

Autoestima

Xabier Zupiria Gorostidi*

Zer da autoestima?

Beharbada autoestima hitza askotan entzungo zenuen irakurle, baina zer esan nahi du zehazki hitz horrek? Autoestimatzeari, norberak bere burua maitatzea da: autoestima gutxi edukitzea beraz, norberak bere burua gutxi maitatzea da eta autoestima handia edukitzea norberak bere burua asko maitatzea.

Autoestima eta autokontzeptua

Autokontzeptua autoestimarekin oso lotuta dago eta norberak bere buruaz daukan kontzeptua adierazten du. Gure buruaz daukagun ezagutza osatzen du eta horregatik akats garrantzitsu bat dauka: *inolaz ere, ez da objektiboa*. Guk geure buruaz dugun kontzeptua eta zenbat maite dugun gure burua oso lotuta daude. Gure buruaz dugun kontzeptua ona bada, gehiago maiteko dugu gure burua eta txarra bada berriz, gutxiago. Azken batean, autoestimak gure buruarekiko dugun jarrera eta gure bizitza afektibo eta portaeraren gauza asko azalduko ditu.

Autoestima gutxi, asko edo neurrian edukitzea nahiago ote duzun galdetuz gero, seguruen, neurrian erantzun didazu, ez da horrela? Gure gizartean gure

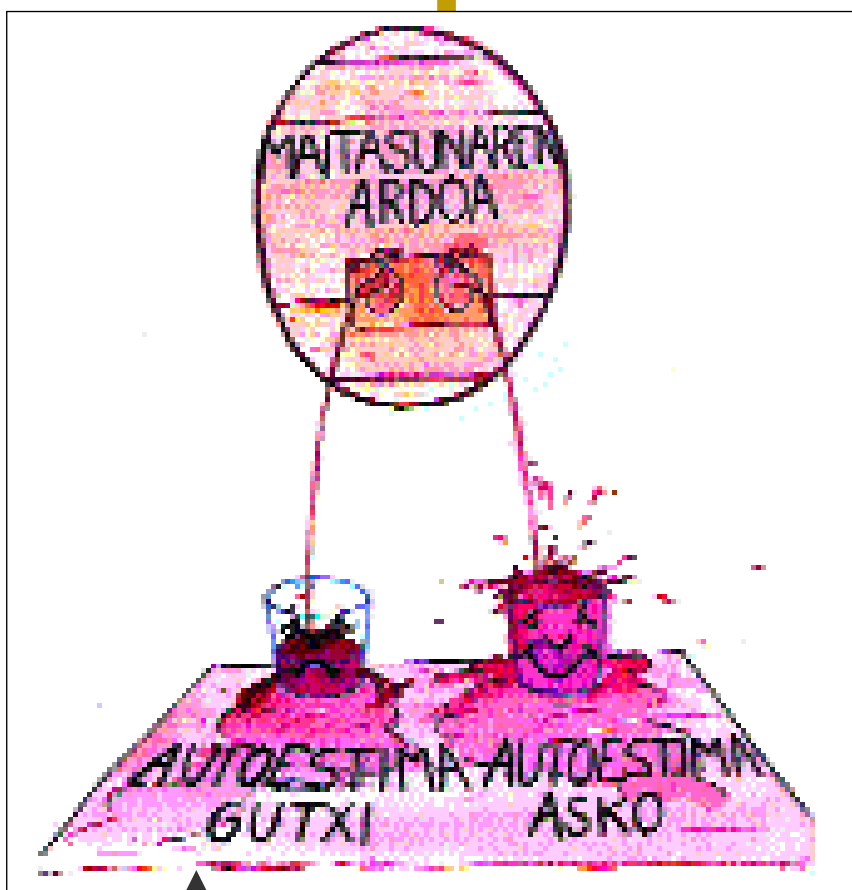
tatu gure burua, gurasoak, seme-alabak edo lagunak maite ditugun adina?

Autoestima eta osasun mentala

Eginiko ikerketen arabera, autoestima gutxi edukitzea oinaze psikikoarekin lotuta dago. Autoestima gutxi dutenek antsietate, depresio eta eritasun psikosomatiko¹ gehiago pairatzeko joera dute eta pertsonen arteko erlazioak urriagoak eta txarragoak izan ohi dituzte.

Bere burua ezer gutxitzat daukana beldurriago agertzen da eta besteek onartuko ez dutenaren ikaraz,

I. irudia. Autoestima gutxiko pertsona zulatutako ardo-basoa bezalakoa da, nahiz eta maitasuna etengabe bota, ez da inoiz beteko, ez du inoiz gainezka egingo, ez da inoiz maitasunez mozkortuko. Basoa maitasunez betetzeko zuloak konpondu egin beharko ditugu, hots, autoestima hobetu.



Autokontzeptuaren dimentsioa	Zein informaziok osatzen du?
Fisikoa	gure gorputzaz dugun informazioak: <ul style="list-style-type: none"> • zenbateko neurria • argala edo lodia • aurpegiz polita edo itsusia • larruazalaren leuntasuna eta kolorea • larruazalean ile asko edo gutxi • buruan ile ederra edo burusoila • zaharra edo gaztea...
Psikologikoa	gure ezaugarri psikologikoez dugun informazioak: <ul style="list-style-type: none"> • adimena, oroimena • izaera: <ul style="list-style-type: none"> - irekia edo itxia - alaia edo tristea - sentsiblea edo distantea - goxoa edo hotza - ulerkorra edo gogorra - ausarta edo beldurtia...
Soziala	gu gizartean izateaz dugun informazioak: <ul style="list-style-type: none"> • gizartean dugun papera edo rola • gizartean onartuta gauden • gizartean integratuta gauden ondokoekin lotuta dago: <ul style="list-style-type: none"> - sexuarekin (gizon edo emakumea) - ogibide eta lanarekin - maila sozialarekin...

I. taula. Autokontzeptuaren dimentsioak.

autoisolatu egiten da. Besteek “zer gutxi balio duen” ez igartzearren, mozarrotuta bizi da eta edozein kritikaren aurrean, nabarmen geratuko denaren beldurrez, oso minberakor agertzen da. Bere helbururik garrantzitsuena besteek onartzea da (bere buruarekin egiteko gauza ez dena). “Besteei gustu ematearren”, besteen maitasuna horrela lortuko duelakoan, bere izaera osoa hipotekatu egiten du. Konturatu gabe “tranposo xamarra” da: “beti besteengan pentsatzen”, baina sariaren (hau da, maitasunaren) truke. Besteen onespeneraren menpe bizi da. Guztientzat zoragarriak izatea ezinezkoa dela edota guztiek ezin gaituztela maite ez du kontutan hartzen. Edonola ere, jarrera hori ulergarria da maitasun asko behar baitu; inoiz gainezka egingo ez duen zulatutako ontzia bezala da,

aseezina (1. irudia). Nola lortu besteen maitasunaz gozatzea eta nola maitatu besteak sanoki, bere burua maitatzeko gauza ez bada? Aurrera egin baino lehen ordea, ondorengo bereizketa egin behar da: gauza bat da alor konkretu batean geure burua gauza gutxi dela sinestea eta beste bat pertsona bezala eta oso-osorik gauza gutxi garela sentitzea:

1. Alor batzuetan geure burua gutxitzat hartzea gu guztioi gertatzen zaigu. Askotan gainera, horrek egia besterik ez du agertzen. Kasu horretan bi eratako jarrera har dezakegu:

- Alde batetik, gure mugak ezagutu eta onartzea. Jarrera hori errealista eta osasungarria da.
- Bestetik, gure mugak ez onartu eta errealitateak eskaintzen dizkigun hanka sartze guztiak gure kontra era-

biltzea. Horrek okerrago jarriko eta atsekabea sorraziko digu, garen bezalakoak garela onartzea zailagoa izango delarik. Zer esanik ez dago, bigarren jarrera hori norberaren kontrakoa dela eta gauza onik ez dakarrela.

2. Bigarren multzoan bere burua osoki gauza gutxi eta arbuia-garriztat ikusten dutenak daude. Horiek bizitzan zehar hori besterik ez dute ikasi. Gaizki tratatuak eta baztertuak izan dira eta dinamika hori erabat barneratu dute. Pertsona horiek espezialisten laguntza behar dute, gaixo daude eta.

Autokontzeptuaren dimentsioak

Geure buruaz daukagun ezagutza hiru alorretan bana dezakegu. Gorputza daukagunez, gogoa garenez eta gizartean bizi garenez, autokontzeptu fisikoa, autokontzeptu psikologikoa eta autokontzeptu soziala bereizi behar ditugu (1. taula).

Gizartean oro har baloratzen diren ezaugarriekin puntuz puntu bat ez etorri arren, horiek eragin handia dute gure gustuetan. Kultura eta gizarte batean hazi eta hezten garen neurrian, horrek gure balore eta nahiengan eragin handia du. Bat etorriko zara nirekin irakurle, gaur eguneko gure gizarteak eskatzen digun bezalako izatea gehiegizkoa dela, ezinezkoa (2. irudia). Gizakiok eduki beharko genituzkeen ezaugarriak gehiegizkoak dira. Horrela uler daitezke neurri batean, gure gizartean zaharrek jasaten duten desbalorazioa, langabetuek duten nahigabea edota itxura fisikoarekin zerikusia daukaten konplexuak. Ezaugarri horiek gehiegizkoak direla eta, denen zeregina “mai-

¹ Oinaze psikikoa ohizko irtenbideetatik adierazten ez denean (antsietatea edo depresioa) gorputzak aterabidea bilatzen du alderdi fisikotik (ultzera, buruko mina...).

laz jaitea” da. Gure gizartean ideia horiek irautea edo baztertea gure eskutan dago eta aldatzen saiatu beharko genuke. Hala ere orrialde hauetan geure buruaren alde egin dezakegunaz ari- tzea nahiago dut: gure lasaitasunak eta zorionak ezin dute eta gizartea aldatu zain egon.

Nola eraikitzen da autokontzeptua?

Haurtzaroan autokontzeptua kanpotik datorkigun informazioarekin eraikitzen dugu. Nahikoa orokorra da eta balorazioarekin lotuta dago. “Ni gaiztoa naizela esaten du nire amak” bezalako esanetara mugatzen da. Zigorra eta jasan dezakeen okerrenarekin (ez maitatua sentitzearekin) lotuta azaltzen zaizkio haurrari eta horrela barneratzen ditu.

Norberak bere burua era batera ikusi eta ikusten duen hori era batera baloratzeko “ohitura” barneratuta izan arren, kanpotik gauzak beste era batera ikusi eta baloratzen erakusten zaionean, “ohitura” hori alda daiteke, azal zuriak bizilekuz aldatzean belztu daitezkeen bezala. Horretan datza psikoterapiaren oinarria edo gure konfidantza eta autoestimarentzat hain onuragarriak diren hainbat erlazio (lagun onak, bikoteak eta abar). Hala ere, maiz gure erlazioen aukeran gure ideologia edo izaera berdintsuko pertsonekin lotzen gara eta lehendik barneratutako “ohitura txarrak” indartzen dizkigutenak aukeratzen ditugu. Horrek osasunerako onuragarriak diren irekitasunaren eta malgutasunaren aurka jokatzeko du. Bere buruari asko eskatzen dionak lelotzat har ditzake exigentzia gutxiko andregai, senargai edo lagunak eta bera bezain exigentea den pertsonaz ingura liteke, bereganako gogorkeria indartuz.

Nerabazarotik aurrera ere, gure autokontzeptua besteengandik datorkigu, baina gure buruari gal-

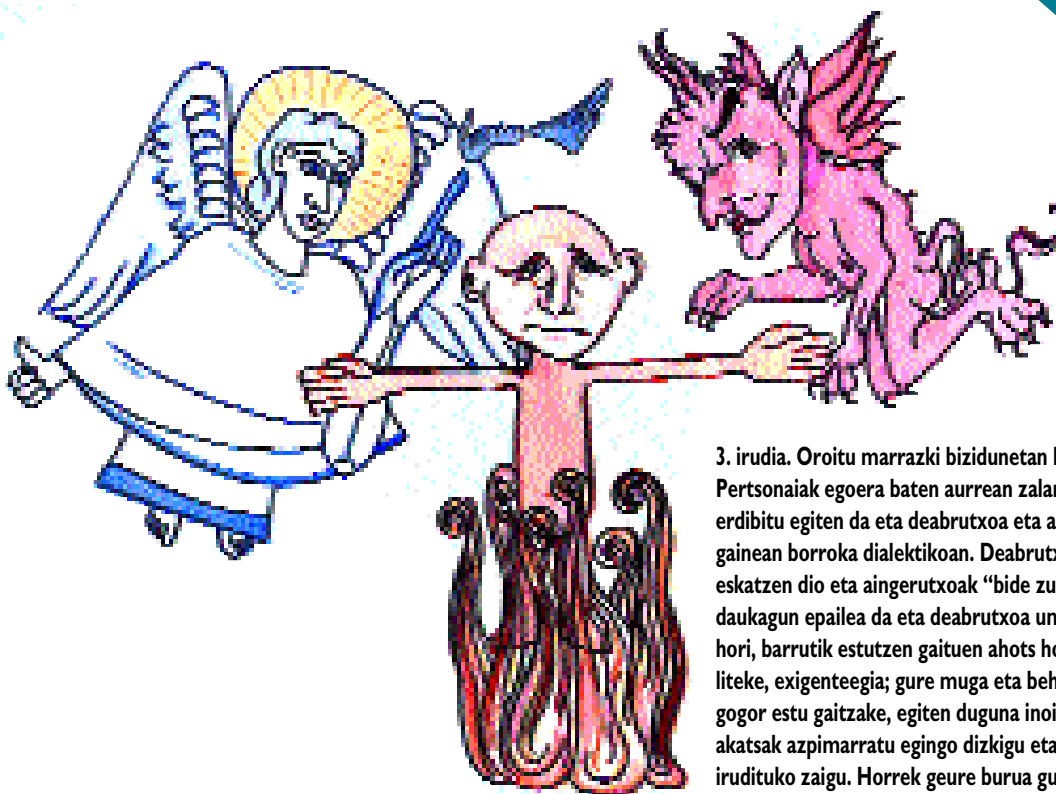


2. irudia. Historian zehar baloratutako gauzak eta jarrerak aldatzen joan dira. Gaur eguneko gure gizartearen eskakizunei kasu eginez gero, gazteak, ederrak, politikak, argalak (emakumeak) indartsuak (gizonezkoak), azal leunekoak, beltzaranak, argiak, irekiak, sentsibleak, alaiak, goxoak, ausartak, dirudunak, ospetsuak eta abar, izan beharko genuke, baina ez da beti horrela izan. Fisikoari dagokionean, emakume gizona gustagarriagoa izan da urte askotan (Rubens-en “Hiru graziak” izeneko koadro honetan ikus daitezkeenez). Gaur egun argalak gustagarriagoak dira. Erdi Aroan balorea eta leinuak ospea eta boterea eman zuten; gaur egun diruak dauka garrantzi gehiena. Elizak boterea izan duenean, apaiz edo monja izatea oso ondo baloratuta zegoen; gaur egun gehiago baloratzen da yuppie edo diruduna izatea.

derak egiteko gaitasuna eskuratzen dugu. Gure burua izaki hustzat ikusi eta baloratzen ikasi ordez, “izan beharko nuke” inperatiboaren menpe bizi gara sarritan. Nerabeak, identitatearen bila, bere ezaugarriak ikusi eta parekatu egiten ditu, bai inguruko jendearekin eta baita gizarteak jarritako “eredu exigenteekin” ere. Horrek berriz ere, bere burua gogorki aztertzeraz eta nahigabea sortzeraz eraman dezake.

Heldutasuneko dinamikak berdin segitzen du eta ordura arte lortu duzuna, horixe zara. Zahartzaroan azkenik, bizitzan zehar zeure buruarekin gogorra izan bazara, jarrera horrekin segitzeko joera edukiko duzu eta erretiroa, eritasunak edota fakultateak galtzea jasanezinak gerta daitezke, zeure buruari balio guztia kentzera iristeraino.

Kulturaren eragina nabarmen azaltzen da, baina ez da ahaztu behar norbera dela “ohitura



3. irudia. Oroitu marrazki bizidunetan hainbat bider gertatzen dena. Pertsonaiak egoera baten aurrean zalantza dauka. Orduan bere izaera erdibitu egiten da eta deabrutxoa eta aingerutxoa agertzen dira buru gainean borroka dialektikoan. Deabrutxoak nahien deiar erantzuteko eskatzen dio eta aingerutxoak “bide zuzenari”. Aingerutxoa barruan daukagun epailea da eta deabrutxoa umea. Pertsona askoren aingerutxo hori, barrutik estutzen gaituen ahots hori, epaile hori, gogorregia izan liteke, exigenteegia; gure muga eta beharrak kontutan hartu gabe, gogor estu gaitzake, egiten duguna inoiz ez zaio nahikoa irudituko, akatsak azpimarratu egingo dizkigu eta beraz, gauza onik ez dugula irudituko zaigu. Horrek geure burua gutxi maitatzera eraman gaitzake.

txar” hori barneratu duena eta norbera dela bere burua gogor epaitzen duena. Ondorioz, norbera da epaile horri aurre egin diezaiokeen bakarra.

Nola hobetu gure autoestima

Baliteke, artikulua hasieratik bukaera honen zain egotea. Gogoratu lehen ere esandakoa: ez da gauza bera alor batzuetan autoestima gutxi edukitzea eta osoki zure burua gutxi maitatzea. Bigarrenetakoa zarela uste baduzu irakurle, laguntza espezializatua bilatzeko gomendatuko nizuke. Edonola ere, ondorengo gomendioak ere ondo etorriko zaizkizu. Besteetakoa bazara ordea, beldur naiz ez ote zaitudan dezeptzionatuko. Lerro hauetan ez dago magiarik.

Mugak ezagutu eta onartu

Heldua izan arren, barruan ume-txo bat daukazula ez duzu ahaztu behar. Ikusi ezazu zure seme-alaba, iloba edo gertu daukazun

haur bat. “Gaiztakerian” ari denean ere, barre egingo duzu. Bere gaitasun mugatuek ekintza baldarretara daramate. Horrek gupida eta maitasuna pizten dizkizu: “gaixoa”, pentsatzen duzu. Zergatik ez duzu zure burua haur horren tankeran ikusten? Erratzen zaren bakoitzean, zergatik gogor jokatu zure buruarekin eta erruduntzat jo? Ez al zara konturatzen zu ere neurri handi batean “haurra” zarela? Oso garrantzitsua da *garen bezalakoak onartzea* geure burua maitatu ahal izateko. Gure akatsak konpontzen saiatzea ez dago gaizki, baina *mugak ezagutzea eta onartzea behar-beharrezkoa* da horretarako ere.

Barruko epaileari aurre egin

Gure barruan “haur” bat dagoen bezala, “epaile” bat ere badago. Denen *epaileek* ez dute berdin jokutzen, batzuen gogorragoa da eta besteena berriz, bigunagoa (3. irudia).

Ezinean dabilen bati norbait errietan ari zaiola ikusten dugunean, bere babesle bihurtzen

gara: “ez al zara konturatzen ezin duela?”, esaten dugu. Orduan, zergatik ez babestu gure burua, epailea tiranoa baldin bada? Barruan daukagun deabrutxoaren (“hauraren”) nahi eta desioak kontrolatzeko gauza garen bezala, “epaileari” (aingerutxoari) gure alde aurre egiteko gauza gara, borroka horiek gure barruan gertatzen direlako. Lehenik “epailearen” ahotsa entzuteko eta identifikatzeko gauza izan behar dugu. Bere eskakizunak gehiegizkoak badira gure muga eta beharrentzako, geure burua defendatzen ikasi behar dugu: “aizu tirano! ezin dut. Ez al zara konturatzen gehiegizkoa dela eskatzen didazun hori? ahal dudan guztia egiten dudala?”. Inertzia hori aldarzteko borroka egin beharko dela ez da ahaztu behar. **Urte askotako ohiturak ez dira egun batetik bestera aldatzen** eta aldaketa guztiak zailak izan ohi dira. Beraz, lasaitasuna eta tinko eutsi. Animo!

* CAF-Elhuyar sarietara aurkeztutako artikulua.