



Fernando TREBOL UNZUE
Psikologian doktorea

Garunaren narriadura eten

Aurreko batean garunaren funtzionamendu zuzena aldarrian jarritz hasi ginen. Urte hasiera zen eta gaur egungo gizarte bizimoduarekin lotzen diren jokabideez mintzatu ginen, horretarako burmuinaren funtzionamendu egokirako lan kontziente bat egin behar dela aipatuz. Hau pertsona bakoitzak egin beharrekoa da, ahalegin indibiduala baita, eta ezinbestekoa da beldurretatik ihes egitea. Ez da ideologiarekin lotutako kontzeptu soil bat, baizik eta pertsonaren psikologiarekin lotutakoa, gure garunaren funtzionamendu egokiarekin lotzen dena.

Ondoren aipatu genuen, kontziente izateko ahalegin horretan, garunaren elikatze kontziente izan behar dugula. Gure buruan dantzan izango diren pentsamenduak gure emozioek sorrarazten dituztelako, eta ez gertakizun batek. Lan horretan, garunean dugun pinu-guruinak laguntzen digu, garunaren erdian eta begien mailan dagoenak. Serotoninaren jarioa eragiten duen hormona melatonina da, adibidez, eta horrek, loaren patroien modulazioari eragiten dio, eta serotoninak zoriontasunari. Gainera, gure erritmo zirkadianoei, klimari, argiari eta urtaroei erantzuten die.

Hari horri tiraka, gizarte gaixo batean bizi garela esaten da, baina agian ez da zehazten zertan datzan gaixotze hori. Baliteke hain azkar bizi garelako eta erantzun bizkorrei begira gaudelako izatea, edo gure egunerokoa unean unekoa dela esaten digutelako. Horri erantzuten ez badiogu, beldurtze prozesu batean erortzen gara. Alegia, plazerera

zuzendutako bizitza horri exigentzia ugari esleitzen dizkiogu; sare soziale-tara *like* positiboaren bila goaz, existitzen ez den sailkapen batean goiko postuetan egon nahi dugulako, eta antsietatea sorrarazten digu. Horrek gurpil zoroan sartzen gaitu ezinbestean, eta hortik ateratzea ez dugu beharrezkoa ikusten, gizarteak plazerren une pilaketa sustatzen duelako, eta zoriontasunarekin lotzen delako, bai eta askatasunarekin ere. Baina oker gabiltza, iruzurretan. Honetan komunikabideek zeresan soziala dute, ez dira beldurrarazte horretan aritu behar; jendeak ARGIA ETA EGIA BEHAR DUENEAN, bidean mugarriak eskaintzera deituak daude.

Garenaz kontziente izatea litzateke garunaren elikatze egokia eta, beraz, melatoninak esango liguke noiz garen lo eta noiz esna, zeri begiratu erabakitzeko prestatuago egongo ginateke eta jasotzen dugun etengabeko bonbardaketaren eta erantzun azkarraren erritmoa etengo genuke. Unean



Garenaz kontziente izatea, garunaren elikatze egokia. GAUR8



uneko bizipenez eta gizartearen aldarrian jartzen diren jokabide okerre-ze ere jabetuko ginateke; ez lirateke mugatuko garunak behar dituen gogoe-tak. Adi egon behar dugu –hezitzai-leok bereziki, bai eta osasun arloan aritzen garenok ere–.

Gogoetarako galdera batzuk proposatzen dizkizuet. Gaurko erantzun azkarrei eta unean unekoei erreparatuz, ez ote gaude epe motzeko oroimena kaltetzen? Dena une batean jasotzen badugu, klik batez, eta informazioa kudeatzen duenaren arabera pentsamendua hornitzen badugu, gure buruak jakingo al du zer den egokia eta zer kaltegarria? Kontziente izango al gara? Eta zer egin, nola egin, etab. adierazten bazaigu? Noiz konturatu-ko gara gure senari erreparatu behar diogula? Logura dugunean lo egin behar dela, antsietateak jota gaude-nean ere bai, eta pentsatu behar du-gunean esna egon behar dela.

Ni ziur nago kontziente izateak onurak dakartzala. Nik garunaren narriadura eten nahi dut, eta horretarako, garenaz kontziente izateko, garunaren elikatze kontziente horretan, ni naizenaz jakitun izan nahi dut. Gorroto aldarritik urrundu, biolentzia sustatzen dutenengandik, eta ziurtatu gezurrek ez dutela nire burua elikatuko. Oso argi dut nire bizitzaren ekoizlea ni naizela, horrek ahalegina eskatzen duela eta ez duela klik batek erantzun-go, ez eta adimen artifizial batek konponduko ere. Pentsatu ote dugu adimen artifiziala diseinatu duena munduaren jabea dela? Galdera egokiek argia eta egia eman diezagutela. Horretarako, zer garen jakinda, elikadura onak erantzun egokia emango digu. •