



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Emozioei begira

ibiltzen ikasten ari garenean, gorputza alde batetik bestera trakets kulunkatzen da. Modu berean, burua ere trakets kulunkatu eta erortzeko zorian egoten da batzuetan. Horrela, ibiltzen, eskailerak jaisten edo bizikletan ibiltzen ikasten dugun bezala, gure buruaren oreka mantentzen ere ikasi beharko genuke. Eroriko mingarriak beti egongo dira; garrantzitsua, baina, horietatik ikastea eta ondorengo jausietarako beharrezko pausuak ematea da.

Beharrezkoa dugun oreka hori, ordea, ez dugu berezkoa, ez fisikoki, ez emozionalki ere. Oreka emozionalak, gogo-aldarte ezberdinak orekatzen eta garai zailetan aurrera egiten laguntzen digu. Beraz, oreka mantentzeko, emozioen kudeaketan trebatzea ezinbestekoa izango dugu. Horrek, bizipoza eskaintzeaz gain, emankortasuna, ahalmen sortzailea

eta autokonfiantza bezalakoak eman-go dizkigu. Emozioak baretutakoan, besteekin harreman osasuntsuak eraikitzeko oinarria eta gure hobere-na emateko gogoia izango ditugu.

Eginkizun horretan dihardugunok, “emozio negatibo” gisa izendatutakoa ez daudela ulertu behar dugu. Adibidez, haserrea eta beldurra bezalako emozioei deitzen zaie “negatibo”. Emozio guztiek iturburu bat, izateko arrazoi bat daukate. Hortaz, hanka sartzea da, emozioak “negatibo” eta “positibo” adjektiboen azpian banatzea. Zenbait estimuluk emozio batzuetara eramango gaituzten bitartean, beste zenbaitek beste batzuetara eramango gaituzte; hori saihetsezina da. Emozioak kudeatzen ikasteko, emozio bakoitzak ekartzen digun mezua interpretatzen trebatuko gara.

Gaur egun haurren artean emozioen identifikazioaren eta kudeake-

taren gaia orain dela hogeita hamar urte baino gehiago lantzen den arren, oraindik ere, sentitu behar ez ditugun zenbait emozio dauden mezua bidaltzen dugu. Esaterako, negarra ukatu beharreko adierazpena da, besaulki erosoenean eserita dagoenari ere enbarazu egin dakiokeena. Baina sentimendu eta emozioak zehatza den zerbaitengatik azaltzen dira eta, beraz, emozioei eustea ez da horiek kudeatzeko modua; izan ere, bidezkoak izateaz gain, emozio guztiek dute izan eta adierazteko eskubide osoa. Erreprimitzen dugunak beste modu batean azalarazteko bidea bilatuko baitu.

Emozioak ulertzeak emozioen kudeaketan lagunduko digu. Horretarako, emozioekiko behaketa indartu behar dugu, eta, horrela, merezi duten arretarekin bideratu ahal izango ditugu. Emozioak identifikatu eta ondoren izendatzeak emozioen funtsari eta iturburuari buruzko informazioa lortzen lagunduko digu.

Egunean zehar izaten ditugun pentsamendu asko mekanikoki azaltzen dira, horrela iruditu ez arren. Pentsamenduok errealitatea azaltzeko aukerak dira, batzuetan oinarria dutenak, noski, baina, beste batzuetan, ordea, ez. Pentsamendua ez baita errealitatea, errealitatea ulertzeko iragazkia baizik. Horregatik, askotan, pentsamenduek emozioak eragiten dituzte.

Emozioen kudeaketan trebatzeak irmotasuna eskatzen du, ez dugu ahaztu behar. Ez zaigu lehenbiziko saiakeran aterako, ezta bigarrenen ere, ibiltzen ikasten dugun bezala, pausoz pauso egin beharko dugu aurrera, zutik mantentzen ikasi arte; onurek bidea merezi dute. •



Beharrezkoa dugun oreka ez dugu berezkoa, ez fisikoki ez emozionalki.

Aritz LOIOLA | FOKU