

AUTOESTIMUA

Bi argazki: Gloria eta Modesta

M. Micelik, 2000. urtean Acento argitaletxean argitaraturiko saiakeratxo batean, autoestimua apalaren eta autoestimua altuaren adierazle batzuk aztertu zituen "Dos retratos. Gloria y Modesta" epigrafepean. Hona hemen laburpena.

Kontuan izanik Gloriak eta Modestak tarteka karikatura-ukituak izan ditzaketela, ideia orokor bat osatzen saiatuko gara.

Arrakastaren eta porrotaren aurrean. Edozein jarduerari ekin, arazo bat konpondu edo proba bati aurre egin aurretik, Gloria ziur sentitu ohi da bere buruarekin: onik aterako dela sinetsita. Izan ere, aurrez onik atera izan da hainbat aldiz, eta horrek elikatzen du haren baikortasuna. Egoera eta eginkizun zailak kitzikagarri zaizkio: aurre egin beharreko desafio bat. Modesta, aldiz, kontrako egoeran dago: proba bakoitzaren aurretik, urduri eta kezkatuta sentitzen da; ihes egin nahi luke, bakean utz lezaten. Zalantza asko izaten ditu bere ahaleginen emaitzez; bestalde, aurrez izandako esperientziek ez diote agintzen emaitza onik. Modestak ez ditu hartzen probak desafio kitzikagarri gisa, baizik eta bere autoestimurako mehatxu gisa, hots, nahikoa gai, interesgarri, adimentsu ez dela frogatzeko abagune gisa. Arrakasta izanez gero, Gloria pozik sentitu ohi da, jakina: espero zuena bete dela ikusten du, eta horrek indartu egiten du etorkizuneko lorpenei begira. Ustekabeko arrakastaren baten aurrean, Modestak ere pozik egon behar luke, baina haren sentimenduak nahasiagoak dira: arrakastak asko harritzen du, eta izua sortzen dio: halaxe ote da benetan?, ez ote da zorte hutsa izango?, orain, arrakasta horretatik aurrera, ez al da gertatuko itxaropenak izaten hastea eta azkenean porrota jasotzea? Hori guztia dela eta, gauzak ez egiaztatzerako joko du, emaitza txarra izango delako beldurrez. Gloriarentzat, ordea, porrota da harrigarria, berak espero duenaren kontra baitoa. Modestak arrakastaren aurrean bezala, Gloriak porrotean ez sinestera jotzen du. Ez du ukatzen porrota porrot denik, baina ez dio onartzen bere balioaren frogak denik. Beraz, hainbat arrazoi bila litzake, porrota kanpoko faktoreekin edo barneko baina aldi bateko kausekin lotzen dutenak: ondoeza, nekea, motibazio eskasa...

Konparazioaren eginkizuna. Beren balioaren ideien bat izateko, hala Gloriak nola Modestak, denok bezala, konparazio-neurriren bat behar dute. Egitateek eskaintzen diete bat: orain arte lortutako arrakasta edo porrot objektiboa. Baina badakigu horrelako konparazioak informazio gutxi eman dezakeela, baldin eta beste batekin parekatzen ez badugu: arrakasta edo porrot objektiboaren eta norberaren nahi-asmoen artekoarekin.

Besteen balorazioen ahala. Gloriak eta Modestak oso ahal desberdina onartzen diete besteengandik jasotzen dituzten balorazioei, hau da, oso desberdina da batak eta besteak haien aurrean duten mendekotasuna. Alegia, Gloria erasoan dabil: lehenik eta behin, ez du uzten inoren irizpenak bera baldintzatu dezan, eta nolahi ere konfiantza du bere balorazio positiboak bereganatuko dituela; bigarrenik, eraso estrategikoa da harena: ez dio ekiten itsu-itsuan arerioen kontra, bide limurtzaileagoak hartzen ditu, eta saiatzen da oker daudela frogatzen eta gainera puntuazio onak ateratzen balorazio negatiboak berdintzeko. Nola erreakzionatuko du Modestak? Nekez saiatuko da besteen irizpiaren kontra hitzez edo egitez. Zergatik ez da saiatzen besteen irizpena aldatzen? Zerk geldiarazten du? Zer du galtzeko? Ziur asko, erantzuna bikoitza da. Bere buruagan sinesten ez duenez, ez du bere burua probatzen, ez da fio besteak oker daudela konbentzitzeko dituen ahalez; mesfidantza horrek, berriz, autoestimu apalean ditu sustraiak; azken batean, beldur da besteak ez ote diren zuzen egongo. Gainera, nahiz eta bera sinetsita egon besteak oker daudela, ez litzateke ausartuko kontra egitera. Modestak onartua izateko edo arbuatua ez izateko duen beharra jartzen du lehen-lehenik, eta sinetsita dago haien irizpiaren kontra joatea haiekin haserretzeko modu segurua dela. Horregatik, hain zuzen, Gloriari gutxiago eragiten diote kritikek, eta ez da hain otzana besteen itxaropenen aurrean. Modesta, berriz, kritika bakoitzak, begiratu larri bakoitzak, arbuio-zantzu bakoitzak, ikaratu egiten dute, eta etsipenik beltzanean uzten. Modestak heriosuhar bilatzen ditu besteen balorazioak, baina ez oso modu eraginkorren.

Benetako errendimenduak. Modesta Gloria baino egokiera eskasagoan jartzen duten faktore erabakigarriak bi dira: bere gaitasunak erabiltzeko era, batetik, eta bere buruari ezarritako helburuetan jartzen duen gogo eta seta, bestetik. Modestak, gehienetan desegoki eta gutxiegitzat baitu bere burua bizitzaren eskakizunen aurrean, bere emozioak kontrolatzeko zailtasuna du batez ere: larridurak eta porrotari dion beldurrak argitasuna kentzen diote eta beraren kontra bihur daitezke, kolokan jarriz kontzentrazioa, plangintzarako ustekabeen aurreko gaitasuna. Oztopoek zerikusi handia dute errendimendu-maila apala erabakitzen duen bigarren faktoreari dagokionez: saiatzeko eta ahaleginean irauteko kemenaren orde, ahalegin horiek gutxitzera jotzen du, edo hasi baino lehen auzia galdutzat ematera (45-55).

Lan-gida

- 1.- Egizu bi zutabeko taula bat, eta islatu autoestimu apalaz eta altuaz adierazi ditugun ideia nagusi kontrajarriak.
- 2.- Pentsa eta kontu ezazu autoestimu profesional apaleko kasu bat, eta autoestimu profesional altuko beste bat.

Irak. M. Angeles de la Caba marian.delacaba@ehu.es www.educacionsocialyciudadana.com
Hezkuntza eta Gizarte Orientazioa. Open Course Ware OCW.
Filosofia eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea/ Euskal Herriko Unibertsitatea- UPV/EHU