

El secret de l'autoestima

Una nova teoria de la seguretat personal



Antoni Bolinches



Biblioteca Antoni Bolinches – 5

EL SECRET DE L'AUTOESTIMA
Una nova teoria de la seguretat personal

ANTONI BOLINCHES

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: octubre del 2015

© del text: Antoni Bolinches, 2015
© de la traducció: Antoni Bolinches i Montserrat Coll
Publicat d'acord amb Zarana Agència Literària

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 — 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91 • Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-357-9

DL T 1113-2015





ÍNDEX GENERAL

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓ AUTOBIOGRÀFICA | 9 |
| 1. UNES QUANTES COSES QUE HE APRÈS COM A PSICÒLEG..... | 11 |
| Com funciona el comportament..... | 13 |
| El sistema PAN..... | 14 |
| De les coses bones no se n'aprèn | 16 |
| Sense patiment no hi ha creixement..... | 19 |
| Criticar els altres no ens millora a nosaltres..... | 22 |
| 2. EL SECRET DE L'AUTOESTIMA | 25 |
| Una nova teoria de la seguretat personal..... | 26 |
| L'autoestima | 30 |
| L'autoimatge..... | 36 |
| L'autoconcepte | 41 |
| La competència sexual..... | 44 |
| La seguretat de les persones adultes..... | 52 |
| 3. AJUDA'T A TU MATEIX | 63 |
| La Teràpia Vital com a sistema d'autoajuda | 67 |
| Primera eina: el diàleg interior..... | 68 |
| Segona eina: les conductes d'autoafirmació..... | 73 |
| Tercera eina: el patiment productiu..... | 77 |
| De la inseguretat a la seguretat, i de la seguretat a la maduresa | 83 |





8 *Índex general*

| | |
|--|-----|
| 4. LA TEVA EVOLUCIÓ PERSONAL | 87 |
| El balanç existencial | 89 |
| L'acceptació superadora | 95 |
| Les decisions crucials | 99 |
| 5. LES TEVES CAPACITATS PSICOLÒGIQUES | 111 |
| Les quatre facultats del potencial humà | 112 |
| L'actitud positiva..... | 114 |
| La intel·ligència constructiva | 120 |
| La voluntat | 125 |
| La bondat | 129 |
| Els beneficis de la bondat de l'Adult | 135 |
| 6. EL FUTUR A LES TEVES MANS..... | 141 |
| La fórmula de la seguretat personal..... | 146 |
| La meua teoria de la felicitat..... | 152 |
| La felicitat de les persones madures | 163 |
| DUES CITACIONS PER A L'ÚLTIM MISSATGE | 169 |
| NOTA AL LECTOR | 173 |
| GLOSSARI DE CONCEPTES BÀSICS..... | 175 |
| ALTRES LLIBRES DE L'AUTOR QUE S'ESMENTEN EN EL TEXT..... | 187 |
| ÍNDIX DE FIGURES | 189 |
| ÍNDIX DE CASOS | 191 |





INTRODUCCIÓ AUTOBIOGRÀFICA

Del meu patiment en trec les meves alegries.

RICARDO LEÓN

Tinc seixanta-vuit anys i em sembla que he viscut prou coses per treure'n unes quantes conclusions que et poden ser útils. Tot el que et diré és fruit de la meva experiència vital, tot i que no tinc clar si parlo més en funció del que he viscut com a persona o del que he après com a psicòleg. Crec que, a aquestes altures de la meva existència, tots dos aspectes són indissociables i, fins i tot, sinèrgics, perquè, segurament, les coses que he viscut com a persona són les que em van portar a estudiar psicologia, i després ha estat la meva condició de psicòleg el que m'ha permès afrontar les dificultats vitals d'una manera que ha fet possible la meva maduració personal.

Sigui per una cosa o per l'altra, o per la suma de totes dues, el fet és que em considero facultat per analitzar la meva biografia amb prou perspectiva per afirmar que tot el que he aconseguit en la meva trajectòria professional ha estat enormement influït per una decisió crucial que vaig haver de prendre quan tenia vint-i-quatre anys. En aquell moment, la meva xicota es va quedar embarassada quan tots dos ja havíem decidit que la relació no era viable perquè teníem caràcters que no eren prou compatibles. Lògicament, la nova situació l'hauríem pogut resoldre interrompent l'embaràs, però ella no era partidària de l'avortament; per tant, la seva decisió m'obria una triple possibilitat: desentendre'm de la meva companya i de l'embaràs, assumir la futura paternitat sense mantenir la



relació de parella o intentar conviure-hi acceptant les dificultats que implicava. Evidentment, la part egoista em recomanava donar per acabada la relació, però, com que sempre he estat molt responsable, vaig decidir acceptar el que la convenció social aconsellava i m'hi vaig casar amb tota la convicció, però amb poca il·lusió. Així doncs, amb vint-i-cinc anys em vaig trobar amb un fill estimat però no desitjat, una dona amb qui vivia, però a qui no estimava, i una feina que ni volia, ni estimava ni desitjava.

Fou en aquest tràngol que vaig experimentar, per primera vegada, que *qualsevol mala situació pot tenir una bona solució*, i vaig decidir estudiar psicologia, que era el que necessitava per aclarir les meves contradiccions internes. Com a conseqüència d'això, vaig deixar una feina segura i frustrant en un banc per dedicar-me al teatre, que era bastant més estimulante, però menys segur, perquè vaig començar a practicar un diàleg psicològic que, trenta anys després i adequadament sistematitzat, es convertí en una part important del meu mètode terapèutic. Vaig escoltar totes les parts que vaig sentir al meu interior i vaig donar a cada una el que necessitava. La part que em reclamava il·lusió vaig deixar que es dedicés al teatre. La part que necessitava aclarir-se començà a estudiar psicologia. I la part responsable va continuar complint les obligacions familiars. Però, com que una parella no pot funcionar només des del deure, sinó que també necessita el plaer, cinc anys després em vaig trobar amb una carrera acabada, una parella separada i un fill amb qui volia continuar unit.

Sort que aleshores ja sabia prou psicologia de la vida i prou psicologia científica per estar en condicions d'invertir tot aquest coneixement en la tasca de ser un bon pare per al meu fill, un bon marit per a la meua futura o futures parelles i un bon terapeuta per als clients que començava a tractar, perquè havia pogut experimentar —per mi mateix— que tothom pot aprendre de l'experiència i que aquesta experiència pot convertir-se en una competència que serveix per ajudar els altres.



I

UNES QUANTES COSES QUE HE APRÈS COM A PSICÒLEG

Tothom rep dues educacions: la que li donen
i la que un mateix es dóna;
aquesta última és la més important.

EDWARD GIBBON

A la universitat vaig aprendre que un senyor anomenat Pavlov havia creat la reflexologia; un altre que es deia Watson, el conductisme, i un altre anomenat Freud, la psicoanàlisi. De tots tres, qui més m'interessà fou Sigmund Freud, per això vaig llegir-ne les obres completes, així com les de molts altres autors d'orientació psicoanalítica, tot i que no vaig trobar el que buscava fins que em va caure a les mans l'obra de Maslow i Rogers, creadors de la *psicologia humanista*. Des d'aleshores, em vaig convertir en divulgador de les seves idees i tots dos em serviren de referent per iniciar-me com a terapeuta.

De tota manera, el principal aprenentatge d'aquella època no el vaig trobar en la lectura, sinó en la presa de consciència que els millors professors eren els més exigents i que, en les assemblees d'estudiants, no es decidia el que opinava la majoria, sinó el que volia la minoria que era capaç d'aguantar fins al final. Eren temps

II



d'una gran agitació política, una època en la qual hi havia poc espai per a l'estudi i molt per a la reivindicació. I mentre moria Franco i naixia la democràcia, jo mirava de trobar la manera de fer servir per a la vida el que aprenia a les aules.

En aquest sentit, el primer que vaig comprovar és que era capaç de treure bones notes en aquelles matèries que em permetien aprofundir en les motivacions del comportament humà. A part d'això i de les amistats que vaig fer, poca cosa més. Potser la millor lliçó va ser entendre que les coses importants no s'aprenen a la universitat, tot i que per arribar a aquesta conclusió vaig haver de passar cinc anys en una institució tan digna.

Sort que, com que ja era aficionat als aforismes, en recordava un de Miguel de Unamuno que diu «qui vingui al meu forn que no hi busqui pa sinó ferment», i vaig donar per ben emprats el temps i l'esforç invertits en la carrera, perquè vaig conèixer professors que em serviren de model de tan bé que ho feien, i d'altres que encara em van ser de més utilitat perquè vaig arribar a la conclusió que, si ells, amb unes capacitats pedagògiques tan limitades, podien exercir la docència universitària, no era escabellat pensar que jo també podria desenvolupar, algun dia, aquesta mateixa activitat. Va ser així que, gràcies als coneixements que vaig adquirir amb els bons professors i a la confiança que em va donar comparar-me amb els dolents, l'octubre de l'any 1977 vaig començar a impartir classes d'Introducció a la Psicologia en una acadèmia de Barcelona que preparava les persones de més de 25 anys per als exàmens d'accés a la universitat.

Són, per tant, gairebé quaranta anys d'exercici professional que han donat per a molt. Treballo com a professor de psicologia, sexologia i teràpia de parella, he escrit dotze llibres i he impartit centenars de tallers i conferències relacionats amb aquests àmbits de coneixement. Però del que més satisfet em sento és de la meva faceta de terapeuta, perquè m'ha permès ajudar la majoria de persones que han vingut a la meva consulta, tot i que sóc conscient



que no han estat totes. Aquesta evidència m'ha permès arribar a la conclusió que en psicoteràpia no hi ha cap mètode que sigui igual d'eficaç per a tot tipus de problemes, ni cap terapeuta que sigui igual d'útil per a tot tipus de persones. Per això escric llibres d'autoajuda i per això defenso el principi segons el qual *ningú sap tant com tots plegats*. Aquesta és la tesi que serveix de punt de partida a aquesta obra, escrita per un psicòleg que fa quatre dècades va decidir convertir-se en el seu propi terapeuta i que ara posa a la teva disposició tot el que ha après durant aquest temps, per si et pot ser d'utilitat.

COM FUNCIONA EL COMPORTAMENT

Abans de res, vull parlar-te de la primera cosa que vaig tenir la necessitat d'aprendre per resoldre la situació a què m'he referit a la «Introducció autobiogràfica». En aquell moment el que necessitava era superar les meves contradiccions internes i, amb aquest objectiu, em vaig dedicar a esbrinar per què ens comportem com ens comportem i quines són les motivacions del comportament. Vaig trobar la resposta, primer, en Sigmund Freud, i després, en Carl Rogers i Eric Berne. I, tot i que el gran mestre de la psicologia és Freud i no es pot comparar l'extensió, la profunditat i la qualitat de la seva obra amb la dels creadors de la Psicoteràpia Centrada en la Persona i l'Anàlisi Transaccional, més lleugera i reduïda, el referent que prendré per explicar el que vaig aprendre sobre el funcionament psicològic és Berne, ja que el seu mètode és molt més fàcil d'entendre i d'aplicar.

Eric Berne (1910-1970) fou un metge i psicòleg nord-americà d'origen canadenc que el 1958 va adquirir notorietat pública, quan el prestigiós *American Journal of Psychotherapy* publicà un article seu sobre el mètode de teràpia de grup que havia creat i que anomenava *Anàlisi Transaccional*. En aquest article i en l'obra posterior, Berne explica el funcionament psicològic dient que les



persones tenim tres parts que interactuen i decideixen el comportament, a les quals anomena *Pare*, *Adult* i *Nen*. I com que no he trobat cap altra forma més clara d'explicar la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos i amb els altres, miraré de fer comprensibles les motivacions de la conducta emprant el sistema que proposa Berne. Malgrat que he d'aclarir que la manera d'aplicar-lo no és la de l'Anàlisi Transaccional, sinó una de pròpia que ha anat evolucionant amb els anys fins a constituir-se en una part important del meu mètode terapèutic.

EL SISTEMA PAN

Suposo que és fàcil de deduir per què anomeno *sistema PAN* la manera que tinc d'explicar el comportament. *Sistema* fa referència a les claus internes que determinen la conducta i *PAN* és la sigla formada per les inicials del Pare, l'Adult i el Nen, que són les tres parts implicades en el procés. Per tant, a partir d'ara, quan em refereixi al sistema PAN faré al·lusió al codi lingüístic que ha escollit la Teràpia Vital per fer comprensible la conducta a partir dels tres elements interns que la configuren. I per entendre fàcilment com funciona aquest model explicatiu, hem de veure el paper que exerceix cada una de les parts del Jo en la dialèctica psicològica que decideix el comportament de cada persona.

– El Pare és la part que ens indueix a actuar d'acord amb les convencions, les lleis i els costums de la societat a què pertanyem.

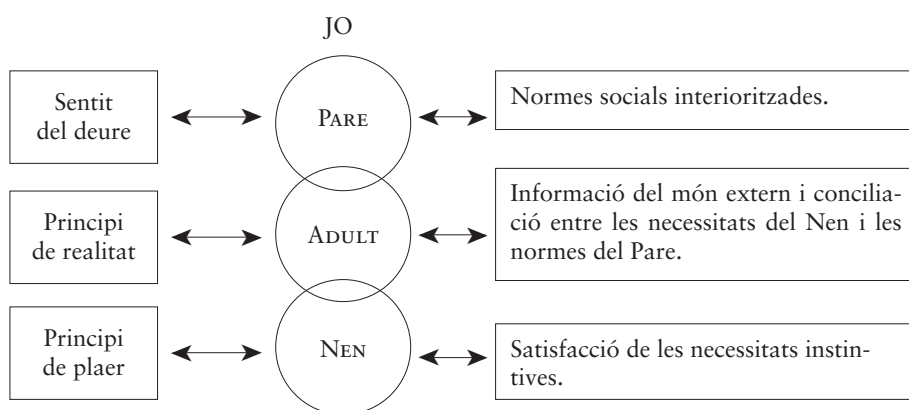
– L'Adult és la part que actua d'intermediària per mirar de conciliar les normes que imposa el Pare amb les necessitats que té el Nen.

– El Nen és la part instintiva, que té l'impuls bàsic de satisfer les seves necessitats sense pensar en les conseqüències.

Per entendre què simbolitzen aquestes tres parts del Jo, des d'un punt de vista més psicoanalític, podríem dir que el Pare ens interioritza el sentit del deure, l'Adult intenta actuar des del principi

de realitat i el Nen es regeix pel principi del plaer. Per sintetitzar totes aquestes dades i per fer visiblement entenedors els complexos processos que intervenen en l'orientació del comportament, he fet el següent esquema.

FIGURA 1. *Esquema del funcionament psicològic que determina el comportament*



D'acord amb aquest model explicatiu, podríem dir que les tendències del comportament són el resultat de les transaccions internes que es produeixen entre el Pare, l'Adult i el Nen, segons els següents indicadors. Si en la conducta predomina el Pare, serem uns reprimits que, per fer sempre el que cal fer, mai farem el que volem. Si predomina el Nen, serem uns immadurs que, per fer sempre el que volem, mai farem el que cal. Però, si aconseguim desenvolupar l'Adult, ens convertirem en persones madures i equilibrades, perquè serem capaços d'harmonitzar les demandes que rebem del Nen amb les limitacions que ens aconsella el Pare.

Quan una persona descobreix el sistema PAN i el fa servir per entendre la seva conducta, experimenta una enorme satisfacció psicològica, perquè s'adona que ha trobat una forma eficaç de re-

soldre les seves contradiccions internes. I aquest recurs, que a mi em va servir per convertir-me en un bon pare per al meu fill, és la base del sistema que vull posar a la teva disposició, perquè, quan hakis d'afrontar un determinat problema, sàpigues aplicar-lo convenientment i t'ajudi a entendre, en profunditat, un dels principals axiomes de la meva metodologia terapèutica: *els bons moments són per gaudir i els dolents, per aprendre.*

Si estàs d'acord en aquest principi bàsic, segur que aquest llibre et serà instructiu, perquè conté les claus que t'ajuden a comprendre que la diferència entre una persona neuròtica i una persona madura no depèn ni del nombre ni del grau dels problemes que ha tingut, sinó de la capacitat que ha desenvolupat per fer allò que contribueix a la coherència i fortalesa del seu Adult.

En aquest sentit, i atès que parlo de les coses més importants que he après com a psicòleg, deixa'm que et digui que, quan descobreixes la forma de desenvolupar l'Adult, immediatament queden clares tres idees que t'orienten cap a la maduresa. Per això vull compartir-les amb tu, perquè t'ajudin tant com m'han ajudat a mi. La primera és que *de les coses bones no se n'aprèn.* La segona és que *sense patiment no hi ha creixement.* I la tercera és que *criticar els altres no ens millora a nosaltres.* Comencem, doncs, per la primera, perquè, si s'entén el que vull expressar-hi, serà més fàcil acceptar el missatge de les altres dues.

DE LES COSES BONES NO SE N'APRÈN

No tinc clar si et parlo més com a psicòleg o com a persona, perquè, en aquest punt de la meua biografia, tots dos vessants fa anys que caminen junts. Però el que sí que és evident és que el títol que encapçala aquest apartat expressa, amb poques paraules, la conclusió essencial de la meua experiència vital. Què en penses, tu? Perquè de la coherència que em desperta a mi, no podem deduir la utilitat que pot tenir per a tu. Jo he creat l'aforisme perquè



és el reflex de la meva història personal, però el més important és saber si tu hi trobes sentit, perquè no tothom hi està d'acord. De fet, quan el defenso públicament, sempre trobo algú que m'acusa de pessimista o de tenir una concepció masoquista de l'aprenentatge.

Per ser coherent amb el que acabo de dir i no crear resistències psicològiques que barrin el pas a la utilitat que pots treure del missatge, matisaré la sentència i diré que *s'aprèn més de les coses dolentes que de les bones*. D'aquesta manera segur que et serà més fàcil coincidir amb el missatge que et vull transmetre en forma de reflexió existencial:

Les millors lliçons de la vida són les que s'aprenen en els pitjors moments.

La raó d'aquesta afirmació és prou evident, perquè, quan estem bé, és difícil que ens dediquem a buscar les causes del nostre benestar. El més lògic i natural és que ens limitem a gaudir-ne i que la necessitat de reflexionar només aparegui quan necessitem trobar l'origen del malestar. Com va passar a un alt executiu a qui tot havia anat bé a la vida.

L'home acostumat a l'èxit

L'Artur era la imatge del perfecte triomfador. Ben educat, ben plantat i amb un càrrec important en una empresa multinacional. Era casat, tenia dos fills i era plenament feliç fins que la seva dona va dir-li que volia el divorci. En aquell moment, tota aquella aparent seguretat se'n va anar en orris. Ell, que es pensava que era un home segur, de cop i volta va entrar en una crisi i començà a preguntar-se com podia ser que l'afectés tant la decisió de la seva esposa. De fet, el motiu de la consulta no era només intentar rege-



nerar la relació, sinó esbrinar per què li costava tant acceptar que la seva dona el volgués deixar.

Com que era un home intel·ligent i amb molt de sentit comú, la teràpia va durar poques sessions, ja que aviat s'adonà que la font principal del seu desequilibri era que, per primera vegada en la vida, les coses no anaven com ell volia i que, per tant, no només se sentia ferit emocionalment sinó també en la seva vanitat d'home triomfador. Quan l'Artur va acceptar aquesta hipòtesi, entengué amb tota la seva profunditat aquell axioma bàsic de la Teràpia Vital que diu que els bons moments són per gaudir i els dolents, per aprendre, i començà a convertir el seu patiment en creixement. Per acabar, diré que l'Artur no aconseguí recuperar la seva dona però aconseguí recuperar la seva seguretat, perquè va acceptar que, quan es perd un amor, la persona té una oportunitat excel·lent de trobar-se a ella mateixa.

Així doncs, acceptant que, puntualment, una situació positiva pot resultar alligadora, com ho pot ser, per exemple, un documental científic, una conversa interessant o la lectura d'un llibre instructiu, el més habitual és que no fem servir els bons moments per aprendre sinó per gaudir, perquè sabem que després n'arribaran d'altres que ens faran patir. Per tant, el que qüestiono no és el lícit dret al gaudi del plaer, sinó la falta d'habilitat per aprendre del desplaer. Per això, si volem ser feliços, a part de saber gaudir dels moments bons, hem d'aprendre a positivament els dolents, perquè només gestionant bé les dificultats podrem aconseguir que *el que és dolent es torni bo*.

D'aquesta reflexió es dedueix que el millor que pots fer quan et passi alguna cosa que et produeixi dolor, patiment o frustració és prendre consciència que aquesta vivència pot convertir-se en una oportunitat per millorar-te a tu mateix, fent que l'experiència es converteixi en un aprenentatge vital que contribueixi al teu creixement interior.