

full d'assessorament *de* *l'escola de pares de la* **FaPaC**



MECANISMES I PAPER DE L'AUTOESTIMA EN LA FORMACIÓ DE LA PERSONALITAT

0. Poca cosa escrita hi ha sobre aquest tema. Tot i així, val la pena de reflexionar-hi, perquè té una enorme incidència en la "qualitat de vida" de les persones.

Tot nen normal neix com una cosa nova, dotada de tot el que cal per a integrar-se convenientment a la vida. Individualment, cada persona pot veure, sentir, tocar i pensar per sí mateixa; posseeix a més a més, unes potencialitats, capacitats i limitacions pròpies. Dret a llei, cadascú pot ser una persona pensant, conscient, important, i productivament creadora: en poques paraules, té tots els atributs necessaris per arribar a ser una persona amb una alta autoestima de sí mateix.

Tanmateix, però, l'autoestima es desenvoluparà o no segons, entre d'altres coses, el "clima" psicològic que li toqui viure a cada ésser humà. Per tal d'esbrinar si el "clima" que envolta els nostres fills l'enriqueix o l'emprobeix com a persona, cal que indaguem, reflexionem i comprenem, en quina mesura nosaltres l'induíem a millorar la seva autoestima, de quina manera la visió que té el nen de si mateix afecta el seu comportament, quin és el preu que el xicot pagaria si visqués amb una autoestima baixa, i què podem fer per a fomentar-li una autoestima positiva.

La majoria de nosaltres fem el que podem: massa sovint, dissortadament, això no vol dir res més que donar voltes i més voltes a l'entorn de les mateixes equivocacions. D'altra banda, tant nosaltres com els nostres fills, hem de viure amb les conseqüències de les nostres errades involuntàries, però val la pena tractar de corregir-les.

Per tant, cal preocupar-nos per aquest tema, pensar-hi. No hem d'oblidar que l'èxit d'una maternitat-paternitat responsable vol dir, entre d'altres, ajudar els fills a desenvolupar uns nivells alts d'AUTOESTIMA.

1. ELS PARES SOM "MIRALLS"

Ens hem imaginat mai que ho poguéssim ser? Doncs ho som!: uns miralls psicològics que el nostre fill fa servir per a construir la seva pròpia imatge. I no només això, sinó que la seva vida es veurà afectada per les conclusions a què arribi després d'haver-se mirat en nosaltres, a partir de la imatge que li haurem donat.

Els factors que es combinen perquè esdevinguem el mirall més important de tots per als nostres fills són diversos: el fet de dependre de nosaltres durant un període considerable pel que fa a la satisfacció de les seves necessitats físiques i emocionals, el contacte permanent que tenen amb nosaltres, i el fet que la nostra visió de la seva imatge, és el que primer reben. Els nens petits amplifiquen la imatge dels seus pares fins al punt de convertir-los en déus.

Més o menys, el nen raona d'aquesta manera: "aquests déus totpoderosos em tracten tal i com em mereixo. El que ells diuen de mi, és el que sóc."

Llavors agafen les nostres paraules i missatges corporals per a formar la seva imatge, i s'esforcen per adequar-se a la visió que els pares tenim d'ells.

El nen viurà arrapat a aquesta imatge, que només anirà modificant a mesura que els efectes del "mirall", que també ho són els altres -mestre, amics...- vagin afectant la seva imatge.

No hem d'oblidar que cada nen es valora a sí mateix tal i com hagi estat valorat pels altres.

2. QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

L'autoestima és el concepte que cada persona -nen, adolescent, adult- té de sí mateix.

Aquest sentiment pot abastar diverses possibilitats: hom pot sentir-se bé amb sí mateix, acceptar-se, adonar-se del seu propi valor, alegrar-se de ser qui és, i per contra, pot pensar que no serveix, que no té perquè respectar-se o fer-se respectar, que no val res o bé que per unes coses sí i per altres no...

L'autoestima modela el nostre destí i per tant el tipus de vida que hom es crea i planifica; determina el pla de vida.

El concepte que el nen té de sí mateix influeix en la tria de les seves amistats, en el seu comportament envers els altres, en la manera de responsabilitzar-se davant els seus compromisos socials i familiars.

Segons el criteri de molts mestres, pedagogs i psicòlegs, l'autoestima positiva determina la forma en què cadascú viu la seva realitat i com fa ús de les seves habilitats i aptituds.

L'ésser humà, en qualsevol etapa del desenvolupament en que es trobi, que senti que no val i tingui una autoestima negativa de sí mateix, se sentirà insegur, incapaç, i el seu rendiment serà possiblement més baix del que podria ser si la seva autoestima fóra positiva. Tant ho podem aplicar si parlem dels estudis com del treball.

3. COM ES CONSTRUEIX L'AUTOESTIMA?

La visió positiva o negativa que cada persona té de sí mateixa, és producte de múltiples factors, però un dels més importants és la manera en què cadascú percep com els altres el veuen.

La gent ens veu d'una determinada manera, i nosaltres ens mirem en ells com en un "mirall"; a partir d'aquí, anem configurant la nostra autoestima.

Malgrat la dificultat que suposa descriure el procés d'estructuració de l'autoestima, hem intentat esquematitzar un possible camí:

1r.- Les conductes parentals -pare, mare, germans- verbals i no verbals, són les primeres que afecten i influeixen la imatge que cadascú es va formant de sí mateix.

Aquesta imatge estarà estretament vinculada a l'afecte rebut de nen.

"No serveixes per a res", "no siguis tan dolent", "no seràs mai un bon estudiant", les mirades amb odi, la manca d'acaronaments, etc, desenvoluparan en el nen una mala imatge pròpia.

"T'estimo", "estic content de tu", "si hi poses una mica el coll milloraràs", mirades afectuoses, etc, tendiran a desenrotllar en el nen una bona imatge de sí mateix.

2n.- Les relacions amb els mestres són un altre estímul que es barreja amb l'afecte familiar, i augmenta o disminueix l'autoimatge.

"No serveixes per a les matemàtiques", "tot el dia estàs molestant", "t'hauré de canviar de curs", etc., empitjoraran l'autoimatge; en canvi, frases com "si t'esforces te'n sortiràs", "quan et pica, és que no pares" poden ajudar a canviar una conducta inadequada sense afectar l'autoimatge positiva.

3r.- La interacció amb els amics és un altre factor que ajuda a configurar la visió que hom té de sí mateix. Si s'és rebutjat constantment, hom se

sentirà no estimat, i per tant, s'augmentarà que no se serveix, que no s'és estimat ni estimable.

Tanmateix, no n'hi ha prou amb sentir-se estimat per a configurar una autoimatge positiva; és important però no pas l'única cosa. Cal acompanyament d'un cert nombre de conductes exitoses reconegudes pel medi ambient que ens envolta: acabar un trencaclosques, aprendre a fer servir els coberts a la taula, tenir bones notes, aprendre a moure's bé per la ciutat, etc.

4. LA SEGURETAT DONA CONFIANÇA

Sovint, les conductes inadequades o de fracàs, apareixen quan el nen o la persona se senten insegurs de sí mateixos. La seguretat es basa en la confiança que cadascú pot tenir en sí mateix i que prové principalment de la seguretat que respiri en la seva vida familiar.

Abans de res, cal deixar clar que cap família pot generar un clima de constant seguretat per a tots els seus membres, perquè la perfecció no existeix. També és cert que els nens no són tampoc exageradament fràgils i que uns factors interns l'impulsen a desenvolupar un autorespecte.

La majoria dels nens petits no suporten massa bé la frustració i necessiten la satisfacció immediata de les seves necessitats. Els pares, però, hem de tenir tranquil·litat i hem de mirar de no angoixar-nos per les seves demandes. La serenitat ajuda a donar confiança.

La confiança s'adquireix de diverses maneres; una n'és la seguretat.

Fem saber al nostre fill o filla quan i on anirem, i quan tornarem; evitem les sorpreses sobtades i desagradables. Quan la nostra mainada hagi d'anar al dentista o al metge, exposem-li clarament què ha d'esperar de visites com aquestes.

També cal tenir cura dels "dobles missatges" en la comunicació. A tall d'exemple us oferim la següent història:

En tornar de l'escola, en Joan troba el seu pare que frega violentament el terra de la sala d'estar. Mentre ho està fent, amb força, malcarat, aixeca la mirada i li diu secament: "hola Joan". En Joan sent que alguna cosa no marxa prou bé i pregunta: "Pare, passa alguna cosa?". Ell li contesta: "No res Jaonet".

En Joan coneix bé el seu pare i no comprèn la seva actitud. Pensa: "Deu estar enfadat per quelcom que hauré fet". La confusió l'obliga a preguntar-se una i altra vegada que haurà passat.

Els missatges contradictoris confonen i obstaculitzen el desenvolupament de la seguretat i la confiança.

No oblidem que allò que primer apren la quitxalla és a confiar en les claus no verbals.

Es convenient i fins i tot imprescindible ser coherent entre el que es diu i el que es fa.

5. APRENDRE A ACCEPTAR-SE

L'acceptació de sí mateix és un procés que dura tota la vida i que va canviant, es va ajustant i adaptant en cadascuna de les etapes del desenvolupament. Cada nen o persona va regulant els seus propis mecanismes d'acceptació.

Acceptar-nos a nosaltres mateixos no vol dir que no vulguem canviar, millorar o evolucionar. Tal com diu el psiquiatre Carl Rogers, "... l'autoacceptació és la condició prèvia del canvi". Si acceptem el que sentim i el que som, en qualsevol moment de la nostra existència podrem permetre'ns ser plenament conscients de les nostres tries i accions, i el nostre desenvolupament no es bloquejarà.

per aclarir-ho millor, analitzem un cas: la Laia és a vuitè d'EGB i tant el seu tutor com els pares han detectat que té por a enfrontar-se als seus nous companys de F.P. A fi que superi la por, li diuen "no siguis tímida", "no tinguis por", i ella contesta sempre el mateix: "no en tinc pas por". Doncs bé, les estratègies dels pares i del tutor, no funcionen. Per a que la Laia canviï, caldrà que primer accepti que té por, i després estructuri un pla d'acció per a superar-la.

6. QUE PODEN FER ELS MESTRES?

Els mestres poden afavorir o obstaculitzar el procés pel qual els nens poden potenciar una autoimatge positiva.

Es recomanable que els mestres, i per descomptat els tutors, proporcionin espais psicològics i físics que permetin al nen de tenir experiències exitoses, perquè ajuden a construir una autoimatge positiva.

Alguns camins a seguir podrien ser aquests:

- 1.- Ajustar les oportunitats d'aprenentatge a les capacitats de cada alumne, de manera que puguin progressar al seu propi ritme i valorar el seu progrés.
- 2.- Reforçar positivament cada conducta adaptativa: respectar l'entorn, els companys,...
- 3.- Crear un ambient acollidor dins i fora de l'aula, en què cada alumne se senti important.
- 4.- Transmetre als nens el convenciment que són persones dignes d'estimació i de respecte: opinions personals, conductes responsables...

7. QUÈ PODEM FER ELS PARES?

Un estudi del psicòleg Stanley Coopersmith, explica que l'autoestima constitueix l'ingredient decisiu de la salut mental, i que no prové ni es relaciona, ni està determinat exclusivament pel nivell d'ingressos familiar, ni per l'educació, zona geogràfica de residència, classe social, ocupació dels pares, ni pel fet que la mare pugui estar molt de temps amb la mainada, ni per moltes altres qüestions.

Depèn, en canvi, de la qualitat de les relacions existents entre el nen i aquells que a compleixen papers importants en la seva vida.

Per tant, us suggerim:

- 1.- Donem-los confiança.
- 2.- Oferim-los un ambient familiar no angoixant.
- 3.- Respectem les seves necessitats i la seva personalitat.
- 4.- Reforcem les seves conductes adients.
- 5.- Ajudem-los a creure fermament, sincerament, en ells mateixos.

8. LLISTA D'IDEES BÀSIQUES

Heus aquí algunes idees extretes del llibre "EL NIÑO FELIZ" de la psicòloga, Dorothy Corkille Briggs, que poden ajudar-nos a ser més eficients com a pares.

- 1.- El que el nen sent de sí mateix, afecta la seva manera de viure la vida.
- 2.- L'autoestima elevada és fonamentada en la creença, per part del nen, de que és digne d'amor i valuós.
- 3.- El nen ha de sentir-se competent en relació a ell mateix i a l'entorn que l'envolta. Necessita sentir que té quelcom per oferir a altri.
- 4.- Construeix la seva autoimatge d'acord amb les paraules, llenguatge corporal, actituds, i judicis dels altres.
- 5.- Es jutja a sí mateix segons com es vegi en comparació amb altres i com siguin les reaccions d'aquests cap a ell.
- 6.- Quan un nen es considera inepte, espera fracassar, i actua en conseqüència. La seguretat personal, en canvi, li dóna el valor i l'energia necessaris per a sortir-se'n.
- 7.- L'alta autoestima no és prepotència. Es sentir-se còmode en ser qui és.
- 8.- La baixa autoestima permanent és resultat de l'acció de molts factors negatius durant molt de temps.

9.- El nen aprèn a veure's tal i com el veuen les persones que li són importants. La conducta del nen s'ajusta a la seva imatge.

10.- La confiança és un dels ingredients més importants per potenciar la seguretat personal.

11.- Quan el nen sent constantment que no compleix amb allò que esperem d'ell per el respecte cap a ell mateix.

12.- Les actituds negatives que el nen té cap a sí mateix, poden transformar-se en autoestima si se li ofereix un clima d'acceptació i assoleix experiències exitoses.

9. BIBLIOGRAFIA

- BRANDEN, N. (1988) "Cómo mejorar su autoestima". Barcelona; Paidós.
- CORKILLE, D. (1983) "El niño feliz". Barcelona; Gedisa.
- GILLHAM, H. (1982) "Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y aceptar a los demás". Barcelona; Paidós Educador.

Autora del text: Patricia Tschorne