

Selfieak, gure nortasunaren ispilu

Oso erraz egin eta partekatu ditzakegunez, etengabe ari da ugaritzen gure artean selfieak egiteko ohitura. Gauza guztiak bezala, neurriz erabili ezean kaltegarri ere bihurtu daitekeela diote adituek.

Jarduera honetan, ariketa hauek dituzu:

- Audioa entzun eta ulermenarekin lotutako galderei erantzun.
- Testua osatu, kendutako esaldi zatiak bere tokian jarriz.
- Selfieak hizpide hartuta, gaiarekin lotutako espresioak erabiliz esaldia osatu, eta puntu batzuk komentatu.



Selfiearen audioa ulertzen

Selfiearen gaineko audioa entzun aurretik, pentsatu gai horren inguruan eta erantzun galdera hauei:

- Selfie asko egiten al dituzu? Zer egoeratan egin ohi dituzu selfieak? Norekin partekatzen dituzu?

Entzun orain audioa. Bertan selfien inguruko galderei erantzungo die psikologo batek. Aukeratu erantzunik egokiena.

1. Selfieak ateratzea...

- ☐ beti da kaltegarria, gazteentzat batik bat..
- ☐ ez da ohitura sanoa.
- ☐ ez da berez txarra, neurria da kontua.

2. Aingeru Oiartzabal psikologoaren ustez, gure irudia sareetan jartzean,...

- ☐ geure benetako nortasuna ari gara erakusten..
- ☐ irudi faltsua ari gara ematen.
- ☐ geure burua saltzen ari gara nolabait.

3. Gazteek bere argazkien bidez bilatzen dutena da...

- ☐ bere burua ezagutzen joatea.
- ☐ marjinazio soziala saihestea..
- ☐ besteen oniritzia izatea.

4. Selfiekiko mendekotasuna saihesteko modu bat da...

- ☐ gurasoek seme-alabenganako duten kontrola zorroztea.
- ☐ mugikorra ez eramatea beti soinean.
- ☐ telefono mugikorrarekin zer-nolako erlazio dugun aztertzea.



<https://labur.eus/DqIKO>



Selfiaren testua osatzen

Hemen duzu entzundakoaren transkripzioa, baina selfiearekin lotutako zenbait esaldi edo zati batzuk kenduta. Osatu testua, kendutako zatiei dagokien zenbakia jarriz.

KAZETARIA 1. 2014an urteko hitza izan zen "selfie". Ordura arte ez genuen ezagutzen gaur egun hain erraz erabiltzen dugun teknika hori: telefono mugikorra hartu, aurrealdeko kamera piztu eta (1) Gainera, behin argazkia aterata, jarri daitezkeen efektu eta filtro guztiak, hortxe, eskura ditugu. Baina, hori bai, gauza guztiek bezala, neurririk gabeko praktikak efektu negatiboak izan ditzake, ezta Arantza Irastorza?

ARANTZA IRASTORZA KAZETARIA. Eta ondorio horietaz aritzeko, Aingeru Oiartzabal osasun-psikologoa dugu gurekin.

AINGERU OIARTZABAL OSASUN-PSIKOLOGOA. Gaur egun gure irudia edo gureganako gauzak argitaratzea oso erraza da, argazki bat atera eta segituan interneten, sareetan jartzen dugulako, sare sozialetan. Eta sortzen dugu gure irudi bat, (2). Eta saltze bat da azkenean: gu nor garen hori modu batetara ahalik eta irudi politenetan saltzen. Eta orduan saltze hori, arriskua daukana, begiratzen badugu benetan zergatik egiten dugun.

ARANTZA IRASTORZA. Bueno ba, bai, badakigu oso erraza dela gaur egun selfieak egitea. Baina zergatik egiten ditugu hainbeste? Zergatik geure burua agertzeko grina hori? Eta beste galdera bat ere bai: (3) obsesio bat?

AINGERU OIARTZABAL. Azkenean, ba portaera edo egiten ditugun ekintza guztiak bezala, aztertu beharko genituzke ze funtzio betetzen duten norbanakoan, ez? Ba azkenean, momentu puntualetan egitea baldin bada, ba bueno, ez da oso kaltegarria izango, ez da kezkatu beharrik. Baina askotan, gazteen kasuan eta, gertatzen dena batez ere da beraiek bere identitatea garatzen ari diren bitarte horretan, ba azkenean nolabait sortzen dute (4), imajina hauek tratatuz, eta orduan bilatzen duten hori da jendearen inpaktua. Hau da, zer da inpaktua? Harremanetan, hartu-emanetan, behar bat daukagu eta da besteak gure bisibilitatea azaltzea eta besteak nola jasoko duen hori bilatzea, "atsegin dut" edo benetan ba gustukoa izatea.

ARANTZA IRASTORZA. Kasu bakoitza partikularra dela dio Aingeru Oiartzabal osasun-psikologoak, ez duela batere gustuko gauzak orokortzea. Baina uste du, nolanahi ere, selfieak ateratzea obsesio bilakatzen den momentutik...

AINGERU OIARTZABAL. Azkenean ba, kontsumoa edo hori sortzen badugu oso maiz, ba noski, azaltzen ari garena da "ni neure buruarekin ez nago barnetik, ez daukat autoestimua beteta, eta orduan, kanpoan bilatzen dut, ez?" Eta etengabe behar dutena da (5), ez?

ARANTZA IRASTORZA. Bueno, eta gauzak horrela, ba aholkuak eskatu dizkiogu Aingeru Oiartzabali horrelako egoerak prebenitu ahal izateko. Zer egin gero eta nabarmenago dugun selfietarako joera hori ekin ahal izateko?

AINGERU OIARTZABAL. Aholku bat, lehenik eta behin, da (6) Azkenean, gaur egun daukagu 24 orduak gurekin... Eta epe batzuk jartzea, edo benetan sailkatzen joatea erabilera hori nola egin, ez? Baina horretarako, gurasoen iritzia aztertzea ere oso garrantzitsua da. Beraiek ere askotan normaltasun osoz ikusten dutelako eta arriskuaren jabe ez direlako.

Kendutako zatiak:

- () besteen oniritzia jasotzea
- () klik batekin gure autorretratua izan ohi dugu
- () identifikatzen gara edo irudi batekin
- () mugikorrarekin ze harreman daukagun aztertzea
- () selfieak etengabe egite hori bihurtu ote liteke
- () paraleloa den identitate bat



Obsesio bihurtu gabe

Jarri talde txikitan eta egin ondoko bi jarduera hauek.

1) Lotu ezkerreko zutabeko izena edo izen-multzoak eskuineko aditzekin eta osatu esaldiak:

izenak

autorretratua
selfieak obsesio
irudi batekin
identitate paraleloa
mugikorrarekin dugun harremana
besteen gustukoa

aditzak

aztertu
egin
sortu
izan
identifikatu
bihurtu

2) Komentatu puntu hauek:



- Zer alderdi on eta txar ikusten dizkiezue selfieei?
- Cannesezko zinemaldian debekatu egin dute alfonbra gorrian selfieak egitea. Ondo iruditzen al zaizue? Debeku edo muga gehiago jarriko zenukete?



ERANTZUNAK

Selfiearen audioa ulertzen

1. Selfieak ateratzea... **ez da berez txarra, neurria da kontua.**
2. Aingeru Oiartzabal psikologoaren ustez, gure irudia sareetan jartzean, **geure burua saltzen ari gara nolabait.**
3. Gazteek bere argazkien bidez bilatzen dutena da... **besteen oniritzia izatea.**
4. Selfiekiko mendekotasuna saihesteko modu bat da, **telefono mugikorrarekin zer-nolako erlazio dugun aztertzea.**

Selfiaren testua osatzen

Kendutako zatiak:

- (5) besteen oniritzia jasotzea
- (1) klik batekin gure autorretratua izan ohi dugu
- (2) identifikatzen gara edo irudi batekin
- (6) mugikorrarekin ze harreman daukagun aztertzea
- (3) selfieak etengabe egite hori bihurtu ote liteke
- (4) paraleloa den identitate bat

TRANSKRIPZIOA

KAZETARIA 1. 2014an urteko hitza izan zen "selfie". Ordura arte ez genuen ezagutzen gaur egun hain erraz erabiltzen dugun teknika hori: telefono mugikorra hartu, aurrealdeko kamera piztu eta klik batekin gure autorretratua izan ohi dugu. Gainera, behin argazkia aterata, jarri daitezkeen efektu eta filtro guztiak, hortxe, eskura ditugu. Baina, hori bai, gauza guztiek bezala, neurririk gabeko praktikak efektu negatiboak izan ditzake, ezta Arantza Irastorza?

ARANTZA IRASTORZA KAZETARIA. Eta ondorio horietaz aritzeko, Aingeru Oiartzabal osasun-psikologoa dugu gurekin.

INGERU OIARTZABAL OSASUN-PSIKOLOGOA. Gaur egun gure, gure irudia edo gureganako gauzak argitaratzea oso erraza da, argazki bat atera eta segituan interneten, sareetan jartzen dugulako, sare sozialetan. Eta sortzen dugu gure irudi bat, identifikatzen gara edo irudi batekin. Eta saltze bat da, azkenean: gu nor garen hori modu batetara ahalik eta irudi politenetan saltzen. Eta orduan saltze hori, arriskua daukana, begiratzen badugu benetan zergatik egiten dugun.

ARANTZA IRASTORZA. Bueno ba, bai, badakigu oso erraza dela gaur egun selfieak egitea. Baina zergatik egiten ditugu hainbeste? Zergatik geure burua agertzeko grina hori? Eta beste galdera bat ere bai: selfieak etengabe egite hori bihurtu ote liteke obsesio bat?

INGERU OIARTZABAL. Azkenean, ba portaera, edo egiten ditugun ekintza guztiak bezala, aztertu beharko genituzke ze funtzio betetzen duten norbanakoan, ez? Ba azkenean, momentu puntualetan egitea baldin bada, ba bueno, ez da, ez da oso kaltegarria izango, ez da kezkatu beharrik. Baina askotan, gazteen kasuan eta, gertatzen dena batez ere da, beraiek bere identitatea garatzen ari diren bitarte horretan, ba azkenean nolabait sortzen dute paraleloa den identitate bat, imajina hauek tratatuz, eta orduan bilatzen duten hori da jendearen inpaktua. Hau da, zer da inpaktua? Harremanetan, hartu-emanetan, behar bat daukagu eta da besteak gure bisibilitatea azaltzea eta besteak nola jasoko duen hori bilatzea, "atsegin dut" edo benetan ba gustukoa izatea.

ARANTZA IRASTORZA. Kasu bakoitza partikularra dela dio Aingeru Oiartzabal osasun-psikologoak, ez duela batere gustuko gauzak orokortzea. Baina uste du, nolanahi ere, selfieak ateratzea obsesio bilakatzen den momentutik...

INGERU OIARTZABAL OSASUN-PSIKOLOGOA. Azkenean ba, kontsumoa edo hori sortzen badugu oso maiz, ba noski, azaltzen ari garena da "ni neure buruarekin ez nago barnetik, ez daukat autoestimua beteta, eta orduan, kanpoan bilatzen dut, ez?" Eta etengabe behar dutena da besteen oniritzia jasotzea, ez?

ARANTZA IRASTORZA KAZETARIA. Bueno, eta gauzak horrela, ba aholkuak eskatu dizkiogu Aingeru Oiartzabali horrelako egoerak prebenitu ahal izateko. Zer egin gero eta nabarmenago dugun selfietarako joera hori ekidin ahal izateko?

INGERU OIARTZABAL OSASUN-PSIKOLOGOA. Aholku bat, lehenik eta behin, da mugikorrarekin ze harreman daukagun aztertzea. Azkenean, gaur egun daukagu 24 orduak gurekin... Eta epe batzuk jartzea, edo benetan sailkatzen joatea erabilera hori nola egin, ez? Baina horretarako, lehenik eta behin gurasoen iritzia aztertzea ere oso garrantzitsua da. Beraiek ere askotan, bueno, oso normaltasunez ikusten dutelako eta arriskuaren jabe ez direlako.