

AUTOESTIMA

Concepció Garriga i Setó

Començaré propasant un petit exercici: tanqueu els ulls i deixeu-vos venir tres qualitats que teniu que us descriguin. Com ha anat? Ha estat fàcil? Hauria estat més fàcil si hagués dit tres dificultats? Probablement sí, ja que en general ens eduquen més per l'autoexigència, la crítica, el perfeccionisme... que per l'acceptació, l'estimació i la cura de nosaltres mateixos/es.

Tenir un bon nivell d'autoestima vol dir en primer lloc tenir consciència de la pròpia unicitat, de que som únics i peculiars i que valem pel que som, pel que hem viscut, pel que hem après; que hem pres les decisions adequades referents a la nostra vida, i que estem en la millor posició possible.

Històricament parlant, els primers treballs seriosos sobre l'autoestima els devem a Bowlby, J.¹. Per les seves conclusions Bowlby es va basar en estudis realitzats a principis dels 70, sobre estudiants, barons i joves anglosaxons. Va trobar que les persones que tenen el millor nivell d'autoestima i confiança en elles mateixes són personalitats que tenen èxit tant en les seves relacions amb els demés com amb el treball. Són personalitats ben adaptades que mostren un equilibri fí entre iniciativa i confiança en elles mateixes, per un costat, i per l'altre, tenen una bona capacitat per cercar ajuda quan la requereixen.

Altres característiques importants són: que han estat criats en famílies molt unides, amb pares que sembla que mai han deixat de proporcionar-los recolzament i ànims. Les seves famílies formen part d'una xarxa social estable dins de la que el nen és benvingut i pot establir contactes tant amb adults com amb companys de la seva mateixa edat, a molts dels quals els coneix des de la seva primera infància.

A la base d'aquestes personalitats hi ha una família estable a partir de la que primer el nen, després l'adolescent i finalment l'adult jove van realitzant una sèrie d'exploracions en el medi ambient cada

¹ BOWLBY, J. "Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida" Ed. Morata. Madrid 1986

vegada més àmplies. En aquestes famílies es fomenta l'autonomia, però no es força. Cada etapa segueix l'anterior en una sèrie d'estadis fàcils. I, tot i que els vincles amb la llar es poden afeblir, no es trenquen mai del tot.

En resum, doncs, i per acabar amb Bowlby, una autoconfiança ben fonamentada és, en general, el producte d'un creixement lent i lliure des de la infància fins la maduresa, durant el que una persona aprèn a combinar la confiança amb els demés amb la confiança en ella mateixa, mitjançant la interacció amb altres persones dignes de confiança i animadores.

L'AUTOESTIMA SEGONS HILLMAN²

Segons aquesta autora tenir una autoestima fràgil té a veure amb sentir-nos deficientes i inadequats/ades per dins. Sentir que quan alguna cosa va malament és per culpa d'un/a o d'algú.

Quan reaccionem d'aquesta manera davant els contratemps és perquè no estem prou arrelats/ades en el nostre sentit de vàlua interior com per poder-nos fer responsables d'allò que ha contribuït als nostres problemes sense condemnar-nos completament. Ni estem prou segurs/ures com per reconèixer el paper que han jugat les persones o els esdeveniments que estan més enllà del nostre control, sinó que ens culpem de no haver pogut controlar allò incontrolable. (Per exemple: ens presentem a unes oposicions i no les aprovem, i no teníem compte, per exemple que s'hi han presentat 5000 persones, que el temari era molt ampli, que pot ser que hi hagi algú millor que nosaltres, però això no significa que jo no valc res,... L'únic que estava a les nostres mans era estudiar. Si ho hem fet en la mesura que podíem, era tot. La persona que aprofita aquesta situació per confirmar que no val res, que val més que deixi córrer qualsevol altre intent,... està fomentant la seva baixa autoestima). És a dir, si aprofitem aquesta situació per treure una llarga llista de les falles que tenim: som rars, insegurs, tímids, grassos, lletjos, avorrits, tontos, poc clars, mandrosos, desorganitzants, mancats de vàlua, despreciables.

² HILLMAN, C. "Recovery of your self-esteem". Fireside. New York 1992

Molts/tes hem viscut tota la nostra vida sentint que no som prou bons/es, o que no som gens bons/es, sovint sense ni tan sols una idea clara de que és el que no està be. Simplement hi ha aquests sentiment, que profundament sentim que hi ha quelcom que està terriblement malament en nosaltres, una cosa sense nom que és defectuosa o ens manca. I ens podem passar la resta de la nostra vida pensant que, només si poguéssim corregir això que està malament en nosaltres (per exemple, aprimar-nos), llavors ens acceptariem.

Moltes persones creuen que no es poden apreciar perquè no han aconseguit prou per merèixer sentir-se bé amb elles mateixes. Creuen que per valorar-se, primer han de fer més: perdre pes, casar-se, guanyar més diners, titular-se, tenir criatures, o produir quelcom meravellós. Això és erroni. Hi ha moltes persones que facin el que facin sempre senten que no és prou, encara que els altres els respectin i admirin, se senten impostors per dintre i viuen en el terror de fallar la propera vegada, i exposar la seva insuficiència. Viuen cada consecució com si augmentessin les expectatives dels altres sobre un/una, i que el que passarà és que cauran de més amunt. Aquestes persones desitgen sentir-se contentes i satisfetes però això és la única cosa que no poden aconseguir: l'autosatisfacció.

L'autoestima només ve de dins; de l'acceptació i aprovació interiors.

Sovint no ens adonem de com ens minem la moral a nosaltres mateixos/es i ens erosionem l'autoestima. Per exemple, repassant tot el que hauríem d'haver fet millor i dient-nos el molt inadequats/ades que som. O bé posposant i endarrerint fer una cosa un dia i llavors sentint-nos culpables i pensant que tenim un "complex de culpa" que no podem controlar. La veritat és tota una altra. No som les víctimes desvalgudes de forces internes incontrolables. Si no ens valorem és perquè ens estem tractant activament d'una manera crítica i desconsiderada.

Pensem com si tinguéssim uns pares interns. El seu paper fóra tenir cura de nosaltres de la mateixa manera com ho farien uns pares de debò: assegurar-se de que menges bé, que dorms prou, que arribes

als llocs a l'hora... quan et veiessin donant voltes intentarien adreçar-te i ajudar-te a trobar la direcció.

La veritat és que aquests pares interiors poden ser un recolzament: donen consell, són comprensius, animen i aproven,... o, pel contrari poden ser uns tirans: dient-nos que hauríem d'haver fet això o allò; dient-nos que els altres són millors i tenen més sort que nosaltres, que som inferiors, que encara que ho intentem mai no ho aconseguirem perquè ens manca allò essencial i que l'èxit és pels altres, no per a nosaltres. El tipus de pares internalitzats estan molt relacionats amb el tipus de pares que hem tingut, que ens han donat un model de com tractar-nos.

Només es pot desenvolupar l'autoestima si podem transformar aquests tirans interns en cuidadors amorosos i nodridors. I això no és fàcil. Hem d'aprendre a reconèixer els nostres punts bons, i a recolzar-nos-hi quan estiguem en dificultats. A donar-nos confiança i elogis pel que fem, en lloc de criticar-nos pel que no fem. Hem d'aprendre a donar-nos ànims per fer els passos que ens condueixen als nostres objectius, enlloc de renyar-nos si caiem pel camí. Recordem el proverbi xinès que diu que un viatge de 1000 km. comença en el primer pas.

En definitiva, haurem d'aprendre a donar-nos el "carinyo" i el respecte que tan desitgem. Quan ens alimentem a nosaltres mateixos, i ens donem el que necessitem per sentir-nos confiats/ades i capaços/ces, llavors creem les condicions per créixer. Llavors ens valorem a nosaltres mateixos/es pel que som, no pel que aconseguim. Recordem que l'amor és gratuït. Paradoxalment, llavors podem aconseguir més. Aquesta és la màgia de l'autoestima: com millor ens sentim amb nosaltres mateixos/es menys hem de demostrar el que valem, llavors disposem de més energia per realitzar les coses, per divertir-nos, i tancant el cercle, per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos/es.

Cicle de l'autoestima alta:

Esforços positius? Nodriment? Autoestima? Esforços positius...

Cicle de l'autoestima baixa:

Autocrítica i? Baixa autoestima i? Sentir-se un? Autocrítica....
Denigració Desesperança fracàs

Per sortir del cicle de la baixa autoestima hem de:

1. Reconèixer i respectar les coses que fem bé.
2. Parar d'interpretar les respostes neutres i negatives com a prova la nostra inhabilitat.
3. Abordar els errors intentant trobar-hi solució, en lloc de culpabilitzar-nos per haver-los comès, i d'aprofitar la ocasió per matxacar-nos activament utilitzant-los com a prova de la nostra poca vàlua.
4. Evitar les lluites de poder i posar el nostre poder en nosaltres (sóc el meu únic amo, em faig càrrec de mi i vull la meva aprovació).
5. Acaronar-nos amb:
 - ? Compassió: sentir pena pels nostres sofriments i desitjat ajudar-nos.
 - ? Acceptació: és el reconeixem de que som imperfectes i ho fem el millor que sabem.
 - ? Respecte: és el tracte correcte que ens donem
 - ? Ànim: és la confiança en que podrem fer-ho, per això va bé que ens proposem coses assequibles.
 - ? Recolzament: si ens el donem nosaltres mateixos/es és sentir que ens tractem carinyosament, amb cura, que ens estimem, que podem contar-hi. Si no en sabem prou podem buscar-lo a l'exterior. Els psicoterapeutes fem aquesta feina.

AUTOESTIMA I DIFERÈNCIES SEXUALS

Els estudis de Bowlby estan basats, com els de l'època, en mostres de barons. De seguida es pot apreciar que l'experiència per les dones no és exactament aquesta. A la nostra societat la vivència de ser dona és una experiència de devaluació. En conseqüència, estudis posteriors, mostren nivells més baixos d'autoestima per les dones que pels homes. En el pol oposat de l'autoestima s'hi troba la depressió, amb les idees negatives que la precedeixen ³. Com

³ DIO BLEICHMAR, E. "La depresión en la mujer" Ed. Temas de Hoy. Madrid 1991

demostra Dio Bleichmar, les dones pateixen el doble de depressions que els homes.

Aquesta vivència de devaluació de les dones que té lloc a la societat comença per moltes dones a la seva família⁴. És molt comú que la majoria de pares prefereixen un nen que una nena (Hi ha països on això és una pràctica social: a la Xina hi ha a l'actualitat 52 milions més d'homes que de dones). Moltes nenes se senten com a éssers de segona categoria a casa seva, és probable que sentin que els seus pares estimen més el seu germà, si en té. Així, creixen sentint-se fonamentalment inferiors perquè són dones.

Confirmen aquesta sensació quan s'adonen que sovint s'encoratja menys les noies que els nois pels estudis, o se les porta a escoles d'inferior categoria, que rarament són les destinatàries de les herències, ... En definitiva, confirmen aquesta sensació de menysvalua veient els papers socials.

La sociòloga Marina Subirats, i la psicòloga Ma. Àngels Viladot⁵ aporten dades en el sentit que, en general, i per tots els nivells, les nenes o noies que hi arriben, obtenen un rendiment molt superior al dels nois, fan els deures, els fan amb major correcció, en definitiva, són millors estudiants que els nois. En canvi, a l'hora de trobar feina, els millors llocs i els més ben remunerats són pels homes. El 1995 es van actualitzar les dades per la IV Conferència Mundial de la ONU, i es va trobar, en aquest sentit, que el salari de les dones és del 30 al 40% més petit al món occidental, a Corea i al Japó és el 50% del dels homes.

L'informe de la ONU de la Conferència anterior era: les dones constituïm el 50% de la població, realitzem els 2/3 del treball mundial, rebem el 10% dels beneficis del món i posseïm l'1% de la propietat mundial.

Una altra dada il·lustrativa és que el 70% del conjunt d'analfabets del món són dones.

⁴ NAIRNE, K, & SMITH, G. "Dealing with depression" The Women's Press. London 1984.

⁵ Les dades que esmento en aquest apartat estan tretes del llibre: VILADOT, M^a. A. "Les dones en la política" Columna Assaig. Barcelona 1999

És més, totes les esglésies i tots els estats del món, a totes les èpoques i en totes les cultures, han estat d'acord amb la submissió total de les dones. En els moviments fonamentalistes es veu ben clar.

I per si no n'hi hagués prou amb tot això, en moltes cultures se les priva fins i tot del dret al gaudi íntim. Actualment hi ha més de 110 milions de dones, noies i nenes amb els òrgans sexuals mutilats – ablació del clítoris i/o cosit de llavis vaginals- i cada any se'n practiquen dos milions més.

A l'Islam l'autoestima dels homes es basa en la comparació feta amb les dones, a qui atorguen un lloc inferior, el que els permet mantenir l'autoestima fonamentada en la conservació dels seus privilegis.

Una altra dada, per acabar amb les dades, les dones acaparen el 89% del temps total dedicat a les feines domèstiques (l'11% restant el fan els homes). En hores les dones dediquen una mitjana de 5,07 hores a aquestes tasques, mentre que els homes n'hi dediquen 0,7, de manera que es podria arribar a dir que sexe és allò que determina qui realitza el treball domèstic, és a dir, qui fa el treball gratuït.

De totes aquestes dades es pot deduir que les dones del món continuen sofrint l'opressió de la societat i la humiliació que això comporta.

Si tornem al que passa a la família ens adonarem que el fet de néixer nena realment comporta molta privació. A les nenes se les agafa menys que als nens (Segons E. Maccoby & C. Jacklin⁶), se les alimenta menys (segons E. G. Bellotti⁷), estan més privades de nodriment emocional que els nens. I si pensem en termes d'autoestima és fàcil adonar-se que elles percebeixen aquesta diferència de tracte, és a dir, de valor, i fins i tot que acabin creient que hi ha quelcom de dolent en elles si no són dignes de l'estimació que necessiten.

⁶ MACCOBY, E. & JACKLIN, C. "The psychology of sex differences" Stanford, California 1974

⁷ BELLOTTI, E.G. "A favor de las niñas" Monte Ávila Ed.Caracas 1981

Diferents escoles han observat aquest fenomen i s'expliquen que les mares⁸ i els pares⁹ abracin menys a les seves filles perquè:

- 1) Poden tenir por de la força dels sentiments que es desperten i troben que aquests són més acceptables en relació amb un noi;
- 2) Pot ser que els sigui difícil respondre a les necessitats de les filles perquè fer-ho els recorda dolorosament les seves no satisfetes;
- 3) Pels pares, pot ser que tinguin por dels sentiments, i que trobin la manera de transformar-los en joc amb els nens, mentre senten que amb les nenes s'han de contenir.

Ph. Chesler¹⁰ a “Dones i bojeria” escriu: la manera com pugen les nenes –o aturen el seu creixement– és amb la retirada precoç d'un cos nodridor, que, juntament amb l'abús sexual que pateixen, constitueixen els dos factors més importants implicats en fer les nenes receptives al “condicionament de submissió”. El resultat és que moltes dones creixen sentint que han de ser com els altres volen que siguin si volen aconseguir l'afecte i l'estima que necessiten. L'autoestima queda molt malmesa, perquè és difícil trobar un sentit del propi valor i identitat si creus que per guanyar-te l'amor dels altres t'has d'amagar les necessitats reals. (Per exemple, les sexuals).

Vull acabar amb unes dades més actuals respecte a la sexualitat dins l'estereotip femení¹¹:

En aquest sentit hem de parlar d'una repressió específicament femenina durant la pubertat especialment, lligada al gènere, en que la nena es veu obligada a reprimir tota expressió i disponibilitat a l'acte sexual, i no només això, sinó com demostra la Carol Gilligan¹², a reprimir bona part de la seva aguda intel·lectual per afavorir una feminitat més “adaptada”. La pubertat és l'època més crítica per la nena, durant la menarquia augmenta la por de la nena a rebre danys en els genitals. Pensem que aquesta època és molt complexa perquè s'articulen tres coses: 1) tota la fantasmàtica que la

⁸ EICHENBAUM, E.L. & ORBACH, S. “¿Qué quieren las mujeres?” Ed. Revolución. Madrid 1983

⁹ BENJAMIN, J. “Los lazos de amor” Paidós. Barcelona 1996

¹⁰ CHESLER, Ph. “Women and madness” Allen Lane, London 1972

¹¹ Del treball de tesi d'E. DIO BLEICHMAR “La sexualidad femenina. De la niña a la mujer” Paidós.

Barcelona 1998

¹² GILLIGAN, C. “In a different voice. Psychological Theory and Women's Development”. Harvard

University Press, Cambridge 1982

nena ha processat durant la infància, 2) amb les conseqüències de començar a actuar la seva sexualitat, 3) juntament amb el descobriment de la violència associada a la sexualitat. La violència domèstica, real, escrita i a la televisió sobre el paper femení en la sexualitat que veuen les criatures, també hi deu tenir alguna incidència. Tant és així, que veiem com la nena es fa “la tonta”, davant aquesta situació tan complexa. Per una banda sap de la violència sobre el cos de la dona, per tant sobre el seu cos. Per una altra tot el seu cos és sexualitzat per la mirada dels homes, que el veuen com a erotitzant. Ella sap que participa, tot i que sense voler-ho, d'aquest joc i se sent culpable.

És d'aquesta sexualització precoç que es “fa la tonta”, perquè no disposa de prou elements per manejar. Aquesta defensa la portarà a la repressió, a no reconèixer l'excitació.

Aportacions de la Gilligan

Segons mostren treballs actuals de la Brown i Gilligan¹³ (1992) del pas de la pubertat a l'adolescència, aquest “fer-se la tonta” comporta seriosos conflictes a la noia que la porten a fer moltes desconnexions: entre el seu cos i la seva ment; entre el seu desig i la seva paraula, entre el seu jo i les seves relacions, entre els seus sentiments i pensaments interiors i el món exterior, a la vida en l'espai públic. En aquest sentit s'ha trobat que aquesta edat és sovint l'inici de trastorns somàtics, depressius, de l'autoestima, d'anorèxia i de bulímia. Un treball de 1986¹⁴, que és una metaanàlisi de 23 treballs sobre la població psiquiàtrica en consulta interna o externa, mostra que hi ha una incidència en el 77% de les dones d'aquesta població de personalitats borderline.

La morbiditat femenina té dues característiques rellevants: la seva aparició a partir de la pubertat i la incidència de la sexualitat en la seva causació. Potser ens trobem amb un procés de sexualització de la noia que li ve imposada, davant la qual l'adolescent ha de fer un

¹³ BROWN, L. & GILLIGAN, C. “Meeting at the crossroads woman's psychology and girl's development”

Harvard University Press. Cambridge 1992

¹⁴ Akthar, S., & cols. (1986). “The demographic profile of borderline personality disorder”, *Journal of clinical psychoatry*, 47, 196-198

laboriós camí per apropiar-se'n, un camí ple de vicissituds, ja que pot comportar diverses ansietats, com la preocupació de la nena sobre la integritat del seu cos, i les conseqüències indesitjables que pot comportar la satisfacció del desig sexual.

La Gilligan ha fet moltes contribucions a l'estudi de la nena adolescent. En un treball de 1989¹⁵ descriu l'adolescència com un període especialment crític perquè planteja un problema de connexió més que de separació. Aprofundim una mica en aquests conceptes perquè són claus per la teoria que estem mostrant. Margaret Mahler¹⁶, el 1960, completava la concepció freudiana del desenvolupament. Segons la seva descripció la criatura segueix un procés gradual de maduració des de la indiferenciació de la simbiosi fins la separació-individuació. Aquesta teoria sosté que la fase final del creixement és assolir l'autonomia. El concepte de maduració psicològica clàssica és l'ideal de la cultura occidental: L'individu autònom, separat, autosuficient. Però aquesta posició és d'extrema soledat. Aquesta teoria és la intrasubjectiva. Per això la Gilligan remarca que el problema de les adolescents és de connexió. Aquest problema no es resol fàcilment perquè el nostre pensament occidental tendeix a plantejar-lo en forma de polaritat, o és autosuficient o és una bona dona; o bé s'exclou a si mateixa o bé exclou els/les altres; ... Per tal que les nenes puguin respondre's a si mateixes han de resistir-se a la convenció de la "bondat" femenina, i si volen respondre als/les altres han de resistir-se al valor que donem a l'autosuficiència i la independència. Dit en altres paraules han de fer un tall i optar per separació o per connexió.

Entrevistant nenes de 12 anys es va adonar que tenen un coneixement extraordinari del món social humà, un coneixement que han anat espigolant del que veuen, del que escolten, però que ni elles mateixes el poden sostenir perquè estan atrapades en una paradoxa si callen, com veuen a fer a la majoria de dones, perden la connexió amb els/les altres, i si parlen del que veuen i senten també, perquè hi ha coses que no es diuen. Ens descriu el que Balenky i

¹⁵ GILLIGAN, C. & cols. "Making connections: the relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School" Harvard University Press. Cambridge 1990

¹⁶ MAHLER, M., PINE, F. & BERGMANN, A. "The psychological birth of the human infant" Basic Books
New York 1975

col·legues han trobat, el 1986, que és que les dones es retiren en el silenci quan les paraules esdevenen armes i s'utilitzen per ferir. Però això és una paradoxa per les nenes ja que elles insisteixen en la necessitat que tenen de que, si hi ha conflicte, aquest estigui obert i puguin expressar el desacord.

Entre els 12 i 15 anys sembla que les nenes es traslladin de l'esfera pública a l'esfera privada. Han observat on i quan parlen les dones, i quan callen, s'han adonat de la condescendència de moltes dones a l'autoritat dels homes, han observat que el missatge per les dones és: calla, adona't de l'absència de dones i no diguis res. És llavors quan la Gilligan es troba amb la sorpresa de la supressió del coneixement que les mateixes nenes tenien només uns anys abans, i que apareixen la pusil·lànimitat i la tonteria. Apareix el tall, les desconexions a les que fèiem referència.

Vull acabar esmentant, tornant al text de la Viladot, algunes conclusions de la reunió d'ONGs de Pequín el 1995:

- ? La igualtat entre homes i dones és una qüestió de drets humans i constitueix una condició per l'assoliment de la justícia social;
- ? És un requisit previ, necessari i fonamental pel desenvolupament de la pau i la democràcia.
- ? Cal potenciar les dones al món perquè és necessari que contribueixin a la construcció de la societat, i que ho facin amb plenitud de condicions i de capacitat.