

«L'Autoestima a debat. Acceptar els nostres límits»

XXV Seminari interdisciplinari

Barcelona, 30 d'octubre de 2006

«Postadolescència. Mites i paradoxes»

Dr. Josep M. Forcada i Casanovas

President de l'Àmbit Maria Corral

En la presentació del Seminari va assegurar que no és fàcil treballar aquest procés d'integrar adequadament la dimensió emocional en la realitat que s'anomena autoestima.

Va definir l'autoestima com una dimensió emocional bàsica de la persona, com la capacitat que tenim els humans d'avaluar els actes propis del viure, del ser, del sentir o del pensar que són imprescindibles per tal d'assolir una normal salut psicològica. «El terme autoestima prové d'auto'«estimare». Aestimare, del llatí, que significa avaluar. L'autoestima és, per tant, l'apreciació personal en la que el subjecte valora la realitat, els actes, és a dir, el que li succeeix en el seu ésser.

Per tant, és avaluar qui sóc?, què sóc?, què faig?, com actuo?; preguntar-se per la pròpia felicitat; preguntar-se com m'estimo a mi mateix?, sense sentir un fals pudor pel fet d'estimar-se un mateix, que no anul·la la capacitat d'estimar els altres.

En preguntar-me pel ésser, si trobo una resposta satisfactòria, aconseguiré un estil més feliç per acceptar-me com sóc i on estic i, especialment, en relació amb els altres. També una avaluació positiva per part dels altres és necessària per a que es produeixi en la persona una integració generosa i àmplia dels sentiments del propi ésser.

L'autoestima demana educar i integrar el fracàs i les raons del fracàs com un aspecte de la formació de la persona; descobrir que el nostre ser «es va fent» amb els altres i que la societat també ens ajuda a autoavaluar-nos i ens dóna pistes per poder valorar el nostre ésser. L'autoestima també demana felicitar-nos per la pròpia existència i alegrar-nos-en.

«El joc i la construcció de l'autoestima»

Imma Marin i Santiago

Especialista en joc, educació i creativitat

Ens va assegurar que es continua pensant que el joc és només un entreteniment que no condueix a res més seriós. Si el joc serveix per a alguna cosa és tolerat, si no, es pensa que és una pèrdua de temps.

La ponent va dir que no és així: el joc té gran importància en l'autoestima i en el creixement de les persones i ens permet obrir-nos al misteri d'una manera gratuïta. Jugar és un impuls primari que ens porta a descobrir l'entorn de forma molt sensorial i a desenvolupar el joc afectiu i relacional per a reconèixer als altres.

El joc, més enllà de ser una activitat, es una actitud vital. Es una manera concreta d'abordar la vida que no correspon amb res. És una actitud lliure, plena, gratuïta; un espai personal, en el què no hi ha judicis i tot és possible.

A més, el joc estimula la curiositat, que és el motor de qualsevol aprenentatge, i estimula l'afany de conquesta, l'acceptació de reptes, promou la confiança i afavoreix la interiorització de normes i pautes de comportament.

«Jugant construïm la nostra imatge i ens coneixem, coneixem els nostres límits i acceptem nous reptes. El joc ajuda a l'afirmació de la personalitat davant els altres: jugar es la necessitat de construir la meva pròpia identitat davant la teva», va dir la ponent.

El paper de l'adult és garantir el dret dels infants al joc, les condicions necessàries (temps, espai, altres nens i adults, joguines, etc.), valorar el joc, crear condicions per a què es pugui donar: «Cal entusiasmar als nens en el seu esforç i en els seus èxits i donar suport incondicional en les seves contrarietats, veient els fracassos com oportunitats d'aprendre. Els adults han d'esdevenir educadors flexibles, positius, feliços, amb sentit de l'humor, capaços de jugar de veritat, amb els cinc sentits», va concloure Imma Marin.

«Des-educat't per viure i conviure millor»

Dr. Pere Darder i Vidal

President del Consell Escolar de Catalunya i professor emèrit de la Universitat Autònoma de Barcelona,

Ens va afirmar que cal adquirir noves formes d'actuació i des-educar-nos d'altres que habitualment fem servir i que, en lloc de donar-nos tranquil·litat i felicitat, el que fan és, més aviat, incrementar el malestar i impedir que ens relacionem adequadament.

Abans de parlar de la des-educació, va proposar tres punts d'anàlisi previ. En primer lloc, va dir que a la nostra cultura occidental les emocions s'han considerat sempre de segona; sempre s'ha considerat que pensem malament o fem coses malament per culpa de les emocions. Es creu que les emocions no ens aporten res, que hem de controlar-les i sobretot les hem de reprimir.

Però no és cert. Hi ha connexió entre pensar i sentir i s'ha de descartar la idea que el pensament és una cosa pura i les emocions són una cosa impura. La persona es mou comptant amb aquestes dues realitats que s'influeixen mútuament, doncs les decisions d'una persona són emocionals i racionals alhora.

Les emocions es caracteritzen com una valoració que cadascú fa de la realitat. Les emocions són una valoració que ajuda a la persona a valorar el que fa, a valorar-se a si mateix, a valorar als altres. Les emocions són també mecanismes d'adaptació i regulació.

En segon lloc, hi ha la creença equivocada de pensar que les emocions són les que són, i no es poden canviar, que són les que t'han tocat, i ja està. En l'educació dels nens, sovint apareix l'obligació i el càstig, mentre les emocions han desaparegut del mapa. Davant d'aquesta creença, el ponent va dir que les persones tenen la capacitat d'educar les emocions per tal d'adquirir competències per a conduir la vida. D'aquesta manera, quan la persona ha integrat el pensament i el sentit, ha d'integrar també l'acció, per afavorir la unitat de la persona. I en funció d'aquests tres elements tirar endavant.

Per altra banda, per tal de des-educar-se, la persona ha de tendir cap a qüestionar-se en comptes d'atribuir tot el que passa a l'exterior o culpabilitzant als altres. Ha d'aprofundir en la dinàmica del desenvolupament personal; prendre decisions

davant el conflicte; i retrobar-se a si mateixa i retrobar l'altre, més enllà del soroll mediàtic. Aquest retrobament amb un mateix és, precisament, per acceptar-se i millorar. Aquest retrobament amb l'altre no és per a competir, sinó per a veure en l'altre una possibilitat real de ser més feliç, de fer coses junts, de millorar i d'eradicar el conflicte.

Finalment va afirmar que l'autoestima requereix empatia. L'autoestima m'ha d'ajudar a relacionar-me amb l'altre i ha de fer millorar la vida col·lectiva: «penso que estem a punt de tenir una mutació darwiniana: l'ésser humà que s'estima als altres», va concloure Pere Darder.

Resum de les ponències realitzat per l'equip de redacció de l'Àmbit Maria Corral