

CLARA: La celèstia d'una autoestima

Cada paraula és com una mena de galàxia; té nom propi i se sap diferent a qualsevol altra paraula. Les paraules, les fem servir per entendre la realitat, per organitzar-la en petits grups de significats. Per tant, no hem d'oblidar que també tota paraula té connotacions, depenent dels petits significats s'hi agrupin. Un seguit d'elements que la conformen. Un gran nombre d'estrelles que li aporten llum o una gran massa de matèria negra, a vegades molt més aclaparadora que la claror que pugui rondar al voltant. Ras i curt, malgrat totes les paraules prenen un significat propi i intransferible, aquest significat ve donat per un gran nombre d'altres paraules, d'emocions, d'històries o valoracions que l'envolten i que li aporten el color, o la foscor, que la caracteritza.

Algunes paraules són enormes, tenen infinitat de matisos, de rajos que provenen de moltes estrelles i connexions a altres paraules. D'altres són ben curioses i, depenent de com es mirin, tenen més o menys intensitat i una o una altra forma; són més interpretables. Altres, les miris per on les miris, enlluernen de tanta energia que aporten i no hi ha ni una esquerra de foscor entre les estrelles que l'il·luminen. I, algunes, per molt que intentis llançar-hi llum amb la millor de les intencions, la seva gran massa de matèria fosca l'absorbeix i no en deixa ni rastre. Fins i tot hi ha galàxies, vull dir, paraules, que s'empelten d'una pols estel·lar que fa que no les puguem definir. Malgrat saber de la seva existència, aquestes no les entenem gaire i parlen per sí soles perquè no en coneixem les paraules annexes, les paraules amb què podríem acostar-nos al seu significat; s'amaguen molt bé entre la pols. Personalment, aquestes em semblen ben picardioses.

Soc la Clara, tinc 6 anys i si tingués la capacitat de raó d'un adult, m'encantaria explicar-te tot el que ve a continuació. No importa d'on soc, ni de quin color tinc els cabells... ni res d'això. El que sí que és important és la meva edat. Encara estic en una etapa fonamental per a forjar la meva autoestima. Construir-la, és una de les feines que se'ns encomana anar fent, a poc a poc i cada dia. Aquesta feina, ningú ens la revisa, com sí que ho fan amb els dibuixos de classe o les fitxes que ens posen de deures. De fet, crec que molt poques vegades m'han demanat que ensenyi com la porto. Potser sí que intueixen de quin color deu ser la figura general, però d'aquí a que en coneguim ben bé

la forma i els detalls... em sembla que els queda lluny. Però tant se val, jo vaig fent. Al meu ritme!

Encara que sembli que els infants de la meva edat ens passem les 24 hores a casa o a l'escola, hi ha molts contextos en què ens relacionem. Sense anar més lluny, ahir vaig anar al parc amb l'àvia i uns quants amics i amigues de la classe (també hi havia algú que no coneixia), dissabte vaig demanar jo mateixa quin pa volíem al forn de sota casa, diumenge vam anar amb tren a veure uns amics dels pares... I així gairebé cada setmana estic a llocs nous, escoltant conversacions noves, descobrint noves emocions o el que sigui, que ja ens agrada als infants això de descobrir.

I ara no sabria dir si sempre, però en moltes d'aquestes interaccions aprenc. Aprenc sobre com funciona el món, m'acostumo a com parlen els pares, entenc què he de fer per rebre atenció dels meus amics, també desaprenc crits i paraulotes (quasi totes)... Però sobretot, sobretot, aprenc qui soc. Ajuntant els adjectius que em defineixen, les paraules dels pares, del forner, dels amics, del professorat, del revisor del tren, dels amics dels pares... faig el ninot de neu que serà la definició de jo mateixa. L'univers de petites i grans galàxies de paraules amb què puc parlar del jo, quasi tan fàcilment com si fos d'algú altre. La meva identitat. El concepte que tinc de mi. Sí, sí, com soc, vaja. I, en un moment determinat, miraré amb un telescopi dins meu i veuré totes les galàxies que se m'han anat donant. Les moltes que he acceptat, hi són, i les poques que no he sabut rebutjar, també. Totes amb les seves connotacions centellejants, amb les seves matèries fosques i amb la seva pols estel·lar que no em deixa entendre què signifiquen. En funció de la llum que emetin en el seu conjunt totes aquestes galàxies, totes aquestes paraules que la gent diu que em defineixen, la Clara serà més clara o menys. Justament això, amics i amigues, és el que començarà a formar la meva autoestima.

Per a poder copsar com tot això pot passar, intentem situar-nos en el diumenge passat. Soc conscient que no hi éreu, no patiu, us en faré cinc cèntims ben ràpidament. Tal com he dit, aquell dia teníem pensat anar a veure uns amics del pare i la mare. No vivien massa lluny, a uns 10 quilòmetres. I vam decidir anar-hi amb tren. Quan ja portàvem una estoneta de trajecte, em vaig girar del meu seient, em vaig tombar sobre el pare i li vaig fer una abraçada a les cames. En aquell moment, ell, va pensar: "Mira que afectuosa que és, quan vol". Us imagineu, per un instant, que arriba a dir-ho en veu alta?!?! Quin

regalàs hauria estat!! *Afectuosa* és una galàxia que portava temps buscant i ningú me la donava. I mira que m'hi esforço, que a l'escola sempre en faig d'abraçades. I als avis... a ells un piló més! Però no s'hi atreueixen. Es queden a les portes de fer-ho, amb una galàxia a les mans que a ells i elles no els servirà. Perquè la gent no ho sap, que les paraules tenen aquesta màgia. Que al dir-les, no les perds, ans el contrari, es multipliquen. *Afectuosa* és una galàxia plena d'estrelles com *càlida, sociable, satisfacció, humanitat, tendresa o amor*. Quant fulgor malbaratat...! Amb el regal embolicat, però perdut. Que absurd, embolicar un regal i no donar-lo, oi?

Dos petons i cinc minuts després, quan ja arribàvem, se li va escapar un "Buffff, que pesada...". *Pesada*. Ara era una *pesada*. El globus que inflava innocent, ara, al terra foradat. Ara, forats negres com *rebuig, aïllament, dependència i molèstia* serien matèria fosca una mica més presents en mi. El pare podia escollir, però va pensar que, dir-ho, no seria cap problema. Per sort, una vegada a casa els amics, va saber escollir millor i, entre *esverada i energètica*, va saber escollir la segona galàxia per a definir-me. Amb totes les connotacions de celístia que això comporta. Però no estic convençuda que l'autoestima funcioni com aquell refrany que diu sovint el professor de castellà. Amb "una de cal y otra de arena" aquí, la balança, no s'equilibra.

En base a aquestes situacions i les mil i una que podem imaginar (o recordar), s'entén que l'autoestima no és de cap manera fruit d'un atzar; sinó més aviat d'una casualitat ingènuament planificada. No descobreixo res nou; algunes interaccions propicien autoestimes més sanes, més funcionals i més satisfactòries. Amb més llum, caram! I aquest fet té moltes conseqüències que es descobreixen més endavant.

La vida funciona com un joc en què a cada moment ens hi apostem estrelles. A vegades galàxies senceres! Cada acció i cada decisió que prenem comporta potencials riscos i beneficis per la nostra autoestima en funció de com ens en sortim, de com ens diuen que ho hem fet o de com ens comparem respecte als demés, per exemple. També en funció de com encaixem el que ens passa, de si acceptem o rebutgem les etiquetes que ens van atribuït i de si tendim a centrar-nos en la llum o en la foscor, evidentment, però això millor deixar-ho al tinter per a un altre dia. A més, ja se sap que als infants com jo ens costa desconfiar del que ens diuen els adults, si sempre ens han dit que els fem cas.

Per a entendre ben bé de què parlo, deixeu que us faci un parell de preguntes. Que també m'agrada fer-ne moltes, de preguntes. Si avui em demanen per jugar a pilota i em considero una noia *maldestra* i *esquerpa*, creieu que m'atreviré a jugar? De tan poca llum que tinc a les meves galàxies, potser no m'atreviré ni a tocar-la, no fos cas que en un xoc sense voler o en una mala mirada perdés la poca que he aconseguit. Jugaré quan en tingui més, si és que mai arribo a tenir-ne. I si em pregunten, davant de tota la classe, a quina estació els cauen les fulles als arbres, respondré? Doncs això justament va passar la setmana passada. La resposta, en el meu cas, és que sí. Sempre m'han vist *intel·ligent*. Al cap i a la fi, només m'hi jugava una galàxia. O encara diria més, em penso que ni això. Estava tan, tan segura que ho era, que tan sols m'hi jugava unes quantes estrelles. I pam! Si ja sabia jo que queien a la tardor, les fulles, que un dia ens ho van explicar a tots en una excursió. Però només jo vaig prendre la decisió arriscada de voler guanyar més esplendor, d'enfortir les meves galàxies. "Que convençuda que ho has dit, molt bé! Sort que tu participes...", va dir la mestra. Quin goig. No tan sols no hi vaig perdre, sinó que ara també soc *convençuda* i *participativa*. Veus que bé! A més, tinc la sensació que des que participo més, la mestra també em mira amb millors ulls. I em pregunta més. I jo li faig més cas. Potser això d'aprendre, val la pena. La cosa sembla que va bé, si tot segueix així, puc seguir jugant arriscada.

Malgrat sembli inversemblant, tota gran diferència comença per un desequilibri. Una descompensació entre l'obscur i la claror. Petites interaccions aïllades que fan possible un espiral ascendent o descendent que, al principi, ningú percep, però que, un temps enllà, alguns lamenten i, altres, aprofiten. Aïllament, menys aprenentatges, menys autoconeixement, més conformitat i obediència acrítica, baixos sentiments d'eficàcia personal, menys relacions socials, menys hàbits saludables, pitjor auto-cura, necessitat d'aprovació, creences desajustades a la realitat, rumiació sobre tot el negatiu, menys implicació social o menys percepció de control i agència del que em passa. Totes aquestes, i algunes més, són possibles conseqüències d'una mala autoestima. Possibles fruits d'una acumulació de comentaris que no fomenten sentir-se acceptat ni tenir amor propi.

Ara bé, més important encara és tenir clar que tots tenim un paper actiu en construir aquestes galàxies que acabaran per conformar universos personals. Es pot incidir en el

futur d'una persona si tenim molta cura del que ens esforcem per fer-li creure. Les paraules són actes en sí mateixes. No només no és cert que defineixen la realitat, sinó que podem estar segurs que són capaces de construir-la i reconstruir-la. La nostra funció social, la nostra responsabilitat de grup, és apagar el mínim d'estrelles possibles. Les justes i necessàries per a posar límits o ensenyar valors. Perquè totes les estrelles costen molt d'esforç d'aconseguir. Però, sobretot, sobretot, la part clau és encendre'n sempre més de les que apaguem. A forollons. Això es tradueix en agrair el que es rep, en elogiar quan així ho creiem, en defensar la gent de malnoms injustos i d'etiquetes desmerescudes o en canviar-nos les ulleres crítiques de tant en tant per unes de més constructives. Unes de més útils. Unes que sàpiguen veure la bona intenció i no tant el mal resultat. La mà que ajuda i no la mà que embruta. Unes que, de tant en tant, es mirin de prop la feina que nosaltres, els infants, fem cada dia i a cada moment. Unes ulleres que es mirin la feina que fem en construir l'autoestima que ens guiarà per atrevir-nos a jugar o no. A participar o callar. A protestar o deixar-nos aixafar. A mostrar-nos o amagar-nos. A caçar les oportunitats o veure-les passar. En atrevir-nos a estimar o temperar l'amor. A vegades, fins i tot en seguir vivint, o no.

I que en tots aquests moments entenguem que les paraules poden ser llum i que nosaltres... nosaltres som la forma en què ens parlem.