



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Baikorrak izan gaitezen

Zoriontasuna hitz potoloa daukagu, bertan gordetzen baitira pozik sentiarazten gaituzten ekintza mordoa. Baina hori al da zoriontasuna, ekintza mordoan batura? Zoriontasunaren kontzeptuak mendeetan zehar gizakiaren existentzia baldintzatu du, kezka garaikidea izatera heldu arte, bera baita gizakion bizitzaren xedeetako bat. Zoriontasuna gure bizitzaren alderdi guztietan bermatuta egotea bilatzen dugu; formula magikorik ez izan arren, badakigu zerk egiten digun kalte.

Gizakiok gaiaren inguruan dugun jakin-mina ase nahian, zenbait ikerlarik XX. mendean ongizate psikologikoaren eta zoriontasunaren oinarriak estudiatzen hasi ziren. Ordura arte gizakiaren alderdi patologikoak sobera aztertuak ziren, eta, aitzitik, sormena, zoriontasuna edo adimen emozionala bezalako gaiak alde batera utzita zeuden. Ikerketa aitzindari horiek gaur egun psikologia positiboa bezala ezagutzen den korrontearen oinarriak sortu zituzten; hain zuzen ere, zoriontasuna da aztertzen duen kontzeptuatariko bat.

Alde batetik, plazera sentitzen dugunean, garunak dopamina izeneko neurotransmisoreak jariatzen ditu, beraz, dopaminak zoriontasunarekin zuzenean harremana duela badakigu, baita garunean dopamina kantitate baxuak daudenean motibazio falta sentitzen dugula ere. Beste alde batetik, gorputzaren erantzun fisiologikoak alde batera utzita, zenbait esperientzia positibo bizi behar ditugu dopamina maila gure garunean eraginkorra izan dadin. Esperientziak ezberdinak izango dira bakoitzaren pertsonalitatearen arabera, hala ere, badaude komunak direnak ere, adibidez norberak bere buruari jarritako helburuak betetzea, pertsona berezi bat ezagutzea edota diru kantitate handia irabaztea. Erraza dirudien arren, desiratutakoa lortzerakoan, handik denbora batera gure zoriontasuna asebetetzeko beste zerbait behar dugula uste dugu, eta, orduan, bilaketan hasiko gara berriz ere. Gure kulturaren zoriontasuna kanpoan bilatzera ohitu gara

barnean bilatu beharrean, hau da, ez daukaguna lortzerakoan zoriontsuak izango garela pentsatzen dugu, daukagunarekin zoriontsuak izan beharrean. Beste adibide bat: zoriontasuna etorkizunean irudikatzen dugu maiz, orainaldian irudikatu beharrean.

Zoriontsu sentitzen garenean elkar banatzen ditugun sentsazioak ikertu dituzte adituek, eta, horren harira, ongizatearen teoria plazaratu dute ikerketen emaitza bezala. Zoriontsuen sentitu garen momentuak bost elementuz osatuta daudela ikusi dute ikerlariek. Lehenbiziko elementua emozio positiboak dira. Horiek normalean berehalako plazera ematen diguten ekintzetatik eratorriak dira: gustuko dugun zerbait jatea, deskantsatzea eta dutxa beroa hartzea, esaterako. Bigarrenak jarioaren sentsazioa edukitzearekin harremana du, ekintza baten barruan buru-belarri gaudenean eta denboraren igaroaz ahazten garenean: lagun batekin solasaldian edo kirola egiten gaudenean, adibidez. Hirugarrenak egiten ari garenak zentzua

izatea bilatzen du. Laugarrenak lorpenak eta arrakasta izatearekin zerikusia du, eta, bosgarrenak, azkenik, beste pertsonekin harreman positiboak garatzeari men egiten dio. Izaki sozialak garenez, ikerketek erakusten dute maite eta gustura sentitzen garen pertsonekin igarotako eta elkar banatutako denbora kantitate eta kalitateak ongizate psikologikorik handiena ekartzen digula, eta, beraz, zoriontasunera gehien hurbiltzen gaituen elementua dela.

Aldi berean, nortasunak ere zer esana dauka zoriontsu sentitzearen erronkan. Nortasun baikorra izateak gertakarien alde positiboak ikusten laguntzen gaitu, eta, beraz, bizitzan agertzen zaizkigun oztopoei aurre egiteko moduan ere eragiten du. Gertakarien alde positiboak indarra ematea, treba daitekeen ezaugarria da. Horrek, gainera, zoriontasunetik hurbilago egoten lagunduko gaitu eta gure bizi kalitatea hobetu egingo da. Ez da erronka erraza, baina baikorrak izan gaitezen. •



Gertakarien alde positiboak ikusteko, nortasun baikorra.

THINKSTOCK