



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Beste modu batean

Tipo psikologikoak» argitaratu zen 1921ean. Saiakera horretan, Carl Gustav Jung suitzar psikologoak lehen aldiz bi multzo handitan banatzen ditu gizakiak, haien nortasun patriaren arabera: barnerakoia eta kanporakoia. Suitzar psikologoak bereizitakoak nortasun patrien bi muturrak izango lirateke eta gizakiok bi mutur horien artean mugimenduan egongo ginateke «continuum» baten barruan.

Bizitza kanporakoiei mesede egiteko pentsatuta dago, hori gure egunerokotasunean antzematen dugu, baina baita arlo publikoan ere. Patroi hori betetzen duen jendea kanpoko munduan zentratuago dago eta lagunartekoa goa da. Kanporakoitasuna arrakasta sozialarekin lotzen da, eta hori publizitateak edo zinemak betikotzen dituzten estereotipoetan haute-maten da.

Gizarteak, barnerakoitasuna ezaugarri antisozialek, herabetasunarekin edo trebetasun sozial gutxi izatearekin lotzen du, eta hori ezin da errealitatek urrunago egon.

Izaera barnerakoia duten pertsonak beste modu batean prozesatzen dituzte beren bizipenak, eta normalki ez dira hain azalekoak izaten. Autoanalitikoagoak dira eta argiago dute zeintzuk diren beren behar psikologikoak. Beraien energia barnealdera bideratzen dutenez, pertsona introspektiboak dira, barne mundu aberatsa dutenak. Beren buruarekin maite dituzten jardueretan murgilduta denbora pasatzen gozatzen dute.

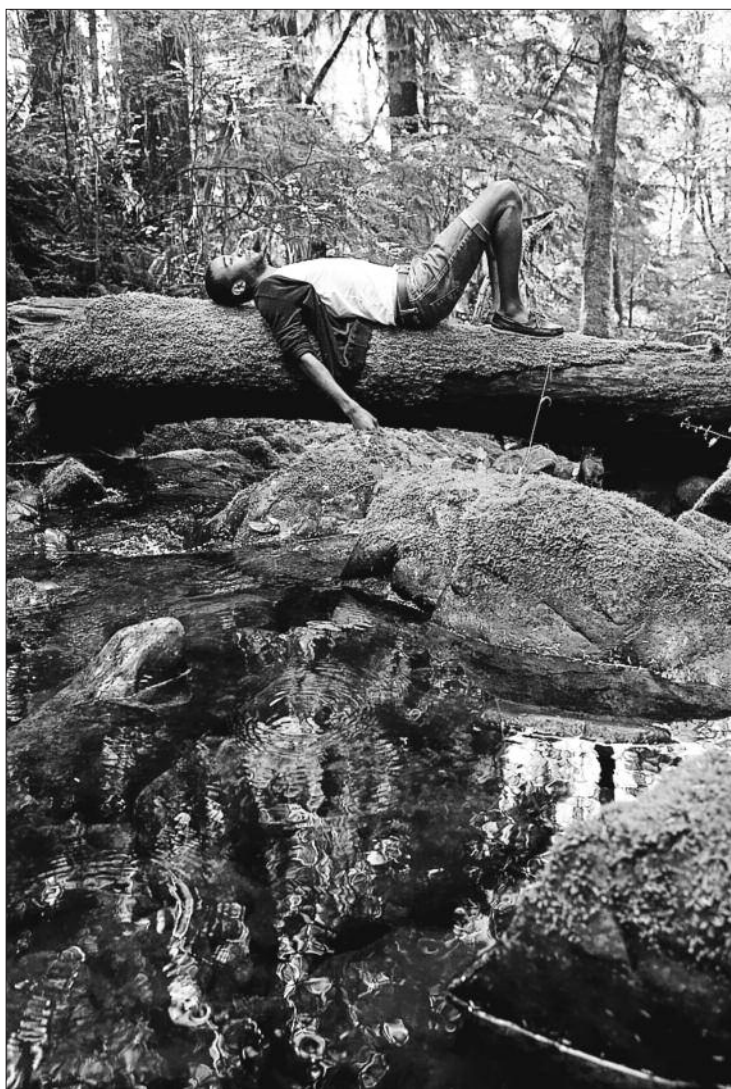
Bakarrik daudenean kargatzen dira; beraz, banakako jarduera eta lanetan eraginkorrak izaten dira. Horrek ez du esan nahi, ezinezkoa zaiela talde baten barruan lan egitea, baizik eta ideiak bakardadean garatzea lagungarria

izango zaiela ondoren taldean eztabaidatu ahal izateko. Lider bikainak dira zuzendaritza estilo autokratiko bat aukeratzen ez duten enpresa eta erakundeetan.

Pertsona erreserbatuak eta komunikazio gutxikoak izan ohi dira eta beren harremanen aukeraketan selektiboagoak dira. Hortaz, lotura sozial gutxiago izan arren, horiek sakontasun emozional handiagokoak dira. Komeni da ulertzea ez direla pertsona antisozialak, harremanak beste modu batera gozatzen dituztela baizik. Garrantzitsua da egoera sozial jakin batek ekarri dien “ahaleginaren” ondoren, berriz ere pilak “kargatzeko” denbora behar izatea, bakarrik egonda edo atseginak izan daitezkeen jarduerak eginez. Jendetzak eta giro zaratsuek gainezka eginaraz diezaiekete, eta energia gutxiago

kentzen die leku lasai eta isiletan denbora pasatzeko, naturan adibidez.

Ez lotsatiak, ez isilak, arraroak edo bereziak. Zergatik jotzen da lasaitasunaren edo estimulazio eskasaren aldeko hobespena negatibotzat? Biztanleriaren heren bat baino gehiago barnerakoia da, baina pertsona horietako asko kanporakoitzat agertzen saiatzen dira, gizarteak hala eskatzen die-lako. Ez den zerbaitetik pasatzen saiatzen den edonork bere zati bat galtzen du prozesu horretan. Barnerakoia izatea, kanporakoia izatea bezala, izaeraren oinarritzko ezaugarria da, eta haren bidez egituratzen da izaera. Gizarteek pertsona barnerakoen ezaugarriak txertatzea behar dute, orain inoiz baino gehiago, introspekzioa, sormena eta enpatia bezalakoak ezinbestekoak baitira gizateriak gizatasunez egin dezan aurrera. •



Izaera barnerakoia dutenak bakarrik daudenean «kargatzen» dira. GAUR8