

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

XXV Seminari interdisciplinari  
Barcelona, 13 de novembre de 2006

### «Els mitjans de comunicació social i l'autoestima»

#### **Glòria Serra i Ramos**

*Periodista. Directora del programa Matins.COM de COM Ràdio*

Aquesta ponència escrita, planteja en primer lloc la responsabilitat dels mitjans de comunicació en la projecció, destrucció o millora de l'autoestima de les persones, sense oblidar mai que «la ràdio, la televisió i els diaris són miralls que ens reflecteixen a nosaltres mateixos com a persones però, sobretot, com a societat».

En el seu escrit va assegurar que és perillós que els mitjans es recreïn en una imatge deforme, menysvalorada, o, fins i tot, perillosa d'un individu en particular i d'una societat en el seu conjunt, tal com està succeint ara mateix, amb gran èxit d'audiència.

Glòria Serra va manifestar que, com a periodista, s'ha apropat al tema de l'autoestima en parlar amb persones afectades per l'anorèxia, preguntant-se davant d'aquesta situació a quin punt pot arribar la baixa autoestima per anorrear-se físicament i menysprear el propi cos? Una altra situació és la de les dones maltractades, que fa sorgir la pregunta de per què una dona es deixa maltractar durant anys sense demanar ajut?

Aquests són dos exemples que il·lustren la pèssima relació entre problemes d'autoestima i mitjans de comunicació, que algunes vegades exploten aquests temes de manera inadequada, per les dificultats dels periodistes per entendre el punt de vista de la víctima.

Glòria Serra va assegurar que la perversió definitiva d'aquesta relació es dona en els anomenats programes de telerrealitat o de testimonis, on es posen en joc qüestions com els mecanismes de resolució de conflictes, la defensa dels drets elementals, la convivència i el civisme i, per descomptat, l'autoestima. Aquests programes no tenen en compte els valors, sinó la prepotència, i es recreen en la misèria humana.

L'autoestima és un valor absent de la reflexió als mitjans de comunicació. No compta, no existeix, només forma part de contextos que s'expliquen com a

excepcions: maltractaments a la família o a l'escola, marginalitat en crims que sempre passen als veïns perfectes, etc. L'autoestima ha quedat relegada, també, a la marginalitat de la comunicació, va concloure en la seva comunicació.

## «Autoestima i identitats col·lectives»

**Ferran Sáez i Mateu**

*Director de l'Institut d'Estudis Polítics Blanquerna-URL*

Iniciar la ponència dient que aquest és un concepte ampli, no només relacionat amb el lloc on es neix, sinó relacionat amb la identitat que té a veure amb aspectes com el gènere, la religió, la professió, etc.

Va assegurar que l'encaix entre la identitat individual i la col·lectiva ajuda a construir l'autoestima, que és un sentiment que es fa sempre en relació amb els altres: és l'encaix harmònic entre les expectatives personals i el mitjà que ens envolta.

Va analitzar el tema desglossant la frase «Jo sóc...», on s'expressa la identitat d'una persona. Quan es subratlla el «sóc», la persona s'endinsa en l'essencialisme que és un terreny molt perillós, perquè la persona considera una de les seves característiques com a essencial i les altres com accidentals: s'agafa un tros i es posa al centre de l'ésser. Això pot portar a l'integrisme. En segon lloc, quan es subratlla el «jo», la persona s'endinsa en la llibertat i la voluntat. En aquest cas, la identitat col·lectiva pot estar basada en el desig d'inscripció voluntària a allò que es vol ser –és el cas, per exemple, de la Unió Europea o la història de la formació dels EEUU. El tercer eix és la característica del que la persona és (per exemple, sóc català, sóc dona, sóc del Barça, etc.). Les identitats no són una invenció; hi ha característiques que formen part d'una identitat que són impossibles de deconstruir.

Per una altra banda, també hi ha identitats plantejades negativament: «jo no sóc». Aquestes identitats ens poden portar a una certa agressivitat, però hi són i afecten, no a l'autoestima col·lectiva, sinó a l'autoestima individual.

Algunes friccions de les identitats col·lectives es poden donar per manifestacions de gregarisme barrejades amb un fort individualisme (tots junts però cadascú a la seva). Això forma un tipus de subjecte que tendeix a la contradicció. També apareixen friccions pels mecanismes d'individuació externa –avui, per exemple, portar piercing o tatuatge– que deixen fora als que no se n'adhereixen.

Actualment hi ha elements de simulació identitària (el futbol, el turisme de masses, els jocs de rol, els xat, etc.), que fan que les persones acabin gaudint del temps lliure simulant ser el que no són, és a dir simulant altres identitats diferents a la pròpia. «Som una societat que s'ha abocat, s'ha llançat a una mena de confusió simuladora, a grans formes de simulació que poden produir una erosió del subjecte», va assegurar el ponent.

Aquesta aposta per la simulació identitària individual i per la generació d'identitats col·lectives –igualmente fictícies–, que es poden detectar a través de manifestacions culturals populars, genera tensions.

Vivim en un món d'identitats col·lectives –molt complexes i que estan juxtaposades–, on cada persona acaba construint la seva identitat individual –amb expectatives individuals amb tendència a l'infinit– muntant una mena de trencaclosques. El problema és que aquest trencaclosques de vegades no encaixa, i justament en aquest encaix resideix l'autoestima. Per fer front a aquesta realitat, el ponent proposa que aquesta complexitat de les societats no sigui sinònim de confusió en els missatges.

## «Arriscar-se a canviar, superar les pors»

### **Elena Embuena i García**

*Membre del Grup de Treball de "Salut i Treball Docent", de l'Associació de Mestres Rosa Sensat*

Després de constatar el canvi permanent com a característica del món contemporani, va definir el canvi com l'acció de treure alguna cosa i posar-ne una altra al seu lloc, transformar, sofrir una modificació o fer esdevenir diferent. Va assegurar que canviar requereix esforç i constància i que el canvi pot causar dolor, por, ansietat, basarda, etc.

Una persona canvia quan pateix un dolor o una pèrdua tan important que es troba en un carreró sense sortida, quan se sent recolzada i animada per les altres persones que l'envolten (energia externa) i quan entén millor quines són les seves qualitats personals i li són valorades (reactivació de l'energia interna).

Per la seva banda, els recursos i les estratègies per poder portar a terme el canvi són aprendre a demanar ajuda; practicar pensaments positius; visualitzar l'èxit; buscar consell en els moments difícils; reconèixer els propis valors; recolzar-se en llibres d'autoajuda; assistir a cursos de diferents temàtiques; aprendre a expressar les pròpies qualitats, talents i aptituds; escriure diàriament les fites; actuar d'acord amb les creences; cercar informació i assessorament; i buscar recolzament en les persones de l'entorn.

Davant el canvi apareix la por que és el sentiment d'angoixa o inseguretats davant de determinades situacions. La por està relacionada amb l'odi, els mals records, el fàstic, la desconfiança, el disgust, la incomoditat, el rebuig, la repulsió i la timidesa. Mentre que l'ensurt és una detecció de perill, una resposta a un fet concret i una percepció dels sentits, la por és una construcció mental, que implica imaginació, parteix d'experiències prèvies i condueix a la reflexió o a la paràlisi.

Per superar la por cal fer tres passos: identificar la por, analitzar les circumstàncies i desenvolupar un pla (què fer?, a qui demanar ajuda?, i quins factors tenir en compte?). Passar a l'acció, davant la por, requereix verbalitzar, visualitzar, practicar i experimentar.

Finalment i com a resum, la ponent va proposar una màxima: «riure és arriscar-se a semblar un ximple, plorar és arriscar-se a semblar un sentimental, cercar l'altre és arriscar-se a comprometre's, expressar els sentiments és arriscar-se a ser rebutjat,

exposar els somnis davant d'una multitud és arriscar-se a ser ridícul, estimar és arriscar-se a no ser correspost i avançar davant obstacles aclaparadors és arriscar-se a fracassar. Però s'han de córrer els riscos perquè el perill més gran a la vida és no arriscar res. La persona que no arrisca res, no fa res, no té res, no és res. Podrà evitar el sofriment i la tristesa, però no pot aprendre, sentir, canviar, créixer ni estimar. Només és lliure la persona que s'arrisca».

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