

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

XXV Seminari interdisciplinari  
Barcelona, 27 de novembre de 2006

### «Conclusions»

Fa dos anys vàrem tractar el tema «Pedagogia dels sentiments», l'any passat vàrem treballar «La patologia dels sentiments». Enguany hem enfrontat el tema de l'autoestima. Així es clou un cicle en el qual intervenen unes dimensions de la persona que cavalquen entre el que és el pensar, que fa tres anys ja vàrem tractar, i el com incorporar correctament els sentiments i les emocions en el si de la pròpia personalitat.

L'autoestima és una dimensió emocional bàsica de la persona. És com el sistema immunològic de la consciència, que ens fa més resistents davant dificultats. Aquesta autoestima ha de ser entesa 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. En el rerafons de l'autoestima està la capacitat de preguntar-nos i de preguntar, pel nostre propi jo: qui sóc?, què sóc?, què faig?, com actuo? També la capacitat d'auto-analitzar les qualitats, defectes, límits, capacitats, intencions, actituds ètiques, formes de sentir i d'estar amb els altres. Al cap i a la fi, preguntar-se per la pròpia felicitat, per com m'estimo a mi mateix i per com estimo als altres.

En fer-me aquestes preguntes, relacionades amb el meu propi 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.

Una acceptació de la pròpia realitat personal, que ens obre un ampli espai personal pel que fa a la responsabilitat i ens fa veure que tots som persones vàlides i aptes per a la vida. Tots som valuosos pel sol fet d'existir. Tots som lliures, intel·ligents i capaços d'estimar, des d'una actitud realista.

A partir d'aquí cal re-situar els fonaments bàsics de la persona en el seu lloc, perquè aquesta reposi en una base sòlida ben fonamentada, i pugui acceptar-se sabent que: «Sóc com sóc, o no seria», en un temps concret i amb una història singular i irrepètible. Sabent, també, «qui sóc?», mirant-me, de manera realista i alhora humil, davant d'un mirall que em fa veure un ésser únic, irrepètible i singular, que pot establir diàleg amb el seu propi jo i ser capaços d'arribar a una nuesa interior. Sabent, en definitiva, que he d'«acceptar-me com sóc», amb una única possibilitat d'existir, i des d'on puc modificar i millorar, per poder ser més feliç amb mi mateix i conviure amb els altres.

Aquest any, com és propi d'aquests seminaris interdisciplinaris, ens hem introduït en la temàtica de l'autoestima des de diferents disciplines com la psicologia, la psiquiatria, la pedagogia, la biologia, l'antropologia, la comunicació, la filosofia, l'ètica i les diverses ciències de la salut.

Hem sentit les orientacions dels experts entorn de temes com la necessitat d'adquirir noves formes d'actuació. De des-educar-se per tal de viure amb major tranquil·litat i felicitat i relacionant-nos de manera més adequada amb els altres, comptant, no només amb la raó, sinó amb les emocions, que ajuden a la persona a valorar el que fa, a valorar-se a si mateixa, a valorar als altres, i que són un impuls cap a l'acció. Acció que ha de portar cap a retrobar-se un mateix i retrobar l'altre, més enllà del soroll mediàtic.

S'ha parlat de la importància del joc, reconegut com a dret, en la construcció de l'autoestima, per ser una activitat lliure, no jutjada, en la que es disposa d'un espai personal i que té un marge d'error. Un joc que estimuli l'afany de la conquesta i de la superació personal, proporcioni confiança en un mateix, suposi l'oportunitat d'expressar sentiments i afavoreixi la interiorització de normes i pautes de comportament social. Un joc, com escenari idoni en el que els adults i els iguals demostrin acceptació i estima a l'infant que juga.

També s'ha aprofundit en el concepte de l'eutímia, que posa les bases per a l'equilibri emocional i el control necessari per a què les emocions no entrin en crisi. Una eutímia que pot ajudar a aconseguir una autoestima òptima: aquella pròpia de la persona que és independent perquè es mou per les pròpies conviccions i decisions, demostra els sentiments i emocions amb llibertat, assumeix responsabilitats, s'enfronta als reptes amb optimisme i els veu com a oportunitats, tendeix a comunicar-se, li agrada la relació social i cerca l'amistat, sap acceptar els fracassos i d'ells aprèn, és creativa i imaginativa i desenvolupa nous projectes.

S'ha parlat àmpliament de la resiliència, una capacitat desenvolupable que permet que els problemes siguin oportunitats per a créixer, que permet sobreposar-se a les adversitats i sortir-ne enfortit o transformat. Un recurs creatiu que dóna la possibilitat de trobar respostes noves per a situacions que semblen no tenir sortida.

Al seminari s'ha analitzat la responsabilitat dels mitjans de comunicació, com a mirall de la societat, en la projecció, destrucció o millora de l'autoestima de les persones. S'ha dit que avui l'autoestima és un valor absent de la reflexió als mitjans de comunicació. De fet, alguns programes maltracten valors personals i qüestions tan importants com els mecanismes de resolució de conflictes, la defensa dels drets elementals, la convivència i el civisme i, per descomptat, l'autoestima.

Donat que el sentiment d'autoestima no parteix de l'aïllament sinó que es construeix sempre en relació amb els altres, l'autoestima només és possible quan s'arriba a un encaix harmònic entre les nostres expectatives personals –la identitat personal– i les de la comunitat –les identitats col·lectives. Avui la construcció de la identitat

personal en relació amb la identitat col·lectiva és cada cop més complicada, per tant s'ha de buscar que la complexitat de la nostra societat no sigui sinònim de confusió.

En el camí de construcció de l'autoestima, que es va fent al llarg del cicle vital, la persona ha d'arriscar-se a superar les pors que la paralitzen i, a partir d'aquí, arriscar-se a canviar. Ha de perseguir la seguretat emocional, que s'expressa en harmonia personal, i que es basa en 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 sentir-se bé, de posar de manifest les necessitats afectives i d'altre tipus i fer el possible per resoldre-les.

També hem comprovat que no hi ha veritable autoestima sense alter-estima: només qui s'accepta i accepta els altres, en la seva realitat existencial limitada, pot viure assossegat i contemplador. Els altres no són un límit, són una oportunitat. I així com la persona necessita dir-se sí a ella mateixa, els altres necessiten sentir aquest sí de part nostra.

S'ha parlat de l'educació, com a procés d'autoalliberament, de capacitació cap a l'autonomia. L'autoconeixement és el camí bàsic per a una autonomia personal que ens ha d'ajudar a dirigir la pròpia vida i a construir defenses. L'autonomia emocional es basa en tenir consciència emocional, 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.

Hem vist que 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. L'escola és compensadora, també en el pla afectiu i dels valors. La família i l'escola han de parlar un mateix llenguatge per ajudar a un creixement coherent.

També s'ha dit que l'obertura a la transcendència, en la mesura que es pot enfocar cap a la religiositat, és un element de l'autoestima. La religió forma part constitutiva de l'experiència humana i dona una perspectiva de sentit difícil de trobar en altres àmbits. 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.

Amb tots aquests temes creiem que hem pogut posar sobre la taula recursos, de gran profunditat, però alhora prou pràctics i aclaridors, que ens poden ajudar a millorar la capacitat de relació humana amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten; la nostra autoestima i l'alter-estima i a arriscar-nos a valorar amb realisme la pròpia existència, com la única possibilitat de ser.

***Conclusions realitzades per l'equip de redacció de l'Àmbit Maria Corral***