



CE VEZI CÂND TE UIȚI ÎN OGLINDĂ?

Dacă ar trebui să te descrii cuiva care ar vrea să te cunoască, ce i-ai spune despre tine? Cum te-ai descrie? Cum crezi că arăți ca înfățișare fizică, ce știi să faci mai bine, la ce nu te pricepi deloc, cât de mult îți place de tine?

Acestea nu sunt întrebări ușoare și nici nu cred că te-ai gândit deseori la răspunsurile acestora. Sunt întrebări care te pot ajuta să-ți conturezi imaginea de sine.

Imaginea de sine se referă la modul în care oamenii se percep pe ei înșiși. Din toate punctele de vedere – fizic, emoțional, cognitiv, social, moral, valoric. Acest portret face parte din identitatea ta.

Imaginea de sine este în strânsă legătură cu stima de sine. Aceasta se referă la ceea ce simți față de propria persoană, cât de mult te placi pe tine însuți/însăși (autoapreciere), cât de mult și ușor accepți ceea ce ești (autoacceptare), cum reacționezi în fața umilinței (autorespect).

Modul în care percepi propria persoană are legătură cu gradul de autostimă. Dacă ai o stimă de sine ridicată, dacă ai un grad de autoacceptare ridicat, dacă te apreciezi pentru calitățile tale, dacă accepți că ai și defecte fără să te autodepreciezi complet și să te critici în permanență pentru ele, este evident că ai o bună imagine de sine. Secretul este că vorbim despre o imagine subiectivă și despre percepții. La fel de importantă în construcția acestei imagini de sine este și părerea celor cu care te afli în diverse tipuri de relații – de la familie, prieteni, colegi până la vecini sau persoane cu care interacționezi rar sau nesemnificativ. În toate situațiile însă, este vorba despre percepții subiective și nu neapărat despre realitatea însăși. Astfel că dacă tu crezi cu tărie în convingerile tale (de orice fel, inclusiv legate de propria persoană), ceilalți nu vor reuși să te covingă că greșești.

De ce este importantă imaginea de sine? Pentru ca ea îți influențează comportamentele. O imagine de sine bună îți dă încredere că vei depăși dificultățile care pot apărea, îți oferă energie și determinare să îndeplinești obiectivele propuse, te ajută să relaționezi armonios cu ceilalți, să nu accepți relații toxice și să cauți relații sănătoase care te sprijină în propria dezvoltare. O imagine de sine negativă te ține captiv (ă) în bucla eșecului: "ce rost are să încerc, oricum nu voi reuși", "nu sunt în stare", "este prea dificil pentru mine", "nu mă duc la interviul acesta, nu sunt suficient de bun pentru a obține acest post". Bucla eșecului este o capcană pe care ți-o poți crea singur, dar din care nu reușești tot singur să scapi. Iată de ce: imaginea de sine depreciativă te împiedică să încerci să depășești provocările



apărute, iar, ulterior, vei folosi acest eșec ca să-ți întărești convingerea că "chiar nu ești în stare", "știam că nu pot". De ce nu te poți elibera întotdeauna prin forțe propria din această capcană a eșecului? Pentru ca ceea ce tu crezi despre tine este cea mai puternică forță. Câtă vreme nu vei accepta sprijinul altuiva ca să-ți schimbi aceste convingeri, nu te vei putea opri singur spirala negativismului.

Iată câteva întrebări pe care ți le poți pune oricând despre propria persoană, pentru a evalua calitatea imaginii de sine:

- Cum crezi că arăți? Ce părere ai despre corpul tău? Despre chipul tău? Cum ai evalua felul în care te îmbraci? Cum mergi? Cum privești când te întâlnești cu cineva?
- Câți prieteni ai? Dar amici/cunoscuți? Ai spune despre tine că ești mai degrabă singuratic sau sociabil? Crezi că ești ușor de simpatizat? Crezi că oamenii le place să interacționeze cu tine? Ce părere au despre tine prietenii tăi?
- Într-o confruntare de idei, te lași ușor intimidat? Sau îți păstrezi controlul și încerci să argumentezi logic? Ai emoții când trebuie să vorbești în fața mai multor oameni? Reușești să îți controlezi emoțiile? Cum reacționezi când te simți nedreptățit? Sau umilit?
- Ai niște valori după care te ghidezi? Reușești să le respecti mereu? Le declari în fața altora? Le aperi în fața altora?
- Ești mulțumit de ceea ce ai realizat până acum? Crezi că te afli în locul potrivit ca evoluție profesională? Crezi că ai calitățile necesare să ajungi unde îți dorești în viață?

Răspunsurile la aceste întrebări îți pot contura o imagine de sine aproape completă. Poți colecta și răspunsurile apropiaților tăi la aceste întrebări și poți compara cele două seturi de răspunsuri. Astfel vei putea ajusta propria imagine combinând autoevaluarea personală cu cea a celorlalți.

Psiholog

Simona Hainagiu