

METAMORFOZELE STIMEI DE SINE ÎNTR-O SOCIETATE INSTABILĂ ECONOMIC

METAMORPHOSIS OF SELF-ESTEEM IN AN ECONOMICALLY INSTABLE SOCIETY

MARINELA RUSU,

cercetător principal, doctor,
Institutul Gh. Zane, Iași, România

CZU 159.923.2:338.124.4

Stima de sine constituie un concept complex și reprezintă unul dintre elementele de bază ale construirii unei personalități tolerante și armonioase relațional. Lucrarea de față prezintă elementele de stabilitate ale stimei de sine într-o situație de criză economică. Conflictele sociale, economice, frustrările financiare la care ne supune o situație de instabilitate economică pot afecta stima de sine a indivizilor. Există situații când stima de sine este grav afectată.

În lucrarea noastră vom căuta să înțelegem care sunt sursele psihologice ale stimei de sine scăzute și care ar fi consecințele sale în dezvoltarea personalității. Vom analiza, totodată, și modalitățile prin care stima de sine scăzută se poate metamorfoza într-o stimă de sine pozitivă, optimistă.

Cuvinte-cheie: stimă de sine, gândire pozitivă, gândire negativă, personalitate, societate instabilă economic

Self-esteem is a complex concept and represents one of the basic elements of forming a tolerant and harmonious personality in relations with other people. This paper presents the elements of stability of self-esteem in a situation of economic crisis. Social, economic conflicts, financial frustrations imposed on us by an economically instable situation, can affect the self-esteem of individuals. There are situations when self-esteem is badly affected.

In our work we try to understand the psychological sources of low self-esteem and its consequences in personality development. We will also analyse the ways in which low self-esteem can be metamorphosed in positive, optimistic self-esteem.

Keywords: self-esteem, positive thinking, negative thinking, personality, economically instable society

Stima de sine constituie un concept complex care reflectă sentimentul de bine resimțit în legătură cu propria persoană, buna apreciere de sine, cât și o viziune optimistă în raport cu sine și cu ceilalți. Momentele de criză ale societății pot influența calitatea stimei de sine, dorința de a lupta cu dificultățile și, în final, capacitatea individului de a depăși etapa de criză. Stima de sine poate fi considerată un element-cheie ce va influența (pozitiv sau negativ) inteligența creativă și motivația de autodepășire. Lucrarea de față își propune descrierea acestor mecanisme psihologice de surmontare a dificultăților adaptative, prin înțelegerea autoevaluării și a stimei de sine.

Stima de sine – definiție conceptuală. Putem spune că stima de sine este centrată în jurul conceptului de *sine*. În termeni generali, *stima de sine* reprezintă *respectul de sine*, sentimentul de bine și o bună opinie despre sine. Pentru H. Freudenberger & A. Overby [1] și Escalona [2], determinanții majori ai stimei de sine includ atât *succesele anterioare* cât și *eșecurile, speranțele și aspirațiile* familiei, ale grupului social din care face parte individul, precum și anumite trăsături caracteristice ale personalității. Stima de sine este o *imagine interioară* împreună cu expresia ei de apropiere sau distanțare de sentimentele infantile de omnipotență și apartenență. Este miezul identității cuiva, deși poate fi fragilă ca o pojghiță de gheață, un fulg gata să-și ia zborul la cea mai mică influență nefastă. Apariția și evoluția stimei de sine are loc chiar din primii ani de viață. Freud consideră că apariția ego-ului presupune un *eu corporal* care apare din atributele specifice fetiță/băiețel, fiind o reprezentare mentală a propriului corp. După cum apreciază Clarice J. Kestenbaum [3], copilul, la această vârstă, capătă un *nefiresc sine ideal* în relație cu un *obiect ideal* ce reduce tensiunea (mama). *Sinele real* al copilului începe să se cristalizeze prin diferențieri ce vor apare ulterior între imaginea sinelui și imaginea obiectelor din lumea exterioară.

Stima de sine scăzută. Există situații, însă, când stima de sine este grav afectată. O societate instabilă economic, cum este societatea modernă românească, se poate constitui într-un factor de diminuare a stimei de sine a membrilor ce o compun. Și, dacă nu ar fi de ajuns, *factorilor de ordin social* care determină o diminuare a stimei de sine (reducerea veniturilor, diminuarea valorii sociale a unor profesii, deteriorarea raportului realitate-ideal personal etc.) s-ar adăuga și *factorii subiectivi* (abordarea pesimistă a evenimentelor, neîncrederea în sine, limbajul frenator etc.). Încercăm, în cele ce urmează, să înțelegem care sunt sursele psihologice ale stimei de sine scăzute și care ar fi consecințele sale în dezvoltarea personalității.

Consecințe ale stimei de sine scăzute. Așa cum descrie Jacobson [4], există unele *efecte* ale legăturilor inadecvate în perioada preșcolară. În absența legăturilor umane, o conștiință nu poate fi formată, căci nu se vor dezvolta abilitățile autoobservării, nici simțul autocritic și, prin urmare, nici o stimă de sine normală. Există o categorie de copii care nu au legături, nu interacționează de timpuriu cu adulții ce le-ar putea oferi o securitate. De obicei, ei sunt regăsiți în căminele instituționalizate sau în mahalale. Mulți dintre ei au fost victime ale abuzurilor – traume cumulate – și au fost mutați dintr-un cămin în altul. În școală, acești copii apar, în mod evident, ca fiind lipsiți de umor, cu funcții intelectuale diminuate și o lipsă de autocontrol în comportament. Ei sunt copii greu de abordat, din punct de vedere psihoterapeutic, deoarece nu pot forma un transfer către terapeut, iar prognoza este considerată slabă. Astfel de copii au grade diferite de *depresie*, *sentimente de neputință*, *stimă de sine scăzută* și *o imagine a propriului corp devalorizată*. Bowlby [5] și Escalona [2] arată că *stima de sine scăzută* este foarte frecvent legată de *depresia maternă*. Stima de sine din perioada școlară este legată din nou de gradul de *îndeplinire a sarcinilor specifice acestei vârste*. Copilul trebuie să se raporteze la autorități, să stăpânească anumite abilități cognitive, de comunicare, dar și comportamentale. Așa cum aparența indivizilor poate cauza o mare nefericire, dacă nu se conformează sinelui idealizat, la fel, eșecul de a se conforma standardelor de performanță autoimpuse, deopotrivă, academice și sociale, pot conduce la probleme în percepția de sine. Mulți tineri, pur și simplu, abandonează lupta, când stima de sine scăzută interferează cu motivația de a reuși în sfera academică, sportivă sau socială.

Adesea, stima de sine scăzută este corelată cu *imaginea de sine devalorizată*, deși problemele privind stima de sine sub forma unei imagini de sine devalorizate, a autocriticii exagerate și autoevaluării disproporționate pot apărea ca trăsături ale unei largi game de afecțiuni, între care amintim: depresia, tulburările de atenție, fobia socială sau tulburările de alimentație. Cercetările arată că stima de sine scăzută se regăsește și printre copiii cu *dezabilități de învățare* [6], mai ales, în cazul fetelor. Stima scăzută de sine se regăsește, de asemenea, printre adolescenții maltratați sau printre copiii cu părinți alcoolici [3]. Mai mult, stima de sine scăzută apare ca un *factor predictiv* al abuzului de substanțe și este comun printre tinerii cu tulburări de nutriție și chiar printre acei care nu manifestă simptome depresive. Deși nu este o tulburare în sine, stima de sine scăzută poate fi asociată cu o serie de probleme clinice. De exemplu, în cazul tinerilor deprimați, *schemele de gândire* suferă anumite distorsionări [6], caracterizate de *supragereneralizare* (de ex.: „Odată ce nu sunt bun la matematică, sunt un elev slab”), *gândirea exclusivistă – totul sau nimic* (de ex.: „Sunt foarte prost”) și *atitudinile disfuncționale* (de ex.: „Dacă greșesc un lucru, sunt un perdant”). *Schema negativă a percepției de sine* accesată în termenii unei memorii negative despre sine a fost demonstrată pentru tinerii depresivi Zupan, Hammen și Jaenicke [6]. În esență, stima de sine scăzută este văzută, mai degrabă, ca un *simptom*, decât ca o *cauză a tulburărilor emoționale și comportamentale*. Totuși, cercetări recente indică faptul că stima de sine are un rol funcțional cu mult mai important în adaptare decât s-a crezut [7]. *Societatea*, la rândul ei, mai ales în situații de criză economică, influențează negativ expectanțele individuale, nivelul standardelor de realizare individuală și, implicit, imaginea și stima de sine. În condițiile de viață cu venituri reduse, pierderea locului de muncă și speranța de realizare personală constituie mecanisme de percepție de sine antrenate negativ, conducând la aprecieri defavorabile, devalorizatoare privind stima de sine și încrederea în forțele proprii. În astfel de situații, *teoria cognitivă* decelează elementele esențiale, care configurează și amplifică stima de sine scăzută a individului.

Procesele cognitive și stima de sine scăzută. Identificarea mecanismelor patogene ce induc stima de sine scăzută este importantă pentru stabilirea unei abordări psihoterapeutice corespunzătoare. *Teoria cognitivă* prezintă câteva elemente distincte ce contribuie la declanșarea și amplificarea acestui proces:

1. *Standardele nerealiste*. Un mecanism patogen legat de stima de sine scăzută îl reprezintă standardele nerealiste în evaluarea de sine. Probabil, exemplul cel mai clar implică expectațiile perfecționiste pentru sine. Cercetarea indică că *perfecționismul*, ca fiind maladaptiv, ca și *perfecționismul social* (crediința că ceilalți așteaptă perfecțiune de la noi), este negativ corelat cu stima de sine [8]. Expectațiile nerealiste față de sine au fost conceptualizate ca fiind *atitudini disfuncționale* ce presupun o aderare rigidă la standardele unor performanțe cu totul excepționale, care urmăresc dobândirea sentimentului de acceptanță și merit (de ex.: „Dacă greșesc măcar în parte, e ca și cum am pierdut totul”). Expectațiile idealizate față de sine par să fie greu de obținut în viața reală.

2. *Evaluările de sine incorecte*. Foarte aproape de criteriul anterior se află problema *evaluărilor de sine neadecvate*. Deși adolescența presupune o apropiere de criterii tot mai realiste în aprecierea propriei personalități, totuși, unii adolescenți se confruntă cu evaluări de sine incorecte, deformate. Nu este încă foarte clar dacă aceste *pattern*-uri reflectă o întârziere în autoevaluare sau este un mecanism de apărare, pentru a masca anumite *sentimente de inferioritate*.

Așadar, în ciuda unui *feedback* clar sau a unor criterii de performanță concrete, unii tineri pot aborda standarde interioare, nerealiste, ce rezultă în *evaluări de sine incorecte*.

3. Un alt proces cognitiv, care poate afecta acuratețea autoevaluării, este *stilul explicativ-subiectiv*. În acord cu modelul reformulat al *neputinței învățate*, consideră autori Abramson, Seligman și Teasdale, citați de Harter, în anul 1988, tendința de a atribui evenimentele negative unor cauze interne stabile produce o serie de caracteristici de neputință, incluzând și stima de sine scăzută. Prin urmare, toate aceste procese cognitive inadecvate, pot contribui la evaluarea de sine incorectă.

Nivelul de complexitate a sinelui. Odată cu trecerea în noi etape ale dezvoltării personalității, sunt diferențiate tot mai multe aspecte sau domenii ale autoevaluării, incluzând, mai ales, pe acelea ce sunt legate de un context relațional [9]. În această conexiune, o trăsătură structurală a sinelui care a primit o atenție considerabilă este *nivelul complexității sinelui* sau *numărul de aspecte ale sinelui pe care le folosește un individ pentru organizarea informației și gradul lor de distinctivitate*. Această complexitate poate fi tradusă prin posibilitățile oferite de *societatea însăși*, dar și de deschiderea, și de interesele personale (hobby-urile, practicarea sporturilor, cititul, călătoriile, scrisul, filmele artistice, filmele documentare, preocupări culinare, preocupări artistice – pictură, dans, fotografie, instrumente muzicale etc.). S-a constatat că *nivelul scăzut de complexitate a sinelui* la tineri este legat de aprecierea scăzută de sine la nivel global. Kestenbaum [3] susține că nivelurile scăzute de complexitate a sinelui fac indivizii să fie vulnerabili la tulburările afective și produc schimbări dramatice în autoevaluare. Pe scurt, diferențierile limitate oferă condiții pentru apariția unei aprecieri de sine terne. S-a demonstrat că indivizii care au *reprezentări cognitive mai puțin complexe ale sinelui* sunt *mult mai vulnerabili* la schimbările extreme emoționale și în evaluarea de sine, după experiențe de succes sau eșec, decât acei care au o mai mare complexitate. Astfel, este posibil ca indivizii care prezintă o stimă de sine scăzută să aibă un sine slab diferențiat, așezând toate aspectele cunoașterii de sine într-un singur „coș”. S-a constatat că o complexitate mai mare a sinelui, a cunoașterii de sine, a diferențierilor din cadrul acestuia pot constitui bariere autoprotective împotriva stresului și a depresiilor. Totodată, un element esențial în aprecierea de sine este și *importanța pe care o acordă persoana diferitelor aspecte ale sinelui*.

Personalitatea se dezvoltă sub influența sincronă a mai multor factori: *ereditatea* (pe care nu o putem schimba), *aparența generală* (putem face doar puțin în acest sens), *cultura* (putem schimba societatea și atmosfera, pentru a schimba cultura), *experiența* (constituie un element important, când este vorba de schimbarea personalității, în privința creșterii stimei de sine), *educația și formarea* (care ajută întotdeauna la optimizarea personalității). Pe de altă parte, trăsăturile personalității (cele de na-

tură caracterială) pot influența nivelul scăzut sau ridicat al stimei de sine: *aparența* (stilul personal), *modul de a vorbi* (claritatea vocii, tonul, gestică), *vigilența mentală* etc. [10, p. 360-374].

Creșterea stimei de sine. Depășirea situațiilor frustrante a momentelor de criză individuală sau socială presupun, în mod fundamental, următoarele metamorfoze individuale: *abordarea pozitivă, motivația, lipsa complexelor de inferioritate, încrederea în sine, munca corectă la timpul potrivit, succesul și aprecierea celorlalți*. Câteva trăsături ale personalității trebuie dezvoltate în mod conștient, astfel ca stima de sine să poată fi reabilitată. La nivelul persoanei, va avea importanță cultivarea tendinței de a fi activ, entuziast și practic, bine informat și de a acționa rapid, de a fi disciplinat și amabil, a fi dinamic, flexibil și rezonabil. *Calitățile profesionale* vor avea o importanță semnificativă în creșterea stimei de sine: minte clară și sistematică, hărnicie și sărguinciozitate, responsabilitate, viziune clară și determinată, focalizare mentală. *Calitățile interioare*, care fac legătura cu dezvoltarea emoțională, mai ales cu inteligența emoțională, presupun aspecte precum: a fi plăcut, empatic, iubitor, grijuliu, a nu fi răzbunător, impulsiv, a fi calm, cu echilibru între umor și sobrietate, între dragoste și dreptate, cu încredere în sine, lipsit de frică și cu abilități de autocontrol [7]. Când vorbim de schimbarea personalității, în sensul creșterii stimei de sine, vom considera această schimbare la nivelul acțiunii cât și la nivelul gândirii. *Intercomunicarea* are un rol esențial în acumularea de „calorii psihice”. Se va lua în considerare și *o remodelare a limbajului*, eliminând *expresiile negative* din gândire și din vorbire. Expresiile frustrante, frenatoare vor fi, preferabil, ocolite (de ex.: „Nu pot face aceasta”, „Mereu greșesc”, „Mi-e frică să fac aceasta” etc.). Se va modela *un nou comportament*, în care vom fi mai atenți la tot ceea ce se află în jurul nostru, la oameni, la acțiunile și dorințele lor. Să învățăm să *cerem ceea ce dorim cu adevărat*, să ne asumăm răspunderea pentru ceea ce oferim și ceea ce primim. *A ne respecta promisiunile* date reprezintă, de asemenea, un element important al creșterii stimei de sine, care ne ajută să căpătăm integritate, conformitate între cele spuse și cele făcute, între ceea ce simțim și ceea ce pretindem a fi cu adevărat. Pentru o reală schimbare trebuie: să știm ce vrem cu adevărat, să punem capăt comportamentului limitator, să creăm un nou pattern care ne dinamizează mai mult (de ex., să gândim că, atunci când râdem sau zâmbim mai mult, suntem o persoană mai plăcută), să ne străduim să obținem ceea ce dorim. Actuala psihologie a succesului ne atenționează că, dacă nu ne simțim „de succes”, nu vom avea succes. Imaginația există involuntar în subconștientul personalității. Dar, de va reprezenta imaginea o viziune a succesului sau a eșecului, rămâne de văzut. Un lucru este cert: trebuie să revizuim aceste imagini ale viitorului nostru în așa mod, încât să ne putem simți confortabil cu noi înșine.

Ca să compensăm efectele negative ale unei situații de criză economică, ne vom axa pe gândul că orice meserie, slujbă, chiar dacă nu aduce o satisfacție personală integrală (financiară), va îndeplini, totuși, o funcție socială eficientă pentru ceilalți membri ai societății. În acest sens, adevărata competiție se duce în subconștientul nostru. Dacă avem certitudinea că suntem competitivi, atunci competiția va fi dificilă pentru noi. Formarea unei imagini de sine corecte va elimina competiția din viața noastră și va comuta conduita din planul *competiției* în cel al *creativității*.

Referințe bibliografice

1. FREUDENBERGER, H., OVERBY, A. Patients from an emotionally deprived environment. In: *Psychoanalytic Review*. 1969, nr. 56, pp. 299-312.
2. ESCALONA, S. *Roots of Individuality: Normal Pattern of Development in Infancy*. Chicago: Aldine, 1968.
3. KESTENBAUM, CLARICE J. Self-Esteem in Adolescence: Past Failures and Future Consequences. In: *The Adolescent in Turmoil* Coord.: Allan Z. Schwartzberg . Praeger Publishers, Westport, CT, 1998.
4. JACOBSON, E. The self and the object world. In: *Psychoanalytic Study of the Child*. 1954, nr. 9, pp. 75-127.
5. BOWLBY, J. *Maternal Care and Mental Health*. New York: Schoken, 1966.
6. HIRK, S., BURWELL, R., HARTER, S. Strategies to Modify Low, Self-Esteem in Adolescents. In: Reinecke M.A., Dattilio F.V., Freeman, A. *Cognitive Therapy with Children and Adolescents a casebook for clinical practice*. New York ; London: The Guilford Press, 2006.
7. RUSU, M. *Emoțiile - de la cunoaștere la autoreglare*. Iași: Ars Longa, 2017.
8. LAUFER, M. Ego ideal and pseudo ego ideal in adolescence. In: *Psychoanalytic Study of the Child*. 1964, nr. 19, pp. 196 -221.
9. HARTER, S. *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press, 1999.
10. HARTER, S., MAROLD, D. B., WHITESELL, N.R. & COBBS, G. *A model of the effects of parent and peer support on adolescent false self behavior*. Child Development 67, 1996.