



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Sinesmenak berrikusten

Sinesmenak pentsamendu-ereduak zehazten eta arautzen dituzten usteak dira. Munduari, etorkizunari eta geure buruari buruz ditugun ideiak dira, eta batzuetan sentitzeko eta pentsatzeko modua zehazten duten usteak eta aurreiritziak sortu eta erabakiak hartzeko jarrera eta prozesuak baldintzatzen dituzte.

Gure bizitzan zehar, munduaren eraikuntza mentala egiten dugu, gure existentziari zentzua eman ahal izateko. Sinesmenek munduarekin elkarreraginean aritzeko esparru gisa funtzionatzen dute. Hauek pixkanaka garatzen doaz, haurtzarotik. Batez ere, familiarekiko eta berdinen taldearekiko harremanaren bidez gauzatzen dira, eta haien sinesmen asko hartzen ditugu. Zenbat eta gazteagoak izan, orduan eta gaitasun txikiagoa dugu transmititzen dizkiguten sinesmenak aztertzeko eta zalantzan jartzeko, onerako edo txarrerako. Beraz, gure buruan automatikoki funtzionatzen duen eta gure jokabidean eta emozioetan eragin handia duen programazio moduko bat bihurtzen dira.

Denok ditugu sineste mugatzaileak; gutako bakoitzak bere giza potentziala estutzen duen pentsamendu bat baino gehiago fabrikatzen du egunero. Hala ere, gure gogamenean agertzea ez da arazoa; erronka iristen da guztiz desitxuratutako eta guretzat negatiboak diren ideiei balioa eta egiazkotasuna ematen diegunean eta onurarik ekartzen ez digutenean, gure garapenerako oztopo bihurtuta.

Beharrezkoa litzateke jakitea zein diren gu mugatzen gaituzten sinesmenak, eta zein unetan eta inguruabarretan agertzen diren ikustea; kontuan hartuta, gainera, galtzen ari garena zer den jakitea aldaketaren eragilea izan daitekeela. Hauek identifikatu ondoren, lagundu

egingo diguten beste sinesmen batzuekin ordezkatu beharko ditugu.

Noizean behin zure sinesmenak berrikustea ariketa osasungarria da. Eguneroko bizitzan gidatzen gaituzten eta askotan nondik atera ziren edo guretzat zer balio duten ez dakigun ideia sustraituak mahai gainean jartzea baino gauza hoberik ez dago. Gogoan izan osasungarria dela zure sinesmenak berrikustea; batez ere, zuk nahi gabe, besteeikiko etengabeko gatazkak edo urruntzeak eragiten dizkizutela antzematen baduzu. Autohausnarketaren eta pentsamendu kritikoaren artean trebatzeak ez du minik ematen, ez du ondoezik sortzen: eraldatu egiten gaitu. Inor ez da mundu konplexu eta aldakor batera moldatuko, baldin eta lehenik ez badu autoezagutza hori praktikatzen, bertuteak pizteko eta mugatzen gaituzten kaiolak ezabatzeke.

Ez da erraza portaeraren eraldaketa bat epe luzera modu eraginkorrean lortzea. Lehenik eta behin, burmuinari kosta egiten zaiolako aldaketak onartzea. Ebidentziak diosku gure

garuna mekanismo inkontzienteen mende dagoela, eta horiek zaildu egiten dutela ohitura berrien integrazioa. Portaera bat aldatzea prozesu konplexua eta oso ezegonkorra da; hau da, atzerapausoak eta abandonuak daude. Jokabide edo jarrera berri horiek modu iraunkorrean mantendu ezin izateak osasun fisiko eta mentalean eragina izan dezake. Beraz, gai garrantzitsua da. Izan ere, askotan, zailtasuna ez da izaten borondaterik edo diziplinarik eza. Badira prozesu psikologiko batzuk azpian, urteetan arrastaka eramaten ditugunak eta detektatu beharko genituzkeenak desaktibatzeke. Horregatik, laguntzeko, baliteke profesional bat behar izatea, zaila egiten bazaigu. •



Burmuinari kosta egiten zaio aldaketak onartzea. Feodora CHIOSEA | GETTY

saioaaginako@gmail.com