

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

XXV Seminari interdisciplinari  
Barcelona, 6 de novembre de 2006

### «Eutímia. Bases biològiques de l'equilibri emocional»

#### **Jordi Craven-Bartle Lamotte de Grignon**

*Doctor en Medicina, cap del Servei d'Oncologia Radioteràpica i president del Cos Facultatiu de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.*

Per tal de parlar del trastorn de l'autoestima que es considera malaltia, va partir de la hipòtesi de treball que no hi pot haver equilibri emocional en la personalitat si no hi ha autoestima.

L'eutímia, que prové del grec «eu», correcte, i «tímia», estat d'ànim, és la base biològica de l'equilibri emocional. En contraposició està la distímia; el trastorn de l'estat d'ànim, on s'inclou l'amplíssim capítol dels trastorns mentals (450 milions de persones en tot el món pateixen algun trastorn mental, el 25% dels pacients que van a la consulta mèdica pateixen un trastorn mental i 873 mil persones es suïciden cada any).

«De l'equilibri entre sentiments, creences i coneixements es desprèn l'equilibri emocional», va assegurar, afegint que les persones afectades per trastorn mental acostumen a estar sotmeses a aïllament social, pobre qualitat de vida i un increment de la mortalitat, com a resultat dels hàbits tòxics i dels trastorns dels seus hàbits.

Les malalties mentals no són ben diagnosticades ni tractades, perquè no és fàcil acostar-se, ni aproximar-se a aquesta realitat, però és necessari que el metge entri en les situacions de trastorn, no per una curiositat morbosa sinó perquè hi ha tractaments efectius per a la majoria d'aquests trastorns.

Les barreres que dificulten el tractament efectiu són la manca de reconeixement de la malaltia i dels beneficis que el tractament pot aconseguir.

Les patologies que fan perdre l'equilibri emocional es classifiquen en «trastorns neuròtics», com l'ansietat, la fòbia, l'obsessió compulsiva, l'estrès posttraumàtic i les crisis d'angoixa; els «trastorns neuròtics somatoformes», com la histèria de conversió –el fet dolorós no va passar–; els «trastorns neuròtics dissociatius», com

la personalitat múltiple, l'amnèsia psicògena, la fuga psicògena, la despersonalització i els trastorns dissociatius atípics; i, finalment, els «trastorns afectius», com el trastorn unipolar o depressió, l'eufòria i la mania i el trastorn bipolar.

La depressió avui afecta a 20 milions de persones dels EEUU, afecta al 20% de dones (6% han precisat hospitalització) i al 10% dels barons (3%) i només el 25% demanen ajuda i el 15% es suïciden. Les causes de la depressió estan en un mal funcionament dels neurotransmissors (serotonina, dopamina i norepinefrina), substàncies que estimulen o inhibeixen altres cèl·lules cerebrals; també hi ha causes genètiques i causes psicoanalítiques.

Per la seva banda, el trastorn de la personalitat amb conducta excèntrica són els que afecten al paranoic (suspició, desconfiança, restricció de l'expressió), l'esquizoic (fredor, indiferència, incapacitat social) i l'esquizotípic (alteracions del pensament, del llenguatge i de la percepció).

Finalment, l'esquizofrènia provoca la pertorbació del contingut del pensament, la pèrdua de capacitat associativa, les al·lucinacions o deliris, l'allunyament de la realitat cap a la fantasia i les respostes emocionals alterades.

L'autoestima òptima és aquella que fa una auto-avaluació realista i positiva, no precisa l'aprovació dels altres ni es creu millor ni pitjor que ells: és independent, demostra els sentiments i emocions amb llibertat i assumeix responsabilitats.

Per tant, davant el risc de malaltia mental es pot intentar millorar l'autoestima, acceptar-se tal com un és, desenvolupar el sentit de l'humor, ser feliç tant amb les relacions socials com amb la soledat i minimitzar l'enveja o la rancúnia. Els valors també continuen essent molt importants. La solidaritat, per exemple, ha de prevaler davant el fred pensament racional i davant la competitivitat.

## «Acceptació de la pròpia realitat personal»

**Assumpta Sendra i Mestre,**

*Professora de la Facultat de Ciències de l'Educació, Blanquerna-URL,*

Ens va parlar de l'acceptació de la pròpia realitat personal, dient que, davant les dificultats del món contemporani i el creixement de les malalties mentals, cal re-

situar els fonaments bàsics de la persona en el seu lloc, per tal d'aconseguir que la persona reposi en una base sòlida ben fonamentada.

Va ressaltar els pilars de l'autoestima que el psicoterapeuta nord-americà Nathaniel Branden proposa en el seu llibre Com millorar la seva autoestima: la pràctica de viure conscientment, la pràctica d'acceptar-se un mateix, la pràctica d'assumir la responsabilitat d'un mateix, la pràctica de l'autoafirmació, la pràctica de viure amb propòsit i la pràctica de la integritat personal.

Posteriorment, partint **del** fet que tots som valuosos pel sol fet d'existir, i que l'ésser humà és lliure, intel·ligent i capaç d'estimar des d'una actitud realista, va proposar tres pautes o graons progressius per aconseguir l'acceptació: «**Sóc com sóc, o no seria**», «**qui sóc jo?**» i «**L'acceptació de qui sóc jo**».

El primer graó ens ha de portar a acceptar sense restriccions i amb alegria **ser qui som i com som**, perquè aquesta és i ha estat la nostra possibilitat única d'existir, i d'existir com un ésser propi i diferent de la resta d'éssers.

Sobre el segon graó, davant d'aquest **pensar més en el que som i no en el que fem o tenim**, és com mirar-nos al mirall i endinsar-nos en aquest jo únic, irrepetible i singular. Aquest exercici de mirar-nos al mirall fa adonar-nos que tinc uns deures: no es tracta únicament de mirar-nos el rostre, el nas, els llavis, l'estatura... Tot això també demana un procés perquè habitualment ningú no s'agrada tal com és, per això la importància de l'acceptació del propi cos.

I el tercer punt d'aquest viatge interior és el clau i significatiu: **l'acceptació de qui sóc**, és a dir, l'acceptació dels límits de la condició humana. Hem d'acceptar els propis defectes, contrarietats, equivocacions constants i les malalties del propi ésser. Aquests límits humans, tant els que considerem negatius com els positius, s'han de reconèixer, acceptar-los i, fins i tot, estimar-los per poder superar-los i millorar.

Aquesta acceptació passa per acceptar-se cadascú tal com és perquè així hi ha la possibilitat de modificar i de millorar, tenir confiança en un mateix, alliberar-se dels sentiments de culpa i així poder fer una construcció positiva de la pròpia persona.

Aquests tres graons poden reforçar el ser persones lliures i responsables. «Des de l'acceptació profunda de la pròpia realitat personal podrem viure l'autoestima com un procés de pensar, de sentir i d'actuar que implica tot el nostre ésser, que implica la capacitat d'adquirir compromisos, començant per un mateix, amb els altres i l'entorn que ens envolta», va concloure Assumpta Sendra.

## «Quan els problemes són una oportunitat per a créixer»

### Anna Forés i Miravalles

*Doctora en Pedagogia i professora de les EUTSES Pere Tarrés URL i de la Universitat de Barcelona, i Jordi Grané i Ortega, filòsof i president de la Fundació Nus.*

Ens va parlar del concepte de resiliència com la capacitat d'una persona o un grup d'afrontar, sobreposar-se a les adversitats i sortir-ne enfortit o transformat. La resiliència ens permet sentir-nos ferits però no vençuts, lliures per a dibuixar el nostre futur, disposats a responsabilitzar-nos dels nostres actes, ser capaços de recordar per a perdonar, capaços d'arriscar-nos a canviar i a superar les pors.

Aquest procés requereix un canvi de paradigma. Fins ara hem estat ensinistrats en un model deficitari, basat en limitacions, traumes, malalties i aspectes negatius. A través de la resiliència s'ha d'intentar canviar de model, per anar cap a la prevenció, el desenvolupament humà, les fortaleses, les potencialitats, l'orientació cap el futur, etc.

La resiliència es construeix una vegada les necessitats bàsiques estan resoltes. A partir d'aquí es construeix una xarxa de contactes i d'acceptació dels altres. Amb aquests elements es poden desenvolupar les capacitats per tal de trobar el sentit a la nostra vida i tenir raons per viure. Quan hem trobat aquest sentit, podem treballar l'autoestima, les actituds, les competències i el sentit de l'humor, i així podrem anar cap el reconeixement de l'altre com a legítim altre.

L'autoestima i la resiliència també es recolzen en un eix de coordenades, que inclou quatre parts: **Jo tinc**: suport social, **Jo sóc**: fortalesa interna, **Jo estic**: Disposat a fer, **Jo puc**: tinc habilitats.

De tal manera **jo tinc**: persones del meu entorn en qui confio i m'estimen, persones que em posen límits per a aprendre a evitar els perills, persones que em mostren el camí amb el seu exemple, persones que volen que aprengui a desenvolupar-me sol i persones que m'ajuden quan ho necessito.

**Jo sóc** una persona a qui les altres estimen, feliç quan faig quelcom bo pels altres, respectuós amb mi mateix i els altres, practico el reconeixement i l'empatia, sóc autònom i tinc autoestima, tinc fe en el futur i el veig amb esperança i sóc creient en algun principi moral.

**Jo estic**: disposat a responsabilitzar-me dels meus actes i segur que tot sortirà bé. I, finalment, **jo puc**: parlar de coses que m'espanten, buscar la manera de resoldre els problemes, controlar-me quan faig quelcom perillós, buscar el moment apropiat de parlar o actuar, trobar alguna persona que m'ajudi, tenir bon humor, ser creatiu i persistent i comunicar adequadament.

Van concloure la seva intervenció dient que la resiliència és el realisme de l'esperança. És més que una manera de posar-li al mal temps bona cara, és també un recurs creatiu que permet trobar respostes noves per a situacions que semblen no tenir sortida, basat en eixos com una autoestima consistent, sentit del humor, creativitat, introspecció, independència, capacitat de relacionar-se, capacitat d'iniciativa i moralitat o dotació de sentit.

Els ponents van acabar amb una frase d'Albert Einstein: «Només existeixen dues maneres de viure la teva vida: una és com si res fos un miracle; l'altra, és com si tot fos un miracle».

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