult loc sau să se generalizeze și, probabil, împiedicând totodată o „aprindere” psihologică pornind de la unda de șoc emoțională a eșecurilor și a dificultăților: „M-am săturat, așa nu se mai poate, n-o să reușesc niciodată, e prea greu...” Emoțiile influențează așadar categoric privirea și judecata asupra sinelui. Această legătură între stima de sine și viața afectivă pare mai specifică în raport cu emoțiile legate de imaginea de sine: mai mult rușine decât furie, mai mult mândrie decât stare de bine¹⁰⁷.

Acest lucru nu se referă doar la emoțiile puternice. Efectul există chiar și la un nivel la fel de simplu precum sentimentul global de energie: un studiu sistematic pe șapte săptămâni arăta astfel o corelație strânsă între nivelul de energie resimțit de voluntari (a fi în formă) și stima de sine¹⁰⁸. În sfârșit, știm că aceste emoții discrete pe care le reprezintă stările noastre sufletești, aceste oscilații zilnice ale moralului atât de ușoare, că uneori uităm de prezența și de influența lor, joacă și ele un rol în echilibrele stimei noastre de sine.

¹⁰⁶ Harber K.D., „Self-esteem and affect as information”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, 31: 276–288.

¹⁰⁷ Brown J.D., Marshall M.A., „Self-esteem and emotions: some thoughts about feelings”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27: 574–584.

¹⁰⁸ Thayer R.E., „The origin of everyday moods”, Oxford, Oxford University Press, 1996.

Persoanele cu probleme în privința stimei de sine nu știu să își remonteze moralul

Se știe că persoanele cu joasă stimă de sine au tendința de-a se „scufunda” când nu le merge bine: dacă se simt ne iubite, vor avea tendința de-a se retrage în sine în loc să încerce să lege noi relații sociale reparatoare. Dacă presimt un eșec, vor avea tendința de-a se autoacuza și de-a se autodevaloriza, în loc de-a se încuraja pentru a merge mai departe. Ele vor căuta mai puțin să își remonteze moralul¹⁰⁹. Și, mai rău chiar, se vor limita față de emoțiile pozitive, în timp ce subiecții cu o bună stimă de sine vor fi capabili să le savureze cum se cuvine¹¹⁰.

De ce se întâmplă așa? Cercetările furnizează un ansamblu de explicații¹¹¹. Obiceiul de-a te simți mohorât, și deci mai familiar cu emoțiile negative, ceea ce te-ar face să încerci mai puțin să le alungi? Convingerea, datorată eșecurilor trecute, că este foarte greu să îți modifice dispoziția, și deci ai renunța să o faci? Intuiția că a-ți ameliora moralul te-ar incita la o încurajare în situațiile respective, și deci teama ca acest lucru să nu atragă din

¹⁰⁹ Sanna L.J. și colab., „Mood, self-esteem, and simulated alternatives: thought-provoking affective influences on counterfactual direction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 543-558.

¹¹⁰ Wood J.V. și colab., „Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 566-580.

¹¹¹ Heimpel S.A. și colab., „Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 128-147.

nou răniri ale stimei de sine? Sau fragilitatea specifică a mecanismelor de reglare a dispoziției la persoanele cu joasă stimă de sine și dereglarea lor rapidă din pricina factorilor de stres cotidiani (de unde și dificultatea de a-ți respecta hotărârile și de-a face ceea ce știi că trebuie să faci ca să te simți mai bine)? Această din urmă ipoteză pare să corespundă cel mai bine observațiilor de pe teren făcute asupra pacienților.

Problema este că în mod evident aceste eșecuri repetate în tentativele de ajustare atrag după ele o uzură emoțională și o demotivare psihologică (sentiment de neputință și de ineficiență personală), care agravează și mai mult problemele stimei de sine etc.

Există poate circuite cerebrale care se sensibilizează încetul cu încetul la aceste eșecuri repetate și fac ca, la cel mai mic incident, emoții și gânduri negative să survină cu o violență și o intensitate disproporționate. Unul dintre tinerii mei pacienți, cercetător în neuroștiințe, îmi vorbește astfel despre o „autostradă sinaptică negativă”: „Cu cât progrez în terapie, cu atât îmi dau seama că sunt capabil să o simt activându-se dinainte și să creez deviații psihologice pentru ca să nu mă izbesc de fiecare dată de zid.”

Scăderile moralului trezesc problemele stimei de sine

La modul general, pacienții noștri suferind de tulburări ale stimei de sine descriu clar cum anumite zile sunt mai rele decât altele, în funcție de fluctuațiile (totuși normale) ale moralului lor: ceea ce la alții nu ar fi decât o

mohoreală mentală trecătoare trezește la ei o grămadă de gânduri de ne iubire de sine, de ruminării despre dificultățile proprii și de scădere a dorinței de-a acționa și de-a trăi.

Dar stările sufletești negative nu provoacă doar disconfort. Ele par să diminueze capacitățile de-a acționa, de-a rezolva problemele etc. Se crede, deopotrivă, că ușoarele scăderi de moral sunt favorizanți ai recăderilor depresive la persoanele fragile la acest nivel, îndeosebi dacă ele au prezentat deja mai multe episoade depresive în trecut¹¹². S-a mai putut demonstra și că scăderile de moral, chiar minime și tranzitorii, la persoanele având antecedente de depresie și de tentativă de sinucidere aveau un impact asupra capacității lor de-a rezolva mici probleme simple din viața de zi cu zi¹¹³. Aceste lucrări sunt importante deoarece permit să se înțeleagă cum niște evenimente adverse minore pot uneori duce la o veritabilă criză generală depresivă, cu un aflux de idei sumbre și de sentimente de disperare, putând ajunge, la persoanele predispuse, până la idei suicidare, și asta cu atât mai mult, cu cât tentativa de sinucidere a fost deja, în trecut, o „soluție” pentru a scăpa de această suferință.

¹¹² A se vedea capitolul 2, „Cognition, mood, and the nature of depressive relapse”, în Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., *Mindfulness-based cognitive therapy*, New York, Guilford, 2002, p. 21–45.

¹¹³ Williams J.M.G. și colab., „Problem solving deteriorates following mood challenge in formerly depressed patients with a history of suicidal ideation”, *Journal of Abnormal Psychology*, 2005, 114: 421–431.

O neuropsihologie a stimei de sine?

Progresele neuro-imagisticii, tehnică permițând să se vadă diferitele zone ale creierului în acțiune, au fost și se anunță spectaculoase: ele permit să se înțeleagă mai bine că toate fenomenele psihice, gânduri sau emoții, sunt legate de manifestări psihobiologice, că nicio suferință psihologică nu există fără a fi asociată cu perturbări cerebrale: boala imaginară nu există. Și cum diferitele tratamente, psihoterapeutice sau medicamentoase, normalizează aceste perturbări¹¹⁴. Nu există deocamdată, după știința mea, lucrări de acest tip despre funcționarea și tulburările stimei de sine. Dar, dimpotrivă, există în domeniul depresiei, ale cărei legături cu stima de sine sunt strânse. Astfel, o echipă franceză a demonstrat fundamentele neuropsihologice ale anumitor „erori” care survin în creierul persoanelor deprimare¹¹⁵.

Experiența se desfășoară în felul următor: cercetătorii le prezintă subiecților voluntari, deprimați sau nu, liste de cuvinte. Unele descriu calități generale (generos, inteligent, amabil etc.), altele defecte (zgârcit, ipocrit, ranchiunos etc.). Li se cere mai întâi subiecților să citească aceste cuvinte într-o optică generală („Ce părere aveți despre generozitate? Despre zgârcenie?”), apoi într-o optică personală („Dumneavoastră sunteți generos? Sau zgârcit?”).

¹¹⁴ Etkin A. și colab., „Toward a neurobiology of psychotherapy: basic science and clinical applications”, *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 2005, 17: 145–158.

¹¹⁵ Fossati P. și colab., „In search of emotional self: an fMRI study using positive and negative emotional words”, *American Journal of Psychiatry*, 2003, 160: 1938–1945.

Se observă atunci că la subiecții „normali” (care nu sunt deprimați) nu se activează aceleași zone ale creierului, în funcție de cuvintele citite într-o optică generală (e o calitate sau un defect?) sau într-o optică personală (am eu însumi calitatea sau defectul acesta?). Psihismul persoanelor nedepimate face astfel clar diferența între a reflecta la o trăsătură de caracter și a și-o atribui. Există, într-adevăr, o zonă specifică a creierului cunoscută de puțin timp ca fiind sediul tendinței de-a „personaliza” informațiile tratate: cortexul prefrontal dorso-median. Dacă nu sunteți deprimat(ă), această zonă nu se va activa decât dacă vă puneți întrebări despre dumneavoastră înșivă. La cei deprimați, această zonă tinde să se activeze în orice moment, îndeosebi la menționarea cuvintelor negative, chiar și într-o optică generală. Altfel spus, când sunt întrebați: „Ce părere aveți despre acest defect?”, cei deprimați reacționează ca și cum ar fi auzit: „Acest defect vă privește personal?” și tind de altfel să creadă că așa este.

Se știe că această tendință de personalizare a informațiilor mai ales negative („E vina mea”, „Întotdeauna mi se sparg toate mie în cap”) caracterizează boala depresivă. Ea este la originea sentimentelor de nefericire, de culpabilitate și de autodevalorizare care parazitează constant viața interioară a depresivilor și care le deteriorează stima de sine. Ea este de altfel una dintre țintele privilegiate ale psihoterapiei cognitive, care constă în a face persoana deprimată să devină conștientă de existența acestor distorsiuni automate de gândire.

E pentru prima oară (nu este, fără îndoială, decât un început) că bazele cerebrale ale unui mecanism psihopatologic sunt astfel dezvăluite de cercetarea în domeniul

neuro-imagisticii. Când deprimații ne explică că fenomenul „îi depășește” și că nu se pot împiedica să reacționeze așa, putem să îi credem: aceste mecanisme nu depind în niciun caz de voința lor. Ei nu pot decât să încerce să le corecteze, dar nu să le interzică apariția.

Din fericire, faptul că un fenomen are o bază biologică nu înseamnă că el nu poate fi modificat prin forța psihismului. Aceasta este a doua lecție importantă a acestui tip de cercetări. O altă echipă, canadiană de această dată, a demonstrat la rândul ei că disfuncțiile cerebrale ale deprimaților se ameliorau sub un tratament psihoterapeutic¹¹⁶: perturbațiile observate sunt numite „funcționale”, adică nu sunt provocate de leziuni ale creierului. Tendința de a și atribui informații negative este deci „reparabilă” în cazul depresiei. Nu există niciun motiv de-a crede că nu la fel ar sta lucrurile și în cazul suferințelor stimei de sine.

Să te servești de emoțiile proprii pentru a lucra asupra stimei de sine

Interesul și posibilitatea de-a lucra asupra stărilor noastre de spirit, acest amestec de dispoziții și de gânduri, sunt larg atestate astăzi¹¹⁷. Se știe că nu e ceva anodin pentru confortul nostru sufletesc să lăsăm să persiste în noi, cel puțin prea mult și prea des, emoții negative

¹¹⁶ Goldapple M. și colab., „Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: treatment-specific effects of cognitive-behavior therapy”, *Archives of General Psychiatry*, 2004, 61: 34-41.

¹¹⁷ Thayer R.E., „The origin of everyday moods”, Oxford, Oxford University Press, 1996, *op. cit.*

(tristețe, furie, neliniște...). Nu e anodin nici pentru stima de sine. De altfel, o la fel de mare, dacă nu și mai mare, atenție trebuie acordată îndeosebi dispoziției proprii (denumire care acoperă în engleză termenul mai curent de *mood*): deși mai discrete decât emoțiile, ele sunt deseori mai dăunătoare, deoarece sunt mai insidioase, mai greu de reperat și deci de antagonizat și pot avea un impact adesea mai mare asupra tuturor aspectelor comportamentului nostru și a viziunii noastre despre lume.

Mai puțin excepționale, mai frecvente și mai cronice, de asemenea, aceste stări sufletești care sunt dispozițiile noastre acționează întru câtva prin „infuzie”¹¹⁸: nu prea puternice, dar active dacă sunt lăsate să ne impregneze multă vreme psihismul. O pacientă cu simțul umorului căreia îi explicasem acest mecanism îmi povestea într-o zi: „Am înțeles teoria dumneavoastră, doctore. La mine funcționează așa: aceste stări sufletești sunt ca o tiză sau o infuzie. Nu e mare lucru, dar dacă le lași să infuzeze mult timp, se agravează. Eu una am deseori mintea într-o infuzie de spleen; nu-i dau atenție, îl las să macereze și la sfârșit mă simt rău. La fel, sunt zile în care sunt într-o infuzie de agasare... Uneori, e ca adevăratele tizane, de genul tei-mentă, mixte: simt furie-neliniște sau spleen-remușcări. Acum însă am înțeles: nu-mi mai las mintea să se bălăcească în ele...”

Terapia acestor dispoziții începe deci să reprezinte o miză importantă în psihoterapiile stimei de sine și ale preîntâmpinării recăderilor depresive, deoarece aceste

¹¹⁸ Forgas J.P., „The affect Infusion Model (AIM): an integrative theory of mood effects on cognition and judgements”, în L.L. Martin și G.L. Clore (editori), *Theories on mood and cognition*, Mahwah, NJ, Erlbaum, 2001, p. 99-134.

capacități se pot întări și dezvolta încetul cu încetul printr-un antrenament regulat¹¹⁹. Bună veste, nu? Printre eforturile ce trebuie făcute pentru a dobândi încetul cu încetul aceste capacități:

- **Observarea regulată a oscilațiilor emoționale proprii** (mari și mici): e ceea ce se numește „cronometria afectivă”. Aceasta constă în a-ți evalua regulat dispoziția pe un carnetel și a stabili legătura cu gândurile și evenimentele de viață asociate¹²⁰. Când sunt într-o stare de spleen, ce gen de gânduri îmi induce el, ce fel de comportamente? Cum reușesc — sau nu — să le combat? Ce evenimente au declanșat aceste dispoziții? Reacția mea este proporțională cu ceea ce s-a întâmplat sau vădit excesivă? Dacă așa e cazul, sunt, fără îndoială, victima unei forme de dereglare a termostatului meu emoțional: am interesul să practic exerciții regulate pentru a-l regla într-un mod mai adecvat¹²¹.
- **Terapia conținuturilor de gândire**, care se numește „muncă cognitivă”¹²²: aceasta constă în mare în a nu-ți mai confunda gândurile cu realitatea. Am mai vorbit despre acest lucru mai sus.

¹¹⁹ Muraven M., Baumeister R.F. (editori), „Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?”, *Psychological Bulletin*, 2000, 126: 247-259.

¹²⁰ A se vedea îndeosebi în: Baumeister R.F. și Vohs K.D. (editori), *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*, New York, Guilford, 2004, capitolele lui Carver C.S., „Self-regulation of action and emotion”, p. 13-39, și ale lui Larsen R.J. și Prizmic Z., „Affect regulation”, p. 40-61.

¹²¹ A se vedea ca sinteză: André C., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2003.

¹²² Burns D.D., „Ten days for self-esteem”, New York, Harper Collins, 1999.

- **Practicarea regulată a exercițiilor de meditație**, oricare le-ar fi forma: deplină conștiință, za zen etc., care ajută considerabil la depistarea precoce a microoscilațiilor dispoziției și la distanțarea de ele.
- **Efortul deliberat pentru a provoca sau a primi în sine toate ocaziile de emoții pozitive, legitime și sincere**¹²³, efort care facilitează echilibrul emoțional global, dacă e practicat în mod adecvat, și nu rigid sau stereotip.

Ajutorul terapeuților este uneori necesar pentru a duce la bun sfârșit această terapie asupra sinelui, mai ales dacă prezentați tendințe depresive deja recunoscute. Terapiile adaptate sunt cele care vă vor face să lucrați asupra acestui punct precis de joncțiune între emoții, gânduri și situații declanșatoare. Va trebui însă ca apoi să nu uitați să dați atenție reglajelor „tmostatului” nostru, termostatul stărilor noastre emoționale discrete (*thymie* înseamnă în greacă „dispoziție”). Dragul nostru Jules Renard observa: „Desigur, există momente bune și rele, dar dispoziția noastră se schimbă mai des decât norocul.”

Baruch Spinoza

Colegii mei mă iau deseori peste picior când vorbesc la reuniunile noastre științifice despre fericire sau emoții pozitive. Meseria noastră de psihiatri, medici ai psihicului, ne determină să considerăm ca mai nobilă, mai

¹²³ Tugade M.M., Frederickson B.L., „Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 320–333.

legitimă și îndeosebi mai urgentă sarcina de-a ușura suferințele, și ca secundară, anecdotică sau chiar neadecvată („nu e menirea noastră”) cea de a-i ajuta pe pacienți să-și construiască, încetul cu încetul, fericirea. Mărturisesc că aceste mici ironii ale colegilor și prietenilor mei mă agasează uneori (nu vorbesc aici de măgăriile colegilor și dușmanilor mei, pe care nu trebuie să-i aud sau să-i înfrunt niciodată, fiindcă nu sunt spuse de față cu mine). Le accept zâmbind, dar totuși...

Atunci, caut aliați. Unul dintre aliații mei cei mai prestigioși este Baruch Spinoza (1632–1677), filosof minunat, cântăreț al bucuriei. Ascultați ce spune despre el Gilles Deleuze, într-o carte pe care i-a consacrat-o: „Spinoza nu e dintre cei care cred că o pasiune tristă are ceva bun [...]. Numai bucuria are valoare, numai bucuria rămâne, ne face apropiați de acțiune și de beatitudinea acțiunii. Pasiunea tristă este întotdeauna neputință. [...] Cum să ajungi la un maximum de pasiuni fericite și, de aici, să treci la sentimente libere și active¹²⁴?”

Spinoza nu era deloc naiv, nici visător. Și tocmai din această cauză a elogiât astfel bucuria, opunând-o tristeții. Hazard sau semn al destinului, prenumele lui era Baruch.

Ceea ce înseamnă *preafericit*...

¹²⁴ Deleuze G., *Spinoza*, Paris, Editions de Minuit, 1981, p. 40–41.

Să-ți fii cel mai bun prieten

„Prietenia pe care și-o datorează fiecare.”
Michel de Montaigne

În celebra sa nuvelă, *La Soirée avec M. Edmund Teste*, Paul Valéry descrie una dintre cele mai celebre sentințe din literatura franceză despre raportul cu sine: „M-am pierdut rareori din vedere: m-am detestat, m-am adorat — apoi am îmbătrânit împreună.” După inevitabilele oscilații de ne iubire și de iubire de sine, cum să ajungi la o coabitare liniștită cu tine însuși?

Trebuie să încerci să te admiri? Riscurile autofiliei...

Greșeala frecvent comisă de subiecții suferind de probleme de stimă de sine este să creadă că nu ești demn de stimă decât dacă ești admirabil. Strategiile pot varia atunci în funcție de nivelul stimei de sine. Cei care au o înaltă stimă de sine fragilă caută să obțină această ad-

mirație din partea celorlalți, de unde și eforturile lor de autopromovare și de evidențiere și de-a se convinge ei înșiși că sunt admirabili. Cei a căror stimă de sine este joasă se mulțumesc să viseze la ea: fantasmă de succes și de glorie, dar absența lor de eforturi și de asumare a riscurilor îi ține, din păcate pentru ei, foarte departe de ea. Această căutare, activă sau visată, a admirației este în realitate un impas pentru stima de sine: am văzut că ea o fragiliza, făcând-o să fie „condițională” și dependentă la extrem de situații exterioare și puțin controlabile.

Să căutăm așadar să ne stimăm, nu să ne admirăm. Diferența dintre stimă și admirație a fost perfect rezumată de André Comte-Sponville¹²⁵: admirație pentru ceea ce ne depășește cu mult, stimă pentru ceea ce ne este ușor superior, „un fel de egalitate pozitivă”. Este o bază perfectă pentru definirea obiectivelor cotidiene pe care fiecare poate pretinde că le urmărește: pentru a ne stima, a face ceva mai bine decât am fi făcut-o spontan. Nu are rost să căutăm acțiunea glorioasă sau succesul răsunător. Ar fi prea dificil și totodată un prea bun pretext pentru a renunța dinainte să acționăm.

Această prudență în dorința de-a fi admirabil a fost întotdeauna descrisă, de exemplu de Jean-Jacques Rousseau, în *Confesiunile* sale: „M-a făcut să simt că trebuia infinit mai mult să ai întotdeauna stima oamenilor decât uneori admirația lor.” Sau La Rochefoucauld: „Meritul nostru atrage stima oamenilor cinstiți, și steaua noastră pe cea a publicului.”

¹²⁵ Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, Paris, Presses Universitaires de France, 2001.

Trebuie să ne iubim pe noi înșine?

În materie de stimă de sine, majoritatea autorilor (printre care mă număr și eu) au insistat îndelung asupra dragostei necesare pe care trebuie să ne-o purtăm ca să ne stimăm. Poate că este o idee proastă pe plan pedagogic. Pe lângă faptul că sentimentul de dragoste este dificil de comandat, se poate observa că dragostea se bazează pe un amestec inextricabil de atracție fizică, o nevoie de fuziune și de apropiere, o așteptare de exclusivitate, care par incompatibile cu acest raport liniștit cu egoul tău pe care îl așteptăm de la o bună stimă de sine. Am fi atunci mai aproape de narcisism, această dragoste excesivă de sine sau, mai curând, această dragoste pur și simplu. De ce să vrem să ne iubim pe noi înșine? Nu există și alte raporturi afectuoase cu sine posibile?

În realitate, când observăm funcționarea persoanelor cu bună stimă de sine, se pare că natura legăturii pe care o întrețin cu eul lor intim este mai curând de natură amicală. **Buna stimă de sine este finalmente mai aproape de prietenie decât de dragoste:** numai prietenia reușește să asocieze **exigența** (să nu îți lași prietenii să facă orice) și **bunavoința** (să nu îi judeci, ci să vrei să îi ajuți), **prezența** (ești atent și disponibil cu ei) și **toleranța** (le accepți greșelile și defectele). Sau ar trebui ca această dragoste de noi înșine să fie de aceeași natură cu cea a părinților față de copiii lor: fără condiții și nemărginit de binevoitoare. Anumite terapii explorează astăzi această pistă a autoreparentajului, cu rezultate inițiale promițătoare¹²⁶.

¹²⁶ Hahusseau S., *Comment ne pas se gâcher la vie*, Paris, Odile Jacob, 2003.

Doar să-ți fii prieten

Stima și afecțiunea nu sunt caracteristicile prieteniei? Un prieten sau o prietenă înseamnă tocmai o persoană pentru care resimțim aceste două sentimente. Și probabil că relația amicală reprezintă un foarte bun model posibil de raport cu sine.

E ceea ce propune **exercițiul numit al „celui mai bun prieten”, un clasic al terapiei cognitive:** terapeutul îi cere pacientului să-și noteze gândurile negative, atunci când e într-o situație dificilă. De exemplu: „Când am eșuat în această privință, mi-am spus: chiar că nu ești bun de nimic, las-o baltă, n-o să reușești niciodată.” El îl întreabă atunci dacă i-ar fi spus asta celui mai bun prieten, confruntat cu aceeași situație. Nu, bineînțeles, răspunde pacientul, fiindcă își dă clar seama că acest discurs ar fi eronat, nedrept, inefficient... I se cere atunci pacientului să-și modifice discursul ca și cum ar trebui să îl țină în fața prietenului său: ce ați zice dacă unul dintre prietenii dumneavoastră ar fi fost confruntat cu aceeași problemă? Atunci discursul se modifică: pornind de la aceleași fapte, tonalitatea lui este mai blândă și mai ajutătoare. Și deopotrivă mai dreaptă: „Bun, e greu, nu ai reușit. Se întâmplă. Dacă te pui pe treabă, încetul cu încetul, o să reușești. Iar dacă nu, las-o baltă dacă e prea greu.”

Pacientul este incitat încetul cu încetul să recurgă la acest tip de discursuri interioare față de el însuși. Pentru a înrădăcina reflexul, se fac regulat jocuri de rol în care terapeutul (pe baza însemnărilor sale) joacă rolul pacientului care se autocritică într-un mod prea sever, și în care adevăratul pacient trebuie să joace rolul unui

prieten cu discurs reparator: el trebuie astfel să îl reconforteze, fără a-l minți, pe acest interlocutor care nu este altul decât el însuși... Pacientul este încurajat să recurgă treptat la verbalizări de dorit: să nu se elogieze (ba nu, ești genial, ceilalți sunt idioți, sau problema asta nu are niciun înțeles"), nici să nege problema („totul e în regulă, puțin ne pasă"), ci să o abordeze calm („de acord, există o problemă"), să nu generalizeze („e chiar atât de grav și definitiv pe cât te împinge decepția să crezi?"), să sublinieze soluțiile („nu ești primul care are griji, trebuie să existe mijloace de-a face față").

Învățarea relațiilor autoamicale

Anumite persoane reușesc destul de ușor să stabilească această relație amicală cu ele însele. Ele au grijă de sine, nu se critică atunci când se decepționează. De altfel, ele nu se „decepționează", ci își constată calm eșecurile și trag învățăminte de rigoare. Ele simt față de sine afecțiune fără pasiune. Dar acest tip de raporturi, când nu ne-a fost dat de trecutul și de educația noastră, trebuie învățat. Putem învăța să trecem de la relații exigente, susceptibile și condiționale („te iubesc dacă...") cu sine la relații mai senine. Acest lucru ia timp, ca toate învățărilor stimei de sine. Dar, dacă ești pe calea cea bună...

„Așezată între două vedete"

E o pacientă care îmi place mult. A venit la mine din cauza unor atacuri de panică violente care o făcuseră claustrofobă și agorafobă în ultimul grad. Am lucrat bine, timp de un an, și acum a scăpat de ele. Din când în când, teama revine, dar știe să o țină la distanță, fără greutate. Cum ne-am simpatizat, mi-a vorbit și de alte probleme, mai puțin violente, dar care îi amărau și ele viața, și anume probleme de stimă de sine. De când era copil, ea a avut impresia că nu e destul de bună ca să merite dragostea celorlalți. I se părea că părinții ei îi preferă pe frații săi sau, în orice caz că, îi admiră; ea, una, era iubită, dar nu era deloc admirată. De-a lungul întregii sale vieți, avusesese niște frici sociale ciudate; de exemplu, în adolescență, o teamă de a-i deranja pe ceilalți cu mirosul sau urâtenia ei. Evident, nu existau niciun miros și nicio urâtenie. Ea o știe bine astăzi și o știa probabil și pe atunci, dar asta era situația, temerile ei se fixaseră pe acest lucru, pe „teamă ca nu cumva să miros sau să nu mă suport nimeni", îmi spune ea, zâmbind. Am lucrat

și am discutat o vreme despre problemele ei de stimă de sine. Ele nu sunt dramatice, cum e uneori cazul, dar totuși o deranjează. Aș vrea ca ea să le atenueze, deoarece ar putea fi un factor de reagravare a fobiilor sale. Cu ea, munca mea e ușoară, deoarece progresează aproape singură, bazându-se pe sfaturile pe care i le sugerez.

Astăzi, ea se prezintă cu o groază de lucruri de povestit: „M-am gândit la dumneavoastră ieri-seară, ghițiți ce mi s-a întâmplat! Am înfruntat o situație care m-a făcut să folosesc toate lucrurile despre care a vorbit în ultima vreme. Am fost la cină și am stat între X (scriitor celebru) și Y (animator de televiziune). Vă puteți închipui?”

Îmi pot închipui destul de bine. Pacienta mea este atât de complexată, atât de inhibată de îndată ce are impresia că interlocutorii ei sunt mai inteligenți decât ea, încât ceea ce ar fi putut să fie o serată pitorească și interesantă a fost probabil un chin. Ea lucrează în administrație și soțul ei, șef de întreprindere în estul Franței, este un om extrovertit, foarte implicat în viața culturală și asociativă locală, ceea ce o constrânge să participe frecvent la cocteiluri, ceremonii, vernisaje și tot felul de dineuri mondene, de care s-ar lipsi bucuroasă. Mai ales de cel din seara trecută, organizat cu ocazia unui festival cultural.

„Când ne-am apropiat de mese, am văzut că locurile erau stabilite dinainte și în primul rând că eram pusă între cei doi invitați de marcă. Imediat, m-am simțit rău: ce o să le pot spune în tot răstimpul unei mese? Eram cu adevărat îngrijorată și mă învinuiam că acceptasem invitația asta. Știu eu cum sunt mesele astea, la care număr felurile de mâncare spunându-mi: nu mai e decât

desertul, decât cafeaua... Dar m-am gândit la exercițiile noastre și am făcut eforturi. M-am concentrat asupra a ceea ce văzusem împreună: să nu mă focalizez pe indispoziția mea; să pun întrebări, fără să mă cenzurez întrebându-mă dacă sunt îndeajuns de inteligente sau de originale; să ascult răspunsurile, cu adevărat, în loc să mă torturez ca să-mi dau seama dacă răspunsul arată că întrebarea mea era bună... Ce greu e pentru mine să mă comport simplu!

Ieri, surpriza plăcută a fost că X (scriitorul) s-a dovedit un om fermecător, uman, care a răspuns cu plăcere la întrebările mele și care mi-a pus multe despre meseria mea, despre regiune etc. După o bucată de vreme, mă simțeam ușurată, în siguranță, nu mai vedeam în el un cenzor și nici un judecător, ci o persoană simpatică. Eram mulțumită că sunt acolo. Y (animatorul de televiziune) era, în ce îl privește, ceea ce eu numesc «dezagreabil la modul politicos», înțepat, arogant, distant, făcându-mă să simt clar distanța dintre el, vedetă la Paris, și mine, funcționara de provincie: oftaturi, o sprânceană ridicată, priviri circulare ca să se asigure că era privit și ca să arate că se plictisea... Atunci am simțit undele de nefericire urcând la asaltul micului meu ego fragil! Toate vechile mele gânduri automate se deșteptau: «Idioată, neinteresantă, insuficientă în toate privințele...» Cu atât mai mult cu cât, treptat, Y s-a apucat să-mi întoarcă, făcând din câte mi se părea, spatele și să vorbească cu vecina lui, care avea cel puțin avantajul de-a fi mai tânără decât mine, dacă nu și mai interesantă. Și atunci s-a petrecut ce putea fi mai rău: nimeni nu îmi mai vorbea. Scriitorul meu era angajat într-o conversație susținută în stânga mea; animatorul meu se uita la mine de sus. Eram

singură între cele două vedete ale seratei, în fața farfuriei și a indispoziției mele, cu impresia, evident, că toată sala se uita la mine sau, mai curând, că se uita la ceea ce se întâmpla spunându-și: e atât de năroadă și găunoasă, că i-a scârbit. Aveam impresia că toți ceilalți de la mesele din acea sală imensă nu mai vedeau nimic altceva... Și atunci a fost momentul când am reacționat altfel ca de obicei. Am tras aer în piept, și mi-am spus: «Nu te retrage în tine, așa cum faci mereu. Nu-ți agrava situația. Rezistă, rămâi la suprafață, nu te îneca, nu te cufunda înapoi în nevroza ta.»

Atunci, m-am îndreptat și m-am uitat în jurul meu, luptând cu spaima de-a întâlni privirile celorlalți. Câțiva prieteni m-au salutat discret de la celelalte mese și le-am zâmbit. Și mi-am spus că era totuși normal ca aceste două vedete între care mă aflam să vorbească cu vecinii lor. Și cum mesele erau aiurea, prea late ca să îi auzi pe cei din fața ta în vacarmul din jur, era normal să mă pomenesc singură ca o nătângă. Și, pe deasupra, aveam dreptul să nu fiu interesantă. Dreptul de-a fi imperfectă. Și acești doi domni n-aveau decât să creadă ce vor, ca și tot restul sălii, puțin îmi păsa... În realitate, nu, nu pot spune că puțin îmi păsa. Nu într-un tot. Dar se întâmpla ceva nou: era prima oară când această frază «puțin îmi pasă» mi se părea aproape adevărată, când o simțeam aproape posibilă, când nu mai eram chiar așa departe de-a o resimți în propriile mele emoții, în loc să mi-o repet doar în gând. Mă concentram atunci asupra unui țel simplu: să mă simt bine pe moment, minut după minut, să stau bine, să respir ușor, să savurez fiecare înghițitură de vin pe care o luam, fiecare duminică pe care îl înghițeam...

Apoi, scriitorul s-a întors spre mine, foarte amabil, spunând: «Iertați-mă, sunt un bătăran, cine ar putea părăsi o femeie atât de fermecătoare ca dumneavoastră?» Și a reînceput să vorbească cu mine. Iar eu am reînceput să-i răspund, total relaxată. Aceste cinci minute mă odihniseră. În loc să mă distrug și să mă scufund, din cauza acestui *abandon*, a acestei *dezaprobări* văzute de toți, apoi să fiu incapabilă să reiau cursul conversației, așa cum s-ar fi întâmplat înainte, eram pur și simplu mulțumită să pâlăvrăgesc din nou, așa cum aș fi făcut cu un vechi amic foarte inteligent și cultivat, dar a cărui cultură și inteligență mă bucurau în loc să mă facă să mă înec în indispoziția mea. N-aveți idee ce plăcere mi-a făcut să mă văd comportându-mă așa, *normal*.

La urma urmei, cei doi convivi erau cele două fețe ale problemei mele, întruchiparea celor două fațete ale personalității mele. De o parte, plăcerea — și capacitatea — de-a fi eu însămi, spontană, mulțumită, inteligentă și interesantă fiindcă mă simt acceptată, și deci în siguranță. Iar de cealaltă, angoasa de-a mă simți judecată și de-a mă cufunda în această parte a eului meu crispată, îngrijorată, paralizată, înnămolită și în cele din urmă realmente neinteresantă. Nu fiindcă *sunt* neinteresantă, ci fiindcă teama de-a fi mă face să devin astfel.”

— E grozav, felicitări! Și cum s-a terminat serata?

— Foarte simplu. Sfârșitul mesei a fost plăcut, scriitorul meu și cu mine ne-am luat rămas-bun în termeni foarte afectuoși. Mi-a repetat că a petrecut o seară minunată datorită mie, că eram încântătoare și așa mai departe.

— Și ce impresie v-a făcut asta?

— Ei bine, înainte, nu aş fi crezut o vorbă. Mi-aş fi zis: nu e decât o simplă politeţe, probabil că spune asta de fiecare dată, chiar dacă s-a plictisit cumplit.

— Şi ieri?

— Ieri, am procedat simplu. În loc să-mi împui capul cu o groază de întrebări complicate, de genul: ce gândeşte oare cu adevărat când îmi spune lucruri atât de drăguţe etc., mi-am pus două întrebări: 1) Tu, una, ai petrecut o seară plăcută? — Da! 2) El, unul, a petrecut o seară plăcută? — Probabil că da, din moment ce ți-o spune şi ți-o arată! Iar dacă o spune fără să o creadă, atunci asta e problema lui, dar nu mai e realmente a mea, nu-i așa?

— Într-adevăr! Exact așa e.

Scot un suspin de satisfacţie. Îmi plac la nebunie momentele astea când simţi că pacienţii sunt pe cale de-a se vindeca...

Partea a treia

A trăi cu ceilalţi

Animal social.

Şi frici sociale.

O mie şi una de frici: să fie uitaţi, respinşi, ridiculizaţi, neiu-biţi... Aceste frici ne fac uneori hipersensibili la lucrurile de care ne temem, într-atât de mult, încât ne fac să vedem pretutindeni riscuri de respingere şi de ne iubire. Aşteptarea recunoaşterii se transformă atunci în fragilitate, apoi în suferinţă, provocată de o nimica toată.

Marea îngrijorare, marea obsesie a stimei de sine este respingerea, sub toate formele ei: indiferenţă, răceală, răutate, agresiuni, dispreţ, neglijenţă... Pentru a evita toate acestea, suntem gata de orice: să luptăm, să ne supunem, să facem eforturi uriaşe. Ori-ce, doar ca nu cumva să nu existăm în inima celorlalţi.

Pentru a ne elibera de excesul acestei enorme frici, trebuie să învăţăm alte moduri de-a trăi legătura: să cultivăm, în deplină libertate şi în deplină luciditate, încrederea, admiraţia, gratitudinea, gentileţea, împărtăşirea... Pe scurt, cele o mie şi una de forme ale dragostei. Nu e nimic surprinzător în asta: stima de sine preferă întotdeauna dragostea.

Durerea insuportabilă a respingerii sociale

„Vai de cel ce e singur!”
Ecleziastul, 4, 10

Ați acceptat să participați la o experiență de psihologie la laboratorul universității dumneavoastră. După ce ați făcut un test de personalitate, cercetătorul care v-a primit vă dă rezultatele: „Îmi pare rău, dar aveți întru totul profilul psihologic al persoanelor care își încheie viața în singurătate, incapabile să mențină durabil relații benefice.” Și zbang! Apoi, sunteți invitat în altă cameră, sub pretextul de-a vi se propune un al doilea test. În camera aceasta sunt două scaune. Unul este pus cu fața la o oglindă, celălalt cu fața la un perete gol. Pe care o să vă așezați? Dacă tocmai ați primit această prezicere sinistră, veți alege de preferință scaunul care e cu spatele la oglindă (90% din subiecți). Dacă, dimpotrivă, ați avut norocul de-a face parte dintr-un alt grup tras la sorți, căruia i se anunța o viață relațională fericită, plină de afecțiune și de legături

durabile, veți alege, la întâmplare, oricare dintre cele două scaune¹²⁷. Să îți vezi viitorul în roz nu te împinge deci la adulația de sine; să îl presimți mohorât și solitar înclină, dimpotrivă, la a nu mai căuta și nici suporta propria imagine.

„Nu puteam să mă mai privesc în oglindă”

Îi aud frecvent pe pacienți povestindu-mi cum și-au scos toate oglinzile din casă, cum nu își mai suportă propria imagine, cum se dau la o parte de îndată ce cineva scoate un aparat de fotografiat sau o cameră de luat vederi. Este vorba aproape întotdeauna de persoane suferind de tulburări ale stimei de sine, de sentimente permanente de ne iubire și care au, efectiv, o experiență de respingere socială cronică.

Să te simți respins te împinge să fugi de imaginea ta, care te trimite atunci la ceva inconfortabil, dureros: acest ceva ești tu însuși... „Din moment ce ceilalți nu mă acceptă, cum aş putea să mă accept eu însumi?” Ca și cum am fi vinovați de această respingere, ca și cum am simți dezgust față de noi sau, cel puțin, aversiune, când, de fapt, suntem victimele acestei respingeri, când, de fapt, ar trebui să ne consolăm, noi ne îndepărtăm de noi înșine, ne abandonăm.

¹²⁷ Twenge J.M. și colab., „Social exclusion and the deconstructed state: time, perception, meaningless, lethargy, lack of emotion, and self-awareness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 409–423.

Durerea respingerii

Știm cu toții cât de dureroasă este experiența respingerii sociale. Majoritatea noastră nu a simțit decât forme „minore”: ruptură amoroasă, excluderea dintr-un grup sau dintr-o gașcă, uneori îndepărtarea în cadrul unei întreprinderi. Unii au trăit respingeri traumatizante, precum umilirile publice, alții, respingeri discrete, dar repetate, precum toate manifestările de rasism.

„Zilnic iau trenul din suburbia mea șic. Zilnic sunt în costum și cravată și citesc un ziar șic. Și zilnic sunt ultima persoană lângă care se așază cineva. Mai ales femeile. Numai când nu mai e niciun loc liber se așază cineva lângă mine. Într-o zi, când coborâsem după o asemenea femeie, am văzut-o ținându-și strâns lângă ea poșeta când m-a zărit în spatele ei. Am ajuns atât de hipersensibil la toate chestiile astea, încât acum, de fiecare dată când o femeie albă aleargă în fața mea, fără îndoială fiindcă a întârziat undeva, primul gând care îmi vine în minte e că se teme de mine. Totul se declanșează de la sine¹²⁸...” Această mărturie a unui cetățean american negru, datând din 2002, amintește de uzura și sensibilizarea reprezentate de microrespingerile sociale zilnice. Putem presupune, din păcate, că ele continuă să fie de actualitate și că se aplică și în Europa... Rasismul nu înseamnă doar să auzi spunându-ți-se „negru scârbos” sau „arab scârbos”, sau „evreu scârbos”, sau „gâlbejit

¹²⁸ Mendoza-Denton R. și colab., „Sensitivity to status-based rejection: implications for african-american student's college experience”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 896–918. Mărturia, prezentată în acest articol, este o traducere liberă a autorului.

scârbos", sau „alb scârbos" etc., ci și tot acest context de evenimente subtile, insignifiante sau neobservate pentru ochii altora, care sfârșește prin a provoca o hipersensibilitate a respingerii, ale cărei efecte sunt dăunătoare: de îndată ce intri într-un context în care asemenea microrespingeri ar putea să apară, devii „paranoic", sau ești vigilent, „la pândă", supraveghezi, detectezi și amplifici totul. Și uneori pe bună dreptate: rasismul există fără nicio îndoială, sub forme multiple și cu intensități și niveluri de conștiință multiple. Iar alteleori nu: detecto-
rul, prea solicitat, a devenit prea sensibil.

Exemplul rasismului este deosebit de lămuritor, deoarece arată clar cum este infinit mai dureros — și revoltător — să fii respins din cauza a ceea ce *ești* decât din cauza a ceea ce ai *făcut*. Poți accepta că nimeni nu mai vrea să vorbească cu tine *fiindcă* ai vorbit de rău pe cineva sau că nu ți-ai plătit datoria etc. În schimb, să ai sentimentul că oamenii te evită *fiindcă* ești de rasă, naționalitate, religie, clasă socială diferite reprezintă o suferință mult mai distructivă.

Să fii respins în viața de zi cu zi

În cadrul experiențelor de respingere socială organizate în laborator, una dintre faptele cele mai frapante este deci claritatea cu care aceste respingeri provoacă rezultate dureroase, când, de fapt, participanții știu că nu trăiesc decât niște situații artificiale și tranzitorii, cu niște persoane pe care nu le vor mai vedea niciodată. **Ca și cum un instinct profund ne-ar semna că nimic nu e mai primejdios pentru noi decât să fim respinși de că-**

tre semenii noștri. Chiar și respingerea de către niște persoane necunoscute și nevăzute, sau în situații fără miză concretă, ca faptul de-a fi ignorat în discuțiile pe internet, va provoca perturbări clare ale stimei de sine¹²⁹.

În viața de zi cu zi, situațiile echivalente sunt, de exemplu, să nu primești răspuns la o scrisoare, la un e-mail sau la un telefon: de unde și aversiunea față de robotul telefonic a persoanelor cu probleme de stimă de sine (mai bine să nu lase un mesaj decât să își asume riscul de-a nu primi niciun răspuns, deoarece acest lucru ar deschide larg calea fantasmelor de respingere). Mai sunt și cei și cele care nu îndrăznesc pur și simplu nici măcar să telefoneze de teamă *să nu deranjeze* sau *să nu nimerescă într-un moment nepotrivit*, dar care sunt încântați să fie sunați (atunci, cel puțin, pot fi siguri că interlocutorul lor vrea cu adevărat să le vorbească). Alte exemple de situații cu risc pentru stima de sine și pentru activarea fantasmelor de respingere: să fii refuzat și să ai impresia că alții au primit un răspuns pozitiv la aceeași cerere; să nu fii invitat la o serată la care te-ai fi putut aștepta să fii invitat; să nu fii menționat printre alte persoane de pe o listă mai mult sau mai puțin valorizantă (contribuții la un proiect etc.); să fii dezaprobat sau criticat...

Toate acestea sunt evident agravate dacă există și un public: te simți atunci respins de toți, ceea ce este fără îndoială culmea durerii sociale. Acesta este motivul pentru care batjocurile marcând respingerea de către un

¹²⁹ Williams K.D. și colab., „Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 748-762.

grup de indivizi izolat și vulnerabil sunt atât de periculoase. Ele sunt frecvente în copilărie și în adolescență, iar părinții trebuie să fie atenți în cazul în care copiii lor le cad victime. Atunci trebuie să intervină pentru a pune capăt exceselor acestei respingeri (care se poate rapid transforma în persecuție) și să îl ajute pe copil să se bizuie pe o altă rețea de prieteni. **Respingerea de către un întreg grup dă întotdeauna un sentiment teribil de izolare, în momentul batjocurii, dar și ulterior, când persoana respectivă rămâne singură: durerea și umilirea, rumațiile despre eternitatea și gravitatea subiectului provoacă, după experiența mea de psihiatru, o creștere a riscului suicidal. Alt factor foarte agravant și el: dacă persoanele care ne resping sunt oameni apropiați sau de încredere reprezentând un sprijin presupus până atunci solid. Acest lucru induce în asemenea condiții un dublu sentiment de trădare și de abandon, care bulversează persoana și îi anihilează dorința de-a trăi. Mărturii despre asemenea suferințe există de când oamenii își aștern necazurile pe hârtie... De exemplu, acest fragment dintr-un psalm din Biblie¹³⁰:**

„11. Din pricina potrivnicilor mei, am ajuns de ocară, de mare ocară pentru vecinii mei și de groază pentru prietenii mei; cei care mă văd pe uliță fug de mine.

12. Sunt uitat de inimi, ca un mort, am ajuns ca un vas sfărâmat.“

¹³⁰ Psalmul XXXI, 11 și 12, Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului și Noului Testament, București, Societatea biblică pentru răspândirea Bibliei în Anglia și în străinătate, 1934, p. 624.

Perturbațiile legate de respingere

Dacă totul ar fi bine în cea mai bună dintre lumi, ar trebui să avem tendința, când suntem obiectul unei respingeri, de-a încerca să înțelegem de ce și de-a îndrepta ce se poate. Din păcate, respingerea provoacă deseori comportamente potrivnice intereselor persoanei respective¹³¹, și aceste comportamente vor spori și mai mult riscul de-a fi respinsă din nou. Iată către ce anume riscăm să tindem când suntem respinși și de ce anume trebuie să ne ferim:

- Să ne comportăm față de ceilalți în mod agresiv¹³². Multe dintre comportamentele și atitudinile agresive sunt facilitate de respingere sau de sentimentul respingerii: „În momentele când mă simt în nesiguranță, când mă tem ca nu cumva să nu fiu la înălțime, mă manifest deseori de la bun început dezagreabil, preferând să nu se apropie nimeni de mine decât să fiu respins.“
- Să ne izolăm. Este tentația retragerii în sine, care agravează și mai mult problema, deoarece lasă persoana singură față în față cu emoțiile și gândurile ei. Să te îndrepti spre ceilalți în caz de respingere este strategia prioritară: chiar dacă nu ne înțeleg decât parțial, chiar dacă se dovedesc dezamăgitori în ce privește calitatea sprijinului lor,

¹³¹ Twenge J.M. și colab., „Social exclusion causes self-defeating behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 606-615.

¹³² Buckley K. și colab., „Reactions to acceptance and rejection: effects of level and sequence of relational evaluation“, *Journal of Experimental Social Psychology*, 2004, 40: 14-28.

cel mai rău ar fi să stăm singuri... Uneori acest lucru este foarte greu de explicat pacienților noștri hipersensibili la respingere: să te îndrepti spre ceilalți nu pentru a te simți mai bine sau pentru a te simți consolată, ci ca act de supraviețuire, care nu ne va da neapărat (chiar dacă uneori se întâmplă și așa) o stare mai bună imediat, dar care este indispensabil. E la fel cu a dezinfecța o rană: nu îți ia durerea, dar scade riscul de suprainfecție. Suprainfecția experiențelor de respingere este paranoia, autopedepsirea, amărăciunea, mizantropia, toate reacțiile care ne vor spori suferința și ne vor diminua capacitatea de-a *reintra* ulterior în relație cu ceilalți.

- Să distrugem relațiile existente cu persoanele apropiate. În situația în care tocmai de la ele am putea primi încurajare și sprijin, hipersensibilitatea la respingere se infiltrează deseori în relațiile conjugale, de exemplu, și crește riscul de insatisfacție față de partenerul nostru¹³³. Nemulțumirea și resentimentul pot fi deplasate și asupra familiei și a prietenilor noștri.
- La unele persoane, cele mai fragile sau cele mai uzate de respingere, se profilează întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, tentația de a-și face rău. Ele resimt nevoia obscură de-a se automutila sau de-a se autodistruge. Consumul brutal de substanțe toxice, precum alcoolul, ține de această dinamică a autodistrugerii, mai ales la femei, la care

¹³³ Downey G., Feldman S.I., „Implications of rejection sensitivity for intimate relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70: 1327-1343.

se observă, în urma respingerilor, absorbția masivă de alcool mergând până la beție, apoi până la comă. Crizele de bulimie, și ele, sunt deseori declanșate de experiențe de respingere socială, chiar minime (să nu găsești nicio scrisoare în cutie, niciun mesaj pe robot, niciun e-mail pe computer: „toți m-au uitat, sunt singură...”), chiar presupuse și fără dovezi. Persoana respectivă este atunci copleșită de un val de nefericire viscerală care o împinge să își facă rău, prin intermediul hranei.

- În mod surprinzător, faptul de-a face pe cineva să sufere, chiar și în imaginație, o experiență de respingere îi va afecta negativ inteligența. El se va descurca atunci mai prost dacă e pus în fața problemelor de rezolvat și a testelor de IQ¹³⁴. Acest efect dăunător nu pare datorat exclusiv impactului emoțional al respingerii: performanțele noastre nu scad numai fiindcă suntem triști sau îngrijorați, nici fiindcă ne gândim neconținut la nenorocul nostru. Se pare că există o „undă de șoc” inconștientă provocată de situația de respingere, care ne imobilizează și care ne blochează întru câțiva energii psihică. Respingerea ne diminuează, așadar, nu numai emoțional, ci și intelectual, cel puțin în perioada imediat următoare. Astfel încât trebuie să fim prudenți în asemenea momente cu „marile decizii” sau cu „marile dosare” ale existenței noastre.

Atenție, rănilor emoționale legate de respingerea socială nu sunt întotdeauna spectaculoase, ci pot fi

¹³⁴ Baumeister R.F. și colab., „Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 817-827.

discrete, torpide, cum se spune în medicină despre un abces care evoluează discret... Când studiem intensitatea nefericirii consecutive unei respingeri, aceasta din urmă nu este sistematic intensă, cel puțin conștient, ca și cum am fi echipați cu un mecanism de amortizare a durerii. Acest lucru poate fi util pe termen scurt. Dar această anestezie poate avea efecte perverse în timp: destinată, fără îndoială, să ne scutească de disperare cu prilejul experiențelor de respingere din viața zilnică, fatalmente numeroase când trăiești în societate, și nu toate dramatice, ele pot, deopotrivă, să ne amorțească ori să dea o iluzie de indiferență celor apropiați sau celor din jur, mai ales în cazul respingerilor repetate, obișnuite.

E, de exemplu, ceea ce se întâmplă cu exclușii sociali, cerșetorii și marginalii, victime încă din copilărie ale respingerilor repetate, în general violente și masive¹³⁵: la ei există o frecvență mare a „zombificării” în cazul celor mai avansați în dezinsertie, martoră a morții esențialului ființei lor sociale sau, cel puțin, a prăbușirii stimei lor de sine.

Într-un alt registru de mare disperare, numeroase lucrări despre stările presuicidare, studiind starea psihologică cu puțin înaintea trecerii la act (în general având ca bază scrisorile lăsate de persoana sinucigașă), descriu același tip de dezangajare din real, această siderație și atonie a gândurilor și emoțiilor, care nu este nici calm, nici renunțare, ci mai degrabă o stare secundară legată de intensitatea disperării. Numeroase sinucideri sunt consecința rupturilor insuportabile ale legăturii sociale,

¹³⁵ A se vedea despre acest subiect: Farge A. și colab., *Sans visages. L'impossible regard sur la pauvreté*, Paris, Bayard, 2004, sau Declerck P., *Les Naufragés*, Paris, Plon, 2001.

sentimentale, familiale, profesionale¹³⁶. Ele sunt foarte numeroase la subiecții așa-zisi *borderline*, deosebit de puțin apti să stabilească legături satisfăcătoare și să trăiască fără aceste legături.

„Dacă nu sunt iubit, la ce bun să fac eforturi?”

O nouă experiență de psihologie deloc nostimă, dar care ne ajută să demonstrăm și să urmărim mecanismele suferinței provocate de respingerea socială¹³⁷. Sunteți în grupuri mici de șase persoane de același sex. După ce ați fost puși să faceți cunoștință unii cu ceilalți, prin intermediul unor întrevederi de câte douăzeci de minute, sunteți introdus într-o cameră mică, în care vi se cere să alegeți două dintre persoanele pe care tocmai le-ați întâlnit ca să lucrați în grup cu ele. Apoi, la puțin timp după aceea, cercetătorul revine ca să vă spună că, din păcate, nu ați fost ales de nimeni (în realitate, este vorba de o simplă tragere la sorți, dar asta nu o veți afla decât după aceea). O altă jumătate a participanților primește, în ce o privește, un mesaj mai puțin penibil: „Ați fost aleși de mai multe persoane din grup pentru alte experiențe, dar nu imediat.”

După care, indiferent că sunteți astfel respins sau acceptat, vi se propune să participați, însă singur(ă), la alte experiențe. Experiența următoare constă în evaluarea

¹³⁶ Baumeister R.F., „Suicide as escape from self”, *Psychological Review*, 1990, 97: 90–113.

¹³⁷ Baumeister R.F. și colab., „Social exclusion impairs self-regulation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 589–604.

după un chestionar precis a gustului și a texturii unor prăjiturele, toate aceleași, din care o mare cantitate (35) a fost pusă pe o tavă. Sunteți lăsat cu prăjiturelele dumneavoastră, cu chestionarul și cu experiența de respingere socială încă proaspătă, timp de zece minute.

Participanții care au suferit respingerea vor înghiți în medie nouă prăjiturele ca să răspundă la chestionarul de evaluare a acestora, în timp ce subiecții care nu au fost respinși nu vor înghiți decât patru sau cinci, ca și cum „respinșii” și-ar fi pierdut capacitatea de autocontrol, atât de prețioasă pentru a nu te prăbuși în fața fiecărei greutate de care te izbești în viață... Alte manipulări în timpul aceluiași studiu vor duce la același rezultat: dacă ești respins(ă), ești mai puțin capabil să faci eforturi, să te controlezi, renunți mai repede la sarcinile dificile, îți asumi mai multe riscuri absurde. Analiza fină a acestor rezultate arată că, la persoanele care suferă o experiență de respingere, dorința de-a face eforturi este anihilată la fel de mult ca pierderea capacităților de autocontrol.

Aceste date sunt similare la subiecții care și-au pierdut soțul/soția, studii surprinzătoare arătând că se întâlnește un procent anormal de mare de criminali în cazul văduvilor, ca și cum absența partenerului de viață, pierderea acestei legături atât de fundamentale stării noastre de bine sufletesc ar favoriza dereglarea controlului de sine¹³⁸.

¹³⁸ Stroebe W., Stroebe M.S., „Bereavement and health: the psychological and physical consequences of partner loss”, New York, Cambridge University Press, 1987.

Să faci față respingerii

Cum să îți recapeți dorința de-a face față? Studiile de laborator arată că micile detalii pot juca un rol facilitant: după respingere, trebuie să fii motivat de sarcini simple sau doar să fii pus în fața imaginii tale într-o oglindă. Subiecții supuși acestor modalități își văd capacitățile de autocontrol refăcându-se, în comparație cu cei care sunt lăsați în voia lor după respingere. Or, după cum am văzut, acest lucru fiind arătat de alte studii, acești subiecți vor avea în mod firesc tendința de a-și evita imaginea... În realitate, ar trebui ca ei să își revină, recăpătându-și conștiința de sine, a identității și a valorii lor. Pe scurt, să își tragă puterile din resursele stimei de sine.

Să cauți din nou sistematic legătura socială după o respingere; să nu fugi de tine însuși, refugiindu-te în alcool, în muncă, în somn; să accepți să te consacri unor sarcini cotidiene, chiar dacă par derizorii față de tristețea ta... Să lucrezi asupra acestor nimicuri, să faci toate eforturile acestea de autocontrol, va reprezenta un ajutor minim, dar vital. Un studiu sistematic, desfășurat pe o durată de douăzeci de ani asupra unor școlari ajunși adulți, arăta clar că puterea de autocontrol (de exemplu, la copii, să prefere să aștepte puțin ca să primească o recompensă mare decât să primească una mai mică imediat: „O bomboană acum sau trei peste cinci minute?”) prezice destul de exact capacitatea ulterioară de-a regla hipersensibilitatea la respingere¹³⁹, care

¹³⁹ Ayduk O. și colab., „Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 776-792.

este de altfel asociată cu numeroase probleme: stimă de sine scăzută, conflicte frecvente, recursul la substanțe toxice etc.

Un alt mijloc de-a face față rezidă în afiliațiile multiple: cultivarea unei rețele sociale pe cât de vastă și de variată cu putință, oferind toate gradele de intimitate. În general, cu cât ești mai sensibil la respingere, cu atât ai tendința de-a selecționa persoane foarte fiabile și foarte sigure, despre care speri că „nu te vor dezamăgi”. În acest fel îți asumi considerabil riscul de-a suferi rău dacă ele te dezamăgesc, deoarece raritatea legăturilor face ca pierderea sau alterarea lor să fie mai dureroasă. „Prefer calitatea în locul cantității”, ne spun uneori pacienții. Dar cine spune că această calitate nu poate coexista cu cantitatea? **De ce faptul de-a avea câțiva foarte buni prieteni intimi nu ar fi compatibil cu cel de-a avea și mulți alți amici și multe cunoștințe mai superficiale?** Desigur, poate că ei nu vor fi întotdeauna fiabili în condiții de adversitate, dar pot deopotrivă să aibă alte multe calități: nu numai fiabilitatea trebuie să fie un criteriu de selecție al contactelor noastre sociale. Încă un excelent exercițiu de acceptare a celorlalți: chiar dacă cutare bărbat este superficial, el poate fi foarte nostim; chiar dacă cutare femeie este cam plictisitoare, ea știe să dea întotdeauna sfaturi bune; chiar dacă persoana asta mi-a făcut odinioară niște „figuri urâte” (după părerea mea), suntem foarte performanți când lucrăm împreună... De ce să-i îndepărtez din viața mea sub pretextul că nu sunt exact așa cum aș vrea eu să fie? Pot să îi apreciez și pentru calitățile lor, fără să aștept altceva de la ei.

Lupta cu teama de respingere (și excesele ei)

„Nevoia noastră de consolare este imposibil de satisfăcut pe deplin.”

Stig Dagerman

Citesc gândurile și citesc în priviri. Am dezvoltat un fel de al șaselea simț pentru a depista ironia, condescendența, disprețul, ostilitatea ascunsă și tot soiul de lucruri neplăcute din mintea oamenilor pe care îi întâlnesc. Sufăr însă cumplit din cauza acestei hipersensibilități. Când, la cantina întreprinderii mele, nimeni nu se așază lângă mine, lucrul ăsta mă rănește. La reuniunile lunare ale unei asociații de voluntari în care activez și în care suntem destul de mulți ca să nu ne putem cunoaște cu toții, dacă se întâmplă ca vreo persoană să înceapă să-și pună lucrurile lângă mine ca să se așeze, apoi se ridică și se mută în altă parte, asta mă îmbolnăvește. Povestea e veche, am trăit asta toată copilăria: să fii uitată de ceilalți, în cel mai bun caz, sau să fii respin-

să, în cel mai rău. Nu respinsă pe față, ci ținută la distanță, neinvitată, neapreciată, neadoptată... Acum câțiva ani, îmi amintesc, de exemplu, că cumnata mea mi-o lăsase în grijă pe fiica ei de 10 ani pentru o zi. Ne-am distrat bine, și la sfârșit, nepoata mea mi-a mărturisit: «Nu înțeleg de ce mămica mi-a spus că puteam s-o sun ca să vină să mă ia dacă mă plictiseam cu tine. Ne distrăm grozav!» Am fost foarte necăjită de cuvintele astea, venind din partea cumnatei mele. Mă întreb mereu dacă nu îi plictisesc pe ceilalți. Mi se pare că nu știu să mă fac iubită. Am nevoie realmente de foarte multe semne liniștitoare, în realitate de durate foarte lungi de legături amicale, fiindcă mă tem de oamenii prea drăguți, ca să mă simt în siguranță și să încep să mă destind. Astăzi știu foarte bine că e ceva maladiu. La un moment dat, pe vremea când copiii mei creșteau și începeau să se uite la mine ca să vadă ce fac, simțeam că mă observau și mă judecau. Acest moment, când începeam să citesc în privirile lor întrebări („de ce se enervează din cauza asta?”) și judecăți („e ceva în neregulă cu ea?”) a fost foarte penibil pentru mine. Aveam impresia că îl preferau pe soțul meu, mai solid psihologic decât mine. Mă simțeam abandonată de singura sursă de dragoste necondiționată de care dispuneam. Atunci am început terapia” (Angèle, 38 de ani).

Teama de respingere și derapajele ei

Nevoia de legături, de apartenență și de acceptare este, fără îndoială, una dintre cele mai fundamentale ale

ființei omenesti¹⁴⁰. Este fără îndoială o moștenire din trecutul nostru genetic de primat fără apărare, care nu puteau supraviețui decât împreună în fața prădătorilor: să fii respins însemna pe atunci să fii condamnat, de unde și importanța legăturii pentru stima de sine și necesitatea de-a ști să o provoci și să o savurezi, și totodată teama care apare atunci când nevoia aceasta de legătură și detectorul ei de respingere s-au dereglat și au făcut din noi niște hipersensibili la orice formă de îndepărtare.

Când ne ocupăm de stima de sine, e capital să reflectăm serios la această problemă a respingerii sociale, a consecințelor ei asupra noastră și a propriei participări la aceste consecințe, prin intermediul excesului de sensibilitate pe care pe care ea le poate atrage după sine an de an. Am văzut că era important să fim atenți să nu neglijăm niciodată consecințele respingerii: trebuie acționat repede și bine, chiar dacă durerea, paradoxal, poate fi discretă. În schimb, este capital să acordăm atenție nu numai respingerii, ci și sistemului nostru de detectare a respingerii: dacă e dereglat (ceea ce e frecvent în problemele de stimă de sine), putem să ne pregătim să suferim mult și să ne punem masiv în situații de eșec... Deoarece a te simți respins nu înseamnă că ești cu adevărat respins: am văzut că, dacă am suferit des în trecut experiențe autentice de respingere, moștenim un detector de respingere devenit hipersensibil, chiar dacă anturajul nostru prezent a devenit mai binevoitor.

Este vorba întru câțiva de un sistem de alertă dereglat. Acest sistem de alertă ne-a fost lăsat moștenire de

¹⁴⁰ Baumeister R.F., Leary M.R., „The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation”, *Psychological Bulletin*, 1995, 117: 497-529.

evoluție: dat fiind că eram animale sociale și nu puteam supraviețui decât în grupuri solidare, supraviețuirea noastră era legată de capacitatea de-a ne păstra locul în sânul grupului. Să te pomenești singur echivala cu o condamnare la moarte. Dar ceea ce se justifică în situații de primejdie obiectivă poate scăpa voinței noastre în situațiile în care știm că nu există, teoretic, o primejdie chiar atât de mare: acest „program” nu mai poate fi atunci nici deconectat, nici reglat diferit în funcție de necesități...

Teama de judecata negativă a celorlalți, atât de des întâlnită în problemele stimei de sine, este de fapt legată de posibilele ei consecințe negative: să fii judecat înseamnă să fii respins dacă acea judecată este negativă. Cum, în general, dacă nu ne stimăm, ne judecăm noi înșine negativ, presupunem atunci că judecata celorlalți va fi și ea la fel de negativă, de necruțătoare și de severă ca a noastră. Atunci ne îndepărtăm de ceea ce ni se pare a fi o primejdie și, îndepărtându-ne astfel, validăm inconștient posibilitatea acestei primejdii. Această hipersensibilitate la judecată nu este decât partea care se vede a fricii de respingere. Ea este frecvent (întotdeauna?) asociată cu problemele stimei de sine¹⁴¹. Nimic nu mai e simplu atunci, deoarece stimei de sine îi este greu să facă deosebirea între a fi realmente în situație de eșec sau respins și a crede că ești astfel. În situația de îndoială, ea acordă lesne încredere intuiției. „Dacă mă simt respins sau neiubit, înseamnă că așa sunt. Nu iese foc fără fum.” **Din păcate, în materie de psihologie a sti-**

¹⁴¹ Ayduk O. și colab., „Rejection sensitivity and depressive symptoms in women”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27: 868-877.

mei de sine, contrar proverbului, iese deseori fum fără foc.

Din fericire, mecanismele care explică această hipersensibilitate încep să fie din ce în ce mai bine cunoscute.

Raționamentul emoțional și riscurile sale

Acest tip de distorsiune a raționamentului se întâlnește la persoanele pradă unei puternice activării emoționale: dacă *nu te simți* în largul tău, ești convins că *nu ești* în largul tău și că toată lumea *te vede* că nu ești în largul tău. Dacă te simți ridicol, crezi chiar că ești etc. Nu ne mai luăm emoțiile drept un avertisment al *posibilității* unei probleme, ci drept o certitudine a *realității* și a *gravității* sale. Sărim astfel peste o etapă capitală, dar fără să ne dăm seama.

Forța acestei convingeri atrage după sine o modificare a propriului comportament care se va adapta la ceea ce ne temem: putem atunci să atragem atenția asupra noastră, fiindcă atitudinea noastră devine ciudată. Astfel, persoanele care se tem în mod obsedant să nu roșească atunci când sunt privite pot reuși să atragă atenția asupra lor nu fiindcă *s-au înroșit*, ci fiindcă sunt *rigide*, crispate din pricina fricii, și își pierd atunci orice urmă de firesc. Acesta este lucrul care face eventual din ele obiectul atenției celorlalți. Faptul de-a roși doar, dacă continui să vorbești și să te porți normal, nu atrage prea mult atenția, fiindcă se întâmplă frecvent cu multe persoane. Să te blochezi din cauza roșeții sau a oricărei alte forme de indispoziție, o va amplifica, dimpotrivă, o va face să dureze și va spori riscul ca interlocutorul să remarce „ceva”.

Trebuie deci să se acorde mare atenție acestei tendințe de citire a gândurilor și a autointoxicației cu gândurile eronate ale raționamentului emoțional: interacțiunile sociale sunt complexe și subtile, și există, așadar, un risc de eroare ridicat în descifrarea unei atitudini sau a alteia. Semnificația unei priviri, a unui zâmbet, a unei tăceri, a unui cuvânt strecurat la urechea cuiva în timp ce suntem pe cale de-a vorbi sau de-a face o expunere riscă să fie interpretat în mod greșit sub efectul inconfortului nostru (indiferent că e legat de dorința de-a face lucrurile cum trebuie sau de teama de-a nu le face cum trebuie). În terapie se întâlnesc deseori persoane care prezintă o tendință de-a interpreta toate detaliile în mod suspicios, care suferă de un fel de „paranoia relațională”, de care sunt conștiente, dar pe care le vine foarte greu să o controleze. „E suficient ca un coleg să-mi răspundă «Mda» fără să-și ridice capul, când îl întreb ceva, ca să încep să-mi pun întrebări, îmi povestea unul dintre acești pacienți. Sau ca dimineața altul să uite să vină să mă salute, când le-a spus tuturor «bună ziua». Pentru mine, asta aprinde imediat fitilul. Trebuie să fac niște eforturi cumplite ca să nu mi se declanșeze gândurile paranoice. Din fericire, am remarcat că îmi trecea dacă mă duceam să vorbesc ulterior cu ei. Atunci vedeam cel mai adesea că nu aveau nimic cu mine. Sau, dacă totuși aveau, asta îmi permitea să înțeleg imediat despre ce e vorba. Ani de zile însă, după asemenea detalii, mă îndepărtam de ei, și asta avea efectul invers: prelungea îndoiala și chiar răcea și mai mult relația. Luam atunci acest lucru drept o dovadă ca am dreptate, când de fapt era ceva provocat de mine însumi...”

Putem de asemenea provoca autoîndepărtarea noastră, chiar și cu persoane apropiate: de exemplu, când subiecții cu joasă stimă de sine își percep partenerul de viață ca fiind critic sau nemulțumit de ei, aceștia au tendința de-a răci relația, de-a se distanța, de-a începe la rândul lor să își vadă partenerul în termeni negativi, ceea ce, în viața reală, nu va rezolva cu siguranță lucrurile, indiferent că nemulțumirea partenerului este reală sau imaginară¹⁴².

Efectul „spotlight”: dar nu-i adevărat, nimeni nu se uită la dumneavoastră!

Atenție deci la proiecția propriilor procese mentale: fiindcă ne îndoim de noi și de acceptarea noastră socială, ne supraveghem; și credem că ceilalți fac la fel; și atunci avem impresia neplăcută, și deseori eronată, de-a fi în centrul atenției și al interesului lor. Această supraevaluare a „remarcabilității” noastre în ochii altora este numită de psiho-sociologi „efectul spotlight”: impresia de-a fi în permanență sub luminile rampei¹⁴³. O experiență foarte amuzantă a permis măsurarea diferenței importante dintre impresia de-a fi observat de ceilalți și realitatea acestei observații. La început, li se cerea unor voluntari să poarte un tricou arborând chipul unei persoane celebre, dar devenită demodată (în Statele Unite, era vorba, în anul

¹⁴² Murray S.L. și colab., „When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 556–573.

¹⁴³ Gilovitch T. și colab., „The spotlight effect in social judgment: an egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 211–222.

1998 în cursul căruia s-a desfășurat experiența, de un cântăreț pe nume Barry Manilow, de care, în ce mă privește, nu auzisem niciodată). Ei trebuiau apoi să ia loc într-o cameră în care se găseau și alți voluntari, fără să știe ce urma să se întâmple. Înainte de aceasta li se cerea să prevadă câte persoane vor remarca tricoul lor ridicol, apoi persoanele acestea erau întrebate dacă își aminteau de chipul de pe tricoul voluntarului care intrase ultimul în cameră... Evident, în timp ce purtătorul tricoului era convins că cel puțin jumătate din cei prezenți vor remarca fotografia demodată, abia un sfert din ei își amintea vag (de două ori mai puțin decât prevăzută). Și acest procentaj cobora la o zecime dacă portretul de pe tricou nu era al unui cântăreț demodat, ci al unei persoane importante (de exemplu, Martin Luther King sau Bob Marley).

Morala: supraevaluăm întotdeauna într-o proporție de cel puțin 50% numărul persoanelor care ne observă cu atenție... Și încă studiul nu mersese până la capătul a ceea ce ar fi fost interesant: idealul ar fi fost ca observatorii să fie întrebați dacă faptul de-a purta acest tricou o devaloriza în ochii lor pe persoana respectivă, și dacă da, cât de mult? Fiindcă deseori așa se petrec lucrurile: nu numai că suntem mai puțin priviți decât o credem, ci și, când suntem priviți și judecați, suntem mult mai puțin sever priviți și judecați decât o credem. Toate studiile pe această temă o confirmă: când niște voluntari sunt făcuți să eșueze la diverse probe sub privirea altora, judecățile exterioare sunt întotdeauna mult mai favorabile decât o credem noi înșine¹⁴⁴. Și, în sfârșit, când suntem jude-

¹⁴⁴ Savitsky K. și colab., „Do others judge us as harshly as we think? Overestimating the impact of our failures, shortcomings and mishaps”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 44-56.

cați negativ, este întotdeauna posibil să inversăm această judecată printr-un comportament social interactiv și pozitiv, care va permite corectarea impresiei inițiale pe care am dat-o, în cazul în care ar fi fost critică.

Această primă etapă de conștientizare și de suspiciune la adresa ambalării sistemului nostru de detecție a judecăților și respingerilor sociale este capitală, dar trebuie consolidată de lucrări practice pe teren: din acest motiv ni se întâmplă să facem cu pacienții noștri **exerciții de expunere la ridicol**, în răstimpul cărora, la fel ca voluntarii din experiențe, ieșim în stradă cu un detaliu vestimentar care ne expune judecății sociale. De exemplu, ne plimbăm cu pantalonii suflecați până la genunchi, cu cămașa scoasă din pantaloni, cu șlițul descheiat sau cu o pălărie caraghioasă pe cap... Evident, aceste exerciții nu sunt impuse de la bun început persoanelor care nu se simt capabile să le înfrunte. Se începe atunci cu „doze de ridicol” mai mici; pentru unii, pragul de declanșare a senzației de ridicol este foarte jos și demarează la faptul de-a întreba pe stradă un trecător pe unde trebuie să o ia ca să ajungă undeva sau de-a nu înțelege explicațiile unui vânzător. În sfârșit, se înțelege de la sine că terapia trebuie să facă el însuși exercițiile, înaintea pacientului, sub ochii acestuia din urmă. Aceasta permite să se observe că una e să dai sfaturi, și alta e să le aplici.

A face față fricii de respingere

„Nu te face așa de mic, că nu ești chiar așa de mare!”

Una dintre pacientele mele îmi povestea într-o zi cum această frază, sugerată de un prieten de-ai ei, îi servea

drept resursă de fiecare dată când se simțea cedând sub presiunea fricii ei de judecata socială. Nu ești așa de mare pentru ca toată lumea să-și întoarcă privirile spre tine, așa cum te temi. Respiră, ridică-ți capul, uită-te în jur: nu te face așa de mic(ă)...

Iată câteva strategii la care se poate recurge pentru a înfrunța teama de respingere:

- **Să cunoști bine situațiile starter ale anxietății noastre de evaluare:** este vorba de toate datele când ajungem în situații de observație, de competiție, de performanță... Uneori, ceea ce unora li se poate părea anodin, pentru alții va fi destabilizant: să joci Trivial Pursuit, să participi la o discuție mondenă în care conviviții fac exces de glume și de cunoștințe culturale. Să știm că în asemenea momente tendința de-a supraevalua judecățile făcute asupra noastră reprezintă o primă etapă: „Teme-te de tine. Când ești în asemenea situații, vei avea tendința de-a te supraveghea, de-a te critica, de-a te interesa de carențele tale în loc să te bucuri de talentele celorlalți sau să te amuzi de dorința lor de-a și le arăta. Dacă nu ai nimic de spus, fii spectator și observă, savurează. Bucură-te că ești acolo, și nu singur(ă) și uitat(ă) undeva. Acceptă-te așa, tăcut(ă), amabil(ă) și atent(ă). Tu, care nu te placi așa, nu ești în largul tău fiindcă crezi că nu vei fi acceptat decât dacă vorbești, dacă strălucești. Dar lasă-i pe ceilalți să judece asta. Acceptă judecata lor în loc să ți-o imaginezi și să o anticipezi. Ea va fi uneori favorabilă, alteori defavorabilă, în timp ce, dacă tu ești cel care te judeci, ea va fi întotdeauna în defavoarea ta.“

- **Să ne amintim că ceilalți se gândesc și ei în cea mai mare parte la ei înșiși!** Ei da, nu suntem buri-cul pământului, așa cum disconfortul nostru ar avea uneori tendința de-a ne face să credem. „Și dacă ceilalți nu sunt pe cale de-a te observa și de-a te judeca? Dar ceilalți se gândesc la ei! Ca și tine...“ Există un studiu ca să vă convingă în această privință, care privea o sută de cazuri de falși medici care practicaseră în Marea Britanie. Majoritatea lor fuseseră demascați nu din cauza incompetenței (unii erau totuși incompetenți, și reprezentau o primedie), ci din cauza micilor detalii anexe (situație administrativă în neregulă, fraude altele decât medicale, exces de lăudăroșenie și de minciuni etc.). Dacă oamenii ar fi fost chiar atât de preocupați să judece valoarea celorlalți, acești falși medici nu ar fi rezistat niciodată ani de zile, așa cum s-a întâmplat cu mulți dintre ei¹⁴⁵. Și încă studiul nu îi lua în calcul, și pe bună dreptate, pe toți cei care nu au fost niciodată demascați.
- **Să acceptăm eventual să fim judecați.** Decât să vrem să evităm cu orice preț această judecată, mai bine o acceptăm, apoi vedem în liniște cum să o înlănțim (tot pe ideea unui eu global, și nu a unui eu focalizat și crispat pe limitele și defectele sale): dacă ne gândim că nu suntem îmbrăcați cum trebuie pentru o serată, măcar să ne arătăm cordiali și dispuși la dialog. E mai bun un demodat simpatic decât unul care face figuri, nu? Să acceptăm, de asemenea, ideea că anumite persoane ne

¹⁴⁵ Hartland J., „Masquerade. Tracking the bogus doctors“, *Health Service Journal*, 1996, 26-29.

vor judeca efectiv după înfățișare, conversație, accent, bunele maniere sau alți parametri sociali stupizi. E adevărat, se întâmplă. Dar ce e la fel de adevărat e că aceste persoane nu constituie majoritatea (doar dacă nu evoluăm în medii în care înfățișarea este hotărâtoare, precum cercurile modei sau ale filmului). De ce să vă consacrați esențialul energiei protejându-vă de niște oameni eventual critici, ceea ce vă va împiedica în cele din urmă să profitați de comunicarea cu persoanele mai îngăduitoare și mai interesante?

- **Adoptarea unor comportamente sociale proactive, adică să mergem în întâmpinarea celorlalți.** Ne antrenăm frecvent, în psihoterapie, să luptăm cu primele semne ale fricii de respingere printr-o atitudine de nesupunere față de această frică: dacă ajung la o serată sau într-o localitate, în concediu, unde nu cunosc pe nimeni și simt cum în eul meu se ivesc frica și tentația de retragere, cel mai bun lucru pe care îl am de făcut e să mă duc *imediat* să mă prezint și să vorbesc cu persoanele pe care nu le cunosc. Este cel mai bun mijloc de a-mi înăbuși fricile din fașă și pentru a-mi spori șansele de-a avea o surpriză plăcută: cineva simpatic sau interesant. E capital să nu așteptăm să ni se adreseze „semnale de deschidere” socială, să nu așteptăm ca alții să facă întotdeauna primul pas, mai ales dacă avem probleme de stimă socială. Știu că deseori se procedează așa, fiindcă ne spunem că e un fel de test: „Dacă oamenii vin la mine să-mi vorbească, înseamnă că o doreau cu adevărat. În timp ce dacă mă duc eu la ei, îi forțez într-o câtva.”

Diferite studii au confirmat toxicitatea acestei atitudini de așteptare care decurge din teama de respingere, mai ales în situațiile sentimentale¹⁴⁶. Astfel, cu cât frica de respingere este mai mare, cu atât supraevaluăm vizibilitatea acestor „semnale de deschidere” (a arăta că vrei o comunicare) și cu atât așteptăm mai mult ca alții să le perceapă și să le descifreze, sperând că ne vor înțelege jena și vor face primii pași... Dar aceste semnale de deschidere, pe care le credem clare și manifeste, sunt deseori invizibile pentru ceilalți. Și, cum credem că am arătat destul, ne limităm la atât, sperând și așteptând. Dar nu se întâmplă nimic și suntem dezamăgiți... Această situație de atentism explică frecvența decepțiilor sentimentale în viața persoanelor cu joasă stimă de sine: preferințele și atracțiile lor sunt mai puțin vizibile și reperabile decât cred ele. Un sfat: fiți mai clari, mai expliciti! Trebuie să alegeți între două riscuri: cel al unei eventuale și punctuale respingeri sau cel al regretelor (despre care se spune deseori că sunt eterne...). Vom vedea în curând că **povara regretelor este uneori mai greu de dus pe termen lung decât cea a unei respingeri.**

¹⁴⁶ Vorauer J.D. și colab., „Invisible overtures: fears of rejection and the signal amplification bias”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 793-812.

Teama de indiferență și dorința de recunoaștere: să existe în privirea celorlalți

„Când simți că nu ai cu ce să te faci stimat de cineva, ești la un pas de a-l urî.”

Vauvenargues

Cea mai mare teamă pe care o am: indiferența. Să nu fiu uitată, să nu se mai intereseze nimeni de mine. De fiecare dată când am impresia că sunt invizibilă, transparentă în ochii celorlalți, mă simt deja ca moartă, dinainte. Inexistentă. Când sunt necăjită și merg prin mulțime, seara, și nimeni — evident — nu mă privește, mă simt cu totul singură, mai ales iarna, când toată lumea se grăbește să ajungă acasă. Mi-i imaginez, pe toți acești ceilalți, întorcându-se acasă, desigur, cineva îi așteaptă, se instalează la căldură, cineva îi întâmpină, sunt iubiți, contează pentru ceilalți. Dar eu pentru cine contez? Mă întorc singură acasă. În asemenea clipe numai vagabonzii, oamenii străzii, cei fără locuință pot fi atât de nefericiți sau de singuri ca

mine. Uneori, am viziuni ciudate: mă văd ca un atom, o particulă izolată, în jurul căreia se rotesc miliarde de alte particule, toate legate între ele prin forțe invizibile, în afară de mine, și ele nu mă ating niciodată.”

Există și o altă teamă decât cea a respingerii, o teamă situată în amonte de ea, mai discretă, mai puțin spectaculoasă, dar dăunătoare și ea pentru starea noastră de bine și pentru comportamentele noastre: cea de indiferență. Ce se întâmplă în noi când avem impresia că nu contăm deloc pentru ceilalți?

Dorința de recunoaștere

E dureros să te simți ignorat, astfel încât dezvoltăm cu toții o foarte mare dorință de recunoaștere. Să fie un fel de manevră de preîntâmpinare a unor eventuale respingeri? Să simți că ai un loc recunoscut și confirmat cu regularitate pe lângă alte persoane îți permite oare să te temi mai puțin de respingere și, dacă aceasta apare totuși, să suferi mai puțin?

Să fii sau să te simți recunoscut(ă), deci. Dar ce este recunoașterea? Este o nevoie diferită de nevoia de aprobare sau de dragoste și care le precede. Este faptul de-a fi privit de ceilalți ca o ființă omenească cu drepturi depline: de exemplu, să fii salutat și întâmpinat când ajungi undeva, să fii chemat pe numele mic sau mare, în funcție de familiaritatea pe care o avem cu interlocutorii noștri... Toate aceste manifestări sunt întru totul discrete: prezența lor nu procură neapărat bucurie, dar este indispensabilă stării de bine psihice a tuturor ființelor omenești; absența lor nu se face remarcată în mod

zgomotos, dar este insidios toxică. E normal să ne simțim liniștiți de faptul că suntem cunoscuți. Un exemplu interesant la persoanele în vârstă este cel al raporturilor lor cu vânzătorii: să fii întâmpinat și să ți se spună pe numele mic la piață, să știi că ți se cunosc obiceiurile, preferințele, elemente ale existenței noastre... Toate aceste detalii sunt importante pentru ei, deoarece legăturile lor sociale sunt deseori slabe, fragile, rarefiate (prieteni lor mor unul câte unul). De unde și, poate, la persoanele vârstnice izolate, frecvența fricii de-a muri singure acasă, neștiuți de nimeni. Cunoaștem cu toții poveștile acelea cumplite cu vecini alarmați de mirosul de descompunere...

Toate acestea provin din sentimentul de recunoaștere și amintesc de **necesitatea absolută a ființei umane de-a dispune de un capital social în jurul ei**. De aici ne vine fără îndoială sentimentul obscur și primitiv că anonimatul marilor orașe este „împotriva naturii”. Împotriva naturii umane, în orice caz... Un alt exemplu de recunoaștere: să fii solicitat fără să o fi cerut, adică să primești invitații, atenții, o ilustrată, o vizită, un mic cadou care ne arată că oamenii „se gândesc la noi” fără ca noi să trebuiască să ne manifestăm... Aceasta este una dintre plângerile frecvent auzite la anumiți pacienți depresivi care sunt numiți, pe bună dreptate sau nu, „abandonici”: „Nimeni nu mă sună niciodată, nu se gândește niciodată la mine. Dacă mă manifest față de ceilalți, dând semne de viață, mă acceptă și mă primesc, nu asta-i problema. Dar dacă fac pe mortul, cum se zice, atunci mor cu adevărat pentru ei: nimeni nu se mai gândește la mine.”

Îmi mai amintesc că am întâlnit nevoia aceasta de recunoaștere cu prilejul unui studiu asupra stresului șofe-

rilor autobuzelor pariziene ale RATP¹⁴⁷: în timp ce porniserăm de la ideea că stresul lor trebuia să fie legat de probleme ale condusului și ale circulației, aproape toți ne spuneau că ceea ce îi afecta era mai curând situațiile de nerecunoaștere socială. Faptul că toți călătorii urcă fără să îi salute, fără ca măcar să îi privească („Ca și cum am fi niște roboți”), era dureros pentru ei, îi micșora, îi umilea, îi anihila („Când sunt tratat așa, am impresia că nu sunt decât o piesă a autobuzului meu, care poate fi schimbată, anonimă, o nimica toată...”).

Să te simți recunoscut conferă pur și simplu un sentiment de existență socială, de existență pur și simplu. Recunoașterea nu trebuie neapărat să fie pozitivă, de altfel. Astfel, copiii atrag uneori atenția asupra lor prin boacăne sau capricii în momentele când sunt neglijați. Sau o fac durabil, dacă familia îi uită în mod cronic... Anumiți pacienți de-ai noștri, trecuți prin comportamente de delincvență juvenilă, ne spun retrospectiv: „Acum îmi dau seama că o făceam ca să se intereseze de mine.” La unii narcisici mai există și satisfacția de-a fi detestați: stârnirea detestării le alimentează nevoia de recunoaștere a existenței lor și totodată a importanței lor, pe care o măsoară după intensitatea aversiunii pe care o provoacă și după numărul oamenilor care îi detestă. Avem mult prea rar ocazia de-a discuta în terapie cu asemenea persoane (la consultație ne vine mai curând anturajul lor apropiat, pe care îl fac să sufere). Ele sunt deseori inapete de-a stabili legături amicale sau egalitare și nu funcționează decât în conflict și în dominație. Ele au înțeles perfect că detestarea este o legătură și o validare, contrar

¹⁴⁷ André C. și colab., „Le stress des conducteurs de bus dans une grande entreprise de transports publics”, *Synapse*, 1996, 122: 27-30.

indiferenței. Respingerea nu contează pentru ei; în acest sens, cu condiția ca ea să fie însoțită de emoții îndeajuns de puternice la cei care îi resping, ea este în ochii lor o recunoaștere și o victorie, de unde și nevoia lor de-a provoca cu regularitate: respingerea liniștită, indiferența le fac să intre în panică și să aibă îndoieli, la fel ca pe toată lumea. Fără îndoială că o persoană cu asemenea profil a inventat expresia: „Sunt iubit sau sunt detestat, dar măcar nu le sunt indiferent celorlalți.”

Recunoașteri de conformitate sau de deosebire? Două moduri de-a mări stima de sine fiind recunoscut de ceilalți

Există două moduri de-a obține recunoașterea (și deci stima de sine): să fii la fel cum sunt ceilalți constituie recunoașterea prin conformitate; să te diferențiezi de ei constituie recunoașterea prin deosebire¹⁴⁸.

Căutarea unei recunoașteri prin conformitate este deseori prezentă mult mai accentuat la extremitățile existenței, la copii și la persoanele în vârstă. Să fii cum sunt ceilalți, în ce privește înfățișarea, gusturile, exprimarea... reprezintă atunci un pașaport, o garanție de acceptare socială. Această recunoaștere de conformitate este frecvent asociată cu un sentiment de relativă fragilitate.

Căutarea recunoașterii prin deosebire este mai frecventă la adolescenți și la subiecții tineri, deoarece le servește să se afirme și să-și construiască identitatea, de unde și importanța în cazul lor a *look*-ului, dar și grija

¹⁴⁸ Todorov S., „Sous le regard des autres”, *Sciences humaines*, 2002, 131: 22-27.

de-a prezenta acest *look* ca pe o opțiune de viață globală, și nu numai ca pe o decizie futilă sau o supunere față de modă. Faptul că recunoașterea prin deosebire nu este până la urmă nimic altceva decât o recunoaștere prin conformitate, care funcționează în sânul unui mic grup căruia te-ai hotărât să îi aparții (sau încerci să îi aparții) poate fi amuzant. Dar, în fond, este vorba tot de o nevoie de recunoaștere de către un grup, adică de o nevoie de afiliere: adevărata recunoaștere prin deosebire este în realitate rarisimă. Există ea cu adevărat?

Existența unor semne de recunoaștere crește, de altfel, odată cu faptul de-a te simți minoritar sau amenințat. De exemplu, salutul pe care și-l adresează motocicliștii când trec unii pe lângă ceilalți, care le procură un sentiment plăcut. El tinde să dispară ca semn de recunoaștere spontană, din cauza mai ales a înmulțirii numărului de motociclete (devenind mai puțin necesar ca urmare a faptului că această comunitate nu mai este o minoritate). În schimb, un alt mic ritual, specific motocicliștilor parizieni (și poate că și celor din marile aglomerări urbane; nu m-am interesat de acest aspect): să ridici piciorul, în semn de mulțumire, pe șoseaua de centură, dacă ai viteză mai mare și cineva te lasă să îl depășești. Este vorba de un semn de recunoaștere ca și de mulțumire, al recunoașterii efortului îndeplinit (să te uiți în retrovizor, să te dai la o parte ca să te strecorei în șirul de mașini).

Să fii sau nu cum sunt ceilalți este deci și o miză pentru stima de sine: să te conformezi codurilor unei majorități este cel mai adesea opțiunea stimulor de sine scăzute. Să te deosebești sau să te conformezi celor dintr-o minoritate e opțiunea stimulor de sine înalte și fragile. Și

să nu îți pese, mai mult sau mai puțin, e cea a stimulilor de sine bune.

Riscurile și greșelile căutării recunoașterii

Pentru stimele de sine înalte și fragile, care încearcă să își compenseze îndoielile prin căutarea valorizării, va fi ruptura cu „masa”, în anonimatul căreia se simt dispărând, nerecunoscute. De unde și riscul unor provocări gratuite și inutile. La adolescenți e destul de frecvent să întâlnești tineri care se îndoiesc de ei înșiși și care caută să se facă acceptați de unii mai psihopați decât ei, lansându-se în comportamente delincvente care le servesc drept permis de intrare în grup.

Fiecare dintre noi este confruntat cu aceleași riscuri de-a greși:

- **Greșeala de-a nu te simți recunoscut când de fapt ești, în realitate, și de-a declanșa astfel o căutare a recunoașterii suplimentară și aleatorie, când, de fapt, ar fi fost suficient să deschizi bine ochii.**
- **Greșeala de-a nu acorda importanță semnelor de recunoaștere pe care le primești, de-a nu te simți valorizat de grup și de persoanele care ne recunosc.** Adresându-se puternicilor vremii sale, Sieyès (om politic devenit celebru în 1789 prin broșura lui: *Qu'est-ce que le Tiers Etat?*) scria despre acest subiect în timpul Revoluției franceze: „Voi cereți nu atât să fiți deosebiți de către concetățenii voștri, cât încercați să fiți deosebiți de concetățenii voștri... Nu la stima sau la dragostea semenilor voștri aspirați voi, ci dimpotrivă, să nu vă supuneți, de-

cât unei vanități ostile împotriva unor oameni a căror egalitate vă rănește¹⁴⁹.”

- **Greșeala de-a confunda dorința de recunoaștere cu dorința de dragoste și de-a aștepta de la cea dintâi să o satisfacă pe cea de-a doua: există legături sociale care nu vor putea să ne dea decât recunoaștere, și nimic mai mult. Nu trebuie să le denigrăm pentru atâta lucru, ci să nu le cerem mai mult. „Toată lumea mă iubește, dar nu am pe nimeni apropiat”, îmi spunea astfel o tânără pacientă. Totuși înmulțirea legăturilor favorizează în general întâlnirea cu dragostea, ameliorând starea de bine psihologică (și deci deschiderea către ceilalți), și dezvoltând aptitudinile relaționale. Favorizează, dar evident că nu garantează...**

Singurătate și sentiment de singurătate

„Cel mai dureros lucru din timpul depresiei mele nu era tristețea sau dificultatea de-a face ceva, ci acel soi de angoasă care mă copleșea, ca o amețală de singurătate. Mă simțeam cu totul singură, chiar dacă aveam în jur oameni care mă iubesc. Mă uitam la ei și îmi dădeam seama — e o prostie — că ei nu erau eu, că erau persoane autonome din care nu cunoșteam decât ceea ce voiau ele să mă lase să văd. Și asta îmi declanșa panici față de viață. Singurătatea aceasta mă angoasa fiindcă mă simțeam incapabilă să supraviețuiesc singură. De fapt, iată, nu era singurătate, ci o angoasă de singurătate, când

¹⁴⁹ Citat de Haroche C. și Vatin J.C., *La Considération*, Paris, Desclée de Brouwer, 1998, p. 39.

înăbușită, ca o rumoare discretă, când violentă, ca o amenințare de sfârșit de lume. Acest sentiment apărea brusc, violent, sfâșia vălul iluziilor (iluzie pe care nu o creăm decât cu cei apropiați, pe care îi cunoaștem foarte bine). Am avut întotdeauna problema asta. Momentul când copiii mei creșteau și deveneau autonomi, deveneau niște oameni mari, începeau să nu-mi mai încredințeze toate secretele lor, să aibă stările lor sufletești mă tulburase dintotdeauna.

De atunci, am înțeles că acest sentiment de singurătate era inevitabil, dar că mă făcea să intru în panică pentru că nu mă simțeam în stare să am grijă de mine. Și, în realitate, e chiar mai rău de-atât: e ca și cum toată viața aș fi evitat să mă ocup de mine însămi, aș fi trăit cu iluzia că nu eram decât parte a unui tot: familie, grup.

Numeroase studii se referă la sentimentul de singurătate. Se știe că în psihiatrie singurătatea și izolarea sunt factori de risc, în materie de depresie, de recurs la alcool și la drog și, la un mod mai general, de fragilitate în fața evenimentelor de viață stresante. Dar ceea ce se observă e că nu numai singurătatea reală dăunează sănătății noastre, ci și singurătatea percepută: faptul de-a te simți singur sau singură este o sursă de perturbări care nu sunt doar psihice, ci și corporale, având îndeosebi un impact asupra funcției cardiace și a tensiunii arteriale¹⁵⁰. Observăm astfel că suma de contacte sociale la persoanele suferind de sentimentul de singurătate este deseori aproape aceeași ca la persoanele care nu se plâng de el! Este vorba probabil mai mult de o chestiune cantitativă

¹⁵⁰ Hawkley L.C. și colab., „Loneliness în everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 105-120.

legată de satisfacția obținută de pe urma acestor contacte, de o chestiune de atitudine socială (profităm sau nu de aceste contacte sociale, de exemplu suntem „singuri printre ceilalți”?) și de o chestiune de atitudine mentală (să te simți ca diferit și neînțeles închide accesul la comunicare sau la capacitățile ei benefice).

Singura singurătate care merită e cea pe care o alegem, nu cea pe care o suferim. Este întru totul posibil să te definești ca un *solitar sociabil*: să apreciezi că ești singur, dar să apreciezi și compania altor ființe omenești. Este de preferat pe bună dreptate, întru câtva, prima situație, nu cea de-a doua. Dacă această singurătate este hotărâtă de persoana în cauză și apreciată, atunci e posibil să o elogiezi, cum făcea Malraux: „Dacă există o singurătate în care singuraticul este un abandonat, există și una în care el nu este solitar decât pentru că ceilalți oameni nu i s-au alăturat încă.” Dar nu toți singuraticii visează la grandoare. Mulți apreciază doar reculul care le este conferit de retragerea din lume și iau singurătatea ca pe un exercițiu salutar, după cum scrie Vauvenargues: „Singurătatea este pentru spirit ceea ce dieta este pentru trup.” Totuși dieta nu are rost decât dacă nu ești pe cale de-a muri de foame... Cei care nu au ales singurătatea, însingurații, abandonații, izolații, nu au decât de suferit de pe urma ei și nu văd în ea decât o noapte nesfârșită a așteptărilor și a nevoilor lor de animale sociale.

Deoarece, la urma urmei, singurătatea nu poate fi, pentru cei mai mulți dintre noi, decât o paranteză, între două perioade de comunicare și de legături. Singurătatea ca *pasaj*. Deseori utilă, uneori silită. Pasaj, și nu destin, deoarece ne putem și pierde în singurătate, anumite existențe seamănă cu această imagine a lui Flaubert,

mare singuratic, dar nu întotdeauna în mod voit: „Mi se pare că străbat o singurătate fără sfârșit, fără să știu încotro mă îndrept, și eu sunt cel care este deopotrivă deșertul, călătorul și cămila.“

Căutarea dragostei, a afecțiunii, a prieteniei, a simpatiei: căutarea stimei celorlalți

„Nu poți tolera cantități infinite de elogii...“

Freud, cu ocazia aniversării a optzeci de ani
(când este în culmea notorietății sale)

Am vorbit de nevoia de-a fi recunoscut în cursul vieții. Există însă și formele recunoașterii pozitive, „calde“: simpatie, prietenie, afecțiune, dragoste chiar. Știm că această hrană afectivă este indispensabilă omului: ca să se dezvolte, apoi ca să se simtă fericit și demn de-a exista. De ce să le băgăm pe toate în aceeași oală? Nu există o diferență între simpla simpatie și atașamentul amoros? Da și nu. Toate aceste legături sentimentale, în sensul larg al termenului, țin de nevoia noastră de atașament și de siguranță, moștenită bineînțeles din trecutul nostru personal, dar și ca parte biologică: caracteristicile speciei umane fac ca noi să venim pe lume în stare larvară, și că, fără dragostea și atenția

celorlalți — mamă, rude, membri ai comunității —, să nu supraviețuim. Memoria noastră emoțională nu poate decât să-și amintească și să se arate foarte exigentă în privința *dovezilor* de dragoste. În schimb, culturile sunt cele ce modelează *obiectele* valorizate de dragoste: relațiile cu un partener de viață — sau cu copiii noștri — nu au fost întotdeauna elogiuate drept modele ale dragostei desăvârșite. Oricum ar fi, nevoia de-a simți că atragi simpatie, afecțiune sau dragoste este clar prezentă. Ca și întrebarea fundamentală, ascunsă îndărătul acestei inepuizabile nevoi de-a fi iubit: cum să faci ca să existe în inima celorlalți?

Până unde se poate merge cu nevoia de-a fi iubit?

Pot exista dependențe extreme de semnele de recunoaștere și de atașament al celorlalți. Astfel, la persoanele „prea drăguțe”, care îi pot sufoca pe ceilalți cu solicitudinea lor sau cu cadourile excesive: „Sunt prea preocupat să fac plăcere altora și prea centrată pe ceilalți. Am întotdeauna impresia că le datorez ceva. Mi-e imposibil să mă duc undeva fără cadou și, în general, cu cât mă îndoiesc de stima care mi se acordă, cu atât cadoul e mai mare. Mă simt în permanență obligată față de ceilalți. Nu îmi vine niciodată spontan în minte ideea că s-ar putea ca ceilalți să îmi datoreze recunoștință sau să se simtă datori față de mine. Întotdeauna eu sunt cea care mă simt îndatorată. **Ce să mai zic de uimirea asta, pe care o am în mine din copilărie, de-a descoperi că sunt iubită, apreciată. E ca o bucurie, ca o ușurare. O eli-**

berare, fără îndoială. Ca și cum undeva, în mine, zăcea întotdeauna ideea că asta nu vine de la sine, că eu aș putea fi iubită fără să fi cumpărat în prealabil această iubire, printr-un cadou sau printr-un serviciu pe care l-am făcut. Soțul meu e cel care mi-a atras atenția asupra tuturor acestor lucruri, care m-a învățat că nu trebuia să *cumpăr* atenția sau afecțiunea celorlalți prin gentilețe sau prin cadouri.”

O treaptă mai sus, dăm peste profilurile personalităților vulnerabile, în registrul a ceea ce psihiatrii numesc abandonism sau hiperapetență afectivă.

În cazul abandonismului, persoanele reacționează în mod foarte violent (interior, prin suferință, sau exterior, prin acuzații sau lacrimi) la tot ce li se va părea o formă de recul sau de distanțare. Spre marea lor surpriză, deseori, membrii neavertizați ai anturajului lor (prieteni, în general, deoarece familia „știe” de mult) mai puțin sensibili la distanță și pentru care a lăsa să treacă șase luni fără să dai sau să ceri semne de viață nu micșorează cu nimic afecțiunea față de cineva. Dar dacă prietenul respectiv este ușor abandonic, el nu va vedea lucrurile așa.

În cazul hiperapetenței afective, persoanele vor căuta foarte repede să „încălzească” relația, să o facă să treacă la un mod afectiv: se împrietenesc prea repede cu o nouă cunoștință, intimidează rapid relația cu un coleg de serviciu angajat recent... Ca și cum ar crede că în acest fel ar ajunge la esențial: „nu există relație care să merite fără afecțiune”.

Aceste două familii de personalități par să prezinte o nevoie nemărginită de semne de recunoaștere și de afecțiune, ca și cum însăși existența lor ar depinde de ele, la

modul formulei „fără dragoste nu ești nimic“ a cântecelor populare. Ca și cum și-ar fi însușit această formulă a lui Gide: „Nu vreau să fiu ales, vreau să fiu preferat“, dar fără să îndrăznească să o recunoască deschis. Ele nu revendică exclusivitatea (deoarece nu au suficientă stimă de sine pentru aceasta), ci așteaptă de la ceilalți să le-o acorde de la sine, „ca și cum“ nu ar exista nimeni în afară de ei.

Cum căutarea afecțiunii se activează sau nu în caz de respingere socială...

Numeroase lucrări au studiat ce se întâmplă când suntem obiectul unui eșec, al unei respingeri, pe scurt, al unei amenințări la adresa locului nostru în ochii celorlalți, atât în cadrul studiilor de laborator, cât și în mediu „natural¹⁵¹“. Cel mai frecvent, va fi o chestiune de stimă de sine: după un eșec, persoanele cu stimă de sine fragilă și joasă vor avea global tendința de-a se arăta mai plăcute, mai amabile, în timp ce persoanele cu înaltă stimă de sine vor avea frecvent tendința de-a se arăta mai puțin agreabile cu ceilalți dacă au fost contestate. Ele par mai puțin dependente de nevoia de aprobare socială ca reparație și consolare. Există însă un risc important pentru persoanele cu joasă stimă de sine: cum ele se simt într-o situație de eșec (real, temut sau fantasmă) în mod cronic, vor fi deseori tentate, după cum am văzut, să îi

¹⁵¹ Vohs K.D., Heatherton T., „The effects of self-esteem and ego threat on interpersonal appraisals of men and women: a naturalistic study“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, 29: 1407-1420.

cumpere pe ceilalți prin gentilețe. Să oferi gentilețe nu este un lucru rău în sine, dar este rău dacă e o strategie de supraviețuire și de preîntâmpinare, în loc să fie o opțiune liberă.

Dragoste și stimă de sine

Există atâtea întrebări în jurul dragostei și al stimei de sine... Dragostea e bună pentru stima de sine? Este reparatoare sau fragilizantă? Și în primul rând: este rezonabil să aștepti toate acestea de la ea?

Surprinzător, există o frecventă „risipă de dragoste“ la subiecții cu joasă stimă de sine, care au o tendință irezistibilă de-a subestima privirea pozitivă îndreptată asupra lor de partenerii lor sentimentali¹⁵²: „Mi-au trebuit mai mulți ani ca să «las jos garda» în cuplul meu. Nu că m-aș fi temut sau că nu aș fi avut încredere, dar aveam un reflex inconștient de prudență, de-a nu vrea să mă cred prea iubit, ca să nu devin prea dependent. Acest lucru a provocat multe crize, fiindcă soția mea îl simțea. Dar ea îl lua ca pe o lipsă de dragoste, când, de fapt, era mai curând un exces de frică și chiar, în realitate, o lipsă de încredere în mine. Ce m-a vindecat? Timpul care a trecut. Dar și, tocmai, faptul de-a căpăta mai multă încredere: faptul că am avut succes în meseria mea, că am fost admirat de cei doi fii ai mei. Drept urmare, încetul cu încetul, am devenit mai sensibil și mai receptiv și mai deschis la dragostea conjugală. Am ajuns

¹⁵² Murray S.I. și colab., „Self-esteem and the quest for felt security: how perceived regard regulates attachment processes“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 478-498.

să înțeleg că eu eram efectiv cel pe care soția mea îl iubea, și nu doar imaginea pe care o avea despre mine sau vreun vis de-al ei de adolescentă.”

Subiecții cu joasă stimă de sine au de asemenea tendința de-a nu se „servi” îndeajuns de cuplul lor ca să își revină de pe urma sentimentelor de neadecvare și de incompetență¹⁵³, evitând să se confeseze sau să ceară sfaturi și atenție, în momentele când au nevoie de ele.

Se mai observă în dragoste dorința de fuziune a personalităților dependente, despre care am vorbit: și acesta este legat de problemele stimei de sine. Fuziunea ne face mai puternici, deoarece suntem mai în siguranță, dar și mai puțin vizibili, mai puțin expuși, cu riscul final, din păcate, de alienare în cuplu, cu tentația de-a ne ascunde în spatele partenerului, de-a nu mai exista socialmente decât prin el, de-a ne simți cu totul ușurați și anesteziați de propria identitate, și apoi de-a ne trezi într-o bună zi dându-ne seama că am neglijat să ne construim altfel decât ca „soție sau soț al lui” sau ca „rudă a lui”, și de-a ne vedea stima de sine scăzând proporțional.

Acesta este poate motivul pentru care există atâtea plângeri și suferințe sentimentale și pentru care domeniul vieții amoroase este unul dintre cele pe care suntem siliți să le abordăm foarte des în psihoterapie: între frica de legătură (frica de-a dezamăgi și frica de-a fi dezamăgit), proasta ei folosință (ceri prea mult, sau nu îndeajuns de mult, sau ambele, în funcție de domeniu) și idea-

¹⁵³ Murray S.I. și colab., „Calibrating the sociometer: the relational contingencies of self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 63–84.

lurile excesive, nu lipsesc nici suferințele, nici eforturile de-a le depăși.

Un medicament pentru stima de sine...

Îmi amintesc de o pacientă — să îi spunem Armelle —, care venea la mine cu intermitență ca să își trateze complexele și stima de sine. Ea abandona regulat terapia de fiecare dată când se îndrăgostește. „În clipele acelea, nu mai am deloc nevoie de dumneavoastră, nici de terapie. Încetez să-mi mai pun întrebări despre mine de îndată ce mă simt iubită...” Din păcate, iubirile ei nu aveau un efect terapeutic foarte durabil și, încetul cu încetul, îndoielile reveneau. Ciudat, de altfel, ele reveneau în primul rând în legătură cu amantul ei: „După o bucată de vreme încetez să-i mai idealizez, le văd defectele, pe care privirea mea le ignora sau le minimaliza până atunci. Și apoi, foarte repede, ochii mi se deschid din nou asupra propriilor mele ciudățenii, reîncep să mă îndoiesc de mine însămi, să fiu complexată... Atunci, îi părăsesc. Și mă pomenesc iarăși așa cum nu mă plac, cu neliniștile și insatisfacțiile mele perpetue.”

Una dintre virtuțile iubirii în privința rănilor stimei de sine e că ne determină, atunci când este evident reciprocă, să ne descentrăm: nu ne mai gândim la noi, ci la celălalt. Nu ne mai gândim la persoana noastră, ci la cuplul amoros pe care îl formăm. Uitarea de sine prin obsesia celui alt...

Într-o zi, Armelle a sfârșit prin a-l găsi pe bărbatul vieții ei. Sau mai degrabă, a întâlnit un bărbat care a devenit încetul cu încetul bărbatul vieții ei, în ciuda defectelor

sale... Fără îndoială că făcuse destule eforturi asupra ei înseși pentru ca îndoielile de sine și exigențele de perfecțiune să nu mai fie un obstacol pentru fericirea ei. Sau poate că, pur și simplu, partenerul ei se dovedise a fi *medicamentul* cel bun.

Prezentarea de sine: ce față să oferim?

„Am câștiga mai mult dacă ne-am lăsa văzuți așa cum suntem, decât încercând să părem ceea ce nu suntem.“

La Rochefoucauld

Ah, societatea asta care nu ne lasă deloc să uităm de imaginea noastră! Și toate magazinele în care domnesc oglinzile, și templul acesta modern al egoului care este cabina de probă, loc de suferințe sau de bucurii... Loc deseori redat în filme, de altfel, uneori la modul nostim, ca în acel film în care eroina, complexată și dusă acolo cu forța de o prietenă binevoitoare și mămoasă, strigă, disperată: „Sunt așa de grasă, că nici n-o să încap în cabină¹⁵⁴!“

¹⁵⁴ În filmul lui Agnès Jaoui, *Comme une image*, 2004.

Până unde putem și trebuie să facem eforturi pentru a fi bine văzuți?

Cât de mult trebuie să ne „lucrăm” imaginea și prezentarea socială? Începând de când eforturile legitime de-a nu provoca respingere sau mefiență imediate devin niște constrângeri sau disimulări? Între apropierea foarte precaută, aproape alienantă, a persoanelor cu joasă stimă de sine și apropierea ofensivă a subiecților cu înaltă stimă de sine instabilă, unde se situează punctul de echilibru? Cum să reflectăm la această indispensabilă prezentare de sine, dar fără să mințim? Cum să facem eforturi care să nu fie constrângeri, care să nu ne îndrepte în direcții greșite, în contrasens cu identitatea noastră?

Există, foarte clar, reguli, atât explicite, cât și implicite, care guvernează interacțiunile sociale. Acestea pot, desigur, să evolueze în funcție de epoci, de medii, de perioadele de viață. Putem, deopotrivă, hotărî să nu ne sunem acestora, adoptând comportamente în afara normelor sau tolerându-le la alții.

Dar aceste reguli există. Să le cunoaștem, să fim conștienți de gradul presiunii pe care o exercită asupra noastră constituie o primă etapă indispensabilă. Apoi, există mai multe moduri de-a nu le deveni sclav.

Respectarea acestor reguli te poate face, de exemplu, să te descotorosești de ele și să te gândești doar să fii tu însuși. Acesta este paradoxul normalității: de exemplu, în materie de îmbrăcăminte, multă vreme bărbații erau mai liberi decât femeile, deoarece nu trebuiau să se sinchisească de ce urmau să poarte, fiindcă era mereu același lucru. La fel era situația și cu copiii, nu numai fiind-

că nu li se cerea părerea, ci și fiindcă purtau cu toții, odinioară, o bluză la școală, ceea ce ștergea o parte din stările sufletești și din diferențele de nivel social, în timp ce astăzi îi auzim din ce în ce mai des pe părinți povestind cum odraslele lor sunt **stresate de look**. Tristă victorie a comercianților de îmbrăcăminte și a dictaturii imaginii. Dar din prezentarea de sine nu face parte doar înfățișarea fizică, ci și maniera în care comunicăm.

Să respectăm anumite reguli de comunicare?

De la haine la comportamente... Supunerea la anumite reguli de prezentare socială precum politețea poate să li se pară unora o constrângere și să provoace teama de a-și pierde autenticitatea sau unicitatea. Nu e chiar atât de sigur că această căutare a unei diferențe de fațadă este țelul cel mai interesant de urmărit în viață. Pe deasupra, pe teren, multe pseudospontaneități se dovedesc de fapt niște reflexe de turmă, care nu valorează cu mult mai mult, și nici nu fac să înflorească mai mult personalitatea, decât constrângerile liber acceptate și uitate.

Cercetătorii în științe sociale vorbesc de **competențe sociale** pentru a desemna ansamblul acestor competențe invizibile, dar utile, în materie de acceptabilitate și de prezență socială. Acestea merg de la comportamentele cele mai elementare (numite „neverbale”), cum ar fi privitul în ochi, zâmbetul, păstrarea unei distanțe cuviincioase, nici prea mică, nici prea mare, și până la comportamentele verbale, mai elaborate, cum ar fi ascultarea interlocutorului fără a-l întrerupe, punerea unor întrebări și ascultarea răspunsului etc.

De unde vin aceste competențe? În general, din educația noastră: am fost învățați, și în ce măsură, să ne afirmăm și să îi respectăm pe ceilalți? Dar, în epoca noastră interesantă, care a renunțat să „predea” politețea și conveniențele, esențialul acestei învățări nu se face deci prin injoncțiuni, părintești sau sociale, ci în mod invizibil, prin imitații ale unor modele, și acestea părintești, familiale, sociale, de unde și iluzia înșelătoare că, în realitate, aceste lucruri nu se învață, când, de fapt, se învață, și bine chiar, la toate vârstele, din moment ce „învățarea competențelor sociale” este de exemplu o strategie larg utilizată, și cu succes, în psihoterapie și în dezvoltarea personală.

Altă iluzie: ceea ce este învățat nu e spontan. Greșea-lă! Ceea ce nu este spontan este doar ceea ce este pe cale de-a fi învățat. Este vorba de același fenomen ca improvizațiile în muzică: odată ce stăpânești bazele, ele se fac ușor. Ceea ce a fost învățat într-o primă etapă poate deveni cât se poate de spontan într-o a doua. Este chiar caracteristica tuturor învățărilor reușite.

În ce constau aceste competențe sociale? În mare, în a-ți ocupa locul, dar nu tot locul... Ele au doi versanți: unul expresiv, altul receptiv.

Versantul expresiv este cel al afirmării de sine, despre care am vorbit deja puțin. El constă pur și simplu în a nu aștepta mereu să ni se lase loc (acest aspect privește stimele de sine scăzute). Dar fără a vrea mereu să ocupăm tot locul (acest aspect privește stimele de sine înalte). Această artă de-a îți face loc printre ceilalți, fără violență și fără spasme, nu e înăscută; și este perturbată de numeroase fenomene psihologice (precum problemele stimei de sine) și emoționale (precum trercul).

Versantul receptiv este cel al ascultării active. Acest termen nu e întâmplător: ascultarea este realmente un proces activ, în cursul căruia trebuie să reimpulsionezi, să ceri precizări sau să completezi, să te pui pe aceeași lungime de undă cu interlocutorul... Este, deopotrivă, un proces subtil, care poate fi perturbat de oboseală, inhibiție (dacă nu intervii deloc, sfârșești prin a ațipi), îndoieli (în loc să ascuți, cauți să faci figură bună) etc. Să te arăți un ascultător atent este un lucru util stimei de sine, deoarece aduce informații exterioare, deseori preferabile presupunerilor noastre, permite legătura, facilitează descentrarea față de sine. Ascultarea ajută și acceptarea, amintindu-ne că a asculta nu înseamnă a aproba și nici a valida. Putem asculta activ nefiind de acord, numai că facem efortul de-a asculta în loc să ne spunem în sinea noastră: „Nu e deloc așa; greșește; ce greșea e să gândești așa.”

Câteva exerciții de „competențe sociale”

În ședințele de terapie utilizăm frecvent jocurile de rol pentru a reflecta împreună cu pacienții noștri asupra unei materii vii și emoționale, vibrante, în loc să ne limităm la discurs sau la reflecție. Astfel, dacă un pacient se plânge de dificultatea sa de-a intra în contact cu ceilalți, sau de sentimentul lui de-a nu reuși să atragă interesul celorlalți, sau de-a nu fi ascultat, nu ne mărginim doar să discutăm, să reflectăm la originile acestei probleme, trecute (părinții nu l-au prea ascultat) sau prezente (e convins că nu e un om interesant), ci punem deopotrivă situația în scenă, propunându-i un joc de rol: „Să ne

imaginăm că sunt o persoană așezată alături de dumneavoastră la o masă la care nu cunoașteți pe nimeni; cum ați intra în contact cu mine?" Învățămintele provenite din aceste mici puneri în situație sunt deseori foarte importante, deoarece, în ciuda caracterului vădit artificial al acestor scheciuri, e foarte frecvent ca ele să activeze totuși emoții foarte apropiate de cele provocate de „adevăratele” situații și, mai ales, să dezvăluie anumite comportamente și ele finalmente destul de apropiate de ceea ce se întâmplă de obicei.

Ceea ce frapează în cursul acestor jocuri de rol e faptul că multor persoane le este greu să dea informații sau păreri personale. Nu că nu ar avea opinii, nici judecată sau că nu ar avea nimic de spus despre ele: când terapeutul îi întreabă activ, el reușește să obțină din plin destule idei interesante. Ele însă consideră că nu prezintă interes: ceea ce vine de la ele este fatalmente tern și nesărat. Recomandarea (și antrenamentul prin joc de rol care o va însoți) constă în a aminti că nu numai noi trebuie să judecăm pertinenta sau interesul afirmațiilor noastre: știind că suntem cei mai răi cenzori cu putință ai noștri, e mai bine să lăsăm altora sarcina de-a vedea dacă afirmațiile noastre sunt sau nu interesante. Cinci sfaturi sunt date atunci și experimentate prin exerciții:

- Să ne implicăm și să ne manifestăm în relație (să povestim, să ne dăm părerea, să ne exprimăm sentimentele).
- Să nu ezităm să punem întrebări interlocutorilor în același domeniu.
- Să nu ne temem de tăceri. Să luăm obiceiul de-a lăsa să treacă o secundă sau două înainte de-a vorbi din nou sau de-a reimpulsiona discuția.

- Să intrăm cu adevărat în conversație în loc să ne supraveghem și să supraveghem reacțiile celorlalți.
- Să ne amintim că este vorba de o comunicare, de o discuție, nu de un examen de orice fel...

Avantajele unei prezentări echilibrate și sincere

Trebuie așadar să încercăm întotdeauna să ne prezentăm sub cel mai bun profil, indiferent că este un profil psihologic sau o înfățișare fizică?

Totul va depinde de intensitatea eforturilor ce trebuie depuse. Atenție însă, trebuie să ne ferim de acele eforturi care ar ucide spontaneitatea, nevalorizând prea mult ceea ce ar fi „spontan” la noi. Ce e *spontan* nu este întotdeauna și ce e *de dorit*: anumite inhibiții sunt spontane, la fel anumite parade și minciuni. Mai mult decât spontaneitatea, se pare că obiectivul cel mai adecvat în materie este calea de mijloc și sinceritatea... S-a dovedit astfel că o prezentare de sine modestă, nici prea pozitivă, nici prea negativă va fi cea care va atrage sentimentele și judecățile cele mai favorabile din partea interlocutorilor, cel mai mare capital de simpatie, și care va atrage deci după sine cea mai mare acceptare socială¹⁵⁵.

Beneficiile sincerității sunt deci relaționale, dar și interne. Pe termen lung, sinceritatea este necesară din cauza costului epuizant al prefăcătoriei. Când ni se cere să facem eforturi neobișnuite de prezentare în fața

¹⁵⁵ Tice D.M. și colab., „When modesty prevails: differential favorability of self-presentation to friend and strangers”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69: 1120-1138.

Teama de ridicol și lupta cu rușinea și rănile amorului-propriu

„Aceeși rușine care mă reține m-a împiedicat deseori să fac fapte bune, care m-ar fi umplut de bucurie și de la care nu m-am abținut decât deplorându-mi imbecilitatea.”

Jean-Jacques Rousseau,
Reveriile unui plimbăreț singuratic

Rănile amorului-propriu sunt frecvente în cazul problemelor stimei de sine, dar sunt adesea răni deplasate, care ar fi putut să fie evitate sau să nu existe, mai frecvent legate de hipersensibilitatea persoanei sau de gravitatea sau de realitatea „atacurilor” al căror obiect ar fi putut să fie.

Emoțiile stimei de sine care suferă

Numeroase emoții sunt asociate cu dificultățile stimei de sine: ele sunt denumite de către cercetători „emoții-

le conștiinței de sine¹⁶⁰”. Acest termen este adaptat, deoarece ne amintește că originea emoțiilor în chestiune nu se situează numai în afara noastră (situațiile care le declanșează), ci și înăuntru (propria noastră sensibilitate și uneori hipersensibilitatea la aceste situații). Dintre toate emoțiile, ele sunt deopotrivă:

- **Cele mai secrete:** de exemplu, sunt cele care se caracterizează nu atât printr-o expresie precisă a feței, spre deosebire de emoțiile din familia tristeții, a fricii, a furiei...
- **Cele mai independente de declanșatorii externi:** pe cât sunt sursele fricii sau ale mâniei de universale, pe atât cele ale rușinii sau ale stânjenelii sunt culturale și uneori chiar individuale, deoarece în acest caz nu situația, ci interpretarea ei e ceea ce contează (ceea ce este adevărat în cazul tuturor emoțiilor, dar într-un grad mai mic).
- **Cele mai legate de prezența celorlalți.** André Comte-Sponville definește foarte corect acest lucru, cu o formulă frumoasă: „Amorul-propriu este amorul de sine sub privirile celorlalți.”

Într-un grad mai mic, aceste emoții ale stimei de sine în suferință sunt reprezentate de stânjenală sau de jenă. Acest prim stadiu nu este neapărat legat de o evaluare negativă a sinelui. Luați exemplul unui conferențiar care este prezentat la un mod elogios: el va fi cel mai adesea jenat, doar dacă nu este deosebit de narcisic. Gestul reflex în acest moment va fi desigur o coborâre a privirii, dar însoțită de un zâmbet ușor (persoanele cu joasă

¹⁶⁰ A se vedea, de exemplu, capitolul „Self-conscious emotions”, în Lewis M. și Havilland J.M., *Handbook of emotions*, New York, Guilford, 1993, p. 563-574.

stimă de sine vor putea să obiecteze că jena lui poate fi *deopotrivă* legată de o teamă de-a nu se dovedi ulterior la înălțimea complimentelor primite cu anticipație!). Alteori, jena este legată de o greșeală sau o inadecvare a comportamentului nostru: scăparea unui obiect, afirmarea unei „prostii” sau anunțarea ca pe o veste „trăsnet” a unui lucru pe care toată lumea îl știa deja. Aceasta ține deja mai mult de stima de sine și de teama ei de-a nu fi la înălțime.

Sentimentul ridicolului este și el cu o treaptă mai sus și este asociat cu convingerea de a-ți fi stricat imaginea socială sau de-a fi provocat priviri batjocoritoare sau ironice. Etimologic, cuvântul vine din aceleași rădăcini ca și *a râde*: teama de ridicol înseamnă să îți fie teamă că îi faci pe ceilalți să râdă de tine. Multor persoane cu stimă de sine fragilă le vine astfel greu să râdă de ele însele împreună cu ceilalți, chiar și în situațiile în care râsul nu este ofensator. Să te simți deseori ridicol sau să fii călăuzit de grija de-a evita acest sentiment este un simptom destul de bun al insecurității stimei de sine. Dar gradul cel mai de temut al acestor emoții ale conștiinței de sine este reprezentat de rușine.

Manifestări și consecințe ale rușinii

În psihologie s-a studiat mult culpabilitatea, acest sentiment de disconfort dureros legat de convingerea intimă de-a fi comis o greșeală. Dar rușinea este un sentiment și mai distrugător, deoarece este legat de persoană, și nu numai de comportament. **Te culpabilizezi din cauza a ceea ce ai făcut, dar îți este rușine de ceea ce ești:**

dauna este mai gravă. Astfel, **rușinea este întotdeauna o rușine de sine**: tu însuși ești cel pe care îl respingi cu totul, nu numai faptele tale.

Altă caracteristică a rușinii: ea este activată de noțiunea de judecată publică a actelor noastre. Eșecurile vor fi cu atât mai rușinoase, cu cât vor avea loc în fața celorlalți sau dacă au fost aduse la cunoștința lor¹⁶¹. Dar simpla idee a unei judecăți a celorlalți despre vulnerabilitățile noastre sau a unei expuneri publice a incompetențelor noastre poate fi de ajuns pentru a declanșa o rușine anticipată sau retrospectivă. Și în registrul lui „dacă lumea ar ști” asistăm uneori la un fel de supliciu public pe care și-l administrează în imaginație persoanele cu joasă stimă de sine. Rușinea este de altfel o emoție foarte „vizuală” (ne reprezentăm necîncetat scena în imaginație) atunci când culpabilitatea nu poate fi decât verbală (ne facem reproșuri). În sfârșit, ultima diferență față de culpabilitate, și poate cea mai importantă, este că rușinea nu necesită vreo „greșeală morală” ca să își facă apariția. Un simplu sentiment de-a fi eșuat, de-a nu fi fost la înălțime poate fi suficient.

Cum rușinea depinde de convingerile noastre personale despre ce înseamnă „a fi la înălțime” sau de „a nu dezamăgi”, e ușor de înțeles că ea poate fi obiectul a numeroase derapaje la persoanele preocupate să nu dezamăgească sau să se prezinte întotdeauna cât mai bine.

Când e dereglată, ea este fără îndoială **una dintre cele mai redutabile emoții de care poate fi afectată stima de**

¹⁶¹ Smith R.H. și colab., „The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 138-159.

sine. Deoarece dacă e dureroasă în timpul situațiilor în care se declanșează (expresia „a muri de rușine” este grăitoare), ea este și distrugătoare în timp, deoarece alimentează ulterior ruminății dăunătoare. Acestea din urmă vor spori încetul cu încetul sensibilitatea persoanelor și vor justifica evitări ulterioare: după o „rușine mare”, poți ajunge să nu mai vrei să îți asumi riscul de-a vorbi, de-a dansa, de a-ți da cu părerea etc. Și după rușini repetate (o dată în plus, ceea ce contează este trăirea rușinii, nu atât realitatea ei socială), poți să te retragi încetul cu încetul din orice formă de asumare a riscului social, adică din orice formă de responsabilitate socială.

Revelatoare a puterii rușinii asupra comportamentelor noastre, se pare totodată că această emoție poate provoca comportamente violente la anumite persoane: ofensele aduse stimei de sine sporesc riscurile de agresiune la toată lumea¹⁶². Să te simți ofensat poate astfel să te împingă la dorința de-a te răzbuna. Din păcate, este ceea ce se întâmplă în culturile așa-zis „ale onoarei” (precum anumite culturi mediteraneene sau orientale) și care sunt de fapt niște culturi ale rușinii, violente și arhaice.

Exerciții de combatere a rușinii

Ca toate emoțiile, rușinea are o funcție: ea ne face să nu uităm că, pentru a avea locul nostru într-un grup uman (familie, prieteni, micro- sau macrosocietăți) exis-

¹⁶² Kirkpatrick L.A. și colab., „The functional domain specificity of self-esteem and the differential prediction of aggression”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 756-767.

tă reguli și standarde de respectat. În mici doze adaptate, rușinea ne poate împiedica să comitem acte antisociale: să mințim, să trădăm, să furăm, să îi asuprim pe cei slabi. Sau, dacă le-am comis deja, ne împiedică să recidivăm. Așa cum frica ne poate face să fim mai prudenți făcându-ne să anticipăm primejdiile, rușinea ne poate face mai conștienți făcându-ne să anticipăm respingerile.

Dar toate emoțiile se pot deregla. Frica se poate transforma în acea boală a fricii care este fobia. Rușinea poate derapa și ea. Nu dispunem de un nume specific pentru a desemna aceste „boli ale rușinii”, ceea ce constituie un semn, neîndoielnic, că societățile tradiționale le tolerau și se acomodau mai curând bine cu ele: rușinea este un bun mijloc de a-i face pe oameni să stea liniștiți. Amintiți-vă de stâlpul la care erau expuși criminalii în Evul Mediu sau de tichia de măgar pe care erau siliți să o poarte elevii proști până în anii 1950.

Există multe dereglări ale rușinii în cazurile problemelor stimei de sine, de unde și existența în psihoterapia comportamentală și cognitivă a unor surprinzătoare — cel puțin pentru neinițiați — „exerciții de combatere a rușinii” al căror obiectiv este să te obișnuiești să resimți jena, stânjeneala, sentimentul ridicolului și, în sfârșit, rușinea, fără să te lași totuși impresionat. De exemplu, trebuie să iei metroul sau autobuzul și să anunți cu glas tare stațiile. Dacă oamenii se uită la tine, zâmbiți-le. Dacă vă adresează cuvântul, explicați-le pur și simplu adevărul: că faceți un exercițiu pentru a învăța să luptați cu rușinea. Această ipostază este rară și nu ni s-a întâmplat decât o dată de când facem exercițiul cu pacienții mei: persoana care ne-a interpellat s-a

arătat de altfel foarte interesată și curioasă să discute despre aceasta cu noi și a început să ne povestească cele mai mari rușini personale pe care le trăise (de exemplu, de-a fi fost prinsă în flagrant delict de minciună la serviciu). Practicarea acestui exercițiu și a câtorva alora m-a făcut să progrez mult, pe mine care nu credeam că sufăr de rușine excesivă: am descoperit că sufeream efectiv de ea și că, în realitate, suntem conduși de rușine într-o măsură mult mai mare decât credem. Rușinea de-a vorbi tare sau de-a face pe bufonul în stradă, de-a pleca de acasă îmbrăcat la nimereală sau în papuci, sau în pijama etc. Nu că preconizez să facem din asta un stil de viață, ci mai curând o mică experiență existențială din când în când, pentru a recalibra „rușinometrul” la un nivel cât mai ridicat, pentru ca să fie mai puțin sensibil.

Ceea ce se constată practicând aceste exerciții contra rușinii (care nu trebuie să procure decât „mici” rușini: acte ridicole, dar care nu fac rău altora, fără miză reală, și atrăgând după sine o rușine de intensitate moderată) sunt fenomenele următoare:

- În primul rând, se observă că ești mult mai stânjenit înainte de a-l face decât după. Gândul de-a fi ridicol sau deplasat este mult mai intens și penibil decât faptul de-a fi realmente. Acest element este capital, deoarece dezvăluie enorma pagubă adusă de evitări: tot fugind mereu, nu poți niciodată realiza că nu fugi decât de fantome ale respingerii sociale.
- Apoi, realizăm (am vorbit despre asta cu prilejul efectului „spotlight”) că celelalte persoane ne acordă o atenție redusă, nouă și actului care ni se

părea că trebuie să atragă negreșit privirile tuturor. Uneori chiar jena persoanelor care ne privesc pe ascuns este mai puternică decât a noastră, de exemplu, când rostim cu glas tare numele stațiilor.

- În sfârșit, ca și în cazul tratării spaimelor, observăm că cu cât prelungim și repetăm mai mult exercițiul, cu atât rușinea scade și dispare, până la a da deseori un sentiment ușor de euforie și de ușurătate: nu mai resimțim povara rușinii și a griji de conveniențe. Este o senzație atât de plăcută!

Una dintre celelalte reguli importante e să nu rămânem niciodată, dar absolut niciodată singuri față în față cu rușinea. **Singurătatea și izolarea sunt vitaminele rușinii.** Or, reacția reflexă când ți-e rușine este să te închizi automat în sine: să cobori privirea, să nu mai vorbești, să vrei să te înghită pământul, să mori... Chiar dacă ne e rușine să vorbim despre ce ne face rușine, e indispensabil să căutăm dialogul, deoarece el permite defocalizarea de sine și ne face să nu ne scufundăm cu totul.

Atenție și la rumații, după cum am mai spus-o: se pare efectiv că ele pot reprezenta o formă de codificare a rănilor emoționale în memoria noastră, conștientă și inconștientă. **Trebuie deci să curățăm cu atenție rănilor rușinii.** Îmi amintesc de o ședință de terapie de grup cu una dintre pacientele noastre: tocmai suferise în aceeași după-amiază o umilire din partea unui coleg de serviciu. Acesta era probabil, după descrierea ei, mai mult narcisic decât pervers, și încerca mai mult să se valorizeze în ochii grupului decât să o destabilizeze de plăcere. Evenimentul avusese loc de față cu toți. Pacienta a sosit la ședință într-o stare de nefericire înspăimântătoare, plângând și vizibil deabusolată, gata să demisioneze.

Foarte simplu, după ce a povestit ce i s-a întâmplat, toți membrii grupului și terapeuții și-au exprimat părerea despre incident, fără să caute fatalmente să banalizeze și să spună că „nu e nimic”, ci exprimând ceea ce ar fi simțit probabil în locul ei (tot rușine) și cum credeau că era adecvat să reacționeze: să nu supraevalueze judecata negativă a celorlalți colegi, mai ales să nu se izoleze, să telefoneze imediat, chiar în aceeași seară, câtorva persoane care asistaseră la scenă și câtorva prieteni apropiați, în niciun caz să nu îl evite pe colegul respectiv a doua zi, ci să se ducă să vorbească cu el pentru a-i cere o explicație etc. Doar o mulțime de lucruri simple. Apoi ne-am despărțit până luna următoare. Eram totuși puțin îngrijorat de întorsătura evenimentelor, având în vedere fragilitatea pacientei și importanța zguduirii emoționale suferite. Luna următoare, aceasta arbora o mină încântată: se simțise foarte ușurată de tot ce i se spusese și făcuse ceea ce noi, pacienți și terapeuți, îi recomandaserăm, și totul se petrecuse cât se poate de bine. Colegul în chestiune se arătase stânjenit, dacă nu plin de căință, și în orice caz nu mai făcuse la fel în toată săptămâna care trecuse, iar ceilalți o susținuseră. Simplul fapt de-a fi putut interveni „la cald” fusese fără îndoială decisiv.

„La petreceri, nu îndrăznesc să vorbesc, de teamă să nu spun prostii. Dar după o vreme, tot tăcând, îmi zic că se va observa că nu spun nimic.” Tăcerea reprezintă deseori o suferință în cazul problemelor stimei de sine: ea activează atunci gânduri de insuficiență personală. Bineînțeles, fiecare dintre noi este stânjenit de tăcere, amintiți-vă de expresia „trece un înger” utilizată pe atunci pentru a o sparge când se instaura în cadrul unui grup. Cu toate acestea, ea nu activează neapărat un semnal de

alarmă. Elementul de care trebuie să ne ocupăm uneori este incapacitatea aceasta de-a suporta faptul că tăcerea se poate uneori strecura într-o relație, fără să credem totuși că este o dovadă de eșec: e ceea ce eu numesc „terapia tăcerii” (nu este vorba de același lucru cu tăcerea psihanalistilor în fața discursului pacienților). Exercițiul constă pur și simplu, după ce i-am explicat pacientului ce vom face, în a sta așezați față în față fără să vorbim, privindu-ne, dar fără obligația de-a susține în permanență privirea celuilalt, nu e vorba nici de „te țin, mă ții de barbison”...). E surprinzător să constatăm cum anumite persoane vor resimți o jenă foarte mare în această situație: degeaba e un exercițiu, el atrage totuși după sine o activare emoțională „ca în realitate”, într-atât de intensă poate fi intoleranța la tăcere. „Să nu spui nimic, îmi relata o pacientă, creează un fel de absorbție de aer, un vârtej, care face să-mi urce la suprafața conștiinței toate complexele îngropate și refulate. De asta fac tot ce pot ca să vorbesc tot timpul.” În cursul acestor exerciții, consemnele date pacientului sunt să se accepte tăcut. Să zâmbească, să respire, să se uite în jur... Așa cum se întâmplă adesea, exercițiul este în cele din urmă mai ușor de realizat decât de anticipat, iar calmul revine în general destul de repede. Dar el este întru totul instructiv.

La fel, în privința fricii de-a spune prostii, ne antrenăm în joc de rol punând întrebări „celor care știu”. Este vizată o imagine de persoană timidă, mai degrabă, dar agreabilă și deschisă, decât cea a unei persoane foarte în largul ei, cultivate și nostime; deoarece, crispându-te pe acest gen de obiectiv, riști mai curând să te transformi în nevrozat crispat care nu-și mai descleștează dinții cât e petrecerea de lungă. E mai bine să te accepți imperfect,

decât să nu te accepți deloc, sau să te prefaci că ești altul decât tine.

„E prea rușinos“

De când am început să lucrez regulat asupra rușinii cu pacienții mei, încerc să îi fac pe copiii mei să beneficieze de munca mea (asta face parte din numeroasele inconveniente ale faptului de-a fi copil de psihiatru). Sunt frapat văzând în ce măsură expresia „e prea rușinos“ revine deseori în cuvintele lor și în cele ale verilor și amicilor. Încerc, de exemplu, să fac micile exerciții de expunere la rușine, despre care am vorbit, cu fiicele mele pe stradă: cânt cu glas tare ceea ce cântam acasă înainte de-a pleca la școală, ies din casă îmbrăcat cam alandala... La început, ele îmi spuneau invariabil: „Termină, tăticule, e prea rușinos...“ Dar încetul cu încetul, constat că ele se amuză și încep să mă provoace pe acest teren. Nu facem până la urmă decât să refacem la un mod ludic eternul scenariu al rușinii pe care părinții îi fac pe copiii lor să îl sufere. Astfel, am dat recent, din întâmplare, peste un pasaj din *Prețioasele ridicole* de Molière: „Ah! tată, ce spui aici e de speța ultimului burghez. Mi-e rușine să te aud vorbind așa.“

A pune raporturile sociale pe calea cea bună: să ne ferim de irezistibilul reflex al comparațiilor și să refuzăm competițiile inutile

„Cel care crede că poate găsi în el însuși ceva care să îl facă să se lipsească de alții se înșală amar; dar cel care crede că nu se poate lipsi de el se înșală și mai amar.“

La Rochefoucauld

Când soția mea îmi vorbește de soții prietenilor ei, dacă îmi descrie tipi geniali care câștigă o groază de bani, vin acasă seara devreme, spală vasele, se ocupă de copii în weekend și le fac masaj la picioare, asta mă enervează rău de tot. Prefer să-mi vorbească de prietenele ale căror soți le fac viața imposibilă, prin egoismul sau prin obsesia lor pentru meciurile de fotbal de la televizor. Asta mă motivează. Și nu îmi spun: sunt alții mai răi ca mine, pot să mă culc pe lauri, ci: ah, sunt pe calea cea bună, n-am chef să le semăn.“ (Samuel, 34 de ani).

Uneori ne lăsăm prinși în capcană în raporturi care nu sunt cele pe care le-am fi dorit: intrăm în comparații absurde, intrăm în competiții nu mai puțin absurde. Această tendință a spiritului nostru este cu atât mai irezistibilă, cu cât se înscrie pe niște dispoziții probabil în-născute: aceste reflexe sunt în parte datorate trecutului nostru de primate mari trăind în grup, în care supraviețuirea a ceea ce fac și a ceea ce au ceilalți este un obicei util ca să nu te pomenești defavorizat, și în cadrul căruia problemele de dominație sunt importante pentru accesul la resursele de tot felul (hrană și locuri bune). Ca întotdeauna, dacă unele dintre atitudinile noastre își trag rădăcinile dintr-un trecut îndepărtat psihobiologic, nu înseamnă că trebuie să le acceptăm pasiv. Putem în egală măsură, recunoscând totodată că a compara și a intra în competiție sunt tendințe în-născute, să optăm să nu suferim orbește aceste influențe și să nu le lăsăm să se manifeste decât atunci când credem că mediul și interesele noastre o justifică. Dar atunci e clar că trebuie să *alegem* și nu doar să *reacționăm*.

Aceasta deoarece aici apare riscul de-a suferi aceste influențe biologice și sociale care vor găsi receptori obscuri în noi și în ceilalți. Persoanele cu joasă stimă de sine vor avea tendința de-a li se supune într-o manieră anxioasă, de-a face comparații în defavoarea lor, de-a fugi de toate competițiile sau de-a se resemna să le piardă, în timp ce cele cu înaltă stimă de sine fragilă vor încerca să intre în joc, să fie mai bune decât ceilalți și să câștige competițiile, dar într-un climat psihologic foarte crispat.

„Mă compar și... mă consolez sau mă întristez?”

Aidoma unui irezistibil impuls sufletesc, reflexul comparațiilor sociale pare deci inevitabil într-o primă etapă. El are loc chiar în mod inconștient¹⁶³. Simplul fapt de-a trăi în societate îl face constant. Printre nenumăratele fenomene care activează comparațiile sociale:

- Focalizarea conștiinței asupra ta însuși¹⁶⁴: de exemplu, să scrii un mic text despre tine însuși (în comparație cu un mic text despre o vedetă de cinema) sporește ulterior tendința de comparație socială. Și cum problemele stimei de sine sunt însoțite, după cum am văzut, de o netă tendință de-a rumina mult și des despre sine...
- Să te îndoiești de tine însuși: dacă un pseudotest de personalitate, efectuat prin răspunsul dat la întrebările unui computer, vă redă o imagine neclară despre dumneavoastră („după examinarea răspunsurilor dv., nu este posibil să vă oferim o sinteză a trăsăturilor dv. de personalitate”), veți fi și mai mult aspirat de tendința de comparație socială.
- Să fi suferit un eșec. Tendința de-a te compara cu „cineva care e într-o situație și mai rea decât tine” este atunci frecventă, indiferent de nivelul stimei de sine¹⁶⁵.

¹⁶³ Stapel D.A., Suls J., „Method matters: effects of explicit versus implicit social comparisons on activation, behavior, and self-views”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 860-875.

¹⁶⁴ Stapel D.A., Tesser A., „Self-activation increases social-comparison”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 742-750.

¹⁶⁵ Taylor S.E., Lobel M., „Social comparison activity under threat”, *Psychological Review*, 1989, 96: 569-575.

- Să fii deopotrivă în dificultate și dominat de îndoială dublează intensitatea tentației. Iată mărturia părinților lui Luce: „Fetița noastră s-a născut cu probleme motorii; ani de zile, am speram că își va recupera întârzierea. De îndată ce ajungeam la o petrecere de familie sau undeva unde mai erau și alți copii, primul nostru reflex era să îi observăm cu foarte mare atenție pe ascuns, ca să vedem cum erau în comparație cu Luce. Apoi, an de an, am renunțat la acest mic reflex, care ne făcea de fiecare dată nefericiți, deoarece Luce nu își mai revenea: a trebuit să ne resemnăm cu faptul că e diferită de ceilalți și mai ales diferită de copilul ideal pe care ni-l doream și care voiam să devină. Ani în șir ca să o acceptăm așa cum era, dezamăgitoare dacă te aștepți la performanțe, și atașantă ca toți copiii, fiindcă este totuși o mică persoană în devenire și despre care nimeni nu știe ce viață va avea, fericită sau nefericită. Astăzi însă nu mai facem comparații; întrebarea noastră nu mai e: este ea întârziată față de ceilalți?, ci: este fericită?”

Din păcate, se pare că cu cât ne comparăm mai mult cu ceilalți, cu atât avem tendința de-a resimți stări sufletești negative, cum ar fi regretele, culpabilitatea, invidia, insatisfacția etc¹⁶⁶. Global, există legături reciproce între sentimentul de-a nu avea o viață fericită și faptul de-a

¹⁶⁶ White J.B. și colab., „Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviours: the dark side of social comparisons“, Manuscris de cercetare (2000) disponibil pe internet pe www.econ.ucla.edu/lyariv/Papers/DarkSide1. Rezumat în Snyder C.R. și Lopez S.J., *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2000, p. 227.

face comparații sociale regulate¹⁶⁷. Utilizarea comparațiilor pentru a te consola nu pare o idee bună, deoarece, încetul cu încetul, recursul la comparații ne face să intrăm inconștient într-un joc de competiție socială, pe care vom încerca să îl câștigăm (să fim mai buni ca ceilalți) sau să nu îl pierdem (să nu fim prea mult lăsați în urmă de către ceilalți).

De la comparații la competiții

Riscul comparațiilor este deci de-a transforma viața zilnică într-o luptă pentru superioritate: să fii cel sau cea care vorbește cel mai mult la petreceri, care are cea mai frumoasă casă sau mașină, soțul/soția cea mai sexy, copiii cei mai frumoși...

Atenție, așa cum am mai spus, **activarea acestor tendințe de comparație și competiție este foarte rapidă**, după cum arată studiul următor: cercetătorii voiau să observe dacă era posibil să se inducă atitudini competitive prin simpla sarcină de manipulare a cuvintelor. Ei le propuneau deci voluntarilor să formeze fraze cu, de fiecare dată, o serie de zece cuvinte evocând fie universul competiției (a câștiga, a se depăși pe sine, bătălie, rivalitate, competiție), fie cel al cooperării (a coopera, a lucra împreună, a colabora, prietenie)¹⁶⁸. Simplul fapt de-a fi

¹⁶⁷ Lyubomirsky S. și colab., „Responses to hedonically conflicting social comparisons: comparing happy and unhappy people“, *European Journal of Social Psychology*, 2001, 31: 511-535.

¹⁶⁸ Stapel D.A., Koomen W., „Competition, cooperation, and the effects of others on me“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 1029-1038.

trebuie să manipuleze cuvinte evocând competiția facilitată într-o a doua etapă declanșarea comparațiilor sociale și a atitudinilor competitive în timpul jocurilor și punerilor în situație, în timp ce aceeași sarcină efectuată cu cuvinte evocând colaborarea producea tendința inversă. Nu este așadar deloc anodin să evoluezi într-un univers care proslăvește anumite valori cât e ziua de lungă: citirea unei anumite prese manageriale, de exemplu, nu poate decât să inducă la cadrele care o studiază regulat atitudini competitive, poate excelente pentru instituția la care lucrează, dar mai puțin benefice pentru binele lor personal. Fără îndoială că e mai bine să ne rezervăm instinctele de competitor pentru situațiile care le cer (anumite situații profesionale) și să le lăsăm deoparte în cazul celorlalte (muncă de colaborare și viață personală).

La fel, frecventarea regulată a anumitor persoane obsedate de competiția socială, ca în mărturia de mai jos, se poate dovedi toxică, dacă nu suntem conștienți de existența problemei.

„Vecinul meu, de îndată ce intră într-o cameră, se uită să vadă dacă femeile de acolo sunt mai frumoase decât soția lui, mai inteligente, mai sexy. Dacă așa stau lucrurile, va căuta punctul slab, până ce găsește ceva în care soția lui le este superioară. Cu bărbații, lucrurile nu stau mai bine, ba mai curând și mai rău: caută să vadă dacă statutul celorlalți bărbați îi este superior sau nu, și iarăși, dacă e cazul, trebuie să găsească un punct slab. Dacă nu, poate să devină agresiv, ironic, să caute gâlceavă sau, dacă nu e în stare să se dovedească superior în duelul verbal, să atace alte persoane, să se înverșuneze pe cineva mai slab, pe un țap ispășitor. Odată, fiindcă soțiile noastre sunt prietene, plecaserăm în concediu cu ei. A

fost un infern. După câteva zile petrecute cu ei, nu numai că nu mai puteam, ci pe deasupra începeam să fiu contaminat și eu, să îmi doresc ca, la jocurile de societate, copiii mei să îi bată pe ai lui și tot felul de chestii la fel de prostești.“

Există și medii sociale care induc comparațiile și supravegherea severă a statutului celuilalt: cinema, modă, televiziune. De altfel, orice mediu în care indivizii trăiesc retrași, izolați induce în mod natural acest lucru, dacă nu discursul social în întregul lui: „Franța care câștigă“ a stupizilor ani 1980, care nu făcea decât să mai-mușărească aceeași elogiare a valorilor hiperindividualizate și anticooperative în Statele Unite și în Marea Britanie, ca și în întregul Occident.

Să notăm că nu întotdeauna optăm deliberat pentru comparație: se întâmplă să fim într-o câțva constrânși de hazardurile vieții. De exemplu, dacă aflăm că o persoană apropiată a avut un eșec sau s-a îmbolnăvit. Dacă sentimentul nostru de solidaritate în raport cu ceea ce i s-a întâmplat este puternic („mie nu mi s-ar întâmpla așa ceva, fiindcă...“), comparația este, egoist vorbind, inițial securizantă. Dar dacă sentimentul nostru în raport cu evenimentul în chestiune este mai curând de fragilitate, comparația va fi neliniștitoare („mi s-ar putea întâmpla și mie așa ceva“). În schimb, ea va putea avea ca avantaj declanșarea unor strategii de preîntâmpinare în raport cu evenimentul temut („de mâine mă las de fumat“, „n-o să-mi mai cheltuiesc prostește banii¹⁶⁹“).

¹⁶⁹ Lockwood P., „Could it happen to you? Predicting the impact of downward comparisons on the self“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 343-358.

Competiția nu ne duce neapărat în sus

Contrar celor crezute de obicei, nu cei „obsedați să câștige” sunt cei care câștigă întotdeauna... Din fericire! Presiunea generată de așteptările prea competitive poate, dimpotrivă, să perturbe performanțele¹⁷⁰. Evident, există și un risc de conflicte sportive, deoarece fiecare încearcă să ia locul altcuiva, într-o viziune pe care teoreticienii o numesc „jocurile cu sumă nulă”: ceea ce câștigă celălalt e deopotrivă o pierdere pentru mine. Scopul va fi deci nu numai să câștige, ci și să îi împiedice cu orice preț pe ceilalți să câștige. A avea despre viața în societate sau într-un grup uman o asemenea viziune va atrage după sine o atitudine foarte crispată despre cucerire și apărarea teritoriilor, despre avantaje și alte semne de statut, ca și o deteriorare constantă a stării personale și o fragilizare a stimei de sine: aceste anturaje egoiste și competitive fabrică pe bandă rulantă stime de sine insecurizate, dependente de atribute externe și extrem de instabile. Minunat, nu?

Stima de sine preferă dragostea în loc de putere

Am văzut, la începutul acestui studiu, că nevoia de recunoaștere și cea de control alimentau stima de sine. Dar dacă încercăm să o hrănim pe aceasta din urmă cu

¹⁷⁰ Dieckmann K.A. și colab., „From self-prediction to self-behavior: behavioral forecasting, self-fulfilling prophecies, and the effect of competitive expectations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 672–683.

competiția, o apucăm pe o cale vădit greșită, deoarece ceea ce se numește acceptanță, adică experiența popularității, are un efect de două ori mai mare asupra stimei de sine decât dominația, adică exercitarea puterii¹⁷¹. Or, atitudinile comparative și competitive nu merg în direcția cea bună. Ele tind mai curând să altereze încetul cu încetul calitatea relațiilor noastre sociale: puținul și instabilul pe care îl câștigăm în privința dominației îl pierdem în cea a acceptanței, care este totuși un element nutritiv mult mai interesant în materie de stimă de sine.

Renunțarea la competițiile neadecvate — ceea ce, încă o dată, nu înseamnă renunțarea la *toate* competițiile, ci numai la cele de care nu avem nevoie sau pe care nu le-am ales — pare așadar cea mai bună soluție. Ea e de dorit în cazul înalțelor stime de sine instabile și fragile, din pricina costului emoțional și relațional important pe care îl investesc, dar și pentru cele joase, care nu aspiră *a priori* la aceste relații, dar le suferă și le respectă de bine-de rău. Cum să facem, atunci, ca să nu intrăm în joc?

Modele și antimodele: cum să ne inspirăm de la ceilalți ca să progresăm

Dacă tendințele de comparație socială sunt atât de puternice, aceasta înseamnă, după cum am spus, că au existat la început și beneficii de obținut, cum ar fi cel de-a te

¹⁷¹ Leary M.R. și colab., „Deconfounding the effects of dominance and social acceptance on self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 898–909.

simți în siguranță. Dar comparațiile sociale pot fi și obiectul unui uz mai bun: să ne ajute să progresăm personal, și nu numai să ne securizăm. Aceasta va trece prin ceea ce se numește învățare socială¹⁷².

Într-adevăr, majoritatea învățărilor noastre nu se fac nici prin încercări și greșeli, nici printr-o ascultate cuminte a consemnelor și a sfaturilor care ni se dau atât de ușor. Ele se fac prin observarea celorlalți: părinții în primul rând, apoi profesorii, colegii, și apoi toate persoanele pe care ni le scoate viața în cale. Acest lucru este în mod special adevărat în cazul învățărilor complexe, precum învățarea vieții în societate, a stilurilor relaționale cu ceilalți etc.

Pe acești „ceilalți” îi observăm, la bine și la rău, și luăm deopotrivă de la ei și ce e bun, și ce e rău... De exemplu, tendința de-a bate dacă i-am văzut pe ceilalți bătând și mai ales dacă îi iubeam pe cei care băteau (chiar dacă ne băteau pe noi) sau oroarea loviturilor. **Modelele (să fii la fel ca) și antimodelele (să nu fii ca) ne fac să fim astfel, și asta în mod conștient (am vrut să semănăm cu o anumită persoană sau cel puțin să reproduc un anumit comportament de-al ei) sau inconștient (mă văd cu groază repetând comportamente pe care totuși le detest și le dezaprob).**

La subiecții cu înaltă stimă de sine, se pare că cele mai bune modele sociale de comparație sunt modelele „pozitive” (cum să reușești să depășești o dificultate sau alta). Acești subiecți sunt mai mult *promotion-focused*, cum spun americanii, în timp ce persoanele cu joasă stimă de sine par mai mult motivate de modelele „negati-

¹⁷² Bandura A., *op. cit.*

ve” de genul „uite cum nu trebuie să faci”, fiindcă ele sunt mai mult *prevention-focused*¹⁷³.

Nu suntem deci oare decât niște imitatori, și nu niște creatori ai noștri înșine? În mare parte, da!

E un orgoliu lipsit de realism să te crezi unic și autonom: ne construim fatalmente *tot atât de mult* prin imitație. Măcar să o știm. În copilăria noastră, bineînțeles, dar și la vârsta adultă, cu modele sărace — sărace în sensul de limitate și simplificate — cum sunt cele din reclame, de la televizor sau din filme. Sau altele, mai consistente și mai subtile, precum „adevăratele” persoane pe care le întâlnim: chiar și așa, mai e nevoie să fim în stare să ne uităm bine la ele, nu doar să îi admirăm pe cei pe care societatea ni-i prezintă drept admirabili, și să acordăm atenție și altora, mai umili și anonimi, dar care au în ei ceva ce ne-am putea însuși cu folos. Să admirăm și să optăm să ne inspirăm, de asemenea, din comportamentele persoanelor care ne sunt antipatice sau care ni se par criticabile în privința anumitor atitudini: de ce nu? Nu vorbim aici de mimetism, ci de învățarea prin exemplu, indiferent că e manifest sau ascuns! Decât să judecăm negativ, mai bine să observăm și să profităm de nenumăratele exemple — sau contraexemple — pe care ni le oferă viața...

Îmi amintesc că am citit cândva un interviu cu coregrafula Marta Graham. Fusese întrebată despre creativitate și originalitate, imitație și creație, întrebări și mai cruciale pentru artiști decât pentru oamenii obișnuiți: „Suntem cu toții niște hoji. Dar, la urma urmei, vom fi

¹⁷³ Lockwood P. și colab., „Motivation by positive or negative role models: regulatory focus determines who will best inspire us”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 854–864.

judecați doar după două lucruri: pe cine am ales să devalizăm și ce am făcut cu prada¹⁷⁴?”

După ce am observat mult și am comparat mult, ajungem într-o bună zi la ceea ce seamănă cu o formă de înțelepciune a stimei de sine: **capacitatea de-a ne compara și cu noi înșine**. Cu cel sau cu cea care eram în urmă cu câteva luni sau cu câțiva ani. Cu cel sau cu cea care suntem în zilele noastre bune sau proaste. Este fără îndoială una dintre cele mai bune modalități de-a practica dezvoltarea personală: trăindu-te pe tine însuși ca pe ar-tizanul perpetuu de sine...

¹⁷⁴ Citat în *Magazine littéraire*, 445, septembrie 2005, p. 25.

Invidie și gelozie: emoțiile îndoielii de sine și remediile lor

„În gelozie e mai mult amor-propriu decât amor.”
La Rochefoucauld

A pariția invidiei sau a geloziei este semnul unuia dintre eșecurile stimei de sine, când ea cedează tentației comparațiilor și a competiției. Aceste două emoții, care dovedesc îndoiala de sine, sunt diferite, chiar dacă astăzi se utilizează frecvent cuvântul „gelozie” pentru a le desemna pe ambele.

Invidia trimite la sentimentul dezagreabil pe care îl avem în fața unui lucru pe care îl posedă o altă persoană și pe care noi nu îl avem, dar pe care am vrea mult să îl avem: bani, statut, recunoaștere, chiar fericire... Suntem în general invidioși pe persoanele de care suntem mai mult sau mai puțin apropiați, sau cel puțin cu care ne putem compara rezonabil. Se întâmplă rar să fim măcinați de invidia față de stilul de viață al unor persoane

află foarte departe de noi din punct de vedere social, precum vedetele sau miliardarii. Dar cititorii și cititoarele mele vedete sau miliardari pot fi și ei mistuiți de invidie, de exemplu față de celelalte celebrități care dispun de un iaht mai mare, de o proprietate mai frumoasă sau de o recunoaștere mediatică mai bună...

Gelozia desemnează, în ce o privește, teama de-a pierde ceva pe care îl avem deja: astfel, putem fi geloși pe privilegiile noastre, pe care le apărăm cu agresivitate și vigilență, sau geloși pe soț/soție, căruia îi vom supraveghea cu atenție cele mai mici mișcări și cele mai neînsemnate vorbe, pentru a depista o eventuală înclinație pentru un rival sau o rivală. Gelozia în prietenie există și ea, sub forma unei dorințe de legătură cvasiexclusivă.

Putem, în sfârșit, să fim deopotrivă invidioși și geloși, cum e cazul copiilor, de exemplu, dacă au impresia că fratele sau sora lor a primit de la părinți sau bunici un cadou mai frumos decât al lor: ei vor fi în același timp invidioși („cadoul lor e mai bun!”) și geloși („îl iubesc mai mult decât pe mine”).

Aceste două emoții au evident în comun o legătură foarte clară cu o stimă de sine fragilă.

De ce simt invidie?

Apariția invidiei necesită două condiții: în primul rând o comparație socială — defavorabilă — între avantajele noastre și cele ale unei alte persoane, apoi un sentiment de neputință de-a obține ceea ce posedă celălalt. Fără acest sentiment de neputință, nu am fi invidioși, ci doar motivați să obținem același lucru... De unde și le-

gătura cu stima de sine: **invidiem un lucru pe care nu îl avem, dar numai dacă ne spunem că nu suntem capabili să îl obținem prin noi înșine.** Invidia nu are neapărat legătură cu puterea sau cu posesiunile reale: putem la fel de bine să fim invidioși pe fericirea altcuiva, agasați de capacitatea sa de-a fi bine dispus etc. Fenomenul este universal: în toate culturile există legende despre regi și împărați invidioși pe micile nimicuri pe care le posedă supușii lor...

Provenită din problemele stimei de sine, invidia crează din păcate un adevărat cerc vicios, care o fragilizează și mai mult, îmboldind la comparații sociale neîncetate, al căror rol toxic este cunoscut. Chiar dacă nu ne-o mărturisim conștient, ea trimite implicit la o imagine a unui sine neputincios de-a obține ceea ce îl atrage. Ea facilitează existența unui sentiment de ratare personală, pe care îl putem oricând îmbrăca într-o raționalizare de nedreptate socială în cazul invidiei pe succesul altuia („societatea asta nu e bună de nimic dacă așa merg lucrurile...”). Dar acest remediu nu prea funcționează și, mai ales, nu împiedică invidia să revină, nefăcând decât să îi adauge și amărăciune.

Când invidia devine obișnuită, ea duce la o lectură maladivă și obsedantă a avantajelor celorlalți, și mai devastatoare pentru stima de sine¹⁷⁵.

¹⁷⁵ Parrot W.G., Smith R.H., „Distinguishing the experiences of envy and jealousy”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64: 906-920.

Să ne eliberăm de invidie

La Rochefoucauld le amintea contemporanilor săi: „Invidia noastră durează întotdeauna mai mult decât fericirea celor pe care îi invidiem.” Acest lucru poate fi de ajuns? Deseori, vor fi necesare deopotrivă numeroase eforturi pentru a ne elibera de otrava invidiei.

De exemplu, bârfa (a vorbi de rău persoane pe care ești invidios): evident, nevoia de-a denigra este larg corelată cu invidia sau cu sentimentul de control redus asupra vieții și a anturajului propriu; dar poate că este totodată util stării noastre de bine emoționale, cu condiția să nu fie însoțită de emoții negative prea viguroase¹⁷⁶. Să vorbești de rău, de ce nu, dar fără să te enervezi prea mult, fără să crezi prea mult în ce spui, doar pentru plăcerea de-a vorbi și de-a comunica.

Altă tentație, nu chiar atât de îndepărtată: să vorbești de rău societatea și să îți îmbraci invidia într-un discurs, mai valorizant din punct de vedere social, despre intoleranța față de nedreptate. Nedreptatea este efectiv o problemă, dar *alta* decât cea a incapacității noastre de-a suporta ca alții să aibă mai mult decât noi... Jules Renard o notase în *Jurnalul* lui: „Nu e nevoie să îi disprețuiești pe bogați, e de ajuns să nu îi invidiezi.”

Nu e însă ușor să-ți transformi invidia în indiferență. Sau chiar în bunăvoință! Cum să reușești să te bucuri de reușita altora, mai ales dacă ea nu ne deposedează de nimic (așa cum este frecvent cazul)? Nu e ușor, dacă ai probleme de stimă de sine. Cu toate acestea, este un exerci-

¹⁷⁶ Wert S.R., Salovey P., „A social comparison account of gossip”, *Review of General Psychology*, 2004, 8: 122–137.

țiu foarte sănătos și instructiv, mai ales în raport cu aceste invidii stupide la care ne împing toate situațiile sociale competitive. Personal, mă antrenez să fac acest gen de exerciții când englezii ne bat la rugby! Nu mi-e ușor, dar eforturile făcute pentru a reuși să mă bucur de victoria lor are cel puțin meritul de-a mă face să deschid ochii asupra esențialului, respectiv că adevărata întrebare ar trebui să fie: „Am văzut un meci bun?” și nu: „Cine a câștigat?” Cât despre a reuși să mă bucur sincer de bucuria englezilor când sunt învingători, mai am de lucru în privința asta. Dar nu îmi pierd speranța.

Este important în egală măsură să nu te mulțumești doar să reprimi invidia. E mai bine să o recunoști și să o transformi. Să te antrenezi să treci de la invidia agresivă („nu e drept ca nulitatea asta să aibă așa ceva”) la invidia emulativă: „Cum să fac ca să obțin și eu ceea ce îmi declanșează invidia?” Am regăsi probabil astfel una dintre funcțiile originale și naturale (și mai ales benefice) ale invidiei: stimularea la acțiune.

Impasul geloziei

După cum am văzut, gelozia are la bază teama de-a pierde o legătură sau un loc, indiferent că sunt privilegiate sau exclusive. André Comte-Sponville notează foarte inteligent: „Invidiosul ar vrea să aibă ceea ce el nu are și are altcineva; gelosul vrea să aibă singur ceea ce crede că e al lui.”

Astfel, gelozia se bazează pe o concepție eronată despre ceea ce este o legătură afectivă cu un altul, indiferent că este amoroasă sau amicală. Evident, gelozia

amoroasă ne angajează mai profund și mai global și se dovedește deci și mai distrugătoare pentru imaginea noastră de sine¹⁷⁷. În ambele cazuri însă, gelozia se bazează pe o concepție eronată, sau mai curând arhaică și primitivă, despre legătură: a iubi ar însemna astfel a poseda; și a accepta dragostea unui gelos sau a unei geloase ar însemna să accepți supunerea față de instinctul lor de posesiune maladiv.

Gelozia este întotdeauna o suferință, care provoacă anxietate deopotrivă prin scăderea stimei de sine pe care o provoacă și prin anticiparea pierderii legăturilor privilegiatelor¹⁷⁸. **Geloșii nu își savurează niciodată fericirea: ei nu fac decât să o supravegheze.** Problemele stimei de sine sunt de altfel și mai flagrante decât în cazul invidiei¹⁷⁹: gelosul și geloasa se tem ca nu cumva calitățile lor să nu fie suficiente pentru a-l reține pe partener lângă ei, de unde și eforturile lor de-a scruta, intimidă, întemnița: în loc să îi dea celuiilalt dorința de-a rămâne, ei caută pe toate căile să îl împiedice să plece. Evident, acest lucru nu ameliorează cu nimic stima de sine deficientă: în cele din urmă, gelozia ne împiedică să fim siguri de dragostea sau afecțiunea care ne este acordată. Celălalt fiind legat, este imposibil să știm dacă este cu adevărat atașat de noi. Gelozia agravează, așadar, proble-

¹⁷⁷ Salovey P., Rodin J., „The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50: 1100-1112.

¹⁷⁸ Mathes E.W. și colab., „Jealousy: loss of relationships rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48: 1552-1561.

¹⁷⁹ Parker J.G. și colab., „Friendship jealousy in youth adolescents: individual differences links to sex, self-esteem, aggression and social adjustment”, *Developmental Psychology*, 2005, 41: 235-250.

ma în loc să o soluționeze. Ea este un eșec complet al legăturii, al legăturii cu celălalt și al legăturii cu sine. Și ea sfârșește prin a ne face să uităm esențialul a ceea ce ar trebui să fie o legătură benefică: reciprocitatea. Lucru pe care îl sublinia perfect La Rochefoucauld în citatul de la începutul acestui capitol (citiți-l din nou dacă l-ați uitat).

Terapia geloziei

Psihoterapia are încă o experiență redusă în privința ajutorului care poate fi dat geloșilor patologici¹⁸⁰: cei care vin să ceară ajutor nu sunt chiar atât de numeroși (mai degrabă anturajul lor vine uneori să ceară sfaturi). Dar chiar și pentru cei care reușesc să îl ceară, terapia este îndelungată și delicată. Ea necesită de cele mai multe ori să se lucreze pe toate bazele psihologiei atașamentului: în cele mai multe cazuri, geloșii au încă din copilărie, și din motive multiple (traumatisme reale legate de despărțiri sau abandonuri precece, sau temperamente de la bun început hipersensibile la îndepărtare), un stil de atașament numit „insecure”, temându-se să se desprindă de proprietățile lor afective pentru a pleca să exploreze lumea¹⁸¹. Atunci, odată ce au ales un obiect al dragostei, ei nu pot concepe nici să îi dea drumul (de asta sunt siguri), nici să li se dea drumul (de asta nu mai pot fi siguri, așa că vor supraveghea și vor zăvorî). Reconsiderarea totală a felu-

¹⁸⁰ De Silva P., „Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy”, *Behaviour Research and Therapy*, 1997, 35: 973-985.

¹⁸¹ Sharpsteen D.J., Kirkpatrick L.A., „Romantic jealousy and adult romantic attachment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72: 627-640.

lui de-a te lega de ceilalți, de-a te simți în primejdie dacă aceștia se îndepărtează reprezintă în general un mare — și fructuos — șantier psihologic! Să te ocupi de stima ta de sine reprezintă una dintre primele sale etape.

**Să nu ne mai temem de ceilalți
și să avem încredere:
beneficiile sunt superioare
inconvenientelor**

„Încrederea nu este o iluzie lipsită de sens. În timp, este singurul lucru care ne poate da siguranța că lumea noastră personală nu este și ea un infern.”

Hannah Arendt

Să am încredere? Nici măcar în mine nu am destulă încredere... Sunt prea fragilă ca să am încredere în ceilalți. Mă știu incapabilă să protestez dacă sunt exploatată. Incapabilă să mă revolt dacă sunt trădată. Deseori, în viață, am fost ultima care mi-am dat seama că se abuzează de mine. Cum mă îndoiesc de mine însămi, le atribui întotdeauna celorlalți motive îndreptățite, presupun că îndoielile mele nu sunt întemeiate, că bănuielile mele nu sunt justificate... Semnalul meu de alarmă pentru abuzuri este anesteziat sau a fost așa multă vreme. Vreme îndelungată am fost incapabilă

să spun lucruri simple de genul: «Nu e normal. E un abuz. Nu te lăsa păcălită. E inacceptabil. E o trădare. E o ruptură de contract moral.» Incapabilă să mi le spun mie însămi, așa că să le mai spun și celorlalți, vă închipuiți... Sunt și acum incapabilă să le rostesc, dar astăzi diferența e că evit să mă pun în situații în care ar trebui să le rostesc: ca să evit decepția și trădarea, nu mai am încredere în nimeni. «Casa nu mai acordă credit.» Văd clar că asta mă izolează și mă lipsește de multe. Dar prefer să fiu singură și suspicioasă decât acceptată, dar abuzată.”

Deseori, suspiciunea înfloreste pe fragilitățile noastre. Totuși, încrederea este frumoasă... Și ea este favorabilă atât persoanelor, cât și grupurilor umane. De ce este atât de dificilă în cazul problemelor stimei de sine?

A avea încredere

Încrederea? Este așteptarea ca dorința noastră de-a colabora să nu fie dezamăgită și că vulnerabilitățile noastre nu vor fi exploatare de ceilalți. Încrederea este o intuiție, uneori o decizie (mai mult sau mai puțin argumentată) și o speranță, decât o certitudine. Ea este o formă de optimism, centrată pe relațiile sociale: ca și optimismul, ea nu este o orbire în fața dificultăților (în cazul unor probleme adevărate, optimiștii și pesimiștii reacționează la fel), ci o liniște în fața absenței manifeste a problemelor. În timp ce optimismul nu modifică neapărat situațiile materiale, încrederea o poate face: dacă îi acorzi cuiva încrederea ta, acest lucru îl poate îndemna să evolueze favorabil și contribuie, deopotrivă, la transformarea societății într-una mai umană.

Sursele capacității de-a avea încredere rezidă evident în trecutul nostru: faptul de-a fi avut părinți fiabili, de-a nu fi suferit trădări dureroase după ce am investit sau am dezvăluit mult par cei doi factori majori. Există însă și numeroși factori legați mai mult de prezent, și alcătuind un amestec destul de complex.

În primul rând, motivele de-a avea încredere pot fi opuse: putem avea încredere din cauza unei fragilități personale (joasă stimă de sine), fiindcă avem tendința de a-i idealiza pe ceilalți, sau să ne situăm într-o poziție de slăbiciune sau de dependență față de ei. **Putem de asemenea să acordăm încredere fiindcă ne simțim destul de puternici ca să suportăm sau să reparăm o eventuală trădare:** „îi dau o șansă...” (înalță stimă de sine). A putea acorda încredere celorlalți depinde deci clar de încrederea pe care o avem în noi înșine și de nevoile noastre în materie de stimă de sine: putem fi făcuți să o acordăm sau să o refuzăm în mod inadaptat, în funcție mai mult de așteptările noastre de-a fi asigurați sau admirați decât de evaluarea calmă a interlocutorilor noștri sau a situației.

Pot interveni însă și alte elemente.

Unele sunt hormonale: un studiu surprinzător și recent de neurobiologie¹⁸² a arătat că era posibil să se înmulțească cu doi sentimentul de încredere în ceilalți doar făcându-i pe voluntari să inhaleze un spray pe bază de ocitocină, un hormon aflat la originea comportamentului matern și care facilitează apropierea sexuală. Manipularea chimică a sentimentului de încredere? Iată ce ar putea ridica probleme etice importante: ce s-ar întâmpla

¹⁸² Michael Kosfeld și colab., „Oxytocin increases trust in human”, *Nature*, 2005, 435 (nr. 7042): 673–676.

pla dacă vânzătorii sau politicienii ar utiliza discret oxicina pentru a-și convinge interlocutorii și auditorii?

Altele sunt psihologice: încrederea este astfel foarte mult influențată de viața emoțională. Logic, ea este facilitată de emoțiile pozitive și împiedicată de cele negative¹⁸³. Faptul de-a simți frecvent tristețe, furie, îngrijorare poate induce o suspiciune sistematică față de ceilalți, bazată pe teamă (cum este cazul pacienților fobici social), pesimismul (cazul depresivilor) sau proiecția propriilor gânduri rele și viziuni negative despre omenire (scârțării, colericii, mereu dominați de resentimente). Toate aceste suferințe perturbă atunci buna funcționare a grupurilor umane, care au o mare nevoie de încredere mutuală, de la viața de familie și până la comportamentul profesional și social, în timp ce emoțiile pozitive frecvente facilitează considerabil calitatea comunicărilor¹⁸⁴.

În anumite cazuri, incapacitatea de-a avea încredere ține de o patologie psihiatrică: exemplul cel mai clar este reprezentat de paranoici, bineînțeles, convinși că nimeni, nici măcar cei apropiați, nu merită o încredere absolută și permanentă. Pentru ei, nu există decât cei care au trădat, cei care se pregătesc sau sunt pe cale să trădeze și cei care vor trăda într-o bună zi... Mai sunt însă și sinistrității relației umane, mereu dezamăgiți de ceilalți. Și cei care au suferit de trădări sau curențe, cei pe care părinții i-au crescut în cultul suspiciunii. Îmi amintesc de un pacient de-al meu care voia să-și scrie memoriile și voia

¹⁸³ Dunn J.R., Schweitzer M.E., „Feeling and believing: the influence of emotion on trust”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 736-748.

¹⁸⁴ Hertel G. și colab., „Mood effects on cooperation in small groups: does positive mood simply lead to more cooperation?”, *Cognition and Emotion*, 2000, 14: 441-472.

să le dea titlul: „Cum tatăl meu a fost cât pe ce să mă facă să ajung paranoic“.

Avantajele și inconvenientele încrederii

Să ai încredere în ceilalți: nu implică acest lucru un risc?

Ba da! Dar și faptul de-a nu avea încredere implică multe riscuri. Primejdiile suspiciunii sunt poate mai puțin vizibile, mai puțin importante decât cele ale încrederii, dar sunt cât se poate de reale.

Să nu ai încredere înseamnă să consacrîți multă energie temându-te, observând, supraveghind, verificând, amânând. Înseamnă să trăiești într-o tensiune fizică și o viziune a lumii negativă, care se vor dovedi epuizante și toxice. Înseamnă să îți fie greu să lași garda jos atunci când poți să o faci. Acest lucru permite desigur evitarea anumitor înșelăciuni sau a anumitor decepții. Dar cu ce preț?

Luați exemplul turiștilor în vacanță în străinătate, care se tem de localnici, cunoscuți (după părerea lor) pentru tendința lor afirmată de a-i escroca pe oaspeți. Ei își pot petrece concediul fiind mereu atenți să *nu fie păcăliți*: îl supraveghează pe șoferul de taxi, urmărind atenți pe o hartă itinerarul pe care îl parcurge (în loc să vorbească cu el despre obiceiurile locale sau să admire peisajul), alege foarte precaută restaurantul, comparând prețurile din tot cartierul, observând cine intră și cine iese (în loc să se așeze acolo unde le place și unde miroase a mâncare bună), se tem de toți vânzătorii și de toți comercianții, rămânând „vigilenți”, comparând, negociind, supărându-se, crispându-se (în loc să pâlăvrăgească, să

zâmbească, să descopere...). Comportându-se în acest fel, ei vor pierde cu siguranță majoritatea (nu toate...) ocaziilor de-a „se lăsa păcăliți“, dar vor rata și esențialul: să profite de concediu, chiar dacă s-a abuzat puțin de încrederea lor.

Încrederea presupune evident acceptarea unui risc social relativ, cel al înșelăciunii sau al duplicității interlocutorilor noștri, în schimbul unui beneficiu palpabil, care este cel al calității vieții.

Beneficiile emoționale ale încrederii sunt constante, în comparație cu avantajele materiale punctuale ale suspiciunii. „Dacă ești prea bun, înseamnă că ești prea prost?“ Și dacă „proștii buni“ au o viață mai fericită decât cei „mereu suspicioși“? Și dacă suntem condamnați să fim păcăliți oricum atât cât trăim? Și dacă asta nu are nicio legătură — sau una mult mai mică decât credem — cu suspiciunea sau cu încrederea?

Despre bunul uz al încrederii...

Ar fi deci mai bine să avem încredere *a priori*?

Dacă obiectivul nostru este calitatea vieții, răspunsul e da. Nu are rost totuși să ne expunem fără rost decepției sau exploatării. Soluția rezidă așadar, fără îndoială, în capacitatea noastră de-a le acorda celorlalți o încredere nu oarbă, ci trează: să acordăm maximum de încredere posibilă, să avem încredere *a priori*, dar să îi considerăm pe interlocutorii noștri drept fiabili numai până la dovada contrară.

Unii își plasează *a priori* pe scara lor de încredere interlocutorii între 10 și 20: „Le acord o încredere modera-

tă și atât.“ Apoi ajustează cursorul în funcție de comportamentele acestora din urmă. Alții, mai temători, pornesc de la 0 din 20: „Trebuie să mi se câștige încrederea.“ Alții, în sfârșit, pornesc de la bun început de la 20 din 20: „Am încredere *a priori*, apoi hotărâsc.“ Ca întotdeauna, cheia rezidă în flexibilitate: nouă ne revine sarcina de-a fi în stare să ajustăm gradul de încredere pe care o acordăm celorlalți, nu în funcție de fragilitățile noastre (îndoieli, angoase, teama de-a nu ști să ne apărăm sau să cerem despăgubiri după o înșelăciune), ci în funcție de context (e normal să te temi mai mult în afaceri sau în cazul cuceririi puterii sau a exercitării puterii) sau de natura interlocutorilor noștri (e normal să reglăm programul „încredere“ ceva mai sever când avem de-a face cu necunoscuți). Aceasta necesită totodată efortul de-a înțelege că anumite înșelări ale încrederii pe care am acordat-o se pot datora și stângăciei sau neînțelegerii — sau chiar egoismului — mai degrabă decât relei voințe sau cinismului. Rezultatul este același? Poate că da, materialmente și emoțional (pe moment), dar nu și în privința viziunii pe care o aveți despre oameni.

Încrederea decepționată

„Când am aflat că Sylvie mă vorbise de rău la o petrecere unde erau invitați mulți dintre prietenii mei, am simțit ca o lovitură de pumnal. O întâlnisem cu ceva timp în urmă, ne simpatizasem și îi mărturisisem destule secrete, așa cum a făcut și ea la rândul ei. Credeam că o să ne împrietenim. Dar cineva prezent la petrecerea aceea mi-a spus că își bătuse joc de naivitatea mea, de

insistența mea de a-i deveni prietenă, în timp ce mie mi se părea că această dorință de apropiere venise în mare măsură și din partea ei... Am ruminat toată seara, apoi mi-am revenit. Am sunat mai întâi câțiva prieteni, care mi-au spus că vorbele ei fuseseră mai puțin dure decât ce mi se povestise: «A încercat doar să glumească și să iasă în evidență pe spezele tale.» Mi-au mai spus cu toții și că intervenția ei fusese deplasată și îi făcuse să se simtă prost. Atunci, mi-am spus că aceea care avea probleme era, până la urmă, ea și nu eu: în ce mă privește, mă simțeam în regulă în privința poveștii asteia, nu eu bârfisem, ci ea. Apoi, m-am gândit la amploarea exactă a incidentului, încercând să nu mă las prinsă în capcana raționamentului de sentimentul meu real de nedreptate sau de înșelăciune — de trădare nici nu mai vorbesc. În fond, se întâmplase ceva vechi de când lumea: o persoană o vorbise de rău pe alta. Punct. Consecințele reale erau minore: prietenii mei știau cine eram și nu îi apreciaseră afirmațiile, oamenii care nu mă cunoșteau puțin se sinchiseau. Iar cei care nu mă plăceau fără nicio îndoială că se bucuraseră; ei și? M-am întrebat apoi ce motive avusese: se simțea atât de rău în pielea ei, încât să aibă nevoie să iasă în evidență așa în fața altora, bârfind pe cineva cu care până atunci fusese drăguță? În cele din urmă, toate astea m-au calmat. Și în loc să mă lansez în generalizări de genul «nu trebuie să mai am încredere în nimeni», m-am limitat la «există oameni care nu sunt de încredere și care dau dovadă de duplicitate». Și am ajuns chiar să-mi spun că «nici chiar pe ea nu trebuie să o resping cu totul; știu doar că nu trebuie să am încredere în ea, asta-i tot. Nu are rost să o urăști de moarte. Rămâi cool. Acum ești prevenită. Iată-te prevenită fără pagube

prea mari: lecția e bună.» E o prostie, dar eram mândră de mine că nu m-am cufundat în ruminări amare, mânișoare sau răzbunătoare, așa cum mi s-ar fi putut întâmpla în urmă cu câțiva ani. Și până la urmă, nici măcar nu am sunat-o pe această Sylvie ca să-i cer socoteală, fiindcă totul îmi devenise aproape indiferent... (Amélie, 43 de ani).

Prin această mărturie, Amélie ne lămurește asupra esențialului atitudinilor de adoptat în caz de încredere trădată:

- Să ne amintim că persoana despre care trădarea spune mai multe este cea care trădează, nu cea care este trădată.
- Sub efectul răni emoționale, nu trebuie să generalizăm suspiciunea ulterioară în privința întregii specii umane. Să continuăm să acordăm încredere persoanelor fiabile.
- Să ne mărginim numai la o suspiciune sporită față de persoana care a trădat, dar nu să ne retragem neapărat toată încrederea în ea.
- Să vorbim rapid cu cei apropiați ca să fim ajutați în evaluarea „gravității” trădării. Să fim atenți cu perioada inițială în care vom resimți emoții „calde”, capabile să ne radicalizeze judecățile.
- Dacă este vorba de afirmații relatate, să le verificăm întotdeauna amploarea și natura exactă.
- Să vorbim eventual cu persoana în cauză, dar mai mult sub formă de anchetă („poți să-mi explici sau să mă liniștești?”) decât sub forma reproșurilor sau a acuzațiilor.

Beneficiile individuale și colective ale încrederii reciproce

Încrederea este fundamentală pentru societățile umane, indiferent că e vorba de relațiile intime — cuplu, familie, prieteni, cunoștințe¹⁸⁵ — sau, mai larg, sociale (serviciu, viața socială în sensul larg).

Pentru orice formă de societate umană, poziția de încredere reciprocă este pe termen lung cea mai profitabilă.

Există un efect probabil de bulgăre de zăpadă pozitiv: cu cât percepem că interlocutorul nostru este mai atent la nevoile noastre, cu atât mai mult îi acordăm încredere, și atunci cu cât el percepe că suntem atenți la propriile sale nevoi, cu atât mai mult ne acordă la rândul lui încredere etc.¹⁸⁶

Studii pasionante pe această temă au arătat că **poziția de încredere mutuală este cea care e capabilă să aducă cel mai mult, pe termen lung, indivizilor ca și grupurilor sociale.**

Unul dintre modele clasice de studiu al încrederii interactive în psihologia socială este propus de ceea ce se numește „dilema deținutului”¹⁸⁷.

Imaginați-vă doi suspecți arestați și închiși pentru un delict. Judecătorul este convins de culpabilitatea lor, dar

¹⁸⁵ Rempel J.K. și colab., „Trust in close relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49: 95–112.

¹⁸⁶ Wieselquist J. și colab., „Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 942–966.

¹⁸⁷ Luce R.D., Raiffa H., *Games and Decisions*, New York, John Wiley and Sons, 1957.

nu are nicio dovadă. Atunci le spune: „Aveți dreptul să vorbiți sau să tăceți. Dacă niciunul nu mărturisește, veți fi condamnați fiecare la trei luni de închisoare, fiindcă există acuzații minore la adresa voastră. Dacă mărturișiți amândoi, vom ține seama de acest fapt și nu veți primi decât o lună de închisoare. Dacă unul mărturisește și celălalt nu, cel care a mărturisit va fi condamnat la șase luni de închisoare, iar celălalt va fi eliberat.”

Cei doi deținuți nu pot comunica între ei; ei trebuie deci să aibă sau nu încredere unul în celălalt. Interesul comun este să mărturisească amândoi: pedeapsa va fi minimă (o lună de închisoare fiecare, respectiv două luni de închisoare în total pentru ambii, dar la egalitate). Dar dacă unul mărturisește, iar celălalt nu, el va fi singurul care va fi pedepsit (pedeapsa totală de șase luni va fi suportată de unul singur din cei doi, care astfel va fi păcălit în cazul de față). Tentația egoistă este deci să nu mărturisească: în cel mai bun caz, sunt eliberați, iar în cel mai rău primesc trei luni de închisoare. Dar inteligența colaborativă este să mărturisească: presupunând că celălalt va face la fel, vor fi întemnițați numai pentru o lună.

Cum reacționăm în viața reală? Studiile arată că tendința spontană în fața unor situații de acest tip este de-a privilegia suspiciunea¹⁸⁸: îndeosebi în privința unui număr de comunicări limitat, față de necunoscuți, programul nostru „suspiciune” va prevala (și poate că nu greșește). În schimb, când acest sistem „îți dau-îmi dai” e testat în cazul unor comunicări prelungite și repetate, se

¹⁸⁸ Komorita S.S. și colab., „Cooperative choice in the N-person dilemma situation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 38: 504–516.

pare că el este unul dintre cele mai eficiente pentru a acumula avantaje bilaterale¹⁸⁹, cu condiția să nu fie aplicat orbește (mai multe trădări ale încrederii fac ca încrederea să fie retrasă), să fie facilitat de discuții și de comunicări directe (distanța sporește suspiciunea). Costul colectiv al suspiciunii, care duce la o cooperare deficicientă, este întotdeauna mai ridicat decât cel al încrederii.

Suspiciune infernală sau încredere paradisiacă

Viața e grea, există o groază de oameni nefericiți, nu știi niciodată cu cine ai de-a face... Desigur. Și totuși încrederea — asociată cu luciditate — rămâne mijlocul cel mai puțin rău, și pentru a supraviețui și, mai ales, pentru a trăi bine. Altfel, contribuim la făurirea și la propagarea acestei societăți paranoice, a aceluși „infern” de care pomeneste Hannah Arendt la începutul acestui capitol. Pe cât posibil, încrederea înseamnă și acest lucru: să înveți să accepți lumea și pe ceilalți ca imperfecti. Și încrederea lucidă constă în a nu te pune în postura de-a depinde și de-a suferi din cauza imperfecțiunilor lor.

¹⁸⁹ Axelrod R., *Comment réussir dans un monde d'égoïstes*, Paris, Odile Jacob, 1992.

Să nu mai judecăm: beneficiile faptului de a-i accepta pe ceilalți

„Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt, ci le vedem așa cum suntem.”

Talmudul

Pe calea acceptării de sine, faptul de a-i accepta mai bine pe ceilalți ne poate face să ne acceptăm mai bine pe noi înșine? Acest lucru pare foarte probabil.

Paradoxal, acceptarea ne face mai puternici, deoarece ne permite să ne percepem drept jucăria posibilă a celorlalți și să redevenim actori. De exemplu, noi înșine îi judecăm pe ceilalți, îi respingem uneori, îi ironizăm, ne batem joc de ei... Și dacă nu o facem, avem uneori dorința de-a o face... Dar această „josnicie” a vieții zilnice ne ușurează sau în realitate ne zdruncină? Nu este ea doar un simptom al fragilității noastre sau poate și să o agraveze?

Să judecăm sau să cunoaștem?

Tentația de-a judeca ceea ce sunt sau fac oamenii nu poate exista, evident, decât pornind de la propria noastră experiență. Nu putem vedea la ceilalți decât ceea ce am învățat să vedem, și în general la noi înșine... Egoismul nostru ne învață să detectăm egoismul celorlalți etc., uneori în manieră adaptată, alteori în manieră amplificată, iar în cel mai rău caz, în manieră imaginată: aceasta este „proiecția” psihanalizatorilor, mecanism care ne face să le atribuim celorlalți sentimente sau intenții care în realitate ne aparțin.

Această tendință de-a vedea lumea prin dificultățile noastre personale depinde în parte de importanța pe care egoul nostru îl capătă în funcționarea noastră psihică: obsesia dureroasă de sine, care caracterizează persoanele cu probleme de stimă de sine, le expune masiv acestui risc.

Și, în schimb, această viziune autocentrată (anglo-saxonii utilizează expresia amuzantă: *myside bias*, pe care am putea să o traducem prin ceva de genul: *intermediul vârfului nasului meu...*) duce la o sărăcire a viziunii noastre despre lume și deci despre noi înșine.

Într-adevăr, tendința de-a judeca o conține pe cea a opacizării față de experiență. Umplem lumea cu noi înșine în loc să ne lăsăm umpluți, informați, educați de ea, de unde și dificultatea de-a reuși să ascultăm și să auzim ceea ce nu vine de la noi. Consecința: lumea ni se pare încremenită, „e mereu la fel”, oamenii sunt „întotdeauna aceiași” (și întotdeauna dezamăgitori). Adesea, felul nostru de a-i sesiza este cel mereu identic.

„Sunt întotdeauna dezamăgit(ă) de ceilalți”

Afirmația aceasta este foarte frecventă. Dar de unde vine problema: ceilalți sunt atât de dezamăgitori? Sau, de fapt, eu sunt prea „ușor de dezamăgit”? Ambele situații: în primul rând, ceilalți nu sunt niciodată atât de admirabili și nici atât de jalnici cum ni-i imaginăm noi. Dacă sunt prea des dezamăgit de ei, e pentru că aștept prea multe de la ei. De ce? Apoi, decepția are nevoie de doi parteneri: propriile mele așteptări o explică deseori la fel de bine ca și comportamentul celuilalt. Cum să fim mai realști? Există o utilizare adecvată a celorlalți care m-ar pune la adăpost de decepțiile prea frecvente, fără ca totuși să mă determine să mă retrag din comunicările sociale, ceea ce este deseori o tentație (ca să nu mai suferim de decepții)?

Este un obiect de lucru în terapie. Îmi amintesc de o pacientă care avusese un tată paranoic (suspicios, dar și delirant și persecutat) și o mamă depresivă. Din fericire pentru ea, nu era o copie a părinților ei, dar moștenise totuși de la ei și din îndelungații ani petrecuți alături de ei o tendință de suspiciune (discursul tatălui) și de decepție (discursul mamei). Deși destul de inteligentă pentru a constata daunele legate de această atitudine, îi venea totuși greu să o stăvilească. Vioaie și plăcută, ea își făcea destul de multe cunoștințe, dar dezvoltarea relațiilor ei amoroase sau amicale se lovea rapid de detalii neînsemnate. „Repererez foarte repede defectele celorlalți; ele mă obsedează apoi și nu mai văd decât asta la respectiva persoană. Uneori e absurd: ticul de a-și atinge nasul sau o respirație urât mirositoare și gata, persoana

îmi apare imediat ca fiind definitiv mai puțin interesantă. Uneori, nu e cine știe ce: oamenii prea puțin mulțumiți de sine sau cei care sunt un pic cam anoști și sențioși, și brusc, cealaltă calități au de suferit. Simt atunci parcă o răceală față de ei și nu mai am chef să merg mai departe. Multă vreme mi-am spus că pretențiile astea reprezentau o nevoie de excelență și că asta îmi permitea să nu consacru timp decât celor care merituau osteneala: «ori ce e mai bun, ori nimic». Dar e o prostie, oamenii perfecți nu există, nu sunt perfectă și nimeni nu e. Așa că trebuie să mă ocup de incapacitatea asta de-a vedea laturile bune ale oamenilor sau, mai curând, să le văd, dar să ajung să fiu interesată destul de mult de ele ca să nu mai dau atenție defectelor lor. Am făcut deja o terapie din care am înțeles că atitudinea aceasta era un mijloc bun de-a nu mă implica, fiindcă implicarea mă sperie. Dar acum?”

Cum să luăm ce e mai bun de la ceilalți și să obținem de la ei să ne ofere ce au bun? Sau să provocăm acest lucru, să îl luăm singuri? Cum să adoptăm o „politică relațională” activă față de ceilalți: la petreceri, nu să îi „suportăm”, ci să îi facem să vorbească despre ce au interesant de povestit: trecutul lor de marinari sau de fost combatanți, concediile în Creta, viziunea despre lume etc.

Să ne antrenăm să nu judecăm: întotdeauna să acceptăm

Efectul de etichetare este bine cunoscut în psihologie: odată ce am emis o judecată despre cineva, e greu să re-

venim asupra ei, deoarece toate acțiunile sale ulterioare vor fi atunci sub influența acestei judecăți. Vom avea tendința să memorăm ceea ce confirmă etichetarea noastră și să refulăm ceea ce nu o confirmă. E ceea ce se cheamă un subterfugiu de *expunere selectivă*: **alegem de preferință informațiile care confirmă convingerile și preferințele noastre**. Lucrul e valabil în cazul alegerii ziarelor pe care le citim: antrenați-vă regulat să citiți ziare cu care nu sunteți de acord, nu ca să le înjurați, ci ca să observați și să înțelegeți raționamentele și argumentele acestora. E valabil și pentru detaliile pe care le remarcăm în jurul nostru: rasiștii vor fi mai atenți la informațiile despre delictele comise de străini, anarhiștii la gafele polițiștilor etc.

De unde și persistența importantă, individuală și colectivă a judecăților rasiste, a stereotipurilor sexiste și a tuturor formelor de *a priori*. Antagonizarea efectului de etichetare cere eforturi bine organizate și, cel mai simplu, în loc să trebuiască să ne revizuiem sistematic judecățile e să nu judecăm, de la bun început, prea repede. Altfel vom fi victimele unui efect de prioritate: prima impresie care se va implanta va rămâne cea mai solidă pentru o durată foarte lungă, chiar și în cazul unei invalidări ulterioare¹⁹⁰.

Iată-ne reverșiți la principiile de bază ale acceptării: încet, regulat, trebuie să luăm obiceiul de-a observa și de-a accepta ceea ce observăm, înainte de-a judeca. Apoi să reflectăm și, dacă emitem o judecată, să o facem în mod precis și provizoriu („deocamdată în cutare

¹⁹⁰ Anderson C.A. și colab., „Perseverance of social theories: the role of explanation in the persistence of discredited informations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39: 1037-1049.

domeniu pot crede cutare lucru"). În sfârșit, să acționăm pentru a schimba ceea ce trebuie schimbat.

Să acceptăm, cel puțin la începutul raționamentului nostru, nedreptatea și trădarea? Ce altceva să facem, din moment ce există... Să accept că am fost mințit, că am fost trădat, că s-a abuzat de slăbiciunile mele sau, mai rău, de încrederea mea? Dacă acest lucru s-a întâmplat, unde este opțiunea? Trebuie să accept că s-a întâmplat cu adevărat...

Dar atitudinea de acceptare se oprește aici. În fața a ceea ce este, a ceea ce există. În privința a tot ce nu este încă — sau a ceea ce se poate întâmpla — voi face față atunci: acțiunea — și nu renunțarea — urmează întotdeauna acceptării.

Exerciții de empatie (ușoare și grele...)

Discursul despre bunăvoință este deseori acceptat de majoritatea noastră. Dar practicile vieții de zi cu zi diferă deseori. Jules Renard, observator malițios al genului uman, nota astfel în *Jurnalul* său: „Binevoitor pentru omenire în general și cumplit pentru fiecare individ.” Într-un anume fel, empatia este acea „privire care acordă prioritate celui alt¹⁹¹”. Prioritatea presupune bunăvoința și acceptarea prealabilă, nu supunerea și nici aprobarea.

Ascultarea și observarea empatică a celorlalți necesită deseori o anumită atenție și o practică regulată. Cinci sfaturi pot să vă înlesnească dobândirea ei (dacă o doriți):

¹⁹¹ Formula aparține filosofului elvețian Ruedi Imbach, în prefața sa la cartea lui Alexandre Jollien: *Éloge de la faiblesse*, Paris, Cerf, 1999.

- Să trecem de la global la specific. Să ne antrenăm să fragmentăm și să nuanțăm judecata: ce îmi place la persoana aceasta, ce e bun (după părerea mea); și ce îmi displace? „Plusurile” și „minusurile”.
- Să trecem de la tentația de-a judeca persoana („e un lăudăros”) la efortul de-a nu descrie decât comportamentul său („s-a lăudat ieri seară”).
- Să trecem de la un punct de vedere permanent („așa e ea”) la un punct de vedere relațional („așa e ea într-o asemenea situație”).
- Să trecem de la atitudinea de judecată („e peribilă”) la una comprehensivă și funcțională („dacă așa e ea, înseamnă că îi folosește la ceva sau că îi aduce ceva, dar ce anume?”).
- Să trecem de la resentiment la discuție. Să vorbim cu persoanele cu care avem o neînțelegere sau față de care avem un resentiment reprezintă întotdeauna un exercițiu fructuos, opus reflexelor noastre, care ne împing să îi evităm pe cei care ne agasează, ca să îi putem bârfi sau pedepsi mai bine de departe. Îl recomand frecvent pacienților când ne ocupăm de relațiile lor sociale. Și în acest caz, scopul nu este de-a te împrieteni, ci de-a lua obiceiul de a-ți rafina viziunea despre ceilalți, explicându-te cu ei. La modul general, faptul de-a vorbi cu persoanele respective îți permite să îți dai seama că ele sunt aproape întotdeauna mai fragile și uneori mai amabile decât ne făcea să ni le închipuim judecata de la distanță. Acest lucru nu ne împiedică să le constatăm defectele, dar ne poate permite să ne modificăm și sentimentele, și acțiunile.

Obiectivul abordării empatică a celorlalți nu este de-a ajunge să o aprobăm sau să o plăcem pe persoana în cauză, ci:

1. să vă facă bine;
2. să evitați o serie de false manevre sau de opinii eronate în privința lor;
3. să învățați încetul cu încetul să procedați la fel și în privința dumneavoastră.

Mai există un foarte bun exercițiu de empatie, mai puțin obositor și mult mai larg practicat: citirea romanelor sau vizionarea filmelor la cinema. Sunt mijloace bune de-a intra în universul cuiva, pe lângă care am fi putut trece fără să fim interesați de el în viața reală. Actorul francez Jean-Pierre Bacri și-a făcut astfel o specialitate din personaje chiar detestabile pe care reușește să le facă, dacă nu simpatice, cel puțin atrăgătoare, deoarece sunt explicate motivele comportamentelor dezagreabile ale acestora. Ficțiunea romanescă și cinematografică ne-ar putea face mai buni? Ne poate pregăti să devenim așa. Apoi nu ne mai rămâne decât să punem în practică.

De ce să nu îi judecăm pe ceilalți e bine pentru stima de sine...

Acceptarea celorlalți este o atitudine corelată cu un nivel sporit de stare de bine globală la cei care o practică¹⁹², care induce apoi un cerc virtuos: dacă îmi merge bine, mi-e mai ușor să fiu binevoitor (etimologic: *bene vo-*

¹⁹² Peterson C., Seligman M.E.P., *Character strengths and virtues*, Oxford, Oxford University Press, 2004, capitolele „Curiosity”, p. 125-141, și „Openmindedness”, p. 143-159.

lens, care vrea binele, această bunăvoință îmi face la rândul ei bine etc.

Pe de altă parte, deschiderea psihologică este corelată cu stima de sine: cu cât va fi mai bună aceasta din urmă, cu atât ne va ajuta să observăm fără să comparăm, să invidiem sau să judecăm, cu atât mai mult ne va permite să tragem foloase din experiențele de viață, să avem o flexibilitate superioară și capacități de adaptare la noile medii și anturaje¹⁹³. Studiile făcute în acest domeniu ne determină să considerăm stima de sine un factor de „activism psihologic”: ea ne ajută să „extragem” lucrurile bune din anturajul nostru, dar și să le provocăm. La o petrecere, de exemplu, decât să suportăm un conviv plictisitor și să ne enervăm sau să ne plictisim, să consacram energia economisită în judecăți sau enervări acceptării, observării și încercării de-a descoperi ce poate fi interesant sau atrăgător în el (imaginați-vă că sunteți într-un film!) și în acest fel să îl facem să fie diferit. În domeniul acceptării *a priori*, oamenii dau într-o măsură mai mare ce au interesant în ei dacă se simt acceptați. O bună stimă de sine poate fi astfel un instrument de „bonificare a realului”. Drept pentru care, nu mai evoluăm în aceeași lume.

Să mergem până la iertare?

Ce legătură este între iertare, acceptare și judecată? Să ierți înseamnă a renunța să judeci și să pedepsești.

¹⁹³ Kling K.C. și colab., „Exploring the influence of personality on depressive symptoms and self-esteem across a significant life transition”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 85: 922-932.

Nu înseamnă să uiți... Înseamnă să decizi că nu vrei să mai depinzi de ură și de resentimentul față de cei care te-au rănit. Înseamnă să decizi să te eliberezi de ei. Este o formă superioară de acceptare sau, mai curând, de re-acceptare după o rană gravă.

Numeroase studii au demonstrat marea dificultate de-a ierta în cazul existenței problemelor stimei de sine, îndeosebi la persoanele narcisice, cu înaltă stimă de sine, dar instabile, susceptibile, agresive¹⁹⁴. Există totuși lucrări și mai numeroase despre beneficiile iertării¹⁹⁵. Ele arată că această capacitate de-a ierta este un factor important de echilibru interior și de reglare emoțională globală¹⁹⁶: deoarece sentimentul persistent, chiar justificat de violența pe care am suferit-o, rămâne o sursă suplimentară și cronică de suferință. Nu este însă vorba nici de-a recurge la iertare pentru a renunța să îi înfruntăm pe cei care au comis ofensa, nedreptatea sau agresiunea, nici să ne afirmăm în fața lor. Iertarea nu este o eschivă, nici o renunțare: ea trebuie să fie o opțiune.

Probabil, de altfel, că exercițiul iertării celui alt, fără a fi constrâns de propria ta slăbiciune sau de forța acestuia din urmă, îl înlesnește pe cel al iertării tale: am vorbit deja de reproșurile neîncetate, uneori echivalând

¹⁹⁴ Exline J.J. și colab., „Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 894–912.

¹⁹⁵ Karremans J.C. și colab., „When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 295–309.

¹⁹⁶ Enright R.D. și colab., „Le pardon comme mode de régulation émotionnelle”, *Journal de Thérapie comportementale et cognitive*, 2001, 11: 123–135.

cu o autohărțuire morală, pe care și le adresează anumite persoane care se judecă sever după cea mai neînsemnată acțiune a lor. În ambele cazuri, a ierta nu înseamnă a absolvi (a face ca și cum problema nu ar fi existat niciodată), ci a renunța să mai suferi și să continui să te pedepsești din cauza amintirii a ceea ce s-a întâmplat.

Terapia în privința iertării este un episod frecvent în numeroase psihoterapii. Ea a fost validată îndeosebi în cazul populațiilor care au suferit ofense și agresiuni deosebit de grave, cum ar fi persoanele victime ale incestului, la care ameliorează categoric stima de sine¹⁹⁷. Restaurarea capacității de iertare necesită deseori ajutorul unui terapeut, fiindcă este dificilă din punct de vedere emoțional, și mai ales fiindcă există numeroase suspiciuni față de iertare: ea ar fi o formă de răspuns „de om slab” față de o ofensă sau de o violență obiectiv nedreaptă. Răzbunarea ar fi, în ce o privește, un răspuns de om puternic. Și cine ar vrea să fie slab în fața violenței? Totuși trebuie, de fiecare dată când e cu putință, să renunțăm la răzbunare și la resentiment. Mai ales această a doua dimensiune e cea supusă terapiei. Iertarea nu poate fi bazată pe reprimarea dorinței de răzbunare, ci trebuie să fie o opțiune liberă. Ea nu presupune neapărat o reconciliere. Dimpotrivă, ea permite să intri din nou în contact cu agresorul-ofensator fără suferință emoțională excesivă. Nu contează în ultimă instanță dacă agresorul are inteligența de-a fi impresionat de iertare și de-a se căi și scuza. Iertăm atât pentru noi înșine, cât și pentru celălalt. Mai mult chiar: iertăm pentru ca cei pe care îi

¹⁹⁷ Freedman S.R., Enright R.D., „Forgiveness as an intervention goal with incest survivors”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, 64: 983–992.

iubim să nu aibă și ei de purtat povara ranchiunei și a resentimentului nostru. Iertarea nu presupune renunțarea la furie: în terapiile iertării, se consacră timp pentru a face posibilă exprimarea precisă și intensă a furiei, și deopotrivă a rușinii, deoarece victimelor le este deseori rușine de ele însele... Ceea ce se dorește în cele din urmă în „terapia iertării” sunt binele pacientului și **efectul eliberator al iertării pentru persoana care iartă**. Iertarea oferă întotdeauna victoria asupra adversității și a pângăririi, în afara, ca și înăuntrul nostru...

Acceptare, iertare și nonviolență

Atenție, încă o dată, acceptarea și iertarea nu înseamnă renunțarea la acțiune sau la dreptate. Iertarea nu este decât un prealabil al cererii de dreptate sau al acțiunii cu scopul ca ofensa suferită să nu se repete... Ea mai este și un mijloc de-a evita izbucnirea de violență ambiantă universală, declanșată de legea talionului în cazul în care este aplicată de toți. Într-una dintre predicile sale¹⁹⁸, Martin Luther King, apostol al nonviolenței, spunea următoarele: „Motivul pentru care îmi interzic să mă supun filosofiei antice care cere «ochi pentru ochi» e că aceasta sfârșește întotdeauna prin a orbi pe toată lumea.” Nonviolența se află și ea în inima problemei iertării, a acceptării și a acțiunii senine de schimbare a lumii. Cele trei reguli ale ei sunt următoarele¹⁹⁹:

¹⁹⁸ Predica din 3 mai 1963, în King M.L., *Autobiographie* (texte strânse de Clayborne Carson), Paris, Fayard, 2000.

¹⁹⁹ André C., „Maîtres de la vie: Martin Luther King”, *Psychologies*, noiembrie 2005, 246, p. 90-91.

- **Nonviolența este un act de curaj.**

Conform cuvintelor lui King, „adevăratul pacifism nu este nonrezistența față de rău, ci o rezistență nonviolentă opusă răului (...). Ea nu este nicio supunere, nicio resemnare (...). Ea nu este o strategie pe care ne putem mulțumi să o utilizăm în funcție de circumstanțe; nonviolența este în ultimă instanță un mod de viață pe care oamenii și-l însușesc din simplul motiv că el se vrea moral.” Ea respectă un fel de-a fi și de-a reacționa față de conflicte sau nedreptăți, care constă în a spune calm și ferm: „Nu pot să accept asta.” Iată de ce ea necesită curaj (să îndrăznești să te ridici ca să vorbești), luciditate (să nu te lași orbit de dorința de răzbunare pe ceea ce îți face rău) și stăpânire de sine (furia față de nedreptate este firească).

- **Să atacăm ideile, și nu persoanele.**

Indivizii nedrepti, agresivi, violenți sunt ei înșiși propriile lor victime. Ei nu sunt liberi, ci sclavi: ai mediului lor, ai prejudecăților lor, ai trecutului lor. Acesta nu este un motiv pentru a tolera agresivitatea sau nedreptatea: trebuie să ne opunem cu putere de îndată ce a fost depășită prima etapă. Este însă un motiv pentru a nu purta ranchiună persoanelor care comit acte sau cuvinte de violență: să ne opunem acestora fără violență în replică este singura modalitate de-a schimba în mod durabil și societatea, și persoanele.

- **Să ne gândim întotdeauna la reconstrucție după conflict.**

În orice societate, în orice viață omenească, conflictele sunt inevitabile, poate chiar necesare. Dar pacea este și ea necesară. Cum să facem ca după un conflict ea să devină posibilă? Mai mult ca oricare alt demers, nonviolența o va

permite: ea nu este o renunțare la luptă, ci un mod de-a nu uita niciodată să te comporți cu demnitate și omenie în timpul luptei și de-a înlesni atunci iertarea, reconcilierea și acțiunea ulterioară comună: pe scurt, faptul de-a avea în vedere perioada postbelică.

Stima de sine nu se hrănește cu o atitudine „angelică”, ci cu acțiunea senină.

Gentilețe, grațitudine, admirație: legătura cu ceilalți întărește legătura cu sine

„Ești prietenul a ceea ce e mai bun în mine însumi.”
George Brassens către un prieten

Când eram școlar (și a trecut deja destul de mult de atunci...), învățătorii și învățătoarele noastre ne citeau în fiecare dimineață o lecție de „morală”: era vorba de o povestioară care se prezenta drept o „poveste adevărată” menită să ne atragă atenția asupra beneficiilor faptului de-a ne arăta sociabili, drăguți, atenți, supuși, de-a nu minți, fura etc. După lectură, nu aveau loc discuții de grup, cum s-ar face astăzi, ci învățătorul ne lăsa să reflectăm un minut sau două în tăcere la cele citite. Apoi trecea la matematică sau la istorie... Cursurile de morală au dispărut după mai '68. E bine sau e rău?

Gentilețea

Raphaël: „Acum câțiva ani, am fost grav bolnav, o afecțiune hematologică, un fel de leucemie. A trebuit atunci să fac o groază de analize, de teste, de spitalizări, de tratamente, în fine, vă scutesc de detalii. Am avut noroc, am scăpat. Ceea ce m-a frapat în toate aceste peregrinări sunt trei lucruri: primul, imensa fragilitate pe care o simți când ești bolnav, în fața enormei mașini spitalicești care te absoarbe. Te simți la cheremul bunului-plac al tuturor acestor medici, infirmiere, secretare, brancardieri. Al doilea, imensa nevoie de gentilețe pe care o simți în acel moment: nu numai nevoia de-a fi primit cu politețe și tratat corect. Nu, mai mult de-atât: nevoia de cuvinte, gesturi, atenții gentile. E fără îndoială legată de această vulnerabilitate: ești ca un copil mic care are nevoie de dragoste oferită spontan, așa, numai fiindcă e acolo și e copil. Fără condiții. Al treilea lucru este că, de fiecare dată când ai parte de gentilețe, în corpul nostru se petrece ceva: o undă de căldură, de plăcere, o senzație aproape hormonală. Sunt sigur că atunci când ești gentil cu bolnavii, asta declanșează niște chestii biologice.“

Gentilețea este o atenție binevoitoare față de ceilalți, *a priori* necondiționată. Înseamnă să le vrei binele celorlalți 1. fără ca ei să o fi cerut, 2. fără să știi dacă merită, 3. fără să știi cine sunt ei. Numai fiindcă este vorba de niște ființe omenești. Gentilețea este un talent, diferit de simpla ascultare sau de empatie. În gentilețea ieși inițiativa. Ca terapeut, știu cât de util este să fii gentil cu pacienții mei: când ajung în secție, sunt suferinzi (altfel nu ar ajunge aici) și sunt neliniștiți (cine vrea să se trateze psihiatric?). Atunci încerc să fiu drăguț cu ei și reușesc

mai mult sau mai puțin, în funcție de zilele mai bune sau mai proaste, dar acesta este totuși obiectivul meu. Când am învățat meserie, nu era moda de-a fi drăguț cu pacienții dacă erai psihiatru. Acest lucru era bun pentru infirmiere. Psihatrii trebuiau să adopte o atitudine de „neutralitate binevoitoare“, ca în psihanaliză, adică o atitudine în cel mai bun caz destul de rece (mai ales față de cineva care suferă) și în cel mai rău caz de respingere. Numai că ceea ce poate avea un rost odată ce pacientul a solicitat și a început o psihanaliză nu mai are niciunul în afara acestui cadru foarte precis. Continui să cred și astăzi că până și psihatrii (și evident psihologii) trebuie să fie drăguți cu pacienții, și nu numai „atenți la ce spun ei“. Înainte de-a teoretiza riscurile gentileței („o să induceți un transfer“), am face mai bine să reflectăm la cele ale răcelii și ale distanțării.

Există deseori un blocaj în privința gentileței în cazul problemelor stimei de sine. O teamă, la persoanele cu joasă stimă de sine, de-a fi „prea gentile“. Dar cum ar putea gentilețea să fie un defect? Problema nu e să fii prea gentil, ci să nu fii îndeajuns de sigur pe de altă parte. Trebuie, dimpotrivă, să fim drăguți, fiindcă este o virtute: să vrem binele altora, să vrem să le facem servicii, să vedem părțile lor bune... Ce ar fi lumea fără persoanele drăguțe? Un loc foarte greu de suportat! Nu trebuie însă să fim doar drăguți. Trebuie să mai adăugăm la repertoriul propriu capacitatea de-a spune „nu“, „nu sunt de acord“, „nu sunt mulțumit“ etc.

Cât despre înaltele stime de sine instabile, problema lor cu gentilețea vine din faptul că sunt deseori în defensivă, că se simt deseori amenințate de ceilalți, ceea ce declanșează atunci răceala și îi face dezagreabili pentru

ceilalți²⁰⁰, sau că ele cred că gentilețea nu oferă destulă strălucire sau putere, ceea ce nu îi prea motivează, deoarece stima lor de sine fragilă este dependentă de asemenea semne de validare.

Acesta este motivul pentru care capacitatea de bună-tate și de gentilețe față de ceilalți nu este atât de simplu de dobândit. Una dintre pacientele mele mi-a povestit într-o zi problemele ei cu fiul mai mare, în vârstă de doisprezece ani, un băiat sclipitor, dar deloc drăguț, și chiar de o anumită duritate cu frații, surorile și părinții lui, care erau niște oameni mai degrabă drăguți. Ea și soțul ei discutaseră mult cu fiul lor pe acest subiect și din toate unghiurile de atac: utilitatea socială a gentileței (să te simți mai bine când ai relații bune cu frații și surorile tale), și deopotrivă beneficiile materiale: părinții sunt mai bine dispuși și deci dau mai mult dacă progenitura lor e drăguță cu ei... Așa cum se întâmplă întotdeauna cu copiii, niciun semn că ar fi înțeles mesajul nu a fost trimis de băiat părinților săi. Îi asculta adoptând un aer întristat și suspinând. Încetul cu încetul însă comportamentul i s-a schimbat. Conștientizare? Sau constrângere? Fiindcă, în același timp, părinții, tot drăguți, dar treptat mai severi, hotărâseră și ei să nu mai treacă deloc peste atitudinile sau cuvintele grosolane ale fiului mai mare la adresa fraților și surorilor lui.

Ocaziile de-a practica gentilețea sunt multiple: să nu te limitezi la simplul „ce mai faci?“, să te duci la persoanele izolate la petreceri și să le prezinți celorlalți, să schimbi câteva cuvinte cu vecinii vârstnici și singuri, să

²⁰⁰ Heatherton T.F., Vohs K.D., „Interpersonal evaluation following threats to the self: role of self-esteem“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 725-736.

îi zâmbești când îi dai un ban unui cerșetor etc. Nu are rost să încercăm să ne transformăm într-un sfânt sau o sfântă. Scopul acestor mici experiențe nu este nici să ajungi în Paradis, nici să fii admirat de ceilalți, ci 1. să te simți mai bine, 2. să schimbi lumea... cu gentilețe!

Generozitatea

Generozitatea este „virtutea darului²⁰¹“. Ea permite cultivarea unei independențe utile față de obiectele materiale: „mai degrabă să dai ceea ce posezi decât să fii posedat de ceea ce ai“... În viața de zi cu zi, ea constă în a da puțin (sau mult) mai mult decât s-ar aștepta ceilalți sau înainte ca ei să o ceară. **Ca să fii generos nu este necesar să mergi până la sacrificiu.** Dar este necesar să accepți să acționezi „orbeste“ față de ceilalți: să le dai întotdeauna un credit, mai mare sau mai mic, în funcție de propriile forțe și capacități, fără a ști și nici a căuta să știi dacă sunt „demni“ de el, dacă îți vor fi recunoscători, dacă vei „primi“ ceva în schimb etc.

Ca și gentilețea, generozitatea nu este un lux: ea pare, dimpotrivă, utilă oricărei vieți în colectivitate. Ea a fost astfel studiată pe acest plan în psihologia socială, îndeosebi ca un fel de asigurare împotriva neînțelegerilor și a certurilor în relații²⁰². Dacă aveți, în mod obișnuit, un stil de comportament relațional generos, ceilalți vor fi mai înclinați să judece cu indulgență eventualele dumneavoastră

²⁰¹ Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, op. cit.

²⁰² Van Lange P.A.M. și colab., „How to overcome the detrimental effects of noise in social interactions: the benefits of generosity“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 768-780.

atitudini negative sau ambigue din cadrul comunicărilor cu dumneavoastră (de exemplu, dacă întârziati la o întâlnire, dacă nu răspundeți la un e-mail sau la un mesaj telefonic, dacă sunteți prost dispus când de obicei sunteți calm etc.). În orice comunicare, obiceiul de a da sau de-a înapoia puțin mai mult decât ceea ce ni s-a dat sau decât ceea ce este așteptat reprezintă astfel o preîntâmpinare (nu o garanție) a „supărărilor” ulterioare, de genul „drept cine se crede”, „nu mă respectă” etc.

Or, suferințele stimei de sine împing uneori la meschinărie: așteptăm de la celălalt să dea primul sau mai mult decât n-am dat noi, să facă primul pas. Supraveghem atent stricta reciprocitate a schimburilor, ne transformăm în contabili chițibușari (le cer iertare cititorilor mei contabili) ai interacțiunilor și ai schimburilor.

Dacă ați observat dificultăți în ce vă privește în acest domeniu, faceți testul de-a vă modifica durabil atitudinile și de-a observa rezultatele: dați fără să vi se ceară (informații, timp, ajutor...) în deplină libertate, fără să vă forțați și spunându-vă: „Îmi fac treaba de-a fi uman...”

Aceste comportamente de gentilețe și de generozitate există deopotrivă, într-o formă evident diferită, și în lumea animală, cu precădere sub forma altruismului și a aptitudinii de-a împărți cu cei mai slabi. Pentru cercetătorii specializați beneficiile pentru grup sunt evidente: aceste comportamente sociale favorizează coeziunea grupurilor și șansele lor de supraviețuire și reprezintă un avantaj adaptativ, un semn de inteligență sporită a speciei în fața dificultăților vieții²⁰³. În primatologie, a

²⁰³ A se vedea ca sinteze: Pelt J.M., *La Solidarité. Chez les plantes, les animaux, les humains*, Paris, Fayard, 2004. Și: De Waal F., *Le Bon Singe. Les bases naturelles de la morale*, Paris, Fayard, 1997.

existat un caz celebru, cel al lui Mozu, femelă macacă japoneză, născută fără brațe și picioare, și care a supraviețuit în grupul ei până la o vârstă foarte înaintată, în condițiile în care handicapul ei, în alte specii animale, nu i-ar fi dat nicio șansă. Deși cantonată la un statut inferior, Mozu a avut întotdeauna acces la hrană și la comunicările sociale cu semenii ei. La alte animale, nou-născuții handicapați sunt părăsiți, la fel animalele rănite. Singurele specii zise superioare dezvoltă astfel această toleranță și această „generozitate” de-a face loc unor indivizi care nu sunt direct „utili”, cum ar cere lectura simplistă a legilor evoluției și ale selecției naturale. La oameni, această capacitate sau, mai curând, această virtute, și chiar această inteligență sunt foarte vechi. Specialiștii în preistorie au găsit, de exemplu, oseminte de adulți sau de adolescenți foarte handicapați, în mod vădit din naștere: fuseseră așadar acceptați și protejați de grupul lor.

Gratitudinea

Gratitudinea constă în a recunoaște binele pe care îl datorezi celorlalți și, pe deasupra, să te bucuri de ceea ce datorezi, în loc să cauți să uiți.

Începutul celebrelor *Meditații* ale lui Marc Aureliu, una dintre capodoperele filosofiei stoice antice, este astfel constituit din declarații de grațitudine vădit sincere față de părinți, înaintași, prieteni și maestri, încheind cu zeii: „Trebuie să le mulțumesc zeilor că mi-au dat strămoși buni, un tată bun, o mamă bună, o soră bună, preceptor buni, servitori buni, prieteni buni, și tot ce îți

poți dori mai bun." Nu toată lumea are norocul lui Marc Aureliu sau măreția sa sufletească, dar este întotdeauna posibil să îți modifice ușor formulările: „un tată care a făcut ce a putut”, „o mamă pe cât se poate de bună” etc.

Gratitudinea poate să pară o virtute desuetă, dar ea comportă multiple beneficii, îndeosebi pentru bunăstarea psihică, după cum atestă numeroase studii²⁰⁴. Dar ea este benefică și pentru stima de sine, deoarece sporește sentimentul de apartenență la un grup, la o descendență, la o colectivitate umană. Și tot ce sporește sentimentul de apartenență întărește stima de sine. În sfârșit, ea pare, de asemenea, corelată cu autonomie sporită față de atitudini materialiste, mari destabilizatoare și falsificatoare ale stimei de sine²⁰⁵. În acest domeniu, fără îndoială că gratitudinea rupe legătura egoistă între sine și „posesiunile” proprii, „avuțiile” proprii, făcându-ne să recunoaștem cât de mult le datorează ele celorlalți: părinții care ne-au dat viață și anumite forțe și talente pentru a obține aceste posesiuni, profesori care ne-au învățat, prieteni care ne-au iubit și ne-au dat energie etc.

Suferințele stimei de sine împiedică din păcate practicarea grațitudinii. Astfel, nevoia de-a se valoriza prin

²⁰⁴ McCulloch M.E. și colab., „Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 295-309. A se vedea și: Emmons R.A., McCulloch M.E. (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford, Oxford University Press, 2004.

²⁰⁵ McCulloch M.E. și colab., „The grateful disposition: a conceptual and empirical topography”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 112-127.

valorizarea autonomiei: mândria că nu datorezi nimic nimănui și că te-ai construit singur. Este o formulă mincinoasă față de sine care poate fi în mare măsură scuzață, deoarece este unul dintre marile mituri ale epocii noastre: cel al individului care ar putea ajunge prin voința, munca și inteligența lui la deplină autarhie. El a avut, de exemplu, o influență profundă în lumea artei, începând din secolul XX: numeroși artiști s-au apucat atunci să caute cu orice preț să se demarchez de predecesorii lor și să se diferențieze în loc să preia moștenirea acestora și să o ducă mai departe²⁰⁶.

Să notăm că grațitudinea nu este atât de evidentă când ai cunoscut anumite itinerare de viață, marcate de lipsa dragostei, abandonuri, violențe. E rar totuși să nu fi întâlnit niciodată oameni cărora să nu le datorezi recunoștință. Acesta este sensul cântecului *Chanson pour l'Auvergnat* de Georges Brassens, care e, fără îndoială, cel mai frumos imn înălțat grațitudinii scris vreodată în limba noastră:

„E al tău acest cântec / Tu, străinule, care, fără ipocrizie / Cu un aer nefericit, mi-ai zâmbit / Când jandarmii m-au prins / Tu care nu ai aplaudat când / Mitocanii și mitocancele / Toți oamenii bine intenționați / Râdeau văzând cum sunt dus / Nu era nimic altceva decât un strop de miere / Dar mi-a încălzit trupul / Și mai arde și acum în sufletul meu / În felul unui soare dogoritor.”

Așadar, cum să practicăm grațitudinea? Din moment ce numai practicarea ei are un rost...

Câteva exerciții de grațitudine:

²⁰⁶ Kundera M., *Le Rideau*, Paris, Gallimard, 2005.

- **Să ne concepem succesele în termeni de grațitudine:** nu pentru a ne minimiza meritele, ci pentru a rămâne „conectați” la orice lanț uman căruia i-l datorăm.
- **Dincolo de succesele materiale, să cultivăm sentimentele de grațitudine pentru gesturile de gentilețe primite:** zâmbete, ajutoare minime (cineva ne-a ținut ușa deschisă, ne-a ajutat să ridicăm de pe jos un obiect scăpat...).
- **Să adormim în fiecare seară cu un gând de grațitudine** („cine mi-a făcut un bine astăzi, printr-un gest, un cuvânt, un zâmbet, o privire?”), ceea ce ameliorează bunăstarea emoțională²⁰⁷.
- **Să practicăm strania plăcere a extensiei grațitudinii:** să ne antrenăm să o simțim pentru cei apropiați, pentru persoanele cunoscute, bineînțeles, dar și pentru necunoscuți. În foarte frumoasa lui carte, *Professeurs de désespoir*²⁰⁸, un atac la adresa celor pe care îi numește „melanomani” (maniicii răutății, ai „negreliei”, de la grecescul *melanos*, „negru”), romanciera Nancy Huston vorbește de emoția ei în fața muzicii lui Bach, muzica aceasta care îi inspira lui Cioran reflecții în care se asociau admirația fără margini și disperarea desăvârșită, precum: „După așa ceva, nu-ți mai rămâne decât să pui mâinile pe piept”. Huston, dimpotrivă, insistă asupra încântării și apoi a recunoștinței pe care

²⁰⁷ Emmons R.A., McCullough M.E., „Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 377-389.

²⁰⁸ Huston N., *Professeurs de désespoir*, Arles, Actes Sud, 2004.

i-o datorăm lui Bach, muzicienilor care îl interpretează, artizanilor care, secol după secol, au conceput și fabricat instrumentele ce permit să fie interpretat. Aceste exerciții de grațitudine ne arată legătura care există între noi și majoritatea ființelor omenești.

Admirația

„Există în admirație ceva fortifiant care înobilează și sporește inteligența”, scria Victor Hugo (căruia îi plăcea și lui mult să fie admirat). Cât despre Paul Claudel, el era și mai categoric: „Cine admiră are întotdeauna dreptate.” La Rochefoucauld constata sobru efectele incapacității de-a vedea la ceilalți laturile bune, notând: „Un om căruia nu îi place nimeni este mult mai nefericit decât cel pe care nu îl place nimeni.”

Admirația este acest sentiment plăcut față de ceea ce ne depășește. El e de la sine înțeles față de natură, cu care nu intrăm în competiție. Dar la ființa omenească, mai ales când nu este în regulă în domeniul stimei de sine, admirația intră în concurență cu problema comparațiilor sociale: ce anume face o confruntare cu o persoană care ni se pare sau care ne este prezentată ca superioară nouă, într-unul sau mai multe domenii socialmente valorizate, să stârnească mai curând admirația decât agasarea sau devalorizarea? Victor Hugo, care fusese confruntat personal cu această problemă, mai nota: „Cei răi invidiază și urăsc; e felul lor de-a admira.” O altă problemă clasică a interacțiunilor între admirație și stimă de sine este ilustrată de ceea ce se întâmplă cu subiecții narcisici, care

preferă deseori să admire decât să iubească în relațiile lor sentimentale, atitudine care poate provoca o serie de eșecuri amoroase²⁰⁹: când ești dezamăgit de cineva pe care îl iubești cu admirație, decepția se poate transforma nu în înțelegere, ci în dispreț. Se mai știe și că dorința nemărginită de-a admira poate duce la adulație sau la fanatism. Dar admirația matură trebuie să se poată lipsi de idealizare. Putem să nu admirăm decât anumite atitudini ale unei persoane și să nu cedăm nimic din libertatea noastră: admirația nu trebuie să fie o supunere.

Aceste precauții odată adoptate, beneficiile admirației sunt reale: ea permite luarea ca model a persoanelor care au dobândit o excelență într-un domeniu pe care îl avem la inimă (e cel mai ușor) sau care ne este îndepărtat și străin. În acest caz, admirația este poate mai dificilă, dar e mai apropiată de admirație așa cum o percepeau odinioară filosofi, precum Descartes: „Admirația este o surpriză subită a sufletului, care face ca el să considere cu atenție obiectele care i se par rare și extraordinare.” Și aici, a admira nu înseamnă a renunța să acționezi, zdrobit de perfecțiunea persoanei pe care o admiri, ci să acționezi ca să te apropii de ea, dacă doarești.

Admirația este un resort puternic, care pare totodată capabil să modifice stereotipurile, chiar și pe cele atât de insidioase și intime precum prejudecățile rasiale. Un studiu arătase astfel că, prezentându-le unor voluntari albi imagini ale unor persoane admirabile de tip african se

²⁰⁹ Campbell W.K., „Narcissism and romantic attraction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 1254-1270.

reducea reflexul lor de preferință rasială spontană pentru persoanele de morfotip european²¹⁰.

Ca și în cazul grațitudinii, practicarea exercițiilor de admirație a căzut într-o câțiva în desuetudine în epoca noastră, dar păstrează, după părerea mea, un mare interes psihologic. Admirația pentru persoanele excepționale, bineînțeles, care pare o nevoie fundamentală a ființei umane. Cu titlu anecdotic, la suporterii sportivi, admirația și identificarea cu o echipă și cu vedetele sale produc efecte favorabile asupra stimei de sine²¹¹. Dar acest lucru rămâne valabil și în cazul persoanelor obișnuite, în privința a ceea ce *fac* (a admira un meșteșugar pentru inteligența și dexteritatea gestului său) sau ceea ce *sunt* (a admira calitățile morale discrete). Este valabil, de asemenea, pentru spectacolul naturii: un păianjen țesându-și pânza etc.).

Să conchidem: **nu trebuie să pierdem niciodată o ocazie de a ne exersa ochiul și, mai ales, spiritul, de-a ne bucura să admirăm.** Beneficiile pentru stima de sine? Ele sunt nenumărate: dispunem de modele pozitive, ne cultivăm umilința, ne întărim capacitățile de deschidere, simțim emoții pozitive...

²¹⁰ Dasgupta N., Greenwald A.G., „On the malleability of automatic attitudes: Combating automatic prejudice with images of admired and disliked individuals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 800-814.

²¹¹ Lee M.J., „Self-esteem and social identity in basketball fans: a closer look at basking-in-reflected glory”, *Journal of Sport Behavior*, 1985, 8: 210-233.

Atitudinile pozitive: naive și împovărătoare sau ecologice și inteligente?

Toate acestea sunt foarte drăguțe. Dar... Există trei familii de argumente moderatoare față de cultura acestei „psihologii pozitive“:

- „Viața nu e chiar atât de roz: ce valoare mai au gentilețea, generozitatea, grațitudinea și admirația în fața celor răi, a ticăloșilor, a nedreptății, a violenței?“ Să ne gândim puțin: oare ele ne împiedică să le combatem? Nu, dar permit să o facem cu mai mult calm și deci cu mai multă eficiență în timp (enervarea nu ne poate servi cauzele decât în mod limitat).
- „Astea sunt alte constrângeri insidioase cu care psihiatrii ne împovărează. Trebuie să ne simțim bine, să fim drăguți, să spunem bună ziua doamnei. Și mai ce?“ Și nimic... În materie de psihologie, nu se pot da decât sfaturi, care nu au valoare decât dacă sunt liber adoptate. Cele ce se referă la atitudinile mentale pozitive nu fac excepție. Ele nu le vor interesa, bineînțeles, decât pe persoanele care simt dorința sau nevoia de-a se simți bine. Nimeni nu este „obligat“ să le urmeze. Dar ne putem bucura că unii o fac.
- „La urma urmei, este o formă de egoism mascat să fii drăguț sau generos pentru ca și ceilalți să fie la fel cu noi, să admiri din dorința de-a deveni admirabil etc.“ Poate că da, în parte. Și totuși... Să fie de preferat o lume în care altruismul ar fi declarat demodat și nerecomandat, fiindcă nu ar fi decât o reciclare a egoismului nostru? Și în care ar

fi mai curând încurajată exprimarea directă a egoismelor, pentru o mai mare franchețe și transparență?

Nu, adevărata problemă nu e aici, ci mai degrabă în buna utilizare a acestor atitudini, deoarece ele conțin în ele însele posibilitățile propriilor lor excese și derivate. Prea multă gentilețe poate duce la manipularea de către celălalt²¹². Prea multă generozitate te poate face să ajungi să fii exploatat. Prea multă grațitudine — să fii manipulat de către cei ce vor să ne mențină într-un statut de veșnici debitori față de ei. Prea multă admirație poate duce la idolatrie²¹³. Dar să nu aruncăm copilul odată cu apa din copaie. Cel mai adesea, otrava este aici decepția: am dat, am fost dezamăgiți, așa că nu mai dăm. Este oare soluția cea bună? Fiindcă dacă nu mai dăm, ne sărăcim pe noi înșine. Cele mai bune căi par altele: să ne sporim discernământul; să ne obișnuim încetul cu încetul să nu așteptăm nimic în schimbul atitudinilor noastre pozitive; să nu uităm niciodată că facem toate acestea și pentru noi înșine. Nu e cazul să ne fie deloc rușine. Fiindcă, chiar și așa, putem schimba lumea. Toate aceste mici gesturi de psihologie pozitivă față de ceilalți sunt echivalentul practicilor ecologice la scara planetară (să mergi cu bicicleta, să faci selecția

²¹² Glover D., *Trop gentil pour être heureux*, Paris, Payot, 2004.

²¹³ Psihatrii, psihologii și psihoterapeuții sunt în cea mai bună postură pentru a constata daunele venerației părinților întemeietori, precum Freud sau Lacan. Să le acorzi respect, măcar ca personalități istorice, este normal. Dar nu este obligatoriu să îi admiri și nu e de dorit să îi adulezi și să îi transformi în idoli. Această dezbatere a provocat conflicte violente în lumea psihoterapiei. A se vedea de exemplu: Meyer C. (ed.), *Le Livre noir de la psychanalyse*, Paris, Les Arènes, 2005.

gunoiului menajer etc.): fiecare gest izolat este neînsemnat, dar însumarea lor are efect. La fel stau lucrurile și cu gentilețea, generozitatea, gratitudinea etc.

**A pune diferit problema
stimei de sine:
să ne găsim locul printre ceilalți**

„Nu te simți niciodată bine dacă nu ești la locul
tău...”

Jean-Jacques Rousseau

Cea mai mare rușine retrospectivă a copilăriei mele? Să mă desolidarizez de sora mea ca să fiu acceptat de elevii mari de la școală. Ne mutaserăm în cursul verii și trebuia să mergem la o altă școală. Aveam 8 sau 9 ani și surioara mea era cu două clase în urma mea. Ne înțelegeam bine. Dar ambianța din școala aceea nu era foarte bună, o gașcă de puști nu foarte simpatici făcea să domnească o atmosferă neplăcută în curte în timpul recreațiilor, și învățătorii nu se sinchiseau de asta. De la bun început, au început să-și bată joc de sora mea, care era sașie. Am simțit — sau am avut impresia — că, dacă îi luam apărarea, aș fi fost și eu respinsă. Nu prea aveam încredere în mine.

Atunci, am cedat fricii și nu am sprijinit-o. Când o vorbeau de rău, eu nu îi luam apărarea. Când îi aruncau în față injurii, mă făceam că sunt absorbită de un alt joc în celălalt capăt al curții, când, de fapt, nu-mi scăpa niciun cuvânt sau gest din cele pe care le suporta. Într-o zi, m-am simțit chiar obligată să mă alătur lor ca să-mi bat joc de ea; încercam cumva să devin cea mai bună prietenă a unei scârbe care făcea parte din capii răutăților. Sora mea a plâns. Când mă gândesc la asta, chiar și astăzi, mă simt fizic rău, mi-e rușine de mine. Nu am mai făcut niciodată ceva atât de neomenesc..." (Aurore, 38 de ani, în perioadă depresivă).

Este imposibil să te stimezi dacă nu ești în regulă cu semenii tăi. Nu numai acceptat de câțiva, cei mai puternici, sau cei mai impresionanți, sau cei mai valorizanți, ci și în relație pe cât se poate de armonioasă cu toate persoanele din jur. **Egoismul din fragilitate și din anxietate** al stimulilor de sine scăzute, ca în relatarea acestei paciente, îi face uneori să sacrifice idealurile relaționale pentru apărarea intereselor lor. Jules Renard vorbea astfel de „frecvența mică lașitate de-a te alătura celorlalți împotriva unui prieten”. Nicio seninătate de spirit durabilă nu poate decurge din asemenea ipostaze...

Omul este un animal social: nu există o bună stimă de sine fără o bună legătură cu ceilalți

Nu există o bună stimă de sine fără ceilalți, dar nici împotriva celorlalți sau pe spinarea celorlalți. Nu putem să ne simțim bine în mod durabil dacă suntem singuri sau izolați sau dacă suntem în luptă cu lumea în-

treagă, sau în conflict, sau în relație de trădare cu persoane care contează în istoria noastră personală, sau în situație de exploatare și manipulare.

Atunci însă, cum e cu stima de sine a ticăloșilor, a perverșilor, a oamenilor de nimic, care trăiesc în permanență în situația aceasta și par să se simtă bine, și pe care ea nu îi împiedică să trăiască, să acționeze, uneori să aibă succes și să fie — sau să pară — fericiți? Poate că nu am întâlnit un număr suficient de mare dintre aceștia ca să îmi pot face o părere, dar am convingerea că ei pot cu greu să fie într-o poziție confortabilă cu ei înșiși. Simțim întotdeauna în adâncul nostru că a-l face pe altul să sufere, a-l disprețui, a-l agresa dincolo de cât e necesar este o încălcare a legilor noastre morale intime. Putem respinge acest gând, dar el se va întoarce. Marc Aureliu, împăratul roman și filosoful stoic, nota astfel: „orice om care face o nedreptate face o impietate. Într-adevăr, dat fiind că natura universală i-a creat pe oameni unii pentru ceilalți, pentru ca să-și dea ajutor reciproc, cel ce încalcă această lege comite o impietate față de divinitatea cea mai străveche: deoarece natura universală este mama tuturor fapturilor și, în consecință, toate fapturile au o legătură naturală între ele²¹⁴.”

„Suferința conflictelor” este o ilustrare clară a acestui lucru. Când suntem „supărați” cu partenerul de viață, sau cu copiii, cu membrii familiei noastre, cu prietenii sau colegii, adică cu toate persoanele care alcătuiesc istoria și personalitatea noastră, nu putem să ne simțim cu adevărat bine cu noi înșine, și toată stima de sine suferă în acel moment.

²¹⁴ *Pensées*, cartea a noua, I.

„O perioadă întreagă a vieții mele eram mereu în stare de conflict. Părinții mei trăiseră mereu așa, certându-se, și bunicii mei din ambele părți la fel. Pe scurt, nu concepeam viața altfel. Îmi dădeam seama uneori că existau și persoane liniștite care păreau să nu prea trăiască în conflict, dar presupuneam că nu era decât o fațadă sau îmi abăteam atenția de la ei. Apoi, după ce am avut necazuri mari în viață — mă îmbolnăvisem, prietena mea mă părăsise — am început să reflectez la toate astea, să caut mai multă liniște și armonie în raporturile mele cu ceilalți. Am început să mă simt mai bine și, surprinzător, să suport din ce în ce mai puțin situațiile de ceartă. Înainte, toleram lesne să fiu supărat cu cei apropiați, aveam chiar impresia că asta mă îndemna să acționez, ca să mă gândesc la altceva (în realitate, nu făceam decât să îmi refulez suferința). Atunci am înțeles încetul cu încetul că acum mă aflu într-o situație contrară: comparând energia bună pe care o aveam în perioadele când în viața mea relațională nu existau războaie, și energia crispată din momentele de viață când eram în război nu exista nimic comun. Cu cât progresam, cu cât eram mai lucid, cu atât suportam mai puțin să am conflicte în viața mea. Atunci am descoperit eforturile de reconciliere, pe care le ignoram total până atunci și pe care le refuzam fiindcă aveam impresia că mă înjosesc. Confundam stima de sine cu mândria sau orgoliul. Am sfârșit prin a înțelege că legătura cu ceilalți e totul pentru noi: este ceea ce ne-a construit, ceea ce ne va hrăni toată viața și e tot ce avem mai prețios. E mai bine să te ocupi de ea decât să te înverșunezi să te ocupi de imaginea ta, de egoul tău.”

Să nu mai oferim totul egoului nostru

Multe dintre problemele noastre cu stima de sine nu cumva vin din viziunea noastră prea restrictivă și îngustă a egoului? Matthieu Richard, călugăr budist, vorbește astfel de „vălurile egoului”²¹⁵ și de greșeala profundă pe care o facem percepându-ne identitatea ca alcătuită doar din autonomie și din diferențierea față de celălalt.

Cultura occidentală, amplificată extraordinar de societatea de consum, ne împinge să ne simțim existența mai mult în diferență decât în apartenență: să fim *unici*, să avem obiecte care să facă din noi un om *diferit*... Nu încapem îndoială că acest demers a avut o latură bună: înaintașii noștri erau sufocați de apartenențele sociale rigide (familie, cartier, religie...) care nu le lăsau decât marje slabe de manevră pentru a-și construi existența. Dar astăzi, cursa pentru ego pare să fi depășit limitele a ceea ce ne este favorabil. Concepția tradițională a egoului poate că și-a trăit vremea: numeroase studii încep să compare beneficiile și inconvenientele definiției tradiționale a individului care este a noastră, în Occident (definindu-se prin diferență²¹⁶). În orice caz, nu e nicio îndoială că vremea de-a regândi stima de sine a sosit.

Dacă ne-am cultiva, de exemplu, stima de sine amplificând mai degrabă căutarea apartenenței în loc de-a o amplifica pe cea a diferenței? Diferite studii au arătat

²¹⁵ Richard M., *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, NiL Editions, 2003.

²¹⁶ Lee A.Y. și colab., „The pleasures and pains of distinct self-construals: the role of interdependence in regulatory focus”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 1122-1134.

astfel beneficiile împărtășirii evenimentelor de viață pozitive²¹⁷: când ceva favorabil i se întâmplă unui om, el poate să amplifice foarte clar efectele benefice ale acestui eveniment dacă îl împărtășește cu un altul, și să le prelungească în timp, uneori într-un mod foarte durabil. Se pare că specia umană este foarte aptă pentru o transmitere automată a emoțiilor²¹⁸, la modul unei contagiuni intuitive: avem astfel totul în noi pentru a ne bucura de fericirea altora. De ce nu se întâmplă mai frecvent? De ce lucrurile bune care li se întâmplă celorlalți și care, pe deasupra, nu ne păgubesc cu nimic nu ne procură mai multă plăcere? Cu excepția cazului în care li se întâmplă celor foarte apropiați, copii, părinți, soți, prieteni? Fără îndoială, pentru că suntem prizonierii unor reflexe proaste ale stimei de sine, aflată prea mult în competiție, și nu îndeajuns de mult în colaborare, și fiindcă înlesnim mai des contagiunea emoțiilor negative decât pe cea a emoțiilor pozitive.

Pare foarte probabil că a învăța să te bucuri de ceea ce li se întâmplă celorlalți, tuturor celorlalți ca reprezentanți ai genului uman, reprezintă nu numai un lucru bun pentru societăți, ci și pentru stima de sine a persoanei care procedează astfel. **Căutarea armoniei este mai bună pentru noi decât cea a supremației.** Competiția socială este toxică pentru stima de sine. E greu să i te împotrivești, deoarece ea este afâțată de organizarea societăților

²¹⁷ Gable S.L. și colab., „What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 228–245.

²¹⁸ Neumann R., Strack F., „«Mood contagion»: the automatic transfer of mood between persons”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 211–223.

noastre. Și totuși trebuie să lupti... Numeroase studii arată **rolul benefic al unei viziuni extinse a stimei de sine.** Când, în studiile de psihologie, sentimentul de proximitate al persoanelor voluntare cu prietenii și soții lor este mărit, se observă că nivelul stimei lor de sine suferă mai puțin de pe urma succesului acestora din urmă decât dacă aceiași voluntari au fost făcuți să se perceapă cu precădere ca persoane autonome²¹⁹. Acest lucru este valabil și în cazul relațiilor sociale în sensul larg²²⁰. Când avem inteligența de-a extinde stima de sine la stima celorlalți, o facem mai robustă! Alt exercițiu: **să ne ocupăm de circulația stimei de sine**, să îi valorizăm și să îi încurajăm pe ceilalți, să le recunoaștem valoarea, este cel mai bun serviciu pe care fiecare om îl poate face omenirii. Deoarece este important ca această apartenență să fie nu limitată la cercuri restrânse (cei apropiați sau persoane asemănătoare nouă), ci largită: altfel, faptul că am renunțat la vechile constrângeri sociale nu are nicio valoare. Este fără îndoială ceea ce încearcă să reflecte expresia: „cetățeni ai lumii”. În orice caz, e și ceea ce cred cercetătorii, din moment ce noi scări de evaluare sunt puse la punct pentru a defini mai bine această dimensiune socială a stimei de sine²²¹.

²¹⁹ Lockwood P. și colab., „Feeling better about doing worse: social comparisons within romantic relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 80–95.

²²⁰ Gardner W.L. și colab., „When you and I are «we», you are not threatening: the role of self-expansion in social comparison”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 239–251.

²²¹ Bouvard M. și colab., „Étude psychométrique de l'inventaire d'estime de soi sociale”, *Revue européenne de psychologie appliquée*, 1999, 49 (3): 165–172.

Dacă gândim „noi”, ne întărim stima de sine

A-ți percepe identitatea ca fiind în parte definită de legătură modifică în profunzime raportul cu tine însuși²²² și tinde mai curând să îl îmbogățească, deoarece se știe că a te concentra asupra propriei tale persoane nu este neapărat cea mai bună cale de acces la cunoașterea de sine²²³. Sunt fără îndoială de prevăzut evoluții foarte importante în materie de raport cu sine, despre care nu putem ghici unde ne vor duce. Să încercăm doar să fim pe cât posibil de lucizi în privința miștelor și a mecanismelor lor. Evoluția societății noastre se face vădit către raporturi de tip egalitar, fratern, adelfic. Relațiile ierarhice, de tip patriarhal, care dominau odinioară societățile noastre sunt percepute ca arhaice și sufocante. Stima de sine va evolua deci și ea și nu va mai fi bazată doar pe dominație (prin putere sau prin posesiuni), ci mai mult pe legături și pe apartenență.

Femeile au luat-o fără îndoială înainte în această evoluție. Sau poate că această evoluție a avut loc fiindcă ele au o pondere din ce în ce mai mare în evoluția societăților noastre? În orice caz, starea lor de bine este corelată deopotrivă cu nivelul stimei lor de sine și cu calitatea legăturilor sociale, pe când a bărbaților depinde mai mult exclusiv de nivelul stimei de sine²²⁴. Ele

²²² Cros S.E. și colab., „The relational-interdependant self-construal, self-consistency and well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 933-944.

²²³ Silvia P.J., Gwendola G.H.E., „On introspection and self-perception: does self-focused attention enable accurate self-knowledge?”, *Review of General psychology*, 2001, 5: 241-269.

²²⁴ Reidl A., „Gender and sources of subjective well-being”, *Sex Roles*, 2004, 51: 617-629.

sunt mai mult orientate către comunicările sociale, și sănătatea lor pare să beneficieze mai mult decât a bărbaților de pe urma comportamentelor altruiste pe care le adoptă²²⁵.

Această inteligență relațională a stimei de sine moderne duce la un cerc virtuos: o bună stimă de sine favorizează adaptarea la noi grupuri, îndeosebi fiindcă avem tendința de-a îndrepta spre ele aceeași privire pozitivă ca și asupra sinelui. Această adaptare alimentează la rândul ei stima de sine²²⁶. Noțiunea de „capital social” este fundamentală pentru soliditatea stimei de sine: cea mai mare bogăție a noastră sunt relațiile noastre, cu atât mai mult, cu cât acest capital social va fi deschis și în mișcare permanentă (cu sosiri și plecări, regăsiri...), și nu închis (ca în cazul sectelor, al ghetourilor sau al existențelor stereotipe). Nu se pune totuși problema să ne contopim total cu masa. Nu trebuie să renunțăm la individualitatea și unicitatea noastră, ci să nu o mai răsfățăm, să nu facem o obsesie din ea. Soluția constă fără îndoială în faptul de-a face să opereze un echilibru între cele două tendințe: afirmare și afiliere²²⁷.

²²⁵ Väänänen A. și colab., „When it is better to give than to receive: longterm health effects of perceived reciprocity in support exchange”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (2): 176-193.

²²⁶ Gramzow R.H., Gaertner L., „Self-esteem and favoritism toward novel in-group: the self as an evaluative base”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 801-815.

²²⁷ Matthew J., Hornsey M.J., Jetten J., *The individual within the group: balancing the need to belong with the need to be different*, *Personality and Social Psychology Review*, 2004, 8: 248-264.

Stima de sine lărgită: să te preocupi doar de a-ți găsi locul

În materie de împlinire a stimei de sine, este uneori util să nu ne căutăm pe noi înșine, ci doar să ne căutăm locul, adică mediul, activitatea, legăturile care ne dau cel mai bine sentimentul că existăm. Să nu mai căutăm doar o identitate, ci interacțiuni cu mediul, material sau uman. Să nu ne mai focalizăm pe sine și pe controlul mediului, ci asupra interacțiunilor între sine și mediu, totul astfel format. Există mai multe feluri de „locuri”: locuri de unde ne refacem puterile (prin frumusețea lor sau prin însemnătatea lor pentru istoria noastră personală), acte în care ne regăsim (să ajutăm, să îngrijim, să consolăm, să construim...), legături în care ne împlinim (dragoste, prietenie, omenie). Când ne simțim la locul nostru, suntem mai ușor în armonie cu sine și cu ceea ce există în jurul nostru. Angoasele ni se domolesc, suntem impregnați de un sentiment de evidență („sunt acolo unde trebuie să fiu”) și de coerență („aici voiam să fiu”), se instaurează o senzație de plenitudine, încetăm să ne mai punem neîncetat întrebări existențiale și identitare.

Când merg pe munte, îmi place să o iau pe poteci. În primul rând fiindcă e odihnitor, și apoi fiindcă asta îmi permite să admir peisajul; altfel, de ce să mă plimb? Și, în sfârșit, fiindcă mi se pare că, în acele momente, locul meu e acolo, pe aceste poteci trasate de milenii de oamenii din care mă trag. Simt o plăcere reală urmând acele poteci. Când fac plimbări cu trupa mea de veri mai tineri, lucrurile se petrec uneori într-o ambianță diferită. Cum sunt mai tineri, mai sportivi, mai „parizieni”, ei ca-

ută deseori „drumul cel mai drept” ca să ajungă mai repede în vârf. De ce să vrei să ajungi mai repede sus? Și mai ales de ce să te lipsești de plăcerea de-a merge pe urmele tuturor celor care ne-au precedat, de-a privi muntele așa cum l-au privit și ei, de-a te opri ca să respiri în aceleași locuri ca și ei. E mult mai interesant decât să asuzi și să gâfâi pe o pantă fără istorie umană, o pantă animală. Ei mă așteaptă sus, glumind pe seama încetinelii mele. Nu sunt mai înțelept decât ei, în orice caz nu în toate domeniile, ci doar mai în vârstă și mai limitat în cazul plimbărilor pe munte. Nu mai am vigoarea lor, așa că cultiv o viziune a lumii care îmi convine, ajustată la capacitățile mele: rămân la locul meu.

Această căutare a locului celui bun este clar legată de buna funcționare a stimei de sine, deoarece cercul poate fi vicios: o stimă de sine scăzută îngreunează faptul de a-ți găsi locul. Și să nu îți găsești locul alterează stima de sine: fenomenul a fost studiat, de exemplu, la subiecții supradotați, care puteau să prezinte, paradoxal, frecvente tulburări ale stimei de sine²²⁸, din cauza dificultăților lor frecvente de-a se simți la locul lor printre ceilalți. Dar cercul poate fi și virtuos: să ne găsim locul, să știm că avem unul sau, și mai bine, mai multe locuri care ne așteaptă undeva, înseninează și consolidează stima de sine. E rar ca un loc să ne fie „dat” de la bun început și, deseori, începuturile sunt imperfecte. Încetul cu încetul, vom acționa pentru a ne simți bine acolo unde suntem: ne vom fi „făcut” locul în aceeași măsură în care l-am găsit. În loc să își caute și să își facă lo-

²²⁸ Millêtre B., „L'estime de soi chez les adultes à haut potentiel”, Comunicare prezentată la a 33-a sesiune a Zilelor științifice de terapie comportamentală și cognitivă, Paris, 2005.

cul, subiecții cu joasă stimă de sine tind să viseze la el și să îl aștepte, în timp ce persoanele cu înaltă stimă de sine caută să și-l construiască în forță în loc să se instaleze liniștiți în el și, uneori, să creeze unul nou în loc să se ducă într-unul existent. Am putea compara atitudinile noastre față de locurile de făcut în viață cu ceea ce se întâmplă la o petrecere. Stimele de sine joase sosesc și se țin deoparte, așteptându-i pe ceilalți să vină la ei și să le facă un loc: discreție, dar dependență. Stimele de sine înalte se impun și mobilizează atenția în jurul lor (sau, în orice caz, încearcă): tumult și tensiune. Bunele stime de sine își iau răgazul de-a se apropia de toată lumea, vorbesc și ascultă, se integrează în toate grupurile. Ele uită de sine, se cufundă în petrecere, ambianță, comunicare. Dar această uitare nu este o absență de sine: ele sunt cu atât mai hrănite de aceste momente, cu cât au sentimentul de-a face parte integral din ele, de-a fi absorbite de ele.

Să fii la locul tău pretutindeni

Important nu este deci numai să mă centrez pe ceea ce sunt sau ceea ce fac, ci și să uit de aceste lucruri pentru a mă consacra exclusiv faptului de-a mă simți la locul meu. Și nu numai într-un loc dat: cel mai bun obiectiv este poate să căutăm să fim la locul nostru pretutindeni. Sau, cel puțin, în cele mai multe locuri sau legături cu putință, știind că celelalte vor veni ulterior. Și că putem să ne simțim la locul nostru chiar în mișcarea aceasta a vieții: să fim la locul nostru nu înseamnă să fim nemișcați —, nimic nu e nemișcat — ci să fim hrăniți de tot ce ne încon-

joară și de tot ce ni se întâmplă. Înseamnă să avem sentimentul de-a progresa, de-a ne simți vii, adică mai îmbogățiți cu fiecare clipă de ceea ce am trăit, plăcut sau neplăcut. Și, astfel „umpluți“, să înaintăm liniștiți către marele mister al tuturor locurilor noastre viitoare. Să fim la locul nostru mai înseamnă a resimți regulat ceea ce Romain Rolland numea „sentimentul oceanic“, acea „expansiune nemărginită, pozitivă, conștientă de sine“ și despre care a discutat îndelung în corespondența lui cu Freud²²⁹. Acest sentiment, înăbușit și foarte puternic, mai mult animalic, biologic, de apartenență la lume, atunci când ne simțim în mod obscur la locul nostru, combinând convingerea unei identități incontestabile (te simți existând plenar, fără întrebări și nici neliniști) și pe cea a unei fuziuni și a unei legături evidente cu tot ceea ce ne înconjoară.

Să fie una dintre culmile stimei de sine?

²²⁹ Hulin M., *La Mystique sauvage*, Paris, PUF, 1993.

Narcis

Când Liriope, o nimfă de o foarte mare frumusețe, a rămas însărcinată cu cel ce avea să devină Narcis, s-a dus să îl consulte pe prorocul Tiresias, chiar acela care i-a făcut lui Oedip sinistra prezicere a uciderii tatălui său și a incestului cu mama lui. Când l-a întrebat dacă Narcis va trăi mult, Tiresias i-a răspuns: „Da, dacă nu se cunoaște pe sine...”

Narcis a crescut și a ajuns un tânăr foarte frumos. Multe nimfe s-au îndrăgostit de el, dar el le respinge pe toate cu dispreț, îndeosebi pe nimfa Echo, care îl urmărește pasionată cu dragostea ei, dar nu își poate declara sentimentele, deoarece un blestem anterior o condamnă să nu poată vorbi niciodată prima: ea nu poate decât să repete ce aude. Și Narcis nu îi va spune niciodată că o iubește...

De atâta suferință, Echo se lasă să moară și se transformă în stâncă. Celelalte nimfe, furioase, cer zeiței răzbunării, Nemesis, să îl pedepsească pe Narcis, ceea ce aceasta acceptă. Ea îl blestemă atunci în felul următor: „Fie ca să iubească și el, dar să nu aibă niciodată obiec-

tu dragostei lui!” La puțin timp după aceea, Narcis descoperă pentru prima oară imaginea sa oglindită în apa unui izvor limpede și se îndrăgostește pentru prima dată, și el, nebunește. Însă de imaginea lui. Fascinat de oglindirea sa, el sfârșește prin a muri de inaniție și se transformă în floarea care îi poartă de atunci încoace numele.

Orgoliul lui Narcis, care îl îmboldea să se elibereze de legile iubirii, a fost cauza morții sale. Iar reîncarnarea lui într-o floare modestă, simplă parte a naturii, care își are locul la nivelul pământului, este mesajul zeilor.

Ce sens are să iubești, dacă nu ești în stare să îi iubești pe ceilalți?

Partea a patra Acțiunea schimbă totul!

Acțiunea? Intimitate care se exprimă...

Stima de sine este desigur un raport cu tine însuși, dar se hrănește cu acțiunea. Ea nu evoluează decât în mișcările de du-te-vino cu aceasta din urmă: reflecție și acțiune, acțiune și reflecție... Este însăși respirația stimei de sine care e în joc: ea se înăbușă dacă e limitată la ruminăție, la raționament, la discuție, chiar dacă toate acestea sunt lucide și inteligente.

Acțiunea este oxigenul stimei de sine. Imobilitatea o fragilizează, mișcarea o salvează. Chiar și cu prețul anumitor suferințe: a acționa înseamnă a te expune la eșec, la judecată. Dar stima de sine se construiește și — mereu? — pe vise spulberate.

Cum să acționăm fără a suferi — prea mult? Dacă vrem să re-introducem în viețile noastre mișcarea vieții însăși, trebuie să respingem temeri, să zdruncinăm obiceiuri, să aplicăm reguli: să nu ne mai temem de eșec, să nu mai depindem de succes, să nu mai credem în perfecțiune...

Iată câteva dintre aceste reguli, pentru ca acțiunea să ni se pară mai senină.

Acțiune și stimă de sine: să ne mișcăm ca să ne stimăm

„Acționând, greșim uneori.
Nefăcând nimic, greșim mereu.”

Romain Rolland

Suferința psihologică ia uneori niște forme ciudate. O dată sau de două ori pe an, mi se întâmplă să îmi vină la consultație copii foarte mari, de 30 sau 40 de ani, cu stima de sine aparent foarte ridicată, deseori supradotați, după cum atestă evaluările coeficientului de inteligență. Ei fac deseori parte din asociații de persoane foarte inteligente. Dar viața lor este un eșec. Ei nu au riscat niciodată, nu au părăsit niciodată cuibul familial comod. Înalta lor stimă de sine nu e decât virtuală: ei au mari posibilități cu care nu au făcut nimic. Acumularea de cunoștințe de-a lungul lecturilor, al navigărilor pe internet, uneori în urma unor studii care nu au dus niciodată la practicarea unei profesii. Stima lor de sine „domestică” subliniază această evidență: nu are niciun rost să te stimezi decât dacă acest lucru

îți folosește ca să trăiești. Și să trăiești înseamnă să acționezi, nu numai să gândești...

Acțiunea este oxigenul stimei de sine

Stima de sine și acțiunea întrețin relații strânse, în trei dimensiuni principale:

- **Adevărata stimă de sine nu se dezvăluie decât în acțiune și în confruntarea cu realitatea:** ea nu se poate contura decât prin intermediul întâlnirii cu eșecul și cu succesul, cu aprobarea și cu respingerea... Altfel, nu e decât ceva „declarativ”, cum spun specialiștii în sondajele de opinie: nu suntem doar ceea ce declarăm sau ne imaginăm că suntem; nu facem întotdeauna ceea ce anunțăm că facem. Realitatea stimei de sine se situează, astfel, pe terenul vieții cotidiene, și nu numai pe înălțimile spiritului.
- **Acțiunea este facilitată de stima de sine:** unul dintre simptomele stimei de sine fragile constă tocmai în raporturile complicate cu acțiunea. La persoanele cu joasă stimă de sine, ea este temută și respinsă (e procrastinația, tendința de-a lăsa totul pe mâine, de-a amâna), deoarece se tem să nu se dovedească slabi, să-și trădeze limitele. Sau, deopotrivă, ea este căutată ca un mijloc de-a obține admirația și recunoștința, dar nu e suportată decât dacă e victorioasă, *successful*, cum spun americanii.
- **În sfârșit, acțiunea hrănește, șlefuieste, construiește stima de sine.** Ea este, împreună cu legătura socială, una dintre cele două mari „alimente”.

Și tot restul nu e decât autosugestie, la bine și la rău.

O nevoie fundamentală: sentimentul de eficiență personală percepută

Orice ființă umană are nevoie să simtă și să observe că actele sale au o influență asupra mediului și a ei înseși. Este o nevoie atât de importantă a psihismului nostru, încât ea este, chiar și în afara problemelor psihologice, obiectul unor iluzii pozitive și a unor mici comportamente surprinzătoare: de exemplu, când trebuie să dăm un cinci sau șase la o partidă de zaruri, avem inconștient tendința de-a arunca zarul cu mai multă putere și de a-l arunca mai încet când cursul partidei necesită să obținem o cifră mică, unu sau doi²³⁰. Această dimensiune a sentimentului de control exercită o influență fundamentală asupra stării de bine psihice (la animale și la oameni) și asupra stimei de sine (la oameni²³¹).

Diferențele între persoane sunt importante în funcție de nivelul la care se situează sentimentul lor de control: se consideră în general că cu cât acesta este mai ridicat (sau cu cât este mai „intern”, adică considerat ca depinzând de sine și nu de hazard), cu atât acest lucru comportă mai multe avantaje, îndeosebi în materie de stimă

²³⁰ A se vedea sinteza în Dubois N., *La Psychologie du contrôle*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble, 1987.

²³¹ Sinteză în Maddux J.E., „Self-efficacy”, în C.R. Snyder, S.J. Lopez (ed.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 277-287.

de sine. Legăturile sunt de altfel atât de strânse între aceste două dimensiuni ale personalității, încât anumiți cercetători se întreabă dacă cele două concepte nu sunt întru câțva același lucru²³².

O dimensiune ușor de măsurat și importantă în viața cotidiană rezidă în capacitățile de autocontrol: adică aptitudinea de-a te angaja în urmărirea unui obiectiv fără a fi imediat recompensat. Este, deopotrivă, ceea ce permite amânarea nevoii de recompense. Autocontrolul la copii este evaluat, de exemplu, pornind de la micile puneri în situație de felul: „Poți să capeți o bomboană imediat sau trei mâine. Ce preferi?” Autocontrolul îi privește în mare măsură și pe adulți: autocontrolul este astfel implicat — și foarte util — în numeroase situații ale vieții zilnice, școlare (învățarea pentru examene), profesionale (construirea carierei), comportamente de sănătate (ținerea unui regim, renunțarea la fumat...).

Exercitarea unui control asupra detaliilor din viața zilnică (distracții, sarcini menajere) este favorabilă sentimentelor de bine psihologic și stimei de sine. Iată de ce este important, atunci când începeți să vă îndoiiți de dumneavoastră, să nu renunțați la spălatul vaselor, sau să faceți ordine în casă sau la birou (într-o anumită stare de spirit, pe deasupra, după cum vom vedea...). Renunțarea la aceste mici gesturi de control asupra mediului este greșeala pe care o comit, sub efectul bolii, persoanele depresive: „La ce bun, e derizoriu și inutil”, și care le agravează starea: „Nu mai sunt în stare nici mă-

²³² Judge T.A. și colab., „Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and self-efficacy indicators of a common core construct?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 693-710.

car să mă ocup de lucruri atât de simple.” Chiar dacă influența acestor mici gesturi este redusă, ea reprezintă totuși un soi de „măruniș al stimei de sine” sau, pentru amatori, un fel de tizănă a stimei de sine: efect discret, dar real, și caracter *bio* absolut...

Tot ceea ce va mina raportul nostru cu acțiunea este deci potențial toxic. Or, problemele stimei de sine incită deseori la evitări și eschivări, după cum am văzut.

Evitățile minează stima de sine și nu ne învață nimic, în timp ce acțiunea ne învață umilința

Să nu acționăm ne poate face orgolioși. Paradoxal? În realitate, neacțiunea întreține iluzia că, dacă ne-am fi dat osteneala, am fi cunoscut poate succesul. Iluzie primejdioasă și mincinoasă. Ea explică anumite discursuri surprinzătoare ale subiecților cu joasă stimă de sine, aflați în eșec social, dar trăind cu iluzia marilor lor capacități... Dacă viața nu ar fi atât de aspră și dacă oamenii nu ar fi atât de nedrepti, atunci ar fi recunoscuți la justa lor valoare! Acest tip de raționament ne poate determina să acționăm din ce în ce mai puțin și să mărim distanța dintre credința în excelența proprie și constatarea că viața noastră de zi cu zi nu este la înălțimea valorii noastre, până în momentul când această distanță este atât de mare, încât o disperare lucidă se instalează mai mult sau mai puțin inconștient.

Evitarea nu ne învață nimic. Ea nu ne trimite decât înapoi la noi înșine, la lucruri pe care le știm deja: că viața e grea, că ne e greu, că ar fi fost neplăcut să eșuăm, că am făcut bine că nu ne-am dus unde ar fi trebuit, că e

totuși păcat etc. Numai confruntarea ne poate învăța ceva. Uneori, ea ne învață lucruri dureroase, dar ne instruieste... Evitarea, în ce o privește, minează stima de sine și, până la urmă, oricare ar fi calitatea reflecțiilor noastre despre noi înșine, nu ne putem schimba decât prin acțiune. Beneficiu absolut ale acțiunii asupra ruminăției. În nu mai știu ce film, scenaristul Michel Audiard introduce această replică: „Un prost care merge o să ajungă întotdeauna mai departe decât un intelectual care stă jos.” Idealul ar fi, fără îndoială, să fii un intelectual care merge, dar replica ar fi mai puțin nostimă. „Nu ne vin gânduri înalte decât mergând”, spunea, într-un mod mai serios, Nietzsche.

Acțiunea și lecțiile acțiunii

A acționa și a trage învățămintele acțiunii reprezintă deci cel mai bun lucru care poate fi făcut pentru stima de sine, de unde și obsesia pe care terapeuții o au de a-și smulge pacienții din reflecțiile lor pentru a-i face să coboare în arena vieții de zi cu zi. Atenție: *acțiunea și lecțiile acțiunii!* Fiindcă în realitate există două moduri de-a evita:

- Să nu acționăm, ceea ce este mai curând tipic pentru stimele de sine joase, dar eschivările pot să apară și în cazul înaltelor stime de sine fragile. Nu se pot trage în această situație niciun fel de învățături de pe urma acțiunii, din moment ce nu a existat acțiune. Nu ne mai gândim atunci decât la „ce ar fi fost dacă...”, ceea ce privilegiază certitudinile negative și duce deseori la răspunsuri de genul:

„Cu siguranță că ar fi ieșit prost, bine am făcut că am evitat.”

- Dar și a acționa și a nu trage învățămintele de pe urma acțiunii, ceea ce este un comportament frecvent la subiecții cu înaltă stimă de sine, indiferent că e vorba de eșecuri: apărările clasice constau în a nu îți atribui răspunderea sau în a minimaliza amploarea eșecului, sau de succese: să nu vezi partea de noroc pe care au conținut-o sau ceea ce le datorează altora. Faptul de-a trebui să mulțumești pentru un ajutor primit sau să exprimi grațitudine este atunci perceput ca o diminuare a meritului personal, ceea ce o înaltă stimă de sine fragilă nu poate suporta. Să fim bine înțeleși: nu se pune problema de-a ne împiedica să ne savurăm succesul. Este legitim să profităm emoțional de el, dar și să tragem apoi învățămintele: faptul de-a vedea care e partea noastră și care e a celorlalți sau a norocului nu trebuie să ne diminueze stima de sine, ci doar să o facă mai lucidă și deci mai solidă.

Inteligența acțiunii

Într-una dintre *Discuțiile* sale, filosoful Alain propunea ca semizeul grec Hercule să fie ales ca simbol al intrinsecității raporturilor dintre reflecție și acțiune²³³: „Îl iau pe Hercule drept cel mai bun model de gânditor (...). Trebuie să gândești obiectele pentru ca să faci vreo

²³³ Alain, *Propos*, Paris, Galimard, „La Pléiade”, 1956 (cronică din 4 aprilie 1913).

schimbare utilă în lume (...). Dacă îți iei săpăliga, trebuie să sapi pământul. Dacă îți iei gândirea ca pe un instrument, atunci îndreaptă-te singur, gândește bine." Rudyard Kipling, în poemul lui, *If*, sugera în ce îl privește să „gândești fără să fii decât un gânditor"... La rândul lor, filosofii antici aminteau mereu de deșertăciunea cuvintelor și a învățăturilor care nu sunt urmate de o aplicare imediată și sinceră în viața ce zi cu zi. Lecția ar merita amintită unora dintre contemporanii noștri. Filosofia antică nu era mai întâi și exclusiv speculativă, ci scopul ei era să amelioreze viața zilnică prin intermediul unei multitudini de acte și de reflecții practice²³⁴.

Dacă suntem imobili, rămânem în lumea noastră personală. Prin acțiune, o modificăm și mai ales o deschidem... Noțiunea de *overthinking* folosită de anglo-saxoni nu este eficientă. Dată deoparte de la lecțiile acțiunii, stima de sine se crispează, se încovoie, devine din ce în ce mai fragilă. Numai prin acest du-te-vino cu viața putem aspira să ne construim, să ne dezvoltăm, să ne împlinim, să ne cunoaștem, și nu rămânând în cămăruța *eului* nostru. Faptul de-a ne eschiva de la real ne fosilizează, iar cel de-a merge în întâmpinarea lui ne permite să ne maturizăm. Acțiunea e cea care te deschide către lume, în loc să întărească exclusiv egoul.

²³⁴ Hadot, P., *La Philosophie comme manière de vivre*, Paris, Albin Michel, 2001.

Acțiunea, nu presiunea: regulile acțiunii senine

„Fericirea este rezultatul acțiunii corecte.“

André Comte-Sponville,
De l'autre côté du désespoir

Acțiunea este o șansă și o amenințare. Șansa de-a descoperi și de-a te împlini, și amenințarea de-a eșua și de-a fi judecat după acest eșec. Felul în care fiecare din noi arbitrează între acești doi poli spune multe despre stima de sine, așa cum felul în care acțiunea este precedată de anticipări mai mult sau mai puțin neliniștite, și urmată de rumații mai mult sau mai puțin realiste sune și el multe despre noi.

Cum să acționăm fără să suferim?

Să acționăm este necesar, desigur, dar nu în orice stare de spirit și cu orice preț. Cel mai rău lucru este neîndoelnic să facem din evitări un stil de viață și o

modalitate de-a ne proteja stima de sine. Mai sunt însă și variante mai puțin rele, deoarece există multe feluri de-a transforma acțiunea în suferință, și multe momente în care putem să o facem. Nu vorbesc aici decât de acțiunile semnificative pentru stima de sine: cele ale căror rezultat sau, mai rău, a căror întreagă desfășurare vor fi expuse privirilor sau judecăților celorlalți. Aceasta deoarece acțiunile intime, ale căror consecințe nu ne privesc decât pe noi, nu sunt supuse acelorași intensități de presiune emoțională.

Înainte acțiunii: să ne frământăm — aceasta este anxietatea de anticipare — până la a ne îmbolnăvi. Unul dintre cele mai pure mesaje despre inutilitatea și despre ineficiența acestor neliniști anticipate ne este dat în Biblie, de lamentațiile sumbre ale Ecleziastului: „Dacă te întrebi de va fi vânt, nu o să mai semeni niciodată / Dacă scrutezi norii, nu o să ai recoltă...” Dar faptul de-a fi îngrijorat nu te împiedică să reușești. Câte persoane cu înalte performanțe sociale (actori, dirijori, muzicieni profesioniști) petrec o viață întreagă dovedindu-se foarte performanți, văzuți din exterior, dar își trăiesc performanțele într-o suferință incredibilă și durabilă; suferința e valabilă și pentru anturajul lor, soți și copii, care plătesc la rândul lor pentru stresul vedetelor performante care se îndoiesc și tremură, și fac să domnească în casă o ambianță de mare tensiune... Numai importanța gratificațiilor lor, indiferent că e vorba de bani, prestigiu sau notorietate, le permite acestor persoane să continue. Numai ele cunosc distanța dintre personajul lor public și fragilitatea intimă.

În timpul acțiunii: acționăm cu neliniște, încordați, fiind cu totul obsedați de riscul eșecului. De unde și su-

pravegherea îngrijorată a reacțiilor și a comentariilor celorlalți, la care devenim foarte reactivi și sensibili. În general, la asemenea niveluri de îngrijorare, persoanele respective nu mai reușesc să uite de sine în timpul acțiunii, ci rămân concentrate pe ele însele, pe teama lor și pe consecințele posibile ale unei greșeli sau ale unei ratări. În cel mai rău caz, toate acestea pot altera performanța, iar în cel mai bun caz, performanța nu are de suferit, dar persoanei respective îi este imposibil să reușească să simtă cea mai mică plăcere de pe urma acțiunii desfășurate.

După acțiune: desigur, există o ușurare certă dacă succesul a fost obținut, dar ea este din păcate rapid urmată (deoarece în cazul problemelor stimei de sine, succesul nu vindecă niciodată de teama de eșec) de angoase anticipate în privința viitoarei performanțe. Surprinzător, aceste angoase sunt uneori chiar sporite de succes, îndeosebi la persoanele cu joasă stimă de sine²³⁵: „Acum, sunt așteptat la cotitură, trebuie să confirm ca să nu îmi decepționez prietenii, și pentru ca dușmanii mei să nu se bucure.” În caz de eșec, vor apărea evident ruminații dureroase cu atât mai prelungite cu cât stima de sine e mai joasă, însoțite de o agresivitate importantă față de ceilalți, în cazul unei stime de sine fragile, și de o dorință nemărginită de consolare în cazul unei stime de sine joase.

Este deci indispensabil să reflectăm la regulile acțiunii senine.

²³⁵ Ralph J.A., Mineka S., „Attributional style and self-esteem: the prediction of emotional distress following a midterm exam”, *Journal of Abnormal Psychology*, 1998, 107: 203-215.

Să înmulțim acțiunile pentru a banaliza teama de acțiune

Acțiunea trebuie să devină ca o respirație a stimei de sine, ca un mod obișnuit de-a ne verifica angoasele și speranțele, de-a ne reajusta iluziile pozitive, dar și de-a face să se nască altele. Ea trebuie să fie o asceză (de la grecescul *askesis*: exercițiu, practică) a stimei de sine.

„Suntem ceea ce repetăm zi de zi”, scria Aristotel²³⁶. Trebuie deci să repetăm. Dar acest lucru nu este evident pentru subiecții cu joasă stimă de sine: cu cât acționăm mai puțin, cu atât ne temem mai mult să o facem. Acțiunea rărită și lipsa de obișnuință care decurge din acest lucru ne fac să amplificăm obstacolele, să amplificăm inconvenientele eșecurilor, să amplificăm dificultatea piedicilor posibile și ne face, deopotrivă, să idealizăm ce înseamnă să acționezi: dacă nu o facem la perfecție, nu ne mai dăm dreptul de-a o face, de unde și frecvența procrastinației: întârzierea începerii acțiunii, amânarea, nu din lene, ci din lipsă de obișnuință, de automatisme (și, de asemenea, după cum vom vedea, din teamă de eșec).

Acesta este motivul pentru care, în terapie, propunem deseori „mici” exerciții pentru a ajuta la confruntarea cu viața. Știm că a vorbi despre acest lucru și a-l înțelege este necesar, dar nu suficient. Trebuie să mai și acționăm și să înmulțim, să banalizăm acțiunile. Atunci îi facem pe pacienții care suferă de această intimidare în fața acțiunii să repete mici demersuri: să ceară o informație, să

²³⁶ Citat de Ide P. și Adrian L. (p. 20) în excelenta lor lucrare, *Les Sept Péchés capitaux*, Paris, Mame, 2002.

îi întrebe pe zece trecători de pe stradă pe unde să o ia sau cât e ceasul... La cel de-al zecelea, cel mai adesea, pacienții au înțeles ce încercăm să îi facem să simtă: **înmulțirea actelor le face pe acestea mai ușoare, mai facile, mai evidente.**

Am lucrat adesea în acest fel cu persoane aflate în șomaj care nu mai îndrăzneau să își trimită CV-ul sau să sune pentru o ofertă. Bineînțeles că aceasta nu era decât o parte a problemei lor, dar o parte capitală, deoarece se afla chiar la începutul lanțului celor o mie de gesturi de îndeplinit pentru a se repune pe picioare și deopotrivă în inima vieții lor de zi cu zi.

Nu se pune aici problema depășirii „eroice” de sine, a „performanței sociale”, ci doar a reluării contactului cu viața, a reflectării la adevăratele și la falsele dificultăți. Noi înșine suntem deseori cei care ne împiedicăm.

În materie de stimă de sine, sloganul „A gândi global, a acționa local” este întru totul adecvat: trebuie să ne transformăm reflecțiile globale în acțiuni locale, deoarece, după ani întregi de eschivări legate de problemele stimei de sine, creierul nostru a ajuns deseori cu totul rezistent la vorbele bune și la hotărârile bune! Numai aceste mici exerciții aparent anodine vor putea să îl contrazică și să îl trezească la schimbare.

Marile efecte ale micilor decizii

Epoca noastră este uneori atât de pretențioasă... Vedem exemplul hotărârilor luate de Anul Nou. Tuturor le place să le ironizeze, chiar dacă destule persoane le practică: „Anul viitor, o să încerc să...” Dar cine s-a gândit

să verifice dacă aceste hotărâri sunt urmate de efect? O echipă de psihologi a făcut-o²³⁷... La început de an, asupra unei populații de circa trei sute de persoane exprimând dorința unei schimbări în viața lor de zi cu zi, din care jumătate luase „hotărâri bune“ pentru anul viitor și cealaltă nu, se evalua pur și simplu printr-un control telefonic, șase luni mai târziu, dacă schimbările dorite se produsese. Acestea din urmă se refereau cel mai frecvent la trei domenii: scăderea în greutate, mai mult sport sau renunțarea la fumat. Rezultatele erau foarte grăitoare: 46% din cei care luaseră hotărâri pentru noul an își atinseseră și menținuseră obiectivele, față de 4% care nu o făcuseră. **Angajamentele mărunte nu sunt deci chiar atât de absurde pe cât se crede.** Ele nu sunt o garanție (existau totuși 54% de „hotărâți“ care nu își atinseseră obiectivele), dar reprezintă un ajutor mai important decât ne închipuim de obicei. La fel stau lucrurile și în viața cotidiană: căutăm frecvent soluția problemelor noastre prin intermediul unor demersuri lungi și complexe, când de fapt — uneori, dar nu întotdeauna — ar trebui mai întâi să încercăm abordări simple. Să le încercăm și mai ales să le practicăm durabil.

Alt element bine cunoscut în psihologia schimbării comportamentale: principiul lui Premack²³⁸. Această veche rețetă, care este desemnată și prin denumirea de „legea bunicii“, constă în a spune următoarele: „Copii, puteți să vă duceți la joacă după ce ați terminat de făcut

²³⁷ Norcross J.C. și colab., „Auld lang Syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers“, *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58: 397-405.

²³⁸ Cottraux J., *Les Thérapies comportementales et cognitives*, Paris, Masson, 1998 (ed. a III-a).

ordine în camera voastră.“ A aplica acest principiu la tine însuși reprezintă un ajutor apreciabil. În această privință, este preferabil ca decizia aplicării sale să vină mai curând de la noi decât din afară: autocontrolul dă întotdeauna rezultate mai bune decât controlul extern. Nu are rost să îl trăim ca pe o constrângere sau pedeapsă, este întru totul posibil să îl punem în practică într-o manieră senină. El decurge dintr-o constatare a umilinței: suntem niște ființe foarte sensibile la dispersie și la distracție, ceea ce diminuează capacitățile noastre de autocontrol. Aplicarea acestui principiu al lui Premack este utilă în toate mediile care ne îmboldesc să ne abatem de la sarcini dificile pentru a ceda unor solicitări imediate. Când am scris această carte, și cu toate că apreciez în cel mai înalt grad activitatea scrierii, a trebuit deseori să fac un efort și să mă concentrez asupra ei ca să fac față ispitei de-a da un telefon, de-a vedea dacă am primit vreun e-mail, de-a mă ridica de la birou ca să fac o plimbare... toate „ispitele“ care mă încercau la cea mai mică dificultate de scriere. Atunci îmi spuneam: „O să dai telefonul ăla prietenului tău după ce vei termina capitolul“... Nu putem reacționa așa toată viața, ci numai în anumite perioade limitate. Ceea ce nu e deja prea rău. E ciudat să îți dai seama că niște strategii extrem de simple funcționează și asupra ta. E aproape jignitor: ne place atât de mult să ne vedem ca pe niște personaje subtile și superioare. Dar suntem totodată și niște ființe simple. Și niște reguli simple ne pot ajuta.

În cele din urmă, se pare efectiv că cele două niveluri ale simplului și complexului ne sunt la fel de necesare, că avem nevoie deopotrivă să ne stabilim obiective înalte și generale, dar că, în același timp, putem să definim

atitudini concrete și bazice care vor înlesni punerea în aplicare a acestora²³⁹.

Acțiunea flexibilă: să știm să ne angajăm și să știm să ne oprim

O altă problemă cu acțiunea persoanelor a căror stimă de sine e deficitară este cea a flexibilității: pe cât e de important să știi să te angajezi în acțiune, pe atât de important este să poți să te desprinzi de ea în funcție de informațiile obținute de-a lungul ei... Or, dacă subiecții cu joasă stimă de sine sunt înceți la pornire, ei se pot dovedi uneori înceți la frânare... E ceea ce se cheamă „perseverența nevrotică”, a cărei deviză ar putea fi: „Acum că am început, trebuie să termin și să reușesc cu orice preț.” Această perseverență este alimentată din plin de numeroase proverbe și maxime, dintre care cea mai toxică, după știința mea, este aceasta, nord-americană: *Quitters never win and winners never quit*. „Cei care renunță nu câștigă niciodată, și cei care câștigă nu renunță niciodată”: foarte frumos, uneori adevărat, și deseori fals.

Ce este flexibilitatea mentală? Capacitatea de-a renunța după o bucată de timp, dacă ai realizat că atingerea obiectivului va fi prea costisitoare, în timp, din punct de vedere al energiei, în raport cu calitatea-preț a aceluia. Ca să fii în largul tău cu acțiunea, trebuie uneori să știi să renunți la acțiune și să te desprinzi de ea. Aceasta necesită luciditate și stimă de sine: trebuie să te stimezi îndeajuns ca să nu te simți devalorizat de renunțarea

²³⁹ Freitas A.L. și colab., „Abstract and concrete self-evaluation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 410-424.

re, de răzgândire etc. Problemele stimei de sine sunt, de altfel, o mană cerească pentru manipulatori, îndeosebi datorită acestui mecanism: odată ce persoana s-a angajat, chiar dacă simte că e pe cale de-a face o prostie, ea nu îndrăznește să renunțe ca să își păstreze imaginea socială în ochii celorlalți.

În numeroase studii referitoare la acest fenomen, li se propune voluntarilor o serie de sarcini imposibil de realizat (probleme de logică și de matematică) și se observă cât timp perseverează înainte de-a renunța sau de-a trece la problema următoare. Toate studiile disponibile²⁴⁰ arată că o bună stimă de sine mărește flexibilitatea față de atingerea obiectivelor: se insistă puțin în fața dificultății, apoi se trece la problema următoare. Invers, dificultățile stimei de sine incită la renunțarea rapidă — sau la a nu renunța niciodată — și la a-ți petrece atunci tot timpul probei lovindu-te de prima problemă, insolubilă.

Dificilă prin ea însăși, această capacitate de-a renunța și de-a te dezangaja este și mai dificilă când implică angajamente luate față de ceilalți: și în acest caz, toate studiile despre manipulare arată că este vorba de o capcană eficientă pentru a-i face pe oameni să acționeze împotriva intereselor lor²⁴¹. Trebuie să recunoaștem această tendință și să ne acordăm drepturi precum:

- dreptul de-a ne înșela
- dreptul de-a ne opri
- dreptul de-a ne răzgândi

²⁴⁰ Di Paula A., Campbell J.D., „Self-esteem and persistence in the face of failure”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 711-724.

²⁴¹ Joule R.V., Beauvois J.L., *La Soumission librement consentie*, Paris, PUF, 1998.

- dreptul de-a dezamăgi
- dreptul de-a ajunge la un rezultat imperfect.

În caz contrar, vom fi victimele eventuale ale tuturor posibilităților de manipulare și totodată victimele propriei persoane și ale încăpățânării noastre („să nu revii niciodată asupra cuvântului dat sau a hotărârii luate”). Stereotipurile sociale supravalorizează faptul de-a nu te răzgândi niciodată. Să fim atenți.

Este important de asemenea să admitem că există probleme pe care nu le vom putea rezolva perfect, soluții pe care nu le vom putea declara decât parțiale sau provizorii: perfecționismul rigid, după cum vom vedea, este și el un dușman al stimei de sine.

Amăgeala perfecționismului: nu merge să ne protejăm prin excelență

Paul Valéry avea obiceiul să spună: „Perfecțiunea este o apărare...”

Îmi amintesc de un pacient, cercetător strălucit, care își pregătea pe de rost, până în cele mai mici detalii, cursurile, comunicările de la congrese, conferințele... Când a venit la mine, era epuizat, după douăzeci de ani de acest regim la cel mai înalt nivel al cercetării științifice franceze, și prezentase două episoade depresive destul de severe. Înzestrat cu o stimă de sine foarte vulnerabilă, el alesese o manieră de-a se asigura și liniști materialmente eficientă, dar care îl uza moralmente: „Ani în șir, m-am refugiat în excelență pentru a-mi învinge angoasele. Încerc mereu să mă supraadaptez ca să fiu sigur că persoana sau afirmațiile mele vor

fi acceptate. Pot să aduc mărturie că acest lucru nu merge.”

Să nu acționăm decât dacă suntem siguri că reușim? Să controlăm totul și să nu riscăm nimic? Soluția poate fi adaptată la un anumit număr de situații punctuale, în care trebuie efectiv să atingem excelența. Dar recursul la perfecțiune este obiectul unui uz abuziv din partea subiecților cu stimă de sine vulnerabilă. Perfecționismul poate fi adaptativ, dacă este limitat la atingerea unor obiectiv precise, în momente precise. El devine contra-productiv dacă este o modalitate de a-ți da siguranță față de teama de eșec sau de imperfecțiune. Frecvența acestui tip de perfecționism „nevrotic” este foarte ridicată la subiecții cu probleme de stimă de sine²⁴². Recursul la acest perfecționism și la hipercontrol este un impas relativ și, în orice caz, oferă un compromis prost confort-performanță. Atenție atunci la ciclul „presiune-depresie”: **acțiunea, nu presiunea!**

Și în acest caz, nu e de ajuns să înțelegem, ci trebuie să și practicăm, de unde și punerea la punct în terapia comportamentală a numeroase exerciții de „renunțare”: se recomandă să se înceapă la scară mică și în afara domeniului a ceea ce ar fi o amenințare prea directă și prea violentă la adresa stimei de sine. De exemplu, se începe în domeniul distracțiilor, cerându-i pacientului să ajungă *deliberat* cu întârziere la cinema sau să nu îndeplinească o sarcină menajeră decât pe jumătate, toate fiind lucruri dezagreabile, dar care pot fi suportate. Ideea

²⁴² Grzegorek J.L. și colab., „Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists”, *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51: 192-200.

acestor exerciții este de-a observa ce se întâmplă cu adevărat atunci: pacientul poate verifica singur că nu se întâmplă nimic foarte grav și că presiunea lui continuă pentru ca lucrurile să fie perfecte este mai mult expresia credințelor neadaptate („dacă nu fac așa, o să fie rău“) decât o realitate oarecare. Nu se trece decât apoi la situații care pun ceva mai direct în joc stima de sine, adică care au loc sub privirea socială: să inviți niște prieteni fără să pregătești masa (și deci să decongelezi ceva sau să faci o tavă de pateuri) sau să îi primești când apartamentul este într-o dezordine desăvârșită... Prietenia care vi se poartă ar trebui să supraviețuiască acestui lucru și să știi să renunți la detalii asemănătoare ar trebui să vă permită deopotrivă să vă bucurați mai bine de prietenii dumneavoastră.

În fața complexității lumii, ce e mai bine să facem: să încercăm să ne mărim cu disperare controlul și performanța sau să ne sporim stima de sine? Preocupându-ne de cultivarea ei la distanță de toate aceste amăgeli: performanțe, recunoașteri... Să renunțăm fără a renunța la esențial.

Să procedăm simplu

Îndoiala de sine ne aduce uneori mari neazuri.

I-am văzut deseori pe pacienții mei cu stima de sine suferindă lansându-se în acțiuni foarte complicate în loc să procedeze simplu: când aveau de ținut în public doar un mic discurs amical de întâmpinare, ei se lansau într-o diatribă ezoterică, plină de subînțeleșuri și de aluzii, nu-mai pentru că în public se afla un fost politehnist. Puși

la masă alături de același politehnist, ei cred că trebuie să ridice dezbateră la un nivel înalt și încearcă în permanență să abordeze marile subiecte ale politicii internaționale, citite cu atenție în aceeași dimineață în ziar, când, de fapt, discursul lor ar fi câștigat dacă era simplu și cald, adresându-se tuturor și nu unui singur om, iar conversația lor ar fi fost mai lejeră și mai plăcută, dacă ar fi urmat firul spontaneității.

Să încercăm să nu vedem actele și atitudinile simple drept expresia simplității de spirit, ci drept cea a limpezimii sale. A îndrăzni să procedezi simplu este paradoxal apanajul persoanelor cu bună stimă de sine, care nu au nevoie să se retragă îndărătul complexității pentru a-și ascunde lacunele. Ele nu caută să se facă remarcate, ci să își păstreze locul, să își joace rolul, în sânul simfoniei relaționale prevăzute. Iată o anecdotă, care a avut loc într-unul din recente noastre grupuri de terapie de la Sainte-Anne: făceam exerciții pentru a lupta împotriva sentimentului de rușine excesivă. Consemnul este atunci să te expui, sub privirea grupului (despre care se știe totuși că este alcătuit din persoane binevoitoare), să faci ceva ușor ridicol: în ziua aceea, trebuia să se cânte un cântec la alegere, *a capella*. Cum toată lumea tremură un pic, mă avânt primul, și cum cânt mai degrabă fals, fețele celor din jur se destind puțin: „Iată, sunt puțin jenat, dar tot viu. Cine vine la rând?“ Se avântă atunci câțiva, cântând *Frère Jacques* sau *La Marseillaise*. La început, se întrerup, zăpăciți, îngroziți, zicându-și: „E ridicol, cânt atât de prost...“ Dar le cerem să persevereze: scopul exercițiului nu este să cânti bine, ci să cânti, pur și simplu, ca să înveți să continui să acționezi, în ciuda impresiei de-a fi ridicol, ca

să înveți să nu te mai supui acestei blestemată de senzații de rușine care se declanșează din orice, în mod excesiv, să nu mai intri în panică din cauza acestor false alarme și să continui să faci ceea ce erai pe cale de-a face... Acum e rândul lui Lise, o tânără pacientă a grupului, pe atât de grav complexată, pe cât e de inteligentă. Lise nu știe să procedeze niciodată simplu: ea alege întotdeauna cuvinte rafinate, nu vorbește decât dacă are ceva nou sau inteligent de spus, nu întreabă decât dacă e sigură că întrebarea ei este o întrebare adevărată etc. Acum simt că o să facă ceva bizar. Și poftim: în loc să cânte un cântecel de copii, ca să se concentreze doar pe lupta cu rușinea, și să lase automatismele memoriei sale să cânte pentru ea în timp ce ea se ocupă de emoțiile ei, Lise încearcă să interpreteze *L'Opportuniste*, de Jacques Dutronc. Nu e deloc ușor de cântat: melodie sprințară, tremolouri... Evident, îi e greu (ca și celorlalți), deși cântă mai curând corect. Evident, după câteva fraze, se prăbușește: „Vedeți, sunt prea netoată...” Toată lumea o consolează și câțiva încep să îi spună: „Totuși te-ai vârât într-o mare belea, e greu să cânti asta.” Lise explică atunci că nu a îndrăznit să aleagă *Frère Jacques* sau alt cântec simplu, ca să nu pară proastă... „Dar și noi am părut niște proști!” „Da, dar cu voi e altceva, păreți mai puțin proști decât mine, în cazurile astea...” Am lucrat mult, până la sfârșitul grupului, ca să o ajutăm pe Lise să procedeze simplu, fără să se simtă din acest motiv devalorizată, ci ușurată. Și a făcut progrese frumoase.

Acțiunea ca scop în sine?

În eseul lui despre *Mitul lui Sisif*, Albert Camus e preocupat de starea de spirit a acestuia din urmă, condamnat de zei să rostogolească veșnic o stâncă până în vârful unui munte și să o vadă veșnic rostogolindu-se în jos chiar în clipa când o adusese în vârf. Camus încearcă să înțeleagă cum de poate Sisif să nu se prăbușească în disperare: „Sisif ne învață fidelitatea superioară care îi neagă pe zei și ridică stâncile (...). Acest univers rămas fără stăpân nu-i pare nici steril, nici neînsemnat (...). Lupta însăși contra înălțimilor e de-ajuns spre a umple un suflet omenesc. Trebuie să ni-l închipuim pe Sisif fericit.”²⁴³

Fără a merge până la a căuta suferința lui Sisif, nici a interpreta rolul într-o scenă grandilocventă a vieții de zi cu zi, să ne străduim, pur și simplu, să ne facem treaba de ființe omenești... Nu trebuie să acționăm doar ca să reușim sau să obținem un rezultat. Trebuie să acționăm și pentru acțiunea însăși. Într-un anume fel, ființa umană este născută pentru a acționa, și există o legătură indisociabilă între starea ei de bine și acțiunea zilnică: toate studiile arată că a acționa ameliorează dispoziția, dar și că a ameliora dispoziția, chiar și în mod foarte discret și inconștient pentru persoana în cauză, facilitează acțiunea²⁴⁴. Acțiunea mulțumită... Vom mai vorbi despre toate acesta la sfârșitul cărții. Acest mod de-a gândi este larg

²⁴³ Albert Camus, *Fața și reversul, Nunta, Mitul lui Sisif, Omul revoltat, Vara*, traducere de Irina Mavrodin, Mihaela Simion, Modest Morariu, RAO, 1994, p. 194.

²⁴⁴ Custers R., Aarts H., „Positive affect as implicit motivator: on the non-conscious operation of behavioral goals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89: 129–142.

utilizat în abordările meditative de tip *mindfulness* (deplină conștiință) și se rezumă într-o formulă: **în toate acțiunile mele, să fiu prezent la ceea ce fac.** Să mă absorb în acțiune și să iau regulat obiceiul de-a nu judeca ceea ce fac, dacă e reușit sau nu. Doar să îl fac. Sau să nu îl fac. Dar în deplină conștiință și într-o acceptare deplină. Unul dintre tinerii mei pacienți îmi rezumase într-o zi acest lucru prin maxima: „Ca să faci bine ceva, trebuie uneori să poți să nu faci nimic.”

Să ascultăm *feedbackul*

„Mi-e cu desăvârșire inutil să știu ceva ce nu pot schimba.”

Paul Valéry

Ce este *feedbackul*?

Literalmente însemnând „a hrăni înapoi”, *feedbackul* este un termen utilizat în psihologie pentru a desemna informațiile despre noi înșine pe care le obținem din mediul nostru înconjurător. El este efectiv o adevărată hrană în sensul că ne îmbogățește și ne călăuzește acțiunea. *Feedbackul* permite să ne ajustăm încetul cu încetul maniera de-a gândi și de-a acționa în funcție de informațiile sale. El este capital în psihologie, dar și în alte domenii, deoarece orice fenomen complex într-un mediu complex nu își poate atinge scopul decât prin *feedback*, de unde și importanța lui în corecțiile de traiectorie ale navelor spațiale ca și în existențele umane.

Obstacolele în calea bunei utilizări a feedbackului

„Experiențele nu îi folosesc la nimic, nu trage nicio învățătură, și mai ales nu ascultă nimic din ce i se spune.” Asemenea cuvinte se pot referi la fel de bine subiecților cu joasă stimă de sine (mai ales cu succesele sau semnele de recunoaștere), ca și subiecților cu înaltă stimă de sine (cu eșecurile).

Problemele stimei de sine te pot într-adevăr face orb și surd la feedback, cu acest paradox: cu cât încercăm să ne protejăm sau să ne dezvoltăm stima de sine, cu atât mai puțin tolerăm feedbackul asupra actelor noastre sau a persoanei noastre²⁴⁵. Mecanismele care perturbă buna utilizare a feedbackului sunt, de exemplu:

- **Căutarea imperioasă a asigurării și a măgulirii, care împinge la evitarea informațiilor neplăcute.** Subiectul va fugi de ele sau le va respinge: la cei care au o putere socială, aceasta echivalează cu pedepsirea persoanelor care vor îndrăzni să critice sau fie și numai să fie sincere. Este vechea tehnică din vremurile de odinioară, când aducătorii de vești proaste erau executați...
- **Tentația permanentă de-a presupune că orice feedback este inexact.** Am menționat deja acel păcat datorat orgoliului care constă în a gândi și în a-ți spune: „Mă cunosc mai bine decât mă cunosc ceilalți”, sau deopotrivă: „Ei nu au toate datele

²⁴⁵ Crocker J., Park L.E., „The costly pursuit of self-esteem”, *Psychological Bulletin*, 2004, 130: 392-414.

problemei.” Sau la fel de bine, cum afirma fără să clipească un pacient care ajunsese totuși într-o funcție de mare răspundere: „Orice mi s-ar spune, știu că sunt potențial rău și că am dreptate să nu am încredere în mine.” Această certitudine a autognozei (cunoaștere de sine) este iluzorie și primejdioasă: cunoașterea de sine pe care o au persoanele cu probleme de stimă de sine este întotdeauna parțială, deoarece este prea contaminată de dorința de-a nu vedea decât ce le convine (pozitivul pentru stimele de sine înalte, și negativul pentru stimele de sine joase).

- În aceeași filiație, **convingerea că orice feedback nu poate fi decât îndoielnic**, indiferent că e pozitiv („ei spun asta ca să mă cruțe”) sau negativ („toți nu sunt decât niște invidioși, niște înăcriși, niște frustrați...”), și trebuie prioritar să se explice nu prin realitatea a ceea ce am făcut sau am arătat, ci prin problemele sau motivațiile personale ale celor care ni-l adresează. Deoarece, în ultimă instanță, este mai confortabil să îi punem pe ceilalți în discuție decât să ne punem pe noi înșine.

În cazuri extreme, cum ar fi cel al bolii depresive, în care stima de sine este grav afectată, se observă atitudini și mai perturbate față de feedback: în mod spontan, pacienții deprimați preferă ca toată lumea să primească mai degrabă mesaje pozitive decât negative. Dar dacă cei apropiați le adresează critici, atunci se pune în mișcare un mecanism ciudat, care îi determină să nu mai vrea din partea acestor persoane decât noi informații cu tonalitate

negativă²⁴⁶. Explicațiile pentru această căutare a negativului, odată ce a fost amorsată, nu sunt clare, dar oricum, atenție la proasta folosire a feedbackului care te poate face să te prăbușești atunci când ești nefericit sau deprimat.

Consolare sau informare? Ce preferăm să auzim...

Există mai multe familii de informații conținute în mesajele de feedback.

Acesta poate fi, de exemplu, mai mult sau mai puțin pozitiv sau negativ, dar și mai mult sau mai puțin specific: el se va referi atunci la persoana noastră globală („ai fost foarte bine“, „nu ai fost foarte bine“) sau, deopotrivă, la dimensiuni precise ale comportamentului nostru („ai răspuns bine la întrebări“, „nu îi priveai îndeajuns pe ceilalți în ochi“). Se consideră că cu cât un feedback este mai global, cu atât are un impact emoțional mai important; și invers, un feedback mai precis este mai ușor de integrat și de utilizat deoarece este mai „digest“ (mai ușor de digerat) din punct de vedere emoțional. Morala e că, atunci când aveți de comentat performanțele unui prieten, cu cât acestea sunt mai mediocre, cu atât aveți interesul de-a fi mai precis și mai concentrat asupra unui punct în criticile dumneavoastră.

Totul depinde totodată de ceea ce căutăm în primul rând: feedbackul pozitiv este deseori agreabil, dar

²⁴⁶ Casbon T.S. și colab., „Receipt of negative feedback is related to increased negative feedback seeking among individuals with depressive symptoms“, *Behavior Research and Therapy*, 2005, 43: 485-504.

feedbackul negativ este întotdeauna util. După o performanță stresantă, preferăm mai întâi să avem ceva pozitiv despre ce era pozitiv, și numai după aceea să auzim negativul: intuitiv, simțim clar necesitatea feedbackului negativ: când se fac studii despre criteriile de alegere a partenerilor provizorii sau durabili, rezultă că avem tendința de-a alege parteneri care ne văd foarte pozitiv dacă e o relație provizorie și preferăm o viziune modulată dacă e vorba de relații durabile...

Cercetările²⁴⁷ mai arată că subiecții cu o bună stimă de sine tind să caute un feedback informativ („cum am fost?“) decât un feedback pozitiv („am fost bine?“). Ei caută mai curând o evaluare (ca să poată progresa), în timp ce subiecții cu joasă stimă de sine caută o aprobare („Totuși te iubim²⁴⁸“).

Reacțiile la feedback variază deopotrivă în funcție de profilurile stimei de sine. După o situație amenințătoare pentru egoul lor, subiecții cu bună stimă de sine se arată mai puțin amabili, concentrându-se asupra necazului lor, în timp ce subiecții cu stimă de sine mediocră sunt și mai gentili ca de obicei, căutând să nu piardă afecțiunea celorlalți în condițiile în care au suferit deja un eșec²⁴⁹. La modul general, studiile existente permit să se arate că feedbackul celorlalți este un bun regulator

²⁴⁷ Bernichon T. și colab., „Seeking self-evaluative feedback: the interactive goal of global self-esteem and specific self-views“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 194-204.

²⁴⁸ Vohs K.D. și colab., „Self-esteem and threats to the self: implications for self-construal and interpersonal conceptions“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 1103-1118.

²⁴⁹ Heatherton T.F. și colab., „Interpersonal evaluations following threats to the self: role of self-esteem“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 725-736.

al eventualelor excese în tendința de-a te valoriza și de a-ți „umfla” stima de sine²⁵⁰. Este, fără îndoială, una dintre funcțiile primitive ale feedbackului în grupurile sociale: reglarea comportamentelor excesive, care pun în primejdie echilibrele relaționale naturale.

Să notăm în sfârșit toată importanța pe care o poate avea faptul de-a primi feedback, din partea oamenilor pe care îi cunoaștem puțin, din moment ce se pare că cel mai bun feedback cel mai precis, cel mai sincer) ne este deseori dat de persoanele care nu ne sunt foarte apropiate²⁵¹.

Cum să utilizăm în cel mai bun mod feedbackul în viața de zi cu zi?

E simplu: considerându-l o șansă, și nu o amenințare! Chiar — și mai ales — atunci când este neplăcut de auzit... Iată cele patru mari reguli de folosire optimă a feedbackului în viața cotidiană:

- **Să îl ascultăm:** în general, îl întrerupem prea repede, ca să îl corectăm, deoarece, dat fiind că atinge un subiect foarte sensibil (noi înșine!), ne e greu să îl ascultăm senini și atenți. Când observăm comunicări spontane în jurul feedbackului despre performanță, vedem frecvent că cel care îl primește îl

²⁵⁰ Sedidikes C. și colab., „Accountability as a deterrent to self-enhancement: the search for the mechanisms”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 592-605.

²⁵¹ Pemberton M., Sedidikes C., „When do individuals help close others improve? The role of information diagnosticity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 234-246.

întrerupe aproape întotdeauna înainte de sfârșit pentru a se justifica, a se apăra sau a-și manifesta dezacordul. Feedbackul pozitiv ne poate face depotrivă să ne simțim indispuși prin valoarea sa afectivă: deoarece ne simțim stânjeniți din cauza complimentelor, încercăm să le scurtăm sau să le minimalizăm (cel puțin în cazul persoanelor cu joasă stimă de sine).

- **Să îl solicităm pe cât de des cu putință.** Uneori există o jenă de-a o face: „Nu vreau să dau impresia că sunt prea mult interesat de mine.” Dar aceasta constituie o irosire regretabilă de informații: după orice situație care reprezintă o miză pentru stima noastră de sine, trebuie să ne străduim să căutăm câteva persoane de încredere care au asistat la momentele importante și să le punem întrebarea: „Nu știi dacă m-am descurcat bine sau rău, nu e ușor să te distanțezi. Și, cum vreau să progrez, părerea dumneavoastră mă interesează: puteți să-mi spuneți ce a fost bine, și ce anume ar trebui să amelioresz?”
- **Să nu îl respingem, chiar dacă ni se pare inadap-
tat. Rareori un feedback este 100% eronat sau inutilizabil. El conține (aproape) întotdeauna ceva adevărat. Pe deasupra, el ne informează cel puțin despre felul în care suntem văzuți, chiar dacă acest lucru ne înfurie sau ne întristează. Într-adevăr, studiile desfășurate în această privință arată că, cu cât o persoană te cunoaște mai puțin, cu atât are tendința de-a trage concluzii din ceea ce ești, pornind de la observarea actelor tale. Și situația e invers în cazul persoanelor care ne**

cunosc bine, care își temperează observația asupra a ceea ce facem datorită cunoașterii personalității noastre globale²⁵². Aceste informații provenind de la persoane care ne cunosc puțin sunt prețioase, fie și numai din cauză că ne dau ocazia de-a ne rectifica eventual imaginea. Din acest motiv, în terapiile noastre de grup de afirmare de sine, în care lucrăm mult asupra receptării criticilor (care pot fi numite „feedback negativ”), îi încurajăm pe pacienți să le mulțumească întotdeauna criticilor lor, nu neapărat pentru ceea ce au spus, ci pentru că și-au dat osteneala de-a ne-o spune.

- **Să nu pedepsim niciodată pe cineva pentru că și-a spus părerea despre noi, îmbufnându-ne, enervându-ne, izbucnind în lacrimi (ceea ce este însă mai greu de controlat). Să ne pomenim lipsiți de mesajele atât de prețioase ale feedbackului din cauza susceptibilității noastre sau a fragilității noastre ar fi o mare pierdere. Dimpotrivă, putem să cerem și mai multe precizări, dacă e imprecis, sau mai multă blândețe, dacă e prea aspru.**

Trebuie să le dăm feedback celorlalți? Dacă îl solicită, da. Dacă nu, prudență! Prima regulă: să începem cu ceea ce a mers bine în prestație (este întotdeauna subestima-tă vulnerabilitatea emoțională la feedback a persoanelor care tocmai au acționat), înainte de-a trece la ceea ce a fost mai puțin bine. A doua regulă: dacă se poate, să prezentăm acest ultim punct ca fiind mai degrabă de „ameliorat” decât de suprimat...

²⁵² Johnson J.T. și colab., „Inferences about the authentic self: when do actions says more than mental states?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 615-630.

O ultimă remarcă asupra problemei sincerității: în grupurile noastre de terapie, pacienții preferă întotdeauna feedbackul sincer. Am avut odată în terapie ca pacient pe un tânăr maghrebian din suburbiile Parisului (ceea ce e rar, deoarece ei nu vin prea des la terapie, pe care o percep ca pe o „chestie pentru gagici”), drăguț, dar care nu își prea controla afirmațiile. Foarte deschis, el spunea întotdeauna ce gândea despre performanțele celorlalți. La început, coterapeuții mei și cu mine eram destul de indispuși și întru câțva îngrijorați, fiindcă ne temeam pentru ceilalți pacienți, care erau totuși fragili. Încetul cu încetul am observat însă că, de îndată ce ceilalți pacienți din grupul din care făcea parte aveau nevoie de feedback, ei se întorceau mai curând spre el decât spre noi! Aveau încredere în el și înțeleseseră că informațiile sale erau fiabile și de mare utilitate pentru eforturile lor de schimbare, în timp ce feedbackul „prea drăguț”, din grija să nu îi facă să sufere, îi ajuta în cele din urmă mai puțin, chiar dacă le permitea să plece de la ședință într-o stare emoțională mai bună. Desigur, situația aceasta era deosebită: pe de o parte, acest tânăr pacient era pe deasupra foarte gentil (nu numai critic) și, pe de alta, pacienții știau că erau acolo în acest scop, pentru a primi feedback. Și acest feedback era așteptat, comentat și utilizat, pentru a fi transformat ulterior în sfaturi practice și concrete de schimbare. Dar lecția a fost bună: de atunci încolo, îi încurajăm pe față pe toți pacienții noștri să dea — și să primească — un feedback pe cât de sincer posibil.

Feedbackul este viața!

Toate procesele biologice care reglează funcționarea corpului nostru sunt bazate pe feedback: mecanisme de reglare a vieții hormonale sau a tensiunii arteriale, ale imunității, funcționarea diverselor zone cerebrale...

Cum ar putea fi altfel pentru stima de sine? Această judecată pe care o facem în permanență asupra noastră înșine nu se poate alimenta decât cu subiectivitatea noastră: riscul de eroare ar fi prea mare; și de altfel asta este ceea ce se întâmplă când ne lipsim de feedback: ne închidem în noi înșine, în iluzia autosuficienței privirii și intuițiilor noastre. Atunci rezultatul nu se lasă așteptat: stima de sine pornește artificial în vrie, în jos sau în sus. Fără informații primite în schimb din partea anturajului, ne facem iluzii despre măreția noastră sau ne convingem de micimea noastră, orbește, deci greșit, în mod disproporționat față de calitățile și de competențele noastre reale. Feedbackul este întotdeauna o pomană în materie de informație și de schimbare personală: să nu o lăsăm să se piardă.

Sunt sincer când înalț astfel de osanale feedbackului. În ochii mei, el este realmente unul dintre instrumentele cele mai puternice care există pentru a ne ajuta să progresăm și să ne împlinim. Pentru mine, el nu are decât un singur defect, care nu îi este de altfel inerent și ține mai curând de noi: numele lui barbar și exotic. Cine va inventa în cele din urmă un termen francez elocvent și elegant?

Feedback și libertate

„Să ascultăm feedback, spuneți? Dar tot dumneavoastră ne explicați, ceva mai înainte în cartea de față, că nu trebuie să dăm o atenție excesivă privirii și judecății celorlalți. Nu e o contradicție aici?“, ar putea să observe cititorul atent. „Nici pe departe“, ar răspunde atunci autorul care, ca bun psihiatru ce este, nu e deloc deranjat de ceea ce poate părea contradictoriu. Viața psihică este întotdeauna făcută din contradicții aparente...

Feedbackul constă în ascultarea lucidă și conștientă a ceea ce se spune și se crede despre noi. El se diferențiază prin aceasta clar de toate influențele sociale mai mult sau mai puțin inconștiente, care ne sunt dictate de unele dintre temerile noastre (să nu displăcem) și de unele conduite (să fim și să facem ca toată lumea). A da o bună utilizare feedbackului înseamnă să nu ne mai fie teamă să displăcem, dar știind să ascultăm și să înțelegem de ce nu plăcem. Înseamnă să îndrăznim să fim diferiți, știind să ascultăm și să înțelegem ce anume le inspiră celorlalți această diferență. Să fim deschiși față de feedback înseamnă să ascultăm și nu să ne supunem. Înseamnă să facem o selecție, nu să înghițim totul la nimereală.

Înseamnă însă și să fim gata să ne bucurăm și să ne servim în mod inteligent de aceste informații pe care ni le oferă (sau pe care le solicităm uneori), să ni le însușim, să le facem ale noastre. Această mișcare necesară este descrisă foarte nimerit într-unul dintre cele mai vechi elogii ale feedbackului pe care le cunosc, scris de Montaigne în *Eseurile* sale: „Suntem atenți la opiniile și cunoștințele celorlalți și apoi asta e tot. Trebuie să le

facem ale noastre. Semănăm cu cel care, având nevoie de foc, s-ar duce să ceară de la vecin și, găsind la el unul mare și frumos, s-ar opri acolo ca să se încălzească, uitând să-și mai ia și el acasă. La ce ne servește să avem burta plină de carne dacă ea nu se digeră, dacă nu se transformă în noi, dacă nu ne împlinește și nu ne întărește?”

Așa că, poftă bună (de feedback) și digestie ușoară!

Putem scăpa de teama de eșec?

„Un singur lucru contează: să înveți să fii perdant.”
Emil Cioran

Am impresia că fac prost de fiecare dată când fac ceva... Ca o îndoială care nu mă slăbește niciodată. Când sunt acte care nu mă privesc decât pe mine, pot să mă resemnez. Dar când sunt implicați și alții, e mai penibil. În profesia mea de inginer, de exemplu. Îmi vine deseori să demisionez, să mă fac gunoier sau poștaş, ceva simplu în care aș fi la înălțime sau, în orice caz, în care *m-aș simți* la înălțime. Totuși asta este meseria pe care voiam să o fac, mă interesează, e bine plătită, sunt tratat bine, nu asta-i problema. Problema e că nu mai suport să mă tot întreb dacă o să reușesc, dacă n-o să îi dezamăgesc pe ceilalți, dacă sunt competent, dacă nu se va nărui totul. Pentru mine a ajuns o presiune de nesuportat.”

Am întâlnit frecvent pacienți care îmi vorbeau despre aceste tentații de-a renunța la tot înainte de-a fi prea târziu, înainte ca totul să se năruiască, dezvăluind slăbiciunile

(presupuse) pe care încercau cu orice preț să le ascundă. Uzați de stres și de sentimentul de impostură și de primejdie de-a fi brusc „demascați” și dați de gol, ei erau ispitiți de fuga în „jos” sau spre ceea ce percepeau drept o poziție de viață care le-ar oferi „cât mai puțin stres cu putință”. Ei trăiau cu toții într-o teamă permanentă și obsedantă de eșec, care îi împingea să se teamă de aproape toate formele de acțiune care i-ar expune judecății.

O tânără femeie îmi povestise într-o zi următoarea istorioară: „Aveam 7 ani și învățătoarea îmi dăduse un mic exercițiu de matematică de rezolvat la oral, dar nu auzi-se bine ce am răspuns. Era o afurisită și atunci și-a bătut joc de mine în fața clasei, apoi m-a pus la colț spunându-mi: «Pune-ți mintea la contribuție și găsește răspunsul corect», în timp ce copiii ceilalți și ea ieșeau în recreație. Mi-am pierdut capul cu totul, căutând, cu energia disperării, alte răspunsuri, total ilogice și absurde, și negăsind, din moment ce dădusem deja răspunsul corect. Am intrat pentru un sfert de oră într-o lume a lipsei de rațiune, eu, care eram ultralogică. Mă simțeam blocată, neputincioasă, panicată, singură în fața lumii întregi: ceea ce pentru mine era un răspuns bun nu era pentru nimeni altul. Mă îndoiam de mine, de rațiunea mea, de locul meu printre ceilalți. Am avut deseori, studentă fiind și apoi adultă, momente de panică desăvârșită, așa, în fața eșecurilor, incomprehenșiuni, neprevăzături, care mă făceau să ajung la panica existențială, cu impresia brutală că îmi cădea cerul în cap, că pierdeam simțul realității. Asta mă speria, faptul de-a vedea că la mine o dificultate banală poate aprinde un soi de rachetă uriașă care mă propulsează în infinitul angoasei.”

Pentru a învinge intoleranța la eșec: să diminuăm eșecurile sau să mărim toleranța?

Dacă teama de eșec este atât de frecventă, înseamnă că este, până la un anumit punct, normală. Ea e cea care ne determină să nu fim indiferenți la consecințele materiale și sociale ale actelor noastre. Ea este deci de dorit. Dar numai până la un anumit punct. Dincolo de el, nu mai este vorba de o simplă frică, ci de o veritabilă **alergie la eșec**. Consecința unei ratări nu mai este atunci de ordinul neplăcerii, ci al nenorocirii: studiile desfășurate în acest domeniu arată că în centrul problemei²⁵³ se află rușinea, adică emoția aceasta violentă care ne face să ne percepem nu numai ca fiind incompetenți, ci global deficienți și nedemni.

Tratarea acestei alergii la eșec care caracterizează stimele de sine suferinde este un șantier deosebit de important și necesită asocierea mai multor strategii, dintre care vom aborda aici principalele:

- **Autopsia eșecurilor:** este vorba pur și simplu de-a căpăta obiceiul să revenim, deși e dureros (și de asta nimeni nu o face), asupra eșecului nu pentru a judeca, nu pentru a rumina, ci pentru a înțelege. Acest lucru e greu într-o societate în care „învingătorii” nu vorbesc niciodată de eșecurile lor. E greu și fiindcă amintirea eșecului este dureroasă din punct de vedere emoțional. Dar este instructiv și deopotrivă terapeutic din punct de vedere emoțional. Iată etapele esențiale: 1) să reflectăm

²⁵³ McGregor H.A., Elliott A.J., „The shame of failure: examining the link between fear of failure and shame”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, 31 (2): 218–231.

imediat și activ la ceea ce s-a întâmplat, în loc să nu o facem (în acest caz, eșecul va fi „reflectat” în pilotaj automat, prin intermediul ruminărilor pe care le percepem vag undeva pe planul doi al conștiinței noastre și sub formă de vagi flashbackuri: rezultatele proaste sunt garantate, mai ales pe termen lung, după cum vom vedea), 2) să încercăm să avem o viziune nuanțată (există totuși și aspecte pozitive? Ar fi putut să fie mai rău? Oricât de derizorii ar părea, aceste eforturi sunt necesare, deoarece reprezintă o primă etapă a „digestiei” eșecului; aceasta are întru câtva rolul masticăției... Ea nu înlocuiește digestia, ci o pregătește), 3) să nu petrecem un timp nesfârșit reflectând la eșec, să reușim să conchidem și să tragem învățăminte pentru viitor, 4) Stop! Să ne oprim. Dacă ruminările revin, să ne reluăm efortul exact la fel, chiar dacă ne vom spune aceleași lucruri. În general, se știe că tendința de-a rumina se ancorează mai curând într-un eșec care nu a fost bine „tratat” psihologic.

- **Cu cât eșecul e mai dureros, cu atât vom avea mai mult de câștigat privindu-l în față:** în psihoterapie, acestea sunt tehnicile de imagistică mentală, care sunt folosite uneori în caz de evenimente traumatizante. Ele constau în a păstra în conștiință, cu maximum de detalii și de intensitate emoțională, evenimentele traumatizante. Cu cât vom putea face ca această evocare să fie mai bogată în imagini și emoții, cu atât mai bine vor merge lucrurile²⁵⁴, deoarece intensitatea realistă a acestei

²⁵⁴ Behar E. și colab., „The effects of suppressing thoughts and images about worrisome stimuli”, *Behavior Therapy*, 2005, 36: 289–298.

evocări permite probabil dezactivarea excesului de încărcătură emoțională asociată și stocarea evenimentului în memorie ca amintire „curățată” și nu încă activă. Demersul nu e ușor și necesită în general sfaturi, dacă nu ajutorul prelungit al unui terapeut când eșecul a fost intens și dureros. Există într-adevăr adevărate traumatisme ale stimei de sine în cazul umilirilor, al eșecurilor în fața unui public numeros sau important în ochii noștri, în domenii investite, în care suntem „așteptați” și în care doream cu orice preț să reușim etc.

- **Să facem efortul de-a nuanța lectura eșecului nostru:** rareori este vorba despre un eșec 100%, așa cum creierul nostru emoțional ar vrea să ne facă să credem. Sub efectul emoției, vom avea tendința de-a percepe toate eșecurile drept complete (nimic pozitiv sau recuperabil în experiența avută), globale (umilirea și rușinea contaminând toate domeniile vieții noastre) și generale (impresia că toată lumea este la curent, într-atât de mult, după cum ne relatează unii pacienți, încât nu mai putem suporta privirile întâmplătoare ale trecătorilor de pe stradă în ceasurile imediat următoare). Trebuie să cunoaștem aceste distorsiuni ale „judecății emoționale” și să ne ferim de ele.
- **Să nu rămânem singuri:** nu atât eșecul, cât spectacolul eșecului nostru, expus privirii celorlalți, e cel care ne face să suferim. Să verificăm întotdeauna percepția pe care o au ceilalți asupra eșecului nostru: între cei care nu i-au dat nicio atenție, cei care nu sunt la curent, cei care consideră că nu e atât de radical, cei care cred că vom putea să ne re-

venim, am putea să ne dăm seama rapid, dacă ne dăm osteneala, că privirea celorlalți asupra eșecurilor noastre este întotdeauna mai înțeleaptă și mai moderată decât a noastră. Nu trebuie să uităm niciodată următorul lucru: toată lumea a avut eșecuri și poate deci să se arate gata să îl înțeleagă pe cel care eșuează. Dacă această înțelegere nu există, e din alte motive decât eșecul: ea se poate datoră faptului că ceilalți au socoteli de încheiat cu noi sau cu ei înșiși și, în acest caz, eșecul nostru nu e decât un pretext, iar reușitele ar putea declanșa la fel de bine criticile: problema e în altă parte. În orice caz, nu trebuie să rămânem singuri și deci trebuie să căutăm feedbackul: pentru aceasta trebuie să luptăm cu tendința naturală, animală, care ne împinge la retragere, din cauza rușinii care pune stăpânire pe noi.

- **Să ne ameliorăm memoria:** memoria celor cu stimă de sine joasă este din păcate foarte selectivă pentru a privilegia eșecurile trecute — autorii unui frumos studiu pe acest subiect utilizau chiar adjectivul „tragic” selectivă²⁵⁵. Ceea ce subliniază ei în acest fel este faptul că problema nu provine atât din reactivarea amintirilor, cât din felul în care le codificăm de la bun început. În practică, acest lucru înseamnă că, dacă nu vrem ca rana cicatrizată a unui eșec să se trezească regulat la fiecare dificultate ulterioară care seamănă de departe sau de aproape cu contextul în care a survenit acest eșec,

²⁵⁵ Tafarodi R.W. și colab., „Self-esteem and memory”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 29–45.

trebuie să „tratăm” rana unui eșec imediat și activ, în loc să o lăsăm să se vindece singură (a se vedea mai sus tehnicile de autopsie a eșecurilor). Timpul își va îndeplini atunci lucrarea, dar cu condiția să îl ajutăm...

- **Să percepem eșecurile ca pe niște etape:** este capital să înțelegem că ele participă la învățarea stimei de sine. Această atitudine este foarte prețioasă. Ea se poate învăța de foarte timpuriu în viață: asta este un mare noroc. Copiii sunt foarte receptivi la acest gen de mesaje din partea părinților: dacă, atunci când au spart o farfurie vrând să o aducă la masă, aceștia din urmă îi felicită pentru inițiativă în loc să îi certe, ei îi ajută pe copii să considere că un rateu nu este decât o etapă către succes. Dacă sunt certați, copiii pot trage concluzia că nu trebuie să acționeze decât dacă sunt siguri că vor reuși și că ești mai liniștit dacă nu faci nimic... Cel puțin, acestea sunt concluziile care li se vor impune dacă acest tip de scenă este repetată zi de zi și în toate domeniile vieții zilnice.
- **Cu regularitate, să reevaluăm consecințele eșecurilor noastre trecute:** efortul acesta ne permite, cel mai adesea, să ne dăm seama că întotdeauna consecințele lor sunt mai mici decât ne temeam pe moment. Trebuie să avem însă onestitatea de-a o recunoaște în sinea noastră și de-a întipări această convingere foarte adânc în noi. Pe termen lung, cel mai adesea, nu e foarte grav să greșim. E ceea ce scria ironic Cioran: „Cu toții suntem niște farsori, supraviețuim problemelor noastre.”

- O mică atenționare: cu cât acționăm mai puțin, cu atât e mai dureros să eșuăm.
- Altă atenționare: să găsim niște exerciții mici, foarte mici, care să permită să ne testăm și să ne dezvoltăm toleranța la eșec. Niște lucruri minime vor fi de ajuns: de exemplu, să ne ducem la un magazin, să cumpărăm diverse obiecte, să mergem la casă și să ne dăm seama (în acest caz, să ne prefacem) că ne-am uitat portofelul acasă. Să o privim pe vânzătoare sau pe casieră în ochi, să îi propunem să punem la loc obiectele pe rafturi, să zâmbim, să pălăvrăgim despre lipsa noastră de atenție cu ceilalți clienți, dacă sunt și se arată dispuși să ne asculte etc. Nu e mare lucru, dar, dacă îl facem într-o stare de spirit de observator științific (cum o să reacționez, ce se va întâmpla?), vom afla mult mai multe decât dacă ne mărginim să ne gândim la acest lucru.

Filosofia imperfecțiunii

„Dacă nu pot să o fac perfect, atunci prefer să nu o fac deloc.”

Uneori există toxicitate, dacă nu prostie, în anumite maxime ale „gândirii de gata” și nu întotdeauna, din păcate, înțelepciune populară. Cum să reușim uneori să ne mărginim la „suficient de bun” fără ca totuși să ne devalorizăm? Cum să nu declanșăm programul de perfecționism și de autopersecuție decât cu bunăștiință, în momentele potrivite? Și cum să îl oprim rapid de îndată ce a devenit absurd și inutil? Cu siguranță că nu e chiar atât

de ușor, având în vedere numărul persoanelor cărora le este greu să procedeze așa. Acest lucru ne privește pe toți? Fără îndoială, dar cu atât mai mult pe persoanele suferind de probleme ale stimei de sine.

Cum să stabilim diferența între aceste două niveluri, acceptabilul și perfectul? Cum să simțim trecerea de la unul la altul? Cu cât amorul nostru propriu este în joc, cu atât trebuie să rămânem mai vigilenți în acel moment în care eforturile noastre au dus la ceva acceptabil. Acceptabilul e ceea ce le e de ajuns celorlalți. Perfectul este lucrul la care aspirăm, deoarece ne liniștește, ne dă siguranță, sau ne măgulește, ori amândouă. Din orgoliu sau din angoasă, cădem atunci în căutarea excelenței și a perfecțiunii... Când de fapt nu este neapărat necesar și nici cerut, bineînțeles. Perfecționismul și căutarea excelenței ar trebui să fie o chestiune de opțiune personală sau de obligație exterioară, și nu una de stimă de sine dereglată.

Există un risc de mediocritate dacă raționăm așa? Poate dacă am decis să fim niște genii, să facem o operă exemplară, să ne rămână numele în posteritate. Atunci va trebui să ne asumăm acest „cost al excelenței”. Dar opțiunea aceasta nu e cea a majorității oamenilor, așa cum suntem, mai curând împotmoliți în strategiile noastre de apărare a stimei de sine: căutarea excelenței nu este adesea la noi decât un mijloc de-a ne proteja sau de-a ne promova în prezent. Înțelepciunea oamenilor obișnuiți este să accepte imperfecțiunea la alții, ca și la ei înșiși: ea nu este întotdeauna dovada neglijenței sau a mediocrității. Acceptarea mediocrității este deopotrivă dovada faptului că gustul pentru viață a prevalat asupra obsesiei imaginii de sine... Să ne întrerupem din

lucru câteva clipe ca să vorbim cu un prieten, să ne uităm la cer, să respirăm, să ne întoarcem acasă mai devreme ca să stăm cu copiii este oare inteligență sau mediocritate? Fără îndoială că în viața majorității oamenilor e loc pentru toate: pentru excelență în anumite momente și pentru inteligență de viață în altele.

Autonomia față de succes, reușite și consacrări: până unde să mergem cu indiferența? Sau cu libertatea...

„Să mergi prin pădure printre două șiruri de ferigi transfigurate de toamnă, asta e un *triumf*. Ce mai înseamnă pe lângă el sufragiile și ovațiile?”

Emil Michel Cioran

Florence Delay, care i-a urmat filosofului Jean Guilton la Academia Franceză pe 14 decembrie 2000, a povestit această anecdotă în discursul ei de recepție: când a venit la Paris să își facă studiile superioare, începând din octombrie 1917, Jean Guilton a locuit pe Rue de Vaugirard 104, la preoții mariști²⁵⁶. Aici a întâlnit un preot umil, părintele Plazenet. De Anul Nou, acesta i-a spus lui Guilton: „Luați-vă melonul și mânușile, o să ne facem vizitele «biroului de la 104» la

²⁵⁶ Membru al celor două congregații religioase închinată Fecioarei Maria: Societatea Mariei, care se dedică acțiunilor misionare, și Frații mai mici ai Mariei, sau frații mariști, institut de învățământ alcătuit din religioși laici. (N.T.)

mai-marii acestei lumi. O să mergem mai întâi la mareșalul Foch. N-o să ne primească, sunt absolut sigur, așa că o să ne întâlnim cu un aghiotant. Va fi o primă umilință foarte utilă. Apoi vom merge la Nunțiatură; Monseniorul Ceretti nu va fi acolo sau nu ne va primi; va fi delicios. În sfârșit, vom urca la Paul Bourget. Ne va respinge cu un zâmbet amar; o să ne întoarcem încântați; va fi bucuria desăvârșită." Florence Delay conchide: „Și așa s-a și întâmplat... La întoarcere, după toate aceste afronturi, părintele Plazenet radia de nemulțumire²⁵⁷.”

Această anecdotă poate fi înțeleasă în nenumărate feluri; se poate vorbi de masochism creștin sau de o stranie nevroză de eșec. Am însă impresia că ar fi cam prea simplu. Îmi place să văd în ea expresia, din partea celui umil și îndatoritor părinte Plazenet, a unei prețioase lecții oferite protejatului său: un exercițiu de antrenament de libertate. **Libertate actuală față de teama de eșec. Și libertate viitoare față de beția succesului.**

Cum să devenim liberi față de succes și eșec?

Nu putem să ne lipsim de succes. Nevoia de-a cunoaște „succese” ține de o nevoie elementară, cea de-a controla sau, mai ales, de-a avea iluzia benefică de-a controla mediul nostru înconjurător, de a-l modela, de-a ne face un loc în el. Puține lucruri ne sunt date și nu se pune problema de-a renunța să acționăm și să reușim. Am tratat însă pe larg în acest capitol costul urmăririi înverșunate și neliniștite a anumitor obiective... Nimeni nu a rezu-

²⁵⁷ Citat de Ide și Adrian, *op. cit.*

mat mai bine această neliniște a succesului decât Jules Renard în *Jurnalul*²⁵⁸ lui: „Succesul pe care îl merităm l-am obținut. O să-l obținem iar și iar, până în vecii vecilor?” Din acest motiv, reușita provoacă angoasa deopotrivă a înaltelor stime de sine (în privința duratei sale) ca și a celor joase (în privința producerii sale). Având în vedere importanța pe care o pot lua obsesiile de reușită și teama de succes în cadrul suferințelor stimei de sine, am face bine să ne gândim mai des la felul în care ne-am putea elibera de ele, în loc să ne supunem lor orbește.

Toate studiile confirmă că stimele de sine așa-zis „externe”, bazate pe atingerea obiectivelor concrete, sunt mult mai fragile decât cele zise „interne”, care se centreză pe dezvoltarea personală și pe urmărirea nu a succeselor materiale sau vizibile, ci a capacităților psihologice, care erau odinioară numite virtuți²⁵⁹. Nimic nou în această privință, toate religiile și filosofii au proslăvit din toate timpurile acest demers. Psihologia stimei de sine nu face decât să ne-o confirme într-o formă mai trivială: **să nu facem ca mulțumirea de sine să depindă de succesele noastre** („Sunt un tip valoros fiindcă am succes”). Aceste stime de sine „condiționale” sunt cele mai friabile și mai inconfortabile din punct de vedere emoțional²⁶⁰. Cei mai mulți dintre noi o știu și sunt de acord cu aceste principii. Adevărata întrebare e de ce nu ne

²⁵⁸ Din data de 10 octombrie 1893, *op. cit.*

²⁵⁹ Kernis M.H., „High self-esteem: a differentiated perspective”, în E.C. Chang și L.J. Sanna, *Virtue, vice and personality. The complexity of behavior*, Washington D.C., American Psychological Association, 2003, p. 3-22.

²⁶⁰ Baldwin, M.W., Sinclair L., „Self-esteem and «if... then» contingencies of interpersonal acceptance”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71 (6): 1130-1141.

conducem viața în funcție de această înțelepciune elementară?

Mitul toxic al „depășirii de sine”

Tot recuperând în psihoterapie foste cadre energice și combative, sever deprimată, tot văzându-le distrugându-și sănătatea, neglijându-și familia, recurgând la alcool, la somnifere, și în cele din urmă cufundându-se în depresii grave, am ajuns să detest acest cuvânt stupid care este „challenge”. Pentru mine, el reprezintă ideologia nesănătoasă a anilor 1980 și 1990, cu ai lor *winner*s și *loser*s, și cu cultul lor imbecil și toxic al performanței de dragul performanței...

Pot eu să subliniez cât vreau în ce măsură acțiunea este oxigenul stimei de sine, dar știu, deopotrivă, în ce măsură ea nu poate fi unica ei pârgie: succesul ca ideal exclusiv și acțiunea ca identitate exclusivă reprezintă clar un foarte prost soclu de viață. Sau, în orice caz, insuficient.

Putem trece cu totul pe lângă viață fugind de acțiune și eschivându-ne de la ea, după cum am mai spus-o. Dar putem totodată să trecem pe lângă ea și fugind în acțiune. Nimic mai ușor: e suficient să răspundem solicitării, să reacționăm (ceea ce nu într-o măsură același lucru cu a acționa). Solicități din partea părinților noștri, a societății, a nevoilor noastre nehibzuite în materie de stimă de sine. „Am dus o viață de șobolan, îmi povestea într-o zi un pacient, șef de întreprindere. Din când în când, ducându-mă la o întâlnire de afaceri, treceam pe lângă un scuar sau un parc. Întrezeam o frântură de

natură, de cer albastru. Îmi spuneam că ar fi bine să-mi iau un răgaz ca să mă opresc, să mă plimb, să merg puțin la soare. Aveam impresia vagă că acolo era viața adevărată. Mi-au trebuit treizeci de ani și trei depresii ca să o înțeleg. Toate acestea fiindcă alergam după bani și recunoaștere, cu care nu mai știam deja ce să fac. Îmi trebuiau mereu mai mulți fiindcă mi-era teamă: să lipsesc, să fiu uitat, să nu mai exist în ochii celorlalți...”

Obsesia mediocrității („mai ales, să nu te confunzi în ea”) duce la mediocritate: mediocritatea calității vieții și mediocritatea autonomiei față de modelele de comportamente social valorizate.

Igiena succesului

„Frumoasă deviză a cuiva — a unui zeu, poate? «Dezamănesc.»”

Această însemnare a lui Paul Valéry din *Mauvaises Pensées* ne amintește de importanța faptului de-a ne permite să dezamăgim, pentru a nu ajunge astfel sclavii imaginii noastre... Să ne pregătim indiferența la succes? În cel mai cunoscut dintre poemele sale, *If*, Rudyard Kipling vorbește de indiferența „față de acești doi mentori” care sunt succesul și eșecul: „De poți cunoaște triumful și dezastrul, și trata acești doi mincinoși la fel.” Cred că independența față de succes nu poate decât să meargă mână în mână cu o libertate constituită față de eșec. Și nu este vorba doar de-a ne mulțumi să o așteptăm, ci de-a ne și antrena pentru obținerea ei! Putem să ne vaccinăm împotriva decepției și să devenim deopotrivă nu indiferenți, ci calmi și lucizi față de eșec, și chiar față

de succes. Să ne bucurăm calmi de reușitele noastre, să reflectăm liniștiți la eșecurile pe care le avem și să nu uităm că viața este în altă parte: în întâlniri, în comunicare, în acțiunea de dragul acțiunii, fără supraveghere și nici performanță... Să nu uităm nici că **stima de sine se construiește pe vise frânte**: chiar dacă avem tendința de-a le refula în uitare, ratările noastre pe calea succesului sunt mai numeroase decât reușitele. Să ținem cont de ele nu ne-ar împiedica să continuăm să acționăm, ci ne-ar ajuta cu siguranță să o facem cu mai mult calm.

Mai există, fără îndoială, și o „igienă a succesului”. Nu are rost să îl refuzăm și nici să îl stricăm din cauza îngrijorării („și mâine ce-o să fie?”) sau a unui pesimism preventiv („nimic nu durează, nimic nu e dobândit de tot, nu te bucura și gândește-te deja la ziua de mâine”). Să îl savurăm fără să ne valorizăm excesiv. Să nu pierdem niciodată din vedere acest amestec de șanse și merite, dar și de nedreptăți care reprezintă orice formă de reușită.

Succesul dezvăluie tot atât de multe despre noi ca și eșecul. Dacă reușim să ne bucurăm, să ne facem plinul de emoții pozitive, apoi să ne întoarcem la esențial: să continuăm să ne construim prezența participantă în lume și legătura noastră cu ceilalți.

Psihologia regretelor

„Nu putem ști niciodată ce vrem fiindcă nu avem decât o viață și nu putem nici să o comparăm cu niște vieți anterioare și nici să o rectificăm în vieți ulterioare... Nu avem niciun mijloc să verificăm care decizie este cea bună fiindcă nu există nicio comparație. Totul e trăit imediat pentru prima dată și fără pregătire.”

Milan Kundera,

Insuportabila ușurătate a ființei

Cine nu a simțit acea suferință legată de convingerea (sau de îndoiala) de-a nu fi făcut alegerea cea bună la un moment dat în trecutul lui? Regretul este frecvent în cazul problemelor stimei de sine. El este un fel de simetric al ezitării și al procrastinației: înainte de-a acționa, ne întrebăm „o fac sau nu?”, apoi „e bine că am făcut-o sau nu?”. Dacă s-a produs un eșec, regretul este evident și mai puternic... Se întâmplă ca anumite persoane cu joasă stimă de sine să preferă să nu se implice și nici să aleagă pentru ca să nu aibă regret: dorința de-a acționa este învinsă de anticipare, din cauză că eșecul poate provoca o durere atât de vie.

Să acționăm sau să nu acționăm? Ce vom regreta mai mult?

Paul și Pierre au acțiuni la două societăți cotate la Bursă, societatea A și societatea B. Anul trecut, Paul, care își plasase de mult toți banii în A, a vrut să facă o schimbare și să investească totul în societatea B, dar nu a făcut-o. Și din cauza asta a pierdut două mii de euro, fiindcă societatea B a adus mari beneficii, în timp ce A suferea pierderi. În ce-l privește, Pierre avea acțiuni la societatea B. Și a avut proasta idee de-a transfera totul la societatea A. În acest fel a pierdut, și el, două mii de euro. Cei doi au cunoscut așadar aceleași pagube, dintr-un punct de vedere strict financiar. Totuși, dacă le cerem unor observatori externi să descrie care din cei doi ar trebui să simtă cele mai multe regrete, o mare majoritate a persoanelor interogate (92%) va considera că Pierre e cel care va avea regretele cele mai mari: proasta lui inspirație i-a dictat un comportament nefast. Ar fi făcut mai bine... să nu facă nimic! În timp ce regretele lui Paul, victimă a inacțiunii sale, par mai puțin intense observatorilor exteriori invitați să se identifice cu eroii nefericiți ai acestei povestiri virtuale. Acțiunea generează oare mai multe regrete decât inacțiunea? Iată ce le-ar da dreptate persoanelor cu joasă stimă de sine și comportamentului lor de evitare.

La modul general, destul de numeroase studii de psihologie socială²⁶¹ par efectiv să indice că simțim mai multe regrete în raport cu lucrurile pe care le-am făcut

²⁶¹ André C., „Regrets d’hier et d’aujourd’hui...”, *Cerveau et Psychologie*, 2005, 9: 32-36.

decât în raport cu cele pe care nu le-am făcut: eșecurile noastre sunt mai dureroase pe termen scurt dacă provin din acțiuni care nu au avut succes (ca în cazul lui Pierre, care și-a vândut acțiunile de la societatea B într-un moment nefericit) decât din inacțiuni (Paul, care s-a gândit să cumpere acțiuni la B, dar nu a făcut-o). Psihologii evoluționiști presupun, de altfel, că funcția regretelor este tocmai aceasta: să tragem învățăminte din eșecurile noastre, pentru a ne incita să fim mai prudenți pe viitor înainte de-a ne lansa din nou în acțiune. O frână uneori utilă, așadar. Dar la stimele de sine joase, această frână poate deveni un blocaj.

Totuși, atunci când în alte studii se evaluează ceea ce anume regretă oamenii cel mai mult în viață, se observă că cele mai mari dintre regretele noastre provin din ceea ce *nu* am făcut: „ar fi trebuit să merg mai departe cu studiile mele”, „ar fi trebuit să-mi dedic mai mult timp copiilor mei”, „ar fi trebuit să vorbesc mai mult cu tatăl meu înainte ca el să moară”, „ar fi trebuit să mă mărit cu bărbatul acela” etc. Într-un studiu făcut asupra a 77 de subiecți din diverse medii sociale, cărora li se punea această întrebare despre cele mai mari regrete ale vieții lor, din cele 213 regrete exprimate, numai 10 se refereau la evenimente aflate în afara controlului persoanei respective („am avut poliomeilită când eram copil”) și în privința a ceea ce depindea de controlul lor, 63% din regrete se refereau la lucruri care nu au fost făcute față de 37% care se refereau la lucruri făcute (de exemplu, opțiuni sentimentale, profesionale sau financiare nefericite).

Cum se explică această aparentă contradicție? Pur și simplu prin faptul că timpul care trece face să evolueze

regretele noastre: ceea ce avem tendința de-a regreta pe moment sunt mai ales lucrurile pe care le-am făcut, acțiunile noastre (când au eșuat, bineînțeles), și ceea ce avem tendința de-a regreta cel mai mult pe termen lung, iar retrospectiv, sunt mai degrabă lucrurile pe care nu le-am făcut, inacțiunile și intențiile noastre de acțiune neconcretizate²⁶². Persoanele cu joasă stimă de sine, al căror comportament de evitare este deseori o filosofie (silită) de viață sunt victimele unor asemenea „regrete de inacțiune”.

Pe deasupra, se pare că profilul emoțional al acestor două tipuri de regrete este diferit: regretele de acțiune, pe termen scurt („n-ar fi trebuit să fac asta...”) sunt în general mai intense decât regretele de inacțiune („ar fi trebuit...”). Pe plan emoțional, primele sunt deseori numite „regrete calde” (*hot regrets*), pe când celelalte se văd etichetate „regrete melancolice” (*wistful regrets*). Un studiu care intervievase 79 de voluntari despre intensitatea unor asemenea emoții asociate cu fiecare dintre cele mai amare regrete ale acestor două categorii făcuse să apară clar corelația: regretele de acțiune sunt asociate mai mult cu emoții intense (furie, rușine, culpabilitate, frustrare...), în timp ce regretele de inacțiune sunt mai puternic inductoare de emoții mai discrete (să te simți melancolic, nostalgic, blazat...), dar și mai durabile. Logic: în primul caz, regret o realitate (ceea ce am făcut), în timp ce în al doilea caz, regret o virtualitate (ceea ce ar fi trebuit să fac, și ceea ce acest lucru mi-ar fi permis atunci).

²⁶² Gilovich T. și Medvec V., „The experience of regret: What, when and why”, *Psychological Review*, 1995, 102: 379–395.

Majoritatea opțiunilor semnificative făcute de subiecți cu stimă de sine fragilă se supun astfel unei logici de preîntâmpinare anticipată a regretelor²⁶³.

Distanța afectivă față de amintirile noastre...

În studiile făcute se observă că subiecții cu bună stimă de sine reușesc să producă ușoare distorsiuni ale memoriei lor în raport cu amintirile: ei se simt mai apropiați de succesele lor și mai îndepărtați de eșecurile lor (ca răspuns la întrebarea: „Dacă vă gândiți din nou la acest eveniment, cât de mult îl resimțiți astăzi ca apropiat?”). Evident, în cazul subiecților cu joasă stimă de sine lucrurile stau invers²⁶⁴. Se pot face mai multe ipoteze, dar e de temut că reluarea și reactivarea eșecurilor proprii este mecanismul care induce astfel în cazul lor un efect de mai mare proximitate și de mai mare actualitate.

Lupta cu mitul „alegerii bune”

„Fratele meu, astăzi decedat, dădea impresia că ar fi putut fi fericit oriunde: căsătorit sau nu, tată sau nu, locuind la oraș sau la țară. Oricare ar fi fost momentul,

²⁶³ Josephs R.A. și colab., „Protecting the self from negative consequences of risky decisions”, *Journal of Personality & Social Psychology*, 1992, 62: 26–37.

²⁶⁴ Ross M., Wilson A.E., „It feels like yesterday: self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 792–803.

locul, activitatea, el se descurca pentru a se simți de fiecare dată cât mai bine. Nu era pasivitate sau resemnare. Nu era indiferență, ci inteligență: tot ce nu putea alege, el transforma în cea mai bună direcție cu puțință și scoțea din aceasta tot ce era mai bun. Și când avea de ales, nu se pierdea în presupuneri, ci avea încredere în viață. Era expresia lui preferată, să ai încredere în viață. Spunea că dacă eziți, înseamnă că cele două soluții erau valabile, că niciuna nu era mai bună decât cealaltă, și că nu trebuia să-ți irosești energia căutând să afli care era alegerea cea bună, ci mai degrabă să faci această alegere ascultându-ți inima, și apoi să o ameliorezi. Mă gândesc mereu la el în aceste momente când încep să mă pierd cu firea și să ezit. Atunci, îmi spun: haide, alege, și apoi acționează. Totul va fi bine, nu vor exista regrete..." (mărturia lui Alexandre).

Pentru a lupta cu regretele excesive, trebuie mai întâi să ne eliberăm de teama obsedantă de-a face „alegeri proaste“, acest uriaș șarpe de mare al psihoterapiei persoanelor cu joasă stimă de sine. Alegerea cea bună nu există, noi și numai noi avem puterea de-a face deciziile noastre „bune“ sau „proaste“. Dilema „opțiunii bune“ se desfășoară deseori după și nu înainte. **O opțiune devine bună sau proastă prin ceea ce facem noi cu ea, și, într-o mai mică măsură prin ceea ce gândim despre ea.** Acest lucru este valabil pentru majoritatea opțiunilor dintr-o viață zilnică: să locuim într-un loc sau altul, să acceptăm o slujbă sau alta, să ne căsătorim cu o persoană sau alta (sau să divorțăm de ea) etc. Desigur, putem face o alegere a partenerului de viață sau a meseriei pe care apoi să o regretăm. Dar un alt partener sau o altă meserie ar fi atras la rândul lor după sine nenumărate

consecințe diferite, poate la fel de regretabile! Să evităm să ne vedem viața ca pe un șir de momente decisive, în care tot ce se joacă ar fi definitiv: nu așa funcționează existențele noastre.

Să mai amintim faptul că pentru a ne elibera de teama de regretele anticipate legate de o alegere, cel mai eficient este nu să renunțăm să acționăm, ci să ne mărim toleranța la eșec și, mai ales, să învățăm să tragem învățăminte de pe urma lor, pentru a transforma ocaziile de-a regreta în ocazii de-a învăța, după cum amintește formula: „Dacă pierdeți, nu pierdeți lecția...“

A ne utiliza adecvat regretele înseamnă a încerca astfel să îl facem să mintă pe La Bruyère, care constata cu un anumit pesimism, în *Caracterele sale*, proasta modalitate în care oamenii își folosesc regretele: „Regretul pe care oamenii îl au pentru că nu și-au folosit cum trebuie timpul pe care l-au trăit nu îi face întotdeauna să îl folosească mai bine pe cel care le-a mai rămas.“

Acțiunea care ne schimbă și care schimbă lumea

„Înțeleptul nu va trăi în singurătate, fiindcă din fire e sociabil și orientat către acțiune.”

Diogene Laerțius

Cel mai bun obiectiv pe care ni-l putem stabili în materie de stimă de sine este cel al dezvoltării personale, respectiv să luăm orice experiență de viață ca pe o ocazie de-a învăța²⁶⁵. Nu are rost să încercăm să ne comparăm cu ceilalți, ca să îi egalăm sau să îi depășim: stima de sine beneficiază mai mult din comparația cu sine însuși, iar aceste comparații cu sine însuși mai mult decât cu ceilalți par să îi caracterizeze pe indivizii al căror obiectiv este să progreseze pe un plan personal²⁶⁶.

²⁶⁵ Grant H., Dweck C.S., „Clarifying achievement goals and their impact”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 541-553.

²⁶⁶ Wilson A.E., Ross M., „The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 928-948.

Acțiunea ne schimbă

În această pasionantă muncă de construcție și de reconstrucție de sine, cum să devenim propriii noștri artizani netulburați? Utilizez deliberat termenul de artizanat, datorită a tot ceea ce evocă el: absența pretenției, simplitatea, imitarea modelelor, acceptarea sfaturilor (de ce să nu încercăm să vedem ce merge la ceilalți, doar nu suntem chiar atât de diferiți unii de ceilalți...), repetarea regulată a gesturilor pentru a ajunge încetul cu încetul la un rezultat, răbdarea, necesitatea reparațiilor și a gesturilor de întreținere constante... Suntem efectiv propriii noștri artizani. În materie de stimă de sine, nu are rost să căutăm cu orice preț să fim niște „artiști”, niște „creatori”.

Acțiunea ne schimbă privirea

Scopul dezvoltării stimei de sine nu se referă doar la propria persoană. Până la urmă, ar fi destul de plictisitor! Din fericire, a te ocupa de tine, a-ți învinge defectele, pasiunile, greșelile este unul dintre mijloacele de-a schimba lumea. Mai există și altele, dar acesta este simplu și puternic. Se știe cât de mult modificarea raportului intim pe care îl avem cu noi înșine va transforma viața noastră despre lume. Acest lucru nu este adevărat numai la cei deprimăți, chiar dacă ei sunt cei la care exemplul este cel mai frapant: cele dintâi șocuri ale carierei mele de tânăr intern în psihiatrie mi-au fost provocate de întâlnirea cu acești pacienți grav depresivi care numai în câteva zile, sub efectul acțiunii unei obscure

molecule chimice ieșeau din valea plângerii și părăseau o lume care li se părea înspăimântătoare și inumană. Dar acest fenomen există, deși mai puțin spectaculos, și la persoanele care nu sunt deprimare²⁶⁷: când ne schimbăm, lumea din jurul nostru se schimbă și ea odată cu noi, deoarece nu o mai privim în același fel. Dacă ne ameliorăm optimismul, viitorul ni se va părea mai puțin angoasant. Dacă ne distanțăm mai mult de furiile noastre sau de tendința noastră de-a judeca, lumea ni se va părea mai puțin plină de imbecili. Dacă ne dezvoltăm seninătatea, ea va fi mai armonioasă pentru noi.

Acțiunea îi schimbă pe ceilalți

Nu e vorba de autosugestie. Această simplă modificare a punctului de vedere poate avea rapid consecințe concrete, în virtutea efectului „aripă de fluture”; știți, teoria aceea care explică că o mică bătaie de aripă la un capăt al lumii poate, din aproape în aproape, să provoace o tornadă la celălalt capăt al ei. Astfel, să te schimbi îi ajută pe ceilalți să se schimbe: există, de exemplu, o contagiune socială a emoțiilor, atât negative (ah, transmiterea mohorelii sau a proastei dispoziții în sânul familiilor sau al instituțiilor!), cât și pozitive²⁶⁸. Există persoane a căror prezență ne liniștește, ne dă siguranță, ne stimu-

²⁶⁷ Eibach R.P. și colab., „When change in the self is mistaken for change in the world”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 917-931.

²⁶⁸ Anderson C. și colab., „Emotional convergence between people over time”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 1054-1068.

lează, ne face să dăm tot ce avem mai bun în noi, fără nicio presiune de vreun fel. Oare ele ne determină treptat să ne stimăm la rândul nostru din mimetism, dat fiind că se stimează ele însele? Să fie modul lor de-a ne privi, de-a ne vorbi, de-a ne permite să simțim încrederea lor față de noi? Oricum, rezultatul e cert: aceste persoane sunt benefice pentru stima noastră de sine. Prin acte infime sau manifeste, ele ne hrănesc și ne înalță.

Acțiunea schimbă societatea

Atunci, stima de sine, cum se spunea despre dragoste în anii 1970, poate schimba societatea? Sunt convins de asta și văd numeroase exemple în acest sens.

În autobiografia lui²⁶⁹, Martin Luther King relatează cum educația lui a prefigurat ceea ce avea să devină el: „Dacă mi-e foarte ușor să mă arăt mai degrabă optimist decât pesimist în privința naturii umane, e mai ales din cauza copilăriei pe care am avut-o.” El explică cum mama lui i-a prezentat întotdeauna discriminarea și segregarea care făceau pe atunci ravagii în sudul Statelor Unite drept rezultatul unei nedreptăți sociale, și nu ca reflectarea vreunei ordini naturale, cum lăsau să se înțeleagă discursurile rasiste ale vremii. Astfel, ea îi repeta: „Ești la fel de bun ca oricare altul.” Martin Luther King dispunea de o bună stimă de sine, palpabilă în scrisorile pe care le trimitea celor apropiați. Bună, adică neexcluzând nici îndoielile, nici teama, dar permițându-i să nu li se supună niciodată. Bună și fiindcă era clădită în

²⁶⁹ *Op. cit.*

cadrul acțiunii. Insist mult, dar trebuie, pentru a schimba lumea fiecare are scara lui, o altă formă de stimă de sine decât cea care ne e vândută de publicitate și de demagogiile ambiante („sunteți cu toții formidabili”). Nu te naști „formidabil”, și nu devii așa fără eforturi. Atenție și la alt risc: cel al renunțării (sau al demisiei, sau al incapacității) de-a lucra asupra propriei stime de sine, ca să nu te simți bine decât într-o stimă de sine grupală, definită de apartenența la un trib (familie, club sportiv, partid politic, mișcare asociativă, și chiar gheto, sectă sau comunitate închisă). Și în această privință, Martin Luther King, după multe ezitări, a ales universalitatea și nu izolarea, care era la acea vreme a unei părți a comunității negre. Și prin acest aspect a fost el unul dintre oamenii care au schimbat profund cursul secolului XX, și nu doar un cetățean negru american care a luptat împotriva rasismului.

A acționa în deplină libertate

Alt mare cetățean al Statelor Unite și al lumii, filosoful Thoreau, supranumit „Diogenele american”, autor al *Tratatului de nesupunere civilă*²⁷⁰, a fost întemeietorul acțiunii civice nonviolente. El i-a inspirat pe Ghandi și — tocmai — pe Martin Luther King, arătând cum acțiunea hotărâtă, dar exemplară, a unui singur om îi putea antrena pe toți ceilalți. Thoreau care a fost deopotrivă capabil, după cum povestește într-o altă carte a sa, *Viața*

²⁷⁰ Thoreau H.D., *La Désobéissance civile*, Paris, Mille et Une Nuits, 2000.

*fără principiu*²⁷¹, să se revolte împotriva *obsesiei* acțiunii: „Cred că nimic, nici chiar crima, nu e mai opusă poeziei, filosofiei și chiar vieții înseși, decât această activitate neîncetată.” În sfârșit, Thoreau a făcut în *Walden*²⁷², capodopera sa, elogiul singurătății deschise către lume și viață. A fost un om complet și lucid.

Un model?

²⁷¹ Thoreau H.D., *La Vie sans principe*, Paris, Mille et Une Nuits, 2004.

²⁷² Thoreau H.D., *Walden ou la Vie dans les bois*, Paris, Gallimard, 1990. A se vedea și *Jurnalul său* (1837–1861), apărut în 2005 la editura Terrail, Paris.

Ursulețul brun e mândru de el

Tocmai îi citesc o poveste celei mai mici dintre fiicele mele, *Petit Ours brun est fier de lui*²⁷³. Pentru toți copiii, Ursulețul brun este un erou, o vedetă. Le-am citit mai multe din aventurile lui multor copii și încep să îl cunosc bine. La început, mă agasa puțin, fiindcă îl găseam materialist, egoist, mulțumit de sine, zelos cu cei mari... Și apoi, deodată, mi-am dat seama că îmi semăna mult. Că ne semăna mult, nouă tuturor: Ursulețul brun are toate defectele noastre și toate calitățile noastre, și le exprimă, naiv, sau și le asumă, cu acel aplomb al celor care se simt iubiți (mămica și tăticul lui îl iubesc mult).

În povestea aceasta, Ursulețul brun face niște lucruri de care e tare mândru, de unde și titlul. De exemplu: „Ursulețul brun desenează cercuri foarte rotunde. Și spune: Nu-i așa că sunt frumoase?” Sau: „Ursulețul brun își umple paharul singur. Și spune: Mai vor și alții să le umplu paharul?” Fetița mea observă, poate după tonul ușor bat-

²⁷³ Bour D., *Petit Ours brun est fier de lui*, Paris, Fayard, 2005.

jocoritor pe care îl adopt citindu-i replicile, că Ursulețul brun exagerează puțin în privința autosatisfacției și mi-o spune în felul ei: „Tăticule, se cam umflă în pene, nu-i așa?” Ea încearcă să vorbească la fel ca surorile ei mai mari, care, la rândul lor, încearcă să vorbească la fel ca cei mari în curte în timpul recreațiilor, care la rândul lor...

— Ăă, da, da, îi răspund eu.

Îmi spun însă că totuși nu e chiar așa de rău ca acești copii să fie mulțumiți de ei, și că un minimum de valorizare a stimei de sine încă din copilărie e totuși un lucru bun. Și atunci completez:

— Dar, bun, are dreptate, e bine ceea ce face el, Ursulețul brun. Are totuși dreptul să fie mulțumit.

— Da, dar erau lucruri ușoare, face prea mult pe deșteptul.

— A, da? Și crezi că nu e bine?

— Nu, asta îi enervează pe toți, când faci pe deșteptul.

— Ăă, da, dar dacă ești sigur că ai făcut bine un lucru, nu contează că asta îi enervează pe ceilalți, nu? (aș vrea ca fiica mea să nu fie prea influențată de ceea ce alții ar putea gândi despre ea; asta este problema mea când le spun povești, caut ca ele să fie psihoterapeutice, e o prostie, dar, știți, deformarea profesională...)

— Mda, bine, ar face mai bine să fie mulțumit în mintea lui și nu să se fudulească așa. Chiar că o să-i enerveze pe toți dacă face așa tot timpul. Și apoi, dacă data viitoare nu mai reușește, o să bocească...

În clipa aceea, înțeleg că fiica mea știe deja tot atât de multe ca și mine despre fundamentele stimei de sine. Nu-mi mai rămâne decât să termin de citit povestea, fără să mai fac nici eu pe deșteptul. Mulțumesc, Ursulețule brun...

Partea a cincea

Uitarea de sine

Ne gândim mereu la noi înșine?

E semn că stima de sine suferă. Cu cât progresăm mai mult, cu atât uităm de noi, gândindu-ne mai curând să trăim, să comunicăm, să învățăm, să savurăm, să iubim... Ca să ajungem din când în când la clipe de armonie, trebuie să putem să ne îndepărtăm ușor de noi înșine. Și de noi înșine sub privirile celorlalți: să nu ne mai pese de impresia pe care o dăm...

Acest lucru poate rezulta, firesc, de pe urma tuturor eforturilor de care am vorbit până acum. El poate fi deopotrivă tocmai unul dintre aceste eforturi. Să uităm de noi lucrând la prezența proprie în momentul prezent, cultivând o umilință care nu trebuie să fie punitivă, căutându-ne mai mult locul decât gloria, descoperind sensurile posibile ale celui mai neînsemnat dintre actele noastre. Renunțând la aceste contorsiuni ale stimei de sine, menite să ne mascheze frica de viață sau de moarte.

Lucrând la pacea sufletului nostru.

Tăcerea stimei de sine

„Omul nu e în posesia înțelepciunii. El nu face decât să tindă spre ea și poate numai să aibă dragoste pentru ea, ceea ce este deja destul de meritoriu.”

Immanuel Kant

Ce se întâmplă atunci când progresăm în materie de stimă de sine? Când nu numai că ne stimăm mai mult, ci când asta se întâmplă într-o ambianță psihologică senină, cu o stimă de sine mai stabilă față de evenimentele vieții, mai autonomă față de solicitările toxice, față de moneda falsă a stimei de sine, față de aceste „glorii deșarte” de care vorbește Biblia, mai lucidă față de falsele piste ale egoului și ale autosatisfacției. Ei bine, în general, nevoia de stimă de sine scade încetul cu încetul. Ne gândim din ce în ce mai puțin la noi înșine și din ce în ce mai mult la ceea ce trăim.

„Cu cât îmi merge mai bine, cu atât mă gândesc mai puțin la mine”

Relatările pacienților „vindecați” de suferințele lor legate de stima de sine descriu toate aceleași poveste, aceeași conduită și chiar același rezultat: ne gândim mai ales la noi când suferim, când ne merge rău, când îndoiala de sine și de actele noastre este excesivă sau maladivă. Pe măsură ce progresăm, obsesia (forțată) de sine diminuează și dă înapoi. Spiritul nostru se eliberează de dominația egoului nostru suferind și o transformare lentă se operează: suntem din nou disponibili pentru viață.

Această tăcere a stimei de sine nu este un paradox decât în aparență: la fel ca o sănătate bună („viața în tăcerea organelor”, spun medicii), o bună stimă de sine este tăcută, deoarece conștiința de sine nu mai este obsedantă în mintea persoanei, nici în afirmațiile ei, nici în prezența ei lângă ceilalți, nici în comportamentele ei zilnice. Acum câțiva ani rula un film intitulat *Ma Vie sans moi*²⁷⁴ (*Viața mea fără mine*), care povestea ultimele luni ale unei tinere femei bolnave de un cancer incurabil: frumos film și cu un titlu magnific. Putem continua să existăm după moartea surplusului stimei noastre de sine?

Cum să nu ne împotmolim în noi înșine

În celebrul portret pe care i-l face unui om misterios cu o înaltă stimă de sine, cel al domnului Teste, Paul Valéry povestește cum acesta din urmă a ajuns să „ucidă

²⁷⁴ *Ma Vie sans moi*, de Isabel Coixet, 2003.

în el marioneta²⁷⁵”. Problemele noastre cu stima de sine ne fac deseori să fim marioneta suferințelor noastre, a orgoliilor sau a spaimelor noastre, a credinței că nu trebuie să facem decât bine orice lucru, și a convingerilor noastre, de la caz la caz, că trebuie atunci să optăm între a nu face sau a face perfect.

Eul care ne atrage atenția este eul care suferă. Care este prea plin de sine, de spaimile sau de așteptările sale. Ne putem împotmoli în noi înșine în trei feluri: prin durere, prin teamă, prin greșală...

În privința durerii, există efectiv dureri ale stimei de sine: acea insatisfacție și acea tristețe cronică, văr bun cu durerea morală a persoanelor deprimare, acel mic fond de spleen cronic, care nu e uitat decât în acțiune, în discuție, uneori și în băutură... Durerea aceasta poate să ni se pară că face parte din condiția noastră umană, și fără îndoială că și este, în parte. Dar numai dacă nu e constantă și paralizantă. Am fost întotdeauna iritat de intolerabilul discurs al anumitor psihoterapeuți despre plăcerea pe care bolnavul ar avea-o de a-și „răsfăța” simptomul... Proastă interpretare. Ne putem arăta atașați de simptomele noastre, desigur, dar numai așa cum suntem legați de un copac: nu ne putem îndepărta de el. Nu e nicio bucurie aici, în afară de interpretarea facilă a unui terapeut trândav...

În privința fricii, dificultățile cu stima de sine țin aproape toate de frică: frică pentru statutul nostru, pentru imagine, frică de viitor, frică de eșec. Teamă de agresivitatea celorlalți dacă ne opunem lor, dacă ne facem

²⁷⁵ Valéry P., *La Soirée avec M. Teste. Oeuvres*, vol. II, Paris, Gallimard, „La Pléiade”, 1960.

auzit glasul, certitudinile sau incertitudinile, dacă îndrăznim să existăm, pur și simplu. Aceste frici sunt cele care, mai frecvent decât vreun orgoliu oarecare, ne determină să fim obsedați de noi înșine. Ca și în cazul ipohondriilor, care nu se pot împiedica să se gândească la sănătatea lor, din teama de boală, suferință și moarte, bolile stimei de sine, aceste ipohondrii ale sinelui, au la origine teama de eșec și de respingerea socială, teama de-a nu fi uitat, de-a nu fi recunoscut și apreciat.

În privința greșelii, ne lăsăm prea des antrenați pe pista greșită a egotismului, a pseudostimei de sine, care nu este decât un ansamblu de strategii, de o eficiență mediocră, de altfel, de valorizare a imaginii noastre, a personajului nostru, și nu a persoanei noastre. Această încurajare a egotismului, aceste „stime de sine hormonale” sunt considerabil facilitate, după cum am spus, de publicitate și de marketing, de o societate care ne măgulește (nu atât pentru binele nostru, cât pentru al ei: pentru a ne vinde lucruri, pentru a ne face să votăm un candidat) și ne invită să ne luăm pe noi înșine drept normă, reper, referință și centru al lumii. Ideea este să se facă, astfel încât cât mai multe persoane să creadă că se află în centrul interesului celorlalți. Dar toate acestea nu merg, deopotrivă, decât pentru că trăim într-o lume aspră. Acesta este motivul pentru care avem efectiv nevoie de stima de sine, dar nu de una ca aceasta.

Să avem grijă de noi

„Mă înecam în mine însumi”, îmi povestea într-o zi o pacientă, care suferise multă vreme de un narcisism ne-

liniștit, care îi distrugea viața proprie și pe cea a apropiaților ei. „Îmi petreceam timpul gândindu-mă la mine, ocupându-mă de mine, dar într-un mod stupid, cumpărând și prefăcându-mă. Și călătorind, dar numai acolo unde trebuia să merg ca să te arăți sau ca să povestesc că fusesem acolo. Toată viața mea era consacrată imaginii mele. Dar nu mie. Din când în când, mă dezgustam de faptul că sunt așa. Îmi spuneam: viața ta e nulă, ești o egoistă. Mă gândeam la Maica Tereza și la toți oamenii care se consacră celorlalți. Trimiteam bani unor asociații caritabile. Încercam să fiu mai puțin interesată de mine. În general, asta se întâmpla în perioadele de depresie, și mă făcea să fiu și mai sinistră. Nici asta nu era soluția cea bună.”

Un alt paradox al stimei de sine e că pentru a putea să uiți de sine și pentru a fi mai puțin obsedat de sine, trebuie mai întâi să te ocupi mai mult de tine însuși, și nu să organizezi o represiune de sine: înjosirea și mortificarea, care fascinează uneori, care apar uneori ca soluții, pur și simplu nu sunt. Cel puțin pentru stima de sine... Să ai grijă de tine înseamnă să consacri timp reflecției asupra ta însuși, pentru a nu te vedea ulterior năpădit de ruminății despre sine. Mai înseamnă și a acționa pentru ca viața ta să fie plină de altceva decât de sine. Nu este o absență față de sine, ci doar ceva mai multă distanță.

De exemplu, în raportul cu ceilalți, aceasta constă în a nu vedea în ei doar niște furnizori de sprijin, de încurajare, de gratificare, de admirație în sensul pozitiv, sau niște judecători și critici potențiali, în sensul negativ, ci și niște persoane înzestrate cu o existență proprie, în a ne întreba despre ele: dincolo de ceea ce aștept de la ele,

ce interes le acord în afară de cel referitor la mine? Ce le dau eu însumi ca atenție și sprijin? Este pur și simplu amplificarea sinceră a simplului „ce mai faci?” al comunicărilor zilnice. Să ne vedem și să ne gândim din exteriorul sinelui: nu doar în mod autocentrat („Ce se crede despre mine? Ce impresie dau?”), ca obiect de observație, ci și ca un subiect („Ce le aduc celorlalți? Cum contribuim la mersul zilnic și minuscul al lumii?”).

În viață nu există doar stima de sine

Dacă lumea e dură, nu înseamnă că trebuie să investim totul în stima de sine, în protecția și în protejarea ei. Stima de sine ne este necesară, dar nu ca un scop în sine, ci mai mult ca instrument. Este un instrument capital și prețios, instrument al stării de bine, și instrument care facilitează acțiunea senină. Din acest motiv — mereu tăcerea stimei de sine — buna funcționare a stimei de sine trimite astfel cu gândul la cea a unui motor (de frigider, de centrală termică, de mașină): cele mai bune sunt cele mai silențioase, și dacă nu cele mai bune, în sensul performanței, atunci cel puțin cele mai plăcute în existența zilnică, deoarece ne lasă mintea liberă în timp ce își îndeplinesc funcția. E ceea ce așteptăm de la stima de sine, nici mai mult, nici mai puțin.

O bună stimă de sine este deci un ajutor, dar fiți liniștiți (dacă simțiți că mai e nevoie de terapie în cazul dumneavoastră), problemele stimei de sine nu împiedică realizarea unor lucruri importante. Numeroase persoane cu joasă stimă de sine au dat dovadă de geniu în decursul istoriei (cazul lui Charles Darwin, de exemplu); ca și

mulți narcisici ambițioși (Dali). Dar rezolvarea acestor probleme permite fără îndoială să se meargă și mai departe, și mai calm.

Această importanță care trebuie acordată stimei de sine a fost, în anii din urmă, prilejul unor mari dezbateri în mica noastră lume a psihologiei stării de bine. Între cei care considerau că importanța ei a fost supraevaluată, că nu era poate decât un artefact legat de un moment precis și limitat al culturii umane: psihismul occidentalilor înstăriți de la sfârșitul secolului XX și începutul secolului XXI²⁷⁶, și cei care continuau să vadă în ea alfa și omega vieții noastre psihiatrice.

Astăzi se tinde să se considere că stima de sine rămâne totuși un element capital al înțelegerii multor atitudini umane. Dar cunoștințele și convingerile în privința ei continuă să evolueze. Multe cercetări, din cadrul psihologiei pozitive (care constă nu numai în studierea mecanismelor bolilor, ci și ale celor ce guvernează starea de bine) au arătat ponderea foarte importantă a stimei de sine în echilibrul și starea de bine globale. Unele subliniază că există șase mari componente ale acestei stări de bine²⁷⁷: să ai scopuri în viață, să dispui de un control relativ asupra mediului propriu, să ai relații pozitive cu ceilalți, să beneficiezi de un minimum de autonomie, să

²⁷⁶ A se vedea, de către profesioniști, toate articolele referitoare la această dezbateră despre stima de sine, într-un număr al uneia dintre revistele cele mai specializate ale psihologiei științifice: *Psychological Bulletin*, vol. 130, nr. 3, mai 2004.

²⁷⁷ Ryff C.D., Singer B., „Ironies of the human condition: well-being and health on the way to mortality”, în L.G. Aspinwall și U.M. Staudinger, *A psychology of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 271–288.

poți consacra timp dezvoltării personale (să înveți, să evoluezi) și, *last but not least*, să te accepți și să te stimezi. Într-un alt studiu, li se cerea mai multor sute de studenți nord-americani și sud-coreeni să reflecteze concret (pentru a se evita simple declarații de intenție) la evenimentele care le aduseseră cea mai mare satisfacție în lunile precedente²⁷⁸: și aici, decodificarea și clasificarea pe categorii a ceea ce era satisfăcător în existență regăseau pe de o parte toate evenimentele care procurau sentimente de autonomie, de competență, de legătură cu ceilalți; iar pe de altă parte, tot ce avea legătură cu stima de sine (care îngloba de altfel deseori elementele precedente).

Dacă persoanele cu o bună stimă de sine sunt deseori percepute ca senine, având o prezență calmă și puternică, acest lucru nu se datorează doar buneii lor stime de sine, ci și faptului că aceasta din urmă a fost un vector spre alte valori și, de asemenea, un armonizator, un pacificator al acestei căutări.

²⁷⁸ Sheldon K.M. și colab., „What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 325-339.

Să ne intensificăm prezența în momentul de față

„Un băiat de șaisprezece ani mergea peste câmpuri, când și-a ridicat privirile, a văzut un stol de bătăni albi străbătând văzduhul la mare înălțime, și nimic altceva, doar albeața făpturilor vii care lunecau pe cerul albastru, doar aceste două culori una lipită de cealaltă; acest inefabil sentiment al eternității pătrunse pe loc în sufletul său și dezlegă ce era legat, legă ce era legat, încât se prăbuși ca mort.”

Hugo von Hofmannstahl

Gustul simplu și fulgurent al vieții... Să respirăm, să mergem, să vorbim, să privim: toate, lucruri obișnuite, de a căror valoare nu ne dăm seama decât atunci când am fost cât pe ce să le pierdem pentru totdeauna. Supraviețuitorii unui accident, ai unor boli sau ai unor evenimente de viață grave descriu cu toții aceleași lucruri, și aceeași senzație, legată de această conștientizare: a trăi este o șansă, și a-ți da seama de acest lucru poate fi răscolitor.

Comportamente și personalități autotelice: absorbție și plenitudine

În toate tradițiile filosofice se întâlnesc încurajări de-a ne consacra simplu și intens lucrurilor pe care suntem pe cale de-a le face, chiar dacă este vorba de acte foarte simple ale vieții zilnice. Psihologul american Mihaly Csikszentmihaly²⁷⁹ a dezvoltat o întreagă teorie despre ceea ce el numește activități „autotelice”, de la grecescul *autos*: sine, și *telos*: scop sau țel. Adică ansamblul activităților pe care le îndeplinim, când o facem în absența altui scop decât plăcerea de-a le îndeplini: să ne plimbăm în natură, nu pentru a ajunge undeva, ci pentru plăcerea de-a merge; să ne ocupăm de grădinărit, nu pentru a mânca ceea ce vom recolta, ci pentru că ne place să lucrăm în grădina noastră; să cântăm la un instrument muzical, nu pentru a fi admirat sau în vederea unui concert, ci din simpla plăcere de-a produce armonie... Ceea ce riscă să altereze plăcerea intensă și sentimentul de plenitudine de-a practica aceste activități poate fi presiunea legată de atingerea unui obiectiv sau poluarea de către alte gânduri și alte emoții: să ne plimbăm, dar gândindu-ne la grijile noastre, să lucrăm în grădină, dar boscorodindu-ne soțul/soția sau vecinul etc.

Putem foarte bine să începem o activitate fără să avem mintea orientată spre ea și să ne lăsăm încetul cu încetul absorbiți de ea, fiindcă ne face plăcere, fiindcă o stăpânim, fiindcă simțim inconștient că ea ne permite să atingem o stare de conștiință foarte specifică pe care Csikszentmihaly o numește *flow* (fluxul) și care este pur

²⁷⁹ Csikszentmihaly M., *Vivre*, Paris, Laffont, 2004.

și simplu una dintre modalitățile de-a ne apropia de fericire prin imersiunea intensă în ceea ce suntem pe cale de-a face²⁸⁰. Deoarece se pare că acest tip de stări mentale poate aduce mari servicii echilibrului nostru psihologic. Din acest motiv suntem pe cale de-a integra în arsenalul tehnicilor psihoterapeutice deja existente instrumente derivate din meditație, cu scopul de a ajuta persoanele care au nevoie de ele să faciliteze apariția acestui tip de stări de conștiință²⁸¹.

Meditație și prezență în momentul actual: necesitatea de antrenare a spiritului

Societatea contemporană nu ne ajută în materie de capacități de concentrare și de absorbire într-o sarcină anume. Atenția noastră este din ce în ce mai des solicitată de „distractori” și de „înterupători de atenție” de tot felul: apeluri telefonice fixe sau mobile, mesaje pe internet, muzică pretutindeni, solicitări publicitare (mereu avem în fața ochilor ceva de citit sau de privit)... Când ne uităm la televizor, la cea mai mică scădere a interesului pentru programul respectiv, avem tentația de-a schimba canalul, deoarece știm că zeci și, în curând, sute de programe sunt difuzate simultan.

Într-un fel, este un noroc, deoarece acest lucru înseamnă totuși că trăim într-o lume densă, bogată și stimulatorie, dar necesită să fim rezistenți ca să nu ne

²⁸⁰ André C., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2003.

²⁸¹ Germer C.K. și colab. (ed.), *Mindfulness and psychotherapy*, New York, Guilford, 2005.

vedem capacitățile de concentrare și de atenție făcându-se țândări sub revărsarea acestor solicitări, cum nici-o altă epocă nu a mai produs. Ne putem întreba dacă înmulțirea tulburărilor de atenție la copii (și chiar la unii adulți) nu provine parțial de la această mutație socială: nu că societatea ar crea aceste patologii sau dezechilibre (care nu sunt întotdeauna maladive), dar e probabil că ea le dezvăluie la aceia dintre noi care au cele mai slabe capacități de concentrare și de focalizare a atenției. Și cum școala pare să se resemneze și să accepte acest fapt, fragmentând din ce în ce mai mult secvențele pedagogice, în loc să încerce să îi învețe pe copii să se concentreze prin exerciții specifice, putem presupune că rezolvarea problemei mai durează până să fie rezolvată.

Nu sunt doar poluările atenției, ci și *overthinking*, raționalizarea permanentă, recursul constant la raționamentul logic care poate uneori sfârși prin a sufoca intuiția și, uneori, pornește în vrie: atâția deprimări sau anxioși sunt astfel victime ale logicii lor, la care aderă și care făurește esențialul problemelor lor... Paul Valéry scria malițios: „Uneori gândesc, alteori sunt.” Mesajul e clar: se întâmplă ca faptul de-a gândi să ne abată de la anumite lucruri sau feluri de-a fi esențiale. Meditația nu trebuie să înlocuiască gândirea, ci să reprezinte o altă modalitate a acesteia.

Din acest motiv, tehnicile de meditație de tip conștiință deplină (*mindfulness*) cunosc un succes crescând în lumea psihoterapiei, dar și a dezvoltării personale. Termenul de meditație provoacă uneori îngrijorare, când e propus în universul terapiei, deoarece pare fatalmente asociat unei practici religioase sau filosofice. Dar meditația de care este vorba aici e doar ceea ce s-ar putea

numi un „antrenament al spiritului”, conform termenilor prietenului meu, călugărul budist Matthieu Richard. Antrenament al spiritului pentru o mai mare libertate, pentru a putea alege obiectivul asupra căruia să ne îndreptăm și să ne menținem atenția. Să fii liber înseamnă să fii stăpânul tău și al mișcărilor sufletului tău.

Câteva exerciții

Regulile meditației de tip *conștiință deplină* sunt simple:

- Să mă instalez confortabil, să închid ochii sau să mă concentrez asupra unui punct precis.
- Să caut doar să îmi păstrez spiritul aici și acum și să-mi îndrept atenția către clipa prezentă, și prezența în momentul și locul de față: senzațiile mele fizice, respirația, zgomotele și mirosurile din jurul meu, gândurile care îmi trec prin minte.
- Să mă apropiu cât mai mult cu putință (în funcție de zile, va fi mai mult sau mai puțin realizabil...) de o atitudine mentală de acceptare a ceea ce i se întâmplă spiritului meu. Să nu fac proiecte, să nu rumeg, să nu anticipez: dacă asta se întâmplă (și se va întâmpla), să revin domol la clipa prezentă și la atitudinea de observare a acestor fenomene mentale. Să le observ (constat că sunt îngrijorat sau mâniș), dar fără să particip. Acceptare și față de dificultățile mele de-a proceda astfel: să nu mă enervez fiindcă încep să mă gândesc la altceva, fiindcă e normal, și să revin doar domol la clipa prezentă.

- Să adopt o stare de spirit care nu judecă: să nu caut să-mi spun „e bine” sau „e rău”, ci doar să constat ceea ce este, fără să judec.

Le dau deseori pacienților mei sfatul de-a practica în fiecare dimineată, și dacă se poate de mai multe ori pe zi, un mic exercițiu: să stea în picioare, foarte drepti, cu picioarele ușor depărtate ca să se simtă stabili, în fața unei ferestre sau a unui petic de cer, și să fie prezenți în liniște timp de zece cicluri respiratorii (inspirație-expirație) domoale. Pe durata acestor zece mișcări ale respirației noastre, să nu avem alt țel decât să simțim că existăm. Să ne aducem spiritul aici și acum. Aceste scurte exerciții servesc de amorsare sau reamorsare a programului nostru mental de capacitatea de-a ne distanța.

Un singur și principal obiectiv al acestor exerciții: să rămânem prezenți în clipa de față. Sau, mai curând, să ne readucem foarte încet și neîncetat spiritul la clipa prezentă, deoarece, evident, el nu are liniște dacă nu se îndepărtează către preocupările mele trecute sau viitoare. E normal: creierul nostru este „făcut pentru asta”, pentru a supraveghea ceea ce se întâmplă în viața noastră, pentru a rezolva problemele, pentru a înlătura toate primejdiile viitoare etc. În fine, el nu este *numai* „făcut pentru asta”: să spunem că în mod obișnuit noi nu ne prea folosim de el *decât* pentru asta...

Această meditație nu este doar relaxare, în care căutăm doar (ceea ce e deja un lucru bun) să ne aducem corpul într-o stare de liniște, nici gândire pozitivă, în care căutăm să avem gânduri „bune”²⁸² (ceea ce ar fi deja

²⁸² Langer E., „Well-being: Mindfulness versus positive evaluation”, în Snyder C.R., Lopez S.J. (ed.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 214–230.

util). Meditația vizează în realitate dincolo de asta: să învățăm să devenim observatorii atenți ai fenomenelor noastre mentale, corporale și emoționale, fără a căuta să le influențăm desfășurarea (cel puțin, într-o fază inițială).

Aceste tehnici de meditație pot fi evident învățate și dezvoltate, și ele corespund unei realități de modificări cerebrale funcționale întru totul tangibile, care începe să fie observate prin studii de neuro-imagistică²⁸³. Această învățare necesită exerciții de antrenament regulate și zilnice (ca gamele unui muzician). Totuși, ea cere deopotrivă să nu fie doar tehnică, ci și o stare de spirit față de evenimentele vieții („mai întâi să acceptăm situația existentă înainte de-a ne hotărî să o schimbăm”). Și, în sfârșit, să aplicăm chiar exercițiilor de meditație principiile acceptării: să acceptăm că în unele zile ne e greu să medităm; să considerăm că nici aceste exerciții nu trebuie percepute ca „ratate” (ar însemna să judecăm), ci doar să facem constatarea că ne-a fost greu să medităm în acel moment; să știm că până și aceste momente ne fac să progresăm, și că sunt utile (ele servesc la acceptarea a ceea ce ni se pare *a priori* ratat...). Această capacitate poate fi apoi utilizată în diferite contexte:

- să medităm atunci când nu avem probleme deosebite, pentru a cultiva aptitudinea;
- să medităm în fața unor situații dureroase, pentru a încerca să dezamorsăm, dacă se poate, preaplinul de emoții;

²⁸³ Lutz A. și colab., „Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2004, 101 (46): 16369–16373.

- să medităm în fața problemelor existențiale (viață, moarte, suferință, despărțire).

Ce raporturi există între controlul atenției și stima de sine?

Se pare efectiv că antrenamentul pentru meditația de tip conștiință deplină facilitează capacitățile de autoreglare psihologică și ameliorează echilibrul balanței emoționale pozitive, fenomene favorabile stimei de sine²⁸⁴. El mai facilitează, într-un mod indirect, și sentimentul de coerență personală (*self-concordance*) care constă în ameliorarea continuității între ceea ce resimțim în mod implicit și ceea ce exprimăm în mod explicit. El permite în fine să exersăm, zilnic, în atitudinile de neajudecare și de acceptare, despre care am văzut că erau atât de prețioase pentru echilibrul stimei de sine. Astfel, în exercițiile de meditație, se recomandă să nu acordăm importanță faptului că ședința e „reușită” sau „ratată”: această atitudine întărește regulat programul mental „să nu judeci și să accepți ceea ce există”.

În mod surprinzător, în sfârșit, aceste tehnici s-au dovedit eficiente cu prilejul mai multor studii în numeroase tulburări emoționale severe, cum ar fi depresia, în care mîntea pacienților este sclava gândurilor și afectelor lor negative, și în care unul dintre fenomenele clinice observate, pe lângă prăbușirea stimei de sine, e acela că bolnavii nu mai reușesc să își controleze viața interioară, in-

²⁸⁴ Brown K.W. și colab., „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 822–848.

vadată total de rumații sumbre²⁸⁵. Probabil mecanismele acestei eficacități se situează în zona unei capacități crescute de-a observa și de-a regla mișcarea gândurilor și a emoțiilor proprii. Dar meditația permite deopotrivă multiplicarea momentelor în care spiritul este întru totul absorbit de o activitate, ceea ce îndepărtează atunci măcar tranzitoriu preocupările de sine și reprezintă totodată tot atâtea secvențe de dezactivare a buclelor de autoagravare a bolii depresive („mă deprim văzându-mă deprimat”).

Nu numai o tehnică, ci și un fel de-a fi în viață

„Să meditezi nu este o evadare, ci o întâlnire senină cu realitatea”, ne învață maeștrii meditației²⁸⁶. Scopul meditației nu este doar de-a ameliora starea de bine sau de-a facilita stima de sine, ci și de-a densifica existența, și nu de-a fi practică doar în cadrul unor exerciții-paranteze, ci de-a deveni un fel de-a fi.

De unde și interesul de-a extinde atitudinea de conștiință actuală asupra tuturor aspectelor vieții noastre: aceasta ne va da autonomie față de distractorii atât de frecvenți din viața noastră de toate zilele, care reprezintă tot atâtea „furturi de atenție”, furțișaguri ale capacităților noastre psihice (gândiți-vă la tot timpul pe care l-ați petrecut uitându-vă la emisiunile de televiziune

²⁸⁵ Fennell M., „Depression, low self-esteem and mindfulness”, *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 1053–1067.

²⁸⁶ Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, Paris, L'Espace Bleu, 1994.

stupide sau citind mesaje publicitare inutile). Scopul nu este atât de-a le suprima (e imposibil), cât de-a ne distanța de ei și de-a regăsi o libertate de acțiune față de ei. Exercițiile cel mai des recomandate sunt, de exemplu, de-a lua obiceiul să nu facem decât un singur lucru deodată: să nu ascultăm radioul când conducem, nici să nu ne citim corespondența în timp ce vorbim la telefon, nici să mâncăm uitându-ne la televizor... Uneori chiar, și dacă e posibil, deseori, să nu facem nimic. Să nu faci nimic a ajuns una dintre activitățile — fiindcă este o activitate, dacă o facem în deplină conștiință — cele mai puțin practicate. De exemplu, seara: să nu luăm o carte „de terminat” sau o revistă „de citit”, ci doar să ne culcăm și să ne uităm în tavan, privind cum ni se perindă gândurile, fără a căuta să ne rezolvăm problemele, să facem planuri pentru a doua zi, să înțelegem ce s-a întâmplat astăzi. Doar să ne uităm cum trec gândurile prin fața noastră, venind și plecând, să dăm atenție respirației noastre...

Să practicăm regulat exercițiul lui „doar să²⁸⁷”. Doar să mergem, să ne uităm la nori, să spălăm vasele, să smulgem buruienile, să ascultăm o pasăre sau o prietenă, să întindem rufele. Doar să așteptăm autobuzul, să privim peisajul care trece prin fața ochilor. Doar să observăm ritmul deopotrivă schimbător și regulat al respirației noastre...

Să fim doar întregi și compleți în ceea ce facem²⁸⁸.

Să nu ne mai gândim nici la noi nici la de ce.

Nici la stima de sine...

²⁸⁷ Castermane J., *La Sagesse exercée*, Paris, La Table Ronde, 2005.

²⁸⁸ Comte-Sponville A., *De l'autre côté du désespoir*, Paris, L'Original, 1997.

Să ne retragem în spatele sensului dat la ceea ce facem

„Și o să descriu acum experiența care constă în a te minuna de existența lumii spunând: este experiența de-a vedea lumea ca pe un miracol.”

Ludwig Wittgenstein

O după-amiază de duminică, iarna. Louise, 9 ani, și Céleste, 6 ani, se joacă împreună în camera lui Céleste. Cum nu fac niciun zgomot de o bucată bună de vreme, ceea ce este neobișnuit, tatăl lor vine să vadă ce se întâmplă: „Ce faceți, fetelor?” Fetele se joacă cuminți și prietenește, în condițiile în care au fost certate în cursul săptămânii curente pentru lipsa lor de solidaritate: la fel ca mulți alți copii de azi, ele caută prea des să capteze atenția părinților, se ceartă, se despart, se încaieră pentru prostii. Nimic serios, dar, din când în când, părinții le mustră. Așa că, acum, ocazia e prea frumoasă... Ele răspund, semețe și ușor ironice: „Facem prietenie între surori!” O mică lecție dată tatălui. Nu chiar atât de departe de esențial...

A da sens vieții tale

Una dintre cele mai frumoase caracteristici ale ființei umane poate că este cea de-a fi o „dățătoare de sens”, o făuritoare de sens, cum spun filosofii anglo-saxoni (*a sense maker*). Psihoterapeuții aud numeroase plângeri din partea pacienților lor în legătură cu sentimentul de „vid existențial”, care se dovedește mai anevoie de suportat decât s-ar putea crede. Viața „bună”, conform termenului filosofilor greci, nu e numai cea în cursul căreia nu suferim, ci și o existență care are (sau pare să aibă) sens.

Acest sentiment de viață goală de sens poate fi trecător, ca o tristețe, o umbră care trece peste o zi oarecare. Acest fenomen este atunci util inteligenței noastre: el traduce conștiința lucrurilor triste de pe lume... dovedește o luciditate; creează o îndoială și protejează capacitățile noastre de punere în discuție, ne permite chiar să ne interogăm certitudinile în privința acestui sens pe care vrem să îl dăm vieții noastre. Pe scurt, e un moment de subtilă și automată reechilibrare a vieții noastre interioare. Apoi găsim soluții, explicații, acțiuni, iluzii, ce știi eu, care ne repun pe calea cea bună. Și starea noastră de bine se reinstaurează și odată cu ea energia noastră de-a trăi.

Uneori însă această pierdere a savorii vieții, această *agueusie* existențială, ca o boală, persistă. Ea poate fi consecința unor tulburări afective precum depresia, și funcționează cu dublu sens, și se consolidează atunci: fiindcă sunt deprimat, nu mai găsesc niciun sens vieții mele, dar cum viața mea nu are sens, sunt deprimat...

Invers, găsirea unui sens existenței tale este cu siguranță un factor important de protecție în materie de tulburări

psihologice. Mulți artiști sau creatori de geniu și-au compensat astfel dezechilibrele și fragilitățile psihice printr-o extraordinară împlinire personală, care a dat un sens existenței lor, permițându-le să nu se cufunde în nebunie. Acest mecanism mi se pare mai probabil decât explicarea geniului lor prin fragilitatea lor psihică: cred mai curând că această căutare a unui sens permisă de geniul lor i-a scutit de ce era mai rău (lucru care li s-a întâmplat atâtor altor anonimi, care umplu ospiciile și spitalele psihiatrice). Oricum ar fi, astăzi se efectuează numeroase studii de psihologie pe tema acestei probleme a sensului, care nu mai este lăsată doar religioșilor sau filosofiei²⁸⁹.

A trăi lucid înseamnă a căuta să înțelegi lumea din jur, înseamnă a căuta să răspunzi întrebării „de ce?” Înseamnă a desfășura mai multe căutări, în mai multe dimensiuni:

- Să mergi dincolo de aparență, de imediat. Ce se află cu adevărat în spatele nevoilor mele, a motivațiilor, a viselor mele?
- Să cauți să stabilești o coeziune, o coerență între toate actele vieții tale, adică să conectezi între ele lucruri împrăștiate. Viața mea urmează oare o logică? Sau nu fac decât să răspund unor cereri sau să mă supun impulsurilor mele, ca o frunză în bătaia vântului?

²⁸⁹ Baumeister R.F., Vohs K.D., „The pursuit of meaningfulness in life”, în Snyder C.R., Lopez S.J. (ed.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 608–618. A se vedea și: Emmons R.E., „Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life”, în C.L.M. Keyes și Haidt J., *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 105–128.

- Să obținem o viziune de stabilitate, atât a valorilor și a lucrurilor, cât și a propriei persoane, prin intermediul acestei nevoi de coerență care pare a fi fundamentală la ființa umană²⁹⁰. Sunt mereu aceeași persoană, pe măsură ce timpul trece? Am devenit cine voiam să devin?

Căutarea sensului ne determină să percepem amploarea universală a actelor și a emoțiilor noastre intime. În povestioara noastră, cele două surori înțeleg inexplicabil, prin intermediul înțepăturii lor la adresa tatălui, că legătura lor este o legătură omenească. Tatăl lor, care vrea să le învețe respectul mutual, face mai mult decât să-și obțină liniștea (fără țipete! fără certuri!), el încearcă deopotrivă să facă din copiii lui niște ființe omenești. Focul care arde în cămin, este inteligența omului care a tăiat bușteanul și a inventat șemineul, și bogăția naturii, și voința de-a supraviețui frigului etc. O amețeală de sensuri... Și un sentiment de securitate totodată, de-a nu fi cu totul orfani pe acest pământ, în cazul în care Dumnezeu nu ar exista.

Dar căutarea și atribuirea sensului, ca întotdeauna, nu trebuie să rămână doar un concept, și nu ne vor ajuta decât dacă sunt obiectul unei practici: cum să dăm sens existenței noastre prin intermediul actelor din viața noastră de zi cu zi?

²⁹⁰ A se vedea de exemplu în M.R. Leary și J.P. Tangney (ed.), *Handbook of self and identity*, New York, Guilford, 2003, capitolele: „Stability and variability in self-concept” (Kernis M.H. și Goldman B.G., p. 106–127) sau: „Self-verification, the search for coherence” (Swann W.B. și colab., p. 367–383).

A da sens gesturilor zilnice

Să ne oprim cursul gândurilor, să ne desprindem de distractorii noștri. Dacă ne aflăm într-o sală de așteptare, să ne desprindem de lectura revistei, să ne îndepărtăm de gândurile agasate legate de întârziere. Să respirăm, întrebându-ne cum să fim prezenți întru totul în această clipă. Să ne ocupăm de corpul nostru, să ne așezăm mai confortabil, să respirăm mai adânc, să zâmbim, de ce nu? Pe scurt, să facem ceva mai „plin” și mai esențial decât să ne îndopăm cu informații inutile conținute în reviste sau să ne lăsăm pradă enervării la adresa medicului sau dentistului care ne face să așteptăm. Să ne dăm seama că suntem vii. Că o ființă omenească competentă în meseria ei se va ocupa de noi, se va folosi de știința ei, pe care i-au transmis-o alte ființe omenești, pentru a îngriji o ființă omenească pe care nu o cunoaște...

Să ne întrebăm frecvent care este sensul a ceea ce suntem pe cale de-a face sau de-a trăi. *Sensul* sau *sensurile*. Chiar și atunci când în aparență nu există sau atât de puțin... Toate acestea se pot face în jurul aceluiași activități pe care le evocam în capitolul precedent, în legătură cu prezența în momentul actual. Deoarece pentru a da sens momentelor vieții noastre, trebuie mai întâi, bineînțeles, să ne fi întors domol atenția către ele. Să ne plimbăm prin pădure, să spălăm vasele, să parcurgem un traseu. Să facem o treabă, să ne ocupăm de alte ființe omenești, să așteptăm la o întâlnire.

Atenție, nu suntem aici în cadrul „tratamentului” direct al problemelor stimei de sine sau al luptei cu gândurile negative legate de bolile depresive sau anxioase etc. Se poate ca atribuirea unui sens suferinței noastre să

fie uneori terapeutică²⁹¹. Dar aceasta necesită fără îndoială ajutorul unui terapeut. Altfel, acest gen de demersuri care ar consta în a „da sens suferinței” s-ar putea dovedi de o eficiență redusă... Sau ar trebui să intre într-un sistem de credințe de mult instaurate, precum religia: a da — sau a spera — un sens suferinței tale ca modalitate de-a o ușura. În realitate, noi evocăm aici „efortul de sens” ce trebuie efectuat într-o fază de prevenire: în momentele în care nu ne merge chiar așa de rău, putem practica regulat acest gen de reflecție pentru a ne proteja anticipat parțial de sentimentul de vacuitate, care amenință întotdeauna să se instaleze în existențele noastre? Această mișcare a spiritului spre sens nu este o necesitate în permanență, ci una în durată. **A da sens nu poate fi ceva neîncetat: ar fi epuizant și poate inutil.** Dar acest exercițiu are de câștigat dacă e frecvent, ca un act de igienă psihică. A trecut mult timp de când nu mai suntem parameci, trăind mașinal la modul stimul-răspuns. Atenție deopotrivă, invers, să nu cădeți în „delirul sensului”, care ar consta în căutarea unui sens ascuns în spatele oricărei întâmplări, al oricărui lapsus, boli sau eveniment din viața de zi cu zi. Aici nu vorbim de sensul *ascuns*, ci de sensul *uitat*. Așa cum uităm că în spatele formulei „bună ziua” exista, la început, urarea sinceră ca persoana căreia îi adresăm aceste cuvinte să aibă parte de o zi bună...

A da sens poate implica toate gesturile zilnice, cum ar fi cel de-a mânca, ce poate fi o corvoadă sau o plăcere. Relația francezilor cu mâncarea îi preocupă pe ame-

²⁹¹ Park C.L., Folkman S., „Meaning in the context of stress and coping”, *Review of General Psychology*, 1997, 1: 115-144.

ricani și îi pasionează pe unii dintre specialiștii lor, care caută, de exemplu să explice relativa raritate (asta s-ar putea să nu dureze...) a problemelor de obezitate și de supraponderabilitate în Franța, în comparație cu Statele Unite, în situația în care francezii sunt mult mai interesați de mâncare... Una dintre ipotezele formulate de unul din acești cercetători²⁹² e că francezii consideră masa ca un scop în sine, mănâncă mai încet, într-un mediu relațional pe care tind să îl facă agreabil etc. Adică ei acordă deopotrivă mai multă *atenție* la tot ce gravitează în jurul mâncării și îi dau și mai mult *sens*, de unde, poate, și un avantaj metabolic al acestor feluri de mâncare înghițite cu deplină conștiință, sau pur și simplu faptul că francezii nu se ghiftuiesc cu mâncare, ci degustă alimentele.

Mi s-a întâmplat să discut despre aceasta cu anumiți pacienți de-ai mei, mame care aveau uneori un sentiment de viață incompletă, deoarece renunțaseră la o carieră profesională ca să stea cu copiii. *Stima de sine de mamă* nu era îndeajuns de valorizată în raport cu noțiunea, socialmente dominantă astăzi, că împlinirea de sine trece și printr-o meserie. Dar ele uitau și că a crește copii înseamnă a face o muncă de construcție și de creație la fel de interesantă și de utilă socialmente ca și a-ți face bine meseria. De ce nu privim mai frecvent, cu mai multă atenție, această dimensiune a existențelor noastre? În aceste terapii, obiectivul meu nu este să liniștesc, sau să caționez vreo ordine socială, spunând:

²⁹² Wrzesniewski A. și colab., „Working, playing, and eating: making the most of most moments”, în C.L.M. Keyes și J. Haidt, *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 185-204.

„Locul dumneavoastră era în familie, nu trebuie să aveți regrete”, ci să le ajut pe paciente să se sprijine pe ceea ce făcuseră în rolul lor de mame, pentru ca să aibă mai multă încredere în capacitățile lor de-a construi și de-a face și alte lucruri în viață, odată ce copiii vor fi mari. Dacă ele vor atunci să aibă o slujbă, de ce să nu vedem trecutul lor de mame decât într-o manieră puțin valorizantă? Privirea îndreptată asupra *muncii de părinți* trebuie să fie de același ordin: să le acorzi timp copiilor nu este un timp irosit, nici pentru ei, evident, nici pentru noi (ei ne învață ceva), nici pentru societate (ea va beneficia să aibă ca viitori cetățeni copii iubiți și educați). Dar aceste sarcini zilnice sunt ca norii sau ca niște petice de cer pe care nu le privim și nici nu le admirăm fiindcă le vedem zilnic... „Să privim lumea noastră intens, cu compasiune, venerație și distanță, asta este înțelepciunea”, spunea într-un interviu coregrafa Carolyn Carlson; ea vorbea deopotrivă de „frumusețea obișnuită”²⁹³.

Dincolo de stima de sine

Prezență pe moment, conștiința de-a fi viu și de-a acționa ca o ființă vie și, ca urmare a acestui fapt, conexiunea la universal...

În viață nu există așadar numai stimă de sine, ci și lucruri esențiale, precum această nevoie de-a simți că avem o valoare și un loc în comunitatea umană. Mai este și sentimentul de-a exista, cu rădăcinile sale deopotrivă

²⁹³ Interviul dat revistei *Nouvel Observateur*, hors-série, „La Sagesse aujourd’hui”, aprilie-mai 2002, p. 47.

animale și spirituale. Să rămânem conectați la acesta este esențial. Poate chiar dezvoltă și întărește o stimă de sine profundă...

Căutarea sensului o completează pe cea a stimei de sine, ca și cea a stării de bine și a fericirii²⁹⁴. O viață plină de sens, ca aceea a eroilor, sau o viață care întoarce hotărât spatele stimei de sine, ca aceea a sfinților, poate să nu fie fericită sau armonioasă. Dar ar fi păcat ca viața fericită și armonioasă care facilitează o bună stimă de sine să fie lipsită de sens.

²⁹⁴ Sheldon K.M., Houser-Marko L.H., „Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: can be there an upward spiral?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 152-165.

Umilința: până unde să renunțăm la sine?

„Omul umil nu se crede — sau nu se vrea — inferior celorlalți: el a încetat să se mai creadă — sau să se vrea — superior.”

André Comte-Sponville,
Dictionnaire philosophique

In cursul unui sejur pe care îl făceam la benedictini, am dat într-o zi, în biblioteca mănăstirii, peste o carte ciudată. I-am uitat titlul, trebuie că era ceva de genul *Calea spre Dumnezeu*, dar nu sunt întru totul sigur. În schimb, nu am uitat cine era autorul ei: „Un călugăr din ordinul Chartre.”

Fără numele autorului? Răsucesc cartea pe toate părțile, spunându-mi că o să găsesc eu până la urmă niște informații despre acest autor atât de discret. Dar nu, nu mai e nimic altceva. Atunci, mă apucă o amețeală ușoară. Toată lumea se declară modestă, dar până la urmă nimeni nu este cu adevărat, nici până la capăt. Chiar și faptul de-a fi și de-a ne arăta modești ne poate flata, după cum notează cu ironie Jules Renard în *Jurnalul* său: „Mă

mândresc cu modestia mea...” Nimeni — sau nu prea mulți — nu este cu adevărat gata să renunțe la toate aceste fărâmituri ale stimei de sine. Călugărul care scrisese cartea reușise, el unul, să pună la distanță această gratificație socială: aceea de a-ți avea numele pe coperta unei cărți. Eu, care am sentimentul, poate eronat, de-a fi *mai curând* modest, mărturisesc că nu mi-a venit niciodată în minte să public o carte având pe copertă o singură mențiune: „un psihiatru”, în loc de numele autorului.

M-am așezat atunci în biblioteca pustie și tăcută, ținând cartea în mână, și am început să visez la gestul călugărului din ordinul Chartre (fără îndoială, ordinul religios creștin care a împins cel mai departe regulile de tăcere și de singurătate), să-mi imaginez că în spatele acestui gest nu era nicio dorință de mortificare sau de pedepsire pentru vreun act orgolios anterior, ci mai curând o intenție veselă. Un act ușor și simplu, fără îndoială, pentru cineva care atinsese un stadiu neobișnuit de înțelepciune și renunțare. Și în spatele acestui act, eram sigur, era așteptarea malițioasă ca mica tulburare produsă asupra cititorului să îi fie utilă acestuia din urmă. Cele mai bune lecții sunt cele ale exemplului.

Umilința și legăturile ei cu stima de sine

„Umilința este modestia sufletului”, spunea Voltaire. Acest efort ușor care este umilința, această acceptare liniștită a limitelor și a insuficienței proprii, nu e cu nimic o dorință de umilire, în ciuda proximității etimologice a celor două cuvinte — ambele provenite din latinescul *humilis* (umil, jos, aproape de pământ), el însuși derivat din *humus* (pământ).

Nimic nu e mai îndepărtat de o bună stimă de sine decât orgoliul, am mai vorbit mult despre acest lucru. În schimb, umilința este mai mult decât pur și simplu favorabilă unei bune stime de sine²⁹⁵: ea este însăși esența acesteia.

Ea duce la libertate: ea permite să nu depindem de imaginea noastră sau de presiunile competitive. Ea permite, de asemenea, să pășim deschis, așa cum suntem, fără a căuta să ne prezentăm cel mai bun profil. Limitând tendința de-a judeca, ea facilitează deschiderea față de idei noi, receptivitatea la feedback, interesul pentru tot ce nu e sine. Ea nu este dezinteres sau dispreț de sine, ci prezervă interesul pentru sine, la un nivel relativ jos și tăcut, cu excepția anumitor situații. Ea facilitează și acțiunea, deoarece nu ne îmboldește să fim sclipitori și nu se teme să eșueze, după cum spusesese limpede Saint-Exupéry: „Înțeleg sensul umilinței. Ea nu este denigrare de sine. Este principiul însuși al acțiunii.”

Ea este un facilitator probabil de spiritualitate²⁹⁶, despre care am spus că putea fi înțeleasă drept acceptarea și căutarea unei legături cu tot ce ne depășește și se dovedește mai mare ca noi. A te confrunța cu ceea ce este mai mare decât tine, în domeniul naturii sau al omenirii este excelent pentru stima de sine...

Dar ea este și un factor de legătură socială: umilința poate fi verticală, ca în spiritualitate, dar și orizontală, deschizându-ne către conștiința universală a proximită-

²⁹⁵ Tangney J.P., „Humility”, în C.R. Snyder și S.J. Lopez (ed.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, 411-419.

²⁹⁶ Morgan V.G., „Humility and the transcendent”, *Faith and Philosophy*, 2001, 18: 307-322.

ții și a fraternității oricărui om cu ceilalți oameni, actuali și trecuți. Este sensul formulei lui Paul Valéry: „**Mo-dești sunt cei în care sentimentul de-a fi mai întâi oameni e mai puternic decât sentimentul de-a fi ei înșiși. Ei sunt mai atenți la asemănarea lor cu oamenii obișnuiți decât la diferența și singularitatea lor.**”

Adevărate și false umilințe

„Modestia le stă bine oamenilor mari. Ce e greu e să nu fii nimic și să fii totuși modest”, scria Jules Renard în *Jurnalul* lui. Au existat dintotdeauna comportamente pe față pline de umilință, care nu țineau de fapt decât de oportunism sau de utilitarism. Când la curtea regală era de cuviință să îți afișezi credința, unii curteni făceau un uz ostentativ de atributele umilinței, făcându-l să scrie pe acel cronicar feroce al deșertăciunilor umane care a fost La Rochefoucauld: „Deși orgoliul se transformă într-o mie de feluri, el nu este niciodată mai bine mascat și mai capabil să înșele decât atunci când se ascunde sub aspectul umilinței.”

Epoca noastră apreciază și ea umilința, care a devenit prin urmare o postură. Îmi amintesc de un articol destul de nostim (cred că era vorba de o cronică a scriitorului Frédéric Beigbeder din revista *Lire*) în care un dandy parizian, obișnuit al lumii mondene, explica că acum, când cineva pe care nu îl cunoștea îl asculta atent și se arăta foarte politicos cu el, își spunea: tipul ăsta trebuie să fie cunoscut că se comportă așa, nu e normal, îmi face figura cu „a rămas simplu și simpatic în ciuda succesului”, printre toate aceste personalități narcisice a căror înclina-

ție e să nu se ocupe decât de sine, de imaginea lor și de efectul ei... Această falsă umilință a vedetelor este cu siguranță un efect al modei²⁹⁷. Până la urmă însă, e preferabilă această modă decât cea a aroganței. „Îngenuncheați și credința va veni”, spunea Pascal. Oare aceste umilințe prefăcute le vor face pe VIP-urile noastre televizate să simtă vreo grație divină? Și le vor face să descopere bucuriile umilinței reale?

Dar dacă umilința este astfel simulată, e și din cauză că ea este o valoare socială modernă (și fără îndoială eternă) și sincer apreciată: un studiu desfășurat asupra a 127 de studenți²⁹⁸ arătase că aceștia nu asociau deloc umilința cu înjosirea de sine, ci o priveau foarte pozitiv: când trebuiau să evoce amintiri despre situații asociate pentru ei cu umilința, ei se gândeau deseori la reușite, nu numai la eșecuri. Dimpotrivă, ei nu o asociau decât în mod redus cu capacitățile de *leadership*. Dar umilința era privită mai favorabil de studenții a căror stimă de sine era mai ridicată, în timp ce era percepută negativ de studenții cei mai narcisici.

Pentru o practică a umilinței

„Sprijin” prețios pentru orgoliu și desfrâu, umilința nu este un dar, nu poate fi o simplă declarație de intenție, și necesită o reflecție și o practică regulată, fără ca pentru asta să fim nevoiți în a renunța să trăim în con-

²⁹⁷ André C., „La folie peuple”, *Cerveau et Psycho*, noiembrie 2005, 12, p. 16–19.

²⁹⁸ Exline J.J., Geyer A., *Perceptions of humility: A Preliminary Study*, *Self and Identity*, 2004, 3: 95–114.

diții normale (altfel, numai călugării ar putea încerca să o facă) și nici să ne refuăm nevoile și aspirațiile.

Americanul Bill Wilson, cel care a înființat Alcoolicii Anonimi, înțelesese importanța umilinței în vindecarea acestei dependențe²⁹⁹. Printre principiile lor, Alcoolicii Anonimi menționează în primul rând: „Am recunoscut că eram neputincioși în fața alcoolului — că ne pierdusem controlul asupra vieții noastre.” Această luciditate în acceptarea limitelor proprii și recunoașterea nevoii de-a fi ajutat reprezintă o etapă capitală prin care trebuie să treacă numeroși pacienți care au probleme cu alcoolul.

Se poate proceda însă, deopotrivă, la **exerciții de curățire a egoului** fără să fie nevoie să se ajungă la un nivel de nefericire atât de intens ca acela legat de alcoolism. Nu e chiar atât de rău să pui din când în când stima de sine la regim. Să faci binele fără să te glorifici cu asta și nici să profiți pentru a-ți ameliora imaginea. Să ascuți criticile care ți se fac și să aștepți, înainte de-a răspunde, ca ele să se încheie. Să nu pornești mereu la vânătoreala de complimente și să te întrebă doar: „Am făcut-o ca să fiu laudat sau fiindcă trebuia să o fac?” Să nu cumperi un lucru fiindcă te pregăteai să o faci. Sau să îl cumperi și să îl dai cuiva pe stradă sau cuiva apropiat. Una din bunicile mele, către sfârșitul vieții, dădea întotdeauna, și destul de repede, altcuiva toate cadourile pe care le primea. Asta îi enerva uneori pe unii membri ai familiei, dar, în cele din urmă, cadoul făcea în acest fel plăcere de două ori...

Această practică a umilinței este uneori o sursă de neînțelegeri. Îmi amintesc că am asistat într-o zi la o dezbateră între Bernard Kouchner, om politic, și

²⁹⁹ A se vedea capitolul: „Humility and modesty”, în Peterson C., Seligman M., *op. cit.*, p. 461–475.

Matthieu Ricard, călugăr budist, în legătură cu angajamentul umanitar. În timp ce Matthieu, în tradiția budistă, glorifica renunțarea la ego, Kouchner s-a revoltat, neliniștit la gândul că s-ar putea renunța la ego. O să-mi spuneți că e normal pentru un om politic, dar nu încapă îndoială că ei nu vorbeau despre același lucru, nici nu urmăreau aceleași țeluri: unul aspira la controlul de sine, iar celălalt la apărarea idealului său³⁰⁰.

În sfârșit, nu trebuie să uităm, în practicarea umilinței, să continuăm să ascultăm mesajele celorlalți și să le permitem și celorlalți să ne facă să fim mai umili, după cum dovedește această delicioasă cronică a vieții monahale³⁰¹: „Théotime nu se gândește niciodată fără să se amuze la bătrânul Abba Léonides, căruia îi place să spună: «Sunt un măgar, un prost, un biet om, un păcătos, ultimul dintre toți», și care zâmbește cu înduioșare flagelându-se astfel. Deoarece e un lucru care nu îi place deloc lui Abba Léonides, și anume să i se facă observații. E de ajuns să i se semnaleze o greșeală neînsemnată, o lipsă oarecare, și se înfurie, înroșindu-se până la urechi. El vrea să lucreze singur la umilința lui.”

Să nu ne mai pese de impresia pe care o facem

Grația uitării de sine la copii...

Această frumusețe animalică pe care o procură absența îngrijorării — absența conștiinței chiar — față de ima-

³⁰⁰ La o conferință-dezbateri organizată de asociația umanitară Karuna, în sala Mutualité, la Paris, pe 20 octombrie 2005.

³⁰¹ Frère Denis Hubert, *Théotime. Chroniques de la vie monastique*, Paris, Karthala, 1998.

ginea sa și de privirile îndreptate spre noi. Și dispariția acestei grații în adolescență la majoritatea dintre noi. Uneori chiar și mai devreme. Tristețea de-a vedea astfel mulți copii de astăzi, poluați de televiziune și publicitate, pline de maimuțici savante și sclifosite, poluați astfel de acest reflex smintit al fotografiei sau al filmului video (vai! acești părinți uimitori care mai mult filmează decât trăiesc toate momentele fericite ale vieții lor de familie...). Mulți sunt deja prea conștienți de imaginea lor și pozează: iată o grație dispărută. Iată, mai rău chiar, o viitoare stimă de sine dependentă de una dintre cele mai derizorii și mai tiranice contingente materiale: imaginea...

„Sunt un meniu al zilei”

Această „liniște de sine” la care aspirăm, fără ca ea să fie o completă negare de sine. Să fim doar „cineva de bine”... Îmi amintesc că am citit într-o zi un interviu cu actrița Mathilde Seignier, o tânără femeie plină de viață, forță și simplitate³⁰². Ca răspuns la întrebarea ziaristei: „Ce e stilul Seigner?”, a spus fraza aceasta extraordinară: „Mmm... Nu e. Interpretăm de la o situație la alta, asta-i tot. La mine nu există intelectualizare, cerebralitate. Sunt animalică. Sunt un meniu al zilei!” În această formulă este spus tot ce se poate spune despre umilința în viața de zi cu zi. Un meniu al zilei e bun, e simplu, e savuros, nu e pompos (de altfel, în general, îmi place să comand așa ceva, dumneavoastră nu?)

Să accepți că ești obișnuit e un lucru extraordinar.

³⁰² *Nouvel Observateur* (supliment), nr. 2008, 3 mai 2003.

Stima de sine, sensul vieții și teama de moarte

„Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții,
nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine.”
Biblia, Psalmul 23

Ce altceva suntem noi decât niște viețuitoare ob-
sedate de moarte?

În minunata și destabilizatoarea sa nuve-
lă, *Moartea lui Ivan Ilici*, Tolstoi povestește ultimele zile
ale unui om afectat de o boală incurabilă (probabil un
cancer al tubului digestiv). Aceste ultime zile sunt în-
spăimântătoare ca dureri fizice, dar și ca suferință mor-
ală: Ivan Ilici va muri rău fiindcă a trăit rău. Nu că ar fi
făcut rău, deoarece era un om cinstit și corect, de altfel
judecător de meserie, dar viața lui nu a avut sens, Ivan
s-a mulțumit să facă ceea ce societatea și cei apropiați aș-
teptau de la el, să trăiască după aparențele cuvinței și a
ceea ce e corect materialmente. Și, la apropierea morții,
totul se destramă. „Nu se mai poate, nu, nu se mai poa-
te să continui să trăiesc așa cum am trăit până acum și

așa cum trăim cu toții”, scrie Tolstoi ca epigraf al uneia
dintre primele versiuni ale nuvelei³⁰³. Lectura nuvelei
Moartea lui Ivan Ilici ne mai răscolește și astăzi, așa cum
scrierea ei l-a răscolit pe Tolstoi, deoarece plasează din
nou moartea în inima existențelor noastre. Și, odată cu
moartea, problema sensului vieții, de care ne preocupăm
uneori atât de puțin, ocupați cu totul cum suntem de a
încerca mereu să uităm de moartea care ne așteaptă.
Ceea ce e imposibil. Toate animalele sunt muritoare, dar
noi ceilalți, oamenii, suntem singurii care știm limpede
că suntem muritori, de unde și importanța relației noas-
tre cu moartea în toate aspectele vieții noastre psihice.
Stima de sine nu scapă nici ea de această regulă, depar-
te de asta...

Teama de moarte mărește nevoile în materie de stimă de sine

Pentru anumiți teoreticieni, și mai ales după un nu-
măr important de studii de psihologie experimentală —
peste o sută treizeci în anul în care scriu această carte³⁰⁴:
suntem departe de studiile izolate sau anecdotice —, as-
piranța la stima de sine ar fi un mijloc de-a ne refuza tea-
ma de-a muri.

Când ne întărim stima de sine (dându-ne, de exem-
plu, un feedback pozitiv printr-un test de personalitate
pe care tocmai l-ați făcut), scădem temporar nivelul de

³⁰³ Tolstoi, *Souvenirs et Récits*, Paris, Gallimard, „La Pléiade”, 1960.

³⁰⁴ Pyszczynski T. și colab., „Why do people need self-esteem? A the-
oretical and empirical review”, *Psychological Bulletin*, 2004, 130:
435–438.

anxietate globală³⁰⁵, ca și teama de moarte³⁰⁶. Invers, când se sporește conștiința caracterului muritor al persoanei la voluntarii experiențelor, cerându-le de exemplu să scrie un mic text în care să evoce propria lor moarte, sunt sporite întru-câtva „nevoile” lor în materie de stimă de sine, ca și cum asta l-ar servi în mod obscur pentru a se proteja de amenințarea morții... A fi astfel confruntat direct cu gândul propriei tale dispariții provoacă, în funcție de indivizi și de disponibilitățile mediului, reacții multiple în viața zilnică:

- o mai mare receptivitate la feedbackul pozitiv³⁰⁷ și o nevoie de complimente și de mesaje liniștitoare;
- o dorință crescută de certitudini despre personalitatea proprie, o tendință de-a te arăta mai autoritar și mai tranșant în afirmațiile tale și în apărarea certitudinilor proprii³⁰⁸;
- o sporire a comportamentelor de risc; cel puțin în domeniile în care avem o înaltă stimă de sine, cum ar fi conducerea mașinii³⁰⁹;

³⁰⁵ Greenberg J. și colab., „Why do people need self-esteem? Converging evidences that self-esteem serves as an anxiety-buffering function”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 63: 913-922.

³⁰⁶ Harmon-Jones E. și colab., „Terror management theory and self-esteem: evidence that increased self-esteem reduces mortality-salience effect”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72: 24-36.

³⁰⁷ Pyszczynski T. și colab., „Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review”, *op. cit.*

³⁰⁸ McGregor I. și colab., „Compensatory conviction in the face of personal uncertainty: going to evidences and being oneself”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 472-488.

³⁰⁹ Taubman Ben-Ari O. și colab., „The impact of mortality salience on reckless driving: a test of terror management mechanisms”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 35-45.

- o stimulare a nevoii de lux și de posesiuni materiale³¹⁰; primul dintre aceste studii despre legătura între teama de moarte și pofta de avuții le-a inspirat autorilor lui acest titlu crud: „Cel care moare cu cele mai multe jucării a câștigat...”;
- o creștere a interesului față de corp, sex, înfățișare fizică³¹¹, în orice caz la persoanele la care toate acestea reprezintă o sursă de stimă de sine;
- o creștere a generozității și a comportamentelor altruiste, domeniul de investiție ale stimei de sine mai interesante pentru societate decât *look*-ul sau luxul! Umor suprarealist (și involuntar?) al minuțiozității cercetării științifice: într-unul din aceste studii, care arăta creșterea frecvenței comportamentelor noastre zise „prosociale” după activarea „sentimentului de-a fi muritor”, mesajul „ești muritor” era activat solicitând voluntarii când în fața unui magazin de pompe funebre, când într-un loc „mortal de neutru”³¹². Cel mortal de neutru aducea rezultate mai slabe...

³¹⁰ Mandel N., Heine S.J., „Terror management and marketing: he who is dies with the most toys wins”, *Advances in Consumer Research*, 1999, 26: 527-532. A se vedea și: Kasser T., Sheldon K.M., „On wealth and death: materialism, mortality salience, and consumption behavior”, *Psychological Science*, 2000, 11: 348-351.

³¹¹ Goldenberg J.L. și colab., „The body as source of self-esteem: the effects of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 118-130.

³¹² Jonas E. și colab., „The scrooge effect: evidences that mortality salience increases pro-social attitudes and behavior”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002, 28: 1342-1353.

Să nu ne mai fie teamă de moarte

Faptul de-a ne învinge teama de moarte ne ameliorează stima de sine și o face mai senină, mai puțin defensivă³¹³.

Se poate lucra eficient în psihoterapie asupra fricii de moarte. Dar mulți terapeuți nu explorează această pistă, fără îndoială fiindcă Freud însuși, din multiple motive, nu a explorat-o și a vorbit puțin despre ea. Influența sa asupra psihologiei și a psihiatriei secolului XX a fost atât de mare, încât puțini terapeuți îndrăznesc să construiască și să modelizeze teorii și strategii de tratament pentru a ajuta la înfruntarea fricii de moarte³¹⁴, când de fapt problema este crucială, și numeroși pacienți suferă de acest tip de angoasă. Bazele sunt ușor de înțeles, deși dureroase — cel puțin la început — când sunt puse în aplicare: trebuie să ne confruntăm treptat și regulat cu ideea că toate ființele omenești mor, și cu „aplicațiile practice” ale acestei idei, respectiv cu imaginile proprii noastre morți și a celei a apropiaților noștri, chiar și a celor pe care îi iubim mai mult ca orice. Și aici suntem iarăși în domeniul acceptării.

Să mergem până la capătul fricilor noastre legate de stima de sine și poate că vom găsi acolo moartea: moartea socială, evidentă (respingere, dispreț, abandon), uneori moartea fizică (și intuiția că putem, poate, să murim

³¹³ Pyszczynski T. și colab., „Freedom versus fear: on the defense, growth, and expansion of the self”, in: Leary și Tangny (ed.), *op. cit.*, p. 314-343.

³¹⁴ A se vedea ca sinteză Yalom I.D., *Existential Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1980 (îndeosebi „Freud: anxiety without death”, p. 59-74).

de rușine, de necaz). **Să acceptăm aceste spaime și imaginile lor.** Vedeti ce spunea Saint-Exupéry: „Războiul nu este acceptarea riscului. Nu este acceptarea luptei. Este, în anumite momente, pentru combatant, acceptarea pură și simplă a morții.” Sau, la fel, acest straniu scriitor care a fost Louis-René Des Forêts: „Să nu ne privim îmbătrânind în oglinda pe care ne-o întinde moartea, și nici să nu o sfidăm cu vorbe mari, ci, dacă se poate, să o primim în tăcere așa cum îi zâmbește mamei sale copilul din leagăn³¹⁵.”

Meditațiile despre moarte au fost întotdeauna foarte importante în diferitele religii, și, de asemenea, în sisteme filosofice precum stoicismul. În celebrul său *Manual*, Epictet ne învață așa: „Fie ca moartea, exilul și tot ce pare înspăimântător să fie sub ochii tăi zi de zi; dar mai mult ca orice moartea.” Și deopotrivă: „Dacă îți îmbrățișezi soția sau copilul, spune-ți că cea pe care o îmbrățișezi este o ființă omenească; deoarece astfel, dacă moare, acest lucru nu te va tulbura³¹⁶.” Să nu fii tulburat dacă se întâmplă așa ceva? Să-i lăsăm asta lui Epictet... Dar să nu fii tulburat dinainte de *posibilitatea* acestor morți, asta e la îndemâna noastră. Cum să ne antrenăm? Există pur și simplu acest exercițiu, cel mai simplu care poate exista: dacă mor într-o săptămână, ce mi se va părea capital? Pe cine aș dori să îl salut și să îl îmbrățișez pentru ultima oară? Ce locuri aș dori să mai văd? Ce activitate aș vrea să descopăr? Și atunci, să facem toate aceste lucruri, în luna sau în săptămâna sau în anul respectiv...

Așadar, să ne gândim la moarte zi de zi, pentru a nu mai fi jucăria spaimelor noastre, mai ales când ele sunt

³¹⁵ Des Forets R.-L., *Pas a pas jusqu'au dernier*, Paris, Mercure de France, 2001.

³¹⁶ Epictet, *Manuel*, Paris, Garnier-Flammarion, 1964 (XXI, 3).

atât de impresionante și de fundamentale ca cele ale dispariției noastre: uitarea și refularea nu pot aduce în acest domeniu nimic bun! În schimb, când aceste spaima sunt depășite sau mai curând erodate și puse înapoi la locul lor, atunci decurg numeroase beneficii, după cum pot dovedi mulți dintre cei care au scăpat de o boală incurabilă. Experiența bolii, dacă a fost trăită în profunzime și prin acceptare, dă un sentiment de conștientizare a faptului că existența nu este, până la urmă, decât o amânare permanentă, și că trebuie să trăiești din plin. Acest lucru oferă multor persoane capacități de înțelegere a vieții nebănuite³¹⁷. „Sunt gata să mor”, povestește Lydie Violet, autoare a unei cărți sincere și frumoase despre atitudinea ei față de boală, o tumoare cerebrală³¹⁸. „Asigurările, testamentul, totul e aranjat. E clar; e simplu, nu e nimic. De când sunt bolnavă, trăiesc în acord cu mine însumi. Astăzi nu-mi mai petrec viața pregătindu-mi moartea. Gata, s-a rezolvat. Nu mai gândesc în perspectiva multor ani, ci trăiesc doar, pur și simplu³¹⁹.”

Stima de sine poate face să dea înapoi teama de moarte?

Există și o altă soluție pentru această teamă: credințele într-o viață de după moarte. Și aici, procedând la diverse manipulări experimentale (a-i face pe voluntari să

³¹⁷ Yalom I.D., *op. cit.* A se vedea și André C., *Psychologie de la peur*, Paris, Odile Jacob, 2004.

³¹⁸ Violet M., Despleschin M., *La Vie sauve*, Paris, Seuil, 2005.

³¹⁹ Interviu acordat revistei *Psychologies Magazine*, nr. 246, noiembrie 2005, p. 104-105.

citească mici texte convingătoare despre probabilitatea sau neprobabilitatea unei vieți de după moarte), se pot spori sau scădea nevoile în materie de stimă de sine³²⁰. Să notăm, dimpotrivă, că alte investiții ale stimei de sine cu funcție thanato-anxiolitică (*thanatos*: moarte) sunt mai instabile, după cum arată câteva studii. Așa se întâmplă cu participarea la grupuri de suporteri sportivi, precum cei ai unui club de fotbal danez³²¹ cărora li se sporea atașamentul față de echipa lor dacă erau făcuți în prealabil să se gândească la propria lor moarte; dar de îndată ce rezultatele echipei de fotbal scădeau, investiția dădea înapoi și se muta asupra echipei de... baschet!

Deoarece această stimă de sine capabilă să exercite un efect global de reglare asupra controlului anxietății, și îndeosebi a aceleia legate de teama de moarte și de boală³²², nu poate fi de orice natură. Pentru ca acest efect protector să fie robust și durabil, trebuie probabil ca stima de sine respectivă să fie nu numai înaltă, ci și stabilă și serenă. O stimă de sine vulnerabilă și defensivă, oricare ar fi nivelul ei, nu ar avea cu siguranță această funcție. Ea nu ne-ar permite decât trucaje sau contorsiuni față de spaima noastră de viață și de moarte.

³²⁰ Dechesne M. și colab., „Literal and symbolic immortality: the effect of evidence of literal immortality on self-esteem striving in response to mortality salience”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 722-737.

³²¹ Dechesne M. și colab., „Terror management and the vicissitudes of sports fan affiliation: the effects of mortality salience on optimism and fan identification”, *European Journal of Social Psychology*, 2000, 30: 813-835.

³²² Sherman D.A.K. și colab., „Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening self messages via self-affirmation”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, 26: 1046-1058.

Dar, după cum am văzut limpede, o stimă de sine cultivată cu răbdare și dezvoltată în diferitele direcții pe care le-am menționat nu mai e chiar atât de departe de o formă de spiritualitate fără Dumnezeu (ceea ce nu ne împiedică de altfel să avem unul...). Spiritualitatea, în forma ei religioasă sau laică, a fost studiată din plin de mai mulți ani ca vector de sănătate psihică³²³. Ea se poate defini fără îndoială mai bine prin dorința — sau mai curând nevoia — de-a te confrunța cu ceva mai mare decât tine: absolutul, infinitul, sensul sau nonsensul existenței, al vieții și al morții, timpul, eternitatea... și posibilitatea existenței lui Dumnezeu. Practica dusă la bun sfârșit a stimei de sine poate astfel să ne conducă pe căile spiritualității, în practica sa cotidiană: „Viața spirituală este o atitudine mentală de fiecare clipă³²⁴.”

André Comte-Sponville, ateu, explică minunat acest lucru: „O spiritualitate fără Dumnezeu? Ar fi o spiritualitate mai curând a imanenței decât a transcendenței, mai curând a meditației decât a rugăciunii³²⁵.” Imanența: prezența totului în orice lucru, acolo unde transcendența presupune o înălțare.

Ca și stima de sine, e de atins și mai ales de uitat în liniște prin orice lucru simplu al vieții zilnice... **Apropierea senină de stima de sine este realmente, într-un anume fel, o căutare spirituală, adică una care privește spiritul nostru.** Actualizarea ei (stima de sine se fărâ-

³²³ A se vedea îndeosebi două lucrări publicate de American Psychological Association: Miller W.R. (ed.), *Integrating Spirituality Into Treatment: Resources for Practitioners*, 1999, și Sperry L., Sharnfranske E.P. (ed.), *Spirituality Oriented Psychotherapy*, 2004.

³²⁴ Dalai Lama și Cutler H., *L'Art du bonheur*, Paris, Laffont, 1999.

³²⁵ Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, op. cit.

mițează sau devine fragilă prin repetiție și stereotip) este și o zetetică liniștită (din grecescul *zetetikos*: căruia îi place să caute). Iată de ce nu veți termina niciodată cu stima de sine și de ce va fi pasionant...

Bătrânul domn arab și televiziunea

Dragul meu Etienne...

Creștin charismatic, care pune în practică, fără ostentație, preceptele credinței sale. În urmă cu câțiva ani, zdruncinat de moartea mamei sale el care și-a pierdut de timpuriu tatăl, hotărăște să devină voluntar într-o unitate de terapie paliativă. Îi place gândul de a-i însoți pe oameni până la porțile morții. Cunoaște pe de rost (ca și mine) toate cântecele lui Georges Brassens despre moarte, pe ciocli, pe gropari etc. Se gândește deseori la moarte, la lumea cealaltă, la eternitate, la înviere, la viața veșnică, la toate astea. Se gândește la ele cu seninătate, prietenul meu, Etienne, fiindcă are credința, o credință oarbă, robustă și de nezdruncinat.

Stima sa de sine? Nu cunosc alta mai solidă ca a lui și care să funcționeze atât de bine. Etienne nu ridică niciodată tonul, dar toată lumea îl ascultă. În munca lui, Etienne nu dă niciodată impresia de-a forța, dar ceea ce face merge deseori. Aproape întotdeauna, chiar. Când nu merge, Etienne își râde de el, cu un zâmbet adevărat, mijindu-și

ochii. Râde de el însuși de-adevăratelea, nu ca să joace rolul filosofului, al pierzătorului onest. Puțin îi pasă de rolurile și de personajele de compoziție. Nu l-am văzut niciodată jucând un rol. El rămâne același cu toată lumea și în toate împrejurările. Glasul lui nu se schimbă, privirea nu i se schimbă, nici gesturile. Pe scurt, în privința eșecurilor sale — am cam deviat de la subiect — Etienne, odată trecută decepția ratării, se amuză realmente de ea. Cred că savurează lecția: să nu te cramponezi de succese. O degustă, o soarbe încetșor. Îi găsește un gust bun, în cele din urmă, odată ce a trecut acea mică amărăciune de la început, a reflexului decepției. Stima sa de sine, atât de bună, face deopotrivă din Etienne o făptură destul de bizară, unică. Este un om foarte drăguț, dar și foarte sincer, și care poate, așadar, să spună lucruri neplăcute, fără să caute să necăjească, ci fiindcă e adevărat și crede că numai adevărul poate ajuta. Atunci, unii oameni se enervează extrem de rău la început. Dar, dacă relația durează, toată lumea sfârșește prin a-l plăcea pe Etienne. Asta e situația. Ne place cineva care e sincer și drăguț, chiar dacă ne enervează uneori.

Discut adesea cu Etienne despre psihologie. În timp ce scriam această carte, vorbeam despre stima de sine. Îl întrebam despre stima *lui* de sine. Și asta nu îi plăcea. Făcea însă eforturi, fiindcă suntem prieteni. Etienne nu vorbește ușor despre el, dar îi place în schimb să povestească despre fascinația sa pentru kenoza, din grecescul *kenoô*: a goli, a extenua, a reduce la nimic... Kenoza este starea de diminuare a lui Iisus, care renunță la condiția sa divină pentru a se arăta într-o condiție umană și pentru a merge până la capătul acestei condiții. Etienne crede că kenoza este mult mai interesantă decât stima de sine. Eu,

unul, cred că este unul dintre rezultatele sale. Vorbim despre asta, din când în când, când avem timp să ne vedem.

Bun, Etienne s-a înscris deci ca voluntar într-un centru de terapie paliativă și urmează o formație destul de avansată, cu multă psihologie, el, căruia asta nu îi place deloc (nu a citit niciuna dintre cărțile mele, deși i le-am oferit). Apoi, începe să lucreze. Vine o dată pe săptămână în secția unde a fost repartizat. Infirmierii îi dau unul sau două nume de bolnavi pe cale de a-și încheia viața în această unitate specializată. Și Etienne se duce să bată la ușa lor ca să le propună puțin ajutor, ascultare, căldură omenească. Uneori e primit fără entuziasm, ceea ce se poate înțelege: nu ai întotdeauna chef să vorbești cu un necunoscut în acest gen de perioadă din viața ta. Uneori, e bine primit. Adică e primit. I se spune să intre, i se răspunde la întrebări, i se ascultă politicos discursul de prezentare: „Mă numesc Etienne, sunt voluntar însoțitor și, dacă sunteți de acord, o să trec să vă vizitez în fiecare săptămână, dar nu sunteți obligat nici să mă primiți, nici să-mi vorbiți etc.”

Etienne se gândise mult la această activitate înainte de-a o începe. Așa cum se întâmplă întotdeauna, o idealizase. Își imaginase discuții importante despre moarte și despre sensul vieții. Lacrimi, emoții. Ca la cinema sau în cărți. Nu că i-ar plăcea prea mult așa ceva, dar, în fine, așa își închipuise, asta-i tot. Poate că, deopotrivă, faptul de-a fi voluntar într-un serviciu de terapie paliativă îl valoriza puțin inconștient. Nu avea nevoie de asta, v-am mai spus, stima sa de sine era deja întru totul bună. Dar, să faci bine în jurul tău, e bun pentru ego, chiar dacă nu o faci pentru asta.

Încetul cu încetul, Etienne a înțeles că rolul lui nu va fi neapărat de-a vorbi despre viață și moarte, fiindcă a vorbi despre aceste lucruri e, fatalmente, tocmai ceea ce nu vrei să faci când ești în secția de terapie paliativă. Și

apoi, mai sunt și psihiatri în aceste secții. Și infirmierele, atât de drăguțe și de geniale. Și familia care vine în vizită (ceea ce nu e întotdeauna cazul, din păcate). În schimb, în aproape toate camerele, există un televizor. Și când îți petreci zilele într-un pat de spital, și pe deasupra știi cum se termină povestea (a ta, în orice caz) te uiți adesea la televizor. Chiar și atunci când ești foarte obosit sau foarte împuținat de boală, metastaze sau morfina care te împiedică să suferi, poți să te uiți la televizor. Aproape tot timpul. Avantajul cu televizorul e că nu cere nicio energie cerebrală și chiar niciun fel de energie. Și apoi, poți să dormi uneori; în privința celor mai multe programe, asta nu schimbă lucrurile cu nimic.

Și iată că Etienne își petrecea destul timp cu persoanele pe care le vizita, uitându-se la televizor cu ele sau privindu-le cum dorm. După o bucată de vreme, pleca în vârful picioarelor. Uneori, oamenii se trezeau, și unii îl rugau atunci să nu plece: „Nu, nu, rămâneți, vă rog.” Alții se trezeau, dar nu cereau nimic. În sfârșit, alții continuau să doarmă. Etienne asuma destul de bine toate acestea și o făcea din inimă. Așa se întâmplă cu persoanele cu o bună stimă de sine. Se vedea făcând și greșeli, pe care mi le povestea: „Uneori, nu uit suficient de mult de mine, și atunci plec prea repede, fiindcă bolnavul mă plictisește; sau uit să mai plec, fiindcă mă interesează, și îl obolesc. Dar faptul că înțeleg toate aceste lucruri mă face să progrez, când vorbesc despre ele la reuniunile noastre de voluntari. Apoi spiritualizez: îmi spun că Dumnezeu mă iubește așa cum sunt. L-aș amuza mai puțin dacă aș fi mai bun...” Etienne își punea totuși multe întrebări, și i se întâmpla pe deasupra să-mi mărturisească că era uneori dezamăgit de această activitate. Deseori, în minte îi veneau gânduri de felul: „Ce caut aici, în camerele

astea supraîncălzite, cu persoanele astea despre care nu știu dacă le ajută cu adevărat, când am atâtea de făcut în altă parte...?” Dar hotărâse să fie voluntar, deci continua. Și avea să continue mai mulți ani — atâta cât va fi acceptat acolo, în orice caz — ca să nu rămână la suprafața lucrurilor, ca să pătrundă cu adevărat în acest univers crepuscular al trecerii din viață înspre moarte.

Într-o zi, Etienne a fost atins de grație. S-a întâmplat în camera unui bătrân domn arab care nu mai avea nicio familie. Era acolo de mai multe săptămâni, ceea ce era mai curând rar în acest gen de secție, terapia paliativă, în general... Etienne se atașase de bătrânul domn. Discuțaseră mult la început, la primele vizite. Apoi, totuși cancerul lui se agrava treptat, în ciuda vizitelor lui Etienne. Așa că nu mai putea să vorbească prea mult, dar era bucurios ca Etienne să vină, se vedea după privirile lui. În seara aceea, la televizorul din camera bătrânului domn era un meci de fotbal. Bătrânul domn nu putea practic să se uite, își închidea ochii tot timpul și îi era greu să respire. Dar când Etienne voia să închidă televizorul, a făcut „nu, nu” din cap, apoi i-a făcut semn, cum se întâmpla adesea, să vină să se așeze lângă el, pe marginea patului. I-a întins mâna. Apoi a adormit. Etienne nu mai fusese niciodată atât de fericit. Niciodată nu se mai simțise atât de mândru de sine (când de obicei detesta să se simtă mândru de ceva). Niciodată nu se mai simțise atât de la locul lui de ființă omenească. În camera acestui bătrân domn arab, pe care știa că îl vede pentru ultima oară și pe care îl ținea de mână, uitându-se la un meci de fotbal la un televizor cu sonorul dat tare (bătrânul domn nu mai auzea prea bine), mult, mult prea tare.

Concluzie

Reflecții de Marc Aureliu, Cartea a zecea, între 170 și 180 d.H³²⁶.

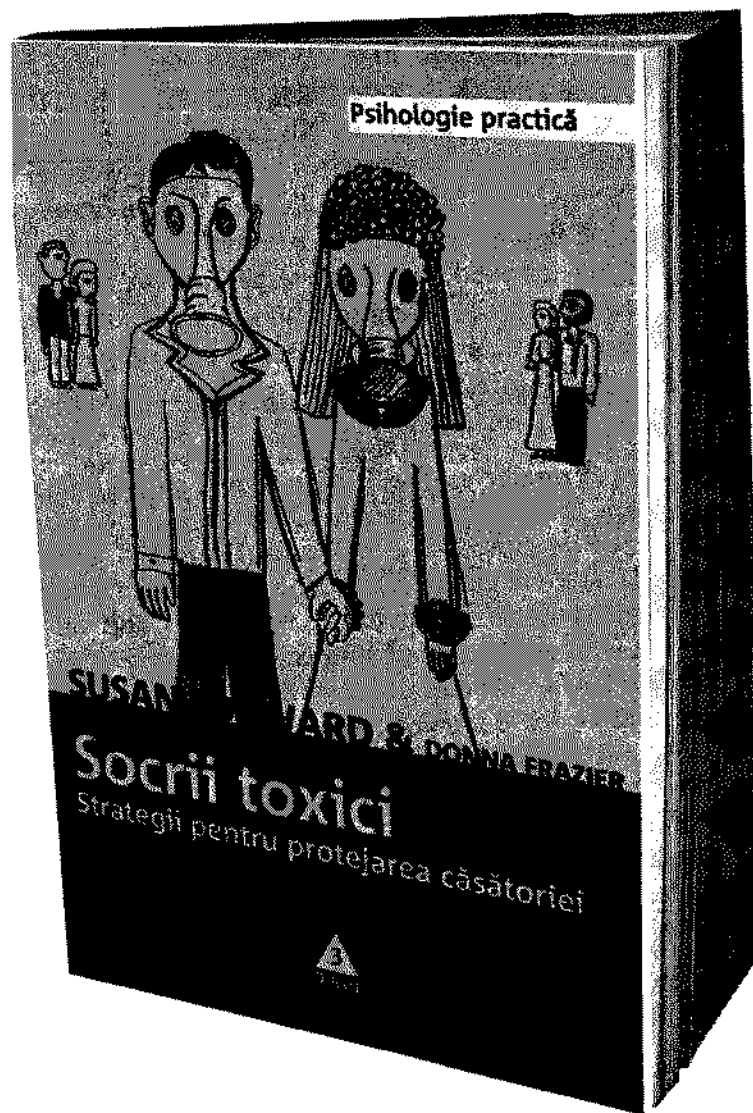
„Suflet al meu! când vei fi oare bun și simplu, fără prefăcătorie și fără sulemeneală? Când vei fi mai vizibil și mai ușor de cunoscut decât trupul care te împrejmuiește? Când vei gusta dulceața pe care o simți având bunăvoință și afecțiune față de toți oamenii? Când vei fi plin de tine însuși și bogat de propriile tale bunuri? Când vei renunța la aceste cupidități smintite și la aceste dorințe deșarte care te fac să dorești fapte însuflețite sau neînsuflețite pentru a-ți satisface patimile, timp ca să te bucuri mai mult de ele, locuri și ținuturi mai bine așezate, un aer mai curat și oameni mai sociabili? Când vei fi pe deplin satisfăcut de starea ta? Când vei găsi plăcerea în toate lucrurile care ți se întâmplă? Când vei fi convins că ai totul în tine?...”

Încercăm, Marc Aureliu, încercăm...

Făgăduim să facem tot ce putem.

Pace sufletului tău.

³²⁶ În traducerea lui André Dacier (1742), Paris, Jean de Bonnot, 1983.

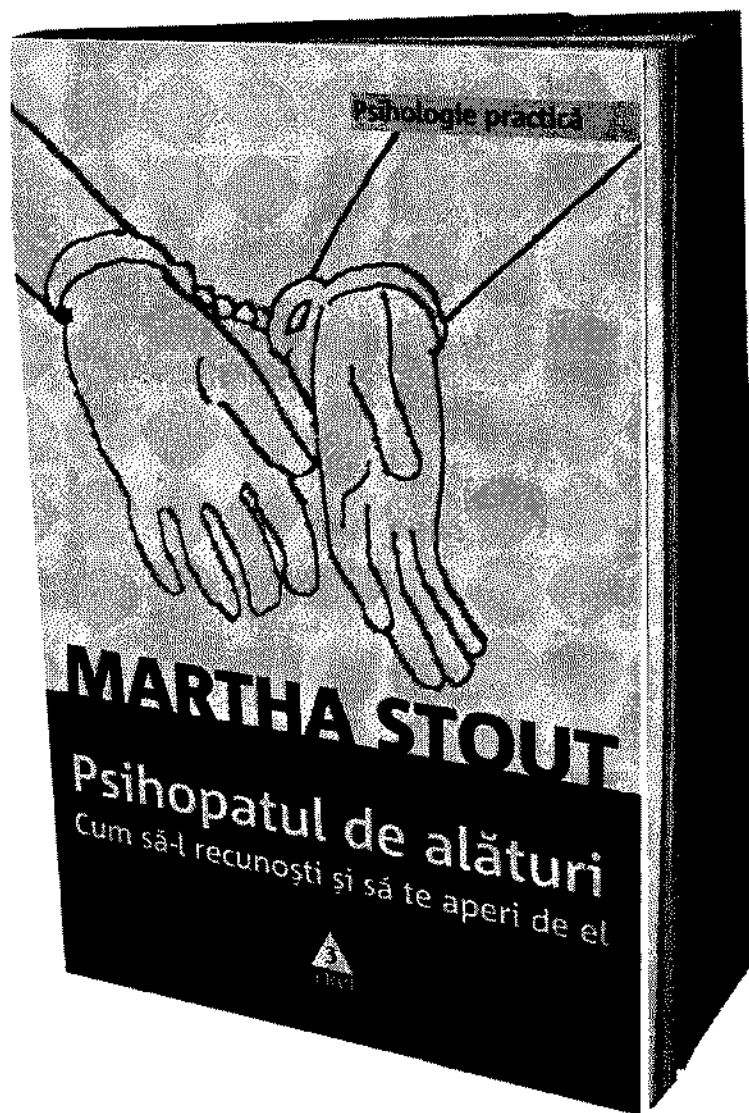


Socrii toxici.

Strategii pentru protejarea căsătoriei

Socrii toxici există în multe forme. Există Criticul, cel care de-abia așteaptă să ne spună cu ce greșim; Autoritarul, care încearcă să ne controleze viața; Acaparatorul, care are pretenții permanente asupra timpului nostru și Stăpânii Haosului, ale căror numeroase probleme trebuie să le rezolvăm. Este posibil ca frustrarea produsă de socrii enervanți să ne afecteze relația cu partenerul de viață. În această carte, Susan Forward explică complexitatea problemei socrilor, un triunghi care ne forțează să intrăm într-o luptă cu partenerul pentru loialitate și sprijin. Autoarea arată modul în care socrii își manipulează adesea copiii pentru a obține ceea ce vor și ne ajută să înțelegem dificultățile cărora le este supus astfel partenerul nostru. Pornind de la istorii reale ale bărbaților și ale femeilor care se luptă să se elibereze de comportamentul distructiv al socrilor, Forward oferă strategii extrem de eficiente prin care să determinăm partenerul sau partenera să ne apere, să stabilim limite rezonabile și, cel mai important, să ne protejăm căsnicia. Aceste strategii nu ne vor transforma socrii toxici în unii de vis, dar ne vor ajuta să ne menținem sănătatea psihică, respectul față de noi și, mai ales, relația cu persoana alături de care am ales să ne petrecem viața.

Susan Forward este psihoterapeut, conferențiar și a lucrat în numeroase clinici de psihiatrie din sudul Californiei. A scris numeroase cărți printre care se numără *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*, și *Șantajul sentimental*, apărută la Editura Trei. Pentru mai multe informații o puteți găsi la adresa fsusan@aol.com sau puteți vizita site-ul www.susanforward.com.

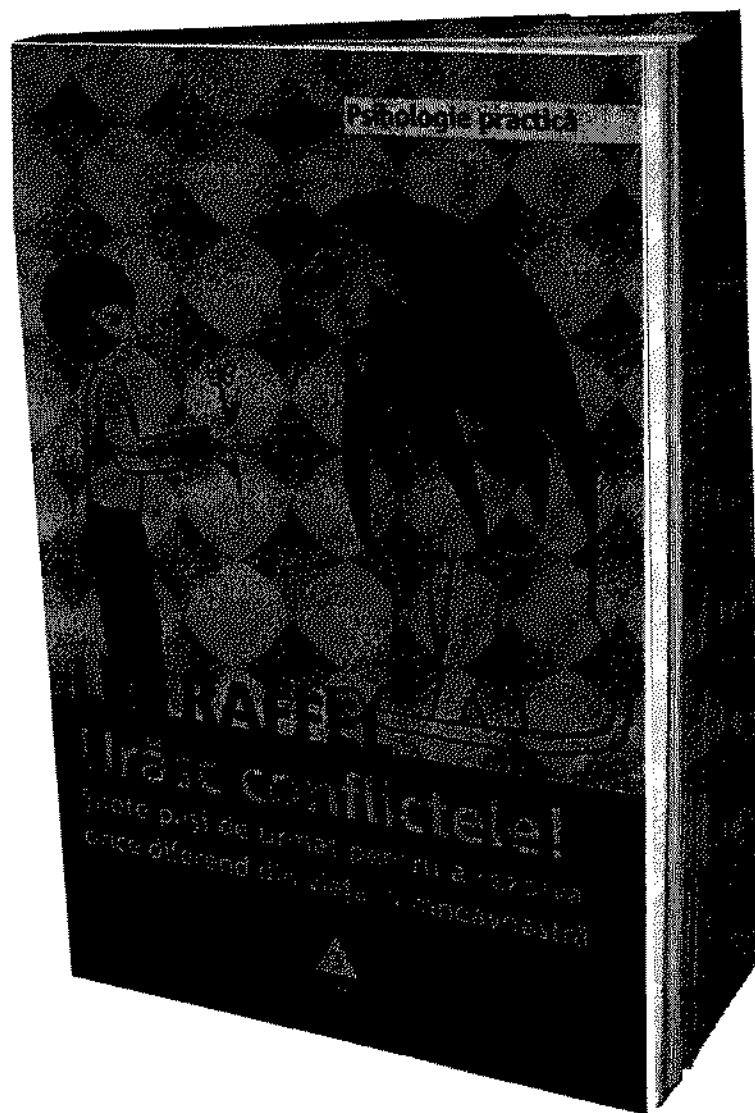


Psihopatul de alături.

Cum să-l recunoști și să te aperi de el

În cartea de față, Martha Stout ne dezvăluie faptul că o proporție deloc neglijabilă dintre oamenii obișnuiți nu au conștiință morală. Cu alte cuvinte, nu se simt vinovați sau rușinați, indiferent ce ar face și sunt nemiloși. Adică merită să fie numiți psihopați. Autoarea ne ajută să-i identificăm și să ne ferim de ei, atrăgându-ne atenția asupra faptului că mulți dintre ei sunt carismatici, fermecători, mai spontani și mai seducători decât ceilalți, dar, fundamental, ei nu pot iubi și nu sunt mișcați emoțional de suferința celui alt. Din punctul de vedere al autoarei, fiecare dintre noi a întâlnit un psihopat – în relațiile profesionale sau personale – șef, prieten, coleg, iubit sau vecin. După ce ne oferă informațiile necesare pentru a-i identifica, Martha Stout ne propune treisprezece reguli de relaționare pentru a face față psihopaților din viața cotidiană. Cartea oferă un ghid pentru orientarea într-o lume foarte diferită, lumea lipsită de scrupule a psihopatului, pentru a ieși cu bine din ea.

Martha Stout este psiholog clinician și a predat la Harvard Medical School timp de peste douăzeci și cinci de ani. A scris numeroase articole și cărți, printre care *The Myth of Sanity* și *The Paranoia Switch*.



Urăsc conflictele!

**Șapte pași de urmat pentru a rezolva
orice diferend din viața dumneavoastră**

Fie că este vorba despre o ciordăneală cu un prieten apropiat sau de o ceartă aprinsă cu șeful, preferăm adesea să ne purtăm cu mânuși în loc să ne confruntăm. Dar evitarea conflictului ne obosește, ne încarcă cu emoții negative și ne distruge sănătatea. Cartea de față își propune să ne ajute să facem față conflictelor din plan personal și profesional cu curaj, încredere și sensibilitate. Pornind de la cercetările din psihologie, Lee Raffel a creat un program în șapte pași care ne ajută să nu mai evităm divergențele, să vorbim și să ascultăm celălalt punct de vedere cu calm, să dezamorsăm situațiile explozive și să ne aprofundăm relațiile. Dacă vom utiliza conflictul ca o oportunitate pentru dezvoltare și schimbare, vom fi capabili să ne îmbunătățim relațiile, să reducem nivelul de stres la care suntem supuși și să ne ușurăm sufletul. Autorul oferă sfaturi despre cum să discuți în contradictoriu fără a escalada conflictul, cum să-l împiedici pe partener să saboteze discuțiile și cum să te adaptezi fiecăruia dintre cele cinci stiluri de conflict descrise în carte.

Lee Raffel este psihoterapeut și practică terapie de familie și de cuplu de peste treizeci și cinci de ani. Printre lucrările publicate se numără *Should I Stay or Go? How Controlled Separation (CS) Can Save Your Marriage*.

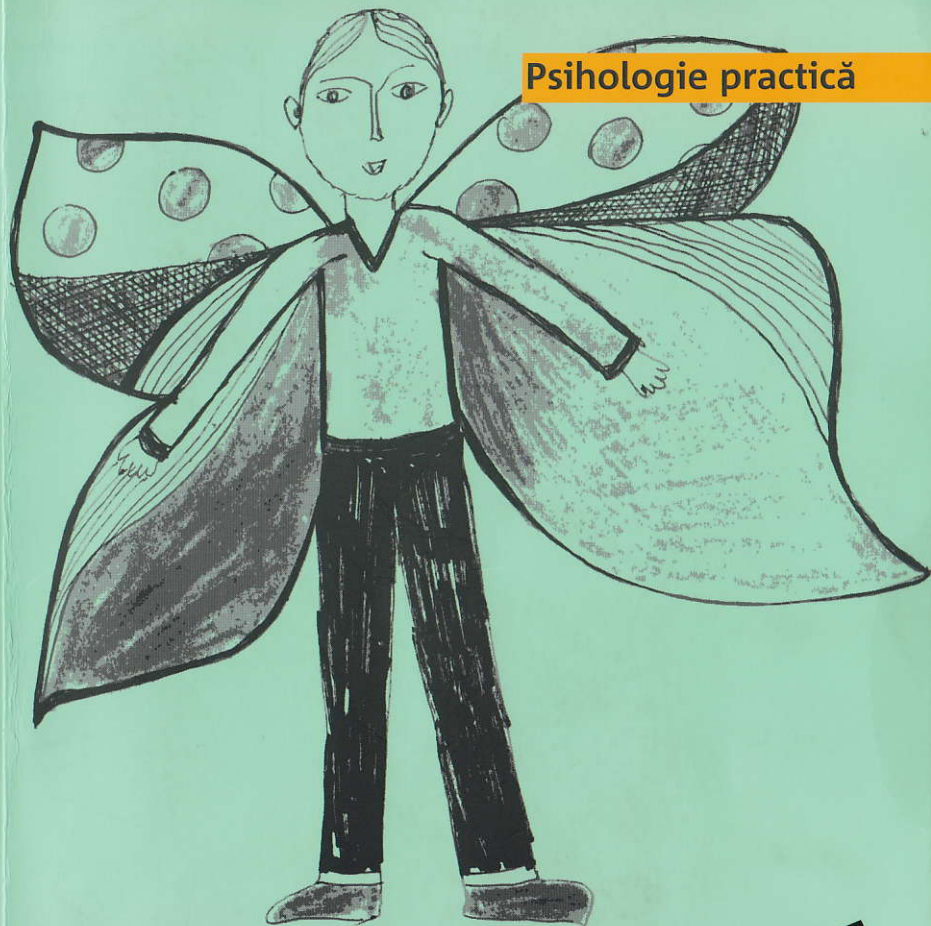


PRINT
multicolor

SERVICIU TIPOGRAFICE COMPLETE

Str. Bucium nr. 34 Iași
tel: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro

Psihologie practică



CRISTOPHE ANDRÉ

Imperfecti, liberi și fericiți
Practici ale stimei de sine

3
TREI

Să fii în sfârșit tu însuși. Să nu îți mai pese de impresia pe care o faci. Să acționezi fără să te temi nici de eșec, nici de judecata altora. Să nu mai tremuri la gândul respingerii. Și să îți găsești liniștit locul printre ceilalți.

Cartea aceasta vă va ajuta să înaintați pe calea stimei de sine. Să o construiți, să o reparați, să o protejați. Ea vă va ajuta să vă acceptați și să vă iubiți, chiar dacă sunteți imperfecti. Nu ca să vă resemnați, ci ca să evoluați mai bine. Imperfecți, dar liberi și fericiți...

Christophe André este psihiatru și psihoterapeut, autor al unor cărți de mare succes internațional. Dintre acestea, Editura Trei a publicat: *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*, *Cum să te iubești pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți*, *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele* (împreună cu François Lelord), *Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți* (împreună cu Patrick Légeron), *Stările sufletești*.

CRISTOPHE ANDRÉ

49,00

ISBN 978-973-707-363-1



9 789737 073631 >

www.edituratrei.ro