

Psikologia positiboa

Joxean Agirre

David Foenkinosen pertsonaia batek dio ez dagoela pentsamendu positiboa baino gauza deprimentagorik eta errealtatea ukatzen duten politikari profesionalen optimismoaz ari zela iruditu zait.

Beste arlo batzuetan, musikan edo literaturan, esate baterako, ezkorra izatea baita arau. Adibide erraz bat gogoratzearen, kontatzen dute Janis Joplinek oso gutxitan egiten zuela lo bakarrik, bere maitale zerranda ikusgarria baita, baina bere kanta guztietan bakardadean bizi den emakume bat ageri da. Literaturan ere zenbat eta zorigaitz gehiago erortzen zaizkion gainera pertsonaia bati, orduan eta sinesgarriago gertatzen da. Politikari bati, ordea, mikrofono bat jartzen diozu sudurraren parean eta krisialdia gainditzen ari garela frogatzen hasiko zaizu.

Gogoan dut behinola kontrol mentalari buruzko ikastaro batera bidali nindutela. Hotel handi bateko aretoan eseri ginen

borobilean eta, horrelakoetan egin ohi denez, bakoitzak ikastaroan izena emateko izan genituen arrazoiak kontatzeko eskatu zigun irakasleak edo coach-ak edo dena delakoak. Lehenak alkoholikoa zela esan zuen eta irakasleak berehala zuzendu zion: «Lehen zinen alkoholikoa, baina dagoeneko ez zara». Bigarrenak depresioa aipatu zuen eta hurrengoak minbizia. Neu nintzen han sano samar zegoen bakarra: erreportaje bat egitera bidali nindutela esan nuen. Beste guztiei behin eta berriz errepikatu zien ekarri zuten arazoa ikastarora sartu ziren unetik hasi zela desagertzen.

Hain zabaldua dagoen pentsamendu positibo horren errua Martin Seligmanek izan dezake, Psikologia Positiboaren aitak. Bere jarraitzaileek behin eta berriz errepikatu digute helburu bat oso garbi izatea aski dela (dirua, lanpostu bikain bat edo bikotekide ametsetako bat) lortu ahal izateko eta lortzen ez badugu, pen-

tsamendua ondo erabili ez dugulako dela.

Batek pentsa dezake pentsamendu positiboaren kontu hau (autolaguntza metodoak, coach-ak eta aholkulari motibatzaileak) AEBetatik datorren haizea ote den, baina badirudi zabalagoa dela. Milan Kunderaren “Broma” eleberrian pertsonaia batek postal bat bidaltzen du esaldi honekin: «Optimismoa herriaren lo-belarra da». Eta Siberiara bidaltzen dute lanera. Stalinen aroan artea eta literatura kontrolatzen zuten zentsuratzailerik ez zuten heroi pessimistarik onartzen. Eleberrietan bi baldintza bete behar izaten zituzten idazleek, heroiek baikorra eta alaia izan behar zuten eta produkzio sistema aurrera zihoala erakutsi. Gu geu ere, hain urrutira joan gabe, «alaiak eta konbatiboak» ginen orain dela gutxi. Politikari profesionalen baikortasuna deprimentea da. Oso besterik da, ordea, optimismoa, egunotan Grezian bezala, kolektiboa denean. •

Eman pausoa

Saioa Iraola

Zerbait gustuko ez baduzu «#daelpaso» dio Kaiku Sin Lactosaren iragarki berriak. Iragarkian emakume langileak ageri dira pauso eta mugimendu arinaz bulegoan, kalean, igerilekuan, etxean hurrekin, supermerkatuan, arropa dendan, eta abar. Ama, lagun, langile eta maitale direla, garela dio iragarkiak. Mundua hozkada batez jateko desiraz, helburu dugun bakarra ongi sentitzea, aske sentitzea dela azpimarratuz. «#daelpaso» izanik gaur egungo emakume moderno eta todoterrenoentzako lema. Norbera, gutako bakoitza bereziak garela, gure denbora libreari zukua ateratzen asmatu eta leku denetara iristeko gai garela, ez dugula lan berbera egiteagatik gutxiago kobratu behar edo klixeak

ez ditugula maite. Horiek dira berdintasunaren izenean, eta kolore morez ageri den iruditegian erabiltzen dituzten mezueta-ko batzuk. Iragarkia ikusi eta amorrua sentitu dut. Amorrutik sentitzen dut «berdintasunaren izenean» irudi konposizio horiek emakume moderno izatearen klaxa, irudia eta izatea sortzen dituztela. Bat eta bakarra.

Eta emakumeok ez gara bat eta bakar-rrak, unibertsalak, homogeneoak. Publizitate enpresak ere badabiltza jendarte-eman diren aldaketei egokituz, beraien salmenta interesen arabera, hasiera batean ideologia patriarkalarentzat eraso bat suposatzen zuten emakume modernoaren eta askearen figura estereotipatzen. Emakumeak amak, gazteak, bulegoko idazkari

langileak, kontsumistak, gure itxura fisiokoagatik arduratuak, kirolariak, mende- baldeko herritarrik besterik ez al gara? Emakume askeak todoterrenoak ez bagara ez al dago aske izaterik?

Ba bai! Oraingoan ere ziria sartu nahi digute! Sinetsarazi aske garela jarrera eta bizi proiektu zehatz batzuk aurrera badaramatzagu. Gu, emakumeok, subjektibotasunean gara aske: lodi, argal, beltz, txuri, gazte, zahar, lesbiana, ama bakar, ama izan nahi ez dugunak, transak, eta abar. Pausoa ematea, aske eta arin sentitzea norberaren nahi eta desirari kasu eginez, ezartzen dizkiguten pauso arautu eta inposatuak iskin egitea dela pentsatzen dut. «#daelpaso» garenari, naizenari; eta nik pauso egingo dut Kaiku Sin Lactosaz. •