

# Autoestimua:

## oreka behar dugu, baina ez da erraza

**Bere buruarekin gustura ez dagoenak nekez aurre egin ahal izango ondo dio bizitzari, erabakitze gaitasuna eta baikortasuna faltako zaizkio; konfiantzarik ez du izango, ez bere ingurukoekin jarduteko, ez bizitzako beste ezein arlori aurre egiteko**



**G** Geure buruari ematen diogun balioak berebiziko garrantzia du gu geu ongi sentitzeko eta gure harremanak egoki bideratzeko. Geure burua gutxitzeak etsipenera eraman gaitzake etengabe, eta horrek hondoratuta edukiko gaitu beti. Gure dohainei begiratu behar diegu, horiei eman balioa, akatsei hainbesteko arretarik jarri gabe, eta horrela lortuko dugu egoera guztiei hobeto aurre egitea, bai gure alde datozenei eta bai kontrakoei ere. Horrez gain, geure buruarekin eta besteekin komunikatzeko modua aldatzen badugu, eta inori kalterik ez egiteko neurria aurkitzen badugu, orduan ongi sentituko gara. Ziur.

### ZER BALIO EMATEN DIOGU GEURE BURUARI?

Autoestimua horixe da, nork bere buruari ematen dion balioa. Horrek zerikusi handia du "autokontzeptuarekin": hau da, bakoitzak bere burua ikusteko moduarekin. Denborarekin eraikitzen da "autokontzeptu" hori, besteengandik iristen zaigun informazioa eta geure usteak bilduta. Nork bere buruari estimua edukitzea mesederako da, onurak ekartzen ditu bata bestearen atzetik, eta bizitzan gertatzen diren prozesuei aurre egiteko segurtasuna ematen du, motibazioa eta ohi baino baikortasun gehiago. Bere burua estimu onean daukanak, beraz, aukera gehiago izango du bizitzan aurrera egiteko, eta berdin lanean, familiar eta gizartean.

Beste aldea ere hor dago, ordea. Bere buruari estimurik ez dionak ondorio txarrak pairatuko ditu. Bere buruarekin gustura ez dagoenak, izan ere, nekez aurre egin ahal izango dio bizitzari behar adina erabakitasunekin eta behar bezain baikor. Gabezia horrek konfiantza galarazten dio pertsonari, eta horrek are gehiago okertzen du bere buruaz duen ustea. Horixe da "usteak betetzen direlako profetia": geure burua gutxitzen dugu, eta ahal baino gutxiago ematen dugu, eta emaitzak 'txarrak' direnez, eta argi erakusten digutenez zer gauza gutxi garen, ezin hobetu geure buruari diogun estimua.

Autoestimua garrantzi handia du giza-komunikazioan. Bere burua estimu

handitan duenak konfiantza handia erakusten du, eta hori oso-oso lagungarria da harremanak bide onean eramateko, besteek begirunea adierazteaz gain, uste ona edukitzen jarraituko baitu bere buruaz. Bere burua estimu txikitzen duenak, berriz, ez du konfiantzarik izaten, eta hori nabarmen geratzen da harremanetan ere: gorabehera handiak izaten ditu, zerbait falta izaten da beti. Sorgin-gurpil baten moduko zerbait sortzen da, eta ezin izaten da hortik irten.

### AUTOESTIMUA ALDA DAITEKE?

Geure buruari estimu gehiago edukitzera iristeko, ebaluatu egin behar dugu lehenik, baina ebaluazio horrek errealista izan behar du. Ez du zertan zaila izan: zerrenda bat egin dezakegu gure dohainekin, eta akats batzuk ere sar ditzakegu. Lasai eta erlaxatuta egon behar dugu zerrenda hori egiteko, eta inork eta ezerk trabarik egingo ez digun ueña bilatu behar genuke.

Zerrenda egin dugunean, balio handiko gauzat hartu behar dugu, eta halaxe zaindu, norberaren dohainak baitira tresnarik onenak era guztietako egoerei aurre egiteko, nola onei hala txarrei. Akats batzuk zerrendatzea ere beharrezkoa da, horiek ere gure-gureak baitira, eta hala onartu behar ditugu. Ez dago "pertsona akasgaberik", eta, horrexegatik, akatsak onartu eta ulertu egin behar dira, baina ez dugu utzi behar gehiegi nabarmendu daitezen. Zerrenda horrek balioko digu, gainera, gure alde onak oroitarazteko eta egunero garrantzia emateko.

Kontuan hartu beharra dago autoestimua norberaren esperientziarekin eraikitzen dela, eta autokontzeptuari balioa emateko ere, beharrezkoa da esperientzia hori. Autokontzeptu horretatik abiatuz esaten dizkiogu gauzak geure buruari, onak eta txarrak (buru-hizketa deitzen zaio jardun horri). Bere burua estimu txikitzen duten pertsonen buru-hizketak ez du gauza onik esaten norberari buruz, behar baino beharago jartzen dituzte beren ekintzak, eta gauzak ez dituzte ikusten diren bezala, okerrago baizik. Arretaz begiratu behar da norberak zer esaten duen bere buruaz eta bere ekintzez, horrela ikusten baita noiz adierazten den autokontzeptu txarra. Hitz

egiteko modua aldatu beharko dugu, eta "ezin dut" edo "ezinezkoa da" esan beharrean, "agian, bai" edo "saiatuko naiz" esan beharko dugu; hobetzeko aukerari ireki behar dizkiogu begiak eta burua.

Berdin gertatzen da nor bere akatsei buruz ari denean ere; horiek ere argi erakusten dute zein juzgu egiten dugun geure buruaz (txarra, gehienetan). Komeni da horiek ere aldatzea, eta akatsak nabarmen dituzten esaldien tokian, dohainak azpimarratzen dituztenak jartzea. Esaldiak aldatzea zaila gertatzen bazaigu, ordea, honako hau izan daiteke irteNbidea: "baina" erabiltzea eta gure dohainetako bat sartzea segidan: "Kostako zait, baina gogotik saiatuko naiz".

Autoestimua indartzeko, oso lagungarria da arreta jartzea besteekin izaten ditugun elkarriketei. Asertibitatez jokatzeko badugu pertsonen arteko harremanetan, alegia, norberaren eskubideak zein diren baieztatze gaitasuna erakusten badugu, inori aukerarik eman gabe ez gu manipula gaitzan, ez guk esaten duguna, orduan handitu egingo zaigu autoestimua, eta komunikazioa hobetu egingo da. Lortzen badugu besteek errespetu ditzaten gure balio eta iritziak, gu ezerean errudun sentitu gabe, irizpiderik inori ezartzeko asmorik gabe eta besteren ikuspuntua gutxietsi gabe, luze gabe sumatuko dugu gustura gaudela.

Eta ziur eta tinko hitz egiten badugu, betiere, inori minik ez emateko moduan, besteek oso ongi hartuko dituzte gure iritzi eta ekimenak, eta horrek hobetu egingo du gure autokontzeptua. Hori da bidea autoestimua hobetzeko, inor gutxiago sentitu gabe eta inork bere burua gutxitu gabe.

### ETA GEHIEGI DUENAREKIN, ZER?

Nork bere buruari estimua edukitzea oso onuragarria da, eta ezinbestekoa da hori zaintzea eta horri eustea. Bere burua estimu handiegitan daukatenei, ordea, kalte ere egin diezaike horrek, gutxiegi

egiten dutenei kalte egin diezaikeen bezala. Gauza bat baita guk geure buruari estimua edukitzea, eta bestea, berriz, harroa izatea. Harrokeria hori eragozpen bihur daiteke ingurukoentzat, eta gorabeherak sor ditzake harremanetan; behin hola hasiz gero, ez gara ongi sentituko ez gu eta ez besteak.

Bere burua estimu handi-handian duena, gainera, ez da ohartzen horretaz, eta are gutxiago jabetzen da horrek zer arazo ekartzen dizkion. Horregatik da garrantzitsua besteen iritziari erreparatzea. Bere buruari neurritz kanpoko estimua dionak joera izan dezake beti defentsan jartzeko, intolerantea izateko eta besteek kontra egiteko. Eta ondokoa gutxiesteko ere bai. Horrela dabilenak, noski, arazoak izango ditu harremanetan, baina alferrik saiatu gara ulertarazten oker dabilela. Holakoentzat, autoestimuz gaizki dabil-tzanentzat bezala, asertibitatez jokatzeko izan daiteke irtenbidea: ikuspegiari tinko euts diezaiokete, baina inor mindu gabe eta alferreko liskarrik sortu gabe. Jarrera horrekin lortuko dute besteek errespetu eta maita dezaten, baina modu kontrolatu eta osasungarrian. ◀

