L'autoestima

Anna Sangles Vinyes

L'autoestima és la suma d'un conjunt de judicis sobre el propi valor i les nostres competències en diferents dominis. Tots tenim una imatge mental de qui som, de quins són els nostres aspectes rellevants, en què som bons i en què no ho som tant, o sigui: avaluem els punts forts i els punts febles de la nostra persona. L'autoestima és causa i conseqüència d'unes bones relacions afectives portadores de resiliència, que és la capacitat per a resistir i superar agressions continuades.

La percepció de l'autoestima s'inicia ja en la infància, en què els pares i els docents fan un paper fonamental; no cal dir que aquí es construeix la base per a l'autoestima de quan serem adults. Més endavant, en l'adolescència, allò que prendrà rellevància serà el grup d'iguals. La socialització en la nostra cultura, on la individualitat és altament valorada, té una relació molt estreta amb el desenvolupament de l'autoestima, ja que ens n'ofereix uns models i uns valors determinats, i premia els subjectes que s'hi ajusten millor, alguns dels quals podrien ser: l'atractiu físic, l'èxit professional, la popularitat o la classe social en la qual la col·lectivitat ens etiqueta o classifica. El gènere també és important a l'hora de construir la nostra autoestima, ja que en la nostra societat el fet de ser dona emmena una valoració important: o ets acceptada o ets rebutjada. En canvi, en el cas dels homes es valora molt més l'èxit o el fracàs professionals.

En algun moment de la vida tots tenim problemes quant a la nostra autoestima, especialment durant l'adolescència, quan anem descobrint qui som en relació als altres. Ara bé, la imatge que construïm de nosaltres mateixos és dinàmica i canviant, i, per tant, la podem modular i millorar.

Les persones que tenen una **autoestima alta** tenen més bones relacions

socials i no els costa tant de demanar ajuda i suport als amics i a la família. Acostumen a rendir més en els estudis, creuen que són capaces de resoldre problemes i d'assolir objectius, i també s'arrisquen més, perquè acostumen a tenir més resiliència, o sigui: són capaces d'aixecar-se més fortes després dels fracassos, que per a elles són simples aprenentatges. Paul Ehrlich va descobrir el fàrmac contra la sífilis, i l'anomenà «Fàrmac 606», ja que fins a l'intent 605 havia fracassat. La seva perseverança i l'aprenentatge dels seus errors en l'àmbit de la medicina el van fer mereixedor del Premi Nobel de Medicina l'any 1908. També hi hagué el descobriment de la bombeta, que va demanar de fer milers d'experiments amb més de mil materials diferents per part de Thomas Edison, que a l'edat de tretze anys havia ja perdut gairebé totalment l'oïda.

Una **baixa autoestima** por ser provocada per l'excessiva diferència entre el que una persona accepta que és i l'ideal imposat per la societat, per la família o per l'entorn més immediat, que sovint construeix una frase que s'inicia així: *Hauries de...* o *No hauries de...* Els ideals imposats inclouen aptituds psicològiques, fracassos en tots els nivells, en l'aparença física, en la quantitat o qualitat de les nostres amistats, etc.

Les expectatives poc realistes també poden afectar, i molt, la nostra autoestima. Tots tenim una imatge del que volem arribar a ser. La imatge del voler ser una persona ideal és diferent per a cadascú, i, per tant, és del tot subjectiva. Algunes persones admiren les qualitats personals, i unes altres potencien els èxits laborals, esportius, acadèmics, etc. Les persones que es veuen a si mateixes amb les qualitats que admiren acostumen a tenir una autoestima alta; però, si no és aquest el cas, es donarà una autoestima baixa. Tanmateix, no sempre és d'aquesta manera, ja que a vegades es tenen aquestes qualitats però no se saben reconèixer o potenciar adequadament.

La baixa autoestima pot enfosquir la percepció d'un mateix i arribar a distorsionar-la; pot generar un sentiment d'indefensió, una manca d'autocontrol, desesperança i culpabilitat o frustració. Una persona amb una baixa autoestima té menys possibilitats d'èxit en les tasques que emprèn, ja que no coneix els seus punts forts i no sap aprofitar-los; tendeix a desanimar-se amb facilitat i no assumeix riscos. Les expectatives negatives acaben condicionant el resultat.

Passos per a millorar l'autoestima

Primer de tot és essencial conèixer-se a si mateix; tenir un coneixement més precís de quins són els nostres punts a potenciar i quins podríem millorar tenint uns objectius definits i no pas metes inassolibles. Acceptar que cometrem errors, perquè tothom en comet i formen part del procés d'aprenentatge.

Augmentar els recursos personals per a saber afrontar les crítiques d'una manera constructiva; acollir els fracassos com a font d'aprenentatge, i les males experiències, com a reforçadores, perquè hem estat capaços de vèncer-les i superar-les.

No ser impacients. Prendre'ns el temps necessari per a aprendre a equivocar-nos, obtenint conclusions positives, sense creure en el fracàs, si no és pas en una manera de no tornar a repetir aquell error, perquè ara ja sabem una manera de com no s'ha de fer una cosa o actuar en una situació.

Com que **els pensaments creen les emocions** cal aprendre a detectar i a modificar els pensaments automàtics i autocrítics. Hem de saber substituir els pensaments irracionals pels racionals: *No em sé defensar* per *No em sé defensar davant els meus superiors; però pel que fa a les meves amistats o familiars, sí.*

Eliminar els pensaments de «o tot o res»; generalitzacions excessives; fixar-nos únicament en les coses negatives sense prestar suficient atenció a les positives; l'etiquetatge rutinari sense accepcions, ja que aquestes ens limiten i són una manera molt inexacta de definir les coses, els fets i les persones. Eliminar els *hauries de...* o *no hauries de...*, perquè la majoria de vegades acostumen a ser més nocius que no pas beneficiosos i ens fan sentir incompetents. Hem de centrar la nostra atenció en els aspectes positius, i de segur que en trobarem.

Les **paraules que ens diem també influeixen en les nostres emocions**; per tant, cal utilitzar un llenguatge no pejoratiu i que sigui precís i específic d'aquella situació concreta, sense entrar en generalitzacions que no podem controlar, i, doncs, eliminar les paraules dicotòmiques de «o tot o res», «sempre o mai».

Gaudir del temps lliure, fer activitats agradables i que aportin plaer, alegria o satisfacció, i no sols les que impliquin productivitat o rendiment. Fer alguna activitat que agradi i faci sentir bé, o cercar-ne de noves perquè potser encara no s'ha trobat el que fa sentir bé (potser és un esport, un *hobby*, un voluntariat social, etc.). Explorar les habilitats, els interessos i els desitjos, i no tenir por d'aprendre coses noves.

Afrontar els reptes, que sempre són una font d'autoestima; és millor afrontar-los que evitar-los, perquè aquesta actitud ens faria sentir encara més insegurs, més covards i poc orgullosos per no haver-los afrontats.

Saber ser crítics amb responsabilitat: hem de ser conscients que no som els millors en tot; però, pel mateix motiu, tampoc no som els pitjors en tot; per tant, es tractarà de potenciar els nostres punts forts i dissimular o disminuir els punts febles.

No tenir por del rebuig, i recordar que, si nosaltres mateixos no ens valorem, difícilment ens podran valorar els altres. L'autoestima comença per nosaltres mateixos.

Aprendre a celebrar els petits progressos, perquè a la llarga poden ser motiu de grans victòries.

Comunicar-nos assertivament: manifestar els nostres desitjos i necessitats d'una manera clara i respectuosa.

Recordar que els altres no ens llegeixen el pensament, i és per aquest motiu que es va inventar el llenguatge.

L'autoestima intervé en gairebé tot el que fem, i mai no és tard per a construir una autoestima sana i positiva. ◆