

Imaginea de sine

Toma Loreta Bojana

În dicționarul enciclopedic de psihologie (1997) imaginea de sine este definită ca fiind “expresia concretizată a modului în care se vede o persoană oarecare sau se reprezintă pe sine; ca trăirea aspectului unificator de coeziune a personalității”. Imaginea de sine este susținută de dorințe dar și de modul în care evaluează ceilalți persoana respectivă și de identitatea trăită. Este vorba de “felul cum se percepe individual, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți”. Adică, imaginea de sine este rezultatul unui proces de autoevaluare a personalității și reprezintă “totalitatea cerințelor, reprezentărilor, ideilor individului despre propria sa personalitate”. (M. Zlate).

Imaginea de sine sau "cum ne vedem", se referă, așa cum se subînțelege deja, la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale.

Imaginea de sine nu se suprapune peste conștiința de sine, prima constituind un rezultat sau produs al celei de a doua. Am putea echivala conștiința de sine cu subiectul care întreprinde o acțiune, iar imaginea de sine cu unul dintre efectele acțiunii. În opinia lui C.Rogers, imaginea de sine se prezintă ca un sistem de autoaprecieri, ea desemnând perceperea omului de către sine însuși.

I.Kon susține că imaginea de sine este un fenomen integrator ce reflectă conținutul conștiinței de sine; un sistem de elemente cognitive, afective și comportamentale, nu un sistem de montaje obișnuite, deoarece ea este întotdeauna individuală și specifică.

Modul în care ne percepem depinde de gradul de autostimă (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care îl avem. Astfel, dacă ne acceptăm pe noi înșine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine - aceasta contribuie la autorespectul și încrederea în sine - dacă acceptăm că avem și slăbiciuni fără să ne criticăm în permanență pentru ele - aceasta constituie baza toleranței față de sine și, implicit, față de alții - putem trăi confortabil din punct de vedere emoțional. Trebuie înțeles că este bine să existe mereu un echilibru între autoapreciere și autocritică, nici una din cele două extreme nefiind eficientă. Cel care se laudă prea mult este, în cele din urmă, persiflat sau chiar abandonat de către ceilalți iar cel care se autocritică exagerat provoacă celorlalți fie sentimente de milă, de vină, fie un sentiment de superioritate, atragând de la sine alte critici. Păstrând pe cât posibil echilibrul între o laudă de sine exagerată și o autocritică exagerată putem contribui la igiena noastră sufletească. Toți avem ceea ce se cheamă "vocea interioară". Dacă această voce interioară are tendința spre un discurs pesimist, negativ și autocritic cu ambiții neimplinite spre perfecțiune este clar că imaginea de sine a persoanei respective este negativă.

Imaginea de sine ne influențează comportamentele. Când ai o imagine de sine bună îți poți îndeplini obiectivele pentru că, o imagine de sine bună îți dă entuziasm, energie și determinarea necesară pentru acest lucru iar obstacolele sunt percepute ca provocări ce trebuie depășite pentru atingerea obiectivelor. O imagine de sine bună te face să relaționezi armonios cu ceilalți, prin atingerea obiectivelor poți avea performanțe profesionale, succes social etc.

O imagine de sine negativă te face să-ți scadă motivația sau chiar o anihilează prin lipsa încrederii în forțele proprii ("ce rost are să încerc oricum nu voi reuși", "e greu", "nu sunt în stare" etc.) ducând, mai departe, la comportamente de evitare ("nu mă duc la interviu deoarece nu sunt suficient de bun, deci nu are rost...").

O imagine de sine negativă este capabilă să creeze un cerc vicios din care persoanei îi este greu să iasă : nu face anumite lucruri pentru că nu se crede în stare iar după ce renunță la a face lucrurile respective se autoculpabilizează și se critică și mai tare, întărindu-și, astfel, convingerile negative despre sine și alimentând dialogul interior negativ.

Cînd îți acorzi suficientă valoare îți atingi mai ușor obiectivele pentru că a avea încredere în sine, în forțele proprii te face să-ți mobilizezi exact resursele de care ai nevoie să depășești obstacolele și să mergi în direcția dorită; cînd nu îți acorzi suficientă valoare negociezi mai slab, comunici mai greu, acționezi cu mai multă frică sau eviți să acționezi și "îți pui singur bețe în roate". Cînd nu îți acorzi valoare anihilezi resursele de care ai avea nevoie pentru a întreprinde ceva.

Imaginea de sine este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană sau se reprezintă pe sine. Imaginea de sine reprezintă „percepția și valorificarea concepțiilor despre sine, a propriilor poziții, judecăți, orientări în atribuirea de valori, capacități și deprinderi, precum și a premiselor acestora. Imaginea de sine apare ca o oglindă individuală a solicitărilor socialmente condiționate ale lumii înconjurătoare și servește conștiinței proprii identității în condițiile schimbării situațiilor exterioare”, afirmă G. Glauss . În mod asemănător, U. Șchiopu susține că imaginea despre sine este expresia modului în care se vede o persoană oarecare. Este contaminată de dorința, dar și de modul în care evaluează ceilalți persoana respectivă. Succesele și eșecurile modifică imaginea de sine și constituie punctul de plecare pentru o gamă largă de atitudini și conduite. Acestea conturează și diferențiază imaginea statutului și rolului social, fiind considerate ca aspecte componente de bază ale personalității. Imaginea de sine se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități.

Studiul formării imaginii de sine este o problemă științifică actuală, în știința psihologică, este cunoscută teza conform căreia imaginea de sine este o formațiune psihică interioară complexă care are o anumită structură și funcție. Însă și pînă în prezent problema genezei imaginii de sine rămîne nerezolvată.

Unii autori sînt de părerea că formarea imaginii de sine parcurge următoarele etape :

- construirea eului, a imaginii subiective despre propria persoană, cu ceea ce considerăm că ne este caracteristic. În această etapă are loc aprecierea proprie asupra imaginii de sine (ne place / nu ne place ceea ce credem despre noi înșine că suntem). Ea depinde de personalitatea individului (două surori gemene au aceleași trăsături fizice , dar una se considera frumoasă , iar cealalta e nemulțumită de înfățișarea ei. Acest lucru va influența atitudinile față de propria persoană și față de ceilalți. Prima va avea o gândire pozitivă, nevoia de a se remarca ; cealaltă va manifesta mai puțină siguranță în relaționare, eventual se va izola.)
- conștientizarea judecăților făcute de celălalt asupra propriei persoane care pot să nu coincidă cu imaginea construită de noi înșine. Și aceste judecăți pot influența imaginea de sine. (dacă spunem cuiva în mod repetat „Ești frumoasă” aceasta va ajunge sa creadă acest lucru. Dacă exista și fapte care să susțină aceasta idee –ex : concursuri de frumusețe - se va transforma în convingere de nezdruccinat.)

- raportarea imaginii proprii la judecata celuilalt. Această apreciere poate determina sentimente pozitive sau negative , de mulțumire sau nemulțumire. Sîntem influențați de grupurile în care trăim :grupuri primare(familie, colegi de clasa, prieteni) sau secundare(elevii din același liceu). Cele două tipuri de grupuri influențează diferit formarea imaginii de sine. Ele contribuie la socializarea individului. Se pot intelege din aceasta poveste cateva aspecte :

În formarea imaginii de sine un rol important îl are compararea socială.(Teoria comparării sociale : ne comparăm cu persoane cu care ne seamănă. Ex : un adolescent cu un adolescent). Oamenii tind să se compare cu cei asemănători lor din punctul de vedere al imaginii.

Modul în care ne percepem forțele proprii determina modul în care evaluăm realitatea. O imagine bună de sine ne determină "să riscăm o încercare", acceptând în același timp că s-ar putea să realizăm ceva sau s-ar putea să eșuăm dar, oricum, merita să încercăm .O imagine negativă de sine ne face să evităm o acțiune evaluând-o ca fiind peste puterile noastre. O imagine negativă de sine ne face influențabili la parerile negative ale celorlalți pe care le luăm "de bune" și le adăugăm la parerile noastre negative despre noi înșine. Imaginea de sine negativă crește riscurile pentru tulburările alimentare precum bulimia sau anorexia.

Bazele modului în care ne percepem vine din copilărie, atunci când noi încă nu avem un sistem de valori la care să ne raportăm. Nu avem decât părerea părinților față de actele noastre. Părinții sunt primii oameni care ne pot aprecia pentru ceea ce facem sau ne pot penaliza pentru lucruri greșite. De exemplu o atitudine extrem de critică a părinților face copilul să înțeleagă că nu e suficient de bun, că "nu e perfect". Una dintre modalitățile de "evoluție" atunci când copilul devine adolescent este să caute acele modele care să-l facă "mai bun, mai interesant, mai acceptat/bil", căutând o comunitate care să-l accepte așa cum este sau, ca adolescent și apoi adult să păstreze părerea proastă de sine îngreunându-și, astfel, existența prin autosabotare .

O atitudine extrem de permisivă cu laude exagerate și lipsa penalizărilor face ca viitorul "om" să aibă o părere extrem de bună de sine dar exagerată și nerealistă fapt care va fi "penalizat" serios în viitoarele lui relații. Echilibrul dintre critică și laudă este în primul rând responsabilitatea părinților, așa vor ști și copiii și viitorii adulți să îl mențină.

Tot părinții sunt primii care sîdesc în interiorul copiilor lor baza sistemului de valori la care se vor raporta, adulți fiind, atunci când își vor contura imaginea de sine.

În practica psihologică s-a ajuns la concluzia că persoanele cu imagine scăzută de sine se autoetichetează ca fiind "realiste" și nu vad legătura dintre imaginea de sine și atitudinea părintească. "Nu mama mi-a zis că sunt proastă, viața mi-a demonstrat-o". Astfel de persoane nu constientizează faptul că modul în care percepem realitatea și valorile de : corect, greșit, prost, destept, frumos, urât, etc. nu sunt înnascute ci asimilate prin intermediul părinților. Un copil când se naște nu are notiunea de bine sau rău, este bine ce apreciază mama și rău ce critică și, da, persoana citată are dreptate într-un fel : nu e nevoie ca mama să critice verbal o acțiune a copilului ci să-i dea de înțeles, să-i demonstreze că e proastă (același abuz manifestat în alt mod). Este vorba de vârsta la care se pun bazele autostimei și imaginii de sine (0 - 3 ani), când, copilul ca entitate pur emoțională nu poate raționa bine/rău decât după reacțiile părinților.

Doi autori americani, (Cooley si Maed), au aratat ca imaginea de sine rezulta prin interiorizarea unui model semen de-al nostru, adica psihogenetic copilul percepe propriile atribute ma întâi la altul si dupa aceea le recunoaste la el însusi. Înțelegerea propriei identitati este rezultatul, (ecoul) reactiilor celorlalte persoane fata de el, constiinta de sine este imaginea eului în oglinda sociala; deci are loc o constructie simultana a imaginii de sine cu imaginea de altul. Individul se cunoaste pe sine din propriile experiente , prin intermediul actelor sale de comportament, a prestatiilor personale, a relatiilor sale cu altii în împrejurari obisnuite sau în situatii limita.

După vârsta de 3 ani apare socializarea secundara, în cadrul careia are loc o interiorizare a normelor, cerintelor, a informatiilor, a valorilor promovate. Persoane semnificative mai au o influență, dar deosebirea e ca în acest caz individul are un anumit control asupra lor, în sensul ca poate renunta la unele în favoarea altora, ca poate selecta din potentialul relatiilor interpersonale pe acelea care îi confirma stima de sine. În aceasta etapa are loc trecerea de la gândirea concreta la gândirea abstracta, de la copilarie la adolescenta.

În perioada copilariei mici are loc un fenomen numit centrarea pe sine. Daca punem întrebarea:"cine fuge mai tare dintre baietii de aici ?" vom primi raspuns din partea tuturor "Eu". Interpretarea este urmatoarea: în absenta unor reper sau norme de comparatie copilul se proiecteaza pe sine drept etalon implicit, ceea ce are ca efect o supraestimare, o "dilatare" a imaginii de sine. Ulterior, pe masura ce înainteaza în vârsta colectivul din scoala ofera un termen de comparatie în activitatile comune. Ca urmare, autoaprecierea copilului devine din ce în ce mai modesta, având loc o crestere a obiectivitatii.

Stima de sine este legata de raportul dintre sinele autoperceput si sinele ideal (dorit), adica modul în care am vrea sa arate, sub multiple aspecte, persoana noastra. Dupa unii autori distanta dintre sinele actual si cel dorit ne da masura pretuirii (stimei) de sine. S-a constatat ca o diferenta mare între sinele actual (perceput) si sinele dorit conduce la stari deprimante. Trebuie sa ne stimam, trebuie sa avem un eu în care sa avem încredere. Trebuie sa avem un eu de care sa nu ne fie rusine si pe care sa-l putem exprima liber, creator, neâncercând sa-l ascundem. Trebuie sa avem un eu care sa corespunda realitatii, pentru a functiona eficient în lumea reala. Trebuie sa ne cunoastem atât punctele tari cât si punctele slabe si sa fim onesti în ambele directii. Imaginea noastra personala trebuie sa fie o aproximare rezonabila a noastra, nefiind nici mai mult decât ceea ce suntem, nici mai putin.

Sinele sau eul actual este rezultatul experientelor noastre personale în cadrul societatii si culturii în care traim, acestea ofera criterii de baza dupa care ne interpretam experienta si ne structuram imaginea de sine. Eul actual are în componenta mai multe dimensiuni, eul fizic (ce cred despre corpul meu? imaginea corporala si identitatea sexuala), eul cognitiv (ce cred despre modul în care gandesc, memorez opere mental informatiile despre sine si lume), eul emotional (modul în care ne percepem propriile afecte sentimente, emotii), eul social (modul în care suntem perceputi de cei din jur), eul spiritual(este ceea ce percepem ca fiind valoros si important în viata).

Eul ideal se exprima prin nivelul de aspiratie, adică nivelul la care si-ar dori să ajunga o persoana în viitorul mai mult sau mai putin indepartat. Cei care se concentraza excesiv pe diferenta dintre Eul actual si Eul ideal pot ajunge la un moment dat să traiasca stari de frustrare, tristete, deprimare sau nemultumire fata de propia persoana.

Atunci când imagine de sine este intactă și sigură, ne simțim bine. Când este amenințată, ne simțim neliniștiți și nesiguri. Când este potrivită și ne simțim întru totul mândri de ea, capătăm încredere în sine. Ne simțim liberi să fim noi înșine și să ne exprimăm ca atare. Atunci funcționăm optim. Atunci când imaginea personală devine obiect de rusine, avem tendința să o ascundem și să nu o etalăm. Expresia creatoare este blocată, devenim ostili și greu de abordat.

Imaginea de sine și obiceiurile noastre au tendința de a funcționa împreună. Obiceiurile trebuie socotite un fel de haine ale personalității noastre. Ele nu sunt accidentale sau întâmplătoare. Le avem pentru că ni se potrivesc. Ele sunt în concordanță cu imaginea de sine și cu tiparul întregii noastre personalități. Atunci când dezvoltăm în mod conștient și deliberat obiceiuri noi, mai bune, imaginea personală are tendința să depășească vechile obiceiuri construind noi tipare. (Bobbe Sommer)

Imaginea de sine stabilește limitele a ceea ce poți și a ceea ce nu poți reuși. Cât de ușor este să ne identificăm cu dezamăgirile și eșecurile noastre. În loc să ne spunem "Nu am reușit să obținem slujba pe care o voiam", noi tragem concluzia "Sunt un ratat". În loc să gândim "Relația asta nu a mers", ne spunem "Nimeni nu mă vrea". Ca urmare a acestei autoetichetări negative, suntem prinși în spatele unui zid de frică, anxietate, sentiment de vinovăție, al autocondamnării și al urii de sine.

Bibliografie:

1. Mielu Zlate, 2004, *Eul și personalitatea*, Editura Trei, București
2. Bobbe Sommer, 2002 *Psihocibernetica* 2000, Editura Curtea Veche, București
3. Carl Rogers, 2008, *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei
4. Mead Georges Herbert, 1967, Editura Universitatea din Chicago, Chicago.