



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Zalantzan jarri

Gure bizitzan zehar, munduaren eraikuntza mental bat egiten dugu, gure existentziari zentzua eman ahal izateko. Sinesmenek munduarekin elkarreragiteko esparru gisa funtzionatzen dute. Prozesu hori haurtzarotik garatzen ari da pixkanaka. Nagusiki, familiarekiko eta berdin-taldearekiko harremanaren bidez eratzen da, eta haien sinesmen asko hartzen ditugu.

Sinesmenak pentsamenduen jarraibideak zehazten eta erregulatzen dituzten usteak dira. Munduari, etorkizunari eta geure buruari buruz ditugun ideiak dira, eta suposizioak eta aurreiritziak sortzen dituzte, zenbaitetan sentitzeko eta pentsatzeko modua zehazten dutenak, jarrera eta erabakiak hartzeko prozesuak baldintzatuz.

Bizitzako bidaian zurekin doazen sinesmen askok ez dute islarik errealtitatean. Bestalde, gauza bitxia da bizitzako bidaian gurekin dauden ideia oker eta kaltegarri horietako askok gure gogamenean irautea, baliagarriak ez direla jakin arren. Hori, funtsean, sinesmen mugatzaileak integratzeko sakontasunari zor zaio. Gure estratu psikologikoen sakonean kokatzen diren haziak dira. Gainera, dimentsio horiek beldurren eskutik doaz eta, beraz, arrazoiaren edo logikaren aurrean lerratzen dira. Hala ere, konpromiso eta estrategia egokituekin desaktibatu ahal izango ditugu.

Denok ditugu sineste mugatzaileak, gutako bakoitzak gure giza ahalmena estutzen duen pentsamendu bat baino gehiago fabrikatzen dugu eguneroko. Baina gure gogamenean agertzea ez da arazo bat, gure buruarentzat erabat desitxuratuak eta negatiboak diren ideiei balioa eta

egiazkotasuna ematen diegunean iristen da erronka. Imajinatu erabaki garrantzitsu bat hartzeaz gaudela, adibidez, lanez aldatzea. Emozioa sentitzen dugu, baina, lehenengo pausoa ematean, barne-ahots txiki batek esaten digu: «Ez duzu lortuko, ez zara behar bezain ona». Bat-batean, emozio hori zalantza bihurtzen da, eta, konturatu gabe, konbentzitzen gara hobe dela ez saiatzea.

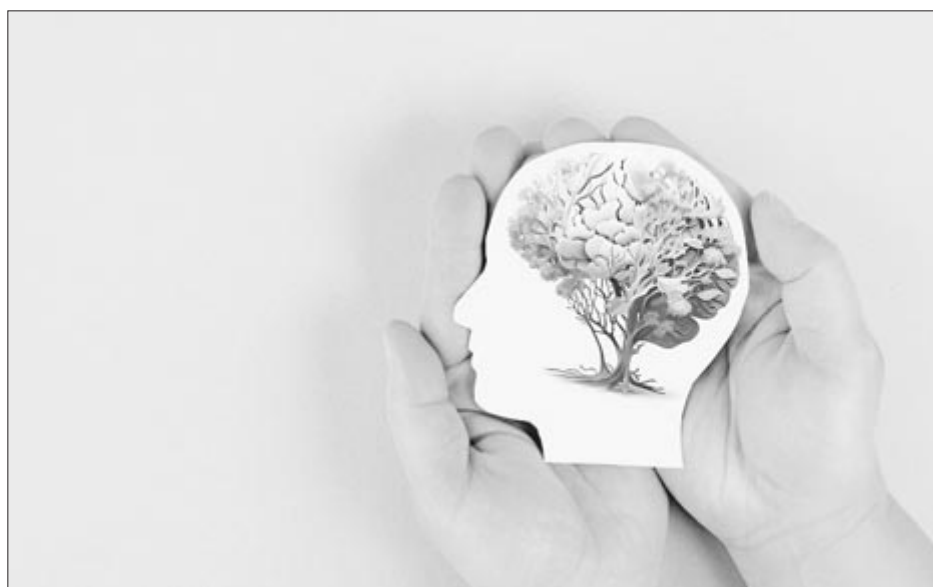
Sinesmen bat gure gogamenean ezartzen denean, egia absolutu eta ukaezintzat hartzen dugu. Izan ere, inkontzienteki, frogatzen duen ebidentzia bilatzen dugu. Horregatik da sinesmenak aldatzea hain zaila. Sinesmenak ez daude hor kasualitatez, bizitzan zehar izan ditugun ikasketen ondorio izan dira; horregatik, iraganeko egoera askotan baliozkoak izan zaizkigu. Hala ere, etengabeko aldaketaz eta azelerazioz blai bizi garen egungo munduan, lehenago positiboa izan zen sinesmen bat oztopo edo sinesmen mugatzaile bihurtu daiteke. Horrelako pentsamenduek gure

ekintzak mugatuko dituzte, askotan modu inkontzientean eta automatikoan sortuz, eta, beraz, kontrolaezina izango dira.

Beharrezkoa litzateke jakitea zeintzuk diren mugatzen gaituzten sinesmenak, haien unea eta inguruabarrak behatuz. Gerta dakigukeen zailtasunik handiena sineste mugatzaile baten eraginpean gaudela ez jabetzea da; izan ere, esan dugun bezala, horietako asko automatikoak eta inkontzienteak dira. Horregatik, agian profesional bat behar dugu, zaila egiten bazaigu lagunduko diguna.

Bestalde, garrantzitsua da jakitea sinesmenak ahaldundutzaileak edo mugatzaileak izan daitezkeela. Gure potentzian ez dira denak bitarteko; horregatik da garrantzitsua, noizean behin, hain errotuta dagoen barne-sistema hori berrikustea. Hau da, zure sinesmen mugatzaileak nola aldatu ulertzeko, nahikoa da bi hitz hauek gogoratzea: zalantzan jarri. •

saioaaginario@gmail.com



Sinesmenak ahaldundutzaileak edo mugatzaileak izan daitezke. BeritK | GETTY