

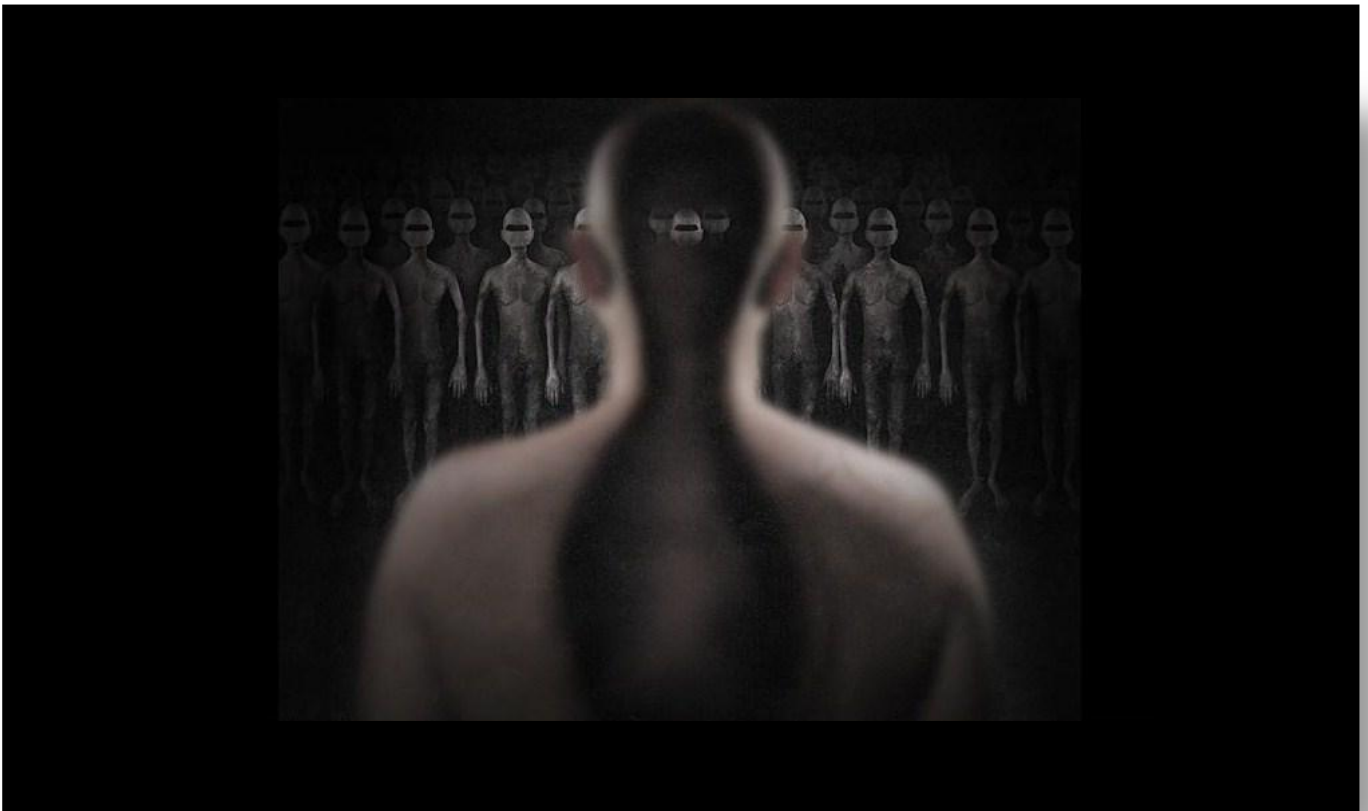
Alumna: Carla Herrero Torrellas **Tutor:** Josep Solà Granés

Treball de recerca – Promoció 2012

IES Lluís Companys Tordera

A LA RECERCA DE LA PRÒPIA IDENTITAT

Un estudi sobre les influències, comportaments socials i grupals, i la necessitat de pertinença en un grup pels adolescents, tot mostrant-ne els riscos i aportacions a la seva vida.



A LA RECERCA DE LA PRÒPIA IDENTITAT

A LA RECERCA DE LA PRÒPIA IDENTITAT

1. QUÈ ÉS EL GREGARISME EN TERMES GENERALS I NATURALS?	13
1.1 L'HOME, L'ANIMAL SOCIAL	14
1.1.1 QUÈ ENS FA ÚNICS?	15
1.1.2 TREBALL EN COMUNITAT, UNA GRAN AJUDA PER L'EVOLUCIÓ	17
1.1.3 APORTACIONS DEL SER GREGARI, UN ACTE INSTINTIU	18
1.2 LES INFLUÈNCIES A L'INDIVIDU	20
1.2.1 LES INFLUÈNCIES SOCIALS	21
1.2.2 LES INFLUÈNCIES GRUPALS	23
1.2.3 LES INFLUÈNCIES DEL LÍDER	25
1.3 TRIBUS I GRUPS: L'IDENTITAT COMUNA	25
1.4 PERILLS DE PERTANYER A UN GRUP	27
1.4.1 L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC	27
1.4.2 DEPENDÈNCIA ÍNTEGRA	31
1.4.3 LA PRESSIÓ GRUPAL	34
1.5 ELS GRUPS A L'AULA	35
1.5.1 JERARQUIA D'UN GRUP	37
1.5.2 EL PERFIL D'UN LÍDER	39
1.5.3 DINÀMICA DE CLASSE ENVERS LA CONFRONTACIÓ DE DIVERSOS GRUPS	40
1.6 LES DIVERSES CONCEPCIONS DE LA REALITAT I D'UN MATEIX INFLUÏDES PEL GRUP	42
1.7 LA COHESIÓ SOCIAL	44
1.8 LES APARENCESES I EL REBUIG	45
1.9 L'ÉSSER SOCIAL, L'ÉSSER GREGARI, L'ÉSSER POPULAR	47
2. QUÈ ÉS LA POR D'EXPRESSAR-SE?	51
2.1 PER QUINS FACTORS ES PRODUEIX?	52
2.2 RELACIÓ ENTRE EL GREGARISME I LA POR D'EXPRESSAR-SE	55
2.3 CONSEQÜÈNCIES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE ENVERS LA PRÒPIA PERSONA	56
2.4 CONSEQÜÈNCIES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE ENVERS LA VIDA	56
2.5 LES DIVERSES REACCIONS DAVANT LA POR	57
2.6 LES DUES CARES DE L'AUTOESTIMA: L'AMIC MÉS COMPRENSIU O, EL MÉS TRAÏDOR?	58

2.7 DERIVADES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE I LES CURES PER SUPERAR-LA	61
3. QUÈ ÉS LA RESILIÈNCIA?	64
3.1 TOTHOM TÉ UNA CAPACITAT RESILIENT?	66
3.1.1 LA RESILIÈNCIA I L'AUTOESTIMA	67
3.2 COM SABEM REALMENT EL QUE ENS CONVÉ?	68
3.3 LA RESILIÈNCIA A L'ÀMBIT ESCOLAR: L'EDUCACIÓ AFECTIVA O EFECTIVA?	70
3.4 LES ARMES PRÒPIES PER SABER QUI SOM: LA <i>FREEDOM WRITERS FOUNDATION</i>	71
4. QUÈ S'ENTÈN PER PSICOASTÈNIA?	75
4.1 L'AUTOCULPABILITZACIÓ I LA FRUSTRACIÓ	76
4.2 TIMIDESA O INTROVERSIÓ?	77
4.3 DE LA TIMIDESA A L'AÏLLAMENT SOCIAL	78
4.4 INTROVERSIÓ, UN CARÀCTER NATURAL	78
4.5 ELS HIKKIKOMORIS, ELS RECLOSOS VOLUNTARIS	79
ANNEXOS	90
BIBLIOGRAFIA	87
CONCLUSIONS	84
HIPÒTESIS I OBJECTIUS	9
JUSTIFICACIÓ I INTRODUCCIÓ DE LA RECERCA	6
SUMARI	82

*Mil aparents perills externs,
una sola por: la pròpia fragilitat
interior.*

*Tantes fòbies, un sol temor: la
disgregació física i mental del jo.*

*De les pors s'arriba al pànic,
o sigui, la por a la por.
Com reaccionar? De quina manera
sortir del cercle viciós
que representen les fòbies?*

Del llibre *Paure e fobie* de Sandra Sassaroli i Roberto Lorenzini.

JUSTIFICACIÓ I INTRODUCCIÓ DE LA RECERCA

Hauria de començar exposant la pregunta més important, que segur, molts es preguntaran. Per què? Per què aquest tema?

Primer de tot, volten milers de preguntes pel cap, sobretot al principi, alhora de triar un tema. El que tenia més clar i també aconsellaven al meu centre educatiu, era que el tema del meu treball es relacionés amb els estudis futurs, al meu cas, l'àmbit de psicologia. Realment m'apassionen aquests temes, però eren tants els treballs de recerca a escollir que realment vaig tardar a decidir-me.

Primer de tot, em sentia perduda, la informació em desbordava, i aquest fet em creava una sensació de por molt gran. *Ho faré bé?* – Em preguntava cada vegada.

Mirant la llista de possibles treballs, em va abduir la idea de fer una recerca sobre la por, però tantes pors i fòbies hi ha, que el treball en resultava massa extens. A partir d'una llarga reflexió, però, se'm va acudir una situació que havia viscut; pèrdua d'identitat pròpia, tristesa, infelicitat, pessimisme... tot això, a causa de l'entrega exagerada a un grup... a causa de la meva desesperació per **no estar sola**. Va ser plantejar-me aquest tema, però, que em vaig adonar que tot el que havia viscut fins ara, no havia sigut més que una *vida inconscient*, semblava que no m'havia de preocupar absolutament per res, perquè ja ho feien per mi, ja em controlaven i em dirigien...

Per a mi, malgrat tot, ha sigut tot un repte després de tants anys, aconseguir trobar la raó... determinar el **per què** m'havia deixat fer això, trobar el perquè ho he pagat durant tant de temps amb el preu de **no poder-me expressar** amb qui volgués, semblava que algú em controlés des de dins, hi havia un altíssim mur que m'allunyava de la societat.

Sempre diuen que les experiències, -bones i dolentes-, t'ajuden en algun moment de la vida, i vaig creure fermament en que aquest, era el moment de plasmar-les. No hagués pensat mai, però, que les meves vivències i observacions durant els anys anteriors poguessin ajudar-me tant a la creació d'aquest treball.

És un tema actual, que engloba el que passa al nostre voltant. És un treball tant objectiu com subjectiu, on m'hi sento involucrada directament.

És molt més fàcil escriure sobre un tema on hi has experimentat durant molts anys, i si hi has mantingut una connexió inconscient a la situació.

Cada dia es mediatitza i es debat als mitjans de comunicació notícies d'adolescents els quals induïts pel seu grup, fan qualsevol cosa que els manen per poder encaixar-hi. Partint de baralles i pallisses als companys i professors, fins arribar a extrems com a humiliacions a persones febles, com per exemple, indigents.

Segons un estudi¹, vivim l'era menys violenta, la més solidària i altruista, però això, pel que fa edats adultes. En canvi, és l'època més cruel en curtes edats.

Algú s'ha preguntat què passa? Per què les ments perverses, cruels i maquiavèliques les posseeixen molts dels adolescents actuals?

No he viscut temes de violència o faltes greus de respecte a tocar de pell. Tampoc he viscut assetjament físic durant anys de convivència amb els meus companys, però el que sí he viscut des de petita a l'escola ha sigut l'assetjament psicològic tant amb els companys d'escola, com amb el grup d'amistats que vaig formar-ne part anys més tard. Començant per humiliacions "innocents" d'adolescents, a vegades, des de la visió adulta, pot semblar que la introducció a un grup parteix de la "innocència" d'unes joves de tant sols 11 anys, que pretenen només formar un cercle d'amistats tancat, i no seran capaces de fer quelcom cruel, però poden desenllaçar cap a un final bastant indecís...

És fantàstic poder compartir interessos i formar part d'un grup de persones que creus que et comprenen i et fan costat però què passa quan t'adones de mentides, enganys, humiliacions i tanta infelicitat, bé, això si te'n adones? Què passa quan el grup perd la innocència i agafa un caire violent? Que el líder utilitza qualsevol medi per ser popular? Quan la vital importància recau en la reputació del grup, la identitat i l'aspecte físic? Però el més important si ens trobem en aquesta situació, **què ens passa?**

Al meu cas, em vaig adonar que el tracte que rebia per part del grup no era normal. Ningú m'havia ensenyat a l'escola què era l'amistat, l'amor, o un somriure, per tant, pensava que era lògic que els amics es riguessin de tu, t'assetgessin, t'amenacessin, que visquessin per tu, però no, no era això la definició d'amistat i tots els seus sinònims. L'estada a aquell grup va fer que em convertís en un clon de la col·lectivitat, com un autòmat. Em vaig adonar que compartia la identitat i em comportava igual, i això no em va fer gens de gràcia.

¹Estudi realitzat per Steven Pinker, psicòleg social de la Universitat de Harvard. El seu estudi consisteix en la necessitat de descobrir l'arqueologia de les emocions humanes, on va determinar per xifres de mortalitat que els temps passats van ser pitjors als actuals, pel que fa homicidis amb gent adulta.

Encara estic agraïda i sempre ho estaré a la persona que em va obrir els ulls a temps. És curiós que me'n vaig adonar quan cursava tercer de secundària, el dia que em van preguntar **què volia fer** en acabar els meus estudis. Em va envair un sentiment sobtat d'inutilitat. Un sentiment estrany que es repetia dins la meua ment dient: "Tu a la vida, no faràs res". Era la concepció errònia que m'havia creat el grup.

Per tant, a partir de llavors, em vaig platejar el meu futur com a persona capaç de canviar les concepcions de la realitat dels altres, fugint del pessimisme i altres sentiments falsos que la societat crea en nosaltres, per tal de poder intervenir en les influències negatives que fan desviar el camí de tants joves. Ara, he après que aquesta capacitat de superació té un nom, i que no sóc la única que es sent així, **no estic sola**.

Els adolescents actuals, es senten perduts, desemparats, sols; però no se'n adonen, no fan res per canviar-ho. Molts dels seus pares no els presten atenció, o els permeten una inimaginable llibertat impròpia de la seva edat, deixant-los exposats a qualsevol perill que pot arribar a destrossar-los la vida.

Però el més rellevant d'aquest treball, ha sigut poder comprovar objectivament com era el grup on en formava part anys enrere i el més important, **entendre'l**. Vaig passar-los un formulari, i el que em va sorprendre va ser que la majoria es sentia sola, i havia estat humiliada pel grup. Però ara torno a la pregunta inicial: **PER QUÈ?** Quina necessitat tenen molts adolescents de pertànyer a una identitat comuna, passant per humiliacions tant greus? Per què? Quina necessitat hi ha de ser infeliç? De no saber qui ets ni què vols a la vida? Quina necessitat hi ha d'amagar el cap sota l'ala, i no prendre decisions per un mateix? Per què tenim por de mostrar qui som o què pensem?

Per tant, després de tants arguments i vivències sense lògica, he decidit crear un treball, a part de fer una recerca, destinat a la difusió d'experiències. Un treball d'orientació als perduts. Un treball que proposi canvis i valors que s'haurien de tenir en compte.

Crec que la concepció de molts estudiants de batxillerat sobre el treball de recerca, es limita a una pura obligació. Una feina poc interessant i poc productiva, i és llavors quan en surten els típics treballs sobre drogues, alcohol, o l'anorèxia. Les motivacions i les preocupacions desapareixen, i l'únic dels problemes que veuen els estudiants al seu món són aquests. No volen buscar informació en ells mateixos, només confien en el que internet els diu.

Per tant, crec que el tema ha de ser únic, que se'n plasmin les experiències i les vivències profundes de l'estudiant. Així doncs, remarco la meua necessitat de fer entendre a estudiants, i fins i tot docents, el problema social el qual se'n omet la importància.

D'altra banda, però, també en remarco la **manca** d'informació d'aquests temes a internet. M'ha costat molt trobar dades sobre les males influències encarades a l'àmbit de l'assetjament psicològic als grups adolescents, ja que tot tipus de dades que en trobava es relacionaven amb la violència i les drogues.

Vist amb els meus propis ulls, i viscut amb la pròpia pell, és un fet comprovat, però resta en **silenci** de les persones que ho han patit, sent un cercle viciós que es limita en la por. Sembla que aquest col·lectiu de persones que tan sols s'atreveixen a compartir experiències a internet amb un nom fals a través de *foros*², no sàpiguen fer altra cosa que **amagar-se**.

Perquè tenen por de saber qui són, por que els jutgin, que no els comprenguin o que els marginin encara més del que ho estan.

Crec doncs, que el tema escollit és severament de gran interès i de gran ajuda per moltes de les persones que, espero que reflexionin sobre la condició en la que es troben, o per donar a conèixer molta més informació d'aquest problema.

HIPÒTESIS I OBJECTIUS

La recerca, al principi, no es va basar en una única hipòtesi, sinó que una d'inicial ha conformat el que ara és el treball, així, a partir de la idea del tema la por, ha esdevingut la relació final sobre com afecta la societat i perquè es crea por a establir relacions socials, així doncs, esdevingué la hipòtesi final del treball: *Una persona que tendeix al gregarisme, com a resultat, pot desenvolupar por d'expressar-se?*

²Llocs de trobada a internet o fòrums, on s'intercanvien opinions i vivències de tema lliure escollit per un usuari. Hi ha pàgines especialitzades en temes específics com la fòbia social. Visiteu el web: www.fobiasocial.net

Està clar, són bastants els factors³ que provoquen la por d'expressar-se, però en general, fent-ne un estudi de tots, he intentat determinar si realment és **el gregarisme** el que hi té més pes.

Tot seguit, exposo una sèrie de preguntes inicials que em vaig formular al principi de tot per intentar establir un lligam final i trobo interessants pel lector, ja que podrien ajudar a la millor comprensió del meu treball. Exposant aquestes preguntes, l'únic que vull, es que inicialment el lector es senti connectat amb el tema, pugui pensar les respostes d'aquestes qüestions, i de segur que alguns arguments molt semblants als meus en resultaran a la ment de més d'algunes de les persones que ho llegeixin.

- Per què es produeix la por d'expressar-se?
- És una conseqüència del gregarisme? Per què?
- Com afecten les relacions socials i influències en l'aparició d'una por?
- Hi ha algun camí per superar la por d'expressar-se?
- Si no es supera una por, què produeix?
- La pèrdua d'individualitat esdevé por d'expressar-se?
- La dependència íntegra de persones o de grups té a veure amb la por d'expressar-se?

D'altra banda, i endinsant-me metodològicament envers aquesta recerca, la meva investigació ha estat fonamentada en el mètode de recerca científica. Així doncs, a partir de les qüestions vaig intentar buscar la manera de contestar-les i passar a la formulació d'objectius. Aquesta forma d'actuar, em va semblar fàcil i simple.

He basat la meva recerca en dos fonts: la part experimental, -ja siguin les meves observacions als altres, i les meves vivències-, i la part teòrica i científica, -tracta de comprovar la informació, complementar informacions a les observades, i finalment formular conclusions a partir de les informacions verídiques i comprovades que s'han gestat durant el treball-.

Tot seguit, doncs, esmento els **objectius** del treball necessaris per dur-ne a terme la recerca, i a fi, poder comprovar la hipòtesi, podent respondre-la, al final, positiu o negativament.

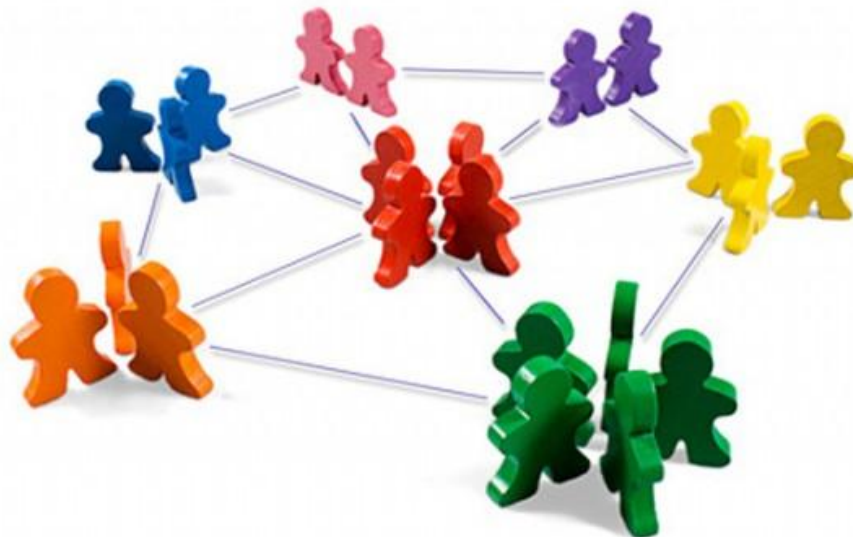
³ Veure annex V punt 1

- Determinar com afecta el gregarisme sobre la persona.
- Estudiar la situació social actual dels grups adolescents, i fer-ne una dissecció de la seva jerarquia i funcionament intern.
- Conèixer les diferents influències que actuen sobre un individu durant la seva vida en societat.
- Determinar el motiu pel qual pertànyer a un grup i/o adquirir la identitat del grup és tan important.
- Determinar els efectes que causa un líder sobre la individualitat d'un membre del seu grup.
- Estudiar els motius pels quals ve provocada la pèrdua d'identitat a causa pel gregarisme. (*En determinats casos*).
- Determinar com afecta, perquè ve provocada i com influeix la por a l'ésser; com es manifesta, com actua, i com delimita. (*Factors externs i interns*).
- Esmentar el combat intern per fugir d'una pròpia creació, com és la por. (*La resiliència*).
- Canvis que provoca una fòbia a llarg període establerta, o amagar-la de l'exterior. (*La psicoastènia*).
- Intentar esbrinar com es pot superar la por d'expressar-se. (*La Freedom Writers Foundation*).

BLOCI

EL GREGARISME

12



“Inconscientment units, conscientment distanciat”.

Silay

Els éssers humans convivim en grups organitzats. Cada un de nosaltres, al moment de néixer, ja forma part d'un col·lectiu humà. Per exemple, la família és l'expressió més simple, i la primera en la qual en formem part. La creació del grup propi i escollit esdevé anys després quan es desenvolupa conscient social de l'humà. En algun moment de la vida, i en contacte amb la societat, ens adonem que som diferents i adoptem la nostre pròpia versió del que per nosaltres **significa** ser humans.

Per tant, la personalitat no és res més que l'intent d'una persona per **entendre** el que li rodeja.

Tenim afinitats, interessos, sentiments o preocupacions que compartim amb els altres membres del grup que haguem escollit. Perquè la persona es senti identificada amb la societat que la rodeja, cal que amb aquests comparteixi caràcters coincidents. Aquestes afinitats cohesionen els grups socials. D'aquesta manera, es crea gran diversitat de perfils i trets únics de cada persona. Així doncs, alhora de pertànyer a un grup social, no es busca que l'individu hi encaixi en tots els trets sinó que simplement, sols és necessària la coincidència d'un únic tret, i d'aquesta manera es crea una **connexió humana**.

1. QUÈ ÉS EL GREGARISME EN TERMES GENERALS I NATURALS?

Una introducció en termes **biològics** del gregarisme, es defineix com la tendència d'alguns animals a agrupar-se. La necessitat dels animals a conviure en una manada o ramat és la seguretat i la protecció que n'obtenen; es necessiten mútuament per assegurar la supervivència de la seva espècie.

Molts dels animals amb necessitats gregàries, presenten, a la seva manera, una existència organitzada ja que a part de viure en grup, també presenten algunes característiques que mostren la divisió d'activitats i funcions entre les que en sobresurten alguns trets com l'entrega absoluta a la vida gregària, (la vida social); una estricta divisió de les feines, (treball); una divisió precisa en estaments socials ,(classes socials diferenciades); i el fenomen de la ginococràcia⁴.

⁴El gènere femení exerceix el poder.

En altres casos, quan les societats animals són mamífers biopsíquicament semblants als humans com els simis contemporanis, presenten una millor organització social en comparació altres animals gregaris a causa del seu desenvolupament instintiu i la influència de la conducta apresada dins el grup. Les seves actuacions es caracteritzen per la classificació social en que el mascle adult més fort i intel·ligent domina com el líder; una capacitat emotiva col·lectiva que origina un sentit de la unió grupal i la cooperació en les activitats col·lectives, (se'n pot dir que tenen una consciència social).

A diferència d'aquests mamífers, els humans poden esdevenir líders d'un grup pels **combats psicològics** que puguin disputar-se entre els membres. És cert que moltes vegades pot adjudicar-se per la força un líder a un grup, però dins la societat adolescent dels grups no és així. El més curiós d'això, és que l'adjudicació d'un líder a un grup és un acte inconscient. Automàticament, podríem dir, els membres es tornen súbdits d'aquell qui comença a influir al grup en algun aspecte.

D'altra banda, però, i a diferència del món animal, l'home tendeix a associar-se segons les seves conveniències i conviccions (encarat a una societat desenvolupada i actual). L'agrupació segons l'ésser humà, doncs, no es veu com una **obligació** per la supervivència, sinó com una manera de viure la vida. L'únic que els impulsa a agrupar-se és la **necessitat** emocional de pertinença. L'ésser humà és **inconscientment social**, ja que viu en societat encara que no se'n adoni, ja que nosaltres som els petits engranatges que fan funcionar la gran maquinària del món.

1.1 L'HOME, L'ANIMAL SOCIAL

Una de les característiques distintives de l'espècie humana, com ja he esmentat, és que viu en societat. Per tant, podem afirmar que els humans són **éssers socials**. El fet de viure en societat no és exclusiu dels éssers humans, però. Hi ha societats animals com la de les abelles o la de les formigues, en que els individus viuen agrupats i tenen assignades funcions específiques.

Un dels trets més importants dels ésser humans, sens dubte, és la seva capacitat d'associar-se, d'organitzar-se i de cooperar. És la raó pel qual l'ésser humà ha prosperat tant exitosament.

Però realment, què ens impulsa a ser éssers socials? Què n'adquirim a canvi? Aquestes preguntes podrien correspondre a milions de respostes, ja que cadascú té una única raó per relacionar-se amb els altres, i a canvi n'obté un benefici **únic i irrepetible**.

1.1.1 QUÈ ENS FA ÚNICS?

Originàriament, l'ésser humà parteix del mateix lloc, fa uns 50.000 anys enrere, quan va esdevenir la gran migració procedent d'Àfrica. Cal destacar que actualment es sosté la possibilitat que els orígens humans fossin a Àsia i no a Àfrica, però de moment, la teoria més verdadera pel que fa l'època dels fòssils trobats afavoreix a Àfrica.

Hi havia un grup d'homínids que constituïen ja un grup molt reduït de persones, entre d'altres coses, en aquells moments, el continent tan sols era habitat per 5.000 persones, on les causes d'aquest nombre tan limitat, encara se'n desconeixen.

Molts estudis genètics indiquen que els éssers que van abandonar Àfrica corresponien a un únic grup tribal d'unes 150 persones.

Al centrar-se la migració en un sol grup, podem deduir que totes les persones de descendència africana que viuen en altres continents son descendents d'unes poques parelles. Els membres d'aquella tribu emigrant tenien la pell fosca i, probablement, parlaven el mateix idioma. Alguns van marxar a Austràlia; altres, a Àsia.

Entre vint mil i trenta mil anys després, els aborígens d'Austràlia mantenen una civilització pràcticament calcada als seus avantpassats africans. En canvi, els descendents d'aquells que van migrar a Àsia i a Europa, van desenvolupar una civilització diferent.

A partir d'aquest moment, doncs, es clarifica una diferenciació, un canvi de pensament, ja que l'ésser humà que va migrar a Àsia i Europa, va haver-se d'habituar a les condicions extremes de cada clima.

El fet clar, és que aquells que van migrar a Austràlia, cap a l'est es van adaptar a unes condicions poc diferents ja que eren semblants a les del lloc que havien deixat enrere, era un clima tropical i càlid, sense necessitat de canvis.

Aquells que vivien, doncs, en condicions extremes, i a la cúspide de l'última glaciació, van haver de sobreviure a altes pressions i temperatures molt baixes, i van haver de canviar els seus mètodes de supervivència i organització.

Aquest fet, al llarg de 35.000 anys va començar a crear unes diferències abismals entre aquells que al principi pertanyien a la mateixa tribu. Però l'ésser humà, seguia amb el seu mètode de caçador-recol·lector. El gran canvi no succeí fins fa uns 15.000 anys enrere, quan de veritat es van formar els primers assentaments humans, probablement, a l'arrel d'un profund canvi genètic.

La vida en societat, el contacte amb la resta i viure en un lloc fixe, va provocar que l'ésser humà es convertís en un ésser realment sociable; un ésser pacífic i amable, capaç de col·laborar mútuament per construir el seu petit assentament. Va ser llavors quan l'ésser humà va començar a conviure.

Està provat que els nostres avantpassats eren terriblement violents i agressius. Existeixen multitud d'indicis que proporcionen proves que les societats primitives es barallaven amb continuïtat, normalment no feien presoners si no era per portar-los a casa seva i menjar-se'ls. L'exterminació i el canibalisme, doncs, era una pràctica habitual.

Per tant, el canvi cap a una societat menys agressiva ha anat evolucionant fins els nostres dies hi ha sigut conviure entre nosaltres, malgrat les nostres diferències, el que ha permès la nostra supervivència.

Després d'haver explicat l'origen de la formació de la societat, no volta altre pregunta: *Quina relació hi ha entre la societat i que l'ésser humà sigui únic i irrepètible?*

La resposta és molt simple. Al principi, tots els humans pertanyien a un mateix grup, i tots tenien la mateixa identitat, la col·lectiva.

Aquesta identitat col·lectiva no permetia a l'ésser humà tenir diferent concepció de les coses, estaven reclosos i es sentien ofegats. Per tant, per les raons que sigui, alguns van tenir la necessitat d'explorar allò que altres creien limitat.

Alguns, doncs, van descobrir que més enllà de l'horitzó existien noves terres i això els va obrir la ment, van veure una cosa diferent. Eren els curiosos, que crec jo, en la inconsciència, eren els primers pensadors. Veure coses noves, provoca pensaments nous. El que veuen els nostres ulls no enganya, per tant, tan sols ens hem de limitar en creure-ho. Van poder investigar amb el seu propi cos, omplint-lo de noves sensacions. Això és el principi de les diferències. Aquells que es van quedar i no van arriscar-se, no van evolucionar.

Cal destacar, però, que l'ésser humà s'ha adaptat a moltes de les condicions del medi, però un moment a la història, l'home va adaptar l'entorn envers les seves necessitats. Som l'únic animal que ho ha fet.

La societat actual, és la barreja de molts pensaments i moltes cultures. Molts viatgen, llegeixen llibres, es relacionen amb altres tradicions. Aquestes persones, no fan més que investigar el que els rodeja, i tenen la curiositat que els remou per dins, els omple trobar les respostes a tantes preguntes que els volten i els ofeguen, però què en són d'aquells que tan sols es limiten a viure? Que no troben motivació ni necessitat en canviar la concepció mínima que tenen del seu petit món inexplorat?

Es limiten a creure fal·làcies, això ja els fa feliços.

No podem dir que vivim en un món ignorant, ja que seria massa generalitzar, però el que ens ha portat fins aquí, ha sigut la necessitat de saber i de conèixer. És el que ens ha fet evolucionar i conèixer el que ens rodeja.

Queda clar, doncs, que cadascú és únic perquè té un propi pensament, i ha desenvolupat la pròpia decisió del que vol fer amb la seva vida.

Com la creació del llenguatge o l'escriptura, fins i tot els mites, l'ésser humà, durant molts anys s'ha sacrificat per adquirir les eines per interpretar el món a la seva manera, però ara bé, està a les mans de cadascú seguir dotant la seva ment de coneixement i d'idees noves, o estancar-la i deixar-la descansar durant milions d'anys.

1.1.2 TREBALL EN COMUNITAT, UNA GRAN AJUDA PER L'EVOLUCIÓ

Després de la creació d'assentaments humans, es van descobrir millores i noves eines que permetrien fer la vida molt més fàcil.

Els humans han prosperat en medis extrems sense estar físicament preparats. No tenien la protecció de pelatge dels animals, ni la pell prou gruixuda per suportar inclemències atmosfèriques. No tenien els músculs de les cames prou potents per caçar tan àgilment com alguns felins. Tampoc tenien la preparació física per fugir de ràpids depredadors. La naturalesa, acull moltes espècies animals més ben adaptades físicament al medi que l'espècie humana, i contra les quals, sols, no hauríem pogut competir. L'espècie s'hagués extingit si no hagués estat per la capacitat d'organització, cooperació i unitat que els humans han fomentat des de les primeres colònies humanes.

La vida en societat potencia les habilitats de cada un dels seus integrants, i deixa en segon terme les mancances, tot perseguint un objectiu comú. Ha estat gràcies a la capacitat per relacionar-nos mútuament, és a dir, el fet de viure en societat, el que ha permès que cadascú es desenvolupés de manera diferent però d'una manera unitària per afavorir el bé del grup.

La creació de la societat, va requerir un cert ordre, es van crear les normes i pel que actualment coneixem per democràcia, que no és altre cosa que la participació i intervenció del poble a partir d'uns representants escollits, de forma ordenada i disciplinada.

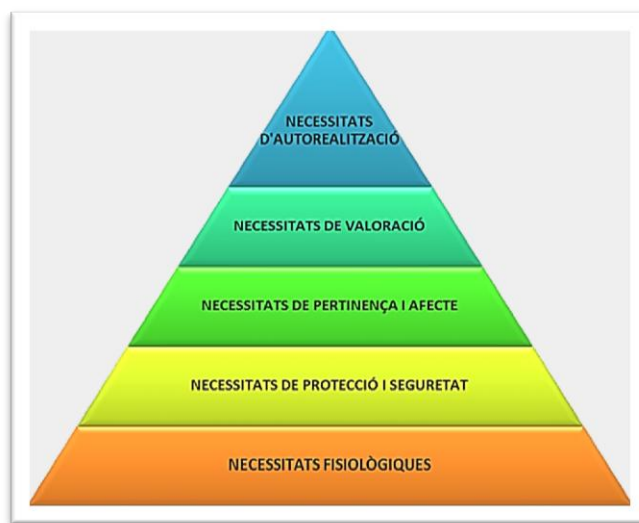
A part de viure en societat, som conscients de la necessitat de connexió entre països compartint el comerç, entre d'altres. Per tant, no malgastem vides, diners i temps en guerres inútils. Ara més que mai, ens ha crescut la necessitat d'interactuar entre iguals que som.

1.1.3 APORTACIONS DEL SER GREGARI, UN ACTE INSTINTIU

A part de la necessitat de supervivència hi ha un factor molt important, la dependència emocional i afectiva envers els altres. Com a mamífers, ens dotem d'un perfil sociològic que per nosaltres és indispensable. Podem associar la necessitat d'un individu a actuar gregàriament, com un creixement moral del propi individu.

La piràmide motivacional de Maslow, representa una jerarquia de les necessitats humanes. A mesura que les necessitats bàsiques es satisfan, apareixen esglaons superiors. En aquest cas, podríem incloure la necessitat gregària dels éssers humans a l'esglauó de pertinença i afecte. Volem formar part de la societat perquè ens omple de satisfacció.

Els motius que sovint ens motiven per viure en societat, doncs, es resumeixen a la piràmide motivacional de Maslow:



Esquema 1 Piràmide motivacional de Maslow.

- Primer de tot, necessitem cobrir les necessitats bàsiques necessàries per la supervivència, les anomenades necessitats **fisiològiques**.
- Ascendentment, topem amb necessitats de **protecció i seguretat**. Necessitats de pertànyer a un ambient determinat, com la sensació d'entrar a la pròpia casa que crea una inconscient seguretat.
- En tercer lloc, trobem les necessitats que van lligades més directament a la societat. Són les anomenades necessitats de **pertinença i afecte**. Són unes de les necessitats més importants dels éssers humans perquè som éssers emotius i afectius. Ens reforça l'autoestima ja que ens sentim estimats, i viure socialment ens atorga una **identitat pròpia i única**. És aquesta sensació de ser únics, que ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos i ens dona una seguretat en nosaltres mateixos.
- Seguidament, trobem les necessitats de **valoració**, també, una de les altres raons pel qual ens agrada viure en societat. Cal dir que aquesta necessitat és pròpiament humana, a diferència de les anteriors, que també corresponen al caràcter social animal. Tenim la necessitat de col·laborar amb la resta d'éssers humans, i que ens valorin per les nostres aportacions, d'aquesta manera ens sentim útils.
- Finalment, topem amb les necessitats més grans dels éssers humans, sentir-nos **autorealitzats**. Després d'haver ascendit tots els esglaons, trobem la major satisfacció en nosaltres mateixos. És una felicitat inexplicable que ens omple. Sentim que hem fet les coses bé, i estem, per dir-ho d'alguna manera, anestesiats. Ens rodeja un sentiment tan gran que ens desborda.

D'altra banda, podem associar la necessitat d'un individu a actuar gregàriament també enfocant-lo amb la **dependència** més propera cap a altres éssers humans.

Un exemple és la divisió que en fa el sociòleg James Wilfrid Vander Zanden⁵, que segons ell, existeixen dos tipus d'enllaços o vincles a les relacions interpersonals:

- Els vincles expressius o primaris

Moltes de les nostres necessitats humanes només poden materialitzar-se si les associem amb altres persones significatives per a nosaltres.

A través d'elles satisfem el nostre anhel de seguretat, amor, acceptació i companyia, però també el que és més important, el sentit del propi viure i valer.

Aquests vincles són formats per persones pròximes amb una relació profunda, ja sigui la família, els amics, els companys, la parella...

- Vincles instrumentals o secundaris

Independentment de la preocupació cap als propers, la vida ens enfronta amb innumerables circumstàncies en que necessitem establir enllaços instrumentals per aconseguir metes i finalitats. Aquest vincle és format per coneguts amb una relació poc profunda i sovint per conveniència.

1.2 LES INFLUÈNCIES A L'INDIVIDU



Il·lustració 1 Rètol de la pel·lícula *Thirteen*, “als tretze” i com a subtítol, “passen molt ràpid”.

Podríem definir influència en termes generals, com aquella persona que per alguna raó, -sovint en un grup adolescent causat per un caràcter més fort-, té una potestat d'autoritat sobre la resta i crea una repercussió a la seva vida.

Vivint en societat, de segur que alguna vegada hem canviat la concepció que teníem d'alguna idea. Fins i tot, hem arribat a canviar l'opinió que teníem d'una persona a causa de la influència d'algú pròxim a nosaltres.

Durant els últims anys, s'han fet moltes pel·lícules d'adolescents que, a causa d'una mala influència, han canviat

⁵ Sociòleg i psicòleg americà que publicà l'any 1989 el llibre *Human development*. On tractava temes de desenvolupament social, i d'on he extret aquesta informació a través d'internet.

la seva manera de ser, és el cas, per exemple de la pel·lícula *Thirteen*.

La història d'una adolescent que amb tan sols 13 anys, s'integra al món dels "adults", a través de la noia més popular del seu institut. Arriba a cometre reals atrocitats per poder pertànyer a la seva colla, fent-se mal a sí mateixa, tan psicològicament o físicament.

Endinsant-nos a les relacions socials dels adolescents actuals podem definir dos **tipus** d'influències que reben des de l'exterior:

- **Les influències positives:** Són aquelles que modifiquen petites carències de la persona, o fan raonar de diferent manera l'individu, atorgant diferents alternatives o solucions a problemes que es puguin presentar. És un tipus d'influència que respecta la individualitat i la identitat de l'adolescent. Normalment, aquest tipus d'influències es deuen al fet de que la personalitat ja està creada o clarificada.
- **Les influències negatives:** Són aquelles que modifiquen les conductes naturals de l'individu i fan que la persona actuï segons les conviccions del dominant. Les influències negatives, actuen amb més força sobre l'adolescent quan ell mateix està motivat per canviar i encaixar amb la resta del grup. És un intent desesperat per evitar el rebuig i ser acceptat. En aquest cas, hi ha una frase Voltaire⁶ que diu:

"Aquells que aconseguixin que creguis en l'absurd, són capaços d'aconseguir que cometis atrocitats". I en aquest cas, aquesta frase, és una fidel explicació del que succeeix.

D'altra banda, les influències també es poden dividir en tres grans **grups**:

1.2.1 LES INFLUÈNCIES SOCIALS

En societat, les influències es presenten a les interrelacions d'agents humans, i es clarifiquen, per tant, es manifesten en canvis d'actitud i de conducta.

⁶ Pensador i escriptor francès del segle XVIII. Els seus escrits es fonamentaven en idees liberals, racionalistes i anticlericals.

Tots estem sotmesos a aquest tipus d'influències socials, normalment, de forma inconscient, ja que estem connectats mútuament creant una immensa **xarxa social**.

Podríem definir influència social, com una espècie de **virus** que conviu i es contagia en societat mitjançant paraules o accions humanes, ja que la influència és una conducta innata de l'ésser humà. És l'efecte secundari de tanta diversitat en la mateixa espècie.

Durant el desenvolupament de les influències, es presenten diferents factors que en permeten la seva realització. Un exemple per la difusió de termes o actes influents, en podrien ser els recursos que té el propi individu per exercir poder, si es que ocupa un càrrec socialment important. Un altre exemple, però, en serien les habilitats de persuasió⁷ i de dissuasió⁸.

Les influències utilitzen mètodes flexibles, entre d'altres, també en destaca el poder de **credibilitat** als arguments que s'exposin, ja que utilitzen conjunts de paraules que ben estructurades i ordenades produeixen major efecte de ser un fet verídic.

Un dels altres fets en les influències socials és el grau de conformitat. Segons la Psicologia Social, la conformitat a les influències es deu a dos motius importants:

- **Influència normativa:** És la tendència de conformar-se per adquirir acceptació social, i evadir-se del rebuig o possibles conflictes socials, com la pressió de grup.
- **Influència informacional:** És la tendència basada en el desig d'adquirir informació útil darrere la conformitat, i d'aquesta manera, aconseguir un resultat correcte i apropiat.

Un altre tipus d'influència social són els mitjans de comunicació. El prestigiós i popular psiquiatra Enrique Rojas⁹, després d'haver estudiat i distingit 9 tipus d'intel·ligències col·lectives en un grup, arriba a una teoria força interessant: "*La socialització de la immadura*" i exposa que la societat actual és immadura i neuròtica,

⁷Habilitat d'una persona per induir-ne a altres a creure o fer quelcom que aquest hagi dit o fet.

⁸Habilitat d'una persona per induir-ne a altres a desistir d'un propòsit.

⁹Catedràtic de Psiquiatria de la Universitat Complutense de Madrid y director del Institut Espanyol de Investigacions Psiquiàtriques.

imitant com a models personatges de la televisió, o la idea que la societat, havent integrat la idea televisiva del *reality show*¹⁰, malgasten els seus dies amb les xafarderies sobre les convivències d'uns individus que els produeixen una sensació de catarsi, sentint-s'hi identificats. Aquests tipus de programes no són més que gregarisme imposat i limitat a un únic entorn on s'hi produeixen conflictes ja siguin de tipus físic com psicològic que, precisament, no afavoreixen l'actuació culte i de reflexió.

Però, perquè relaciono els perills de pertànyer a un grup adolescent, amb els programes televisius?

El 87% dels adolescents, en un espai mostral de 200 persones, afirmen haver copiat alguna vegada alguna actuació televisiva o ha influït a la seva personalitat. Els adolescents actuals, doncs, aprenen valors de convivència gràcies a la televisió.

Escullen models que els resulten “graciosos” per la seva baixa condició social ja que tan sols pretenen enriquir-se rebaixant-se de qualsevol manera, o transformen una idea arriscada i sense cap mena de lògica amb el seu cervell adolescent, i com a resultat en deriven verdaderes barbàries.

Introdueixo una experiència personal, durant l'estada a un grup l'any 2008. Recordo una conversa amb les membres del meu grup. Feia poc que havien emès durant els últims dies diferents sèries i pel·lícules relacionades amb l'embaràs adolescent. Una pel·lícula d'aquest tipus l'argument del qual tractava sobre unes adolescents que feien un pacte per quedar-se embarassades i d'aquesta manera serien amigues per sempre, ja que els seus fills, anirien junts a l'escola, i elles no es separarien mai. La pel·lícula s'anomenava *Pacte entre adolescents*. Durant el mateix període, també emetien diferents sèries amb el mateix argument però en aquest cas, encaraven l'embaràs adolescent com un fet positiu. El dia següent, el meu grup s'ho va començar a plantejar com una cosa graciosa, i fins i tot, parlaven de dur-ho a la pràctica. Encara recordo el que vaig pensar en aquell moment: *Quina bogeria!*

1.2.2 LES INFLUÈNCIES GRUPALS

La tendència grupal, és un subgrup, podríem dir, de la societat. És comú en tots els grups adolescents però, durant la formació i integració dels membres que es produeixi

¹⁰ Tipus de programa televisiu on es plasma la convivència d'un grup reduït de persones desconegudes entre elles, en un espai tancat sense poder-se comunicar amb l'exterior durant un cert període de temps. Un exemple és el programa emès per la companyia Mediaset Espanya anomenat *Gran Hermano*.

una unificació de conducta: tots tendeixen a actuar de la mateixa manera cap a una mateixa direcció, tendeixen a fer les mateixes coses. Això s'explica ja que es tracta d'una edat en que la força del grup és la més important, i per tant els membres atorguen una entrega completa i una renúncia a rellevar els criteris propis passant a acceptar els criteris i acords generals del grup. Per tant, el propi individu perd individualitat i independència.

Per un adolescent, doncs, els amics requereixen una total dedicació. Se'n poden resumir diferents funcions que produeix un grup sobre un adolescent:

- Funció de **suport**, facilitant l'emancipació dels adolescents respecte la família.
- Funció d'**estabilització emocional**, com mitjà intercanvien experiències dins del grup que en facilita la comprensió i relativització dels seus problemes.
- Funció d'**integració social**, ja que formar part d'un grup proporciona una identitat col·lectiva reconeguda.
- Funció de provisió d'**autoestima i seguretat**, el moment en que el grup d'iguals exigeix una acceptació mútua i protegeix els seus membres de les exigències dels adults.

Però altres funcions que grupals lligades a grups amb influències positives, a part de les anteriors, en podríem destacar les següents:

- Aprenentatge envers la presa de decisions.
- Aprenentatge envers l'assertivitat¹¹ o l'autoafirmació al grup.
- Aprenentatge envers la capacitat empàtica, per exemple, col·locar-se a la perspectiva d'un altre.
- Aprenentatge a l'hora d'obtenir seguretat en un mateix i la fonamentació en el diàleg.
- Aprenentatge de noves conductes mitjançant la imitació de nous models que serveixen per establir una concepció pròpia del mateix individu i de comparar-se amb els altres de forma positiva intentant arreglar-ne les pròpies mancances.

¹¹ Afirmació/veritat pròpia. Relacionat en la presa de decisions encarades a la vida. El que és bo per nosaltres.

1.2.3 LES INFLUÈNCIES DEL LÍDER

En tots els grups adolescents, després de la unificació de conductes per part dels membres, hi sol haver algun membre que destaquï per posseir una personalitat més forta de la resta del grup. Aquest es converteix en un model a seguir, i per tant, és idolatrat i imitat i s'anomena **líder**.

En aquest moment però, entren en conflicte una variant de les influències grupals. Havent aparegut un líder, o sigui un model influent, si aquesta persona lidera el grup amb una influència positiva, tot el grup gaudirà d'una experiència fantàstica, ja que es conservarà dins de la identitat col·lectiva del grup, la identitat individual.

En canvi, quan el líder és un influent negatiu i la única preocupació del grup és divertir-se a tota costa, es proposen ascendentment a arriscar-se en experiències cada vegada més extremes i poc recomanables.

Un dels riscos més greus, però, es que la família perd total importància i l'adolescent es sent independent i amb total llibertat. Cal destacar, però, que la influència sobre l'adolescent també actua com una forma destructiva de l'individu, ja que els valors, objectius, hàbits positius i codis morals de la persona es degraden a conseqüència de l'entrega al grup. La faceta mal influent, però, moltes vegades actua inconscientment.

1.3 TRIBUS I GRUPS: L'IDENTITAT COMUNA

La recerca d'una identitat durant l'adolescència, és un procés natural per aconseguir la unió entre el que un individu és i el que vol. Però actualment, els joves busquen altres alternatives per adquirir una personalitat i una identitat que no congreui amb els estàndards de desenvolupament normals.

Les anomenades tribus urbanes, en part, no són diferents dels grups adolescents normals. L'única diferència és la peculiaritat del moviment que defensen ja estigui regit per un gust musical, ideològic, entre d'altres. Però, d'altra banda, molts tendeixen a la imitació per basant-se en la creació de la seva pròpia identitat, ja sigui per influències del cercle d'amistats o una falsa imatge creada per altres com a representació de la realitat.

És d'aquesta manera com es genera el gran mapa de les tribus urbanes, que en gran part, impossibilita una identitat natural com a adolescent.

Moltes tribus, provenen de grans corrents musicals que a hores d'ara encara es doten de ressò, sent bastant tolerants. D'altres, però, són alimentades per falsos ideals i odi social que generen força ressentiment dins el cercle de les tribus socials

Actualment, molts dels moviments grupals i tribals busquen manipular els joves per adoctrinar-los i iniciar-los a la violència i induir-los a la continuació d'odis, que en principi, a ells no els corresponia. Alguns moviments són els *emos*, adolescents que han perdut el rumb de viure, i que en realitat oculta **una forta depressió** que els condueix a tallar-se les venes o al suïcidi, és un exemple tribal negatiu.

D'altres, com per exemple mostra la il·lustració 2 creada per Victoria Francés, dona suport al moviment gòtic, poc diferenciat amb *l'emo*, on els adolescents, en aquest cas, volen viure a l'extrem fins que arribi la mort, perquè aquesta és l'autèntica bellesa fora de les falsedats socials. Aquests, donen gran culte a ella, solen ser escriptors adolescents que han patit rebuig social, i no han tingut més remei que introduir-se en aquestes tribus i estancar-se en sí mateixos.

La violència, per sí sola, és muda quan s'estableix al cor humà . És el sentit contrari a la virtut, i encara que la veritat sigui molt relativa a aquesta, s'hi arriba sent conscients de **qui som** en realitat, i no pas per les **falses facetes** socialment creades.

Per tant, és summament necessari saber identificar els fonaments transversals de tots els grups i tribus adolescents que poguessin haver, i fer-ne entre ells ponts d'unió, o crear-ne criteris comuns. Segurament, però també inconscientment, es podrien fusionar els caràcters inicials pels quals les tribus es van convertir en un col·lectiu de gent. Moltes de les lluites de joves per intentar canviar la realitat es basen en termes com: solidaritat mútua, igualtat, llibertat, justícia, germandat, afecte, etc.



Il·lustració 2 Victoria Francés, és una mostra de les joves il·lustradores que recolzen el moviment gòtic. A les seves il·lustracions, sempre hi apareixen suïcidis, pessimisme o imatges religioses pròpies del moviment gòtic.

1.4 PERILLS DE PERTÀNYER A UN GRUP

Com ja he esmentat anteriorment, (*veure apartats 1.2 i 1.3*), pertànyer a un grup no sempre resulta una experiència positiva.

Tenint en compte, i situant-nos en un grup on el líder causa una influència negativa, i per tant, els seus membres en resultaran seguidors, el grup esdevindrà un acte destructiu envers la individualitat de qualsevol membre del grup.



Il·lustració 3 La pèrdua d'identitat és causada en bon part del grup, ja que confonen sentimentalment l'individu.

Un grup adolescent consolidat, es forma durant els tretze o catorze anys. Una de les primeres influències inconscients, és que l'individu dins del grup es sent segur, capaç de fer qualsevol cosa. Però, apart d'això, i el que innocentment passa en grup d'influències negatives, és l'impediment de la reflexió individual, la pressió de grup a fer coses que realment van en contra els seus principis, la justificació del injustificable per part del grup, i la concepció que té un individu és que la responsabilitat personal recau al grup en col·lectiu, aquest és un error

i un engany, i el grup, més ben dit el líder, ho aprofita.

Durant aquesta edat, les necessitats de fer qualsevol acte excitant per un adolescent es converteixen en necessitats addictives. El cervell tendeix a una necessitat incorporada de l'hormona adrenalina, i com a resultat cerca vivències noves i poc usuals.

La pèrdua d'identitat individual és més forta en una persona que **manca** d'un bon mecanisme de defensa per discernir **el bé i el mal morals**.

Els membres del grup juguen amb la capacitat, com ja he esmentat anteriorment, de crear sentiments de seguretat o inseguretat per aïllar o rebutjar a aquell membre que no segueixi les normes del grup. Aquestes accions són dirigides lògicament pel líder que determina qui continua al grup i qui no.

1.4.1 L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC

S'entén assetjament psicològic com a qualsevol manifestació d'una conducta abusiva i, especialment, els comportaments, paraules, actes, accions i escrits que puguin atemptar

contra la personalitat, dignitat o integritat psíquica d'un individu, o pugui posar en perill el seu rendiment escolar o degradar el clima de treball exposant la persona sota una àmplia pressió.

Aquest tipus d'assetjament neix de l'**ànsia de superioritat o popularitat** d'un grup/persona, o és una eina per l'eliminació o defensa de potencials amenaces que poguessin destruir qualsevol construcció o realització ferma d'un grup. Però, per realitzar aquestes ànsies i aspiracions, és necessari un cert grau de perversitat.

L'assetjament, doncs, és un projecte previ i molt preparat d'una persona, per exemple un líder, o tot el grup o col·lectiu. Moltes vegades, s'utilitzen estratègies com la integració de "l'enemic" dins el grup, quan l'individu es considera una amenaça potencial, o també es considera un bon partit per aprofitar-se'n sense que aquest se'n adoni.

Un cop la víctima és dins el grup comença una **agressió psicològica continuada** que provoca la desaparició de la pròpia identitat i l'acceptació de la nova, en aquest cas, la col·lectiva. La seva finalitat, doncs, serà la **destrucció progressiva**, i la manipulació o inducció a l'error, fracàs o parlant amb crueltat, al suïcidi.

El grup inicia una agressió psicològica subtil que provoca una **confusió** a la víctima. Aquest, és el primer pas que permetrà la **inhabilitació del pensament propi** de manera gradual. Després, també de manera subtil, mitjançant comentaris, expressions, i en ocasions, comentaris sarcàstics, s'intenta posicionar l'individu amb una **posició d'inferioritat**¹², i tot seguit, es continua sotmetent a maniobres hostils i degradants que en faran de la persona, un simple objecte fàcil de manipular segons les conviccions del grup o del líder. Un individu no es mor directament per rebre totes aquestes agressions, però sí perd una part de sí mateix.

Exposo un fragment del meu diari personal, el qual, per la introducció en aquest treball l'he anomenat el diari de la por, i en un episodi de manipulació i assetjament grupal vaig escriure amb força desesperació: [...]Soy el objeto que alguien olvidó. Soy el títere de unas brujas amargadas. Soy la muñeca que unos aman, y otros despreciaron.[...]¹³

¹² Referit a postures d'inferioritat, veure annex IV, text 2.

¹³ Per veure la continuïtat del text veure annex IV, text 1.

Moltes vegades, però, també escullen víctimes que destaquin o cridin l'atenció positivament en algun aspecte però que pateixin **problemes d'expressió i relació** envers el seu entorn, ja siguin persones tímides o insegures, i que els costi manejar la seva vida, les seves emocions i els seus problemes. El potencial que puguin tenir aquestes persones és ocult, i per tant, molt valuós per entrar a formar part d'un col·lectiu, i aquelles mirades que s'escapaven cap a les habilitats sorprenents d'aquest individu, es dirigeixen cap a la il·lusió errònia del grup, creant una falsa concepció de perfeccionisme, d'idolatrà, etc.

Cal ressaltar, doncs, el fet que la relació que s'estableix entre un grup, i l'individu, és una relació de **conveniència per part del grup**, a diferència del que he comentat a principi de l'apartat actual (1.4), que tracta dels perills de pertànyer a un grup. En aquest cas, tot i que les influències siguin negatives, existeix un **enllaç d'amistat** o simplement és una mera manipulació per part del líder sense arribar a extrems d'anul·lar l'individu.

Però en definitiva, i encara que no ho sembli, la persona afectada pel gregarisme i l'assetjament psicològic **no és l'única víctima**, el grup també és víctima de sí mateix. La llàstima és que els membres del grup no en són conscients, i solen morir en la seva pròpia hipocresia i ignorància.

- LA PENDENT RELLISCOSA DE LA MALDAT¹⁴

Si un ésser humà és capaç de ferir a un altre, encara que sigui verbalment o amb manipulacions perverses, es qualifica com a crueltat i maldat, però, fins a quin punt els éssers humans són perversos? L'ésser humà és cruel per naturalesa o és culpa de l'entorn?

El psicòleg Philip Zimbardo¹⁵, va proposar una teoria: “Sempre he estat convençut que l'entorn pot modificar les persones segons l'entorn on es trobin, i no és un fet genètic”¹⁶. Així que en un experiment ho va comprovar.

Va seleccionar a 75 estudiants voluntaris, i els va tancar en una presó. Va escollir, de forma aleatòria, aquells que serien presoners i aquells que serien guàrdies. Es tractava

¹⁴ Extret del capítol 54 de *Redes 2.0*. Programa dirigit per Eduard Punset.

¹⁵ (1933) Psicòleg i professor de la Universitat de Stanford que investigà el comportament humà en diferents situacions.

¹⁶ Frase de Zimbardo durant l'entrevista del programa *Redes 2.0* (capítol 54), que dirigeix Eduard Punset.

de nois normals, sense problemes de conducta, bons estudiants, i tots eren conscients que participaven en una situació experimental.

Una de les idees principals de l'experiment era **com afectava l'entorn, com era la convivència, i com actuaven algunes persones estan privades de llibertat**, encara que fossin innocents.¹⁷

Però malgrat que els estudiants fossin persones no violentes i que la situació fos falsa, l'entorn els va convèncer i s'hi van adaptar, i al segon dia, tots havien assumit el rol, el seu paper assignat. Els guàrdies, estaven convençuts que els reclosos eren delinqüents, eren perillosos i s'havien de controlar. Al mateix temps, els reclosos, també es creien delinqüents. Els guàrdies començaren a maltractar els presos, i quasi es mataven entre ells, per tant, l'experiment va haver-se de cancel·lar abans del previst. D'aquesta manera, Zimbardo va confirmar la seva teoria: “Vivim en institucions, en societat; però ningú ens diu que fem res de dolent, sinó que ens són assignades unes normes i regles per complir, i ens limitem a fer-ho. Ens assignen un rol, i si veiem que altres ho fan, els imitem, ja que volem caure'ls bé, encara que no encaixi amb els nostres valors morals, tan sols ens deixem induir pels actes gregaris i perdem la nostre individualitat”.

Així doncs va poder comprovar que els humans no som violents per naturalesa, sinó que la vida en societat ens transforma, **ens dóna motius per revelar-nos**. Això podria ser una causa de l'assetjament psicològic, l'agressor, veu una postura que li crea ira al seu interior i per sentir-se segur d'aquesta persona, la desqualifica.

Un experiment de anterior que va ser l'inspirador de Zimbardo, va ser l'experiment proposat per Milgram, que va estudiar què feia la gent per obeir una figura autoritària. Després dels esdeveniments de l'holocaust durant la Segona Guerra mundial, l'experiment va demostrar que els ciutadans normals estatunidencs van ser capaços de seguir les ordres del líder, encara que causessin sofriment a l'extrem a persones innocents.

L'experiment consistia en l'administració de descàrregues elèctriques ascendents cada vegada que un subjecte responia erròniament una pregunta formulada pel controlador del voltatge elèctric, i aquest, sota la supervisió d'un figura d'autoritat, o sigui sota una pressió. En realitat, les descàrregues que s'administraven eren falses, i “les víctimes” del voltatge eren actors.

¹⁷ Informació extreta del llibre *Excusas para no pensar* de Eduard Punset.

L'experiment pretenia demostrar fins a quin punt les persones són capaces d'obeir ordres d'un superior encara que causessin danys fins a la mort. 2 de cada 3 van arribar fins al final seguint les ordres arribant a causar la mort, - els feien creure-.

Així, Milgram, va demostrar que tot i que l'experiment van dir que servia per millorar la memòria, ja que si fallaven eren castigats, va representar la fidelitat i la obediència dels estatunidencs envers una autoritat.

1.4.2 DEPENDÈNCIA ÍNTEGRA

Un dels perills, i no de menys importància, és la dependència que es pugui atorgar a un grup. Un risc esdevé quan un individu **manca de personalitat i de caràcter**, o en adolescents **tímids** que els costa relacionar-se amb el seu entorn. La relació amb el grup serà **conflictiva**, (ja que tendeix a fer tot el que el grup li proposa), i **dependent**, (per la necessitat creixent de l'adolescent per ésser acceptat socialment) .

Uns dels motius que podrien induir a un individu ser dependent íntegre del seu grup podrien ser els següents:

- La baixa autoestima

Normalment, aquells qui tenen una necessitat immensa de ser acceptats pel seu grup i com a consegüent, en són dependents són conseqüències per la manca d'autoestima. Tendeixen a pensar que no són mereixedors d'estar envoltats de gent, ja que no es valoren a sí mateixos. D'aquesta manera, **el grup interioritzat mentalment** per l'individu, assoleix una posició de grandesa i superioritat. És un miracle per aquest, que algú li presti mera atenció i es prengui la molèstia de ser amic seu, i per tant, el subjecte tendeix a aferrar-s'hi ja que no es veu capaç de pertànyer a res més.

- Assumir el rol¹⁸ de víctimes

Consecutivament de l'autoestima, la posició del subjecte assoleix un rol de víctima, i es comporta com a tal, ja que la influència del grup és tan gran, que no permet la lliure elecció o acció de l'individu. És com l'efecte gravitacional que es dona entre el Sol i la Terra. En aquest cas, Sol, és el col·lectiu liderat pel grup, i Terra, és l'individu

¹⁸Són diferents comportaments que l'individu mostra a la seva vida social. Es relaciona amb la personalitat i la conducta d'aquest, ja que influirà al rol, dependent de la manera com afronti la seva vida.

insignificant envers ell que a causa d'unes forces desconegudes segueix una òrbita contínua al seu voltant.

En un text exposat al meu diari personal reflexa aquesta característica: “*soy un simple objeto, un simple obstáculo.*”¹⁹

- **La urgència de la pertinença**

Si l'adolescent té una elevada necessitat de pertinença i d'estimació pel motiu que sigui, sovint, el busca al seu grup. Un grup adolescent pervers, sovint, tendeix a jugar amb els sentiments aliens ja que això esdevé un motiu de diversió. És, per a ells, un joc de nines on la víctima és fàcil de manipular perquè no mostra cap mena de defensa. Encara que la víctima sigui humiliada, si hi ha falsedat i hipocresia per part del grup i atorga un mínim afecte, la mancança de l'individu queda ocupada per un sentiment, i el buit ja no és tan profund.

- **Estar acompanyat a qualsevol preu**

La por a la soledat és el pas preliminar cap a una possible relació tòxica / negativa subjecte-grup, ja que torno a mencionar-ho, el subjecte accepta qualsevol cosa per tal de ser acceptat com a individu i en la col·lectivitat. Però no hi ha major soledat que creure que algú fa un bé en tu mateix, quan en realitat t'està destruint.

- **La necessitat de viure en societat**

Si un adolescent no pertany a un grup i no pren contacte amb la realitat que viu, per dir-ho d'alguna manera, no la degusta, no viu experiències noves i tendiria a excloure's i recloure's. Si es pren contacte amb noves situacions, es perd la monotonia o la rutina, i fa canviar la concepció. Una persona o un grup, no es comporta de la mateixa manera al lloc d'estudi que sortint fora de l'horari escolar.

- **La necessitat de ser un personatge d'importància en un rol social**

Si per exemple un individu s'introdueix en un grup que ha rebut o rep prestigi per l'entorn que l'envolta i sempre és un model a seguir, o almenys, es té rellevància, és una ocasió perfecte per donar-se a conèixer. És més fàcil introduir-se en un grup així, ja que d'aquesta manera es fuig de la necessitat d'introduir-se en societat de qualsevol manera

¹⁹ Per llegir la continuïtat del text veure Annex IV, text 1.

i sempre mantenint l'anonimat. Si es forma part d'aquest grup algú o altre preguntarà:

Qui és aquest/a?

Però d'altra banda, la persona no té en compte si aquest grup és positiu per a ell... ni s'ho planteja. Ara, però podríem preguntar-nos si existeixen realment grups de referència que adoptin costums sanes i positives. M'arriscaria a dir que no. Aquests tipus de grups tan sols es basen en les aparences. Això sí, si ja no compleixes el seu estàndard, ja no ets acceptat. Per tant, únicament es regeixen per una mera hipocresia, i no fan res més que destrossar internament.

- La por a seguir avançant a la vida



Il·lustració 4 Espanta la idea de que em de recorre nosaltres mateixos un camí, sense l'acompanyament de ningú, ja que els únics amos de la nostra vida som nosaltres mateixos.

Ser adolescent és viure en una confusió constant de la realitat. És quan part del món desconegut al que pertanyen s'obre a ells.

Apareix la necessitat, doncs, que algú els guï per aquest món, deixant de banda els pares, que han ocupat la infantesa i han construït els pilars de la personalitat juntament amb les institucions educatives i la vida en

societat. Però, la diferència entre la infantesa i l'adolescència, és que durant els primers anys de vida, la major part del temps no és important, per dir-ho d'alguna manera, ja que som inconscients del que fem, sentim o vivim, no es té concepció del temps ni dels anys, i l'únic que es produeix és el fenomen d'humanització. L'infant l'únic que fa, és aprendre a convida en societat i iniciar-se a aquest món.

De manera diferent és l'adolescent, que ha deixat de banda ser nen, i comença a ser adult. Comença a adquirir una personalitat definida, sap cap allà on vol arribar i què vol fer, i ja és capaç de descobrir aquest món tan gran que el rodeja amb la seva única percepció i concepció. No fa falta que ningú li digui que hi ha més enllà de l'horitzó, ho voldrà veure per a ell mateix, l'únic que necessita, és trobar les eines d'exploració.

1.4.3 LA PRESSIÓ GRUPAL

Com ja s'ha comentat al punt anterior, un adolescent estableix vincles amb un grup per la falta de confiança en sí mateix, la inseguretat, els desitjos per no diferenciar-se, entre de molts més motius.

Senten por d'actuar diferent a la resta, de ser burlats o humiliats públicament per desencaixar, per ser diferents.

Com es mostra a la il·lustració 5, les persones ens sentim sotmeses a pressions socials, que sovint, no permeten la llibertat individual.



Il·lustració 5 La pressió grupal, al igual que la pressió social, limita l'actuació lliure de l'individu.

D'altra banda, el que resulta curiós, és que per tal d'encaixar, no els importa ser burlats pel seu grup i atorgarà una entrega íntegra. Però aquesta dependència crearà una pressió inconscient per part del grup, l'individu voldrà correspondre a qualsevol requisit que fomenti el grup en si. És aquest, un dels motius per la diferenciació de caràcter quan un adolescent està dins un grup o quan està sol, és per l'aspiració a no ser el que ningú en la seva adolescència voldria ser, **una figura marginal**.

Però, per què es produeix una pressió tan gran durant l'adolescència? Per què tenen els adolescents tanta por a ser rebutjats?

Ho remarco altra vegada. Aquestes preguntes, tan sols orbiten en un mateix terme, **la inseguretat**. L'adolescència és l'etapa predilecta per aquest sentiment. Ni es sap el que es vol, ni el que passarà al futur. Per tant, crea aquest factor.

La sensació de que els pares no els entenen no és res més que la falsa aparença mental que s'han creat sobre les seves figures "autoritàries". Els pares no conviuen amb l'adolescent, i per tant, no entendran els seus turments o la seva infelicitat.

Durant aquest període, es perd motivació pels estudis, com a conseqüència, les notes baixen i la seva frustració i sentiment d'inutilitat augmenten.

Però aquests problemes queden solucionats amb el grup, on, malgrat els sentiments d'inferioritat que experimenten, la pertinença i valoració que senten és tan gran, que els sosté.

La pressió grupal exerceix en gran mesura en el fet “el que diran”. He tingut experiències amb aquest fet, i m’agradaria compartir-les.

Quan era dins el meu grup, com tota adolescent, tenia els meus ídols, persones senzilles que vivien al meu entorn. En concret, sentia real valor per una mestra que vam tenir quan érem petites. Lògicament, jo amagava tot allò que pensava que no seria acceptat, per exemple, la meva gran afició envers la literatura, les cançons nipones, la meva filosofia de vida, etc. Absolutament tot. Sentia pànic envers el fet que descobrissin com realment era així que em limitava a ser una fidel criada. Si sabien els meus gustos, sabrien **allà on atacar-me**. Però finalment, se’n van adonar, i van intentar **canviar-me la concepció** que jo tenia d’aquella persona. Començant des d’atacs envers la seva imatge, personalitat, caràcter, la seva forma d’actuar, de fer o de pensar, -que tant m’havien inspirat a mi per no tirar la meva vida per la borda-, arribant a fer crítiques realment malvades i cruels. Finalment, això va acabar en un final no gaire agradable, sobretot per a mi.

Vaig comprendre que era obligatori relacionar-me amb els membres del grup. Les meves relacions socials havien estat restringides... bé no, prohibides, però va ser una de les primeres vegades que en vaig fer cas omís a les seves paraules, ja que em vaig adonar que simples converses amb persones les quals jo escollia relacionar-me sense pressió i amb llibertat em feien més feliç i m’omplien més que a diferència d’hores i hores malbaratades discutint i preparant humiliacions o crítiques amb qualsevol persona. No vaig dubtar en decidir entre aquell dilema, com “ser o no ser, aquesta és la qüestió”, de Shakespeare, vaig proposar el meu dilema: “popularitat, o felicitat, aquesta és la qüestió”.

1.5 ELS GRUPS A L’AULA

LA NECESSITAT D’IDENTIFICAR AMB DIFERÈNCIES UN COL·LECTIU

- DINÀMICA D’UN GRUP

Una definició clara del que és un grup²⁰, com a recordatori: Un grup és un conjunt de dues o més persones que interactuen, s’influencien mútuament ja sigui en el grup o exteriorment, i comparteixen, finalment, una identitat comuna.

²⁰ Referit a col·lectius de persones on la seva relació estrictament es limita a la comunicació entre membres del grup. El que anomeno com a grups tancats.

Els grups tenen un determinat nombre de qualitats que els distingeixen dels altres:

- **Les normes:** regles imposades, directe o indirectament, en què els membres les segueixen.
- **Els rols:** regles implícites per determinats membres del grup. Per exemple, el líder, és l'encarregat de dirigir i conduir el grup.
- **Les relacions:** pautes de selecció amb les interaccions socials del grup, com per exemple, un grup popular es relacionarà amb una altre de popular, per això, sovint, el contacte d'un membre del grup amb altres individus categòricament inferiors, es comprèn com una traïció.

Els grups no tan sols són importants perquè ofereixin recolzament social i un sentiment de pertinença, sinó que perquè suplementen l'autoconcepte dels seus membres.

Fins i tot, un individu, a causa de l'adquirida identitat col·lectiva, es pot definir la seva personalitat per la comuna del grup, per tant, l'individu tindrà les mateixes percepcions i comportaments, i aquest fet, indueix *la discriminació entre grups*, que afavoriran positivament les concepcions de les actuacions dins la visió del grup, però serà una concepció negativa envers a les persones externes al grup.

La discriminació entre grups dirigeix cap al prejudici i afavoreix el pensament grupal. Aquesta posició de pensament, aïlla el grup i augmenta la importància del líder.

- **RELACIÓ DELS GRUPS ENVERS ELS ALTRES**

Els psicòlegs socials, sovint, han qüestionat les raons humanes per actuar de les dues següents maneres:

- **Manera prosocial:** Ajudant, agradant i estimant els altres.

Ocorre quan l'individu sent empatia amb un altre que té problemes, -encara que sigui desconegut-, o necessita quelcom que aquest li pugui aportar.

- **Manera antisocial:** La hostilitat, la ira, l'agressió o el prejudici contra altres.

Un individu és antisocial quan es superposa el seu propi subjecte per damunt de la resta, ja que en aquell moment, per assolir qualsevol propòsit, és necessària la faceta destructora.

Per poder redactar aquest apartat *els grups a l'aula*, vaig poder gaudir del privilegi de fer una recol·lecta de dades de més a prop, podent assistir durant diverses classes d'un grup de 3r de Secundària Obligatoria²¹ per veure'n la **dinàmica de treball, el seu comportament a l'aula** i a l'esbarjo.

Aquest grup, específicament, m'havia cridat l'atenció pels rumors que en sentia els últims mesos sobre la seva **inestabilitat d'atenció** a les classes. La dinàmica de treball no podia seguir el seu curs ja que era impossible que poguessin concentrar-se en la seva feina ni amb el mestre.

Els primers moments van ser d'estranyesa per part dels 28 alumnes d'aquella aula. Alguns simplement observaven i tampoc els era desagradable, d'altres, repel·lien la meua presència, això demostra de forma aproximada la diferenciació que he esmentat abans: manera prosocial i antisocial. Malgrat que tothom em coneixia, no els resultava agradable per una part que envaís el seu territori, era una estranya que els observava i els analitzava, i no els feia gens de gràcia.

Setmanes següents vaig seguir analitzant els comportaments fins que vaig aconseguir determinar la diferenciació de caràcters, i la divisió dels grups dins l'aula. Vaig determinar-ne 4 grups, (*veure annex III*).

A partir d'aquestes dades i les que vaig adquirir més endavant, ja sigui per formularis i més observacions, em vaig adonar que els grups no eren diferents als que jo havia viscut anys enrere amb la meua generació. Realment eren molt semblants.

Hi ha aules on els alumnes sí, s'agrupen, però no són grups tancats i restringits. Amb seguretat, doncs determino que la generació de l'any 1994 i l'any 1996 de l'Escola Vedruna Tordera, objectes tan objectius com subjectius són molt gregaris.

A partir doncs de les dades recollides i a més a més verificades com a veritats científiques del comportament tant psicològic com sociològic he pogut esbossar-ne un estàndard en els grups adolescents actuals:

1.5.1 JERARQUIA D'UN GRUP

L'ésser humà, sempre tendeix a donar sentit a les seves relacions socials i personals, per tant, un grup actiu, sempre s'estructura d'un determinada manera.

²¹Després de diverses reunions amb els professorat de Segon Cicle de Secundària, i específicament, el director de l'escola, les tutores de 3r i de 4t, i la Cap d'Estudis, vam poder acordar la meua presència durant algunes assignatures. A partir d'aquest acord, vaig assistir per primera vegada el dia 9 de Febrer del 2011, dimecres a la tarda, durant les assignatures de Llegua Castellana i Taller de Matemàtiques fins a final de curs d'aquest mateix any.

Un grup és únic, ja que els components que el formen són irrepetibles i els seus interessos són diferents. Per tant, el grup es basa en un determinat rol, el resultant de la unió dels caràcters del grup a partir del propi, en definitiva, **la identitat col·lectiva**.

Els rols, doncs, són models de conducta relativa a les diferents posicions de l'individu a les xarxes d'interacció lligades a les expectatives pròpies i les del grup. Quan el grup és actiu, doncs, apareixen una sèrie de caràcters diferenciats envers l'aportació i contribució que ha de fer al grup.

La classificació d'alguns dels caràcters bàsics en són:

- **El líder:** És aquell membre de més importància i influència sobre el grup ja que és la persona que el dirigeix, i el rumb que seguirà el grup només el pot decidir ell. Es subdivideix en dues posicions: líder democràtic, i líder autoritari. Segons la posició que un líder adopti pel seu grup, determinarà el rol d'aquest.

El líder democràtic, és una persona que ha estat seleccionada pel grup per les seves aportacions, com s'ha comentat al punt 1.2, relacionat amb les influències, i en aquest cas, doncs, és una persona que busca la satisfacció global del grup i augmenta el coneixement del grup. Mai donarà ordres, sinó que aportarà suggeriments. Aquest també estimula l'autocriteri i l'autodirecció i crea un clima de confiança mútua.

El líder autoritari, és aquell qui únicament aporta solucions pròpies als problemes ja que aquestes consten de més importància, i l'opinió dels altres membres perd pes dins el grup. Aquest tipus de líder el trobem en grups d'importància social o que ressaltin per la seva popularitat al seu entorn. Aquest líder mai delegarà la defensa del grup a un membre ja que no hi confia.

Per tant aquest, en resultarà una influència negativa, ja que tan sols busca acomplir els seus propis interessos, mitjançant els altres. Es podria considerar un líder autoritari, ja que sovint, dona ordres directes o indirectes que han de ser acceptades pel grup, interrompent algun desig expressat per algun membre del grup substituint-lo pel seu desig propi. També fa crítiques subjectives, que s'hauran d'instaurar en la creença de tot el grup. En moltes ocasions, s'anomena **líder demagògic**, aquell líder que té una aparença de ser democràtic però en realitat és un líder autoritari, sovint, aquest sol aparèixer en grups on les aparences són el pilar d'aquest.

Tot seguit apareixen la resta de membres que es regeixen sota les ordres del líder del grup:

- **El portaveu:** És el denunciador de les situacions al grup, i l'integrant que defensa les injustícies, segons la seva concepció. És un membre molt unit al líder, sovint, el més semblant, el seu seguidor que l'idolatra cegament. Si el grup, és liderat per una figura autoritària, aquest càrrec dins del grup, desapareix.
- **Defensor de la identitat:** Ser defensor de la identitat del grup, pot agrupar des d'un membre a tots els del grup. Molts individus que pertanyen a un grup, es senten tan identificats en ell, que si reben un atac o una crítica des de l'exterior, actuen com si fos un fet pròpiament personal. És aquest sentiment de pertinença que els fa actuar, sense pensar-hi, ja que la identitat i personalitat que tenen ha estat influïda pel propi grup.

En general, és difícil parlar de més nivells de jerarquia en un grup adolescent, ja que és una construcció social inestable. És clar que la representació més forta d'autoritat que és fixe en tots els grups, és el líder.

Al igual que no es pot determinar el caràcter exacte d'un ésser humà, és difícil concretar unes determinades posicions.

1.5.2 EL PERFIL D'UN LÍDER

Durant aquest treball, es repeteix molt la influència del líder sobre un grup, però centrar-se en la seva individualitat, és una feina més complicada.

Sovint, és difícil determinar a simple vista quin és el líder d'un grup, o a vegades n'apareixen dos i creen conflictes al grup i esclar que un acabarà marxant, però mentrestant, ens fem la pregunta més general, com és un líder?

Un líder, com he clarificat amb anterioritat, és un formador de la modalitat constructiva o destructiva, que adopten els membres del grup, com els seus seguidors. Sorgeixen líders juvenils espontanis que en realitat son un **model per la identificació** i introdueixen i indueixen l'adolescent a nous àmbits desconeguts per a ell. L'adolescent, confia en el líder i el grup, ja que amb la mísera experiència que té, anhela que el treguin de les seva inexperiència.

Podríem catalogar el líder, en primer lloc, com un iniciador o un guia que per constar d'un **caràcter més fort** o tenir més **ímpetu**, -no entrem en detalls de si la influència que causa sobre l'adolescent és positiva o negativa-, és capaç de dirigir el rumb d'un grup, per tant, també té una gran força **dirigent, autoritària, i influent**.

Però, endinsant-nos en fets més arriscats, també podem catalogar el líder com un **manipulador mental o de pensament**, ja que té tanta força persuasiva que és capaç de fer creure allò que ell vol. Mitjançant tàctiques de control, doncs, el que vol, és eliminar les capacitats de crítiques o d'autocrítica de l'individu, això és, la seva capacitat de jutjar o rebutjar informacions o ordres que a la persona li semblin errònies, incoherents, irracionals o simples fal·làcies.

El líder, també és un **manipulador emocional**, ja que és capaç de crear sentiments falsos, ja siguin de pertinença o afecte cap a ell, que aquest pot utilitzar de la manera que vulgui. Aquest manipulació emocional pot derivar en l'assetjament psicològic, ja que el líder troba l'individu en qüestió tan dèbil que l'utilitza com un titella per la seva diversió. Com que el líder exerceix una gran força en el grup, no vol que ningú més destaquí per sobre d'ell, per tant, també és el que anomenen com a **pervers narcisista**²². L'individu anomenat com a pervers narcisista no suporta que una persona sigui un ésser humà que pateixi, reaccionï o mostri afecte a la gent que l'envolta. Ells mai cometran actes violents físicament però sí assetjament psicològic generalment promoguts també per la gran **enveja**²³ que senten d'aquests.

El líder, com ja he dit, té la capacitat de prendre decisions pel grup, - deixant de banda que beneficiïn o perjudiquin el grup-, però també té la capacitat de decidir quins dels membres mereixen estar al grup o no, té la capacitat el que es coneix com **Efecte Telé**²⁴.

1.5.3 DINÀMICA DE CLASSE ENVERS LA CONFRONTACIÓ DE DIVERSOS GRUPS

Ja hem vist que un grup és una associació, en aquest cas, d'adolescents motivats a cercar la seva autonomia i s'uneixen segons les conviccions i interessos que també són

²² S'entén per aquella persona sense capacitat d'empatia real, si no, més aviat utilitària, ja que només reconeix les habilitats o necessitats de l'altre, si a ell li produeixen benefici o satisfacció.

²³ Idees extretes del llibre *TU POTS*, de Joaquín Lorente, (*Principi 118*).

²⁴ Actitud de rebuig o acceptació cap a determinats membres del grup, on la decisió tan sols correspon al líder d'aquest.

una estructura social més o menys organitzada i regentada per un líder, i que aquests grups causen gran influència sobre els adolescents, etc.

Destaco el fet de que és normal que dins una aula hi hagin diferents grups, clar està, però em refereixo si s'hi troben dos grups aspirants a ser els més populars o simplement odien les imposicions del grup aliè o les seves influències i pretenen fer-los caure. Si ens trobem davant d'aquest fet, **què passa?**

Aquí exposo el meu experiment dins l'aula de l'escola Vedruna Tordera. Les característiques de l'espai mostral són 28 alumnes, i sent una escola concertada, el gruix de persones serà menor que de la pública, i cal esmentar, doncs, **una única classe per cada curs**. Tenint en compte aquest fet, es conformen 5 agrupacions. Aquesta classe, doncs, és molt gregària, ja que es condensen molts alumnes en pocs grups, i els membres d'aquests oscil·len d'entre 4 a 8 alumnes.

Una de les deduccions que ja sembla òbvia, però no resta importància, és que el grup amb més membres, serà el més influent sobre aquesta aula, que és el que he comprovat.

Tot seguit, agafem com a mostra un grup que anomenarem 1, i un altre que anomenarem 2. Per alguna raó, el grup 1, durant els anys ha esdevingut més popular i influent que 2, i els seus el formen 8 membres, i l'altre grup el formen 5 membres, respectivament. També posem per cas que entre 1 i 2, existeix una interrelació, ja que un dels membres del primer té relació amb algun membre del segon.

A partir d'aquí, hi apareix un conflicte. L'individu que estableix una interrelació entre 1 i 2, és el que anomeno *individu de transició*. Aquest, per una part, qüestiona la fortalesa del seu grup inicial, i el traïx relacionant-se amb grups externs, -fet que cal remarcar, que no està permès la relació d'altres grups o membres aliens ja que es considera **traïció**-, i per altre banda aporta informacions confidencials, encara que sigui amb inconsciència, del grup, també inicial.

En aquest cas, grup 1, té dues decisions, si la pèrdua d'aquest membre no és important, la solució és fer-lo fora. Però si la presumpta pèrdua seria valuosa per part del líder i dels membres d'1, comença un atac **psicològic** per evitar la fuga d'aquest membre.

Cal remarcar, però, que hi ha grups on estrictament els membres han de constar d'un determinat nombre d'individus, ja que sinó podria perdre una part de la identitat col·lectiva. En aquests grups tancats, doncs, els membres han de ser sempre iguals i

constants. Aquesta interrelació de grups és una hipòtesi de conflicte que he pogut viure i observar amb els meus propis ulls.

Així doncs, poden existir causes i motius infinits perquè hi hagi problemes dins una aula, però la meua observació determina el següent:

Un dels primers motius, és que entre ells, es coneixen massa. L'escola el qual he realitzat l'estudi, els alumnes de la mateixa classe sempre són els mateixos. Coneixen a la perfecció els seus punts dèbils, el seu caràcter, personalitat, i el seu passat, i per tant, serà molt més fàcil humiliar a la persona o utilitzar qualsevol acte o mètode per crear un conflicte. També, la confrontació es produeix pel **xoc d'aspiracions o ideals**, com per exemple la popularitat. Si grup, com ja he dit, és molt popular, i és idolatrat, les seves opinions, actes o paraules,-encara que siguin fal·làcies-, esdevindran certes.

1.6 LES DIVERSES CONCEPCIONS DE LA REALITAT I D'UN MATEIX INFLUÏDES PEL GRUP

Anteriorment hem parlat de les influències que causen els grups sobre el comportament d'un individu, però el que encara no s'ha comentat són les diferents concepcions de **veure i viure la vida** que pot crear un grup.

Es tracta d'una modificació mental d'un membre del grup, per determinar la realitat que l'envolta o crear-se una definició de sí mateix.

Generalment, aquesta modificació mental ocorre al mateix moment en que els membres es senten identificats amb el grup, o sigui, que adquireixen la identitat col·lectiva, però en determinats individus, aquesta col·lectivitat pot canviar la relació i el contacte que tenen amb el món.

Amb diverses converses que he tingut amb alguns psicòlegs i docents amics meus, sempre s'ha arribat a una definitiva conclusió: "Els adolescents, si volen poden destrossar-te la vida".

No és curiós això, doncs?

Com aconsegueixen alguns adolescents, desesperar o fins i tot arruïnar la vida a un adolescent, o inclòs a un adult?

S'han sentit moltíssims casos d'adolescents que han arribat al suïcidi per la seva desesperació envers l'assetjament psicològic, físic, etc. Què motiva a un agressor a fer-ho? Quina finalitat n'obtenen?

Fa poc temps, vaig descobrir un cas d'una noia d'identitat anònima. Ella pertanyia dins un grup, però es va deixar abduir tant per el col·lectiu, que no sabia viure per a ella mateixa. Seguia la seva rutina, i era molt, molt infeliç.

Un dia li vaig preguntar: Realment ets feliç?- Sí, tinc unes amigues fantàstiques- em va respondre.

I ja està, no hi havia res més a la seva vida que la fes més feliç. Era una alumna genial abans que s'introduís dins aquell grup, era d'admirar, i un dia, va perdre la motivació pel futur... Segons ella, no tenia futur en aquest món de feres.

Aquesta concepció que s'havia creat de la vida, s'anomena **concepció pessimista**. No vol dir que perquè tinguis una concepció pessimista de la vida, no puguis seguir endavant, tot el contrari, però si l'individu no és conscient que realment no és feliç i no viu com vol ja que es sent condicionat pel grup, perd la seva motivació per la vida, i perd les ganes de ser feliç.

Viure sense preocupar-se pel futur, - ja que la ment crea un missatge automàtic que l'individu no viurà un futur-, pot generar depressió, angoixes profundes, impotències i ràbies amb un mateix per sentir-se condicionat- "o pel que diran els altres"-, i inclús pot derivar en el suïcidi, per sentir-se desesperadament exclòs de la societat.

El grup actua de manera subtil, en aquest cas. Si es pertany en un grup tancat, on el membre pot sentir-se feliç, encara que sigui falsament, però que no pugui relacionar-se amb la resta, ja que de manera indirecte, el líder a emès un missatge de prohibició amb el contacte extern, pot conduir-li a estats extrems no gens favorables com els que he comentat anteriorment.

D'altra banda, si un individu pertany en un grup on les influències que rep li produeixen satisfacció, es crearà en ell una concepció lògica i verdadera de la realitat, a diferència del que he esmentat abans. Aquesta realitat, doncs, no es transforma, i atorga llibertat a l'individu, creant també, una satisfacció en sí mateix, ja que afavoreix l'autoestima a l'alça, i la confiança en un mateix, ja que disposa del recolzament del seu grup. Cal dir, doncs, que aquest tipus de concepció anomenada **realista**, esdevé en grups on les influències són positives.

1.7 LA COHESIÓ SOCIAL

Com ja he comentat, tots els éssers humans tenen necessitat de pertinença en un grup social, però no menys important és el que s'anomena com a **cohesió social**, que és el grau d'un individu alhora de sentir-se integrat i identificat envers el seu entorn social. Un individu, té més cohesió social, si és un actiu participant de l'entorn que l'envolta, o la societat l'accepta, i això li crea satisfacció.

Un subgrup d'aquest, és la **cohesió grupal**, que eludeix el grau en que el grup resulta atractiu pels seus membres, o sigui, la motivació i els interessos que els mantenen units al seu grup. També, al igual que la cohesió social, és l'acceptació del grup envers l'individu.

Una part important de sentir-se identificat amb el **col·lectiu social**, són els diferents **estils de comunicació** que utilitzen els individus per **interaccionar amb el seu entorn**. Així doncs, segons l'estil que una persona utilitzi, serà el reflex del seu caràcter i personalitat per encarar la vida. Aquests estils, podríem dir que són diferents maneres que utilitzen els humans per integrar-se en societat.

Se'n diferencien 3 estils:

- **Estil de passivitat o no assertivitat**

És aquell estil de comunicació propi de les persones que eviten mostrar els seus sentiments o pensaments pel temor a ser rebutjats o ofesos, o ofendre a altres persones. Infravaloren les seves pròpies opinions i necessitats donant-ne un valor superior als aliens. Aquest estil, també és representatiu en aquells individus que els manca personalitat o caràcter.

- **Estil d'agressivitat**

Aquest estil de comunicació es situa en una visió oposada a l'estil de passivitat, i es caracteritza per la sobrevaloració de les opinions i sentiments personals, obviant o inclús depreciant els altres. Aquest, és un estil d'interacció autoritària que utilitzen els líders dels grups o persones que amb molt caràcter que tendeixen a sobreposar-se als altres.

- **Estil d'assertivitat**

És aquell estil que de comunicació obert a les opinions alienes, donant-los la mateixa importància que les pròpies. L'individu assertiu, planteja els seus arguments amb seguretat i confiança amb sí mateix. També, accepta les opinions alienes i les respecta, encara que siguin diferents. Ser assertiu, evita les manipulacions per part dels altres, i augmenta i afavoreix l'autoestima. També és una persona capaç de transmetre els seus pensaments i idees sense incomodar ni ferir els sentiments de l'altre persona. Pertany a un gènere de persones poc gregàries, a diferència de les anteriors, que tan sols es basen en la convivència i supervivència grupal. En aquest cas, són persones amb poca dependència social ni grupal.

1.8 LES APARENES I EL REBUIG

Vivint en societat, podem distingir dos mons: **El real i l'aparent.**

Com es descriu a la novel·la on-line *Apariencias*, d'autor sota pseudònim anomenat Silay: “*Las apariencias son nuestro engaño mutuo, nuestra manera de avanzar sin que nos juzguen como realmente somos, o como no nos dejan ser. Nuestra vida es la contención de muchos de nuestros anhelos. Reprimimos en nuestro interior aquello que no podemos mostrar al mundo, no encaja entre las leyes de perfección de nuestra sociedad [...]*”²⁵

Així doncs, les aparences, són un mitjà d'adaptació humana, que permet socialitzar-nos amb el nostre entorn, però reprimint el que som en realitat per por a prejudicis o etiquetes²⁶. Aparentar és una mostra **d'inseguretat i manca d'autoestima** amb un mateix, ja que és una manera de contenir la nostra naturalesa.

A l'enquesta formulada a través de *Google Docs*, una de les preguntes era: “T'has sentit mai reprimint pel que poguessin pensar de tu?”. I si l'espai mostrat era d'unes 150 persones, el 98,67% van respondre afirmativament, i aquesta dada equival a

²⁵ Per veure la continuïtat del text veure annex V, punt 2.

²⁶ Referit a aquells comentaris que desqualifiquen ja que remarquen alguna qualitat irònica, caràcter d'un individu, o aparença física. No són comentaris positius, i amb la continuïtat poden induir a l'assetjament psicològic.

148 persones amb les edat compreses dels 12 als 30, majoritàriament en les respostes en edats d'entre 12 a 16 anys. Queda clar, doncs, que a la societat on vivim la majoria de persones té por que algú pugui esbrinar com són realment i com senten. Però un dels elevats problemes socials actuals, són un gran nombre de persones que senten un buit i una tristesa dins seu que no els deixa continuar aparentant falsament, i és llavors quan no són acceptats, i això pot generar un risc molt elevat. Aparentment, aquestes persones són felices i submises a les lleis.

Existeixen les aparences, d'altra banda, perquè existeixen les comparacions. Si un individu es compara amb un altre, tendirà a voler ser com ell. Si és feliç, l'individu infeliç l'imitarà per assolir ni que sigui un mer somriure. I precisament, aparentant es crea un fals sentiment demanca de tristesa, i una falsa seguretat. En definitiva, es pot afirmar que les persones aparenten per no ser **rebutjats**.

Però què ocorre quan una persona és rebutjada per ser com és? Què és sent?

Una investigació realitzada a la Universitat de Califòrnia als Estats Units, però, demostra que el rebuig ocasionat a un individu, equival a la mateixa reacció al dolor físic. Els científics utilitzaren tomografies cerebrals d'individus per observar-ne els canvis durant un experiment en que eren sotmesos a situacions de rebuig o discriminació. Els subjectes jugaven a un joc de pilota electrònica amb dues persones més que en realitat eren dos figures animades i controlades per un ordinador, però se'ls deia que eren persones en altres ordinadors connectats a distància.

Al joc, aviat, els altres dos “jugadors” decidien excloure a la persona real o es burlaven d'ella. La tomografia va establir que l'àrea del cervell de la persona rebutjada, s'il·luminava i es mobilitzava cap a la zona associada al dolor físic.



Il·lustració 6 Cartell publicitari d'una consulta de psicologia per alertar dels perills de l'assetjament psicològic.

A moltes persones se'ls ha preguntat pel significat d'aquesta imatge (Il·lustració 6). Què significa?

Doncs un dolor més profund que el físic, un dolor d'ànima a ànima que penetra en el nostre interior. Alguns han afirmat en comentaris a la web Fobia Social: “*Preferiría ser golpeada físicamente, antes que me arrebaten la integridad moral con fal-lacias dañinas que no hacen más que herirme*”. O un altre usuari especifica: “*El dolor o acoso verbal no se cura, no cicatriza; persiste y es un virus que nada puede curar, todo lo destruye y lo desola*”.

Es demostra en aquesta imatge que qualsevol paraula és capaç doncs de destruir, d'arrebatre l'autoestima, d'induir a la desesperació a un individu, etc. Està clar, però, que aquest tipus d'abús, en aquest cas verbal, es qualifica com a assetjament psicològic, però és una part important de la por humana, a no ser rebutjats, i si en aquest cas ocorre, es produeixen factors que indueixen a l'individu, inclús, al suïcidi.

1.9 L'ÉSSER SOCIAL, L'ÉSSER GREGARI, L'ÉSSER POPULAR

Durant aquest primer bloc, em pogut veure la posició humana sent ésser social, gregari, i ara, finalment em vist la necessitat del ser popular.

Ha quedat clar que l'ésser humà és l'ésser social i gregari per naturalesa, però per què aquesta necessitat de ser popular?

Ser o no ser popular, aquest és el dilema. Per un adolescent, la popularitat és una necessitat vital i bàsica, i les institucions d'educació són el camp de batalla en els quals competeixen, – o pateixen- ,diferents grups, o persones per arribar a ser-ho.

Aquesta pràctica aporta un gran risc d'exclusió i marginació envers moltes persones que poden derivar en depressions, angoixes entre d'altres patologies greus.

Per un adolescent, doncs, ser popular és la seguretat d'assolir la satisfacció, la seguretat emocional i la felicitat, encara que s'hagi de trepitjar a molts.

Com he comentat anteriorment , (*veure punt 1.5.1*), els líders d'un grup, són els populars, i són únicament aquests que poder fer popular un grup, però la major importància la té una sola persona.

Sempre s'han separat en dos bàndols en una aula, els populars, els més influents, els que estan en tot i a tot. I a l'altre extrem es troben els que s'anomenen a les aules, "els nuls", persones amb poca relació social, i sovint, exclosos. Aquesta divisió tan sols té a veure amb un únic factor: l'acceptació social. Per arribar a ser popular, s'han de cometre molts sacrificis, però per no ser "nul", has de fer molt més, però és un deure, ja que vivim en societat, no ens podem excloure nosaltres mateixos, i després, preguntar-nos perquè no tenim amics.

Molts adolescents, s'exclouen voluntàriament, mentre d'altres intenten fer-se un lloc, però en són incapaços pels elevats criteris de demanda, però encara que sigui ser respectat és una assignatura més a l'escola. No cal voler aspirar a ser molt, tan sols una persona s'ha de mantenir tal i com és. Ser sociable, extravertit, viure al present, etc. Ser una persona que encara que siguin pocs, tinguin en compte, i es faci respectar.

El verb **encaixar**, dins l'àmbit grupal, és el major exponent en l'adolescència. Ser popular, o merament reconegut implica l'ampliació del cercle d'amistats. I és important ser acceptat per la gent, perquè es desperta el desig psicològic de separar-se dels seus pares, no ser dependents d'ells i descobrir el món que els envolta, en definitiva, començar a ser adults.

Saber que ets reconegut, que t'accepten, i et valoren, és una satisfacció molt gran, ja que vol dir que un adolescent ha aconseguit encaixar i que la seva personalitat correspon als que els envolta, i automàticament es crea un reflex mental que els proporciona seguretat i autoestima.

Una persona "nul·la" o impopular, -termes coneguts pels adolescents-, inclús anomenats "frikis", creen rebuig pels altres ja que no es volen integrar amb l'ambient social. Però, aquests, sofreixen horrors, i aquest tipus d'etiquetes molt utilitzats en l'ambient escolar. Ambient on hi conviuen amb docents que, la majoria, no s'adonen d'algunes situacions anòmales amb els alumnes que estan sols la majoria del temps, tendeixen a la depressió, ploren a la mínima, i es castiguen mentalment. Sovint, un

factor que tendeix a ocórrer també durant l'adolescència i contribueix a la popularitat, però també, al mateix temps és la major preocupació, és la perfecció aparent, o sigui, la perfecció física, però per què?

Un fet que es produeix durant el període adolescent, és projectar-se a la ment d'altres i pensar envers els seus pensaments. L'adolescent, es converteix en el centre, per dir-ho d'alguna manera, sent un fidel **egocentrisme**, que en farà difícil distingir els seus propis pensaments, del que pensin els altres d'ell. Una conseqüència d'aquest egocentrisme és el que s'anomena com **audiència imaginària**, denominada així per David Elkind²⁷, per referir-se a l'excessiva autoconsciència dels adolescents, que els condueix a creure que les altres persones estan interessades com ells amb la seva pròpia vida, així com els seus comportaments i actituds²⁸, el qual explica que els adolescents es preocupin excessivament per com es vesteixen o el pentinat que portin, i en general, per com aparenten ser, ja que a les seves ments tothom que els rodeja està a la seva expectativa, ja sigui durant les observacions, les valoracions, les avaluacions, i de fet, la preocupació pels prejudicis negatius, com al punt anterior he esmentat, la por al rebuig.

²⁷ Psicòleg americà especialitzat en l'estudi dels comportaments de nens i adolescents.

²⁸ Aquestes idees són extretes dels llibres *Personalidad y desarrollo social en la adolescencia* (cap. 16), de Papalia, D. i Wendkos, S. i *La Adolescencia y su Significado Evolutivo* de Palacios, J, Marchesi. A i Coll. C.

BLOC II

LA POR D'EXPRESSAR-SE



Les mirades dels altres, les nostres presons;

Els seus pensaments, les nostres gàbies.

Virginia Woolf

2. QUÈ ÉS LA POR D'EXPRESSAR-SE?

La por, en trets generals, és una emoció que reconeixem a través d'una sèrie de canvis fisiològics, ja que s'exterioritza al rostre i al funcionament general del cos, perquè es posa en alerta. La seva definició exacte en seria el torbament de l'ànim, sentiment d'inquietud i commoció psicofisiològica, que un individu experimenta davant d'un perill concret, sigui real o imaginari.

El seu sentit bàsic, és la protecció enfront estímuls que poden reportar algun perill per l'individu, però l'ésser humà, per la seva forma de vida, treu de context el seu caràcter innat i el deriva en estats similars amb la carència d'aquesta funció protectora.

D'altra banda, cal dir que els humans, havent patit experiències traumàtiques o doloroses, les transformen amb pors que els condicionen a l'hora d'actuar. Però, s'ha demostrat que l'observació és també un mecanisme important d'aprenentatge de les pors. S'afirma que les pors humanes, reflecteixen no solament experiències pròpies, sinó que també reflecteixen accions de les persones que ens rodegen. En el cas dels ésser humans, que tenen llenguatge, les pors poden arribar a adquirir-se fins i tot sense experiència ni observació de l'experiència del altres, sinó per la influència verbal.

L'ésser humà, equival a un ésser empàtic, que és capaç de col·locar-se al lloc d'una altre persona, però aquest fet també és déu al que s'anomenen neurones mirall, que són les encarregades de sentir el que els altres senten. Per exemple, si una persona sent dolor, aquest es duplica al nostre cos i hi provoca una reacció igualitària.

La por, doncs, un efecte molt generalitzat, però existeixen diversos tipus de por, i en aquest cas, ens topem amb el produït en gran magnitud per la vida en societat i el gregarisme. Parlo de l'anomenada por d'expressar-se, un tipus de por que interromp la connexió entre ment, -la formulació de tot tipus de símbols per formar una cohesió i un sentit-, i llenguatge, - la transmissió dels símbols ordenats que la ment ens ha transmès-

En aquest cas, la por d'expressió o ansietat social, actua **impossibilitant la transmissió dels símbols** en llenguatge verbal, i es reté tan sols en el llenguatge mental, els **pensaments**.

2.1 PER QUINS FACTORS ES PRODUEIX?

Aquest tipus de por, no ve originat per un motiu o causa concreta i específica, sinó que una de les hipòtesis causants hipòtesi és un conjunt d'afectacions socials negatives que han impossibilitat la comunicació. També pot ser ocasionat per una incorrecte socialització durant la infància o l'adolescència.

En trets generals es les causes són:

- **Ensenyaments rebuts de pares i adults durant la infància:** Expressions com “no confiïs en desconeguts”, que és una bona recomanació, per nens però, pot generar problemes durant el seu desenvolupament. Igualment, frases com: “els nens no ploren”, o “les nenes no pugen als arbres”, generen concepcions que impedeixin l'expressió de sentiments, i també restringeixen la llibertat.
- **Comentaris o expressions utilitzats repetidament per adults:** Moltes vegades, els adults critiquen algunes postures d'un nen o un adolescent, com per exemple: ”la teva veu és quasi imperceptible, crida més”, “el/la teu/va germà/na és més llest i més vàlid que tu”, o “no serveixes per res”, desenvolupen temor a expressar-se lliurement i creen un sentiment de repressió i inferioritat.
- **Vivències o experiències viscudes:** durant el passat es pot haver experimentat en algun moment, una humiliació, per exemple, que ha induït a la persona a distanciar-se del que l'envolta.
- **Trets de personalitat i estil de vida:** hi ha persones que tendeixen al propi aïllament ja que són solitàries, o que tenen una actitud retreta, i per tant, esdevenen vulnerables al sentiment de por, ja que no hauran experimentat prou vivint en societat.
- **Tendència a sobredimensionar situacions i problemes:** Aquesta tendència produeix que no es prenguin decisions o no es tingui la capacitat d'afrontar el problema, ja que la concepció que en té l'individu és una resolució complicada.

- **Estímuls temuts:** estar en algun tipus de situació social que produeixi por o respecte, i pensar-ho constantment.
- **Subordinació a les opinions alienes:** Actuar amb fonament envers els conceptes aliens, per encaixar amb les opinions dels altres, enlloc de basar-se amb els propis, exposa una persona a la por ja que perd part de la identitat i cada vegada pateix més el temor d'anar a contracorrent.
- **L'anticipació:** imaginar les situacions que podrien succeir i sentir la por com si estigués ocorrent al mateix moment, que aquest fet, no fa altre cosa que crear més temor. Per exemple, si un individu ha de fer una conferència, encara que sigui davant de 3 persones, patirà de por escènica.
- **Els mecanisme d'evitació:** una persona que tem quelcom, evitarà sempre que pugui confrontar-se amb la situació que li provoqui rebuig i temor, però l'únic que farà, serà reservar més por a aquell.
- **Els pensaments autocrítics:** pensaments de l'estil impotent envers a un mateix per no haver actuat com es volia encara que es plantegés l'acció mentalment. Exemple com: "estic fent el ridícul", "semblaré estúpid/a", "em consideren inferior", "no serveixo per res", etc.
- **La falta de pràctica en l'expressió verbal:** si no es té fluïdesa a l'hora de parlar, si manca vocabulari, si no es pot expressar allò que es vol, pot dificultar severament el contacte envers la societat.
- **El cercle viciós que produeixen les experiències negatives:** si una persona no és capaç d'oblidar-se d'una experiència traumàtica, pot tendir a reprimir-se de fer quelcom que pugui repetir aquesta situació. O si s'ha de fer qualsevol acció, l'individu tendeix a pensar que tornarà a fer-ho malament.

- **La costum de repassar i rumiar el que ha succeït:** una persona que no és capaç d'expressar-se, a part de ser molt observadora, també tendeix a reviure mentalment les situacions diàries. Analitza les imatges, i en determina allò que ha fet malament, però a diferència de millorar-ho, es limita a autoculpabilitzar-se per no haver actuat d'una determinada manera.
- **Les comparacions, ja sigui amb els altres o amb la persona més popular de l'entorn:** les comparacions, en aquest cas, no són positives, ja que l'individu tan sols determina les mancances que ell té i no sap què fer per millorar-ho. Comparar-se amb un individu més popular, provoca a la persona un desig d'arribar a ser com ella, per tant es desperta un desig de ser popular.
- **La propaganda negativa que fa un individu sobre la seva pròpia concepció:** l'individu a base de les seves accions, esbossa una imatge subjectiva d'ell mateix, tan sols basada en els errors i les mancances. D'aquesta manera, l'individu s'autocastiga amb l'afirmació "no serveixo per res", que es repeteix contínuament al seu cap, fins que realment ho creu, i tendeix a renunciar a les aspiracions, perquè es recolza amb el raonament que no mereix assolir-les.
- **L'angoixa:** segons Freud, l'angoixa és el preu que paguem per mantenir un comportament civilitzat. Així, doncs, la societat exigeix uns estàndards que s'han d'acomplir per poder formar part d'ella, i l'esforç per poder-les complir provoca un estat de desesperació molt gran. D'altra banda, l'angoixa, es el pitjor enemic, - més inclús que les situacions que l'han provocat-.
- **Baixa autoestima:** Una persona amb por d'expressar-se, tendeix a considerar-se inferior als altres, i aquest efecte provoca que es consideri de poc valor, i que no té res a aportar a la societat. A més a més, no consideren que les persones que els rodegen els hagin d'estimar, ja que no mereixen el seu afecte.
- **Sense perspectives de futur:** L'individu, estant desanimat i descontent amb el seu present, tendeix a pensar amb pessimisme envers el seu futur, o directament, no platejar-se'l, ja que no es veu capaç d'afrontar-lo.

- **Inseguretat:** Els individus tenen por de tenir por, i a més a més, temor a que aquesta por sigui visible, i els delati envers els altres, ja que els defineix com a ésser dèbils, incapaços de defensar-se ja que serien perfectes objectius de burles i humiliacions, per la seva incapacitat de poder expressar-se.
- **La sensibilitat:** un individu amb por de relacionar-se amb el seu entorn, cultiva al seu interior tots els sentiments que no ha mostrat. Per tant, un individu amb aquesta por, és molt fràgil ja que no és capaç de reaccionar ni controlar les seves emocions.

2.2 RELACIÓ ENTRE EL GREGARISME I LA POR D'EXPRESSAR-SE

El gregarisme, està directament relacionat amb l'aparició d'aquest tipus de por. Si anteriorment, quan s'esmentaven els problemes que originava un grup sobre un individu, uns dels motius més influents per l'aparició d'aquesta por són: la gran **pèrdua d'identitat**, i **el rebuig** causat per un grup.

Per una banda, la pèrdua d'identitat, incrementa la manca d'individualitat, la dependència del grup, i més endavant, la incapacitat per transmetre pròpies idees o coneixements, inhabilitant la capacitat de raonament de l'individu. Per tant, el subjecte no serà capaç de determinar quina és la realitat que viu, -per tant estarà confús-, desencaixarà amb el dia a dia, - no sabrà el temps que viu-, i no podrà ser capaç de recuperar la seva personalitat ni individualitat, ja que haurà assumit la identitat col·lectiva.

D'altra banda, el rebuig causa un tancament en el subjecte, que el condueix a desentendre's de la realitat, ja que no troba la necessitat de comunicar-se amb aquesta, perquè li ha estat demostrat que no és necessari per ningú. Aquest rebuig, també, l'induirà a un marcat pessimisme que l'allunyarà cada vegada més del món social.

2.3 CONSEQÜÈNCIES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE ENVERS LA PRÒPIA PERSONA

Una vergonya envaeix el rostre enrosant-lo, la suor freda recorre les mans i el front, els batecs del cor s'acceleren, es fa un nus a la gola impedit expressar mera paraula, les mandíbules xoquen constantment a causa del nerviosisme per la situació, tics nerviosos per a tot el cos, i diferents símptomes d'inseguretad rodegen les situacions enfront la vida social, en conclusió el temor envers el contacte social amb els altres. Aquests, són alguns dels símptomes de l'anomenada **por d'expressió**.

Es, en realitat, un conjunt encadenat de manifestacions que l'individu pretén agafar, i a l'hora de fer-ho, encara s'accentuen molt més, per tant: “No es pot evitar l'inevitable”.

Una persona amb por d'expressar-se, l'últim que voldrà serà cridar l'atenció, però aquests símptomes faran sentir a l'individu un blanc perfecte de mirades.

Ara bé, certs nivells de por envers els altres, poden desencadenar trets atractius per altres, ja que els inspirarà confiança, tendresa, i la necessitat que tenen de protecció. Això, però ocorre, en poques ocasions, ja que aquesta por es converteix en una tortura, un problema patològic que impedeix a l'individu relacionar-se amb normalitat.

2.4 CONSEQÜÈNCIES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE ENVERS LA VIDA

Una de les conseqüències generals i bàsiques que causa la por d'expressar-se envers el desenvolupament és el **sofriment**: quan aquest temor al contacte amb els altres produeix angoixa, sentiments de soledat i buit, desconexió amb un mateix, trastorns mentals i desestabilització i també, perjudica a la persona en les seves interaccions socials.

Altres conseqüències que provoca la por d'expressar-se en un individu són:

- **L'alteració del sistema nerviós:** La por a afrontar una situació genera palpitations, nerviosisme i dificultats en la parla.
- **Disminució de la resposta immunològica en condicions normals:** a causa de la por, la tiroides segrega una substància química, a causa de la por, que suprimeix la immunitat, tornant el cos vulnerable a les infeccions.
- **Disposició a la postergació:** la por, pot fet que les accions que s'haurien de fer en un moment es deixin per més endavant o inclús evitar-les, ja que crea un sentiment molt gran d'inseguretat en un mateix.
- **Efectes mentals:** A part de les implicacions físiques, la por també por induir a alteracions mentals ocasionant un bloqueig o una limitació de la capacitat per discriminar o prendre decisions.

2.5 LES DIVERSES REACCIONS DAVANT LA POR

Quan un individu està sota els efectes d'una por, es manifesten dues facetes diferents:

- **Faceta de retraïment**

Aquest tipus de faceta **bloqueja** l'exteriorització dels sentiments, i aquests es contenen a l'interior. Per tant, bloqueja tot tipus d'emocions, i encara que l'individu se'l provoqui en una situació en que el rodegi el sentiment d'impotència no serà capaç d'expressar-los.

- **Faceta violenta**

Aquest tipus de faceta **afavoreix** l'exteriorització dels sentiments a l'àmbit social quan es creen situacions on se l'hi provoca un sentiment d'impotència i ràbia, desencadenant a una reacció incontrolada.

2.6 LES DUES CARES DE L'AUTOESTIMA: L'AMIC MÉS COMPRENSIU O, EL MÉS TRAÏDOR?



Il·lustració 7 Representació de les dues cares de l'autoestima, (la felicitat o la tristesa), que influeix sobre la conducta d'un individu.

Totes les persones contenen al seu interior sentiments que, segons la seva personalitat, poden manifestar-se de diferents maneres. Moltes vegades, aquestes manifestacions, depenen d'altres factors externs com per exemple les interrelacions que ha establert externament l'individu, i són aquests, els que poden influir en l'estat emocional de la persona, ja sigui de forma positiva,- alta autoestima-, o de forma negativa,-baixa autoestima-.

La definició exacte d'autoestima, és el sentiment valoratiu que encarem envers el nostre ésser, la nostre manera de viure, actuar i existir, i la satisfacció amb la nostre identitat.

L'autoestima, però, es desenvolupa durant un període on s'intenta definir l'autèntica personalitat i identitat, i per tant, s'utilitzen diferents models que influencien ja que seran els que transmetran més seguretat i estabilitat. Un adolescent per exemple, pot agafar de model els seus pares, els seus professors, un alumne destacat, etc. Però quan

existeix una diferència abismal entre l'individu i el model a seguir, apareix una tristesa i un aixafament que anomenem **autoestima baixa**.

- **Autoestima baixa**

Tots tenim interiorment, sentiments no resolts, encara que no en siguem conscients d'ells. Els sentiments ocults de dolor, d'humiliació, o situacions de burla es converteixen en una pròpia vergonya i la ment intenta eliminar-los o amargar-los on sigui difícil el record, però, aquest ocultisme crea un **sentiment depressiu**, que no és res més que l'efecte de sentiments o situacions no acceptades. Aquest sentiment, però, pot desencadenar a diferents formes: autoodi, atacs d'ansietat, canvis d'humor sobtats, culpabilització, hipersensibilitat, o sentiments d'impotència, ràbia, i d'autodestrucció.

Quan una persona passa molt de temps amb aquestes sensacions, es desenvolupen majors sofriments com malalties psicològiques, depressió, neurosis, psicosis i certs perfils que poden no arribar a ser patològics però creen una sèrie d'insatisfaccions i situacions de dolor i angoixa com la vergonya, la timidesa, el temor entre d'altres trastorns psicològics.

- **Autoestima alta**

L'autoestima alta es pot associar al fenomen anomenat narcisisme²⁹. Aquests dos termes en relació, doncs, s'ha de tenir en compte dos fets: la pròpia imatge, ja que és l'exteriorització del món interior d'un individu, i d'altra banda, el propi amor o valoració cap a un mateix.

Algú amb una autoestima bona, no necessita competir, no es compara, no enveja, no es justifica per tot el que fa, no actua com si “demanés perdó per a existir”, no creu mai que molesta o fa perdre el temps perquè la importància la té ell.

Així doncs, segons en quin nivell es trobi l'autoestima, aquesta serà la responsable de molts fracassos o èxits, ja que l'autoestima adequada, vinculada a un concepte positiu del propi individu, potenciarà la capacitat de les persones per desenvolupar les seves

²⁹S'entén per l'amor excessiu envers un mateix, o quelcom fet per un mateix, per això es diu que una persona és narcisista quan està enamorada d'ell mateix, és dir, del que pensa, del que fa, de com és, etc. Però no del propi ésser, sinó de la imatge del jo.

habilitats, augmentarà el nivell de seguretat personal, mentre que una autoestima baixa, induirà a la persona cap a la derrota i el fracàs.

Aquestes influències que crea l'autoestima poden transformar a una persona, en el cas autoestima alta en una persona:

- Confiada i segura en sí mateixa.
- Manca de sentiments de culpabilitat
- No perd el temps preocupant-se pel que ha ocorregut al passat, o el que podrà succeir al futur.
- No es deixa manipular pels altres, però sovint, sol ser aquest qui manipula
- No s'atemoireix pels fracassos i dificultats que hagi experimentat.
- És sensible, malgrat tot en alguns casos, a les necessitats dels altres, respectant les normes de convivència

I en el cas d'una persona amb baixa autoestima:

- Insegura de sí mateixa
- Aïllament social
- Por a deure quelcom als altres, com sentiments d'afecte
- Autocrítica negativa
- Tristesa
- Soledat i sentiment de buit
- Pessimisme
- Ideació suïcida
- Rendiment escolar deficient

Així es pot determinar l'autoestima, com l'amic més comprensiu, en el cas de autoestima alta, ja que crea recolzament i satisfacció sobre un mateix, ajudant-lo fermament durant la vida. I una persona que manqui d'autoestima, l'acompanyarà el seu amic més traïdor, ja que farà viure l'individu de la manera més difícil possible, i al precipici de la desesperació.

2.6 DERIVADES DE LA POR D'EXPRESSAR-SE I LES CURES PER SUPERAR-LA

Coneguts els efectes que causa sobre un individu la influència de l'autoestima i els trastorns que pot ocasionar la por, podem endinsar-nos cap a una determinació: combatre'l i superar-lo.

Si l'individu se'n adona que pateix d'aquest problema i té la voluntat, encara ni que sigui plantejar-s'ho, per superar-ho, ho podrà fer, a partir d'aquests **processos**:

En primer lloc, s'ha d'establir **consciència del problema**, si pel motiu que sigui l'individu nota que aquesta por li exerceix una pressió molt gran, li crea sensació d'instabilitat emocional, o tendeix a fugir, i n'és conscient, ja ha interaccionat amb la seva por. Una persona que pateix de la fòbia d'expressar-se, no és conscient del que sent o de la manera com ho viu, per tant, **el reconeixement i interacció** és el pas bàsic i primordial. D'aquesta manera es podrà **acceptar** el que es viu, i que el que s'experimenta no és normal, i el que s'ha de tenir present és que interfereix en la llibertat i la qualitat de vida. També, s'han d'evitar declaracions o suposicions sobre un mateix, subestimació amb inferioritat, i evitar les comparacions amb aliens. S'ha de ser neutre amb la pròpia concepció, i no deixar-se endur per fal·làcies; s'ha de tenir present que **no som ni superiors ni inferiors a ningú, simplement som nosaltres mateixos**.

En segon lloc, s'ha **d'analitzar** el per què de la por. Un individu s'ha de mentalitzar que ningú li farà mal si ell no vol. La persona ha d'aprendre a respectar-se a ella mateixa i a tenir-se amb compte, com si fos una persona aliena a ella. Tampoc s'ha de deixar martiritzar pel passat, sinó preocupar-se per generar-se un present i un futur. Si una persona, tan sols es preocupa per les accions i les angoixes passades, s'ha de mentalitzar que està creant allò que no vol, -o sigui està plasmant el seu passat al mateix present-.

En tercer lloc, l'individu a d'intentar **escurçar la distància** que li permetrà superar la por. No anticipar-se mai al que podrà passar sinó viure el present, adquirir seguretat en sí mateix, tot donant passos que li permetin demostrar-se a ell mateix el que

és capaç de fer, perquè la pràctica del pensament positiu en un mateix, estabilitza la ment i ajuda a l'intel·lecte a discriminar o prendre decisions.

En quart lloc, **centrar-se en el jo**, ja que és una forma positiva de conèixer-se a un mateix i descobrir les armes amb les que l'individu està dotat per afrontar una por o un perill. D'aquesta manera, la persona pot veure des de una altra perspectiva la seva manera de ser. Com diu la frase: “Una persona té por d'altres, perquè té por de conèixer-se a sí mateixa”.³⁰ Una vegada un individu s'ha centrat en sí mateix, tan sols ha de provar a enfrontar-se la por.

-Tècniques per afrontar els processos

Per tal de superar els processos, una forma de fer-ho, en primer lloc, seria la visualització en escenes en que es mostri el propi individu, actuant en situacions de manera segura enfront els reptes. Desenvolupar mentalment afirmacions positives que recolzin a les imatges de seguretat que s'hagi creat amb anterioritat. També, caldrà substituir els sentiments de culpabilització o els errors passats per les satisfaccions adquirides últimament, ja siguin reals o creacions de preparació mental, d'aquesta manera s'eliminaran els registres d'inseguretat i por, i també caldrà canviar la consciència de consideració en ser mers cossos limitats i mortals per passar a ser conscients de que la vida interior oculta un ésser dotat de pau, coneixement, harmonia, poder, felicitat, satisfacció, entre moltes més sensacions que un individu extingeix amb la seva inconsciència.

Crear una pròpia teràpia emocional i racional consistent en adonar-se que en realitat, la por, és un sentiment abstracte i únicament mental. Així doncs, generant pensaments positius per contrarestar-la. Cal tenir en compte que un pensament negatiu envers a nosaltres mateixos o als altres, repercuteix a 75 bilions de cèl·lules del nostre cos, per tant un únic pensament negatiu pot generar una malaltia o un mal funcionament a elles.

³⁰Frase extreta de la novel·la on-line *Historias de un delirio* de Silay.

BLOC III

LA RESILIÈNCIA



Actuar des de la fortalesa:

“La por com a tal, no existeix en aquest món.

Només hi ha pensaments temorosos i conductes elusives”.

Frase extreta del llibre *Evita que t'utilitzin* de Wayne W. Dyer

3. QUÈ ÉS LA RESILIÈNCIA?

El terme resiliència, prové de la Física, referent a la capacitat que tenen alguns materials per recobrar la seva forma original, després d'haver estat sotmesos a altes pressions.

En Psicologia, però, aquest terme s'ha referit a la conducta humana, adoptant la seva definició com a la capacitat de l'ésser humà per sobreposar-se a les adversitats i situacions a la seva contra, sortint-ne il·lès, i a més a més transformant-les positivament per l'experiència. Així doncs, és la qualitat humana de superar qualsevol perill que es proposi, i que evita les intimidacions, la delinqüència, la violència o l'alienació.

Els estudis per demostrar-ho van sorgir de la situació en que alguns nens exposats en condicions de vida altament perjudicials pel seu desenvolupament, -ja siguin condicions de convivència, problemes emocionals, maltractaments, entre d'altres-, aconseguissin lluitar contra aquestes adversitats i sobreposar-s'hi constructivament, mentre que d'altres, acabaven sent adults amb problemes de conducta, i estaven exposats a substàncies tòxiques.

Els científics, en observar aquest comportament i comprovar que ocorria, van denotar que la resiliència, com la majoria de facultats humanes, no és innata, així com la maldat que és consegüent segons l'entorn. Així doncs, es van tractar d'identificar els factors que promouen que sorgís aquest efecte, per fomentar-lo entre totes aquelles persones que podrien derivar a un futur poc prometedor a causa de la seva situació de vida o de pensament pessimista.

La resiliència s'atribueix a fortalesa psicològica, però malgrat les situacions de malestar que viuen milions de persones, era impossible poder determinar quins eren els factors perquè una persona pogués desenvolupar-la.

Però, finalment, es van començar a determinar alguns factors de la pròpia persona que podien induir a aquest comportament:

- La flexibilitat, que és la capacitat personal per adaptar-se als canvis.
- Identitat que consisteix en la percepció adequada de les limitacions i fortaleces individuals.
- Individualització, consistent en una clara visualització de qui és qui, sabent qui cooperarà o limitarà.

- Capacitat de diferenciació de riscos i perills.
- Integració, que implica la coherència i l'equilibri entre l'afecte, el pensament i l'acció.
- Reforçament de les habilitats socials.
- Sentit de la vida, considerada amb claredat, coherència i concreció dels objectius de la vida.
- Aptituds de superació o pensament crític positiu enfront situacions de crisis massives.

I alguns dels problemes actuals que impedeixen el desenvolupament correcte de la resiliència són:

- Carència de vincles de recolzament per afrontar les dificultats
- Pèrdua de motivació escolar, provocant l'abandonament dels estudis i introduint-se al món laboral o desocupació, conegut actualment com a NI-NI, (ni estudien, ni treballen).
- Addició de substàncies tòxiques, influències negatives d'alguns grups, etc.
- Baixa autoestima, absència de plantejament futurs, pèrdua de somnis, dificultat per atorgar-li sentit al present.
- La societat atorga poca empatia envers el gènere de joventut, se'ls confessa una visió de segment problemàtic, deficitari, vulnerable, inestable, i tan sols ressaltant els fets negatius.
- Falta d'oportunitats als adolescents per poder comunicar les seves necessitats, desenvolupar els seus talents, o valorar les seves aportacions a l'entorn.

L'adolescència és un període sumament complex que representa la base pel futur individu que serà considerat un ciutadà més que haurà de brindar pel creixement i desenvolupament de la societat on conviu i del seu país.

Així doncs, la majoria d'investigadors³¹ coincideixen en que entre els àmbits a desenvolupar per contribuir a fomentar la resiliència als adolescents en destaquen:

³¹ Veure annex V, punt 3, on s'hi representa els 6 passos per fomentar la resiliència segons Nan Henderson.

- Els vincles de recolzament, ja sigui pels pares, amics o docents, i sobre tot, l'acceptació i estimació incondicional de l'adolescent per alguna persona significativa són vitals. S'ha demostrat que un adolescent, quan es comença a formar durant la transició de nen a adult, ha de constar d'alguna figura que li atorgui afecte o que es senti estimat per aquest, ja que podrà assegurar el bon desenvolupament de la seva sensibilitat i maduració intel·lectual.
- Capacitat de trobar-li algun sentit a la vida.
- Les aptituds socials i resolutives que permetin la sensació de tenir cert control sobre la pròpia vida.
- L'autoestima o concepció positiva d'un mateix.
- Desenvolupament del sentit de l'humor. És vital que un individu sàpiga riure's d'un mateix, ja que afavoreix la pròpia seguretat i autocrítica positiva, i s'evita l'exposició a desenvolupament d'alguna por com per exemple la por d'expressar-se.

3.1 TOTHOM TÉ UNA CAPACITAT RESILIENT?

Internament, tothom posseeix el que anomenem força de voluntat, però aquest fet es resumeix a una inacció, ja que l'individu es sent capaç de fer quelcom, però normalment no ho duu a terme. La resiliència es basa en les forces internes que el poder induir a fer o pensar diferent a diferència de la voluntat de fer, que es resumeix en un simple pensament o mera paraula.

La resiliència d'un adolescent, apareix quan, malgrat l'entorn pel qual es rodegi i exerceixi una influència negativa, l'adolescent, ha comptat amb alguna persona que l'ha valorat i hi ha pogut establir un vincle afectiu i positiu.

D'altre banda si una persona adulta té manca de capacitat resilient, però està acompanyat per un adolescent, que encara que no estigui format, li brinda recolzament i afecte, aquest es pot recuperar i superar el problema. Un adult, en situació de desesperació i incapacitat resilient, no es deixarà assessorar ni ajudar pels vincles d'afectivitat que mantingui amb persones de semblant edat, ja que per alguna raó actua amb rebuig envers aquests.

3.1.1 LA RESILIÈNCIA I L'AUTOESTIMA

La resiliència i l'autoestima, són termes directament relacionats, són companys de treball indispensables. Una bona autoestima, assegura un grat desenvolupament resiliènt.

Però, què succeeix quan una persona no es dota d'una autoestima mitjana però aspira assolir el seu estat resiliènt?

Doncs que haurà d'assolir el nivell mínim d'autoestima per fer-ho. Quan un individu agafa consciència d'anhel per assolir un estat resiliènt, però vol dir que ha adquirit una mínima voluntat o té concepció de que la seva pròpia vida té un camí de continuació al final de la sortida.

Però com assolir el nivell adequat d'autoestima?

Si les expectatives o anhels d'una persona, poden influir-ne sobre una altra,- com s'ha vist anteriorment, durant el tracte amb el tema de les influències-, una persona també serà capaç de atorgar o rebatre esperances a un individu.

El destí, es pot crear si existeix en les persones la ferma determinació de crear-lo. Potser s'hauria de partir entenent com les idees i els sentiments que cada un va tenir sobre sí mateix durant el passat, arribaren avui en dia a transformar-se en una realitat. Però, què va passar durant aquest camí?

Un dels grans desitjos de tot pare, és que el seu infant adquireixi una autoestima alta, que tingui personalitat o caràcter per resoldre els seus conflictes en durant l'etapa adulta. D'altra banda, si aquesta idea fixe que té un pare pel seu fill, ocorre amb una idea fixe per a un mateix, un adolescent viu preocupat i està pendent d'aquesta idea fixe sobre sí mateix i perd el contacte amb el seu contacte amb la realitat.

Mentre aquesta idea li treu el son a bona part de la població, hi ha qui ja es creuen enriquits de caràcter, però no són més que autòmats útils per a la societat, rígids i previsibles.

Els adolescents actuals, comencen a identificar-se amb una idea de sí mateixos, enlloc de fer-ho amb la realitat dels seus sentiments i experiències actuals. La seva vida, es divideix entre la imatge i la realitat, entre el que es pensa i el que s'és. Es produeix una fragmentació de la consciència, ja que quan intenta superar el seu propòsit, sigui el que sigui, es torna pres dels temors del fracàs. Sorgeix, després, la necessitat

d'impressionar, donar una bona imatge, d'aparentar. Expectatives i pors es perpetuen consecutivament en un cercle viciós.

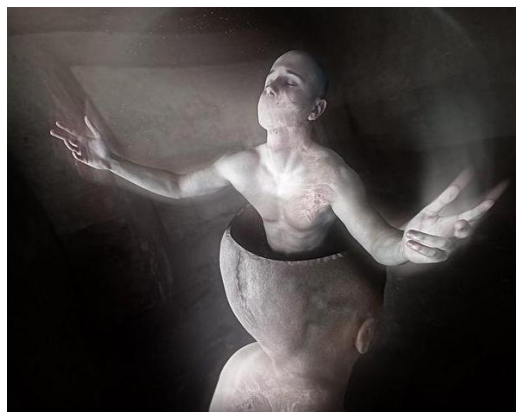
L'adolescent vol assolir el criteri d'estimació o acceptació per evitar els temors que ell mateix es planteja.

A la teràpia guesràltica es busca precisament unir aquests fragments de l'home en un tot coherent i harmònic. Per aquesta sortida terapèutica és possible recompondre la connexió entre les idees sobre sí mateix amb les reals vivències. La capacitat d'adherir a l'individu aquest contacte, permet reconèixer les sensacions i experiències, atorgant-li a l'individu una nova oportunitat. La d'acceptar aquesta experiència tal i com és.

3.2 COM SABEM REALMENT EL QUE ENS CONVÉ?

Durant el període adolescent, existeix la sublim obligació, al igual que les altres etapes del creixement humà, la presa de pròpies decisions. Una persona, no pot estar dependent constantment de les decisions que prenen els altres i han de començar a fer-ho per a ells mateixos.

Tots els ésser humans necessiten escapar de les limitacions, dels prejudicis, d'aquesta organitzada societat que ens envolta. Però



Il·lustració 8 L'anhel de sentir-se independents de la resta, i que la seva ment pugui ser lliure, és el que impulsa la presa de decisions.

aquells que viuen acorralats per les seves pors, no són més que objectes dels malvats titellaires. S'exposa un poema extret del llibre de Wayne W. Dyer, que parla sobre les víctimes atrapades en les seves no-accions i la bellesa de ser lliure.

PORTA LES TEVES REGNES

*Estem connectats d'una manera invisible als nostres temors,
en som el titella i el titellaire,
som la víctima de les nostres il·lusions.*

*Els fils de seda fan bellugar, moure i topar els nostres braços i cames.
I ballem al so dels nostres temors, cossos arraulits que s'amaguen,
dins de nens, sota aquella roca, rere aquell arbre, a qualsevol lloc que no controlem.
Fes anar els teus fils, recupera el moviment del teu cos i,
al ritme de la vida, obre les teves mans al desconegut,
camina per la foscor amb les mans obertes a les carícies al vent,
i fes-ne les ales que et permetran volar.*

GAYLE SPANIER RAWLINGS

Així doncs, el que impulsa la presa de decisions a la vida de l'adolescent, és la cerca de la seva **felicitat, la pèrdua dels temors i l'anhel de llibertat.**

Els adolescents, no tan sols necessiten sentir-se independents dels seus pares, sinó que també els és necessari separar-se, sovint, del grup on es troben, ja que se'n adonen que no tenen una lliure actuació.

Aquest fet pot ser produït per dos factors:

- L'adolescent té personalitat i se'n adona que l'estan utilitzant, o bé, no té lliure actuació ni li són escoltades les seves pròpies opinions.
- L'adolescent, en entrar al grup, mancava de personalitat i caràcter i ha estat sotmès a nombroses humiliacions, o una persona externa li ha fet veure que el grup no mereix la seva presència.

-FACTORS QUE CONDUEIXEN A LES DECISIONS PRÒPIES

Alguns factors que poden contribuir a la presa de decisions són:

- L'autodeterminació
- La seguretat i confiança en sí mateix, -acabades d'adquirir, ja que es sotmeten sota una condició adolescent-.
- La necessitat de descobrir el seu món de manera subjectiva
- Personalitat crítica per discernir una resposta correcte

3.3 LA RESILIÈNCIA A L'ÀMBIT ESCOLAR: L'EDUCACIÓ AFECTIVA O EFECTIVA?

La resiliència, és un factor que s'hauria d'incrementar a l'escola. Motivar als docents, per exemple, a centrar-se més en les situacions positives que en les negatives, destacant els punts forts de cada persona.

Al llibre *Resiliència a l'escola* de Nan Henderson i Mike M. Milstein, s'exposa que per assolir la resiliència es requereix un canvi d'actitud i un model de benestar, centrat en l'adquisició de competències, facultats i eficàcia pròpies.

La resiliència, és un procés a la vida en el qual es necessiten docents amb una **actitud constructora de resiliència**, començant per dotar els docents amb seguretat amb sí mateixos, i un requeriment de nivell mínim d'empatia.

També, cal comptar en un ambient propici a l'aula. A la meua escola de procedència, per exemple, s'utilitzava un lema diferent cada curs i es treballava amb ell. El curs 09/10 per exemple, es va atorgar el lema: "Si sóc constant, puc", referit al valor de la constància, i a principi de curs es feia un llistat sobre les coses que volíem millorar.

D'altre banda, queda clar, que moltes escoles públiques que es plantegen la decisió de formular aquest ambient constructor, no ho poden fer ja que trenquen amb les regles i les polítiques que s'ha sostingut en la cultura, el qual ensenya a obeir ordres i continuar amb el mateix sistema educatiu que, sí, educa, però no és realment efectiu. Això ho demostren les dades de rendiment escolar i resultats de les proves PISA, que demostren que el sistema educatiu espanyol està a la cua d'Europa. Però, per un moment, plantegem-nos per què. No es que el contingut i informació dels llibres estic desfasat, es simplement que la forma d'explicar de molts docents espanyols, no és l'adequat.

Es limiten a seguir el temari, ha explicar d'una sola manera i esperar que tothom ho entengui. Ensenyar, no funciona d'aquesta manera.

S'hauria de basar en un model que introduís valors i motivacions. Un exemple és l'escola SEK Catalunya³², que ha adoptat un sistema educatiu basat en noves tecnologies que assegurí el desenvolupament motivacional, emocional, i participatiu

³² Institució educativa internacional fundada l'any 1892, i situada a les Garrigues, que imparteix classes de forma motivacional i tecnològica. Ha sigut la primera institució educativa a Espanya en promoure-ho.

dels seus alumnes, per tant, un altre exemple d'escola afectiva que transmet valors resilients als seus alumnes.

És necessari, que des de petits, els futurs adolescents, i més endavant, ciutadans, puguin experimentar, ja sigui amb els colors, amb els jocs, i amb la necessitat de compartir amb els seus companys. D'aquesta manera, s'eliminarien la por d'expressar-se, el sentiment depressiu o d'inutilitat, etc. Ja que els petits podrien estimular el seu *jo* creatiu i descobrir allò que els apassiona, i més endavant, es convertirà amb la seva raó de viure.

3.4 LES ARMES PRÒPIES PER SABER QUI SOM: LA *FREEDOM WRITERS FOUNDATION*

Un dels millors mètodes per superar la por d'expressar-se és **el redactat**. La literatura dona un suport molt important en un adolescent ja que li aporta la dosi de recolzament que necessita. Molts adolescents, al no sentir-se escoltats, tendeixen a escriure les seves vivències. Alguns ho fan literalment com els hi passa, d'altres usen gran contingut de metàfores per amagar a qualsevol que hi vulgui xafardejar, el seu contingut real.

Però, d'altra banda, si un adolescent llegeix un article o un diari d'un altre adolescent produeix una efecte de catarsi, ja que es sent identificat amb aquest, i automàticament li crea una sensació que l'ajuda a fugir del sentiment de soledat al qual estava sotmès. Aquest mètode va ser utilitzat per Erin Gruwell, una professora estatunidenca gens corrent. Durant el seu període com a professora de pràctiques universitàries, va ser-li assignat un lloc de treball a Woodrow Wilson High School, a Califòrnia, a l'aula 203, on els seus alumnes havien fracassat en el sistema educatiu i eren conflictius. En un context on les bandes marquen els territoris i les seves lleis, negres, asiàtics, llatinoamericans, i blancs amenaçats de mort al carrer, conviuen en una mateixa aula.

Gruwell, tenia clar que dedicar-se a l'educació, no era simplement ensenyar el que es proposava als llibres, sinó atorgar valors de convivència, trobar-se a sí mateixos, i plasmar la seva ira en una paper enlloc de la violència.

Una de les seves estudiants que anomena com a Sharaud, va ser traslladada en aquesta escola per haver amenaçat a un professor amb una arma. Però, als pocs mesos, algun alumne d'aquella aula va passar un dibuix on hi sortia Sharaud, de nacionalitat afroestatunidenca, amb uns llavis extremadament grans. Gruwell es va enfadar molt, i va dir que aquest tipus de caricatures van ser utilitzades pels nazis durant l'Holocaust.

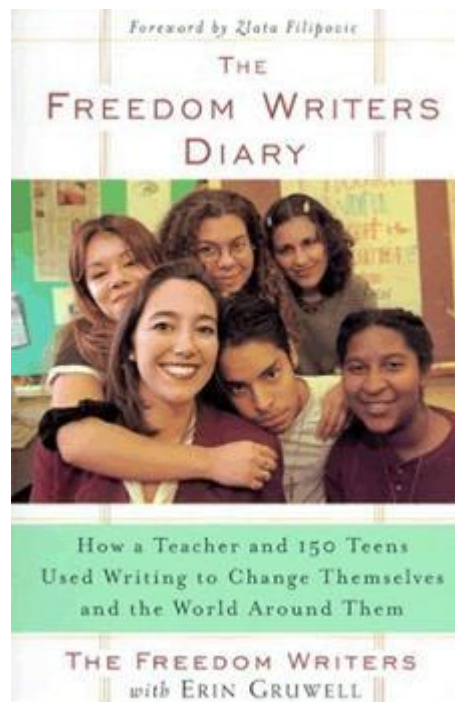
Quan se'n va adonar que un sol alumne sabia què era l'Holocaust, va canviar el rol del curs i es va encarar cap a la tolerància.

A partir de llavors, Gruwell, començà a introduir als seus alumnes a un món que encara no havien conegut, van treballar els diaris d'adolescents com Ana Frank i Zlata Filipovic, gràcies a aquests, van poder comprendre la força de la discriminació de les bandes, el significat de l'Holocaust, i les terribles guerres i disputes entre iguals.

Així doncs, mitjançant **l'escriptura** són capaços de superar les penoses i desgraciades situacions personals i aconsegueixen amb el seu ímpetu portar a l'aula a Zlata i a gent que va

sobreviure a l'Holocaust. Finalment, Gruwell també aconsegueix fundar la Freedom Writers Foundation, no lucrativa, traducció sent els escriptors de la llibertat. Aquests, representen la rebel·lió del bolígraf, convertint-se en ambaixadors de la tolerància, arribant, fins i tot, a la universitat quan abans, ningú creia amb ells, ni ells mateixos.

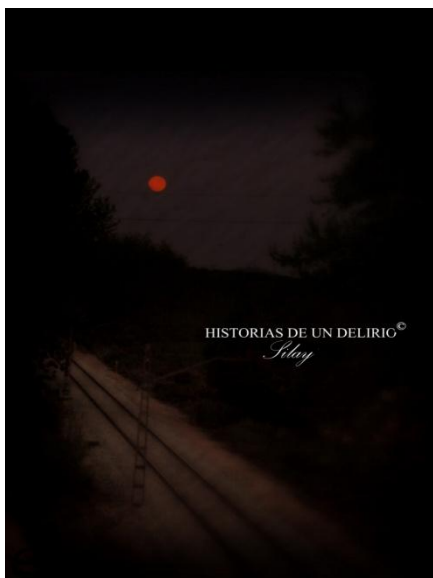
Aquesta història, sens dubte, és un acte realment resilient, que demostra que la vida pot canviar tan sols amb una significant influència d'algú pròxim. També s'ha adaptat a una versió cinematogràfica anomenada "Diaris del carrer", que ha inspirat a més institucions educatives a aplicar aquest tipus d'ensenyament, i la publicació del diari personal dels alumnes anomenat *El diari dels escriptors de la llibertat*.



Il·lustració 9 Llibre el diari dels escriptors de la llibertat: Com una professora i els seus 150 adolescents utilitzaren l'escriptura per canviar-se a ell mateixos, i el món que els envolta.

Un dels altres autors, com ja he comentat anteriorment és Silay, un adolescent de nacionalitat espanyola, que mitjançant internet, difon els seus llibres per transmetre la seva experiència i contacte amb la vida.

Havent publicat on-line dos llibres, també és un cant a l'esperança, a sortir de la desesperació i poder tirar endavant, malgrat els impediments que es trobin. La seva segona novel·la anomenada *Històries d'un deliri*, narra les vivències d'un adolescent convivint amb el rebuig social. Nombroses vegades exposa situacions d'ira envers els altres, però acabant perdonant els que l'envolten i perdonant-se a ell mateix.



Originàriament, i com exposa al pròleg: [...] *les meves vivències han permès crear l'argument d'una història, però és la meva vida entregada a la literatura la que ha provocat la meva salvació[...]*

I són molts més, actualment, els escriptors adolescents que exposen les seves vides a internet o en un diari personal per desfogar-se d'aquesta asfíxia que els provoca la vida social.

Il·lustració 10 Portada del llibre *Històries d'un deliri* de Silay.

BLOC IV

LA PSICOASTÈNIA



Totes les experiències demostren que, sempre que siguin suportables, la humanitat està més disposada a patir que a millorar la seva situació abolint les formes a les quals està acostumada.

Declaració d'independència
4 de juliol de 1776

En aquest bloc tan sols aclarir què passa realment quan una por no es supera, s'estanca a l'individu, ja sigui perquè l'hagi amagat, perquè no l'hagi pogut afrontar, o perquè simplement no ha sigut conscient que patia aquesta por, malgrat els impediments i el malestar que li ocasiona.

I com diu la cita que he esmentat a la pàgina anterior sobre la declaració de la Independència, l'ésser humà prefereix patir, abans que afrontar una situació o canviar els costums i estructures que havia creat.

4. QUÈ S'ENTÈN PER PSICOASTÈNIA?

El significat de psicoastènia del grec *psyché*, “ànima, ment” i *asthenia*, “debilitat”, per tant, **ànima o ment dèbil**. La psicoastènia és un tipus de neurosi³³, oposat a la histèria, caracteritzat per Pierre Janet³⁴, com a englobant de l'angoixa, la fòbia i l'obsessió, així com sentiments subjectius com per exemple sentiments d'estranyesa envers el món,- l'individu no es sent pertinent a l'entorn-; estranyesa d'un mateix,-per la manera d'actuar que adopta el subjecte, ja que ho a diferent del que pensa-; despersonalització,- l'individu no es coneix a sí mateix-, inhibició social o intel·lectual,-l'individu es veu incapaç d'aportar o interaccionar amb el món que el rodeja-. El seu origen s'atribueix a la feblesa de l'activitat psíquica³⁵, i emocional. La psicoastènia ve provocada per la incomunicació d'un individu amb el seu entorn, o per la marginació excessiva que ha provocat la societat a l'individu, més enllà de la por d'expressar-se.

Així doncs, cal remarcar que la psicoastènia no és una malaltia sinó un trastorn provocat pels motius que he especificat al paràgraf anterior. L'individu prefereix apartar-se dels seus semblants, manca de confiança en sí mateix, tendeix a pensaments obsessius sobre sí mateix, pateix de pors infundades, indecisió, incapacitat per confiar amb els altres i per integrar la seva vida en societat, incapacitat per construir la seva personalitat i fer algun progrés ferm, etc. Aquest estat, l'indueix a retirar-se del món i

³³ Segons Freud, la neurosi “no nega la realitat, sinó que simplement no vol saber-ne res d'ella”, l'individu és conscient de la seva ruptura amb el que considera estat normal, (la realitat), i percep els seus trastorns com un impediment per a la seva llibertat.

³⁴ (1859-1947) Psicòleg i psiquiatra francès. Fundador de la psicologia clínica, i va intentar explicar els trastorns psíquics a través de mecanismes psicològics.

³⁵ S'atribueix a ànima, voluntat.

viure en anhels, el qual empitjora la situació perquè cada vegada és més incapaç de viure amb contacte social amb la resta.

4.1 L'AUTOCULPABILITZACIÓ I LA FRUSTRACIÓ

El sentiment de culpa o autoculpabilització neix dels sentiments de tristesa i desconsol. És un estat el qual el subjecte es jutja a si mateix d'una manera més dura que ho faria una persona externa, i es castiga ell mateix, sense a vegades, tenir-ne la culpa. També, és defineix com a la consciència de falta en un individu, que es manifesta inconscientment en la seva conducta, tot inspirant-li una angoixa davant una acció viscuda o imaginària,- transmesa verbalment-.

Quan apareix, si no es sap manejar correctament, pot conduir al tancament del propi individu, al bloqueig, a l'obsessió i desesperació. L'individu s'acusa i es condemna respecte a les conductes que no sempre són objectivament dolentes. Pot aparèixer el sentiment de culpa quan una acció produïda, per exemple, el propi individu, ha provocat una reacció contrària a la satisfacció. Tendeix a exagerar la magnitud dels seus errors, faltes o els lamenta indefinidament, sense arribar mai a perdonar-se a si mateix.

Aquest sentiment, també precedit dels remordiments que turmenten l'individu fins fer-lo caure en un estat maníac-depressiu.

Però ara bé, com tot sentiment, també, és conseqüència de l'escala de valors amb els que regim la nostra vida. Si es produeix un xoc entre el nostre ideal de com ha de ser el nostre comportament i la realitat, causarà dolorosos conflictes personals que desembocaran en alguna d'aquestes 3 maneres de reaccionar envers els esdeveniments:

- **Reaccions intrapunitives:** sentiments de culpabilitat dels fets ocorreguts, (l'acció).
- **Reaccions extrapunitives:** culpabilització de tot el mal psicològic, inclús dels propis mals ocasionats als altres, com una forma de despreocupar-nos del fet de l'acció i centrar-se en el propi individu.

- **Reaccions impunitives:** pensem que ningú té la culpa de res, que són les circumstàncies hi prou. Aquesta forma de raonar pot esdevenir un bon aliat per alliberar la fatiga o els fets que produïen estrès o culpa, i d'aquesta manera no fer la situació més penosa, però com a contrapartida s'ha de vigilar per no caure en simplificacions i irresponsabilitats.

Un altre efecte del sentiment de culpabilització, és la frustració. Es defineix frustració com aquell estat privat d'una satisfacció que l'individu creu corresponent, i al no correspondre-li, es sent defraudat en les seves esperances. La frustració pot ésser originada a la manca d'un objecte o bé a l'encontre inesperat d'un obstacle enmig del camí de la cerca de les satisfaccions dels desigs. Les dificultats poden provenir de l'exterior,-factors ambientals, o repercussions d'altres individus-, o interns,- originades del propi individu-.

- La frustració no es defineix per l'obstacle, ja que és subjectiu, i una mateixa situació pot ser beneficiària per a uns i frustrant per altres.
- Les reaccions davant la frustració, són diverses ja que depenen de la naturalitat i personalitat de l'individu, però generalment, sol ésser una reacció agressiva, ja sigui enfront altres persones i a un mateix.

Aquests dos factors, culpabilització i frustració, són els precursors de la impotència, per exemple, al no poder expressar-se, ja que causen un efecte contradictori a la felicitat que es pretenia assolir.

En aquest cas, l'autoculpabilització, apareix quan l'individu, al no haver pogut expressar-se, desvarieja i diu coses que realment no sent ni pensa, i després es retracta d'haver-ho dit. I d'altra banda, la frustració apareix quan l'individu no ha sigut capaç d'expressar allò que volia, i queda tan sols com un missatge mental.

4.2 TIMIDESA O INTROVERSIÓ?

És relativament habitual que els termes tímidesa i introversió s'usin sense distinció, quan en realitat no és així.

Una persona introvertida, pot ser tímida o no. També es confon la por d'expressar-se, o inclús la fòbia social amb la timidesa. Cal dir que la timidesa, **és un factor que afavoreix la por d'expressar-se**³⁶ o la fòbia, però no és el mateix.

La persona introvertida, tendeix a tancar-se en sí mateix perquè li crea satisfacció escoltar-se a sí mateix, però es dota de la capacitat per relacionar-se amb l'àmbit social, sense gaires complicacions, en canvi, un individu tímid, no està satisfet amb la seva condició d'aïllament, i és incapaç o és una situació molt costosa relacionar-se amb els altres. Quan un individu que pateix timidesa, arriba a la incapacitat total per relacionar-se, és llavors que es deu la por d'expressar-se.

Vegem-ho amb més detall a les següents especificacions que he proposat:

4.3 DE LA TIMIDESA A L'AÏLLAMENT SOCIAL

Com ja he dit, l'ésser tímid, és un individu aïllat involuntàriament. No sent satisfacció amb el seu comportament, i té forts sentiments d'imptència per a no poder opinar o transferir idees envers allò que pensa. Sent vergonya, enfront l'inapropiat o qualsevol acció desencaixant o ridícula de la seva conducta, així com de les seves creences, actes o conviccions. Es limita i es condiciona per tal de no sobresortir.

Per tant, el seu tancament, no obeeix a situacions elegides amb llibertat sinó que és un ésser plenament condicionat. Al no poder expressar realment el que pensa o sent per por a represàlies tendeix a imitar aquells que l'envolten.

4.4 INTROVERSIÓ, UN CARÀCTER NATURAL

La persona introvertida tendeix a tancar-se en sí mateix, ja que troba més interessant el seu món intern que l'extern. És una persona que prefereix conèixer-se primer a ell mateix que als altres. Viu molts episodis de soledat i reclusió voluntàries per trobar-se a sí mateix i això li crea gran satisfacció, a diferència del tímid. No té necessitat de compartir constantment la seva presència amb altres.

³⁶ Veure annex V, punt 1.

Carl Jung³⁷, senyala una important diferència entre la introversió i l'extraversió. Segons Jung, l'energia de les persones introvertides augmenta quan es troben sols, - libido psicològica superior -, i disminueix entre molta gent, - libido psicològica inferior-. Mentre que a les persones extravertides els passava el contrari.

4.5 ELS HIKKIKOMORIS, ELS RECLOSOS VOLUNTARIS

Potser l'efecte Hikikomori, que ens arriba des del Japó no és comprensible per a la nostra filosofia de vida. Molts pares o docents que no viuen en aquesta realitat, no podrien entendre aquest fet. A Espanya es parla de joves que pateixen fòbia social o són asocials, i pateixen d'una manera incomprensible en trobades amb desconeguts, o també coneguts si són inesperats. Pateixen de nerviosisme acompanyat de palpitations molt ràpides, tremolors, inseguretat, por als prejudicis, i no poden mantenir una conversa amb la mirada fixa amb algú.

Els estàndards que es demanen al Japó són totalment diferents als que es demanen aquí. Precisament, la filosofia japonesa diu: **“no n’hi ha prou de ser bo, sinó que has de ser el millor”**, i també si tens un fill amb problemes psicològics, no ho facis saber, perquè el prestigi de la família podria caure en picat. És per aquest motiu, que els pares japonesos permeten que els seus fills es recloguin a la seva habitació i no en surtin, per amagar-los. No es saben els casos oficials, perquè els pares es neguen a sotmetre el seu fill a un tractament, lògicament, llavors tothom ho sabria i els podrien considerar uns mal pares per no haver sabut ajudar ni educar el seu fill. Però existeix un risc molt elevat al ser Hikikomori. Són adolescents que es troben a l'abisme de la desesperació, que no saben com reconduir la seva vida, no saben com solucionar els seus problemes, i per tant són **suïcides potencials**.

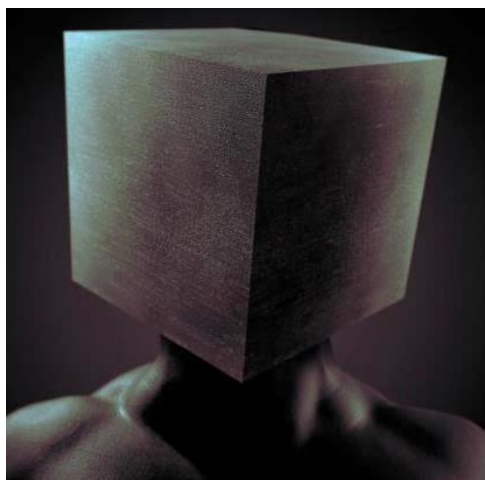
³⁷(1875- 1961) Psicòleg suís que estudià la personalitat com el patró de pensaments, sentiments i conductes distintives de l'individu. També estudià la libido psicològica, - conjunt d'energia vital de la psique o ànima-. Va ser el primer en diferenciar la personalitat extravertida de la introvertida. Tot i que abans, William James havia denominat la diferència que existia entre els individus “de ment resistent” i els “de ment sensible, amb trets molt poc específics i poc reveladors.

La seva culpabilització a l'hora de rebre un fracàs és tan gran que entren en un estat depressiu difícil de sortir-ne. Sovint, els factors que contribueixen a la reclusió voluntària són les qualificacions escolars, un desengany amorós, o algun tipus d'assetjament escolar.

La família s'encarrega de passar-li el menjar sense poder intercanviar paraula, i a l'habitació disposen de tot el necessari per no haver de sortir, i sinó, els pares els hi proporcionen. Un exemple de l'efecte Hikikomori l'aporta un corresponçal a Japó de la BBC News va relatar la seva experiència amb un d'aquests joves: “el vaig conèixer sols com el noi a la cuina, no el vaig no poder veure. La seva mare, Yoshiko, no em va dir el seu nom, temerosa de que els veïns descobrissin el seu secret. El seu fill té 17 anys, i fa tres anys enrere estava trist per algun motiu escolar no especificat, i un dia va entrar a la cuina i no n'ha tornat a sortir mai més, i també, impedit-ne l'accés. La família va construir una cuina nova. El lavabo està seguit de la cuina, però ell es s'ocupa de la seva higiene una vegada cada 6 mesos”.

Com ja he dit, en aquesta societat, tenir un fill amb alguna mena de trastorn psicològic ja es considera malalt mental, encara que sigui tímida.

Al país, si un menor deixa d'anar a l'escola ningú fa res per ell, on aquest trastorn on la major culpa, des de la nostra concepció, recau sobre la família per la falta de recolzament i d'afecte envers l'adolescent, allà no es té en compte. Els adolescents han de ser el mínim dependents dels seus pares i ser autosuficients.



Il·lustració 11 La major seguretat per un adolescent, sigui de la cultura que sigui és la fortalesa de les 4 parets de la seva habitació.

Des de l'estat japonès tampoc s'intervé de manera oficial perquè l'adolescent porti una vida digna, tot el contrari, l'únic culpable de no poder afrontar els problemes i ser dèbil, és culpa seva, i no és responsabilitat de ningú més.

En una societat tan centrada amb els videojocs i la tecnologia en general, han oblidat el concepte de relació o interacció humana, i sembla que molts adolescents no estan preparats per relacionar-se o resoldre un conflicte.

Per a un adolescent, és normal que no hi hagi cap més lloc segur que les seves 4 parets, que s'iguali al fet d'amagar el cap sota l'ala, o posar el cap sota terra. Busquen un lloc on ningú pugui atacar-los, ni suspendre'ls, ni humiliar-te, o que res pugui sortir malament si res i arrisques, i en situacions de gran tensió social i emocional, el més fàcil és recloure's i deixar passar els anys. El 41 % dels casos passen d'entre 1 i 5 anys a les seves habitacions.

Dins d'aquest trastorn, però hi ha diversos perfils, els més rellevants són: alguns surten a les nits però rebutgen la companyia i les converses, i altres en sentir-se pressionats per sortir de l'habitació i entrar en una teràpia, amenacen amb el suïcidi o adopten conductes violentes.

SUMARI



Aquest apartat el dedicaré per resumir les idees generals i concloents de manera que resumiran la resposta a la hipòtesi inicial: *Una persona que tendeix al Gregarisme, com a resultat, pot desenvolupar por d'expressar-se?*

Abans de tot, però, vull exposar la resposta d'aquesta hipòtesi. En aquest cas, ha estat **afirmativa**. Podem dir, però, que una persona adolescent que tendeix el gregarisme durant la formació de la personalitat o quan la persona no té format el caràcter, desenvoluparà por d'expressar-se. Tot seguit, he efectuat una explicació per aclarir-ho.

Les conclusions no són més que informació resumida, però repetida del treball, és clar, per atorgar resposta a aquelles preguntes inicials del treball que han empès a fer recerca i, finalment, l'han contestada afirmativament.

Des de principis de la humanitat i la formació dels assentaments humans, l'aparició de normes de convivència i respecte, l'ésser humà sempre ha estat un ésser gregari. L'home, com tots els mamífers, a tingut la necessitat bàsica de conviure juntament amb altres persones. Necessita pertinença i afecte, necessita ser comprès i valorat.

Durant aquest estudi, he viatjat per diferents subcultures dins una mateixa societat; els grups i tribus adolescents, un món a vegades ric, i a vegades pobre. En aquesta recerca, he diferenciat els dos extrems dels grups adolescents, són com són, però, a causa del líder que els dirigeix i les influències que causa als membre del grup. Així doncs, un grup pot ser ric culturalment i fomentant el respecte i el valor mutus; altres però, són pobres, ja que s'ofeguen amb la seva pròpia hipocresia i mentida.

Però és curiós pertànyer a un grup adolescent, primer, perquè no saps qui ets, d'on ets o què vols a la vida, per tant, encara menys sabràs amb qui unir-te. Segon, perquè a vegades no ens adonem que la gent ens manipula com vol, perquè han madurat abans pel que fa els instints de domini i lideratge. Tercer perquè si ets un adolescent sense caràcter ni personalitat formada, futurament, desenvolupes un problema d'interacció social anomenat **por d'expressar-se**. És el càstig que s'ha imposat als dèbils... Aquest factor, és un aliat d'un líder pervers narcisista ja que estanca les relacions reduint-les al grup, però si aquest t'abandona, et quedes sol i desemparat, sense saber on anar, sense saber què fer, i el pitjor, no ets ningú perquè no tens identitat. T'han robat, per dir-ho d'alguna manera, **l'essència** que ens fa ser humans.

És llavors, però, quan pot esdevé la fòbia social, una incapacitat que inhibeix tots els factors de relació humana, perdent des de l'afecte, l'empatia i les ganes d'interaccionar, d'aprendre, etc.

Tot seguit, exposo una sèrie de conclusions que si més no, ajudaran a la comprensió de la resposta a la hipòtesi d'aquest treball.

CONCLUSIONS

- L'ésser humà és gregari per naturalesa. És un mamífer complex que necessita interactuar amb altres, sentir-se reconegut, estimat, i sobretot, valorat. La relació entre iguals, és una de les tres funcions vitals dels éssers complexos com els humans: **nodrir-se, relacionar-se i reproduir-se.**
- Ha estat gràcies a la capacitat de cooperar i organitzar-se que l'espècie humana ha perdurat fins els nostres temps, ja que mútuament es supleixen les mancances i s'aconsegueix un objectiu comú. Per tant, el gregarisme, és un fet **instintiu** dels éssers humans.
- Un adolescent, com a humà novell que s'integra en societat, necessita pertànyer en un grup o ser fragment social, ja que vol assolir un nivell de popularitat, o vol ser partícip d'una identitat col·lectiva grupal, ja que ell mateix manca d'individualisme; es sent perdut i necessita ser guiat per altres que l'acullin i el protegeixin.
- La societat és un gran engranatge que no necessita petites peces que es trenquin fàcilment. És difícil viure sent una persona dèbil, feble, sensible, tímida... o amb por d'expressar-se, perquè amb molta seguretat es pot afirmar que aquest individu patirà molt per viure.
- La por d'expressar-se, doncs, és una conseqüència del gregarisme ja que les societats han limitat uns estàndards estrictes que si no es compleixen inhabiliten la interacció social de l'individu.

- La por d'expressar-se també ve produïda per l'**extrema socialització**, els actes gregaris, els ideals de la vida perfecta, experiències traumàtiques en relació amb la societat; ja sigui assetjament, humiliacions, marginació o rebuig, entre d'altres.
- Un adolescent que es sotmet a actes gregaris, però malgrat això, no havia desenvolupat por d'expressar-se però sí **mancava d'una personalitat ferma i formada**, desenvoluparà aquesta por ja que sentirà un sentiment d'inseguretat que li impedirà la lliure formació i elecció individual, i per tant adquirirà la identitat col·lectiva del grup perquè estarà confós, ja que no sabrà com s'ha d'actuar socialment.
- Les relacions socials, deixant de banda els grups, també intervenen en l'aparició d'una por ja que són els encarregats de la producció de prejudicis envers l'individu, i els judicis que inhabiliten la interacció social d'aquest. A partir d'un individu que en rebutgi un altre, **per gregarisme, la resta també el rebutjarà**.
- Si la por d'expressar-se no es tracta pot derivar en depressions. L'assetjament psicològic que faci un grup, és un factor que podria agreujar la por i induir a l'individu a suïcidar-se, ja que primer inhabilitaran i inutilitzaran a l'individu fer-li perdre les ganes de viure.
- Alguns dels camins per sortir de la por d'expressar-se són els actes resilents d'expressió literària. Expressar-se mitjançant l'escriptura permet que l'individu plasmi tot allò que ha estat incapaç de dir o fer, i a l'hora de llegir-ho es crea una catarsi, fent que la persona vegi també, de manera diferent la situació el qual ha estat sotmès.
- Si no es supera una por, produeix el que es coneix per psicoastènia, que no és res més que un conjunt de incapacitats per dur a terme una interacció social. Ja sigui angoixa, pessimisme, impotència, sentiments depressius, autodestrucció, etc. que impediran que comunicació i la poden convertir en fòbia social, o persones antisocials.

- A les institucions educatives s'hauria de fomentar la resiliència, un efecte que crea satisfacció i seguretat en un mateix. Les esferes econòmiques, culturals i personals han canviat moltíssim durant els últims 50 anys, però l'educació no ho ha fet. I és quan arriben al món adult sense saber com aplicar allò que han après, sense saber manejar les emocions ni els conflictes, i molts encara no saben quins són els seus talents, aptituds i capacitats.
- Finalment, i per desgràcia, mentre seguim vivint en una societat tan hipòcrita, que ens jutgi, ens insulti o ens humiliï seguiran existint pors, malalties.. perquè actualment “res ven més que el fracàs aliè”. Mentre no ens acceptem, respectem i estimem, **MAI** podrem aconseguir una pau, ni individual ni global.

Vull aclarir, finalment, que la por d'expressar-se és un impediment molt greu per un adolescent, inclús per un adult, ja que el priva dels seus desitjos i de la lliure actuació, i per tant, no es prepara l'ésser per la funció vital que és relacionar-se. És utilitzat, manipulat, i fins i tot **humiliat** segons les conviccions de la resta, però no es rebel·la ja l'individu **no vol desencaixar**. És un problema que caldria resoldre creant un ambient adient a les institucions educatives, fomentant la resiliència, la valoració, l'ànim, l'autoestima, el respecte i la motivació per viure.

És important que descobrim un talent, una capacitat, quelcom que ens faci feliços i ens ajudi a veure la necessitat que tenen molts per viure... perquè el món actual el qual vivim necessita diversitat, no clonatge.

BIBLIOGRAFIA

- LLIBRES

DYER, WAYNE W. (2002). *Evita que t'utilitzin*. Barcelona: La rosa dels vents Editorial.

HIRIGOYEN, MARIE-FRANCE (2008). *Las nuevas soledades: el reto de las relaciones personales en el mundo de hoy*. Barcelona: Editorial Paidós.

HIRIGOYEN, MARIE-FRANCE (2010). *El acoso moral*. Barcelona: Editorial Paidós.

LORENTE, JOAQUÍN (2011). *Tu pots: Noves idees per potenciar el teu talent*. Barcelona: Editorial Columna.

PALACIOS, J; OLIVA, A (2007). *La Adolescencia y su Significado Evolutivo*. Madrid: Alianza Editorial.

PUNSET, EDUARDO (2011). *Excusas para no pensar: cómo nos enfrentamos a las incertidumbres de nuestra vida*. Barcelona: Ediciones Destino.

SASSAROLI, SANDRA; LORENZINI, ROBERTO (1998). *Paure e fobie: Cause, caratteristiche e terapie*. Milano: Il Saggiatore.

- PÀGINES D'INTERNET

Tot seguit enumero les pàgines web d'on n'he extret informació seguit de la seva data de consulta:

<http://www.diariodigital.com.do/articulo,990,html> **29 juny, 2011**

<http://www.acosomoral.org/rec9.htm> **29 juny, 2011**

<http://www.retoricas.com/2008/08/como-perder-el-miedo-expresarse.html> **30 juny, 2011**

<http://www.conflictoescolar.es/> **30 juny, 2011**

<http://bahianoticias.com/resiliencia-aprendiendo-a-sobreponerse-a-la-tragedia-y-a-la-catastrofe-personal/26796/> **30 juny, 2011**

<http://www.losandes.com.ar/notas/2005/9/19/sociedad-167473.asp> **4 juliol, 2011**

<http://www.monografias.com/trabajos15/conducta-suicida/conducta-suicida.shtml> **5 juliol, 2011**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa)) **5 juliol, 2011**

<http://iespijac.educa.aragon.es/convivencia/acoso.htm> **5 juliol, 2011**

<http://influenciadeamistades.blogspot.com/> **5 juliol, 2011**

<http://educarenlosmedios.blogspot.com/2010/12/inseguridad-de-las-redes-sociales.html> **8 juliol, 2011**

- <http://www.teenhelponline.com/power-teen-peers.html> **8 juliol, 2011**
- <http://www.4troubledteens.com/troubledteens/dealing-with-the-bad-influence-in-your-teens-life.html> **8 juliol 2011**
- <http://revista.consumer.es/web/es/19991101/interiormente/30902.php> **8 juliol,2011**
- <http://www.psicologiapopular.com/soledad.htm> **8 juliol,2011**
- <http://www.recursosdeautoayuda.com/2011/04/la-aceptacion-social-en-la-adolescencia.html> **14 juliol, 2011**
- <http://healthfinder.gov/news/newsstory.aspx?docID=649701> **18 juliol, 2011**
- <http://www.misecundaria.com/Main/ElSignificadoDeSerAdolescente> **21 juliol, 2011**
- <http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?ID=9692> **21 juliol, 2011**
- <http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/tourette/bullying.html> **21 juliol, 2011**
- <http://www.psi-foros.com.ar/foro/viewtopic.php?f=71&t=21351> **21 juliol, 2011**
- <http://cmueses.com/2008/06/10/cada-ser-humano-es-unico/> **21 juliol, 2011**
- http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,365,m,2624&r=ReP-12433-DETALLE_REPORTAJESPADRE **21 juliol, 2011**
- <http://trimegistos.wordpress.com/category/sociologia/tribus-sociales/> **24 juliol, 2011**
- <http://www.buenastareas.com/temas/el-hombre-como-animal-social/0> **24 juliol, 2011**
- http://www.uhu.es/cine.educacion/cineyeducacion/temasdiariosdelacalle.htm#Escribir_para_cambiar_de_conducta **24 juliol, 2011**
- <http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/articulos.htm> **30 juliol, 2011**
- <http://www.stum.com.br/conteudo/conteudo.asp?id=6064> **30 juliol, 2011**

- **MATERIAL DIVERS**

Tot seguit exposo una relació de capítols del programa Redes 2.0 de Televisió Espanyola 2, dirigit per Eduard Punset.

- **Redes 93:** “*Somos supersociales por naturaleza*”. Emès el 2 de maig de 2011.
Entrevista a Robin Dunbar, professor d'antropologia evolutiva en la Universitat d'Oxford
- **Redes 90:** “*El poder de las redes sociales*”. Emès el 4 d'abril del 2011.
Entrevista a James Fowler, expert en xarxes socials de la Universitat de Califòrnia.
- **Redes 88:** “*No éramos únicos. Ahora lo somos*”Emès el 20 de març de 2011.Entrevista a Michael Gazzaniga, psicòleg de la Universitat de Califòrnia a Santa Bàrbara.

- **Redes 77:** “*Crear hoy las escuelas de mañana*”. Emès el 19 de desembre de 2010. Entrevista a Richard Gerver, expert en educació.
- **Redes 56:** “*Mentes conectadas sin brujería*”. Emès el dia 19 d’abril de 2010. Entrevista a Marco Iacoboni, neurocientífic de la Universitat de Califòrnia.
- **Redes 54:** “*La pendiente resbaladiza de la maldad*”. Emès el dia 5 d’abril de 2010. Entrevista a Philip Zimbardo, psicòleg de la Universitat de Stanford.
- **Redes 18:** “*Todo por la tribu*”. Emès el dia 2 de novembre de 2008. Entrevista a Mark van Vugt, psicòleg social de la Universitat de Kent.
- **Redes 15:** “*Aquí quién manda*”. Emès el dia 13 d’octubre de 2008. Entrevista a Mark van Vugt, psicòleg social de la Universitat de Kent.

• PEL·LÍCULES

- **HARDWICKE, CATHERINE** (2003) *Thirteen*. EUA: Fox Searchlight Pictures
- **RAAG, ILMAR** (2007) *Klass*. ESTONIA: Amrion
- **JACKSON, DOUGLAS** (2008) *Dead at 17*. CANADÀ: Lifetime TV / Capital Productions
- **COOLIDGE, MARTA** (2009) *An American Girl: Chrissa Stands Strong*. EUA: Sobini Films.

• REFERÈNCIES

Referent a les imatges cal esmentar que la majoria les he extret de la pàgina del fotògraf Wojciech Grzanka, un amic que sense saber-ho ha ajudat molt amb l’elaboració del meu treball ja que ha aportat imatges a les meves paraules, donant-li vida.

La seva pàgina fenomenal és www.grzanka.pl, una visita indispensable.

Específicament les seves imatges són:

- La imatge de portada.
- Il·lustració 3,5,7,8 i 11
- Les imatges dels blocs II, III i IV.
- La imatge dels Annexos.

La resta d’imatges han estat extretes del buscador Google, sense un autor definit.

ANNEXOS



ANNEX I

ENQUESTES I INFORMACIONS RECOLLIDES ALUMNES D'E.S.O

En aquest primer annex, proporciono aquelles dades que han conformat gran part de l'experimentació del treball de recerca. Cal esmentar que aquestes dades han estat tan subjectives, (observades i viscudes per a mi mateixa), i contrastades de forma objectiva amb els professors de l'escola Vedruna de Tordera.

Com que el volum d'aquestes dades és molt extens, sobretot els 3 formularis, només ens mostraré el buidat de les dades i una mostra de les preguntes a respondre. Aquests formularis han estat contestats per 3r d'ESO, (la classe escollida com a

subjecte), i a més a més, aquí i reflexo part dels meus apunts presos a la mateixa aula ja són força significatius. Cal dir que el tercer formulari també va ser contestat pels alumnes de 4t d'ESO, de la mateixa escola.

TUTORIA

- **CONEIXEMENT PERSONAL**

Qui és... en el grup?

Completeu les frases amb noms de companys/es de la classe. Tots han de ser del grup classe i no es poden repetir.

1. Una persona del grup que el seu nom comenci amb la mateixa lletra que el meu.

2. Una persona del grup a qui li agradin els mateixos esports que a mi.

3. Una persona del grup que ha nascut fora de la província de Barcelona.

4. Una persona del grup que és més petita que jo.

5. Una persona del grup a qui li agradi el mateix programa de televisió que a mi.

6. Una persona del grup a qui li agradi l'escola.

7. Una persona del grup a qui m'agradaria conèixer més.

8. Una persona del grup que mai no ha canviat de casa.

9. Una persona del grup que té el mateix nombre de germans i germanes que jo.

10. Una persona del grup a qui li agradin més les matemàtiques que la llengua.

11. Una persona del grup que em va agradar nomenar de veure-la el primer dia.

La fitxa 1,
proporcionada el dia 16 de
febrer del 2011,
corresponia a l'obtenció de
la informació següent que
es representa en aquestes
dues imatges:

La informació més rellevant d'aquest primer exercici va ser el fet de que a la pregunta número 5, referent els líders, la majoria d'alumnes ha contestat:

1. Quan penso en el futur, em veig a mi mateix

2. Quan estic en un grup nou, em trobo

3. Quan entro en una sala plena de gent, em sento

4. Quan em preocupa una situació nova, en general

5. Em trobo més a gust en un grup on el líder

6. Les obligacions i les normes socials em fan sentir

7. Sóc feliç quan

8. Les coses que més em descontrolen són

9. En aquest moment em trobo

10. Quan no se'm reconeix la feina feta o els meus mèrits, jo

11. Quan estic sol, en general

12. Quan estic amb més gent, jo

13. Jo m'integro en el grup quan

14. El meu punt feble és

15. Crec en

16. Em fa vergonya

17. El que més m'alegra és

18. El que més m'exaspera és

19. El que més m'entristeix és

20. La meva esperança més gran és

21. Rebre ordres dels altres

22. M'agrada

23. Algunes vegades desitjo

24. Quan tinc males notes

25. La majoria de persones que conec

26. Necessito saber

27. Em sap greu

28. El meu objectiu

29. Tinc por de

30. Estic orgullós de

31. Una cosa bona que m'ha passat fa poc

- *No existeixi*: 6
- *Deixi llibertat*: 4
- *Sigui jo*: 9
- *Sigui graciós*: 1
- *Sigui més amic meu que dels altres o em caigui bé*: 5

- *No sigui cregut*: 2
- *S'assembli a mi*: 2
- *No sigui jo*: 1

Cal dir que el nombre d'alumnes d'aquesta aula és de 28, però hi pot haver un excés de 2 dades, ja que en alguns moments hi ha hagut una doble resposta que no he volgut excloure ja que m'ha semblat interessant.

La resta de qüestions m'han servit per esbossar el caràcter general de l'aula, la dinàmica, el caràcter, i sobretot, la característica dels grups.

També remarco que la idea de passar aquest formulari va venir de la idea del director de l'escola en qüestió, per fer un reconeixement previ abans de començar el treball.

Les seves aspiracions, les seves coneixences, la seva relació social...

Cal dir, que moltes de les freses a emplenar, no són més que meres distraccions, ja que les dades de més importància oscil·len d'entre de 2 a 5 preguntes d'importància.

La fitxa 2, data del dia 22 de febrer del 2011, va ser redactada per a mi mateixa, després d'haver participat en la primera sessió de classe a la seva aula, i haver-me adonat de la necessitat de dades sobre els grups. Així doncs, vaig formular aquestes preguntes:

• TUTORIA- ENS CONEIXEM, O ENS DESCONEIXEM?

- Respon, tot seguit, de manera sincera i breu a les preguntes i enunciats següents referides als teus companys de classe:

1. Exposa amb poques paraules que signifiquen per a tu els teus amics. Nomena'ls.
2. Quins trets creus que hi tens en comú amb el teu grup d'amics?
3. Reflexiona sobre que creus que li aportes positivament i negativament al grup, i que t'aporten ells a tu.
4. Al teu grup, ets sentit escoltat i a gust? (Si no és així, busca-hi petites solucions per solucionar-ho, o quin creus que és el motiu que no t'escoltin).
5. Esmenta el nom del teu millor amic, i tot seguit, defineix-lo, de manera que puguis trobar el que comparteix amb tu.
6. Per acabar, digues el nom d'una persona del grup que triaries per passar tot un dia junts.
 - Qui creus que t'ha triat?

A partir d'aquestes preguntes, vaig poder establir els grups amb més precisió, formulant-me les següents pautes:

- Amics que anomena

Aquest apartat correspon al recull en llistat de tots aquells amics que un subjecte esmenta.

- Amics coincidents

Aquest apartat correspon al recull en llistat de tots aquells amics que s'esmenten mútuament, i per tant, la seva relació d'amistat serà més verdadera, formant un grup.

- Establiment de grups numèricament

Aquest apartat, correspon a l'establiment numèric, fonamentat amb la meua observació a l'aula³⁸, on vaig determinar 5 grups: 1, 2, 3a, 3b i 4.

- Determinació de les característiques del grup

La determinació d'aquestes característiques, va ser basada en el comportament del líder, ja que aquest, creava una determinada dinàmica al grup.

La fitxa 3, datada del dia 11 de maig de 2011, correspon a un formulari final per contrastar i verificar les dades que havia recollit a l'observació de l'aula. Cal esmentar que aquest formulari ha estat contestat per 26 alumnes de 3r, i 24 alumnes de 4t. Aquí en deixo una mostra amb aclariments pertinents afegides per fer més comprensible la raó pel qual es formula la pregunta:

- Creus que actues amb independència a l'hora de prendre determinacions, o ets condicionat per l'opinió/decisions dels altres? (Referit a la dependència i influència grupal).

Sí No

- Tens por d'expressar el que sents o penses? (Referit, està clar, a la por d'expressar-se).

Sí No

- Ets capaç d'expressar les teves emocions en públic? (Referit a la capacitat d'emotivitat social)

Sí No

- Et sents insegur amb tu mateix? (Relacionat amb la inseguretat d'un individu).

Sí No

³⁸ *Vegeu Annex III*

- Valora la teva concepció sobre tu, i tenint en compte el nivell de felicitat, de manera general sobre la teva vida. Determina-ho d'una escala numerada d'entre 0-10. (Valoració referida al nivell d'autoestima).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Creus que la teva personalitat és pròpiament adquirida de la gent que et rodeja? (la influència subjectiva que causen els altres al propi individu).

Sí No

- Valora la teva dependència amb la gent que et rodeja. Determina-ho d'una escala numerada d'entre 0-10. (Relacionat amb la dependència grupal).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Et sents una persona forta, capaç de vèncer tot tipus d'adversitats? (Relacionat amb la força de resiliència).

Sí No

Tot seguit, exposo el buidat de dades:

Subjectes	Determi nació Pròpia?	Por d'expres sar-se?	Capacitat mostrar sentiment s?	Inseguret at?	Grau de satisfacció (0-10)	Personal itat adquirid a?	Depen dència del grup (0-10)	Resiliència
1	SI	NO	SI	NO	7	NO	9	SI
2	SI	NO	SI	NO	5	NO	7	NO
3	SI	NO	SI	NO	6	NO	5	SI
4	SI	SI	SI	SI	7	SI	7	SI
5	SI	NO	SI	NO	8	SI	8	SI
6	NO	NO	SI	NO	6	NO	8	NO
7	SI	NO	SI	NO	5	SI	5	SI
8	NO	NO	SI	NO	9	NO	5	SI
9	SI	NO	SI	NO	6	NO	7	SI
10	SI	SI	SI	SI	7	NO	7	SI
11	SI	SI	SI	NO	7	NO	7	SI
12	SI	NO	SI	NO	5	NO	6	SI
13	SI	NO	NO	SI	8	NO	5	SI
14	SI	SI	NO	NO	5	NO	3	SI
15	SI	NO	SI	NO	5	NO	3	NO
16	SI	NO	SI	NO	8	NO	6	SI
17	SI	NO	SI	NO	7	NO	8	SI
18	SI	NO	SI	NO	5	NO	7	NO
19	SI	NO	SI	NO	3	SI	5	SI

A la recerca de la pròpia identitat

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

20	SI	NO	SI	NO	2	SI	9	SI
21	SI	NO	SI	NO	5	SI	3	SI
22	SI	NO	SI	NO	8	NO	7	SI
23	SI	NO	SI	SI	6	NO	7	SI
24	SI	NO	NO	NO	4	SI	7	SI
25	SI	SI	SI	NO	7	SI	3	SI
26	SI	NO	SI	NO	6	NO	5	SI

Aquest primer buidat correspon a la classe de 3r d'ESO, on he verificat que el gregarisme afecta a la vida de l'individu determinant, per exemple, el seu grau de satisfacció en un mateix lligat amb les dades sobre dependència grupal.

En aquest cas, he treballat amb els valors següents:

El sumatori de les dades de la pregunta sobre el **grau de satisfacció** ha resultat ser 157, i fem $\frac{157}{26} = 6,04$ que en resulta el valor de la mitjana.

D'altra banda, a la pregunta de **dependència grupal** obtenim en un sumatori el valor 159, i fem $\frac{159}{26} = 6,11$ que en resulta el valor de la mitjana.

Tot seguit, el buidat de les dades de 4t d'ESO, que serviran com a comparació d'aquest curs. Cal dir que el motiu de triar 4t en lloc d'un altre curs per establir una comparació es que normalment els alumnes de l'últim curs, solen estar més units que els altres ja que és l'últim curs, i per tant es podria pensar que serien els més gregaris:

Subjectes	Determinació Pròpia?	Por d'expressar-se?	Capacitat mostrar sentiments ?	Inseguretat?	Grau de satisfacció	Personalitat adquirida ?	Dependència del grup	Resiliència
1	SI	SI	SI	NO	8	NO	4	SI
2	SI	NO	NO	NO	5	SI	5	SI
3	NO	SI	NO	SI	7	NO	5	NO
4	SI	NO	SI	NO	8	SI	9	SI
5	NO	NO	SI	NO	8	SI	7	SI
6	NO	NO	SI	NO	8	NO	8	SI
7	NO	NO	SI	NO	8	NO	4	SI
8	SI	SI	SI	SI	5	NO	3	SI
9	SI	SI	SI	NO	8	NO	2	MEITAT
10	SI	NO	SI	NO	7	SI	5	SI
11	SI	NO	SI	NO	7	NO	6	SI
12	SI	NO	SI	NO	8	MEITAT	5	SI
13	SI	NO	NO	NO	8	NO	7	NO
14	SI	SI	SI	NO	8	NO	1	SI
15	SI	NO	SI	NO	9	NO	7	SI
16	SI	SI	SI	SI	8	MEITAT	7	SI
17	SI	SI	NO	NO	7	NO	8	SI
18	SI	NO	-	NO	10	NO	6	SI

19	SI	NO	SI	SI	8	NO	7	SI
20	SI	SI	NO	NO	8	NO	5	SI
21	SI	NO	NO	NO	8	NO	5	SI
22	SI	SI	NO	NO	8	SI	3	SI
23	SI	NO	SI	NO	6	NO	3	SI
24	SI	NO	SI	NO	9	NO	8	SI

Aquestes dades reflecteixen que tot el gregarisme que hi ha és inferior a 3r, tenint en compte les següents dades:

El sumatori de les dades de la pregunta sobre el **grau de satisfacció** ha resultat ser 184,

i fem $\frac{184}{24} = 7,67$ que en resulta el valor de la mitjana.

D’altre banda, a la pregunta de **dependència grupal** obtenim en un sumatori el valor

130, i fem $\frac{130}{24} = 5,42$ que en resulta el valor de la mitjana.

Tot i que a 3r d’ESO, el nombre d’alumnes és superior a 4t, 26 i 24 respectivament, la clara diferència hi segueix sent i per tant es demostra:

Com a conclusió, cal remarcar la inseguretat més gran al grup de 4t, i un gregarisme i dependència del grup major a 3r. I remarcant la pregunta de satisfacció personal, el grup de 3r ha obtingut menors dades que el de 4t, per tant, una de les idees primeres que era “*El problema que resulta del Gregarisme, és el fet de la destrucció de qualsevol identitat pròpia, visible en una dependència molt gran, però com a resultant gran infelicitat i insatisfacció*”. Per tant, doncs, es converteix en una veritat provada amb dades.

ANNEX II

ENQUESTA MITJANÇANT GOOGLE DOCS

En aquest annex, exposo la informació completa extreta de l’enquesta mitjançant l’eina Google Docs, de gran ajuda per la formulació d’aquest treball ja que m’ha permès obtenir respostes més variades, i no només centrar-me en un sol espai mostral com la gent que em rodeja. Com que els ordinadors deixen un rastre del país d’on són, he pogut descobrir que l’enquesta, fins i tot, ha arribat països de Sud-Amèrica com Mèxic o

Xile. Vaig anar deixat l'enllaç de la meua pàgina en diferents blocs de difusió d'informació sobre psicologia, però la majoria de respostes han estat obtingudes de la web www.fobiasocial.net.

Altres pàgines web, on he adquirit altres dades han sigut fobiasocialsevilla.superforo.net i fobiasocial.superforo.net. També he obtingut dades passant l'enllaç a la web als meus companys de l'escola secundària a través del correu electrònic. Però d'altra banda, es podria considerar que les dades no són del tot fiables, ja que passant-les en pàgines on la gent ja té problemes no és lògic, però em cal explicar que la majoria de gent que consulta aquestes pàgines no pateixen fòbia social, sino que tan sols ho usen per conèixer gent amb problemes de comunicació amb la resta, i vaig decidir esbrinar-ne els motius pels quals tan sols utilitzen el medi internet per parlar. Encara podeu trobar l'enquesta a la direcció al web:

<https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHpKRi1fellVV3gtVEZIZzVoX1U2T2c6MQ>

Les imatges següents corresponen al formulari de la pàgina web que he esmentat abans, i seguidament d'aquestes, exposo el buidat de dades que ja que no es poden consultar perquè tan sols són privades per a mi, les exposo. Aquestes dades, han tingut un pes rellevant al treball i han estat necessàries per l'elaboració dels percentatges que més endavant es mostren seguit de la informació.



El gregarismo, el miedo de expresión y la resiliencia / The gregariousness, fear to express and resilience

Hi! I'm working on a project for school about gregariousness (human tendency to clump together in groups), fear of expressing, and the psychological resilience (ability to deal with human problems).

If you can answer these questions (it will take about 5 minutes of your valuable time) I will appreciate it. Thank you! Carlie.

*Obligatorio

¿Cuál es tu edad?/How old are you? *

- Menos de 12 años/ Under 12
- Entre 12 y 14/ Between 12 and 14
- Entre 14 y 16/ Between 14 and 16
- Entre 16 y 18/ Between 16 and 18
- Entre 18 y 25/ Between 18 and 25
- Más de 25/ Upper 25

¿Has estado alguna vez en la dependencia de algún grupo de amigos?/Have you ever been in dependence on a group of friends? *

- Si/Yes
 No/No

¿Te has sentido humillado alguna vez por tus amigos?/Have you ever felt humiliated by your friends? *

- Si/Yes
 No/No

¿Te has sentido reprimido alguna vez por lo que pudieran pensar de ti?/Have you ever felt repressed by what they might think of you? *

- Si/Yes
 No/No

¿Tienes miedo de expresar lo que sientes?/Are you afraid to express your feelings? *

- Si/Yes
 No/No

¿Eres inseguro?/Are you insecure? *

- Si/Yes
 No/No

¿Eres una persona fuerte capaz de superar cualquier adversidad?/Are you a strong person that can overcome any adversity? *

- Si/Yes
 No/No

Powered by [Google Docs](#)

[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)

I com he comentat abans, ara el buidat de dades de l'enquesta Google Docs:

¿Has estado alguna vez en la dependencia de algún grupo de amigos?/ Have you ever been in dependence on a group of friends?	¿Cuál es tu edad?//How old are you?	¿Te has sentido humillado alguna vez por tus amigos?//Have you ever felt humiliated by your friends?	¿Te has sentido reprimido alguna vez por lo que pudieran pensar de ti?//Have you ever felt repressed by what they might think of you?	¿Tienes miedo de expresar lo que sientes?/ Are you afraid to express your feelings?	¿Eres inseguro?/ Are you insecure?	¿Eres una persona fuerte capaz de superar cualquier adversidad?//Are you a strong person that can overcome any adversity?
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Más de 25/ Upper 25	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Más de 25/ Upper 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Más de 25/ Upper 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Más de 25/ Upper 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Más de 25/ Upper 25	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No

A la recerca de la pròpia identitat

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	No/No
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	No/No
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	Sí/Yes	No/No	Sí/Yes	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes, No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

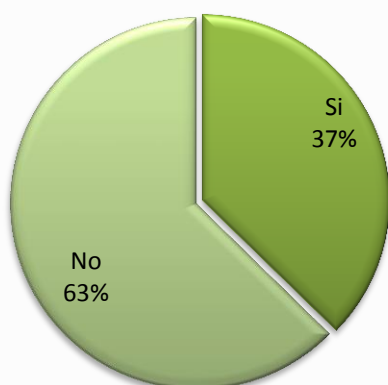
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes

Treball de recerca – Promoció 2010-2012

No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
No/No	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 12 y 14/ Between 12 and 14	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes
No/No	Entre 16 y 18/ Between 16 and 18	No/No	Sí/Yes	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	No/No	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
Sí/Yes	Entre 14 y 16/ Between 14 and 16	Sí/Yes	Sí/Yes	No/No	No/No	Sí/Yes
No/No	Entre 18 y 25/ Between 18 and 25	No/No	No/No	No/No	No/No	Sí/Yes

I ara, també com he especificat abans, s'exposa el recull de dades en gràfics per un fàcil treball sobre les dades.

1. ¿Has estat alguna vegada en dependència d'algun grup d'amics?

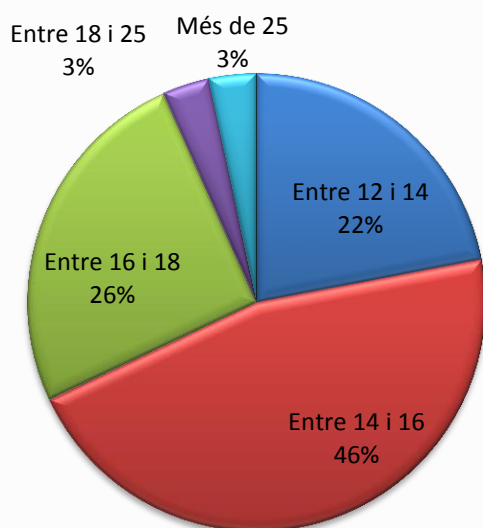


En aquesta primera pregunta sobre la dependència es mostra com un 63% d'individus no s'ha vist mai dependent del seu grup d'amistats, per tant, aquesta dada correspon a aquella gent que no ha sentit pressió gregària ni ha perdut identitat per culpa el seu grup.

D'altra banda, el 37% dels enquestats, respon que ha estat sotmès

a dependència, ja sigui per la seva inseguretats per avançar a la seva vida, o la necessitat de pertinença i afecte.

2. Quina edat tens?

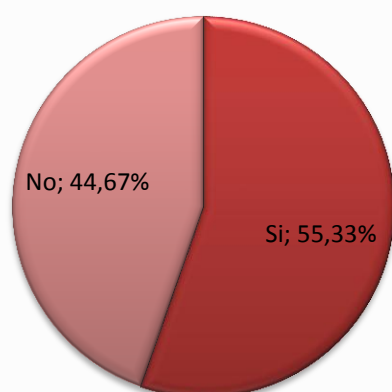


En aquesta qüestió, merament utilitzada de guia, es representa com la majoria de persones que ocupen el ciberespai i comparteixen por d'expressar-se es troben en webs i fòrums de trobada on-line.

Per això, ha estat una bona eina internet per recollir dades d'aquests joves i adolescents que no

tenen cap més sortida que esplaiar-se al web i compartir les seves experiències amb desconeguts.

3. Has sigut humiliat alguna vegada pels teus amics?



Referent a aquesta qüestió, les dades ja són més representatives sobre la investigació. Es demostra que el 55,33% dels enquestats ha estat humiliat alguna vegada, però a causa de la seva por d'expressar-se, no ho a dit, o li sembla normal ja que per a ells correspon al període adolescent.

110

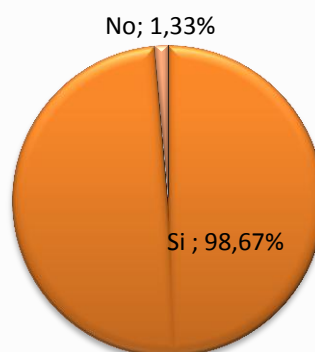
En aquesta reveladora qüestió, es demostra amb dades concloents la hipocresia social actual.

Els prejudicis, les crítiques i les burles que indueixen a la por d'expressar-se, o a fòbies o trastorns més greus, tan sols provenen d'una simple creació social i sovint gregària.

La repressió que senten molt, en aquest cas un 98,67% dels enquestats

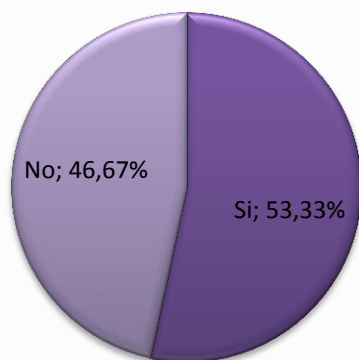
ha reprimat la seva opinió per por als prejudicis i a les desqualificacions.

4. T'has sentit mai reprimit, pel que poguessin pensar de tu?



També, una de les dades representatives, és el gruix de gent que a contestat afirmativament a aquesta qüestió.

5. Tens por d'expressar el que sents?



És cert que la majoria de dades obtingudes provenen del web fobiasocial.net, però molts dels usuaris d'aquest web/fòrum, eren psicòlegs experts amb el tractament de fòbia social, tímidesa i altres conductes que impedièren l'actuació i interacció social, i els quals, els vaig demanar que també contestessin aquesta

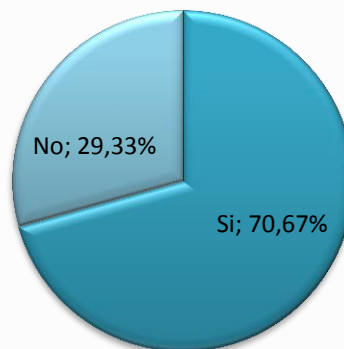
qüestió en la posició de quan ells eren adolescents. Podem dir, una pràctica d'empatia. Cal remarcar també, que m'ha sorprès que molts dels companys els quals compartia estudis de secundària també tinguessin por a represàlies i prejudicis, i que per la meua sorprès alguns tinguessin por d'expressar-se.

Tot i que és un 29,33%, i podria semblar poc, és molt.

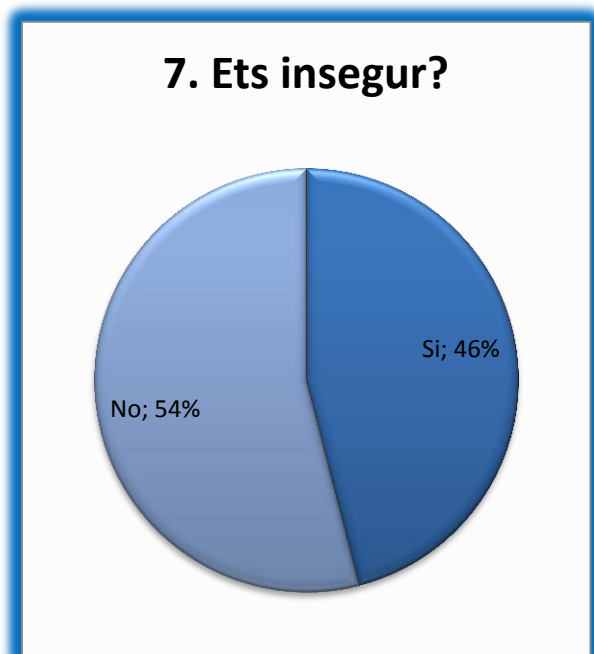
Aproximadament corresponen a 44 persones d'un espai mostral de 150 que es senten incapaces per afrontar les dificultats que la vida els proposi.

Un anàlisi general, podríem determinar que aquestes persones són individus amb baixa autoestima, i que viuen una situació emocional que el indueix al

6. Ets una persona capaç de superar qualsevol adversitat?



pessimisme i a l'engany de les pròpies forces de superació. Es menyspreen a sí mateixes, no és fort això?



El 46% de la informació obtinguda en aquesta qüestió, revela que 69 persones de 150 són insegures de sí mateixes. Vol dir que la majoria d'actes, o situacions que hagin d'afrontar, la majoria d'elles si són evitables, no les realitzaran. Si tan sols 54% són persones capaces d'enfrontar-se a qualsevol situació, l'altre no serà capaç per la seva por d'equivocar-se.

Sovint, aquest tipus d'individu que es sent insegur en sí mateix admira el que

són capaços de fer quelcom amb seguretat i amb perfecció i tendeixen a les comparacions que encara els allunyen molt més de cometre o dur a terme les accions que se'ls proposin.

ANNEX III

EXPERIMENTACIÓ A L'AULA

Com ja he comentat, el meu treball de camp per tal de contrastar i recercar informació, la vaig adquirir dels alumnes de segon cicle de secundària de l'escola Vedruna Tordera, majoritàriament, de 3r d'ESO.

Tot seguit plasmo resumidament i en conclusió la separació de grups que vaig formular durant l'observació a l'aula que m'ha servit per poder determinar amb més exactitud quins efectes i quins comportaments són causats pel grup.

Cal dir que molta de la informació que vaig poder recollir va ser durant una classe de llengua castellana on els alumnes es van diferenciar en grups lliures escollits

per a ells mateixos per tal de fer la feina assignada, d'aquesta manera i també gràcies a les indicacions de la professora vaig poder esbossar els grups dins aquesta aula.

GRUP 1

- Agrupacions de sexe Masculí:
 - Separació en 2 grups però és un grup **gregari únic**.
 - Tenen el mateix caràcter. No hi ha confrontacions.
1r: Dinàmica de passotisme envers la matèria. Tendeixen a vacil·lar els companys i els professors. Aquí s'hi troba el líder del grup.
2n: Dinàmica normal, però tendeix a la conducta del primer grup, tot seguint els passos gregaris, ja siguin de comportament, o de l'estil de treball.

GRUP 2

- Agrupació d'exclusos al 1r grup.
 - Tendència al treball.
 - No estableixen relacions amb la resta de companys, però tampoc hi ha amistat entre ells.
 - Grup mixt.
 - Bons resultats acadèmics.
 - Sovint, tendeixen a evitar converses.

GRUP 3

- Agrupació de sexe Femení:
Separació en 2 grups, i separats gregàriament.
Dos grups enfrontats, **no s'ajunten. Caràcters oposats** als 2 grups.
***1r: Caràcters agressius, passotes:** Confrontació dels caràcters forts.
 - Caràcters oposats, (no agressius), quan estan en grup.
 - Dependència íntegra del grup.
 - Esforços acadèmics mínims.
 - Tendència a l'alça de veu, per cridar l'atenció.
 - Dins d'aquest grups, s'hi troba una víctima del gregarisme, que ha desenvolupat por d'expressar-se.
2n: Caràcters forts: Tendència a la perfecció, (al voler ser, sense ser-ho).
 - Exigències en saber molt, (a l'hora de fer preguntes), que es resumeix en una tendència exagerada a fer preguntes
 - Egocentrisme
 - Sovint argumenten sense lògica o raonament.
 - Són idolatrades.
 - Odien el primer grup, però no ho mostren.

*Sense la presència de caràcters forts, d'amenaça, o repressius, canvien la dinàmica d'esforç i resultats i es centren molt més en l'assignatura.

GRUP 4

- Agrupació d'exclosos per diferències exagerades de conducta o nacionalitat.
- Formes clares d'expressió d'inseguretat:
 - Agressió al desconegut.
 - Atenció posada al desconegut, expressions amb sentiment de desconfiança.
- No segueixen el transcurs de les classes i molesten.
 - . Alentitzen el procés d'aprenentatge als altres grups. Fracàs en els resultats acadèmics.

VISIÓ DEL GRUP EN GENERAL

- Tendència a agrupar-se segons les condicions de més similitud, en aquest cas, i no gens original, els sexes.
- Tendència a agrupar-se aquells que queden exclosos dels altres grups, ja que no comparteixen la mateixa visió del treball, de l'estil de fer la feina, o el caràcter.
- Grup 3r 2º: per entrar dins d'aquest grup cal ser molt sumís a les ordres del líder, i no queixar-se de les exigències.
- Fàcil exclusió dels grups 1 i 2 si no reuneixes les condicions de semblança que ells clarament imposen. Visió molt simple de les característiques les quals s'han de reunir per formar part del grup, motivacions, interessos i conducta.
- Grup 4, és format per un poc grup, menys de 5 persones però amb gran agressivitat envers la seva realitat. No accepten la seva situació, el seu rendiment, ni els seus resultats.

ANNEX IV

EL DIARI DE LA POR.

CONVIVÈNCIES DINS D'UN GRUP.

Aquest apartat serà breu. Consta de dos textos extrets del meu propi diari personal el qual he anomenat el diari de la por, on he fet servir aquestes històries per explicar la convivència en un grup o què es sent quan et roben la identitat.

Alguns textos narren la manipulació, la sortida del grup, etc. ja que el diari que explicava històries de la creació del meu grup va ser robat.

TEXT 1

Sin miedo a ser lo que realmente soy

Ahora estoy aquí, en el presente absurdo, ininteligible. No hay sentido absolutamente en nada de lo que estoy viviendo. No encuentro ningún sentido en el pasado inexistente, en aquellos que dejé atrás, en aquellos que en este presente se desvanecen...

Tantos son los sueños, y tan pocos los caminos. Tantas eran las palabras del seré, sabiendo, ahora, que nunca seré nada más que un títere que todos pueden burlar, herir, o utilizar en su conveniencia.

Según la denominación de todos aquellos que han pasado por mi vida, soy un simple objeto, un simple obstáculo.

Hay un texto que escribí el día 9 de febrero de 2010, y aún sigo pensando en las grandes razones que refleja:

LAS CONTRADICCIONES DEL VIVIR

El silencio vuelca mi memoria. El recuerdo del ser, se materializa con el de no ser. Los labios cierran mi voz, y vuelve la calma.

La razón me envidia por no pensar. El corazón me envidia por no sentir. La emoción del pensamiento olvida llorar. Mi vida deja de vivir. La realidad deja de ser lo que es. La desesperación que antes se sometía en mi día, ahora es despreocupación de noche.

No entiendo las razones de la vida, por ser como es. Tan selectiva, tan ambiciosa. No entiendo la razón por la que merezco vivir si en realidad no vivo.

Mi corazón ausente olvida su función. Mi corazón ausente se fue, dejándolo todo desolado por el dolor de sufrir sin saber por qué.

Llevo en mí las dos realidades. Soy lo aparente, y el discípulo de la angustia.

Soy el objeto que alguien olvidó. Soy el títere de unas brujas amargadas. Soy la muñeca que unos aman, y otros despreciaron.

Pocos son los momentos que he estado orgullosa de mí misma. Mis exigencias no me permiten alcanzar la satisfacción que tanto busco, la perfección que tanto anhelo.

Pocos valoraron lo que realmente era. Pocos valoraron mi uso en este mundo.

Después exigen. Exigen. Eliminan tantos años de tentativas de inutilidad.

Detrás de tantas palabras, de tantos hechos, creencias, mentiras, ideas suicidas, delirios... ¿Qué resta en mi vida?

No hay pasado. No hay presente. No hay, tan solo, un hipotético futuro. Nada.

A todas aquellas y aquellos que cambiaron mi vida, aunque son muchos, i que ahora no esté con ellos...

Conforman mi pasado con sus vidas, sus experiencias y sus hipotéticos planes para llegar a ser alguien.

Algunos siguen formando mi presente con su presencia, y otros que me dejaron, siguen con más constancia en mi recuerdo, en mi llanto y en mi nostalgia.

¿Cómo olvidar aquellos que se desvanecieron?

¿Cómo olvidar todos aquellos que no puedo olvidar?

Son parte de mí, de mis dos vidas, de mis dos pasados, de mis dos presentes...

Los momentos que compartieron conmigo, a solas, son míos, solamente míos. Son mis palabras, mis actos y mis circunstancias.

TEXT 2

Sin saber nada

La oscuridad de mi vida perdura. El dolor a la ignorancia, no huye de mi vida. Espero el criterio del saber, sin saber nada. Espero un futuro que no tendré, porque moriré en el intento por vivir. ¿Por qué me empeño en seguir si me alejo aún más de mis pasos?

Si mi vida no me castiga, me castigaré yo misma. Siento tanto dolor en mi corazón que necesito una nulidad de sufrimiento para reflexionar. Mis ojos siguen los impulsos de los sentimientos que rebosan en mi interior. Lloran. Expulsan el sufrimiento materializándolo. La gente cruel ríe, los desterrados solo callan y se adentran en su silencio. He huido de mi vida para completar otra. Pero me someto a la voluntad de los feriantes felices que me controlan: No soy nada, no soy nadie.

La sangre que recorre mi cuerpo no quiere seguir. Mis pasos ya no quieren avanzar. Mi mente dejó de reflexionar. Ya no hay motivo para seguir. Mi razón desapareció hace ya muchos años, la vida empieza a delimitarse con aquello que desea, pero no puede realizar.

Estoy perdida en ésta oscuridad sin luz; sin esperanza, sin salvación. Y el anhelo y la utopía de reencontrarme con el valor de la vida, se rompió con mi último llanto. El llanto que me separó de ti después de tantos años, pensando que se había formado un vínculo irrompible, pero hoy, se destroza ante mis ojos, observando tu lejanía, y mi cercana soledad.

ANNEX V

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

PUNT 1



PUNT 2

PRÒLEG DEL LLIBRE *APARIENCIAS* de Silay

Cuando nos encontramos en una situación de inseguridad es porque no sabemos encajar o actuar como otros. Pasamos este tiempo intentando simular aquello que todos hacen, parecer simples clones.

Cuando entramos en el círculo de las apariencias no vemos nada más. Nos encaprichamos con aquello que es pulcro, lindo, precioso. Nos fijamos y comparamos con aquellas personas que nos rodean, que tienen una vida adorable, y son aquellos que más felices aparentan ser. Juzgamos sin saber, nos juzgamos sin conocernos.

A partir de este momento existe un sacrificio interior: el deber de mirar con nuestros ojos, y no con los de otros, de dar nuestra opinión, de ser sinceros, decir la verdad que nuestro corazón exige. Debemos ser limpios, nítidos, claros; debemos ser nosotros.

La apariència se convertí en un modo de vida. Alguns, su aspectu les condiona, les estanca, les mata. No pueden afrontar aquell espejo que tienen enfrente, solamente ven aquello que quieren, pero no ven más allá.

Más allá del espejo de las apariencias se esconde un alma, un corazón y unos pocos recuerdos que se suman a nuestras decisiones sin saberlo.

“Creamos nuestro mundo con la inconsciencia, lo destruimos con la conciencia”.

En las siguientes historias, cortas como mi vida, se expone la historia de un corazón; oculto, angustiado. Un corazón que se esconde detrás de su manto de inseguridad. Con esta demostración, claramente se ven los latidos tímidos y anónimos. Porque estas palabras ocultan aquello que se esconde durante mucho tiempo en un alma humana.

Se expone una vida que ha vivido por su apariència, que ha deliberado con sus conflictos, una vida que no ha sabido afrontar algunos momentos, o como asumir las distancias, el olvido, el amor o el desamor.

Creemos lo que vemos, pero no lo que realmente sentimos. Así que os digo, CONFIAD.

PUNT 3

LA RODA DE LA RESILIÈNCIA



El professorat que promou la resiliència defensa un model d'ensenyament i unes iniciatives a l'alumnat per millorar i desenvolupar encara més les seves capacitats acadèmiques, físiques i socials.

El cicle de la resiliència o *The wheel of Resilience* de la terapeuta clínica Nan Henderson, és un

diagrama molt il·lustratiu que recull els 6 passos necessaris per promoure la resiliència en les comunitats i institucions d'ensenyament.

A la recerca de la pròpia identitat
Treball de recerca – Promoció 2010-2012

IMPORTANT

Per comprendre aquest treball, de la millor manera possible, he elaborat un vídeo. Es pot trobar a la següent pàgina web :

<http://youtu.be/J39vFofqlqA> o

<http://www.youtube.com/watch?v=J39vFofqlqA&feature=youtu.be>