



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Mezulari beldurtiak

Ez da gauza batere samurra jendaurrean hitz egitea, eta askotan ekintza honen aurrean beldur ezberdinak agertu ohi dira. Etxean edo lantokian hitzaldia prestatzerakoan jorratu beharreko puntuak eta gaiak gure buruan oso argi eta txukun agertu arren, hartzaileen aurrean jartzerakoan buruko ordena kaos bihurtzen da, eta gorputzak fisiologikoki ere erreakzionatzen du, izerdiarekin esaterako.

Bakardadean, hitzaldia prestatzen ari garenean, jarrerak mezuan eragina duela argi izan behar dugu. Sentimenduen eta arrazoiaren arteko oreka bilatu behar dugu, mezuak zehazki nahi duguna eta ez gehiago edo gutxiago adieraz dezan. Aldi berean, diskurtsoaren egitura zaindu behar dugu, eta, horretarako, ideietan zehar gidatzen gaituen hari bat egotea ezinbestekoa da. Komunikazioa osatzen duten elementuekin jarraituz, hiztegia ere kontuan izan behar dugu, hitzak pentsamenduak, ezagutzak eta sinesmenak adierazteko tresnak baitira. Azkenik, emozioak kudeatzea ezinbestekoa da. Hitzaldietan komunikatzen saiatzen

garenean, konturatu ez arren, besteengan emozioak sorrarazten ditugu eta hori gure emozioekin zuzenki lotuta dago.

Baina beldurrak elementuotan eragiten duenean, gure diskurtsoan ere negatiboki eragingo du, egituraren haria eta konfiantza galduz, hasiera batean aukeratutako hitzak beste batzuegandik aldatuz, izerdia eta dardara agertuz eta emozioen eta arrazoiaren arteko kudeaketa pikutara bidaliz. Orduan, urduritasuna bezalako emozioek diskurtsoa gobernatzen hasteko arriskua ageri-agerian geratuko da.

Egoera horri aurre egiteko, beldurra kudeatzen ikas daiteke. Azken finean, beldurra ez dugu bakarrik pertsona mordo baten aurrean hitz egin behar dugunean sentitzen, pertsona bakar baten aurrean ere senti dezakegu, gure konfort eremutik ateratzen garenean azaleratu ohi baita beldurra. Pertsonen aurrean gaudenean, beste beldur batzuen artean, besteen arbuioak ematen digu beldur, kosta ahala kosta onartuak izateko beharra sentitzen baitugu, horrek ematen baitigu laisatasuna.

Beldurra kudeatzeko elementu garrantzitsu bat ezagutza da, hau da, ohiturtzat dugun zerbait egiten dugunean ez dugu beldurrik sentitzen, gure konfort eremuaren barruan mantentzen garelako. Ezagutzen dugun testuinguru batean, menperatzen dugun ekintza bat egiteak, konfiantzazko sentsazio erosoak sorrarazten digu. Aldi berean, beldurraren kudeaketan, beldurra hitzetan adieraztea lagungarria da, hots, beste pertsona batekin gure egozina partekatzerakoan, tentsioa askatu egiten dugu eta horrek lasaitzen laguntzen gaitu. Arnasa hartzeak ere beldurraren kudeaketan laguntzen digu, beldurra sentitzen dugunean arnasa eusteko joera izaten baitugu eta horrek beldur sentsazioa areagotzen baitu. Ohitura hartzeko, ariketa bezala honakoa proposatzen dut: leku zabal batean zutik eta aurrera begira jartzea. Birikak betetzerakoan, gorputzaren alboetatik besoak zabalduko ditugu, goian elkartuz, eta, birikak husterakoan, besoak bularrerantz eramango ditugu. Ariketa hasi aurretik eta amaitu ondoren sumatu ditugun aldaketak idatziko ditugu. Amaitzeko, beldurraren kudeaketarako azkeneko elementua irribarre egitea da. Izan ere, irribarre egiterakoan bidaltzen dugun mezuak bestearengan eragin positiboa izaten du. Bestea onartua sentitzen da, eta, ondorioz, gu ere bai.

Gure beldurrak kudeatu eta ezagutzeko konpromisoa hartzea garrantzitsua da, bestela, gu geu izango gara gure ezjakintasun emozionalaren biktimak. Eta noski, baita inguratzen gaituztenenak ere. Beldurra, amorruaren oinarrian dago eta amorrua indarkeria da, egungo gizartean nahikoa eta soberan duguna. Emozioetan hezteak horiek izendatzeko gai egiten gaitu, beraien iturria identifikatu eta ondoren kudeatu ahal izateko. Beldurra gizatiarra eta unibertsala da, ezberdintasuna, beldurra igarri eta kudeatzen dutenen eta beldurraren biktima besterik ez direnen artean dago; azkenak, izan ere, manipulazioaren harrapakin erraz dira. •



Arnasa sakon hartzeak beldurraren kudeaketan laguntzen digu.