

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

XXV Seminari interdisciplinari
Barcelona, 27 de novembre de 2006

«Construcció de la pròpia autonomia. Una mirada des de l'Ecologia Emocional»

Mercè Conangla i Marín

Infermera, psicòloga i escriptora. Directora tècnica de la Fundació ÀMBIT

Ens va assegurar que educar ha de ser un procés d'autolliberament, de capacitació cap a l'autonomia. A partir d'aquí, la persona anirà construint la seva vida: «si eduquem bé donarem arrels però sobretot ales». Des de l'Ecologia Emocional es proposen eixos per a què la persona arribi a ser emocionalment equilibrada, és a dir, una persona amorosa, pacífica, creativa i autodependent; capaç de deixar els espais coneguts i atrevir-se a endinsar-se en espais interns poc explorats.

Conangla va dir que el procés personal d'autoconeixement, autoconcepció i autoestima porta cap a l'autonomia personal, que fa que es pugui liderar la pròpia vida: «és la capacitat d'actuar sobre la pròpia vida de forma lleial amb nosaltres mateixos –d'acord amb el nostre pensar, sentir i segons l'escala de valors–, passant a ésser la pròpia autoritat de referència –sense dependre de l'altre i sense afirmar-nos en una constant oposició a l'altre–. És assumir la responsabilitat de les conseqüències dels nostres actes.»

Els àmbits de l'autonomia personal són l'autonomia funcional, l'autonomia cognitiva o intel·lectual i l'autonomia emocional. La funcional té a veure amb les habilitats, competències, mecanismes d'orientació social i cura de les necessitats. La cognitiva, per la seva banda, està relacionada amb el fet de pensar, seleccionar, tenir sentit crític, prioritzar i fer eleccions intel·ligents guiats pels propis valors personals, nodrir-se intel·lectual i culturalment, intercanviar punts de vista, acceptar el canvi i la incertesa, triar la conducta millor i passar a l'acció creativa.

L'autonomia emocional es basa en tenir consciència emocional, autoconeixement, gestió –adaptativa i no destructiva– de les emocions, confiança en un mateix, vincles de relació adaptatius –tallant amb els vincles desadaptatius, agressius i insans–, empatia i canalització de l'energia emocional cap a la creativitat.

La persona amb autonomia personal és ambiciosa sense ser cobdiciosa, poderosa i no opressora, autoafirmativa i no agressiva, intel·ligent i no pedant, humil i no servil i comprensiva sense ser il·lús. La persona autònoma lidera la seva pròpia vida, mitjançant la seva capacitat crítica, l'equilibri emocional (gestió ecològica de les emocions i de les relacions), la resiliència, el conreu dels valors –esperança, confiança, generositat i humilitat– i l'acció ètica i coherent.

Els elements d'autonomia són la consciència de llibertat, la consciència de responsabilitat, la consciència de la informació emocional, l'elecció intel·ligent (basada en el mapa ment-emoció-valors) i l'acció creativa i coherent. L'autonomia pot ser influïda negativament per conductes desadaptatives com la sobreprotecció, la desídia, les expectatives desajustades, els valors destructius, la manca de límits i la contaminació verbal.

La ponent va proposar set principis de la gestió ecològica de les relacions: la llei de l'autonomia: Ajuda't a tu mateix i els altres t'ajudaran (Nietzsche); la llei de la prevenció de dependències: No facis pels altres allò que ells poden fer per si mateixos (Bhagavad Gita); la llei del boomerang: Tot el que fas pels altres, t'ho fas a tu mateix (Erich Fromm); la llei del reconeixement de la individualitat: No facis pels altres allò que vols per a tu. Ells poden tenir gustos diferents (Bernard Shaw); llei de la moralitat natural: No facis pels altres allò que no vols que et facin a tu (Confuci); la llei de l'autoaplicació prèvia: No podràs fer ni donar als altres allò que no ets capaç de fer ni donar-te a tu mateix; la llei de la neteja relacional: Tenim el deure de fer neteja de les relacions fictícies, insanes i que no ens deixen créixer com a persones.

«Convivència a l'escola»

Ferran Barri i Vitero

Psicòleg. President de SOS-Bullying, servei d'atenció contra l'assetjament i la violència als Centres Educatius

Ens va dir que s'ha de concebre la convivència a l'escola partint d'una definició d'escola del segle XXI (més flexible també quant a horaris i amb metodologies més participatives), i no l'actual, que continua tenint moltes característiques del segle XIX.

L'ésser humà quan neix no és conscient de l'existència d'un entorn diferent d'ell. Després va aprenent de la interacció amb aquest entorn. Quan va creixent va diferenciant qui és i on és. Per tant, com a pares i educadors és important donar intenció educativa a les nostres interaccions amb els infants.

En moltes ocasions, en l'educació en valors tenen més importància els missatges no verbals –els models– que els verbals. L'educació en valors s'ha de portar a terme en l'àmbit formal i no formal, incidint en continguts, procediments i actituds, valors –el posicionament personal davant un fet– i normes –el que exigeix la societat.

S'ha d'incidir en l'aprenentatge de l'autoconeixement: acceptar les pròpies limitacions i ésser conscient de les pròpies capacitats; acceptar-se un mateix; aprendre a superar-se dins les pròpies possibilitats i amb objectius realistes; tolerar la frustració i aprendre dels fracassos; educar en la perseverància i aprendre a valorar l'esforç; donar importància als reforços positius; valorar i potenciar l'expressió dels sentiments; afavorir l'establiment de canals permanents de comunicació amb els infants; i interessar-se empàticament pels seus problemes, interessos, il·lusions, etc.

Els dos pilars de l'educació són la família i l'escola. La família és la primera educadora, per tant és important que l'educació en valors sigui convergent amb els valors i normes escolars. Per la seva banda, l'escola és compensadora, també en el pla afectiu i dels valors. La família i l'escola han de tenir un mateix llenguatge; els pares han de participar activament en l'escola i aquesta ha d'estar molt vinculada amb l'entorn del nen.

«Com les creences influeixen en l'autoestima»

Ramon M. Nogués i Carulla

Teòleg i educador. Professor d'Antropologia biològica de la Universitat Autònoma de Barcelona

Ens va assegurar que la civilització europea ha estat molt marcada per la cultura de la il·lustració, que s'ha dedicat a elogiar el valor de l'aplicació racional de la ment, i aquest context cultural ha complicat l'exercici de la complexitat interior i de l'espiritualitat.

Davant aquesta realitat, la neurobiologia moderna intenta recuperar diversos nivells, com el de la complexitat de la realitat i del món emocional; i intenta fer veure que allò que caracteritza a l'home no és sobretot la racionalitat sinó l'exercici de les seves potencialitats.

Aquest intent ha portat a una mena de tsunami cultural: veure l'autoestima com un exercici personal, un viatge del jo al jo, una individualitat que intenta sortir de si mateixa. Aquest tsunami cultural i l'humiliació multidimensional del jo i de l'autoestima van començar quan Copèrnic va plantejar que la terra no és el centre de l'univers, quan Darwin va explicar l'evolució de les espècies i quan Freud va dir que fins a un cert punt el jo no és una experiència conscient.

En aquest panorama psicològic i cultural, s'han de considerar els nivells als quals es pot establir l'autoestima, trobant un equilibri de saber-se valorar sense perdre la lucidesa i d'auto-estimar-se sortint de l'egocentrisme. Un camí és la transcendència cap a l'espiritualitat, agafar referències per al món de l'esperit en el què ens sapiguem situar: cultures, tradicions espirituals i religioses, que han intentat crear saviesa que ens permeti viure d'una manera digna. L'obertura a la transcendència, en la mesura que es podria enfocar cap a la religiositat, és un element de l'autoestima.

La religió forma part constitutiva de l'experiència humana i dóna una perspectiva de sentit difícil de trobar en altres àmbits. És possible que l'espècie humana no hagués pogut suportar la duresa de l'existència, si no hagués estat religiosa. Neurobiològicament molts autors pensen que tenim una programació específica que ens fa ser religiosos. Erich Fromm, per exemple, en l'obra La revolució de l'esperança, diu que la transcendència és una de les experiències típiques humanes.

Les creences són construccions socials i mentals múltiples i canviants estructuradores de sentit, que les persones fabriquen per expressar i verbalitzar la fe. Són un intent de mediar entre el jo i el tot.

Fins ara hi havia cultures locals, amb poca relació entre elles, i amb unes creences bastant tancades. Avui les persones són viatgers i viatjats, com demostra l'enorme presència de gent de tot arreu a les nostres ciutats. Això fa que estiguem insegurs respecte a les nostres creences i que hàgim d'aprendre a conviure amb altres persones i altres creences. Per això necessitem criteris per a discernir fins a quin punt una creença és dolenta o és bona.

Hi ha tres criteris per al discerniment de les creences. Aquestes són dolentes si impedeixen la raonabilitat, perquè raonar és imprescindible per a la fe. Tampoc no són bones les creences que generen seguretat en comptes de confiança. I són bones les creences que obren a la maduresa relacional.

Una creença pot ajudar a tenir una autoestima correcta i a estructurar la persona; pot ajudar a facilitar el viatge del jo al jo, que és l'autoestima, i pot orientar a la persona cap a relacions adequades, que són molt importants per a l'autoestima.

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