

Oda a l'autoestima

Article publicat al diari EL 9 NOU, 5 d'octubre de 2012 (Osona i Ripollès)

En Psicologia l'autoestima ve a ser allò de *la mare dels ous* de tots els problemes i trastorns emocionals o del benestar vital. I certament, la major part de les dificultats emocionals i psicològiques- o no- que tindrem al llarg de les nostres vides, vénen determinades per tal i com hem construït i elaborat el nostre autoconcepte. Millor dit, la tranquil·litat i la felicitat de les nostres vides depenen en molt bona part, d'aquesta gran creença i sentiment que és l'autoestima.

Una **bona autoestima** des de petits, ens aporta seguretat, tolerància als fracassos i una no necessitat de comparar-se constantment amb les altres persones, permetent una alta potenciació i optimització de les capacitats innates i de les habilitats de la persona: condicions bàsiques i imprescindibles per fer el dur camí de la vida amb bon pronòstic i benestar. Al contrari, **una baixa autoestima** o no prou bona, sotmet a l'individu a una pressió basada en la inseguretat, l'anàlisi i la comparació negativa envers els altres, l'autocrítica constant i sobretot, el no valorar i conèixer les pròpies capacitats i potencialitats personals: element desintegrador i autodestructiu que genera patiment i dificultats de desenvolupament vitals greus.

L'autoconcepte s'adquireix gairebé íntegrament a la infància, a partir dels primers anys de vida, i fins a l'adolescència. Com en la major part d'aspectes psicològics i de personalitat, el concepte que tenim de nosaltres mateixos, és una suma d'elements innats i adquirits (especialment els darrers): **El temperament i l'aprenentatge** del nostre entorn, són la clau de la fórmula de l'autoconcepte. Dins el temperament, hi trobaríem trets com la timidesa, la sensibilitat i les capacitats d'observació i anàlisi, entre les que provocarien probablement un possible risc de baixa autoestima. La baixa introspecció, la simplicitat cognitiva i la no sensibilitat afavoririen una alta autoestima. Pel què fa a l'aprenentatge, unes circumstàncies afectives positives i alegres que potenciessin a la persona i el fet de no haver viscut circumstàncies de ridícul, comparació negativa o burla, serien, entre altres, factors que correlacionarien amb la bona autoestima. Un entorn negatiu, de despreci, ignorància, pessimisme i burla, generarien tot el contrari. Vosaltres mateixos podeu fer les combinacions d'entorn i aprenentatge possibles i preveure quines en poden ser les conseqüències.

Especialment en la infància hem de tenir molt present tots aquests factors que hem esmentat per tal de potenciar els que afavoreixen l'autoestima. Això no vol dir que caiguem a la trampa de la sobreprotecció dels fills ja que aquesta actitud comporta moltes vegades, l'efecte invers i fa estralls en els nens i nenes provocant-los pors, inseguretats i manca de recursos personals. Són aquests darrers els que precisament, considerem més importants els psicòlegs, ja que es poden aprendre i modificar si parteixen d'una mala base. També som molts els centres de psicologia que utilitzem programes de prevenció i millora de l'autoestima especialment en l'època infantil ja que és molt més fàcil corregir i potenciar els aspectes

d'entorn, capacitats i temperament alhora que s'assessora i es donen pautes als pares i mares. En els adolescents, els joves i en l'edat adulta, també és important intervenir-hi, analitzar i treballar per millorar una autoestima baixa ja que aquesta pot donar símptomes fins i tot somàtics i no purament emocionals com la inseguretats, la tristesa, l'ansietat o els problemes de relació.

Malauradament, no donem la suficient importància al nostre autoconcepte i ens pensem que aquest no es pot modificar ni millorar. Des de fa molts anys, en la psicologia clínica, l'autoestima ha estat considerada com l'origen de tot; de la construcció d'una vida madura, serena, aportant-nos seguretat en nosaltres mateixos, establint bons vincles i mantenint la dignitat a l'ordre del dia. Però a la realitat sol passar el contrari; observem en la majoria de persones, uns dèficits d'autoestima que provoquen males relacions amb els altres, pors, preocupacions, enveges, dependències, gelosies, tristeses i maltractaments, entre altres.

Per tant, cuidar-nos individualment l'autoestima i **invertir en programes i tractaments de prevenció, anàlisi i millora** d'aquesta, hauria de ser un dels plans de salut més importants dels governs dels països desenvolupats; s'evitarien molts problemes de salut, s'estalviariem molts diners en tractaments mèdics i psiquiàtrics, i més encara, es resoldrien molts problemes socials.

Roger Puigdecamet

Psicòleg de PSIGMA