

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI

**FACULTATEA DE FILOSOFIE ȘI ȘTIINȚE SOCIAL-
POLITICE**

ȘCOALA DOCTORALĂ

Domeniul: Filosofie

Teză de doctorat

**LIMBAJUL SIMBOLIC,
EXPRESIE A STIMEI DE SINE.
STRATEGII SEMIOTICE DE OPTIMIZARE**

REZUMAT

Conducător de doctorat:

PROF. UNIV. DR. TRAIAN-DINOREL STĂNCIULESCU

Doctorand:

FELICIA-MARIANA COZMA (căs. ROMAN)

2026

CUPRINS SELECTIV

• În loc de introducere:

ARGUMENTE JUSTIFICATIVE

- 1. Motivația cercetării și relevanța științifică a temei
- 1.1. Relevanța și actualitatea științifică a cercetării
- 1.2. Probleme filosofice de referință ale tezei
- 2. Starea actuală a cunoașterii în domeniu: literature review
- 3. Obiectivele și ipotezele cercetării
- 3.1. Ipotezele majore și derivate ale cercetării
- 3.2. Expectanțe presupuse de dezvoltarea cercetării doctorale
- 4. Repere metodologice aferente cercetării

■ PARTEA I.

ORIZONTURI CONCEPTUAL-METODOLOGICE ALE CERCETĂRII

- Capitolul 1. Omul între oameni: despre o lectură semiotică a stimei de sine
- Capitolul 2. Universul semiotic al cunoașterii de sine
- Capitolul 3. O analiză definitorie a stimei de sine: parametri conceptual-metodologici evaluativi

■ PARTEA a II-a.

LIMBAJE SIMBOLICE ALE STIMEI DE SINE

- Capitolul 4. Criterii de evaluare contextuală a stimei de sine
- 4.1. Parametri contextuali ai stimei de sine
- 4.2. Un exemplu sugestiv de interpretare semiotică
- Capitolul 5. Limbaje simbolice definitorii ale stimei de sine
- 5.1. Limbajul corpului, expresie relevantă a stimei de sine
- 5.2. Limbajul hranei și modelarea corporală
- 5.3. Limbajul afectelor, emoțiilor și sentimentelor
- 5.4. Limbajul gestual, pantomimic și artistic
- 5.5. Limbajul verbal și autoreglarea simbolică
- Capitolul 6. Limbajul bunurilor simbolice, formă modernă a emancipării stimei de sine

- 6.1. Vestimentația, între utilitar și estetic
- 6.2. Bunurile simbolice și recunoașterea socială
- 6.3. Locuința, automobilul și tehnologia ca semne de statut

■ PARTEA a III-a.

PREMISE ALE STĂRII DE WELLBEING: DE LA STUDII SEMIOTICE DE CAZ LA STRATEGIILE DE OPTIMIZARE

- Capitolul 7. Semne ale unei ierarhizate semioze: de la trăirea vie la strategia de înnobilare
- 7.1. Stima de sine a adolescenților – un complex studiu de caz
- 7.2. Arborele Sefirotic și Constelațiile de familie – repere simbolice și relaționale
- 7.3. Transmiterea biologică, psihologică și socială între generații
- 7.4. Strategii corelate de optimizare
- Capitolul 8. Pledoarie pentru o strategie de optimizare a stimei de sine
- 8.1. Contribuția unificatoare a modelului BPLSC
- 8.1.1. Strategii structurale de optimizare
- 8.1.2. Modelul „drumului critic”
- 8.1.3. Unitatea analizei triadice
- 8.1.4. Analogii operaționale: simbolic spiritualist și psihanalitic
- 8.2. Credința în Dumnezeu, fundament al stimei de sine
- Concluzii recuperatoare de intenții:

PRIN STIMĂ DE SINE, ȘANSA DE A FI PERFORMANȚI

1. MOTIVAȚIA, DOMENIUL ȘI „TEZA TEZEI”

Teza își justifică de la început apartenența la domeniul filosofiei, deși autoarea pornește dintr-o formație psihosociologică și din experiența psihoterapeutică. Obiectul este situat la intersecția filosofiei practice, psihologiei, sociologiei și științelor comunicării, dar perspectiva unificatoare este semiotica. Succesiunea formativă propusă – limbaj simbolic → identitate de sine → personalitate → stimă de sine – exprimă ideea că raportarea omului la sine nu este un fapt izolat, ci rezultatul unei deveniri în care semnele, interpretarea și relația cu celălalt sunt constitutive.

„Limbajul-obiect” al cercetării este reprezentat de manifestările simbolice, verbale și nonverbale, prin care persoana își exprimă și negociază propria valoare. „Metalimbajul” este semiotica/semio-logica, completată de hermeneutică. În acest fel, analiza urmărește simultan rigoarea relațiilor dintre semne și interpretarea sensurilor trăite. Această conjuncție este prezentată drept „teza tezei”: limbajul simbolic al stimei de sine poate fi nu numai descris și interpretat, ci și folosit persuasiv, în vederea optimizării personalității și a performanței umane.

Actualitatea temei este legată și de transformarea relațiilor sociale și profesionale prin comunicarea digitală și distală. Schimbarea codurilor de interacțiune modifică implicit felul în care individul se percepe și este validat de ceilalți. Din această perspectivă, stima de sine devine o problemă filosofică practică: ea implică valori, raportarea la celălalt, sensul acțiunii, creativitatea și starea de wellbeing.

2. PROBLEMATICA FILOSOFICĂ ȘI STAREA CUNOAȘTERII

Cercetarea leagă filosofia teoretică de filosofia practică. Conceptele semioticii și hermeneuticii oferă cadrul de înțelegere a identității și a stimei de sine, iar strategiile de evaluare și stimulare transferă această înțelegere în planul acțiunii. Problematika valorilor este centrală: expresivitatea limbajelor, performanța socială și starea de bine sunt interpretate axiologic, în timp ce relația cu celălalt introduce o dimensiune etică, de la tradiția filosofică a iubirii până la conceptul contemporan de compasiune de sine.

În raport cu literatura de specialitate, autoarea constată caracterul foarte larg al temei. Stima de sine poate fi cercetată

biologic, psihologic, sociologic, educațional, cultural sau antropologic; tocmai această abundență impune restrângerea și ordonarea materialului. Soluția este o focalizare pe limbajul simbolic și pe analiza semiologică a formelor sale, completată de instrumente psiho-sociologice. În locul unei inventarii exhaustive a tuturor teoriilor, teza caută combinații relevante între semnificant, semnificat, context și efect.

Originalitatea revendicată nu constă în izolarea unui factor nou al stimei de sine, ci în configurarea unei perspective plurivalente și integratoare. Semiotica devine mediator între discipline și oferă un cadru în care corpul, afectivitatea, gândirea, limbajul și bunurile sociale pot fi citite ca semne ale aceleiași dinamici identitare. Finalitatea este pragmatică: cunoașterea trebuie să poată susține progresul individului și, indirect, al comunității.

3. OBIECTIVE, IPOTEZE ȘI CONTRIBUȚII AȘTEPTATE

Obiectivul major al tezei este stimularea performantă a stimei de sine prin limbaj simbolic verbal și/sau nonverbal. Acesta se concretizează în trei direcții: evaluarea mai eficientă

a stimei de sine prin instrumente psiho-semiotice; evidențierea funcției persuasive a limbajului simbolic; elaborarea unui model integrator de stimulare capabil să susțină performanțele creatoare individuale și sociale.

Cele trei ipoteze majore corespund arhitecturii lucrării. Prima afirmă existența unei conjuncții definitorii între limbajul simbolic și personalitatea umană, mediată de stima de sine. A doua interpretează stima de sine ca rezultat al unui dialog simbolic permanent al omului cu sine și cu ceilalți, dialog descriptibil ca situație de comunicare sau semioză. A treia susține posibilitatea amplificării stimei de sine și a performanțelor printr-un model semio-logic bazat pe utilizarea cognitiv-persuasivă a limbajului simbolic.

Ipotezele derivate urmăresc dimensiunile cognitiv-gnoseologice, axiologice și praxiologice ale raportului dintre limbaj și identitate; utilizarea analizei situaționale, a modelului hexadic și a analizei triadice; caracterul contextual și variabil al stimei de sine; precum și trecerea de la analiză la strategie stimulativă. Contribuțiile vizate includ o descriere semiotică integrală a situației stimei de sine, valorizarea limbajului nonverbal și verbal în intervenție, integrarea unor concepte precum compasiunea de sine și configurarea unei „semiograme” utile relației psihoterapeutice.

4. METODOLOGIA: SEMIOTICĂ, HERMENEUTICĂ ȘI ANALIZĂ SITUAȚIONALĂ

Metodologia unificatoare este semiotica/semio-logica. Teza folosește analiza situațională, analiza structurală și analiza triadică – sintactică, semantică și pragmatică – pentru a urmări atât organizarea semnelor, cât și sensurile și efectele lor. Hermeneutica completează această rigoare prin interpretarea experiențelor simbolice, iar retorica și comunicarea persuasivă explică modul în care limbajul poate influența autoevaluarea și relația cu ceilalți.

Interdisciplinaritatea este asumată metodic, nu doar tematic. Instrumentele psihologiei și sociologiei, testele de personalitate și sociometrice, psiholingvistica, analiza de text și unele deschideri către filosofia minții sau neurologie sunt integrate în măsura în care clarifică semioza stimei de sine. Viziunea este holistă: analiticul și intuitivul, generalul și particularul trebuie corelate pentru a evita reducționismul.

Un principiu important este distincția dintre structura profundă și structura de suprafață. Structura profundă urmărește dimensiunile definitorii ale personalității, în timp ce structura de suprafață le verifică în situații concrete. Astfel, teza nu rămâne la definiții abstracte, ci construiește o trecere de la concepte la contexte, de la contexte la limbaje și de la limbaje la intervenție. Această trecere pregătește modelul final de optimizare.

PARTEA I

5. OMUL ÎNTRE OAMENI ȘI LECTURA SEMIOTICĂ A SINELUI

Prima parte stabilește premisele conceptuale ale cercetării. Omul este abordat ca ființă semnificantă, aflată permanent într-un proces de autointerpretare și de interpretare reciprocă. Cunoașterea de sine nu este separabilă de limbaj: persoana își formează imaginea despre sine prin semnele pe care le produce, le primește și le interpretează. În acest sens, stima de sine apare ca o configurație semantică în care identitatea, evaluarea și relația socială se întâlnesc.

Raportarea semiotică permite distingerea între suportul expresiv al imaginii de sine și sensul valoric atribuit acestuia. Corpul, gestul, cuvântul, obiectele și comportamentele pot funcționa ca semnificanți; interpretarea lor, de către sine sau de către ceilalți, produce semnificații care confirmă, fragilizează ori reconfigurează stima de sine. Feedbackul este astfel esențial: emitentul devine receptor al propriei imagini întoarse de celălalt.

În această logică, teza valorifică tradiția semiotică pentru a trece de la semn la persoană. Nu este urmărit semnul în

abstract, ci semnul în situație, în relație și în devenire. Această opțiune justifică apropierea dintre semiotică și psihologie: prima oferă instrumentele de descriere a structurii de semnificare, iar cea de-a doua clarifică procesele afective și cognitive prin care acea structură este trăită.

6. CUNOAȘTEREA DE SINE:

FACTORI BIO-PSIHICI ȘI SOCIAL-CULTURALI

Universul cunoașterii de sine este prezentat ca o construcție stratificată. Imaginea de sine și stima de sine se formează prin convergența unor factori biologici, psihici, logici și social-culturali. Niciunul dintre aceștia nu poate explica singur dinamica identității. Vârsta, sexul, sănătatea, experiențele afective, capacitatea de reflecție, familia, școala, grupurile de apartenență și valorile culturale participă împreună la constituirea raportului cu sine.

Dimensiunea ontogenetică este importantă deoarece stima de sine se modifică pe parcursul vieții. Copilăria introduce primele forme de oglindire și validare, adolescența intensifică comparația și nevoia de apartenență, maturitatea aduce criterii profesionale și sociale, iar senectutea poate deplasa accentul

către stabilitatea convingerilor și sensul existențial. Aceeași persoană poate avea niveluri diferite ale stimei de sine în domenii diferite și în momente diferite.

Teza leagă această dinamică de posibilitatea intervenției. Dacă stima de sine este procesuală și contextuală, ea nu trebuie tratată ca un dat fix. Strategiile psihoterapeutice, educaționale și de autorefecție pot modifica felul în care persoana interpretează semnele propriei identități. În acest punct, filosofia contribuie prin întrebarea asupra sensului și valorii, iar psihoterapia prin tehnici de restructurare și integrare.

7. TEORII CONVERGENTE ȘI DEFINIȚIA SEMIOTICĂ A STIMEI DE SINE

Capitolul al treilea pune în dialog teorii psihologice și sociologice relevante. Teoria autodeterminării accentuează autonomia, competența și relaționarea; teoria relațiilor de obiect evidențiază rolul experiențelor timpurii; teoria identității sociale arată contribuția apartenenței la grup; teoriile comparației sociale și menținerii autoevaluării explică efectul raportării la ceilalți; perspectiva sociometrică interpretează stima de sine ca monitor al acceptării sau respingerii sociale.

Aceste teorii sunt reunite printr-o „teorie situațională” de orientare semiotică. Stima de sine este definită ca o situație de comunicare informațional-semnificativă, realizată prin semne și suporturi semnificante bio-psiho-logice și sociale. Mesajul privește cine este și cum este emitentul; receptorul îl interpretează, iar feedbackul se întoarce asupra emitentului, putându-i modifica atitudinea și conduita. În acest fel, autoevaluarea devine semioză autoreferențială și relațională deopotrivă.

Definiția este importantă pentru întreaga teză deoarece transformă stima de sine dintr-o proprietate statică într-un proces comunicativ. Ea permite analizarea aceluiași fenomen pe trei niveluri: sintactic, prin relațiile dintre semne; semantic, prin sensurile atribuite; pragmatic, prin efectele asupra actorilor. Tocmai această schemă va fi reluată în strategiile finale de optimizare.

8. GRADELE STIMEI DE SINE ȘI PRINCIPIUL OPTIMIZĂRII

Teza descrie stima de sine ca un continuum dinamic. Nivelul ridicat este asociat unei perspective pozitive asupra propriei persoane, încrederii, rezilienței și relațiilor funcționale.

Nivelul moderat presupune o evaluare echilibrată, în care punctele forte coexistă cu recunoașterea limitelor și cu disponibilitatea pentru îmbunătățire. Nivelul scăzut se caracterizează prin autocritică, sentiment de inadecvare, lipsă de încredere și dificultăți de acceptare de sine.

Important este faptul că aceste grade nu sunt considerate etichete definitive. Ele se schimbă sub influența factorilor interni și externi și pot varia de la un domeniu al vieții la altul.

*

* *

În consecință, analiza trebuie să identifice componentele concrete care produc dezechilibrul, iar intervenția să urmărească tocmai acele componente asupra cărora schimbarea este posibilă.

Aici apare principiul sinergic: valoarea întregului este mai mult decât suma componentelor sale, dar optimizarea întregului poate fi pregătită prin optimizarea componentelor. Teza invocă și strategia „monografiei polare”, care pune față în față factorii stimulativi și inhibitorii. Reducerea influențelor negative și consolidarea celor pozitive pot reconfigura echilibrul general. Astfel, stima de sine este înțeleasă ca proces deschis, negociat prin limbaj în contexte sociale concrete.

PARTEA a II-a

9. CRITERII CONTEXTUALE ȘI UNITATEA BPLS

Partea a doua depășește explicit orice perspectivă reduționistă. Omul nu este doar corp, nici doar psihic, rațiune sau produs social, ci o unitate simbolică în care trupul, afectivitatea, gândirea și relațiile se condiționează reciproc. Stima de sine devine indicatorul sintetic al coerenței sau incoerenței dintre aceste planuri. Când ele se armonizează, autoevaluarea tinde către stabilitate; când se disociază, apar forme fragile, defensive sau distorsionate.

Corpul este primul suport expresiv al identității; psihicul mediază interioritatea și exterioritatea; gândirea și limbajul verbal permit evaluarea și autoreglarea; socialul oferă recunoaștere și validare. Aceste niveluri formează o rețea simbolică. Scopul analizei nu este inventarierea izolată a semnelor, ci înțelegerea felului în care ele participă împreună la starea globală de echilibru sau dezechilibru.

Contextul devine determinantul general al variației stimei de sine. Vârsta, sexul, sănătatea și mediul social-cultural modifică valoarea și sensul aceluiași semne. Matricea propusă corelează factorii biologici, psihici, logici și sociali cu limbaje nonverbale și verbale. Din această perspectivă, wellbeing-ul

este rezultatul unei sinergii semiotice, iar optimizarea presupune reconstruirea conștientă a acestei sinergii.

10. VÂRSTA, SEXUL, SĂNĂTATEA ȘI MEDIUL CA FACTORI DE CONTEXT

Analiza contextuală urmărește felul în care stima de sine se configurează încă din copilărie prin imitație, reacțiile familiei și primele experiențe de recunoaștere. Gesturile, îmbrăcămintea, jocul de rol și reacțiile vocale devin semne prin care copilul testează efectul propriei prezențe asupra celorlalți. În adolescență, corpul, vestimentația, limbajul și apartenența la grup capătă o intensitate sporită, iar feedbackul social poate stabiliza sau destabiliza imaginea de sine.

Starea de sănătate este tratată ca factor major. Diferențele corporale, dizabilitatea, greutatea, purtarea ochelarilor sau alte particularități pot deveni, în anumite contexte, surse de stigmatizare. Răspunsul poate lua forme agresive, teribiliste, compensatorii ori defetiste. Intervenția educativă și psihoterapeutică urmărește evitarea extremelor și construirea unei valorizări armonice.

Mediul social-cultural introduce alte tensiuni: trecerea dintr-un mediu rural într-o școală de elită, diferențele de accent, de tehnologie sau de capital cultural pot produce sentiment de inferioritate chiar la persoane cu performanțe intelectuale bune. La adult, statutul profesional, bunurile, recunoașterea publică și adaptarea tehnologică devin criterii dominante. Teza subliniază însă că, odată cu maturizarea, o stimă de sine funcțională ar trebui să se sprijine tot mai mult pe convingeri interioare și mai puțin pe conjunctură.

11. LIMBAJUL CORPULUI:

CORPUL CA TEXT ȘI SITUAȚIE DE COMUNICARE

Capitolul al cincilea tratează corpul ca „text-discurs” și ca situație de comunicare. Corpul este simultan realitate biologică și structură simbolică: poartă urmele vârstei, sănătății, experiențelor afective și educaționale, dar este și citit social. Persoana își interpretează corpul, iar ceilalți îi atribuie sensuri; din această dublă lectură rezultă efecte asupra stimei de sine.

Analiza somatotipurilor și a imaginii corporale arată că forma fizică nu are o semnificație psihologică fixă. Sensul ei depinde de normele culturale, de idealurile estetice, de sex,

vârstă și sănătate. Același atribut poate fi valorizat într-un context și depreciaț în altul. De aceea, intervenția nu trebuie să transforme diferența corporală într-un verdict identitar, ci să clarifice raportul dintre realitate, interpretare și presiunea normativă.

Semiotic, corpul poate fi analizat sintactic prin relația dintre postură, gest, mimică și alte semne; semantic prin sensurile atribuite acestora; pragmatic prin efectele lor asupra persoanei și interlocutorilor. Această lectură face posibilă o intervenție mai nuanțată: schimbarea expresiei corporale, a modului de prezentare și a interpretării feedbackului poate contribui la reconfigurarea imaginii de sine.

12. HRANA, MODELAREA CORPORALĂ ȘI AUTOREPREZENTAREA

Limbajul hranei este inclus în universul simbolic al stimei de sine deoarece alimentația depășește funcția biologică. Alegerile alimentare pot semnala apartenență, disciplină, statut, valori culturale sau raportarea la propriul corp. În relație cu imaginea corporală, hrana poate deveni instrument de control, compensare sau afirmare identitară.

Teza urmărește legătura dintre corpul perceput și corpul dorit. Normele sociale și imaginile promovate cultural influențează felul în care persoana își evaluează forma corporală. De aici pot rezulta conduite echilibrate, orientate către sănătate, dar și conduite excesive, atunci când valoarea personală este redusă la conformarea cu un model exterior. În termenii cercetării, problema nu este simpla existență a unui ideal, ci modul în care acesta este semnat și integrat în identitatea subiectului.

Optimizarea presupune, prin urmare, restabilirea unei relații funcționale între nevoia biologică, imaginea corporală și sensul social. Corpul nu trebuie negat, dar nici absolutizat. El este unul dintre limbajele sinelui, aflat în dialog cu afectivitatea, gândirea și mediul. Această integrare pregătește trecerea către limbajele psiho-emoționale.

13. AFECTE, EMOȚII ȘI SENTIMENTE:

„LOGICA” INTERIORITĂȚII

Dimensiunea psiho-afectivă este abordată ca limbaj al rezonanței interioare. Emoțiile și sentimentele nu sunt simple adaosuri iraționale ale conduitei, ci participă la evaluarea sinelui și la orientarea acțiunii. Teza valorifică ideea unei „logici a sentimentelor”: afectivitatea are

propriile regularități și poate organiza raportarea la sine înainte ca aceasta să fie formulată discursiv.

Mimica, tonalitatea, ritmul, ezitarea, apropierea sau retragerea sunt semne prin care stările afective devin comunicabile. Ele pot confirma cuvântul sau îl pot contrazice. Din această cauză, analiza stimei de sine trebuie să observe coerența dintre verbal și nonverbal. O afirmație pozitivă despre sine poate fi slăbită de o expresie corporală defensivă, după cum o restructurare cognitivă poate fi susținută de o expresivitate congruentă.

În intervenție, recunoașterea emoției este o condiție a reorganizării sensului. Persoana trebuie să poată identifica ceea ce trăiește, să atribuie semnificații experienței și să transforme reacția automată într-o conduită asumată. Limbajul simbolic devine aici mediator între trăire și reflecție, iar stima de sine rezultatul unei coerențe progresive între afect, interpretare și acțiune.

1 4. GESTUL, PANTOMIMA, ARTA ȘI LIMBAJUL VERBAL

Gestul este una dintre cele mai imediate forme de expresie a sinelui. Postura, orientarea corpului, contactul vizual și mișcarea pot indica siguranță, retragere, tensiune sau

disponibilitate relațională. Pantomima radicalizează această capacitate a corpului de a comunica fără cuvinte, iar limbajul artistic extinde expresia către forme plastice, muzicale și creative în care identitatea poate fi proiectată și reinterpretată.

Teza acordă atenție și limbajelor diferenței și dizabilității, tocmai pentru a arăta că expresivitatea nu trebuie măsurată exclusiv prin normele comunicării obișnuite. Un limbaj alternativ poate deveni resursă de autonomie și recunoaștere. Valoarea semiotică a gestului rezultă din capacitatea lui de a organiza relația, nu din conformarea la o singură formă de expresie.

*

*

*

Limbajul verbal are însă o funcție privilegiată de autoreglare. Prin cuvânt, persoana poate numi experiența, formula judecăți despre sine, reformula convingeri și negocia feedbackul celuilalt. Discursul interior și dialogul interpersonal pot susține sau inhiba stima de sine. De aceea, utilizarea persuasivă și cognitivă a cuvântului devine una dintre principalele căi prin care analiza semiotică se transformă în strategie de optimizare.

15. BUNURILE SIMBOLICE ȘI CAPITALUL DE RECUNOAȘTERE

Pomind de la conceptul de bun simbolic, teza analizează obiectele și practicile a căror valoare depășește utilitatea și derivă din recunoașterea socială. Vestimentația, locuința, automobilul, tehnologia, obiectele de consum și chiar anumite practici culturale funcționează ca semne de statut, apartenență și distincție. Ele comunică o poziție socială și participă la construcția identității.

Legătura cu stima de sine se realizează prin mai multe mecanisme: validarea socială, coerența identitară, sentimentul competenței și integrarea în coduri comune. Bunul simbolic poate consolida imaginea de sine atunci când este integrat firesc într-o identitate coerentă. Poate însă produce dependență de validare atunci când valoarea persoanei este redusă la semnele exterioare ale prestigiului.

În acest sens, analiza este critică față de confundarea capitalului simbolic cu valoarea intrinsecă. Obiectul poate „sta pentru” succes, dar nu îl garantează. Semiotica permite tocmai această distincție între semnificantul vizibil și semnificatul atribuit. Stima de sine funcțională presupune utilizarea bunurilor ca forme de expresie și participare socială, fără transformarea lor în unic criteriu al valorii personale.

16. VESTIMENTAȚIA, LOCUINȚA, AUTOMOBILUL ȘI TEHNOLOGIA

Vestimentația este analizată între utilitar și estetic. Ea protejează corpul, dar îl și prezintă. Alegerea hainelor, stilul, marca și adecvarea la context pot exprima gust, apartenență, profesie, statut sau aspirație. Tocmai pentru că este vizibilă și imediat interpretabilă, vestimentația devine unul dintre cele mai eficiente limbaje sociale ale imaginii de sine.

Locuința și automobilul funcționează asemănător, ca extensii ale identității și ca semne ale poziției economice. Tehnologia adaugă o dimensiune contemporană: competența de a utiliza instrumente digitale poate deveni sursă de autonomie și prestigiu, în timp ce dificultatea de adaptare poate genera anxietate și scăderea stimei de sine. Transformările profesionale accelerate de comunicarea online fac această problemă relevantă.

Teza propune însă o lectură contextuală. Niciun bun nu are aceeași semnificație în toate grupurile și epocile. Valoarea lui simbolică este codificată social. În consecință, psihoterapeutul sau cercetătorul trebuie să distingă între utilitate, semnificație culturală, intenția purtătorului și interpretarea receptorului. Această distincție previne concluziile simpliste și pregătește analiza situațiilor concrete din partea a treia.

17. PARTEA a III-a:

DE LA SEMIOZA TRĂITĂ LA WELLBEING

Partea a treia mută centrul de greutate de la descriere la intervenție. Studiile de caz și strategiile de optimizare urmăresc să arate cum poate fi folosită analiza semiotică în situații reale. Starea de wellbeing este tratată ca rezultat al unei armonizări bio-psiho-logice și social-culturale, nu ca simplă absență a disconfortului.

Capitolul al șaptelea introduce un caz real, anonimizat, referitor la o adolescentă a cărei stimă de sine se modifică în relație cu școala, colegii și familia. Semioza este complexă deoarece actorii nu acționează separat: părinții, profesorii, prietenii și psihoterapeutul formează o rețea de feedbackuri care influențează conduita adolescenței. Schimbarea vestimentației, limbajului, rezultatelor școlare și relației cu familia sunt citite ca semne ale unei crize identitare și relaționale.

Valoarea studiului de caz constă în demonstrarea caracterului relațional al stimei de sine. Intervenția nu poate viza doar adolescența, ci trebuie să reorganizeze relațiile și semnificațiile din jurul ei. Astfel, „trăirea vie” este transformată într-o situație analizabilă, iar analiza într-o strategie de „înnobilare”, adică de integrare și valorizare a persoanei.

18. STUDIUL DE CAZ AL ADOLESCENȚEI: ȘCOALĂ, GRUP, FAMILIE

În studiul de caz, adolescența apare ca perioadă în care nevoia de apartenență și comparația cu grupul pot produce schimbări rapide ale limbajului identitar. Dorința de a fi „în rând cu colegii” se exprimă prin branduri, slang, conduite de frondă și distanțare față de părinți. Scăderea performanțelor școlare și absențele completează tabloul unei reconfigurări a stimei de sine.

Analiza nu reduce comportamentul la „rebeliune”, ci urmărește semnele în relația lor cu contextul. Școala oferă un tip de feedback, grupul de colegi altul, familia un al treilea. Când aceste oglinzi transmit mesaje incompatibile, adolescentul poate căuta validarea acolo unde o obține mai repede, chiar dacă prețul este deteriorarea altor relații sau performanțe.

Intervenția psihoterapeutică trebuie să refacă circuitul comunicării. Clarificarea mesajelor, reducerea culpabilizării, reconstruirea încrederii și identificarea resurselor personale permit reechilibrarea semiozei. Cazul ilustrează astfel ipoteza a doua a tezei: stima de sine este produsul unui dialog simbolic permanent cu sine și cu ceilalți, iar modificarea dialogului poate modifica rezultatul.

19. TRANSGENERAȚIONAL, ARHETIPAL ȘI SIMBOLIC

Teza extinde analiza către transmiterea biologică, psihologică și socială între generații. Identitatea individuală este plasată într-o rețea familială și culturală în care modele de relaționare, credințe, roluri și semnificații pot fi preluate, transformate sau contestate. Această perspectivă susține ideea că stima de sine nu începe exclusiv cu individul izolat.

Arborele Sefirotic și Constelațiile de familie sunt discutate ca structuri simbolice și relaționale care pot fi reinterpretate printr-o grilă psihologică, în special jungiană. În această lectură, Arborele poate funcționa ca schemă a organizării interne a sinelui, iar constelațiile ca modalitate de reprezentare a dinamicilor relaționale și transgeneraționale. Teza caută o mediere care să permită utilizarea simbolică fără abandonarea exigenței analitice.

Integrarea acestor repere are rolul de a lărgi câmpul de înțelegere a stimei de sine. Intervenția nu se limitează la corectarea unui simptom punctual, ci poate urmări reorganizarea sensurilor prin care persoana își reprezintă locul în familie, continuitatea biografică și raportarea la ceilalți. Această deschidere pregătește modelul BPLSC din capitolul final.

20. MODELUL BPLSC – BIO-PSIHO-LOGIC ȘI SOCIAL-CULTURAL

Capitolul final sintetizează întreaga cercetare în modelul BPLSC – Bio-Psiho-Logic și Social-Cultural. Modelul mediază între afectivitate, rațiune, limbaj și context, interpretând stima de sine ca proces convergent. El este simultan descriptiv și aplicativ: explică formarea, fragilizarea și exprimarea stimei de sine, dar oferă și o schemă pentru reconstrucția ei.

La nivel structural, modelul corelează factorii genezei cu factorii devenirii. Dimensiunea biologică este pusă în relație cu limbajul corpului, cea psihică cu limbajele rezonanței afective, cea logică cu gândirea discursivă și creativitatea, cea socială cu bunurile simbolice, iar cea culturală cu limbajele relaționale, spirituale și tradiționale. Rezultatul acestei interferențe este nivelul stimei de sine individuale sau colective, considerat premisă a performanței.

Noutatea aplicativă constă în posibilitatea de a folosi schema ca instrument de orientare. Într-o situație concretă, nu toți parametrii au aceeași greutate. Analiza trebuie să identifice factorii activi, limbajele prin care se manifestă și punctele în care intervenția poate produce schimbare. În această formă, teza se prezintă ca schiță a unui tratat al stimei de sine și ca bază pentru o metodologie de optimizare.

21. „DRUMUL CRITIC”:

SELECTAREA PARAMETRILOR DECISIVI

Modelul „drumului critic” este preluat ca strategie de selectare a dimensiunilor-cheie dintr-o semioză complexă. Ideea este pragmatică: deși stima de sine este influențată de numeroși factori, într-un caz concret numai unii dintre ei sunt decisivi pentru rezolvarea disfuncției. Identificarea lor evită intervențiile difuze și permite concentrarea resurselor terapeutice sau educaționale.

Exemplul activității profesionale digitalizate arată modul de aplicare. Pentru o persoană a cărei stimă de sine scade din cauza dificultăților de adaptare online, traseul critic poate include limbajul mimico-gestual, gândirea euristică, exprimarea verbală, stilul cognitiv, competența computațională și dialogul profesional. Fiecare nivel primește sarcini concrete: conștientizarea expresivității în comunicarea video, reformularea pozitivă a problemelor, structurarea discursului, învățarea progresivă a instrumentelor digitale și asumarea unor roluri active în grup.

„Drumul critic” transformă astfel modelul general într-o strategie individualizată. Nu se încearcă schimbarea simultană a întregii persoane, ci reorganizarea acelor noduri care pot produce efecte synergice asupra ansamblului. Eficiența devine, în sensul tezei, o cale către o stare mai coerentă și mai funcțională a sinelui.

22. ANALIZA TRIADICĂ:

SINTACTIC, SEMANTIC, PRAGMATIC

După selectarea parametrilor decisivi, analiza triadică precizează intervenția. Nivelul sintactic urmărește organizarea relațiilor dintre semne: coerența mesajelor, ordinea discursului, concordanța dintre verbal și nonverbal, utilizarea ritmului, pauzei și accentului. În comunicarea digitală, aceste elemente pot susține sau diminua impresia de siguranță și competență.

Nivelul semantic privește sensul. Persoana este ajutată să coreleze noile competențe cu experiența anterioară, să reformuleze schimbarea profesională ca dezvoltare și să construiască o continuitate a identității. Miza nu este cosmetizarea realității, ci modificarea interpretării atunci când aceasta este inutil de depreciativă sau fragmentară.

Nivelul pragmatic urmărește efectele comunicării: participarea activă, feedbackul constructiv, stabilirea unor obiective realiste și transferul competențelor în contexte noi. Împreună, cele trei niveluri leagă expresia, sensul și acțiunea. Teza susține că tocmai această armonizare conferă intervenției rigoare conceptuală și eficiență aplicativă. Stima de sine apare ca rezultat al unei construcții conștiente și devine premisă a adaptării și performanței autentice.

23. CREDINȚA ÎN DUMNEZEU ȘI DIMENSIUNEA ULTIMĂ A SENSULUI

Ultima secțiune a capitolului al optulea introduce credința în Dumnezeu ca posibil fundament al unei stime de sine care nu depinde integral de comparație și validare exterioară. Argumentul tezei este că o credință trăită matur poate oferi un punct de sprijin stabil persoanei aflate între limitele proprii și aspirația de devenire.

În această perspectivă, identitatea nu mai trebuie justificată exclusiv prin performanță. Credința este descrisă mai curând ca relație și experiență de sens decât ca simplă adeziune intelectuală. Ea poate reorganiza raportarea la libertate, responsabilitate, bine, rău, viață și moarte și poate susține o formă de autoevaluare mai puțin dependentă de competiție.

*

* *

Teza distinge trei planuri: relația cu sine, prin depășirea judecății rigide; relația cu ceilalți, prin deschidere; raportarea la divin, prin încredere. În acest cadru, stima de sine nu devine autosuficiență, ci stabilitate interioară și disponibilitate pentru dialog. Dimensiunea spirituală completează astfel modelul BPLSC printr-un orizont axiologic și existențial al sensului.

CONCLUZII: STIMA DE SINE CA „UNDĂ DE VIAȚĂ” ȘI PREMISĂ A PERFORMANȚEI

Concluziile reiau dubla arhitectură a cercetării. Pe orizontală sunt integrate dimensiunile bio-psiho-logice și sociale ale personalității, așa cum se exprimă în limbajele simbolice. Pe verticală sunt reunite reperele metodologice care permit interpretarea situațională și triadică a oricărei semioze a stimei de sine. Persoana este simultan emitent și receptor, iar imaginea sa este reflectată în două oglinzi: propria conștiință și conștiința celuilalt.

O metaforă concluzivă definește stima de sine ca „undă de viață”, a cărei formă se modifică sub presiunea împrejurărilor. Lungimea de undă sugerează zona de viață în care se manifestă, frecvența indică repetabilitatea, iar amplitudinea exprimă intensitatea transformatoare. Metafora subliniază caracterul dinamic, contextual și procesual al autoevaluării.

În această viziune, performanța nu este un scop exterior impus persoanei, ci efectul unei organizări interioare coerente. Stima de sine nu se dobândește definitiv, ci se reconstruiește continuu prin experiență, limbaj, relație și sens. Modelul BPLSC oferă cadrul integrator al acestei reconstrucții, iar „drumul critic” și analiza triadică oferă instrumentele de particularizare.

Concluzia generală a tezei este că șansa de a fi performanți prin stimă de sine rezidă în armonizarea dintre ceea ce suntem, ceea ce trăim și ceea ce îndrăznim să devenim. Selecția de mai jos reține lucrările cu rol structural pentru axele filosofică, semiotică, psihologică și socio-culturală ale tezei.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- ARISTOTEL, Etica nicomahică, Editura IRI, București, 1998.
- BANDURA, Albert T., Self-Efficacy: The Exercise of Control, Freeman, New York, 1997.
- BAUDRILLARD, Jean, Societatea de consum. Mituri și structuri, Editura Comunicare.ro, București, 2005.
- BOURDIEU, Pierre, Economia bunurilor simbolice, Editura Meridiane, București, 1986.
- BOURDIEU, Pierre, Limbaj și putere simbolică, Editura Art, București, 2006.
- BRANDEN, Nathaniel, The Six Pillars of Self-Esteem, Bantam Books, New York, 1994.
- CASH, Thomas F.; PRUZINSKY, Thomas, Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, Guilford Press, New York, 2002.
- DEELY, John, Bazele semioticii, Editura All, București, 1997.
- ECO, Umberto, Tratat de semiotică generală, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
- FESTINGER, Leon, A Theory of Cognitive Dissonance, Stanford University Press, Stanford, 1957.
- MCKAY, Matthew; FANNING, Patrick, Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem, New Harbinger Publications, Oakland, 2016.
- MORENO, Jacob Levy, Scrieri fundamentale. Despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate, Editura Trei, București, 2009.
- NEFF, Kristin, Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself, William Morrow, New York, 2011.
- PEIRCE, Charles Sanders, Semnificație și acțiune, Editura Humanitas, București, 1990.
- PEASE, Allan; PEASE, Barbara, Limbajul trupului, Editura Polimark, București, 1997.
- ROGERS, Carl, On Becoming a Person, Houghton Mifflin, Boston, 1961.
- ROSENBERG, Morris, Conceiving the Self, Basic Books, New York, 1979.
- ROVENȚA-FRUMUȘANI, Daniela, Analiza discursului. Ipoteze și ipostaze, Editura Tritonic, București, 2012.
- SAPOLSKY, Robert M., Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst, Penguin Press, New York, 2017.