



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Sentiberatasunaren indarra

Bizi garen gizartean jarrera indartsua balioesten eta lehenesten da: emozionala ahultasunarekin lotzen da, baita hutseginkorrek ere. Berehalakotasunak ere definitzen gaitu; izan ere, ia ez dago denborarik besteen errealitateak hautemateko, lerro artean irakurtzeko edo hutsalena esanahi handiz beteta egon daitekeela hautemateko. Pertsona batzuek galdetzen badute zergatik diren hain sentibera, arrotz eta desberdin, are zokoratuak sentitzen direlako da.

Pertsona sentiberak nahikoa du norbaitek etsipenez begiratzea edo gaizki erantzutea, egunetan trabatuta geratzeko. Besteen faltsukerien eta kontraesanen aurrean min handia sentitzen du eta ezin du saihestu halako zurrumbilo emozional batean harrapatuta geratzea. Haien bizitzak igoreren eta jaitsieren artekoak dira; zoriontasun eta gozamen uneak eta atsekabe sakoneko uneak.

Sentibera izateak zaurgarri sentitzea eragiten du, eta zaurgarritasunak sufri-mendua, frustrazioa eta bakardade sentsazio bizia sortzen ditu. Zein izan daiteke mundua horrela sentitzeko eta prozesatzeko arrazoiatariko bat?

Gaur egun, dakigunez, “sentikortasun altuko pertsonen” hitz egin genezake. Elaine Aron doktoreak 90eko hamarkadan egin zuen ezagun kontzeptu hori, dirudienez, munduko biztanleen ia %20k «oso sentikorra» irizten duten nortasuna daukate. Nerbio sistema delikatu eta sentikorrak lagunduta, oso kontziente dira inguruan gertatzen diren aldaketez, eta gehiegizko estimulazioak gainezka egiten die. Horrela, pertzepzio-estimulu oro intentsitate handiagoz bizitzen dute.

Hortaz, “sentikortasun altuko pertsonen” sakontasunez eta sotilki prozesatzen dute beren zentzu-

menetara iristen den guztia. Batzuetan, kontzienteki ez bada ere, inguruan gertatzen den ia guztia aztertu eta hausnartzen dute, eta horrek oso intuitibo bihurtzen ditu. Noiz edo noiz, prozesamendu sakontasun handiago horrek estresatuta sentitzeko aurre-gaitasuna ematen die, kanpoko hainbeste gehiegizko estimulazioz abailduta.

Enpatia handiagoa garatzen dute eta ondorioz, hitzik gabeko hizkuntzan eta abarretan ñabardurak atzematen adituak dira. Jasotako kritikek haien egoera emozionala aldatzen dute eta gertakari negatibo edo positiboan aurrean hauskorrako senti daitezke.

Sentsibiltate maila handia dutenez, izaera arduratsua garatu dute eta hainbat neurri hartzen dituzte ekintza bati ekin aurretik. Beren inkontzientearekin eta besteen in-

kontzientearekin estuki konektatzen dute. Pertsona espiritual eta sortzaile gisa definitzen dute beren burua. Koloreen ñabardurak, usainak, ehundurak eta abar sotilago balioesten dituzte. Nortasun hori izatea guztiz normala da, soilik biztanleriaren gutxiengo batek duela eta ondorioz, bizi garen gizartean ulertua eta ondo sentitzea zailagoa izan daitekeela. Nortasun mota horrekin identifikatzen bazara, egin dezakezun onena da hari buruz gehiago ikasten saiatzea eta izaera horrekin bat datorren bizitza bat eraikitzea. Sentsibiltate handiko pertsonen ezin dute ikasi “gutxiago sentitzen”, baina bere buruaren zaintza hobeto kudeatzen eta gauzak erlatibizatzen ikas dezakete. Estimulazio handiez inguratu gabe eta gure zentzumenak erregulartasunez atsedean hartzeko bakardade aldiak bilatuz. •



Pertsona sentiberak enpatia handiagoa sentitu ohi dute. GAUR8