



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Lehentasunak

Gizarte arauak gizabanakoen elkarreraginen emaitza dira eta gizarte interakzioen hizkuntza moduko bat bezala ulertu behar dira. Horrela, hizkuntza bat bezala, arau-sistema batek zehazten du zer den onargarria eta zer ez den onargarria gizarte edo talde batean. Gizarte-egitatea gizarte talde batean dagoen portaera edo ideia orori dagokiona da. Gizarte-egitateak botere hertsatzailea du pertsonen jokabidearen gainean, horiek moldatuz eta modu jakin batean jokatzeko eta pentsatzeko prestatuz.

Egia bada ere arauak funtsezkoak direla gizaki guztientzat, jarraibide komunak jarraitu behar direlako eta, aldi berean, kolektibo bateko kide garela sentitu behar dugulako, gizarte-arau guztiak ez dira bete behar: arau komunetik aldendu ere egin gaitezke. Aitzitik, eredu komun jakin batzuen pean bizi gaitezke, baina identifikatzen gaituena, sinesten duguna alde batera utzi gabe.

Ildo horretan, batzuetan zaila da norberaren usteei jarraitzea, batez ere pentsatzen edota sentitzen duguna gure inguruko gizarte jarrerarekin eta gehiengoaren usteekin bat ez datorrenean. Horregatik, gure ueste osoa beste pertsonengandik desberdina edo kontrakoa den unean, zalantzak sor dakizkiguke gure sinesmenak egokiak ote diren. Edo, beharbada, zaila izango zaigu horiek adieraztea edo egin nahi genukeen jarduera hori gauzatzea, igurikimenei edo arauari egokitzeko. Hau da, adibidez, nola esango diet lagunei bizitza osoan egin duguna ez zaidala atsegina egiten eta nahiago dudala aldatzea?

Zeure burua errespetatzea autoestimua babestu edo artatzetik haratago doa. Norberarenganako erabateko onarpenarekin du zerikusia, baita norberaren

beharren arabera bizimodua eramateko gaitasunarekin ere. Harritzen bagaitu ere, interesgarria da jakitea, gure hezkuntzari dagokionez, ahaztuta dagoen eta kontuan hartzen ez dugun kontzeptu baten aurrean gaudela.

Baliteke datu horrek irakurle bat baino gehiago harritzea. Psikologiak ez dio autoerrespetuaren kontzeptuari eman beharko liokeen arreta ematen. Izan ere, autoestimua ezinbesteko osagaia da ongizate psikologikorako, baina autorrespetua sendotasuna ematen dion oinarria da.

Horrela, eta ondo dakigunez, autoestimua gure buruaz egiten dugun ebaluazioarekin du zerikusia. Norberaren nia- ren pertzepzio hori, kasu gehienetan, gure ingurunetik, fami- liatik, lagunengandik eta gizartetik helarazten zaizkigun me- zuetatik abiatuta eraikitzen da. Tira, egia esan, autoesti- muak nork bere burua mai- tatzeko arrazoiak eskatzen dizkigun bitartean, auto- errespetuak gure burua den bezala onartzea eskatzen di- gu. Gure handitasun eta akatsekin, gure potentziala- rekin eta mugekin, hain zu- zen ere.

Gauetik goizera aldatu nahi ditugun bertute, muga, mania, balio, amets eta itxa- ropenen bilduma gara. Eta horiek denak batera eta bat- batean aldatu nahi izatea ez da osasungarria. Hau da, al- datzea ez da txarra, beharra norberaren baitatik abiatzen bada. Pertsonak gure burua hautemateko moduan zen- bait aldaketa behar ditugu, helburuak eta jarrerak ego- kitzeko, oreka eta hazkunde pertsonala lortzeko.

Norbere burua errespetat- zeak lehentasuna ere бага- rela gogoraraztea eskatzen du. Alegia, ezin dugu dena eman indarrrik gabe geratu arte. •



Zure burua errespetatzea autoestimua babestetik haratago doa. GAUR8