

El desenvolupament de l'autoestima

Entre la insuficiència i l'autosuficiència

Jorge Tió. Psicòleg clínic i psicòleg
 Coordinador de l'Equip d'Atenció al Menor
 Sant Pere Claver – Fundació

El reconeixement de les capacitats d'un nen o d'un adolescent, així com el tracte afectuós cap a les seves limitacions, constitueix la base del desenvolupament d'una autoestima saludable. El seu refugi en la insuficiència o en l'autosuficiència socava el seu desenvolupament.

És habitual relacionar les dificultats de maduració d'un nen o d'un adolescent amb la seva autoestima. "Té l'autoestima molt baixa", acostur referint-nos a la seva inseguretat o manca de confiança en si mateix, com ens recorda l'enciclopèdia col·laborativa i de lliure accés 'Wikipedia'. "no hi ha res en la nostra manera de pensar, sentir, decidir i actuar [que es refereix a] l'influència de l'autoestima".

L'autoestima es defineix com la valoració que fem de nosaltres mateixos, de les nostres capacitats i limitacions. Per això de vegades, encara que no succeeixi del tot, totalment conscient, l'autoestima es troba a la base de molts dels nostres comportaments. Però, com es desenvolupa l'autoestima? Què contribueix a desenvolupar-la i què pot obstaculitzar-la?

La primera font d'autoestima és l'intens afecte i il·lusió que un nadó acorda despertar en els seus pares. Quan un bebè se sent estimat i cuidat no necessita ensenya a confiar en les relacions interpersonals, també a sentir-se nomenat d'aquest amor i d'aquesta atenció. D'aquesta manera es genera el nucli sobre el qual es desenvoluparà el sentiment d'una autoestima saludable.

En segon lloc i a mesura que el nen es desenvolupa, els resultats que puguin anar atribuïts al seu esforç i a les seves capacitats aniran reforçant aquest sentiment. Primer amb l'ajuda del reconeixement dels altres i gradualment, quan augmentin les seves capacitats d'autoobservació, de forma més autònoma.

És important que pares i educadors prestin atenció no només als resultats positius del nen sinó que també tractin amb afecte i consideració les seves limitacions i els seus errors. El nen i l'adolescent ha de sentir que l'afecte dels seus majors no està condicionat a la seva *excel·lència*, ja que la seva insuficiència i dificultats formen també part del seu ésser.

Funcionaments defensius

A mesura que el nen creix i, sobretot a partir de l'adolescència, poden aparèixer dues de les maneres de funcionar que no socaven el desenvolupament de l'autoestima: els refugis en la insuficiència i l'autosuficiència.



En el refugi en la insuficiència, una persona intenta evitar el risc de posar-se a prova a l'hora d'intentar fer alguna cosa. Amb la creença de ser insuficient i no poder-ho, s'intentarà sempre trobar a algú que et faci les coses per tu i digui què cal fer per evitar al màxim el dolor i el dolor. Incompetència i fallida funcionament instaura les bases per establir dependència quan es troba alguna persona que ofereix sobreprotecció o desitjos de control satisfactòria necessitat.

"L'autoestima és la valoració que fem de nosaltres mateixos i de les nostres capacitats i limitacions."



A l'altre extrem hi ha el refugi en l'autosuficiència. Conde que un mateix és el millor i no necessita als altres, el funcionament es fa més evident en l'adolescència, a moment en què ja és possible representar-se mental

més claredat la pròpia imatge. El jove autosuficient s'aixopluga en la idea de saber-ho tot, fugint del contacte amb limitacions i la sensació de necessitat. És una altra estratègia defensiva que no s'ha de confondre amb una autoestima "Té l'autoestima molt alta", es diu de vegades irònicament quan ens referim a persones autosuficients. L'autoestima inc justa valoració de les pròpies capacitats com l'acceptació de les limitacions. La persona autosuficient es refugia representacions idealitzades sobre si mateix, intentant sempre que l'experiència confirmi les seves idees. Mai no cor riscos i s'especialitzarà en aconseguir l'admiració i la valoració dels altres.

Ambdues estratègies són un greu problema per al desenvolupament de l'autoestima ja que impedeixen la possibilitat de se i aprendre de l'experiència. Els adults han d'acompanyar els nens i adolescents en el procés d'enfrontar-se a un error a suportar la frustració del que no s'ha pogut aconseguir, el desànim i la desil·lusió que pot provocar veure que hom tot.

En aquests moments cal donar-los-hi confiança i esperança en les possibilitats de progressar. Equivocar-se, descobrir un personal i reconèixer el que no se sap, són situacions que suposen l'oportunitat de conèixer-se més a fons i el repte de s per millorar i aprendre.

Referències bibliogràfiques

Van Manen, M.: "El tacte en l'ensenyament. El significat de la sensibilitat pedagògica" (Paidós Ibèrica, 1998).

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
