



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Ezkutuak ezkutaketan

Zer daukate komunean Iron Man superheroiak, armadilo batek eta Erdi Aroko gerlari batek? Guztiek dutela eraso-
engandik defendatze-
ko armadura bat. Asmakizun ho-
rren erantzuna bistakoa bada ere, XXI. mendeko gizakion artean hain argi ikusten ez diren armadurak ere egon badaude. Oso ezkutuan mantentzen dira eta erne ibili behar da armaduroz ohartzeko. Gure artean oso zabalduak daude eta egunero-ko jarrera eta pentsamenduetan kamuflatuta agertzen dira. Naturalki mugitzen dira, eta, momentu zehatz batean lagungarriak izan arren, denborarekin erabilgaitz eta kaltegarri bihurtzen dira.

Armadurok defentsa-mekanismoak dira, gure intimitatea eta gure buruari buruz dugun irudia babestu nahian, konturatu gabe erabiltzen ditugun estrategiak. Bizitzan zehar, zenbait egoera desatseginek sortu diezazkiguketen frustrazio eta gatazka emozionalak blokeatzen ditugu, antsietatea eta agresibitatea murrizteko helburuarekin. Burmuinak, gure burua mingarriegia eta emozionalki onartezina zaigun horretaz babesteko, defentsa-mekanismoak garatzen ditu.

Defentsa-mekanismo ezberdinak daude eta hauek pertsona eta egoerara moldatzen dira. Hemen, bi aipatuko ditut beraien adibideekin batera. Lehenengoak, proiektzioa izena du. Proiektzioaren bitartez, gugan gustuko ez duguna, besteengan ikusten dugu. Adibidez, beste norbait gorrotatzea gizartearen aldetik ondo ikusia ez dagoela pentsa genezake. Orduan, gure irudia babesteko helburuarekin eta proiektzioa erabilita, besteak gu gorroto gaituela pentsa-

tzen dugu. Bigarrena, pasibo-agresibo izenarekin ezagutzen den jarrera, agresibitatea kamuflatuta adierazteko erabiltzen da. Horren adibide bat "Lady Bird" filmeko eszena batean topatzen dugu; amak, bere alaba oinak arrastaka ibiltzen ikustean sortzen zaion agresibitatea ezkutatu nahian, alabari oinak arrastaka ez eramateko argi eta garbi esan ordez, nekatuta ote dagoen galdetzen dio, esertzera gonbidatuz eta alabaren haserrea piztuz.

Argi dago gutako bakoitzak, tormentuengandik babesteko korazak eraikitzen dituela. Hori puntu bateraino mesedegarri eta beharrezkoa da bizitzan azaltzen zaizkigun makurraldiei indarrez aurre egiteko. Arazoa dator, ordea, behin mesedea egin eta gero, eraikitakoari atxikitzen garenean alboratu beharrean. Hortaz, gure bizitzaren kontrola be-

reganatzen du eraikuntzak, eta, sufrimendutik babestu ez ezik, maitasun eta harremanetatik aldentzen gaitu. Hasiera batean gure burua babesteko erabiltzen genuen koraza, gure aurka bihurtzen da, emozionalki blokeatzen gaitu. Ez dugu sufritzen, baina, aldi berean, ez dugu ezta sentitzen ere, eta, pixkanaka, gure barnea hutsune sentsazio batek betetzen du, bestearekin konektatua sentitzea ezinezkoa bilakatu arte.

Koraza hauek pixkanaka eraisten joango dira, norberarekiko maitasuna, ulermena, pazientzia, onarpena eta kemena eskatzen duen prozesua martxan jarrita. Carl Gustava Jung psikologoak argi esaten zuen: ukatzen dugunak bere menpe jartzen gaitu, eta, onartzen dugunak, berriz, eraldatu egiten gaitu. •

www.saioaaginako@gmail.com



Barruko armadurak, sufrimendutik babestu ez ezik, harremanetatik aldentu ere egin gaitzake.