

## STIMA DE SINE RIDICATĂ REDUCE RISCUL APARIȚIEI BOLILOR (CANCERUL)

### HIGH SELF-ESTEEM REDUCES THE RISK OF DISEASE (CANCER)

**MAN Adriana,**

Grădinița cu Program Prelungit nr. 3,

Șimleu Silvaniei, România

ORCID: 0009-0005-3007-6983

[adrianaman455@gmail.com](mailto:adrianaman455@gmail.com)

**CZU: 159.923.2**

**DOI: 10.46727/c.29-30-09-2023.p215-220**

**Abstract.** Disease - the thing we fear the most! Why should I suffer? How and why to live on? Why should I endure this suffering? What good am I to this society? These are just some of the questions that people on the bed of suffering ask. Few studies are done on this topic because it is very abstract, not related to something tangible or visible. But some psychologists, researchers or neuropsychiatrists talk about the influence of the power of thought on our organism. So, in this article I will talk about high self-esteem in relation to physical diseases (cancer). I want to find out if high self-esteem reduces the risk of disease, if the disease is not hereditary, and it manifests itself among adults.

**Keywords:** self-esteem, cancer.

Stima de sine este un subiect larg cercetat și studiat în psihologia de specialitate. Acest termen a apărut în secolul XIX, descris de William James (unul dintre fondatorii psihologiei). Definierea conceptului stimei de sine este un proces problematic, existând de-a lungul timpului numeroase definiții oferite de către cercetători, însă fiecare centrându-se pe diverse elemente care au legătură cu acest termen. William definea stima de sine, ca fiind un rezultat al raportului dintre succesele unei persoane și pretențiile ei. Conform Dicționarului de Psihologie (2006), stima de sine este o trăsătură de personalitate în raport cu valoarea pe care un individ o atribuie persoanei sale.

Conceptul de stimă de sine este legat într-o mare măsură de sănătatea fizică a individului. În țările dezvoltate se pune un accent mai mare pe dezvoltarea copilului din punct de vedere personal (emotional), mai mult decât intelectual, tocmai pentru că trăsăturile de personalitate au o legătură directă și o influență semnificativă în ceea ce privește sănătatea personală. Stima de sine scăzută este responsabilă pentru apariția multor boli, se estimează că 50% din cazurile apariției bolilor sunt din cauza stării psihice pe care o avem. O minte sănătoasă va respinge cu ușurință

boala, pe când o minte bolnavă va fi oază de liniște pentru dezvoltarea acesteia. Celebra expresie latină spune „Mens sana in corpore sano”, tradusă ca „Minte sănătosă în corp sănătos”. Creșterea stimei de sine ar reprezenta scânteia în baza căreia societatea ar putea reduce apariția unor boli, prin puterea gândului. Despre această putere ne vorbesc mulți psihologi, care cu ajutorul subconștientului au supraviețuit diferitelor probleme sociale cu care s-au confruntat, probleme, în care viața le-a fost pusă în pericol.

Are un nume momentul acela când lucrurile nu ies așa cum te așteptai să iasă. Acel moment se numește „viață”. Viața depinde în cea mai mare parte de acțiunile pe care le facem noi zi de zi, de mediul care ne înconjoară și de relațiile pe care le întreținem. „*Ceea ce suntem în prezent este rezultatul gândurilor noastre. Minte dictează tot. Devenim ceea ce gândim*” – (Buddha). Nu doar că dictează totul, dar faptele noastre depind în cea mai mare măsură de ceea ce gândim, și viața noastră poate fi influențată în bine sau în rău, în urma gândurilor pe care le avem.

Deoarece stima de sine ridicată este cheia unei vieți fericite, acest subiect a devenit foarte dezvoltat în zilele noastre. Persoanele care au o stimă de sine ridicată, care își cunosc potențialul și valoarea vieții vor trece cu ușurință peste încercările care le ies în cale de-a lungul vieții. Pe când persoanele cu o stimă de sine redusă sunt mai pesimiști în ceea ce privește viața lor, vor încerca să de-a vina pe cei din jurul lor, scade motivația și chiar o anihilează prin lipsa încrederii în forțele proprii. Acești oameni nu își asumă riscul și totodată sunt incapabili să treacă singuri peste greutățile vieții.

Consider că dezvoltarea stimei de sine în rândul tuturor categoriilor de vârstă va avea urmări agreabile și satisfăcătoare de-a lungul vieții fiecăruia. A crește stima de sine, înseamnă a-i ajuta pe oameni să își formeze o imagine pozitivă despre ei. Imaginea de sine este modul în care fiecare individ se diferențiază și este formată din percepțiile, atitudinile și ideile fiecăruia. Când ai o imagine de sine ridicată, obstacolele vor deveni provocări pentru îndeplinirea obiectivelor. În acest caz, consider că trebuie acordată o mai multă atenție dezvoltării stimei de sine și încrederii în propria persoană, în rândul elevilor, copiilor și în special al tinerilor. În acest articol ne propunem să ridicăm stima de sine a pacienților prin consiliere personală, oferirea unei speranțe de viață, găsirea unui scop și o ultimă încercare ar putea fi efectul placebo.

Acest articol demonstrează că o stimă de sine crescută va scădea numărul de cazuri în rândul bolnavilor cu cancer, deoarece puterea minții este mult mai mare decât puterea bolii. În cele mai multe cazuri, bolile sunt induse de noi, prin starea de supărare, depresie și anxietate.

Cancerul este o boală necruțătoare despre care toată lumea a auzit măcar odată. Nu ține seama de categoria de vârstă , nici de clasa socială din care faci parte, și nici de momentul vieții în care te afli. Din nefericire, această maladie este foarte răspândită în lume . Milioane de oameni sunt diagnosticați cu această boală, și nu se știe cu exactitate care este cauza principală a apariției. Numărul de oameni crește de la an la an, devenind una dintre cele mai frecvente cauze ale morții in zilele noastre. Această boală provine din interior, astfel consider că tot din interior trebuie să se și trateze. Un bolnav care crede că își poate învinge boala, și lucrează în sensul acesta, cu puterea gândului are șanse mari să se vindece , în comparație cu un bolnav care nu își acceptă boala, sau intră în depresie din cauza suferinței. Deoarece starea de depresie scade imunitatea corpului, acesta își induce singur starea de agravare a bolii. Între sistemul imunitar și puterea gândului există o relație de interdependență. Potrivit lui Leon Dănăilă „boala este formată 50% din stare organică și 50% din stare psihică.” O stimă de sine ridicată va ajuta și va reduce riscul apariției bolilor , crescând șansele de viață.

Victor Frankl a descoperit ceea ce înseamnă „ ultima libertate umană” (puterea de ați alege răspunsul la orice condiții, la orice și se întâmplă). Victor Frankl, psihiatru austriac evreu, închis în lagarele din Germania nazistă, în timpul Celui de-al Doilea Război Mondial a trecut prin umilințe și torturi incredibile. Acolo a început să observe că persoane diferite reacționau diferit la aceleași circumstanțe . Într-o zi , l-au pus sub reflectoare și au făcut experimente pe corpul lui. Pe masa de experimente, Frankl își imagina cum va ține seminar studenților din Austria, după ce avea să fie eliberat. Își imagina cum avea să îi învețe pe studenți, chiar despre experiențele prin care trecea el atunci. Cea mai elementară capacitate umană este faptul că, între stimul și răspuns, omul are libertatea să aleagă. Ceea ce a facilitat supraviețuirea lui în lagăr, nu e neapărat inteligența, sau abilitățile de supraviețuire, ci sentimentul că omul avea un scop,o contribuție care încă nu fusese făcută. „Nu ne rănește ce ne fac ceilalți, ne rănește răspunsul pe care îl alegem la ceea ce fac ei” (Victor Frankl). În urma celor îndurate se adevărește afirmația lui Dostoievski, care definește în mod categoric omul drept o ființă care se poate obișnui cu orice.

În tezele sale logoterapeutice, Frankl arată că sunt trei căi prin care omul poate găsi un sens în viață. Prima cale se referă la muncă, prin intermediul căreia omul este creator. Cea de a doua cale este pasivă, cand omul se bucură de tot ceea ce îl înconjoară. Iar ultima cale este suferința! Sensul vieții este de a îndura cu demnitate si curaj suferința pe care i-o produce o boală anume, fără a cădea în deznădejde. Suferința care trebuie acceptată, deoarece nu se mai găsește nici un

tratament, o suferință impusă, asumată, pe care nimeni nu o mai poate înlătura. Cu ajutorul stimei de sine, omul acceptă ceea ce i se întâmplă, fiind optimist în ceea ce urmează. „Trăirea interioară a omului îl poate ridica deasupra destinului său exterior”. Ce spunea Spinoza în Etica lui? „Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque euis claram et distinctam formamus ideam: „Emoția, care este o suferință, încetează să mai fie suferință de îndată ce ne formăm o imagine clară și precisă despre ea.” Bolnavul care și-a pierdut încrederea în viitorul lui e condamnat. Între starea sufletească- adică curajul, speranța, sau lipsa acestora- și imunitatea organismului se află o strânsă legătură, de aceea pierderea bruscă a speranței este fatală. Cuvintele lui Nietzsche- „Cel care are un *de ce* pentru care să trăiască poate îndura orice” ar putea fi un motto pentru cei deznădăjduiți.

Articolul caută să vadă în ce măsură stima de sine ridicată reduce riscul apariției bolilor, în special a cancerului în rândul adulților. Deoarece cancerul nu este o boală ereditară, ci o boală care vine din interior, a cărei cauză nu se știe cu exactitate, consider că stima de sine ridicată reduce riscul apariției/ răspândirii acesteia în organism. Citind poveștile de viață a persoanelor care au învins lupta cu cancerul, am descoperit că o gândire pozitivă a dus la dispariția acestei boli. Speranța în ceea ce înseamnă divinitate și găsirea sensului vieții în acest impas al morții au diminuat șansele mortalității în cazul bolnavilor de cancer. Se estimează că România are una dintre cele mai mari rate de mortalitate din Europa. În anul 2020 au fost diagnosticate 98.886 cazuri noi de cancer și s-au înregistrat 54.486 de decese provocate de această boală.

„Cancerul reprezintă cea de-a doua cauză a mortalității în țările Uniunii Europene, după bolile cardiovasculare. Potrivit datelor furnizate de Centrul Național de Evaluare și Romovare a Stării de Sănătate, 4,8 milioane de europeni au fost diagnosticați cu cancer anul trecut, ceea ce înseamnă peste 13.000 de persoane în fiecare zi, 564 în fiecare oră, 9 în fiecare minut. În același an au murit 1,3 milioane de pacienți oncologici.” (Neagu, 2002)

Cercetările care s-a făcut în legătură cu acest subiect poartă denumirea de efectul Placebo. „In medicină, un placebo este un „medicament” care nu conține ingrediente active și care poate fi, de exemplu, un comprimat de zahar. Efectul placebo se referă la impactul pe care placebo îl poate avea asupra unei persoane. Chiar și un medicament inactiv poate determina o îmbunătățire a stării de sănătate. Puterea efectului placebo este considerată a fi un fenomen psihologic și apare atunci când pacientul se așteaptă ca medicamentul pe care îl ia să îi trateze boala, deși nu este medicament adevărat.” (Andreescu, 2022) . „Un studiu a evidențiat că placebo administrat

pacienților cu cancer care sufereau de oboseală a ameliorat simptomele și calitatea vieții pe perioada administrării placebo și timp de trei săptămâni după întreruperea tratamentului.” (Balaban, 2018)

Despre acest efect, dr. Tor Wager, de la Universitatea Columbia din Michigan. Falk Eippert și colegii săi de la University Medical Center Hamburg-Eppendorf, din Germania, au realizat un studiu, la care au participat 15 bărbați fără probleme de sănătate. Mai întâi, cercetătorii au aplicat un stimul fierbinte pe mâinile participanților pentru a le testa rezistența la durere. Apoi, mâinile au fost tratate cu două creme identice, inactive din punct de vedere terapeutic. Cercetătorii le-au spus participanților că una din creme este un "analgescic foarte puternic", iar cealaltă o cremă obișnuită. Apoi, subiecții au fost supuși din nou stimulului dureros.

Atunci când au fost tratați cu falsul analgescic, subiecții au declarat că au simțit mai puțină durere decât în cazul în care au fost tratați cu cremă obișnuită. Examenele RMN efectuate în timpul testului au demonstrat o activitate mai scăzută la nivelul cornului dorsal al participanților la studiu, în cazul în care au fost tratați cu cremă despre care știau că acționează ca analgescic. Cornul dorsal este o regiune a măduvei spinării, implicată în percepția senzorială.

Cercetătorii germani nu au reușit să explice cu exactitate care este fenomenul care produce acest efect, însă studiul arată puterea efectului placebo în controlul durerii. Capacitatea neuronală de a recunoaște durerea pare să fie o forță puternică și totuși flexibilă, care poate genera un răspuns fizic la un tratament de tip placebo, modificând modul în care neuronii acționează.

Instrumentul de măsurare folosit la acest studiu a fost chestionarul pentru stima de sine, iar pentru verificare gradul în care se află pacienții este măsurat cu ajutorul unor analize medicale. Scala stimei de sine se numește Rosenberg, este cea mai cunoscută pentru evaluarea nivelului stimei de sine. Acesta a fost proiectată în 1965 de către Morris Rosenberg, fiind utilizată și în prezent. Chestionarul are 10 itemi în legătură cu stima de sine a subiecților, nu presupune o pregătire specială și nu se impune o limită temporară.

Concluziile acestui articol arată că pacienții cu stimă de sine ridicată au obținut rezultate mai bune analizelor, în comparație cu pacienții care au stima de sine scăzută. Totodată au demonstrat că există o corelație importantă între stima de sine ridicată și

Un alt experiment interesant, care demonstrează puterea psihicului asupra organismului, a fost realizat de dr. Caroline Wright și dr. Dave Smith, ambii psihologi la Universitatea Chester din Marea Britanie. La studiu au participat tineri care au fost rugați să efectueze un exercițiu fizic

pentru întărirea bicepsilor, după ce le-a fost măsurată forța musculară. Participanții au fost împărțiți în două grupe. Cei din primul grup au efectuat în mod normal exercițiile, în timp ce tinerii din cel de-al doilea grup au fost rugați doar să își imagineze același tip de exercițiu.

După șase săptămâni, tuturor participanților le-a fost din nou testată capacitatea musculară. Rezultatele? Tinerii din grupul care au făcut exerciții fizice de două ori pe săptămână și-au crescut forța fizică cu 26%, dar cei care au petrecut același timp doar gândindu-se la exerciții și-au crescut forța fizică cu 28%.

Un alt studiu făcut pe un grup de 835 de femei cu dureri de cap au fost tratate cu aspirină sau cu tablete de zahăr. (Bratihwaite and Cooper, 1981). Pastilele au fost ambalate fie într-o cutie nemarcată fie într-o cutie aparținând unui nume comercial. În mod firesc, aspirina a avut efect mai puternic asupra durerilor de cap decât pastilele de zahăr. Dar efectul ambelor tablete a fost semnificativ mai ridicat la persoanele care le-au luat din cutiile marcate cu renume. Acest aspect ilustrează importanța ideilor preconcepute despre medicamentele pe care le luăm.

#### BIBLIOGRAFIE

1. Andreescu, I. (2022, August 23) *Ce este efectul Placebo?* <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/ce-este-efectul-placebo>
2. Balaban, O. (2018, Decembrie 17) *Efectul Placebo* [https://www.sfatulmedicului.ro/Diverse/efectul-placebo\\_12449](https://www.sfatulmedicului.ro/Diverse/efectul-placebo_12449)
3. Chetrari, V. (2019, iulie 31). „*Dezvoltarea stimei de sine la diferite categorii de vârstă*”, [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/81868?fb\\_comment\\_id=2785032234923098\\_4030813003678342](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/81868?fb_comment_id=2785032234923098_4030813003678342)
4. GOLU, P., VERZA, E., ZLATE, M. *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1993.
5. Higgins, E. T. (1987). „*Self-discrepancy: A theory relating self and affect*”, *Psychological Review*, 94, 319-340. <http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/Higgins.pdf>
6. Marsh, H. (1995). „*A Jamesian model of self-investment and self-esteem: Comment on Pelham*.” *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, 1151-1160. <https://acuresearchbank.acu.edu.au/item/85qww/a-jamesian-model-of-self-investment-and-self-esteem-comment-on-pelham-1995>
7. Neagu, G. (2021, Octombrie 16), *Poveștile celor care au câștigat lupta cu cancerul*. „*Acum știu să mă bucur de lucrurile simple*” <https://romania.europalibera.org/a/supravietuitori-cancer/31487488.html>
8. Royak-Scaler, R. „*Psychological processes in breastcancer. A review of selected research*” *Psychosoc. Oncol.* 1991-9 –No4, p.71-89 <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1002/cncr.10586>
9. Secieru, L. (2020). „*Prejudecata și influența sa asupra stimei de sine*” <http://dspace.usarb.md:8080/jspui/handle/123456789/4594>
10. Semenici, D. (2019) *Cum să trecem cu foloș prin boală?* Edtra Sophia.
11. Sophie, S. (2018). „*Nu lăsa cancerul să te învingă*”. Editura POLIROM.
12. Tănase, S. (2021, mai 3). „*Prof. Dr. Leon Dănilă: „Depresia duce la cancer. Carnea scurtează viața*” <https://www.doctorulzilei.ro/prof-dr-leon-danaila-depresia-duce-la-cancer-carnea-scurteaza-viata/>