



Cele trei instanțe ale imaginii de sine

Dacă în articolele trecute ați făcut o incursiune în lumea brandingului personal, acum ne vom opri puțin asupra unui aspect central pe care se clădește această lume, și anume, imaginea de sine.

Dar ce este imaginea de sine?

Imaginea de sine reprezintă modul în care ne percepem pe noi înșine – propriile caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale. Imaginea de sine ne influențează comportamentele, modul în care acționăm și reacționăm. De aceea este important să ne percepem cât mai corect, să dezvoltăm convingeri realiste despre noi înșine.

Există persoane care, deși au o înfățișare fizică plăcută, se percep ca fiind fie prea slabe sau prea grase, prea înalte sau prea scunde sau insuficient de inteligente. Percepția de sine nu reprezintă adevărul despre noi, ci este doar o „hartă” pentru propriul „teritoriu”.

Dacă tu crezi cu adevărat că nu ești o persoană atrăgătoare, îți vei sabota singur (ă) orice încercare de a schimba această situație. Mai mult, ceea ce simți tu cu privire la tine, influențează ceea ce simt ceilalți cu privire la tine. Le arăți oamenilor cum să se comporte cu tine prin felul în care te porți tu cu tine însuși (însăși).

Relațiile armonioase cu membrii familiei și cu cei din jur (prietenii, colegii, profesorii), performanțele obținute la facultate, asumarea unor responsabilități în acord cu resursele proprii indică o imagine de sine pozitivă, în timp ce absența motivației sau o motivație scăzută, comportamentele defensive sau de evitare, rezistența la schimbare sunt principalii indici pentru o imagine de sine negativă.

Tu în care categorie te situezi?



Succesul și imaginea de sine

În timp ce fiecare eșec întărește profeția autorealizatoare cu privire la imaginea negativă pe care o ai despre tine, micile succese de care te bucuri nu te ajută prea mult. Acest lucru se întâmplă deoarece, indiferent câte lucruri acumulezi (recunoaștere din partea profesorilor, diplome, cursuri sau chiar job-uri), nu vei fi niciodată mulțumit(ă) dacă nu te simți bine și în interior.

Cum se formează imaginea de sine?

Chiar dacă primele mesaje pe care le-am primit din partea familiei au fost pozitive, multe dintre cele care au urmat au fost negative. Indiferent dacă ni s-a zis „ești un copil prost”, „nerecunoscător”, „stângaci”, „leneș”, am absorbit toate sugestiile negative alături de cele pozitive, având, însă, un ecou mai puternic cele negative. Chiar un studiu recent a arătat că un părinte obișnuit își critică copiii de opt ori mai mult decât îi laudă. Și atunci, tendința de a ne percepe eronat are o pondere mai mare.

Cele trei instanțe

Nucleul ființei noastre este reprezentat de sinele nostru autentic, **cine și ceea ce suntem noi cu adevărat (1)**. Deasupra acestuia însă, se află un strat alcătuit din rușine, teamă sau vinovăție, cu alte cuvinte, **omul de care ne e teamă că suntem (2)** sau (imaginea negativă de sine). Ca să fim siguri că oamenii încă ne plac, ne aprobă, ne oferă dragoste, bani, sprijin, adăugăm încă un strat desupra sinelui de care ne temem: **cel care pretind că sunt(3)**.

Dacă suntem foarte buni actori, acest înveliș superior este tot ceea ce văd ceilalți. De fapt, ne luptăm atât de tare ca ceilalți să nu vadă acel înveliș de slăbiciune de care ne e teamă că ne caracterizează, încât uităm complet că există un altul, **adevăratul sine**, sub toate aceste slăbiciuni.



Oare tu ești conștient(ă) de cine ești cu adevărat?

Simona Neagu,

Psiholog și consilier în carieră CCOC