



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Pentsamenduen poderioz

Historian zehar, gizakia harro sentitu da gogo-eta egiteko duen gaitasunaz. Beren senak gihatzen dituen beste animalia batzuek ez bezala, guk pentsatu egin dezakegu zer gertatzen zaigun. Hala ere, gaitasun hori, berez, aho bikoitzeko arma bat da. Gainerako espezieek ez dute guk bezain gaizki sentitzeko gaitasunik. Hausnartzeko dugun trebetasunak ere mota guztietako arazoak ekartzen dizkigu. Nola da posible gure buruak gaizki sentiaraztea?

Zientzia kognitiboa agertzen denetik aurrera, gogoaren azterketak agerian utzi du gaizki sentiarazten gaituena ez dela gertatzen zaiguna, baizik eta horri buruz pentsatzen duguna eta nola erreakzionatzen dugun. Epiktetok “Enkhiridion” lanean esan zuen bezala, «gizakia ez dute gauzek aztoratzen, gauzei buruz duen ikuspegiak baizik». Pentsatzen duguna ez da gertaera beraren araberakoa, baizik eta hura baloratzeko dugun moduaren araberakoa.

Sarritan ideiei bueltak emateak malenkonian erortzera garamatza (eskua altxa dezala inoiz sentitu ez duenak). Obsesioetan, fobietan, depresioetan eta, azken buruan, sentimenduetan eta grinetan ere pentsamenduak presente daude. Ehunka pentsamendu kaotikoren artean gehiegi pentsatzeak agian egia ez dena baieztatzen eraman zaitzake.

Gure arbasoak arriskuz inguratuta zeudenez, funtsezkoa zen haien bizitzako alderdi negatibo eta arriskutsu guztietan erreparatzea. Modu horretan bakkarik defenda zitezkeen animalia basatietatik, janari eskasia konpondu edo beharra zegoen uneetan babesa bilatu.

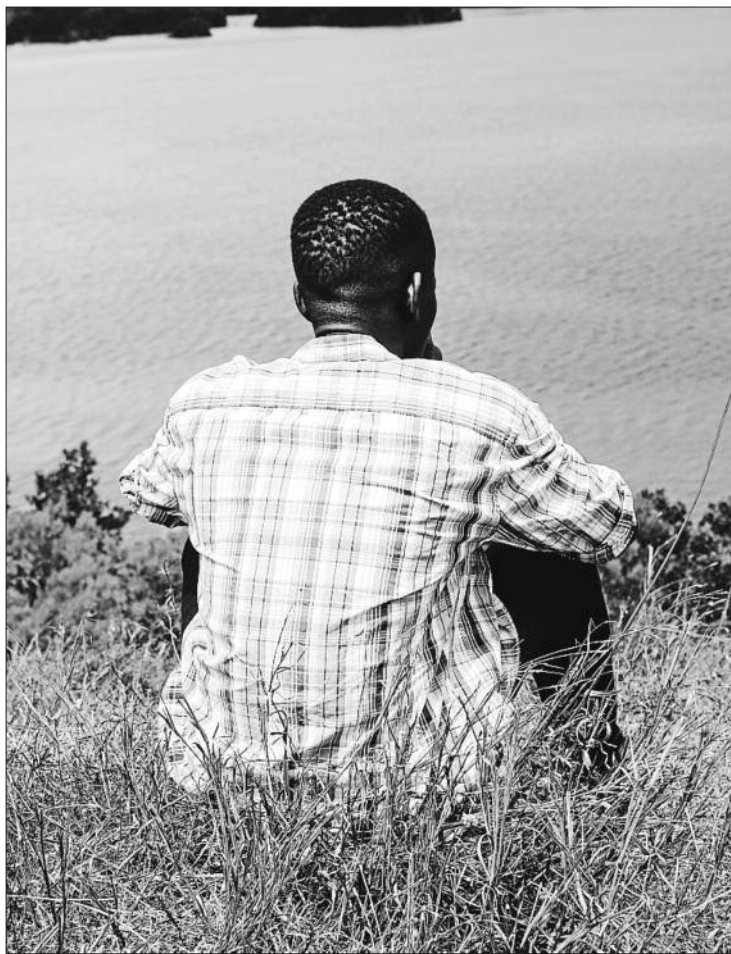
Gure garunak antzeko funtzionatzen jarraitzen du. Pentsamendu negatiboen funtzioa garrantzitsuagoa da bizirauteko probabilitateak handitzeko pentsamen-

du positiboak baino. Bizirik irauteko antolatuta gaude, baina ez zoriontsu izateko. Horregatik, pentsamendu negatiboek pentsamendu positiboek baino arreta handiagoa ematea ohi-koagoa eta iraunkorragoa izan ohi da. Berez, negatiboarekiko sensibilizatuago gaude egoera positiboekiko baino. Pentsamendu positiboak ez baitira bizirik irauteko ezinbestekoak.

Hori saihestu nahi badugu, egin dezakegu. Ariketa bat egi-tera doanean, atleta batek badaki gehien kontrolatu behar duen gorputz zatia bere burmuina dela. Gehiegi pentsatzeak eragina izan dezake haren jardunean, edo akats bat ere eragin lezake. Ongizatean eta zoriontasunean irabazteko modu bat gure pentsamenduak eta horien kalitatea kontrolatzea da. Hori lortzea ez da batere erraza “baliteke”, “egin beharko nuke”, “hobe litzateke” bezalako eskema mental zurrunen mende gaudenean. Pentsamendu guztiak ez dira baliozkoak, ezta erabilgarriak ere; izan ere, batzuetan gehiegi pentsatzen dugu

alferrik, eta baliaezinak diren pentsamenduen sorta bat sortzen dugu. Gure pentsatzeko modua ulertzeak eta onartzeak etsipenean eta biktimismoan ez erortzen laguntzen digu. Gure pentsamenduen gaizkide eta sortzaile izaten geratzen bagara, horiek kontrolatzea ezinezkoa dela onartuko dugu, eta, horrela, antsietatea eta kezka sortuz gudan, gu menderatzera helduko dira.

Pentsamenduak gure parte direla eta gure onurarako erabil ditzakegula ulertzea lagungarri izan dakiguke. Gure jarrerak nola pentsatzen eta jarduten dugun zehazten du, horregatik estrategia bat planteatu dezakegu erabakiak hartzearen bitartez, gure pentsamenduen eraldaketaren eragile kontzientziadun eta aktibo izateko. •



Pentsamenduak gure parte dira eta gure onurarako erabil ditzakegu.