

## EL PRIMER AMOR: L'AUTOESTIMA

*Assumpta Junyent, psicòloga clínica i psicoterapeuta*

Si ens parem a fer una petita reflexió observant-nos i observant l'entorn, ens podem preguntar:

- Que fa que unes persones es facin respectar, dient que no quan ho consideren oportú i altres es deixin trepitjar amb facilitat?
- Que fa que algunes persones es mostrin confiades, els sigui fàcil relacionar-se, complir els objectius que es proposen i altres es sentin fàcilment amenaçades, tinguin dificultats per aconseguir el que es proposen i culpin als altres ó a la vida del que els passa?
- O també que algunes persones es sentin tant segures en el seu criteri i altres necessitin tant de l'aprovació dels demés.....

En una primera impressió semblaria – i es comenta sovint- que “algunes persones se'n surten molt bé, per que tenen sort, son intel·ligents, tenen diners ... etc..”

Tant l' observació com la pràctica clínica ens mostra que aquest secret no te a veure només amb capacitats ni amb intel·ligència, no te a veure amb possessions materials, amb sort, ni amb bellesa, ni amb èxit social; encara que tots aquests aspectes tinguin la seva influència. La variable que més influeix té a veure, amb l'autoestima.

Podem explicar l'autoestima com un sentiment íntim de benestar respecte de nosaltres mateixos. Suposa un afecte profund a la nostra persona, i una acceptació, tant de les nostres capacitats com de les nostres limitacions. Significa viure l'alegria de ser qui som.

La manera en com ens sentim afecta de forma decisiva a totes les àrees de la nostra experiència, ja que com vivim la nostra vida depèn de com ens comprenem, valorem i estimem.

La sensació que genera tenir una bona autoestima es converteix en una força motivadora que ens ajuda davant dels grans i petits reptes de la vida.

Una persona amb autoestima tindrà èxit a les relacions per que es sabrà comunicar i es tractarà a si mateix i els altres amb respecte i consideració. Una persona amb baixa autoestima es mostrarà passiva o agressiva amb el tracte amb els altres, i les seves relacions personals seran més aviat pobres.

Si pensem amb les pèrdues, una persona amb autoestima viurà els dols, no els evitarà, però posarà energia en recuperar-se, per que de fons té un sentiment de responsabilitat cap a si mateixa i confia en que la vida es un procés amb pèrdues i guanys. Pel contrari, una persona amb baixa autoestima, pot refugiar-se en la desgràcia i el victimisme, ja que de fons espera molt poc de la vida.

L'autoestima té dos components:

**A) L'AUTOESTIMA INCONDICIONAL:** és l'autoestima bàsica, l'aspecte més important a considerar i que ens porta a un sentiment de VÀLUA personal. Aquest sentiment fa que ens RESPECTEM a nosaltres mateixos, i per tant, ens farem respectar pels altres. Es sentir-se valuós per el sol fet d'existir, sense condicions.

Aquest dret natural que tenim les persones es veu afectat amb experiències greus d'abús o d'abandó, de maltractament a la primera infància. El sentiment que generen aquestes experiències, en comptes de ser de vàlua és de maldat o be de tenir quelcom dolent dins nostre. Hi ha un rebuig a la persona global, que es generalitza en les diferents àrees de la vida.

**B) L'AUTOESTIMA CONDICIONADA AL COMPORTAMENT:** és la que ens porta a un sentiment de CAPACITAT personal, i fa que sentim CONFIANÇA en nosaltres mateixos. Es la valoració pel que fem i com ens desenvolupem en les diferents àrees de la nostra vida.

*Confio en mi per que soc eficient i eficaç amb el que m'envolta. Sé el que puc oferir als altres.*

Si ens mirem aquest aspecte de la nostra autoestima; el mon és ple de persones insegures. Per tant, tenir autoestima no vol dir no tenir defectes ni limitacions. Acceptar-nos com som, no vol dir agradar-nos del tot. Apart de que si ens valorem de manera realista, agradar-nos del tot és difícil, aquesta

visió de nosaltres limitaria el creixement sa, en el sentit de la motivació a millorar. La persona amb autoestima s'il·lusiona amb el seu propi creixement i millora.

## 2.- DE QUE ESTA FETA L'AUTOESTIMA? Com es construeix?

L'autoestima esta feta de REONEIXEMENT. Es l'aliment de la salut emocional i fa possible la subsistència en aquest sentit.

La necessitat de reconeixement, que vol dir SER ALGU PER ELS ALTRES és tant important per el ser humà, que farem el possible per obtenir-lo. Si no ho aconseguim de manera natural, directa i positiva, ho farem manipulant l'entorn. De la mateixa manera que busquem aliments desesperadament en situacions límit, preferim que ens reconeixin de manera negativa o violenta, abans que patir l'absència.

L'AUTOESTIMA BASICA necessita d'un reconeixement incondicional positiu: Ex: *"t'estimo molt"*, *"m'agrada com ets"* aquest tipus de reconeixement alimenta la part de la persona més lliure i natural i això fomenta L'AUTONOMIA.

La crítica negativa en aquest sentit tindria el to: *"ets un desastre"* *"ets dolent"*, o quan hi ha hagut experiències profundes d'abandó: *"no soc ningú, ó no soc important"*.

L'AUTOESTIMA CONDICIONADA al comportament necessita el reconeixement de les nostres CAPACITATS. Ex: *"Aquest problema l'has resolt molt bé"* o *"no surts de casa sense pentinar-te"* Alimenten l'adaptació sana a l'entorn.

La crítica negativa en aquest sentit aniria a àrees determinades: *"en l'esport, ets un desastre"* i portaria cap a sentiments d'inferioritat.

El reconeixement pot ser de diferent tipus:

- El contacte físic: Es la manera més directa d'adonar-nos de que existim per l'altre. (Una carícia ó una bufetada)
- El Gest: Hi ha implicació del cos però sense arribar a tocar (fer l'ullet, o una ganyota). Pot reforçar la paraula ó no.

- Contacte amb la mirada... Una mirada d'afecte, d'odi ó de complicitat..
- Les paraules: Una frase que valora un comportament, una paraula agradable sense més.. Una frase clarament despectiva...
- L'escrit: Sempre és més fred que el cara a cara, però a vegades és la única manera d'arribar a l'altre. (actualment es fomenta aquest tipus de comunicació.. xats, mòbil...)
- El reconeixement simbòlic: Un regal, un favor....

Podem trobar totes les combinacions possibles i com ho fem cadascú depèn del nostre tipus de personalitat. Es combina el reconeixement positiu amb el negatiu , les paraules amb les abraçades i els regals , etc ... Quan es combina qualsevol paraula, escrit, regal ó favor amb qualsevol missatge relacionat amb el cos, aquest últim sempre tindrà més força.

*Ex: Si a un nen li diem moltes vegades que l'estimem, però gairebé mai hi som presents ,tindrà més força el que diu el cos: l'absència física i/o emocional. Si acostumem a fer molts regals, i a la vegada tractem a la persona amb violència... tindrà més força la segona.*

La manera en com hem obtingut el reconeixement a l'infantesa és de la manera que el continuarem buscant al llarg de la vida. Tot i que, qualsevol que hagi estat la nostra realitat i educació, millorar la manera de mirar-nos és a les nostres mans.

A la primera infància i abans d'aprendre el significat de les paraules, cada nen rep activament mils i mils d'impressions de cara a sí mateix, que li arriben del llenguatge del cos de les persones que te a prop . Molt aviat es fa la primera impressió de si mateix que anirà forjant els primers anys de la seva vida.

Després apareixen noves persones o diferent qualitat a les relacions, noves experiències ó noves etapes de creixement que porten a diferents èxits ó fracassos. Una experiència positiva important pot modificar la imatge que tenim de nosaltres i de la vida, però de vegades, l'auto concepte és tant rígid que pot ser difícil veure de veritat aquestes bones oportunitats.

Quan una persona es veu a si mateixa com a perdedora, el que espera en el fons és perdre i acostumarà a fer coses per confirmar-ho., però això a vegades és de manera molt clara com en el cas de persones delinqüents ó marginals i a vegades és de manera profundament encoberta. *Un exemple de derrota més encoberta seria la persona que anhela relacions satisfactòries i fracassa una vegada darrera l'altre; tot i que en altres aspectes de la vida pugui funcionar "aparentment bé".*

### 3.- COM FOMENTAR L'AUTOESTIMA

Donat que acostumem a jutjar-nos de manera similar a com ens han jutjat , no ens basem en qui som, si no en qui creiem que som...

Algunes pautes senzilles:

- La primera és viure conscientment, en el sentit que no podem canviar una realitat que neguem. Si tenim una mala experiència o sentiments que no son agradables, cal parar-nos , sentir el dolor i elaborar-lo.
- L'aprenentatge de l'acceptació te a veure amb parar-nos i analitzar àrea per àrea la nostra vida i diferenciar el que ens agrada del que no, i el que podem i volem canviar i el que no. El realisme passa per ajustar el desnivell entre el que som i el que volem ser. *Ajuda a sentir : "està bé com soc"*

*Altres aspectes a considerar:*

- Aprendre a agrair la valoració, el reconeixement i l'afecte que ens arriba. Això *fomentarà el sentiment de tenir valor.*
- Aprendre a donar valoració, reconeixement i afecte a les persones que considerem importants. En aquest cas fomentem *el sentiment que els altres tenen valor.*
- Agafar-nos temps personal, encara que en disposem de molt poc, per fer coses que ens agradin. Això ens ajuda a *sentir que som importants.*

- Aprendre a tractar millor el nostre cos per dintre, a nivell de salut i per fora, a nivell d'imatge (que és diferent a sentir-nos esclaus de la imatge) En aquest cas es *fomentarà tant el sentiment d'estimació com d'orgull de sentir-nos atractius.*
- Aprendre a controlar la crítica negativa cap a nosaltres i cap els altres i aprendre a respondre constructivament a la crítica que ens ve de fora. Aprendre a ser justos amb nosaltres mateixos i amb els altres fomentaria *la confiança i el respecte cap a nosaltres mateixos i cap els altres.*
- Escoltar els desitjos i les necessitats que tenim i revisar “el que s’hauria de fer” *ens ajuda a autoafirmar-nos.*
- Es bo revisar els sentiments de culpa i l’autoexigència veient l’error com un aprenentatge. Equivocar-nos és normal, però es tracta de veure en que exactament i quines conseqüències té aquest error. Analitzar també si hi han implicades altres persones i en aquest cas donar a cadascú la seva responsabilitat .
- Ser íntegres: Això vol dir que hi hagi una coherència entre el que pensem que es correcte i el que fem . Si pensem que no s’han d’embrutar els carrers, ó malgastar l’energia o que es millor posar límits sense violència, ho hem de complir *Fomenta la sensació de coherència interna i això ens fa sentir més segurs, ja que el nostre comportament serà previsible.*

Un aspecte important és que la manca d’autoestima te avantatges. Això vol dir que per dolorosa que sigui la realitat d’una persona, és la realitat que coneix.

Generalment *una persona amb baixa autoestima* li costa fer canvis i obrir-se a noves experiències. El sentiment es que ja ha tingut més frustracions de les que podia aguantar. Per exemple:

- *Evitar el risc* que comporta tenir relacions afectives amb els altres elimina la possibilitat de *ser rebutjat ó censurat.*
- Mentre la persona no es sent capaç ni valuosa, no té sentit créixer i donar als altres ó a la comunitat.

- En definitiva, es busca continuar sent aquell nen ó nena i no tenir que prendre responsabilitats sobre la pròpia vida.

Si la opció d'una persona no és quedar-se atrapada en sentiments dolorosos i destructius sobre si mateixa, el sol fet d' iniciar el compromís cap a l'auto coneixement, l'ajudarà a descobrir que en realitat aquest viatge ja fa temps que va començar.

#### 4.- BIBLIOGRAFIA:

- BRANDEN, Nathaniel: Cómo mejorar su autoestima.
- BRANDEN, Nathaniel: el respeto hacia uno mismo.
- BRANDEN, Nathaniel: La autoestima en el trabajo.  
Ed: Paidós
- BONET, J.V: Sé amigo de tí mismo. Ed: Sal Terrae
- CORKILLE, Doroty: El niño feliz. Ed: Gedisa
- FREEDMAN, Rita: Amar nuestro cuerpo. Ed: Paidós
- McKAY y FANNING. Autoestima: evaluación y mejora ED: Martínez-Roca
- CASTANYER, Olga: La asertividad, expresión de una sana autoestima Ed: Desclée De Brouwer.