

«Gaizki sentiarazten gaituzten pentsamendu txarrekin bizitzen ohituta gaude»

Teresa Diaz Bada psikologoa pozarren atera da ikas-tarotik. Hasi baino lehen errana zieten Luis Muiño, Helena Matute eta hirurei EHUKo udako ikastaro guztietatik jende gehien apuntatu zen kurtsoa zela eurena: 180 pertsona inguru. «Sentsazioa hagitz ona zen; bel-dur pixka bat ere sentitzen genuen, ea kontatu behar genuena interesgarria iruditzen zitzairen. Oso balorazio positiboa egiten dugu, baietz uste dugulako, jende-ari gustatu zaiola azaldu duguna», adierazi du Diaz Badak.

Muiño eta bera psikologo klinikoak dira; Matute, aldiz, ikerketan dabil eta Deustuko Unibertsitateko irakaslea da. Donostiako Miramar jauregian eman duten ikastaroaren izenburua deigarria da: “Piensa mal y... ¡sufrirás!»: herramientas para manejar los pensamientos, emociones y conductas, sintiéndose mejor” (Pentsatu gaizki... eta sufrituko duzu!: pentsamendu, emozio eta jokaerak kudeatzeko tresnak). Diaz Badak dio, orokorrean, ohituta gaudela gaizki sentiarazten gaituzten pentsamendu katastrofikoekin bizitzen, eta gaztelaniaz erraten den “*piensa mal y acertarás*” (gaizki pentsatu eta asmatuko duzu) aldatu eta “*piensa mal y sufrirás*” jartzeak pertsona ugari erakarri duela uste du.

ENTZULEEN GRINA

Adin guztietako lagunak bildu dira. Miramar jauregiko Julio Caro Baroja aretoa bete-beteta dago. Interes handia sumatzen da, entzuleak txintxo-txintxo ari dira boligrafoak eskuetan apunteak hartzen, psikologoak botatzen dituen ideia eta esaldiak grinarekin harrapatzen. Ez baldin badute zerbaite ongi aditzen, segituan galdetzen dute.

Jendea identifikatuta sentitu da hitzaldian aipatu dituen hamar pentsamendu okerrekin.

TERESA DIAZ BADA

PSIKOLOGO KLINIKOA

EHUren udako ikastaroen artean interes

handiena piztu duena da berea.

Izenburuak erakarriko zuen jendea, agian:

«Piensa mal y... ¡sufrirás!».

Maidier IANTZI



«Orokorrean, ohituta gaude, lehenik, gure pentsamenduak geuk kudeatzen ditugula ez sinesten; bakarrik etorri eta joaten direla uste dugu. Gero, ez gara jabetzen askotan gaizki pentsatzen ari garela, gure buruari esaten dioguna ez datorrela bat errealitatearekin. Adibidez, akats bat egiteak ez du esan nahi eguna penagarria izan denik; huts bat egin dudala esan nahi du. Gainontzean, oso ondo dauden gauza batzuk egin ditut. Baina ez badakit orokortzen ari naizela, gaizki sentitzen naiz», esplikatu du adituak.

PENTSAMENDUAK IDATZI

Baina hori guztia nola eraman dezakegu praktikara? Liburuetan “dena” baitago jasota, baina behin hauek ixten ditugunean, aherentzi egiten baitzaigu teoria aplikatzea. Pentsamenduak idaztea bide bat dela aipatu du psikologoak. «Izan ere, batzuetan, pentsamenduak borborka sortzen zaizkigunez, horietaz jabetzea kostatzen zaigu. Zerbait gainezka egin eta gaizki sentitzen garenean, lehendabizi emozioa nabaritzen dugu. Zergatik sentitzen naiz gaizki? Buruan dudana harrapatu behar dut, pentsatzen ari naizenean pentsatu. Ideia horiek idazten baditugu errazagoa da konturatzea zer puntutaraino dauden esajeratuak, dramatizatuak, ‘dena ala ezer ez’ terminoetan ikusiak... eta, hala, kontra egin eta hobeki sentitzen ahal gara».

Behin idatzita, arrazoiak erabiliz baloratu behar ditugu pentsamenduak. «Adibidez, ikasle batek azterketan galdera batzuetan soilik huts egin duela pentsatzen ahal du. Demagun bost erantzun oker eman dituela. Baina hamarretan asmatu du. Ez du gaizki sentitu behar. Pentsamendu orekatuago bat eduki behar du».

ALDAKETA GARAIAN

Bizi garen aldaketa garaiak (lana ez da betiko, bikotea ere ez, teknologia abiadura bizian doa...) nola eragiten du gure pentsamenduetan? «Oso azkar doan garai batean bizi garenez, aldaketa askoko garai batean (biko-

tea, teknologia, klima...) gutxi gelditzen gara tarte bat hartu eta gertatzen ari zaigunaz pentsatzeko. Denak bizi gara estres handiarekin: haurren eskola, lana, etxea, erosketak... Eta denbora gutxi eskaintzen diogu gure buruari. Ez da asti askorik behar, asti hori kalitatezkoa izatea baikik. Agian hamar minutu egon naiteke kafe bat hartzen, baina minutu horietan nire buruarekin konektatzeko gai izango naiz, eta nire buruari galdetzeko: zer moduz nagoen, lasai nagoen, urduri... Hala, nire pentsamenduekin bat egin eta horietatik abiatuta emozioak kontrolatuko ditut».

Solasaldian dena patologia bilakatzen dugula aipatu du. Gizartean aunitz ikusten da hori, dena da trauma, pastillak hartzea oso hedatuta dago... Psikologoaren iritziz, «izugarria da hori. Gainera, ez da egia. Eta, azkenean, norberari ez duela baliabiderik eta gaitasunik pentsarazten dio. Hori ez dator bat errealitatearekin. Ikerketek frogatzen dute erresilientzia denok dugun gaitasuna dela gauzak gaintzeko eta segitzeko. Orduan, eguneroko bizitza patologia bilakatuz, denak psikologoarengana joatea eta denek antidepresiboak hartzea lortzen da. Eta ez da hainbesteko».

Horri aurre egiteko pentsamendu baikorrak baliatzen ahal ditugu. «Baikorrak baina errealistak», zehaztu du. «Bikoteak uzten banau, ez da drama bat. Tristeia da, dolu garai bat pasa behar dut, osatu... baina ez dut zuzenean medikuarengana joan behar antidepresibo bat hartzera. Askok ikusten dut hori kontsultan. Tristura izatea normala da, emozio ona da hori. Beste gauza bat da depresioa. Baina ez ditugu pertsona gertatzen zaizkigun ohiko gauzak aldeztu aurretik, segituan, patologia bihurtu behar. Horrek segurtasuna eta konfiantza kentzen dizkigu».

Nabari da jendea aunitz interesatzen zaiola gai hau. Psikologoak dioenez, azkenean, denok pasatzen ditugu bizitzan egoera zailak. «Denok izan ditugu desamodioak, aurre egin behar izan diegun gauza zail eta

gogorrak. Baina pertsoneri indarra eta sendotasuna ematea da egin behar dena, horiek gara ditzaten eta gauzei ongi aurre egin diezaieten».

LEHEN URRATSA, JABETZEA

Teresa Diaz Badak dio etengabe dugula zerbait buruan bueltaka, nahiz eta gehienetan ez garen jabetzen. Arituak baieztatzen duenez, pertsonak, orokorrean, gaizki pentsatzen dugu. Eta ezin dugu ekidin pentsatzea; bai, ordea, gaizki pentsatzea.

Bere ustez, pentsamenduak dira, eta ez gertaerak, ongizatea ematen digutenak. Horregatik, gertaera bera desberdina izan daiteke pertsona batentzat eta bertzearentzat. «Egin behar dugun aurreneko gauza hobeto bizitzeko pentsamendu negatiboak aldatu behar ditugula konstatatzea da», defendatu du.

Agertu duenez, guztiok ditugu kalte egiten diguten sinesmenak. Adibidez, gauzak ez direla nahiko genituzkeen bezalakoak pentsatzen dugu indarrak horiek aldatzen jarri beharrean, eta aldatu ezin badira, onartu eta hobeki sentitzeko zer egin dezakegun ikusi beharrean.

Bertze ideia oker batzuk zerbait ziurra ez bada antsietate handia sentitu behar dugula uste izatea, ez litzatekeela zailtasunik egon behar pentsatzea (psikologoak dioenez, arazoei aurre egitea ona da) edo ondoan beti norbait indartsuagoa behar dugula sinestea dira. Arituaren aburuz, hoberena gure buruarengan konfiantza izatea da, berarekin egonen baikara bizitza osoan.

Batzuetan, pentsatzen dugu gai izan behar dugula, azkarrak izan behar dugula, bilatzen duguna lortu behar dugula beti... eta, gauzak ez badira nahi bezala ateratzen, gure burua zigortzen dugu. Diaz Badak hori saihesten saiatzea gomendatzen du.

AKTIBOAGO, ZORIONTSUAGO

Bertze zenbaitetan, zoriontasuna inertziaz edo zortez datorkigula pentsatzen dugu, eta egia-tan, aktiboan gaudenean eta gure bizitza kontrolatzen dugula sentitzen dugunean gara zo-



Argazkiak: Jon URBE | ARGAZKI PRESS

riontsuen. Ezin dugula sentitzen duguna kontrolatu ere uste izaten dugu, eta psikologoa ez dago horrekin ados. Berak garbi du: «Pentsatzen dudana bezala sentitzen dut eta sentitzen dudana bezala egiten dut. Beti da horrela».

HAMAR PENTSAMENDU OKER

Arituak pentsamendu ezkorrek zerrendatu ahala irribarreak marrazten doaz entzuleen aurpegietan. Bat: «Dena ala ezer ez». Baieztatu duenez, grisik ez dagoela pentsatzea distortsio kognitibo bat da. Bi: «Orokortzea». Adibidez, harreman batean abandonatuta sentitu bagara, beti hala gertatuko zaigula uste izatea.

Hiru: «Galbahe mentala». Xehetasun negatibo bat aukeratu eta horretan soilik arreta jartzea. Lau: «Elementu positiboak balioa kentzea eta negatibo bilakatzea». Horrekin ja barre algaraka hasi dira batzuk. Errate ba-

terako, norbaitek lore bat bota eta «pena ematen diot» edo «ongi gelditzeagatik esan dit» pentsatzea litzateke.

Hala, zerbait txarra gertatzen den aldiro, «banekien nik», erraten dugu. Diaz Badak azaldu du zerbait gaizki aterako zaigula aurreikusten badugu, aukera aunitz izanen ditugula hala izateko.

Horrekin lotuta doa bosgarren puntua: «Besteen pentsamenduak irakurri eta jokaerak aurreikustea». Zita bat eskatu nahi diogu gustatzen zaigun pertsonari, baina «seguru erdikulua egiten ari naizela pentsatzen duela», diogu gurekiko. Edo: «Seguru ez duela nahi». Baina, batzuetan gaitasun hori dugula sinetsi arren, ezin dugu ez bertzeen pentsamendua irakurri ez jokaera asmatu.

Sei: «Gure akatsetan erreparatu eta esajeratzea». Zazpi: «Arrazoitze emozionala». «Ezdeus

sentitzen naizenez, ezdeusa naiz». Zortzi: «Egin beharko nuke» enuntziatua. Hau eta hura egin beharko nuke, baina ez dut egiten eta gaizki sentitzen naiz horregatik. Ez naiz arazoei aurre egiten ari eta gorpil zoro batean harrapatuta gelditzen naiz.

Bederatzi: «Etiketatzeko edo etiketa okerra jartzea». Pertsona baten neurria egiten dituen akatsek ematen dutela uste izatea. Baina gauza bat da egiten duguna eta bertzea garena. Psikologoaren iritziz, ezin dira inoiz berdindu.

Eta hamar: «Pertsonalizazioa». Erruaren ama. Teresa Diaz Badak dio kulpak geldiarazi egiten gaituela eta ez duela ezertarako balio. Bertze gauza bat da ardur hartzea.

SUPRIMENDUA, AUKERAKOA

Iraganeko zauriez ere mintzatu da psikologoa. «Denei gertatu zaizkigu gauza txarrak, baina



hanka-sartze bat errebisatzeak eta errebisatzeak ez du deusetarako balio. Harrapatuta uzten gaitu, minean aztarrika. Egun batean irakurri eta iltzatuta gelditu zitzaion Diaz Badari honako esaldia: «Mina saihestezina da, baina sufrimendua, aukerakoa». Bere ustez, sarri, sufrimendua minari helduta gelditzean eranstun dugun gauza bat da.

Bere kontsultan gertatu zaion gauza bat kontatu du jarraian buruko pelikulek zer antsietate eragiten diguten azaltzeko, errealitatean pentsatu dugun hori ez denean gertatu eta gertatzeko aukera gutxi daudenean. Paziente batek kontatu zion beldur zela autoa hartu behar zuelako bere bi ume txikiekin, pentsatzen zuelako istripua izanen zuela eta haurrak hil egingo zirela eta bera bizirik geldituko zela, eta ezingo lukeela aurrera egin zama horrekin.

«Horrela esanda, esajeratua dirudi, baina hala esan zidan pazienteak, urdailean korapilo batekin. Bizitzan ez ditugu inoiz karta guztiak. Guk gidatzen dugu gure bizitza, baina badira egoerak ezin ditugunak kontrolatu eta ez ditugu gertaera txarrak aurrerratu behar. Paziente batzuek esaten dute beti okerrean jartzen direla eta hartara ongi irtenez gero poza hartzen dutela, baina okerrean jartzeak indarrak kendu baizik ez du egiten. Horren orde, zer egin dezakegun eta konpondu dezakegun pentsatu behar dugu».

BANBU KANABEREN ANTZERA

Pentsamendu, emozio eta jokaraz hobetzeko, perfekzionismoetik eta zurruntasunetik ihes egitea aholkatu du psikologo klinikoak. Berarentzat, hobere nagure buruan banbuzko kanabera bat izanen bagenu bezala egitea izanen litzateke. Banbu kanaberak tolestu egiten dira ekaitzetan, hainbertze momentu batzuetan puskatu egiten direla ematen duela, baina azkenean beren formara itzultzen dira. «Garrantzitsuena, egoeren aurrean dugun jarrera da», berretsi du. «Jarrerak gaitasuna handitzea ekartzen du. Hori bai,



IBILBIDEA

Psikologo kliniko da Teresa Diaz Bada. 32 urte daramatza bere kontsultan lanean eta hainbat gizarte eragilerekin elkarlanean: besteak beste, EHUrekin esperientzia traumatikoetako biktimen graduondokoan; tratatu txarrak jasan dituzten emakumeekin eta eman dituzten gizonekin; eta Gautenarekin.

betiere hankak lurrean izanda, Disney positibismoak ez baitu ezertarako balio».

«Baikortasun inteligentearen alde egin behar dugu apustu. Batzuk badirudi horrekin jaioz direla, berezkoa dutela, baina ikas daiteke», ziurtatu du. «Arazo bat izateak ezin du denean eragin. Esperantza dago, gauza onak egin ditzaket eta bizitzan gauza on asko daude. Etengabe kezkatuta bizi den jendeak egiten duena bere buruari indarra kentzea da».

Bere iritziz, arazoak onartzen ditugun momentuan burua ireki bezala egiten da. Sanferminak bukatu berri, «gaixoa ni» besta hauetarako utzi behar dela erran du, eta gure barreneko elkarriketa atsegina izatearen eta pentsamendu negatiboetatik askatzearen garrantzia nabarmendu du.

Gure burua aldatzeko uste duguna baino gaitasun handiagoa dugula eta ongi pentsatzeak ohitura bat izan behar duela erranez bukatu nahi izan du Teresa Diaz Badak. Eta Friedrich Nietzcheren esaldi batekin: «Bizitzeko zergati bat duenak, nola guztiei erantzun diezaike».

«ONARPENA AURRERA EGITEA DA; ETSIPENA, GELDITZEA»

Teresa Diaz Badaren hitzaldiaren ondotik, galdera eta komentarioen txanda etorri da eta mikrofonoa eskuz esku ibili da dantzan gelditu gabe. Okupatuta egonda kezka uxatzen ahal diren galdetu dio lehendabiziko lagunak psikologoari. Bada esaldi bat gaztelaniaz “*ocúpate y no te preocupes*” dioena. «Alde batetik, entretenitu zaitez, musika entzun, kirola egin, lagunekin gelditu... Baina, horretaz gain, kezka hori maiz etortzen bazaizu, idatz ezazu eta begiratu zer egin dezakezun berarekin», aholkatu dio Diaz Badak.

«Zauriak ixtea aipatu duzu, baina nola?», jakin nahi izan du bigarrenak. «Autoerrukitik ihes eginez», erantzun dio segituan adituak. «Gertatutakoa hor egongo da, ez duzu ahaztuko. Baina ez duzu hori zure bizitzaren erdigune egin behar, egunero baldintzatzen zaituen zerbait. ‘Izugarría da!’ behin eta berriro esanez gorpil batean segitu ordez ‘irentsi egin behar dut’ esango duzu. Tristura momentuak izatea onartuko diozu zure buruari, baina zure bizitzarekin jarraitu behar duzula pentsatuko duzu».

Onarpenaren eta etsipenaren arteko aldeaz galdetu dio bertze entzule batek. «Lehenak aurrera egitea esan nahi du; bigarrenak, geldiarazi egiten zaitu, autoerrukiaren gorpilean sartzea ekartzen du. Batzuetan pentsatzen dugu norbaitek trauma bat izaten badu betiko dela, baina ez da egia. Pertsonak traumetatik atera egiten dira eta ez dute izaera arrarorik».

Horren frogar garbi bezala, bere eserlekutik altxatu eta pasillora atera da Antonio Sanchez Escudero bere kasua kontatzera. «Erresilientziarekin nire burua gaintitzen dut egunero. Parkinsona dut, baina, horri esker, liburuak idazten ditut, hitzaldiak eman... Negatibo guztiak bere alde positiboa du».