

“Cine sunt EU?”


Consilier școlar,
psiholog Roxana Giușcă

“Eu sunt in cele din urmă, căutarea de sine. Exist pentru că mă caut pe mine însumi. Nu mă caut ca să mă găsesc; faptul că mă caut pe mine însumi este semnul că deja m-am găsit.”


Mircea Cărtărescu

- ▶ Cea mai importantă întrebare pe care poți vreodată să ți-o pui este: **Cine sunt eu?**
- ▶ Într-un fel aceasta va fi o întrebare la care ai sa încerci să-ți răspunzi în fiecare stadiu al vieții.

- ▶ Oricare activitate, fie ea individuală sau colectivă, are la bază ca și motivație investigarea în vederea autodefinirii. De obicei cauți un răspuns pozitiv, care să te satisfacă și fugi de răspunsurile negative, care nu-ți convin.

- ▶ Odată ce această întrebare devine clară, potențialul și puterea ei direcționează căutările pentru aflarea adevărului, care este cu final deschis, viu, a cărei profunzime de pătrundere e tot mai mare.
 - ▶ Astfel ai experimentat atât succesul cât și înfrângerea.
- 

- ▶ La un moment dat, mai devreme sau mai târziu, îți dai seama cine ești, și oricum ai defini asta, nu este satisfăcător. Dacă răspunsul la întrebare nu este unul sincer, ci doar unul convențional, vei fi în continuare flămând să-l afli. Pentru că, indiferent de cum te definesc ceilalți, bineintenționați sau nu și indiferent de cum te definești tu însuți, nici o definiție nu îți dă o certitudine durabilă.

- ▶ **Momentul în care îți dai seama că nici un răspuns nu este satisfăcător pentru această întrebare este crucial. Este deseori denumit ca fiind momentul în care ești copt spiritual, momentul maturității spirituale.**
 - ▶ **În acest punct, poți să începi să descoperi cine ești cu adevărat.**
- 

- ▶ **Încercați , fiecare dintre voi să răspundeți la întrebarea: “Cine sunt Eu?”**

Care sunt primele 3 cuvinte care vă vin în minte?


- ▶ -
- ▶ -
- ▶ -

- ▶ Eul fiecărui individ este eminentamente implicat în descrierea imaginii de sine, el este cel responsabil de conștientizare, de atitudinea ce o avem față de propriile acțiuni și față de acțiunile altora.

Astfel există trei aspecte ale eului:

- ▶ Eul material (constituie propriul corp și atributele materiale pe care le posedăm – haine, casă, proprietate etc.)
- ▶ Eul social (constituie impresiile ce le creăm în conștiința altor oameni prin acțiunile noastre, este modul în care suntem văzuți de ceilalți)
- ▶ Eul spiritual / psihic se referă la valori, dorințe, aspirații, însușiri caracteriale și temperamentale, aptitudini și talente, atitudini și concepții.

Eul îndeplinește funcții de integrare și coordonare nu numai în planul relațiilor cu ambianța, ci și în raport cu sine. Aceste funcții ale Eului se dezvoltă treptat.

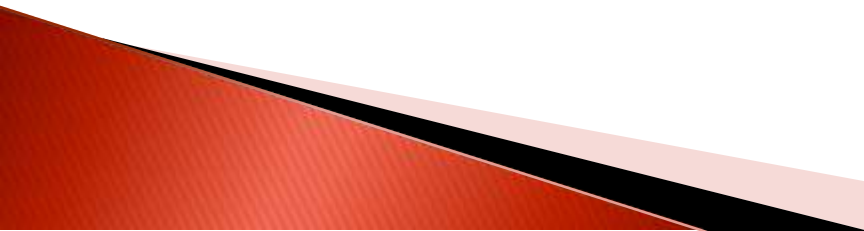


- ▶ În jurul a doi ani și jumătate, trei ani se achiziționează o adevărată **experiență a afirmării Eului în înfruntarea cu cerințele adultului și în modelarea răspunsurilor copilului**. Astfel, el începe să **reacționeze invers decât vor părinții și parcă îi sfidează dinadins: plânge să i se dea un obiect și apoi după ce îl primește îl aruncă**. Copilul **vrea să acționeze singur, să facă ceva singur sau să nu manifeste un anumit comportament**. El spune mereu „**eu, eu**” sau „**eu singur**„.

Poveste

- ▶ *Un rege isi puse curtea la o incercare pentru un post important. Numerosi oameni puternici si intelepti se aflau in jurul lui. "Inteleptilor – spuse regele – am o problema si vreau sa vad care dintre voi este in stare sa o rezolve."*
li conduse pe oameni la o usa enorma, mai mare decat vazusera vreodata. Regele le explica :
"Aici vedeti cea mai mare si mai grea usa din regatul meu. Care dintre voi poate sa o deschida ?"
Unii dintre curteni scuturara doar din cap. Altii, care se numarau printre cei intelepti, se uitara la usa mai de aproape, dar recunoscusera ca nu pot sa o faca. Cand inteleptii spusera asta, restul curtii consimti ca aceasta problema este dificil de rezolvat. Un singur vizir se duse la usa. O examina cu ochii si cu degetele, incerca mai multe posibilitati de a o deschide si, in cele din urma, o trase cu o smucitura puternica. Si usa se deschise. Fusesse lasata intredeschisa numai, nu inchisa complet, si nimic altceva nu fusese necesar, decat bunavointa de a realiza ceva si curajul de a actiona cu indrazneala.
Regele spuse : "Tu vei primi postul de la curte, pentru ca tu nu te bizui doar pe ceea ce vezi sau auzi; tu iti pui propriile puteri in joc si ai curajul sa risti o incercare."
- ▶ *(Nossrat Peseschkian. "Povesti orientale ca instrument de psihoterapie")*


Se pot intelege din aceasta poveste cateva aspecte :

- ▶ modul in care ne percepem fortele proprii determina modul in care evaluam realitatea;
 - ▶ o imagine buna de sine ne determina "sa riscam o incercare", acceptand in acelasi timp ca s-ar putea sa realizam ceva sau s-ar putea sa esuam dar, oricum, merita sa incercam;
 - ▶ o imagine negativa de sine ne face sa evitam o actiune evaluand-o ca fiind peste puterile noastre;
 - ▶ o imagine negativa de sine ne face influentabili la parerile negative ale celorlalti pe care le luam "de bune" si le adaugam la parerile noastre negative despre noi insine.
- 

- ▶ Modul in care ne percepem depinde de gradul de autostima (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care il avem. Astfel, daca ne acceptam pe noi insine, daca ne apreciem pentru ceea ce facem bine – aceasta contribuie la autorespectul si increderea in sine – daca acceptam ca avem si slabiciuni fara sa ne criticam in permanenta pentru ele – aceasta constituie baza tolerantei fata de sine si, implicit, fata de altii – putem trai confortabil din punct de vedere emotional.

Trebuie inteles ca este bine sa existe mereu un echilibru intre autoapreciere si autocritica, nici una din cele doua extreme nefiind eficienta.

- ▶ Cel care se lauda prea mult este, in cele din urma, persiflat sau chiar abandonat de catre ceilalti iar cel care se autocritica exagerat provoaca celorlalti fie sentimente de mila, de vina, fie un sentiment de superioritate, atragand de la sine alte critici.
- ▶ Pastrand pe cat posibil echilibrul intre o lauda de sine exagerata si o autocritica exagerata putem contribui la “igiena” noastra sufleteasca.

- ▶ Cum stim daca imaginea de sine e buna sau nu ?
 - ▶ Este foarte simplu. Toti avem ceea ce se cheama "vocea interioara". Daca aceasta voce interioara are tendinta spre un discurs pesimist, negativ si autocritic cu ambitii neimplinite spre perfectiune este clar ca imaginea de sine a persoanei respective este negativa.
- 

Metofora “șoarecelui”


- ▶ Un “șoarece” a fost pus în vârful unui borcan umplut cu boabe. Era atât de fericit să găsească atât de multă mâncare în jurul său, încât acum nu mai simțea nevoia să alerge căutând mâncare și își poate trăi viața fericit. Pe măsură ce s-a bucurat de bobite, în câteva zile, a ajuns la fundul borcanului. Acum este blocat și nu mai poate ieși din acesta. Acum trebuie să depindă doar de cineva pentru a pune grăunțe în același borcan pentru ca el să supraviețuiască. De asemenea, este posibil să nu primescă bobul ales de el și nici nu poate alege.

Ce ar trebui să învățăm din asta???

- ▶ Plăcerile pe termen scurt pot duce la capcane de lungă durată.
- ▶ Dacă lucrurile vin ușor și te simți confortabil, ești prins în dependență.
- ▶ Când nu îți folosești abilitățile, vei pierde mai mult decât abilitățile tale. Îți pierzi alegerile.
- ▶ Acțiunea corectă trebuie luată la momentul potrivit, altfel vei pierde tot ce ai.
- ▶

Provocare:

Incercați să vă răspundeți cât mai sincer la următoarele întrebări:

- ▶ **Ce am făcut în ultima perioadă care m-a speriat?**
 - ▶ **Ce am încercat să fac în ultima perioadă și am eșuat?**
 - ▶ **Când am ieșit ultima oară din “zona de confort”?**
- 

▶ **Multumesc!**