

Zer da autoestimua?

Honela definituko genuke autoestimua: pertsona batek norbere buruarekiko azaltzen duen jarrera. Norbere egoeren arabera eta inguratzen dioten pertsonen arabera, norberarekiko estimua aldatu egin daiteke. Laudorioak, errietak, begiradak, estimuluak eta zigorrak mezu positibo nahiz negatiboak helaraz ditzakete, horiek igortzen diren modu eta intentzioaren arabera. Hori dela eta, mezu hauek segurtasun, onespén eta maitasun sentimenduen adierazle izan daitezke baina zenbaitetan, gaitzespen, segurtasun eza eta uzkurdua bezalako sentimenen adierazpena ere izan daitezke.

Gurasoek beraien seme-alaben autoestimuari ekarpen positiboa egiten diote, beraien helburuak lortzeko motibatzen eta animatzen dituztenean, haurren independentzia eta autonomia bultzatzen dutenean eta kritika suntsitzaileak saihesten dituztenean. Beraiengan segurtasuna eta konfiantza izan dezaten, zenbait egoera arrakastaz eramateko gaitasuna dutela sinestarazi behar zaie eta baita besteei zerbait baliotsu eskaini diezaioketenaren ideia barneratu ere.

Hala ere, gertatzen da behar besteko trebetasuna duten haur batzuk eta gurasoengandik maitatuak direla sentitzen duten hauek ez direla maiz baliotsu sentitzen. Hau da, haur horiek, zenbait egoera ongi konpontzeko gaitasunik ez dutela sumatzen dute eta, ondorioz, besteen maila berean ez daudela pentsatzen dute eta, gainera, maitatuak izateko duintasunik ez dutela uste dute. Guzti horrek, beraien buruarekiko segurtasunik ez izatea eragiten du. Hori dela eta, beharrezkoa da jakitea umea inguratzen duten pertsonen jokabideek izugarritzko garrantzia eta eragina dutela. Izan ere, horrek gaitasun edota akatsen bat izatea edo ez izatea baino garrantzia handiagoa baitauka.

Inguratzen diguten pertsonekin egiten ditugun konparazioez eta besteek gurekiko azaltzen duten jarrerez eta duten harremanaz eraikitzen dugu autoestimua. Hori dela eta, esan genezake afektiboki pertsona garrantzitsuen (gurasoak, familiakoak, irakasleak edota lagunak) jokabideek izango dutela eragin handiena haurren autoestimuan. Pertsona horiek ispiluak bailiran jokatzen dute, neska-mutilek ispilu bakoitzean norbere irudia ikusten dutelarik. Horrezaz gain, haien bitartez beraien buruak eta beraien ekintzek sorrarazten duten oniritzia eta onarpen maila ezagutzen eta hautematen joango dira apurka-apurka.

Haurrek, gurasoek dituzten jokabideen pertzepzioa ez dute soilik hitzen bidez jasotzen. Izan ere, haurrak gertatzen den guztiaz ohartzen dira eta hitzekin batera ematen diren jarrerak, egiazko arreta, sentimenduen zintzotasuna eta euren barruko zinezkotasuna baloratzen dituzte. Gehiegikeriak, esaterako, engainatzen ari zaienaren susmoa eragiten die, ispiluaren ordean filma delakoaren susmoa, sentimenduekiko konfiantza eza eragiten dielarik.

LABURPENA

Autoestimua eraketa eta garapenak, familiarterako harremanetan du jatorria, hain zuzen ere, haurrak gurasoek maitatu eta errespetatzen dutela sentitzen duen momentutik. Gertaera positiboek autoestimua positiboa sendotzen dute; porrotek, aldiz, autoestimua negatiboa indartzen dute. Gora-behera hauek egunerokotasunean gertatu ohi dira eta baliagarriak dira norberaren irudia orekatzeko.

Ainhoa Manzano Fernández eta Juan Luis Martín Ayala Doktoreak

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa / Centro Universitario de Psicología de la Familia