



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Aliaturik onenak

Erabakiak hartzeko gaitasuna oinarritzkoa da gure bizitzaren edozein mailatan. Hala eta guztiz ere, batzuentzat erraza dena besteentzat oso zaila da. Jakina, zalantza jakin batzuen aurrean, erabakitzeke denbora hartzea gomendagarria da; hala ere, beste batzuek ez dute ez denborarik ez energia gasturik merezi.

Buruko blokeoak gutxien espero dugunean sortzen dira. Ia jakin gabe nola, gure errealitatea, geldirik geratuko balitz bezala hautematen dugu, ideiak isurtzen ez diren eta gure gaitasuna erabat ezabatzen den bat-bateko hutsune batean sentitzen gara. Hala, batzuek “hutsik geratzeko” esaten diote, gure barruan norbaitek jarduteko eta erreakzionatzeko gaitasuna deskonektatu izan balu bezala.

Dudak, jakina, hainbat maila ditu, eta ez da beti desabantaila izaten. Izan ere, zuhurtzia lagungarria izan daiteke askotan. Hausnarketak informazio gehiago lortzen eta hobeto sailkatzen lagun diezaguke. Hala ere, dudek sakon blokea gaitzakete. Hautu bakoitza mundu bat suposatu dakiguke, eta, erabakia hartu arte, larritasunak eta estresak hartu gaitzakete, baita erruak ere, azkarrago konpontzeko gai ez izateagatik.

Blokeatzen garenean, garuna, modu errazeen esatearren, etenaldian dago, eta hala dago askotan antsietate edo estres handiegia bizi dugulako. Badi-ra buru blokeoak defentsa mekanismo gisa definitzen dituztenak ere. Erreakzio horren azalpena gehiegizko emozioek gainezka egiten digutenean dago eta, karga emozional handi gisa bizi dugunaren aurrean, burmuinak edozein prozesu

gelditzea erabakitzen du, gu babesteko, barne-uholde hori arintzeko.

Horrelako fenomeno psikologikoak, nolabait ere, kalte-gabetzat jo ditzakegu noizean behin eta oso denbora laburrean esperimentatzen dugun zerbait direnean. Dena den, arazoa agertzen da blokeo mental horiek asteetan edo hilabeteetan geratzeko iristen direnean. Hori gertatuz gero, gero eta zailagoa izango zaigu gehien behar duguna gauzatzea: emozioak isurtzen uztea, blokeo hori eraisteko. Blokeo mentalak izaten ditugunean, funtsezko zerbait hartu behar dugu kontuan: zerbait puntuala da edo denbora luzea daramagu blokeoak sentitzen? Errepi-kakorra bada, ezinbestekoa da profesional espezializatuekin kontsultatzea, batzuetan gu geu gara-eta azkenak konturatzen geure burua sabotatzen dugula eta kanpotik norbaitek ohar-tarazi behar gaituela.

Gure esperientziak eta horiei lotutako emozioak prozesatzea funtsezkoa da gure ongizate eta osasunarentzat. Izan ere, blokeoak gainditzeko, emozioak funtsezko iparrorratzak dira. Hautu garrantzitsuez ari garenean, erabakiak hartzeko prozesu bat egin dezakegu, informazioa bilduz eta alde onak eta txarrak alderatuz, baina eguneroko egoera txikietan hori ez da funtzionala. Gure gorputzeko sentazio fisiko zein emozionalak agertzen direnean, arreta eta lekua emateak blokeoak desegiten eta erabakiak hartzen lagunduko digu. Hasieran baliteke arraro sentitzea, baina praktikarekin gure aliaturik onenak direla ikusiko duzu. •



Erabakiak hartzeko gaitasuna oinarritzkoa da. GETTY IMAGES

saioaaginako@gmail.com