



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Bizidun lotsadunak

Lotsatia izateak ez du esan nahi gure izaeran akats bat dugunik, ezta bertute bat ere. Izaera eta bizi izandako esperientzia moten esku dagoen nortasun ezaugarri bat besterik ez da.

Hala eta guztiz ere, askok herabetasuna errotik uxatu beharrezkoa den arazotzat ikusten dute.

Egia da bere burua lotsatitzat jotzen duenak egoera sozialetan zenbait muga bizitzen dituela. Elkarrizketa bati hasiera emateko garaian ez zaio samurra egiten izotzaldia apurtzea, bere buruari buruz hitz egiterako orduan ez da eroso sentitzen eta horrek guztiak besteekiko harremanetan negatiboki eragin dezakeen presiopean bizi da.

Herabetasuna norbere buruarekiko segurtasun faltaren ondorio izan daiteke, besteen arreta eta begirunea merezi ez izatearen sentsazioa eta aintzatetsia izateko eskubidea ez izatea sentitzearekin batera. Horrenbestez, lotsatia denak bere buruaz lotsa sentitzen du; beraz, gainontzekoen iritziei neurritz kanpoko balioa ematen die.

Horrek, hala ere, ez du esan nahi, inolaz ere, egoera sozialetan lotsatigoa denak esparru sozialean ezin izango dituenik bere helburuak lortu. Aldi berean, harreman sozialen esparruan trebetasunik gabe mugitzen garaela sentitzeak ez du zertan zerikusirik izan behar lan esparruan zein esparru intelektual edota afektiboan nortasunaren beste ezaugarri eta gaitasun batzuk erabiltzeko ahalmenik ez izatearekin. Zenbaitetan, ezinezkoa iruditu arren, lotsatia izateak abantailak ere ekar litzake.

Batzuetan, lotsatia eta barnerakoia izatea gauza bera dela pentsatzen dugu eta bi hitzei esanahi bera

ematen diegu. Baina hori ez da horrela. Barnerakoia den pertsonak, bakardadeaz gozatu egiten du, ez du etsai edo mehatxu gisa ikusten, eta, besteen aburu eta begiradei adi ez egotean, bere iritzia lasai adierazteko konfiantza sentitzen du. Berriz, lotsatia den pertsona batek, egoera sozialen aurrean urduritasunez jokatzen du, eta hori gainditzen saiatzen den arren, momentuan ez du lortzen. Lotsa sentimenduak bere ekintza guztiak zipriztintzen ditu eta egoera sozialean egiten eta esaten dituen gauza guztiak zalantzan jartzen ditu, ziurtasun eza hitz eta ekintza bakoitzean gailentzen delarik.

Zentzumenen bat faltan duten lagunek, beste zentzumenak gehiago garatzen dituzte, gabetasuna konpentsatzeko. Nortasun lotsatia dutenek ere, egoera deserosoak ekidin nahian eta gaitasun sozialak eskaintzen dituen bertuteez gozatu ahal izateko, gehiago garatzen dituzten beste gaitasun batzuekin konpentsatzen dituzte euren mugak. Esaterako, beste pertsonen kontakizunetan aipatutakoa

hobeto gogoratzeko joera dute, eta ahalmen linguistiko handiagoa. Elkarrizketak sortzeko etengabeko gai bilaketa horretan, besteek esandakoaren eskanerra egiten aritzen baitira jardun sozialak iraun artean. Aldi berean, egiten dutena era metodiko eta kontzentrazio handiagoarekin gauzatzen dute. Pausu guztiak kontrolpean edukitzeko beharra sentitzen baitute, beraien mugimendu eta hitzak gidoi batera lotuta baleude bezala.

Hala eta guztiz ere, zure burua lotsatitzat baldin baduzu, lasai egon. Lotsatia izatea ezaugarri bat besterik ez baita gure pertsona definitzen duten beste hainbaten artean. Perfektua, behar edo nahi dugunean, barnean daramagun “pertsonaia” lotsati hori ateratzea izango litzateke, arotzak egurra moztea beharrezkoa duenean zerra ateratzen duen bezala, edota aktorearen erregistroak bezala. Gure gutizientzat dagoen erreminta bat izatea, alegia. •

saioaaginako@gmail.com



Lotsatia izatea pertsona definitzen duten ezaugarrietako bat besterik ez da. GAUR8