



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Akidura emozionala

Pertsonok, eskakizunen gainkarga edo esperientzia zailen pilaketa dela eta, emozionalki nekatu egin gaitzke.

Nekea pilatzen doan heinean, apur bat deprimitzen hasten gara.

Hasiera batean ez zeuden trabak eta arazoak aurkitzen ditugu, denbora motelago doala sentitzen dugu, eta komentario soil batek modu susmaezin eta bidegabean alda gaitzake. Gure energia eta tentsioa behar bezala kontrolatu eta gidatu gabe, erne egoteko gaitasuna gal dezakegu, eta, ondorioz, gure bizitzaren alderdi guztietan energia murriztu egingo da. Energia eta tentsio hori gogo-aldartearen sentsazioa da, egiten dugun gauza bakoitzean hain eragin handia duena. Gogo-aldartek beti mugiarazten gaituzte. Motibatu egin gaitzakete, ekitera bultza gaitzakete. Eta kontrakora ere bultza gaitzakete, itxi edo itsutu egin gaitzakete. Mentalki nekatuta dauden pertsonak beren errealtatearen pertzepzio negatiboagoa dute, eta, gainera, maila emozionalean askoz minberagoak dira.

Akidura emozionala ahaleginaren gainkargarengatik iristen den egoera bat da. Kasu honetan, ez gara laneko gehiegikeriez bakarrik ari, gatazkez, erantzukizunez edota estimulu emozional edo kognitiboak onartzeak suposatzen duenaz ere bagabiltza. Akidura emozionala neke mental gisa esperimentatzen bada ere, neke fisikoa ere handia izaten da. Etortzen denean, astuntasun sentsazioa dago, aurrera egiteko ezintasuna. Inertzia negatiboan erortzen gara, eta zaila da hortik irtezea.

Izan ere, neke emozionalak neke fisikoak adina edo gehiago pisatzen du. Emozionalki erreta gaudenean,



Neke emozionalak neke fisikoak adina edo gehiago pisatzen du. GAUR8

energia xurgatzen diguten egoera horiek onartzeko ditugun baliabideak gaindituta daudelako izaten da. Era berean, konpondu gabeko zailtasun emozionalen zerrenda luze batek nekea eragiten digun pisu subjektiboaren sentsazioa ematen du. Ahitze psikologikoak, kezken, auto-eskakizunen, presioen, betebeharren eta antsietateen geruzetan, maizterrak, hau da, gu, preso hartzeko joera du, geure buruaz ahazteraino.

Gure buru eta bihotzaren apatia bartzertzeko modu bat, bizitzarekin modu sortzaileagoan konprometitzea da. Horrela, autoezagutzan oinarritutako ariketak gure zerumugaren aurreko leihoak bezalakoak izango dira, noizbehinka, apatiaren eta pisuaren haize zakarra joaten uzteko. Esaterako, zure bu-

ruarekin berriz topo egiteko baime-na ematea, eta, horretarako, egunean ordubete hartzea baino hoberik ez dago, ahalik eta estimulu gehien murriztuz. Ingurune lasai bat aurkitu, izatera eta egotera mugatuz. Gogoratu zerk duen lehentasuna zuretzat, zerk identifikatzen zaituen, zer maite duzun, zerk egiten zaituen zoriontsu.

Oso garrantzitsua da gure buruarekin sentiberagoak izatea. Horretarako, egunari bakarka egoteko tarte bat ematea baino hoberik ez dago. Arnasa hartzea, garenarekin eta nahi dugunarekin berriz konektatzea. Funtsezkoa da gure buruarekin ulermen eta ontasun jarrera gartztea. Bestela, lehenago edo geroago, ezinezkoa izango zaigu aurrera egitea. •

saioaaginako@gmail.com