

## **ÎNCREDEREA ÎN SINE – POATE FI MASCATĂ LIPSA EI?**

Această trăsătură de personalitate, încrederea în sine, este unul din factorii de bază ai personalității fiecăruia dintre noi, alături de imaginea sau stima de sine, de inteligență sau predispoziția de a învăța din experiențe, ca și alături de gândirea pozitivă.

Acest concept este frecvent utilizat și practic, oricine consideră ca îi cunoaște sensul. Astfel, considerăm că are încredere în sine cineva care își poate susține poziția sau punctul de vedere, care este mai puțin influențabil, care are aplomb și își cere drepturile, care nu se consideră învins ușor, care își pune în valoare calitățile, farmecul, care poate susține o discuție în contradictoriu, care ia un eșec doar ca fiind un rezultat parțial, nu unul definitiv etc.

Încrederea în sine apare și se consolidează în special într-un cadru familial destins, tonic, sănătos, în care copilul se simte iubit, valorizat și apreciat ca persoană.

Există, însă, situații în care o persoană cu un trecut apăsător, traumatizant exprimă un comportament similar și este considerat tot o persoană cu încredere în sine. Este posibil ca în aceste cazuri să fie vorba de o încredere în sine cultivată ca reacție ofensivă la multiple situații ostile prin care a trecut persoana în cauză. Putem considera că este un comportament învățat de a răspunde cu aplomb, în forță chiar, la situații diverse, chiar când nu este necesar acest lucru. În aceste cazuri, mult mai frecvente decât cele în care cineva resimte o încredere în sine autentică, persoana respectivă pare că este foarte încrezătoare în sine. În realitate, este vorba doar de dorința lui de a evita să fie ofensat, afectat etc. – chiar în situații care nu presupun aceasta – și alege să adopte o atitudine mai mult sau mai puțin dominatoare. Ceea ce diferențiază cele două cazuri, este faptul că acela care resimte o încredere în sine autentică, nu are nevoie să încalce spațiul personal al celuilalt, să-i impună diverse lucruri, ci doar își exprimă *asertiv* opiniile, dorințele etc. În a doua situație, ne simțim permanent mai mult sau mai puțin deranjați sau invadați de replica sau comportamentul celui cu o încredere în sine ce maschează o anumită temere compulsivă de a nu fi el cel invadat sau ofensat.

Este ușor de ghicit că acest tip inautentic de încredere în sine presupune un consum mai mare de energie și creează o dispoziție psihică practic, permanent în alertă. Pe termen lung, poate duce la o stare depresivă de fundal, la scăderea bucuriei de a trăi și chiar la pesimism.

În schimb, reala încredere în sine este un factor care contribuie mult la păstrarea echilibrului interior, la cultivarea libertății interioare de a

aborda creativ diversele situații de viață, la păstrarea unei imagini pozitive de sine, a unor relații personale tonice, deschise și la capacitatea de a face constant alegeri eficiente pentru sine.

Smaranda GROSU  
Psiholog psihoterapeut  
Trainer