



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Sineste mugatzaileak

Abraham Maslow psikologoak, honakoa galde-tzen zion bere buruari **XX. mendearen erdialdean: autogaratzeko ahalera mugagabearekin jaiotzen bagara, zergatik ez du mundu guztiak autoerrealizazioa helburu?** Maslowk aipatzen zuenez, gure txarrenaz beldur garen bezala, beharbada, gure ahalbide handienez ere beldur gara. Horri, “Jonasen konplexua” deitu zion: gure unerik onetan, gure baldintza egokienekin imajinatzen duguna izatera heltzeak ikaratu egiten gaitu.

Pixka bat aurrerago, XX. mendeko 60ko hamarkadaren amaieran, Ameriketako Estatu Batuetan, Matina Horner izeneko psikologoak, bere doktorego tesia emakumezkoen arrakastarako motibazioari buruz egitea erabaki zuen. Gaia interesgarria iruditzeaz gain, bere inguruan auziari buruzko ikerketa gutxi zeudela jabetu zen Horner.

Ikerketan parte hartu zuten emakumeen bi herenek baino gehiagok, ondorio negatiboak egozten zizkionten arrakasta lortzeari, batez ere, arrakasta lehiakortasunaren eskutik etortzen zenean. Hornerrek argudiatu zuenez, etapa goiztiar batean, agindutako feminitate arau sozialekin bat ez zetozen lanbideetan, emakumeek arrakastarekiko higuina garatzen zuten, beraien buruak kritika sozialek babesteko asmoz. Hori horrela, Hornerrek baieztatu zuenez, garaiko Ameriketako Estatu Batuetako gizarteak, feminitatea eta lehiakortasuna elkarrekiko desiragarri, eta, aldi berean, baztertzaile hautematen zituen.

Emakumearen askatasuna lortzeko mugimenduaren borroken artean, emakumeek beraien lorpenak

zapuztea eta beraien gaitasunak eta indarrak ez aldarrikatzea eragiten zuten traba psikologikoak ezabatzeak egon behar zuela proposatu zuen Hornerrek. Gainera, arrakasta izateko beldurra guztiz zentzuzkoa zela nabarmendu zuen. Gizarteak emakumezkoen emandako irakaspena zela, gizarteak emakumeekiko duen jarreraren ondorioetako bat, alegia, beldur erreala zela eta ez neurotikoa edo asmatutakoa.

Gurekin bizitzaren bidaian doazen sineste askok ez dute islarik errealitatean. Beste batzuek sinetsarazi dizkiguten ideiak dira eta hazkuntzarako oztopo bat dira. Bai munduari buruzko ikuspegia bai zuk berari buruz barneratu duzuna berreraiki egin behar dira; era berean, zure hazkundera geldiarazten duten tranpa kognitibo eta emozionalak identifikatu egin behar dira. Hori

erreza ez den arren, lortzerik bada. Gure burua boikotatzen duten ideiak, gizarteratzen hasten garenetik daramatzagu gurekin. Haurtzarotik integratzen dira gure pentsamenduan eta hazkunde pertsonala higitzen joaten dira. Horrela, “nik ez dut honetarako balio” edo “ez zaitez saiatu” bezalako esaldiak gure identitatea eta ahalerak txikituz doaz. Gure gaitasunak ezagutu arren, maizegi uzten diegu ziurtasun-gabeziei irabazten. Hori, funtsean, zor zaio sineste mugatzaileak bertakotzen diren sakontasunari, gure geruza psikologikoetako sakonenean jarritako haziak baitira. Gainera, sinesteok, beldurraren eskutik doaz, eta, beraz, arrazoiaren aurrean galdu egiten dute. Sinesmenak hor daude eta boterea ematen diegu. Zeri ematen diozu boterea? •

saioaaginako@gmail.com



Maizegi uzten diegu ziurtasun-gabeziei irabazten.