

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

XXV Seminari interdisciplinari
Barcelona, 20 de novembre de 2006

«L'autoestima al llarg del cicle vital»

Carme Triadó i Tur

Catedràtica de Psicologia Evolutiva de la Universitat de Barcelona

Ens va dir que l'enfocament actual es basa en els canvis de les persones al llarg del cicle vital, procés durant el qual hi ha pèrdues (més en la vellesa que en la infància) i també guanys.

En el procés de l'infant per tal d'arribar a ser ell mateix, interactuen diversos factors: l'equip biològic amb el que es neix; la pertinença a un grup cultural; la història de les experiències del nen amb altres persones, especialment la família; les situacions particulars que influeixen en cada individu, etc. Al voltant dels dos anys comença a auto-definir-se; als 6-7 anys es defineix en termes psicològics; dels 6 als 12 anys el món s'amplia i s'observen canvis en el desenvolupament social, en la personalitat i en la cognició. Aquí l'escola adquireix un paper complementari al de la família en l'autoconcepte i l'autoestima.

A l'adolescència, en determinats moments, el subjecte és capaç d'autoconcebre's realment tal com és, però molt sovint funciona segons el si mateix ideal o imaginat que s'ha forjat. El «jo ideal» és una mena de guia del procés de construcció de la pròpia personalitat, per la qual cosa és convenient que hi hagi certa possibilitat d'anar-se aproximant a aquest si mateix ideal. Davant d'avaluacions negatives es donen processos estabilitzadors com la interacció selectiva, el fet de canviar de grup, el rebutjar o fer-se una opinió menys favorable de les persones, ignorar o rebutjar respostes desfavorables i canviar l'autoimatge.

A l'adulthood i la vellesa el jo pot ser entès com un conjunt de processos encarregats d'administrar els recursos amb els que conta la persona (físics, cognitius, emocionals, socials) per decidir la trajectòria evolutiva que desitgem seguir i reaccionar davant els canvis, desafiaments i amenaces d'un entorn sempre canviant. Les persones posen en marxa processos adaptatius –que es mantenen durant tota la vida– per donar continuïtat a l'autoconcepte i per aconseguir-ne una valoració positiva.

Un dels mecanismes estudiats en referència a l'envelliment és el canvi en els estàndards de comparació que utilitzem per valorar la nostra situació actual.

«Autoestima i alter-estima»

Natàlia Plá i Vidal

Doctora en Filosofia

Parlant de l'autoestima va dir que és com el sistema immunològic de la consciència: ens fa més resistents davant dificultats. Aquesta autoestima pot patir distorsions: banalitzar-la (per excés d'autoestima); errar el punt sobre el que en veritat s'articula la qualitat de vida (per falses il·lusions, per no acceptar els límits propis i dels altres, per orgull i falta d'humilitat); egocentritzar-la (cal recordar que no ens hem fet a nosaltres mateixos, som fruit d'una història que compartim amb els presents); fer-la insolidària (tots ens necessitem, i això no treu autonomia ni independència a cada persona); fer-la immadura (per falta d'una acceptació afectiva de la realitat).

Respecte de l'alter-estima va assegurar que la persona és un preciós i complexíssim món, per tant cal mirar amb sorpresa i meravella la seva existència; adequar-se i ajustar-se a la realitat, sense sobrevalorar-la; ser realista i apreciar a l'altre pel fet de ser, sabent que aquesta existència concreta és l'única manera possible d'estar en el món; detectar allò que de la persona és estimable; tenir present que la realitat és diferent, plena de possibilitats i sorpreses; ser conscients que no hi ha res que no tingui alguna cosa de bellesa i aquesta és donadora de sentit i generadora de valors; i tenir en compte que el primer és la bellesa, un grau de llibertat abans que la raó, i després està el fet de gaudir; i, finalment, buscar més el bé que la veritat.

Natàlia Plá va proposar veure als altres com un regal, que ens porta gairebé a tremolar si pensem que aquella persona hagués pogut no existir. La trobada amb l'altre dóna una nova dimensió a la nostra vida; ens ajuda a trobar l'alegria de viure: l'altre contribueix a la meva alegria i jo a la seva.

Els altres, a més, són una oportunitat, no un límit, i tots necessiten sentir un sí dels altres, i també un sí de si mateixos: un sí a la seva realitat, perquè s'ha d'aprendre a estimar a aquesta persona concreta. A més, la relació amb l'altre, per a què sigui veritable, ha de ser lliure.

L'alter-estima ens allibera; ens fa renunciar als ressentiments; ens ajuda a ser tranquil·lament madurs; genera una alegria inesperada en un mateix i això provoca energia; i ens permet establir una relació amb creixement personal veritable, començar a caminar en l'amistat i lluitar pel bé dels presents.

«Seguretat emocional»

Joan Corbella i Roig

Psiquiatre

Aquesta ponència, escrita, planteja que la seguretat emocional és un concepte més ampli que el d'autoestima, tot i que aquesta, entesa correctament, forma part de la primera. Una adequada autoestima és un pas important per sentir-se segur emocionalment.

Tenir seguretat emocional és confiar en la pròpia capacitat de pensar, analitzar i decidir de manera adequada sobre els dilemes que es puguin presentar i creure's en el dret de sentir-se bé, de posar de manifest les necessitats afectives i d'altre tipus i fer el possible per resoldre-les.

La seguretat emocional neix de la percepció de coherència entre els sentiments i els pensaments. De la sensació de confort amb les emocions que se senten i d'acord amb els pensaments i raonaments que es tenen. És tenir la sensació d'harmonia personal, malgrat hi hagi tensions i desacords.

L'element més antagònic a la seguretat emocional és la manca d'autonomia personal i la vivència de situacions de dependència.

Per tal de desenvolupar una adequada seguretat emocional cal no partir de la negació dels problemes. La seguretat emocional no neix només d'allò que es fa, del que es té, de la posició social, del fet de saber moltes coses o molt d'alguna cosa – la saviesa és un aliat però no un condicionant decisiu –, de la imatge externa de la pròpia persona o de la relació amb la parella o amb la família. Cal deixar clar que aquests factors i cadascun per separat no han de suposar un obstacle a la seguretat personal; tots poden contribuir a incrementar-la, si no es converteixen en l'objectiu principal ni prioritari.

La seguretat emocional, si bé es nodreix d'elements externs, es fonamenta en una consciència de la pròpia identitat, d'un jo viscut com a quelcom sòlid. Des de la seguretat es poden admetre errors i modificar allò en què s'erra: la persona segura està oberta a canviar si ho veu necessari, tenint en compte que sense una capacitat autocrítica es cau en dos paranyes, igualment perversos: instal·lar-se en l'autocomplaença o instal·lar-se en el menyspreu

La seguretat es forja d'una gran quantitat d'estímuls rebuts al llarg de la vida i s'estructura en tres factors: en primer lloc en les emocions (l'autoestima és abans que res un sentiment vers un mateix. L'autoconcepte neix del sentiment quan aquest es verbalitza i arriba a racionalitzar-se. Es per això que té un intervenció tant decisiva el llenguatge); en segon lloc en el llenguatge interior (sorgeixen moltes de les posicions personals que ens serveixen per fer front a la vida. Hi ha un flux comunicatiu d'un amb un mateix que ens ajuda a conviure amb la nostra realitat, tanmateix, també ens pot ajudar a canviar-la.); i, en tercer lloc, raonaments crítics i benvolents (l'absurda sistematització d'un enfrontament entre emocions i raons porta a la creença que han d'estar sempre enfrontades. L'ésser humà obté el millor de si mateix, el benestar, quan aconsegueix viure la percepció d'acord entre la seva racionalitat i la seva emotivitat).

La raó posa al seu lloc a les emocions i al llenguatge interior, els conjura per tal de construir una consciència d'un mateix que, sense distorsionar-la, eviti caure en autocomplaences estúpides, quan no patològiques, ni en el propi menysteniment, espai de valoració en el que és del tot impossible gaudir de seguretat personal i, per tant, de benestar, tant per gaudir-lo un mateix, com per compartir-lo amb els altres.

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