

DESPRE CUM POȚI SĂ ÎȚI REDOBÂNDEȘTI ÎNCREDEREA ÎN SINE ATUNCI CÂND AI PIERDUT-O

Autor: Ioana-Macrina Cotos-Jinga | 15 mai 2023



Dacă ne punem problema încrederii în sine, cu siguranță am fost măcar o dată în momentul în care ne-am pierdut-o: în copilărie, spre exemplu, când nu eram conștienți că există ceva ca încrederea în sine și eram răniți de un coleg de grădiniță, școală, de părinți sau prieteni și nu înțelegeam de ce suntem triști; în adolescență, când ni s-au deschis ochii cu privire la propria noastră persoană și am fost luați în răs de profesori, pentru o idee mai „răsărită” pe care am avut-o în timpul unei ore; în tinerețe, prin raportarea la parcursul celor din jurul nostru. Mai mult, dacă pe vremuri raportarea la mediul social se limita la bula socială pe care oamenii și-o creau cu timpul, în contemporaneitate, acest aspect nu mai este fezabil. Rețelele sociale, indiferent de algoritmul limitator pe care acestea le au, ne pun în postura de a fi influențați de către persoane pe care nici măcar nu le cunoaștem. Astfel încât se poate contura o „lege naturală” care traversează spațiul, timpul, culturile și care construiește un model unic, inviolabil al încrederii în sine. În plus, această stare fluctuantă este o condiție *sine qua non* pentru a supraviețui ca tânăr în mediul concurențial al zilelor noastre. Spre exemplu, nimeni nu se gândește să ofere un loc de muncă unei persoane care nu poate inspira încredere în sine.

Viața de zi cu zi este dură, iar față de noi, îngropați sub maldărul extrinsec al îndatoririlor și sub cel intrinsec al așteptărilor, apare o ignoranță cu privire la propria persoană. Adevărul este că nu avem timp să construim încredere. Și când o facem, este strict cu privire la anumite aspecte ale vieții noastre. Așadar, dat fiind faptul că aspectele respective sunt temporare și încrederea construită în baza acestora este trecătoare. Spre exemplu, în mediul academic, studentul răspunde bine la un seminar. Senzația de încredere în sine poate dispărea într-un moment, la următorul răspuns, care poate nu este așa de bine formulat. Astfel încât, la un moment dat, devine dificil să te

Încrezi în tine, pentru că ajungi la concluzia că, mai devreme sau mai târziu, fundația respectivă se va năruie – mai ales atunci când ajungi acasă, te uiți pe rețelele de socializare și vezi alți studenți care până la ora opt dimineața merg la sală, citesc trei cărți, studiază fără pauză și câștigă mai mult decât ai putea vreodată la vârsta pe care aceștia o au. Poate ceea ce este prezentat pe rețelele de socializare este ficțiune, dar poate că uneori este real. În acele momente, îți pui probleme cu privire la obiectivele atinse în ultimele zile. Și în final, cu capul pe pernă, care nu mai pare așa de confortabilă dintr-o dată, îți dai seama că nu ești îndeajuns. Desigur, nu pot da un răspuns la această stare de spirit, pentru că fiecare persoană este diferită și trăirile acestea se manifestă în mod distinct. Pentru moment, singura soluție viabilă pe care o văd poate veni doar din mediul personal, intrinsec al fiecăruia. Chiar și așa, este necesar să existe un cadru exterior în care plântuța pe care o cultivăm în sinele nostru să poată rodi. De aceea, din punct de vedere intrinsec, cred că trebuie să găsim ceva ce este al nostru, ceva ce nimeni nu poate lua niciodată, nici măcar timpul – o lege naturală personală, suflarea de viață, pe care să reușim să ne fundamentăm personalitatea, adică *persona* noastră cea de toate zilele. Din punct de vedere extrinsec, în ceea ce privește creșterea personală, la fel cum orice vietate are nevoie de aer ca să trăiască, va trebui să ne bazăm și pe societate. De cele mai multe ori, acest ajutor din exterior poate veni în cele mai neașteptate forme: o vizită la arhive – care poate ajuta în conștientizarea că au existat oameni înaintea noastră, cu diverse probleme, pe care le-au rezolvat –, o întâlnire cu o persoană dragă, o mătă pufoasă care se tăvăleşte pe iarbă, un bebeluș entuziasmat să vadă cum curge apa pe geamuri, o nuntă. Orice poate să ne aducă aminte de faptul că suntem oameni, imperfecti dar perfectibili și în orice caz, cu drumuri diferite.

În final, încrederea în sine este un concept foarte abstract, de aceea am mizat pe experiența personală pentru a trata pierderea și redobândirea acesteia. Atât intrinsecul cât și extrinsecul joacă un rol extrem de important în conturarea încrederii în sine. Asemenea unei legi naturale, sămânța încrederii este plantată în fiecare dintre noi. Tot ce trebuie să facem este să ne uităm în grădinile noastre, pentru a descoperi ce trebuie cultivat, apoi în fiecare seară, când avem timp, plimbându-ne în solitudine prin grădină, să ne aducem aminte să o îngrijim. De restul, are grijă pământul, aerul și soarele.

Imagine: Pixabay