

Ohiko hutsegiteak pentsamenduan

Fernando Cembranos eta Charo Rubio*

«Emozioen kudeaketa»¹ ikastaroan ikusi genuen, beste hainbat gauzaren artean, zer-nolako garrantzia duten pentsamenduek emozioak taxutzean. Emozio batzuk desegokiak gertatzen dira, hau da, ez digute balio izaten aurre egin beharreko arazoak konpontzeko, eta gehiago sufriarazten digute. Horietako asko dira pentsamenduak eragindako hutsegiteez eratutakoak. Artikulu honetan, hutsegiterik ohikoenetako batzuk deskribatzen dira.

1. Sarrera

Pentsamenduak baldintzatzen ditu gure sentimenduak. Pertsona bat pentsatzen duenaren arabera sentitzen da. Gertakari berberaren aurrean gauza bat baino gehiago pentsa daitezke, eta horrek sentimendu eta jokaera desberdinak izatera eramango gaitu. Pentsamendu horietako batzuk okerrak izan daitezke, eta horrek, behar baino gehiago sufriarazteaz gainera, kezkatzen gaituzten arazoei aurre egitea zailduko digu. Zer gertatzen da pertsona batek «dena gaizki ateratzen zait» pentsatzen duenean?

- Oso gaizki sentitzen da.
- Beltz ikusten du dena.
- Etsita dabil bere zorigaitzean (jakina, nola dena gaizki ateratzen zaion!).
- Bizkarra ematen die konpontzeko aukerei.
- Autoestimua galtzen du.

* fernandocembranos@gmail.com
charoclaveles@gmail.com

¹“La gestión de las emociones de los docentes en el desempeño de su trabajo”, 290 kodea.

... eta ez du usteko tentelkeria bat pentsatzen ari dela.

Ezinezkoa da frogatzea baieztapen hori egia dela. Azazkalak ere erortzen ari al zaizkio? Ez? Begira, lau hitzetan hiru hutsegite egin ditu:

1. “dena”
2. “gaizki”
3. “niri” (“zait”)

1. taula

“Hutsegitea”	Hutsegitearen ordeztu litezkeen adierazpide egokiago batzuk.
“dena”	“hau”, “batzuetan”, “oraingoan”, “baldintza hauetan”.
“gaizki”	“uste baino okerrago”, “nahiko gaizki” (horrela, mailaketaren nozioa sartzen da, eta hori ezinbestekoa da gauzak egoki ebaluatzeko).
“niri”	Ez da gauza bera esatea “gaizki ateratzen da” edo “gaizki ateratzen zait”; izan ere, “zait” aditz laguntzaileak adierazten du hori pentsatzen duen pertsonarena ez beste inorena dela dena delako ideia. Baina pertsonaz kanpoko beste faktore batzuk ere egon daitezke tartean, eta, orduan, “gaizki ateratzen da” izango litzateke egokiagoa. “Gaizki ateratzen zaigu” ere ez da hain etsigarria, eta, oro har, egiazkoagoa da.

Eta lau hutsegite ere izan daitezke. “Ateratzen da” ala “atera da / atera zen”? Segur aski, zuzenagoa litzateke “dena gaizki atera zait” esatea, “dena gaizki ateratzen zait” esatea baino. Pentsamendu oker batzuek alferrik sufriarazten digute. Baina ez dira berraztertzen. Ez da ohikoa pentsatzea «gaizki pentsatzen dudalako nago gaizki», nahiz eta maiz gertatzen den.

Hutsegiterik ohikoenak honako hauek dira:

- i. gehiegi orokortzea
- ii. dikotomizazioa
- iii. baztertze faltsua
- iv. hautaketa negatiboa
- v. kausalitate okerra
- vi. iragarpen beltza eta norberaren profetia betetzea
- vii. zergatiak eta soluzioak nahastea

- viii. soluzioak eta justifikazioak
- ix. asmo txarraren irudipena
- x. blokeo-efektua, arazo asko pilatzen diren egoeran
- xi. zenbat eta gehiago, hobe
- xii. kasu bakarraren ebaluazioa
- xiii. ezezko sistematikoa
- xiv. adierazpen lausoak vs adierazpen zehatzak
- xv. kontrolaren gezurrak
- xvi. gaizki adierazitako arazoak
- xvii. informazioa eta erruduntasuna
- xviii. meta-arazoak

2. Hutsegiterik ohikoenak, banaka

2.1. Gehiegi orokortzea

Gehiegi orokortzea da ondorioak ateratzea, eta balorazio orokor eta absolutuak egitea, nahiz eta horretarako nahikoa daturik ez eduki.

“Inoiz ez dira aintzat hartzen nire iritziak”. Segur aski, zenbaitetan, norbaitek nahi izan du beste pertsona jakin batek bere iritzia kontuan hartzea, baina ez da hala gertatu. Agian, horrek haserretu egingo zuen, bere ikuspuntua aintzat hartzea interesatzen zitzaiolako, izan Golkoko gerrako esku-hartze militarri buruz, izan zer film ikustera joan erabakitzeari buruz edo izan aste-ko erosketak egiteko irizpideen inguruan. Beste batzuetan, baliteke bere iritziak entzunak eta aintzakotzat hartuak izatea. Pertsona askok, hala ere, ondorioztatzen dute beren iritziak ez direla inoiz aintzat hartzen.

Gehiegi orokortzea da ondorio hori ateratzea. Norbaiti behin edo gehiagotan zerbait gertatzen bazaio, ondorioztatzen du beti edo arlo guztietan gertatzen zaiola. Datuek adierazten dutena baino urrunago eramaten dira ondorioak. Axola zaigun norbaitek une jakin batean edo gehiagotan ez entzuteak ez du esan nahi pertsona guztiekin eta une oro gertatzen denik hori, eta, jakina, ez dago ondorioztatzerik etorkizunean nahitaez beti horrela izango denik.

“Inoiz ez dira aintzat hartzen nire iritziak” bezalako gehiegizko orokortzeak gaizki sentitzera, eta baldar eta buru gutxirekin jokatzera bultzatzen dezake. Eta iritzirik ez adierazteko ohitura hartzea eramaten du, baita aintzat hartua izateko aukera legokeenean ere. Ez du uzten bereizten zer egoeratan zer iritzimota komeni den adieraztea, eta nola, edo noiz den beharrezkoa arreta edo indar bereziz jokatzeko. Beraz, jokaera horrekin, baztertu egiten ditugu beha-

rrezkoak diren trebeziak hartzea ahalbidetuko liguketen aukerak, zertarako eta lortzeko norberaren iritziak eta irizpideak kontuan hartuak izatea.

Ondoezik gauden egoeretan, arreta berezia jarri behar zaie “beti”, “dena”, “ezer ez”, “inor ez” eta “sekula ez” adierazten duten pentsamenduei. Maiz, gertaerak desitxuratzen dituzte, eta azalpen doia eta egokia ematea eragozten: “Sekula ez dut lortzen nahi dudana”, “beti berdin gertatzen zait”, “ezerk ez dit ilusiorik pizten”, “ez naiz kontzentratzeko gauza”, “ez dut inoren interesa piztuko”, “ez diot ezeri probetxurik ateratzen”.

Gehiegi orokortzea da, dudarik gabe, eguneroko pentsamenduan sarrien egiten den hutsegiteetako bat. Garrantzitsua da adi egotea eta noiz gertatzen den ohartzea, zeren eta zuzenean oztopatzen baitu gure ongizatea, baita adimenez jokatzea eragotzi ere. Gehiegi orokortzeak hainbat gradu izan ditzake desitxuratze-mailaren arabera. Guztiek dituzte gutxietsi behar ez liratekeen ondorioak.

- arina: askotik guztira
- ertaina: zerbaitetik guztira
- gogorra: batetik guztira

Maila arineko gehiegizko orokortzean, “asko” eta “guztia” arteko ñabardura funtsezkoa izan daiteke jokaeraren ikuspegitik. Oposizio-proba bat gainditzeko zailtasuna “asko” edo “handia” bada, gogor egin beharko da lan hori lortzeko. Zailtasuna “guztia” edo “erabatekoa” bada, orduan alferrik da saiatzea.

Desitxuratzea maila ertainekoa denean, “zerbaitetik” “guztira” egiten da jauzi. Eguneroko bizitzan maiz egiten dira horrelako hutsegiteak. Sukaldean sarztearekin batera, oinetakoaren azpia itsatsi egiten dela ohartzen zarenean, argia piztu eta kuxidadea ikusi aurretik, zera pentsatzen duzu: «sukaldea zerri eginda uzten du beti». Gehiegi orokortzearekin amorrazioa sortzen edo eragotzen da, eta, hortaz, arazoari aurre egiteko arrakasta-aukerak gutxitzen.

Maila gogorreko gehiegizko orokortzeak dira kasu bakar batetik edo oso gutxitatik abiatuta ondorio absolutuak edo “legeak” ezartzen dituztenak. Bikote-harreman bat eteteak zera pentsaraz diezaioke “galtzaileari”: “ez dut sekula beste bikotekiderik izango”. Hizketan ari dela behin laprast egiteagatik, batek “hanka sartu behar beti” pentsa dezake.

Une zailtan egindako gehiegizko orokortze batzuk berraztertzeak eragotz ditzake alferrikako sufrimendu-ordu asko eta azterketa trakets ugari.

2.2. Dikotomizazioa

Hutsegite honen kariatz, balio-eskala mailakatu bat bi baliotara murrizten da, ia beti elkarren aurkakoak eta muturrekoak. Zuria edo beltza, alde edo kontra, berria edo zaharra, ondo egiten dut edo gaizki.

Ahalegina aurreztearen eta sinplifikatzeko joeraren emaitza “logikoa” da dikotomizazioa. Batzuetan, erabilgarria ere izan daiteke komunikaziorako eta pertsuasiorako trikimailu gisa. Arazoa azterketa-prozedura gisa automatikoki aplikatzen denean sortzen da. Eragin berezia du ikasketa- eta autobalorazio-prozesuetan, pertsonen eta aukeren pertzepzioan.

Badakizu kozinatzen ala ez dakizu. Bada, ez. Gutxi jakingo duzu, edo asko, edo gehiago, plater batzuk beste batzuk baino hobeto aterako zaizkizu, pertsona guztiak ”arrautza bat frijitzetik” hasten dira, eta, batez ere, gehiago jakin daiteke. Sentitzen dugu, ez dago aitzakiarik, ez hori behintzat, etxeko lanak banatzean sukaldetik libratzeko.

Dikotomizazioak, hautaketa negatiboak bezala, aurrerapenaz jabetzea zailtzen edo eragozten du. Errealitatea hain parametro sinpleetara murrizteak tarteko puntuak eta ñabardurak ezabatzen ditu. Helburu bat lortzeko, beharrezkoa da berorretara garamatzen ibilbide guztia igarotzea. Urratsak eta tarteko mailak ezabatzen badira, ezinezkoa bihurtzen da helburura heltzea. Aditu izateko, aldeztu aurretik ikasle izan behar da, eta tartean dauden maila guztietatik igaro. Dikotomizazioak argazki finko bihurtzen du dinamikoa dena eta berorretatik eratortzen diren aukerak. “Gauza naiz edo ez naiz”. “Balio dut edo ez”. Sarri gertatzen den hutsegite horrek errealitatearen alderdi ezberdinen mailak bereizteko gaitasuna eragozten du, zeina aurreratze-prozesu gehienentzat garrantzirik duen.

Dikotomizazioak egundoko kaltea eragin dezake pertsonen pertzepzioan: pertsona alferrak edo langileak, motibatuak edo motibazio gabeak, buruargiak edo ergelak, trebeak edo baldarrak, komeni zaizkidanak edo ez zaizkidanak, eragin onekoak edo txarrekoak. “Nirekin ala nire kontra”.

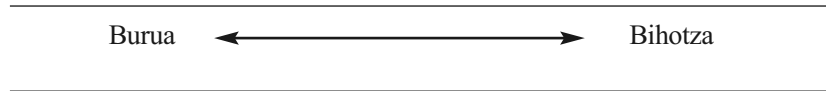
2.3. Baztertze faltsua

Baztertze faltsuak elkarren baztertzaile gisa aurkezten ditu elkar ukatzen ez duten elementuak. “Edo lanean, edo barrez ari zara”. Elkarrekin zerikusirik ez duten dimentsioak, hutsegite horren bitartez, dimentsio bereko kategoria bateraezin bihurtzen dira. Bat egiten bada, ezin da bestea egin, eta alderantziz.

Burua edo bihotza. Sentimendua edo pentsamendua. Sarri irizten zaio pertsona arrazional bati hotza dela eta sentimenduak ukatzen dituela; pertsona “emotionalak”, berriz, ez direla pentsatzeko gai uste izaten da, eta sentimenduei soilik egiten dietela men. Arrazoitzen duenak sentimendua “hiltzen” du; “maitemintzen naizenean, ez naiz pentsatzeko gauza”.

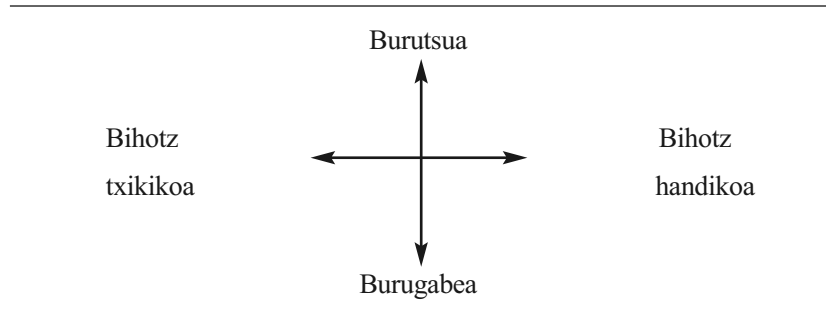
Adierazpen horiek dimentsio bereko elkarren aurkako muturrak balira bezala hartzen dituzte burua eta bihotza. Batean “puntuatzen” bada, ezin da bestean “puntuatu”. Alegia, batean zenbat eta gehiago, orduan eta gutxiago bestean.

1. irudia:



Baina inguruan ditugun pertsoneri erreparatzen badiegu, binomio murriz hori baino erreperitorio zabalagoa topatuko dugu, ondorengo irudian ikus daitekeen bezala. Izatez, badira buru gutxirekin ez ezik, sentimendu gutxirekin ere portatzen direnak. Sutsuak dira jokabide batzuk, bururik gabeak; beste batzuk, berriz, oso arrazionalak eta inolako sentimendurik gabekoak. Eta badira, oso ondo arrazoitu arren, sentimenduak baztertzen ez dituzten pertsonak ere.

2. irudia:



Burua eta bihotza elkar baztertzen duten ahalmenak ez izateaz gainera, elkarren biderkatzaileak izan daitezke.

Baztertze faltsu asko daude berez ez direnak. Liburuetatik edo bizitzatik ikasten da. Ahalegina edo plazera. Teorikoa edo praktikoa izan ohi da gizakia. Gogoeta edo intuizioa. Zure lagunak edo ni. Maite baninduzu, ez zinateke gauzez irtengo. Seme-alabak edo lana.

Baztertze faltsuek zaildu egiten dute analisia, ahalmenak murrizten, eta beharrezkoak ez diren erabakiak hartzera eta ondorio zentzugabeetara eramaten dituzte pertsonak. Baztertze faltsuaren eraginetako bat da berez dimentsio desberdinak direnen justifikaziorik gabeko identifikazioa. Adibidez, hitz gutxiko pertsona bat barne-bizitza aberatsa izatearekin identifikatzen da. Konplexutasuna sakontasunarekin. Garestia onarekin.

2.4. *Hautaketa negatiboa*

Gertaera bat osatzen duen egitate- edo informazio-multzo baten aurrean, negatiboak soilik nabaritzen dira. Arreta selektiboa darabilen mekanismo bat da, alderik okerrenera lerratzen dena. Gertatzen dena gertatzen dela, alde okerrenera ikusiko dut.

Saskibaloiko entrenatzaileak zera esaten dio jokalaria bati partidaren amaieran:

- Gaur orekatuago eta arretatsuago aritu zara, hobeto jaurti duzu baloia eta bazenekien non kokatu. Zorionak.
- Bai, baina ez dut saskiraterik lortu.

Edo bikote barruko iruzkin hau:

- Maria, saileko zuzendari izendatu naute fakultatean.
- Ene! Ogasunari gehiago ordaindu beharko diogu orduan.

Hutsegite horren kariaz, baliteke bakarrik ikustea beteta dabilzan taxiak, edo hondatuta telefono-kabina guztiak, edo gorri semaforo guztiak, edo amaitu berria komuneko papera edo euriaren deserosotasuna.

Hautaketa negatiboa da Murphyren legearen pertzepzioaren funtsa. Hona zer dioen lege horrek: “zerbait gaizki atera badaiteke, gaizki aterako da”. Bi adibide: a) “beti” gurinaren aldetik erortzen da tostada eta b) esplikazio bat baino gehiago dituen gertaera baten aurrean, sufrimendurik handiena eragiten dena aukeratzen dute pertsona batzuek.

Aurreko adibideetan, hautaketa negatiboa automatikoki egiteak ondoeza sor lezake une batez, pertzepzio desegoki baten ondorioz. Hala ere, mekanismo horrek pertsona baten bizitzaren alderdi garrantzitsuei eragiten dienean, ondorio larriagoak ekar ditzake.

Zenbait pertsonak joera nabaria izaten dute beti eragozpenak eta zailtasunak ikusteko. Edozer proposamen egiten dela ere, errutinatik apur bat ateraz gero, eragozpenak soilik ikusiko dituzte berehala, eta, ondorioz, oztopatu ahalbideak eta aukerak.

Trebetasun batzuetan, ezinezkoa izaten denez hutsegite guztiak kolpetik desagertzea, ikastea datza ahalegin jarraitua egin eta arian-arian gero eta akats gutxiago egitean. Gitarra jotzen ikastea prozesu luzea eta, hasieran behintzat, distira gutxikoa izaten da. Arreta akatsetan jarri eta aurrerapenik sumatzen ez bada, nahiz eta txikiak izan, erraza da adorea galtzea eta ez jarraitzea. Arreta soilik akatsetan jartzen bada eta ez akatsak gutxituz doa zela edo aurrerapenetan, ondoriozta daiteke alferrikakoa dela egindako ahalegina, eta, horregatik, dena bertan behera utzi. Gitarra ikastean bezalaxe, beste edozertan ere gerta daiteke: hutsik ez egiten saiatzean, tenisen jokatzean, ortografi hutsegiterik ez egiten ahalegintzean, dieta egitean, hitzaldi onak eman nahi direnean, lagunak egitean...

Hautaketa negatiboak erraz eraman zaitzake bakarrik ikustera maite ez zaituzten pertsonak, edo deitzen ez dizuten lagunak, edo kritika etsigarriak, edo lortzen ez dituzun helburuak, edo zure zorte txarra. Gainera, badirudi pertsona batzuek zorigaitzarekin loturiko koherentziari eusteko premia dutela, hipotesi ezkorrenak betetzea eta berrestea bilatuko balute bezala, bai beren buruaz, bai gaine-rakoez, baita inguruan duten errealitateaz ere. Eta, horrezaz gain, arrakasta txikiren bat lortzen bada halakoak kontatzean —entzuteko jarrera eta une bateko errukia—, berrelikatu eta betikotzeko joera izango du “koherentzia” horrek.

2.5. Iragarpen beltza eta norberaren profezia betetzea

Orainaldi kaskarretik abiatuta, iragarpen beltza eta norberaren profezia betetzea da etorkizunaren iragarpen nahitaez negatiboa egiteko joera, betiere une horretako aldarlean oinarrituta.

Iragarpen beltza egitea ohiko ezaugarria da depresio-egoeretan. Aldartearen eta pentsamenduaren arteko loturak termino negatiboan pentsatzera eramaten ditu depresio-egoeran dauden pertsonak: “Ez dut indarrik izango”, “huts egingo dut, seguru”, “ez zait ongi aterako azterketa”, “ez dut uste nitaz interesatuko direnik”, “ez naiz gauza egoera honetatik ateratzeko”, “sekula ez dut graziarik izango txistek kontatzen», «galdu egingo dugu partidua”.

Iragarpen beltzak baldar jardutera edo ez jardutera bultzatzen du, eta, ondorioz, norberak egindako iragarpena betetzea errazten du. Horri esaten zaio norberaren profezia negatiboa betetzea. Iragarpenetik jokabide-modu bat ondorioztatzen da, zeinak emaitza negatiboki baldintzatzen duen, berretsiz horrela iragarpenaren “balioa”. Esate baterako, finantza-erakunde baten balizko porrotaren zurrumurrua zabaltzen bada, oso litekeena da kiebrara joatea, hasierako zurrumurrua gezurra izanik ere: inbertsiogileek, zalantza izanez gero, funtsak erretiratu dituzte, eta, mugimendu hori hedatzen bada, segurua da porrota. Iragarpen beltza izan da, azkenean, iragarritako emaitzen eragilea.

Hitzordu pertsonal baten aurretik etsita banago eta buruan sartuta badut “ez naiz haren gustukoa izango”, uste horrek eramango nau iheskor, baldar, urduri eta naturaltasunik gabe jokatzera, eta, azkenean, ez naiz haren gustukoa izango. Halaxe da, “banekien nik ez nintzela haren gustukoa izango”.

Hutsegitea ez dago arazoak eta zailtasunak antzematean, baizik eta, norbera gaizki sentitzen delako, arazoak baizik ez ikustean. Pertzepzio orokorra iragarpen beltzez soilik eratua baldin badago, are zailago gertatzen da aukera objektiboak aurkitzea, zirrikituak topatzea eta baliatzea, eta ustez zailak diren egoerak gainditzeko baliabideak abian jartzea.

2.6. Kausalitate okerra

Teresa senargaiak utzi zuen. Itxura batean, egoerak ez zuen atzera-bueltarik, zeren eta mutila beste pertsona batez maitemindu baitzen eta tematuta baitzegoen harreman berrian. Teresa depresio sakon batean murgilduta zegoen. Harremanak iraun zuen artean bikotekideari erabat emana ibili izanak eta oraingo depresio-egoerak ia erabateko bakardadera eraman zuten, eta horrek are larriagoa egiten zuen arazoa. Terapian, hasita zeuden “autoitxialdi”-egoerari irteeraren bat bilatzeko lanean. Beharrezkoa zen ahalgin berezi bat egitea Teresak ongizatea berreskura zezan; horretarako, burua erabili behar zen hainbat arlo berritan: bai pertsonen arteko harremanetan, bai entretenimenduan, bai pertsonaren aberastasunean. Egun batean, aurpegi alaiarekin etorri zen kontsultara; eta, ondorioz, programa fruituak ematen hasia zela uste izan zuten. Agian, Teresa hasia zen bere oroimenak menderatzen, pertsona berriak ezagutu zituen, edo, beharbada, ha-

sia zen bere aukeren interesa baliozkotzat jotzen. Baina ez zen horrela izan. Umore-aldaketa bezperan azti batek egindako iragarpenean oinarritzen zen. Kartek “esaten zuten” senargaia berarengana itzuliko zela. Iragarpen horrekin, terapia-lanak bertan behera utzi, eta etxean geratu zen, senargaia noiz itzuliko zain.

Teresak karta batzuen ausazko kokapena senargaiaren itzulerarekin lotu zuen. Emakume harentzat, kartek argitzen zuten senargaia itzultzearen zergatia. Kausalitate okerreko erlazioa da hori. Kausalitate okerra da kausa-efektu erlazioa ezartzea, zerikusirik ez daukaten edo garrantzi eskaseko erlazioa duten bi gertakariaren artean.

“Burugogorra naiz, Tauro naizelako”. Ukatu gabe jaiotzeko unean planetek zuten kokapenak pertsonen jokatzeko moduarekin izan lezakeen balizko erlazioa, elkarren mendeko harremanez josita dagoen unibertso batean, agian interesgarriagoa izango da pentsatzea beste faktore batzuen mende dagoela “burugogorra” izatea. Burugogorra zara, halakoa zarela uste duzulako, ez duzulako zeure burua landu, halakoa izaten utzi dizutelako, probatu ez duzulako burugogorra ez izatea.

Garrantzirik eduki ez, edo oinarri eskasa izan, edo, besterik gabe, gezur biribilak diren zergatietan arreta jartzearen arazoa da aldendu egiten gaituztela garrantzizkoak edo lantzekoak iruditzen zaizkigun kausak aurkitzetik. Tauro izatea oso kausa zalantzazkoa da, ez dago aldatzerik, eta, gainera, burugogortasuna hobeto esplikatuz eta aldaketak egitea ahalbidetuko luketen beste arrazoi batzuk estaltzen ditu. Uste baduzu irakasleak begitan hartu zaituelako egin duzula huts azterketan, agian asmatuko duzu, baina ohi-koena da ez jabetzea gertatu denaz.

Kausalitate okerreko adibidez josita daude sineskeriak eta hainbat herri-esaera. “Zorte txarra ekartzen dut” (ni bertan egotea da gaitzen arrazoiak), “martitzeneko ezkontzea, martirioa”, “hamahiru lagun eseri gara mahaian”.

Pertsona askok uste dute dado berarekin bost aldiz segidan ateratzen bada seia, zailagoa izango dela berriro ere seia ateratzea; baina, izatez, aurreko aldietan zeuden aukera berberak daude. Zori-jokoetan, elkarrekin zerikusirik ez duten gertaerak erlazionatzen dira maiz.

Kausalitate okerrak bi gertaera lotzen ditu oker: mahaian eserita dagoen pertsona-kopurua eta zopa-ontzia haustea. Beste batzuetan, gertaerak eta inolako esanahirik ez duten kausak lotzen dira. “Zorte txarra dut”, “zorigaitz guztiak batera etortzen dira”, “ezkerreko oinarekin jaiki naiz”, “hala izango da, aurtengoa niretzat urte txarra delako”.

Okerreko esplikazio hauek guztiek ezjakintasunean uzten zaituzte, arreta desbideratzen dute, ez dute arazoak ulertzen laguntzen, etsia hartzera bultzatzen zaituzte eta ez dute uzten arazoa konpontzeko jarrera aktiboa hartzen.

2.7. Zergatiak eta soluzioak nahastea

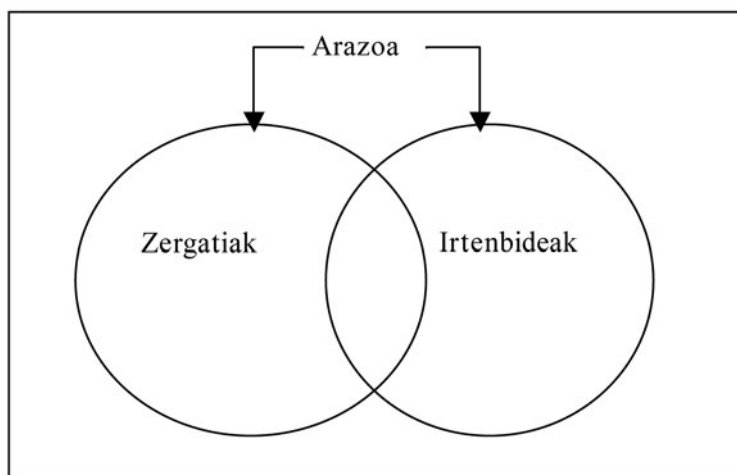
Arazo baten zergatien analisiak erraztu egiten du, askotan, arazoa ulertzea eta soluzio bat aurkitzea. Oinak min ematen badit eta zapatan hartxintzar bat dudala ohartzen banaiz, hartxintzarra aterata konpon dezaket arazoa. Bada, ordea, beste hutsegite bat, soluzioen bilatze horretan okerreko estrategiak erabiltzera eramán dezakeena: uste izatea bat bera dela soluzioen izaera eta arazoa sortu zuten zergatiena. Alegia, kausak aldatu behar dira, benetako soluziora iristeko. Hutsegitea ez dago pentsamenduaren funtsean, baizik eta beti horrela izan behar duela uste izatean.

Tomas auto batek harrapatu zuen duela bi urte, semaforoa gorri zegoela arretarik jarri gabe kalea gurutzatzen ari zela. Oraindik ere bere burua zigortzen du, halako deskuidua nola izan zuen pentsatzean. “Istripua baino lehentxeago izan nuen eztabaidaren errua izan zen”, “agian, beti izan naiz zuhurtzia gutxikoa”, “gidaria oso azkar zihoan”, “ez nuen Madrilera bizitzera etorri behar”. Baina arazoak, orain, arreta beste toki batzuetan jartzea eskatzen du. Eta zergatiei bueltaka ibiltzeak ez dio oraingo arazoa konponduko: errehabilitazio-prozesu egoki bat egin beharko du, eta bizimodu berrantolatu mugitze-ahalmen murriztuko baldintza berrietan.

Lurrikara baten zergatia ezagutzeak ez digu lagunduko abian jartzen etxe erorien azpian dauden pertsonen bizitzak salbatzeko lanak. Une hauetan, aurrera eramán beharreko lanen nolakoak ez du zerikusirik lurrikara eragin duten kausa geotermikoekin. Lurrikararen zergatiak ezagutzea baliagarria izan daiteke etorkizunerako, baina ez gaitu aldendu behar orain behar diren soluzioetatik.

Arazoaren zergatien izaera bat dator, neurri batean, soluzioen izaerarekin, baina beste batean ez. Zapatan hartxintzar bat edukitzeaz gainera, zauri bat baldin badugu oinean, hartxintzarra atera ostean, zauria sendatzeaz arduratu beharko dugu, eta sendatze-lanak ez du zerikusirik hura eragin zuen hartxintzarrarekin.

3. irudia:



“Trauma” kontzeptuaren zenbait ideiak arreta galarazten dute, pertsonak dituzten arazo askori soluzio baliagarriak bilatzeko unean. Pertsona batek bere egungo ondoreza duela urte asko sufritutako trauma bati egozten diotenean (alde batera utzita analisi horretan zuzen dabilen edo ez), arreta desbideratzen ari da arazoa konpontzeko egun egin beharreko lanetik.

Emakume bat kontsultara etorri zen depresio eta estatusun-egoera nahiko larrian. Egundola sentitzen zen adierazi ondoren, haurra zelarik jazo zitzaion gertaera baten berri eman zuen. Txango batean, taldearen atzean geratu zen une batez, eta bortxatu egin zuten mutil ezezagun batzuek. Gertaera horrek «markatuta» utzi zuen geroztik. Orain, uste zuen harremanetarako zeuzkan zailtasunek eta bizi zuen estatusun-egoerak hogeitau urte lehenagoko gertaera hartan zutela jatorria. Pentsatzen zuen trauma hura konpontzen ez zuen bitartean ezin izango zuela bizimodu normalik egin. Zailtasun guztiak traumaren ideia horretatik ulertzen zituen.

Paziente horrek behar dituen soluzioak lausotuta geratzen dira, gaur egundola bere arazoei buruz duen ikuspegia dela-eta. Gertaera traumatikoa iraganeko zerbait da, ez dago aldatzerik, hobe gertatu izan ez balitz, baina bere kontrolerik kanpo dago jada. Badira, ordea, egin ditzakeen hainbat gauza: saiatu oroitzapenaren intentsitatea gutxitzen, buruan ordezkoko arreta-eremuak izaten, ilusioa pizten dioten proiektuak edukitzen, sexualitatean samurtasuna eta pozibidea bilatzen edota bakartasunetik irteten. Trauma dago, bai, emakume horren arazoan jatorrian. Baina ez da hori arazo horiei iltzatuta jarraitzeko arrazoia, eta are gutxiago behar duen soluzioaren giltza.

2.8. Soluzioak eta justifikazioak

Erraza da justifikazioa aurkitzea, zerbait ongi atera ez bada edo konpondu ez bada. Justifikazioak oso erabilgarriak dira huts egiten dugun bakoitzean ez ondorioztatzeko mespretxagarriak garela eta hil artean halakoxeak izango garela. Baina zama astun bilaka daitezke, soluzioak bilatzea oztopatzen dutenean.

Arazoek eta ebatzi gabeko zereginak antsietatea sorrarazten dute. Bi modu daude antsietatea ekiditeko: arazoa konpontzea edo ez konpondu izanari justifikazioa aurkitzea. Nahiko erraza da justifikazioak aurkitzea, beti baitago arazoirenen bat eskura. Arazoa konpontzeak lan gehiago ematen du. Baina justifikazioekin dabilenak, azkenean, berriro egiten du topo arazoarekin: “Pintatzen hasi beharra daukat. Beti gustatu izan zait, eta ez dut gaizki egiten. Baina toki bat atondu beharko nuke gelan, eta orain ez da unerik egokiena”; “aurten, ingelesari ekin behar nioke berriro, baina akademiek ez naute konbentzitzen, ez naiz gauza neure kontura ikasteko eta garestiegia da irakasle partikular bat hartzea”.

Hanka sartzen dugun bakoitzean ez dugu zertan hil. Justifikazioek ez dute arazoa konpontzen, nahiz eta pozik ez egotea ekiditen duten.

2.9. Asmo txarraren ustea

Egiten duzunak gogaitzen banau, seguru nahita egiten duzula.

Asmo txarraren ustea izatea formula erraza da lagun hurkoaren alferrika-ko sufrimendu-dosiak handitzeko. Egunero, asmo txarren katalogo oso bat eratzeko adina aukera izaten dira (eragozpenak, zailtasunak, haserreak, desadostasunak), zeintzuek bizimodua garrastu besterik egingo ez diguten azkenean.

“Zarata egiten duzu jaikitzean, badakizulako lo arina dudala”. “Arropa harrika botata uzten duzu, ni gogaitzeagatik”. “Niri itsasoa gustatzen zaidala dakizunez, zuri mendia gustatzen zaizu”. “Zenbat aldiz esan ote diot ez azpimarratzeko txostenak; ba, horretan segitzen du, izorratzeagatik”. “Orain zoriontsu da beste batekin, mendekua hartzeko”.

Arazoa larriagotu eta automatizatu egiten da gatazka-egoeretan. Asmo txarreko eraso gisa bizitzen da desadostasuna edo interes-talka baizik ez dena. Horrela, zera egotzen zaio “arerioari”: talentu handiegia izatea (zeinak aparteko maltzurkeriaz prestatzen dituen esku-hartzeak) eta garrantzi handiegia ematea bere buruari, zeren eta pentsatzen baita guri min egiteko interes handia duela.

Asmoa interpretatzen da zuzenki proportzionala dela kaltearen neurriarekiko. “Horrenbesteko mina ez dago nahi gabe egiterik”. Eta asmoa nori egotzirik ez dagoenean, patuari edo “jainkoei” leporatzen zaie, haur batek mahai-kantoiari berari min emateko asmoa egotzen dion bezalaxe, kolpe bat hartu ondoren.

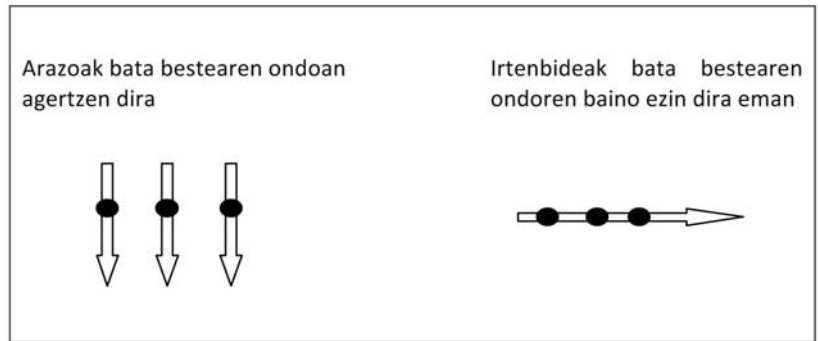
Gatazkek berrelikatu egiten dira askotan, kasu gehiegitan asmo txarra aurpegiratzen zaiolako besteari. Ariketa osasungarria izan ohi da sobera dauden asmo txarrak baztertzea gatazka batean, interes-bateraezintasuna zertan den zehazteko, halakorik baldin badago.

2.10. Blokeo-efektua, arazo asko pilatzen diren egoeran

Ez da arazo larria goizean jaiki eta gosaltzeko esnerik ez dagoela ikustea, eta erraz aurkituko diogu irtenbidea. Baina, horrez gainera, butanoa amaitu eta dutxatzerik ez badugu, eta metroko txartela erosteko txanponik gabe geratu baldin bagara, ezin esango dugu eguna oso ondo hasi dugunik.

Hiru arazo txiki arazo handi bihurtzen dira, hirurak batera gertatuz gero. Arazoen sinkronia-efektuak eta guztiei batera soluziorik eman ezinak sortzen dute desegituratzea.

4. irudia:



Telefonoz hizketan ari bazara eta norbaitek behin eta berriro tira egiten badizu mahukatik zure arreta eskatzeko, oso erraza da kontrola galtzea, ezin diezulako bi eginbeharrei batera erantzun. Irtenbide bideragarri bakararra da bi eskaeretako bat geroago egitea. Arazoak batera agertzen bazaizkigu ere, bata bestearen ondoren konpon litezke.

Eta garrantzizkoak baldin badira batera sortzen zaizkigun arazoak, sinkroniaren efektuak lur jota sentiaraz gaitzake.

Egun berean, bikotekidearekin eztabaida izan baduzu, lanean nahigabe bat eta, etxera heltzean, baldea ipintzeko moduko itogin bat aurkitu baduzu, baliteke une horretan pentsatzea ez zarela gauza guztiari aurre egiteko. Arazo bakoitzak du irtenbide berezia, baina guztiek batera edonor gaindi dezakete.

Dena dela, zoriak ez ditu beti arazoak une berean elkartzen. Eta, hala ere, nahiko maiz elkartzen dira arazoak pentsamenduan. Depresioak berarekin ekarri ohi duen ikuspegi negatiboak erraztu egiten du azkenaldiko arazo guztiak batera ekartzea gogora, nahiz eta arazo horiek batera gertatu ez. Baina sinkroniaren efektua berbera da. “Bakarrik nago, agian lanik gabe geratuko naiz eta ezingo dut pisua ordaindu”. (Batzuetan, batu daitezke egiaz gertatu diren arazoak eta oraindik gertatu ez direnak).

Arazoen sinkroniaren efektuak era honetako erreakzioak sorrarazten ditu:

- Blokeo- eta ezintasun-“sentsazioa” → “Ezin dut gehiago”.
- Ezintasun-pertzepzioa → “Ez dago soluziorik” pentsatu ohi da, pentsatu orde “ez dut soluziorik ikusten oraingoz”, “ez naiz soluzioa bilatzen ari” edo “ez naiz konpontzeko ahaleginik egiten ari”.
- Gehiegi orokortzeko joera → “Dena okertzen zait”.
- Adorea galtzea → “Beste goiz bat zaborretara botata”.

- Gehiegizko desegituratzea → “Hain ongi prestatuta neukan, eta dena hondatu zait” pentsatu ordez, askoz interesgarriagoa litzateke hura konpontzeko egin beharreko plan berria pentsatzea.
- Jarduerarik eza → “Porru eginda geratu naiz”.

Kontuan hartuta sinkronia-efektuak duen ahalmena soluzioak eragozteko, ulertu egin behar da sinkroniaren arazo hori, efektuaren eragina murrizteko. Horretarako, bereiz pentsatu behar da arazo bakoitzean, eta soluzioak sekuentzia moduan jarri. Ezin dira hainbat gauza batera egin, nahiz eta «egin» beharra “sentitu”. Hortxe gauzatzen da, hain zuzen ere, blokeo-efektua: dena batera konpondu nahi izaten da, ezinezkoa den arren.

2.11. Zenbat eta gehiago, hobe

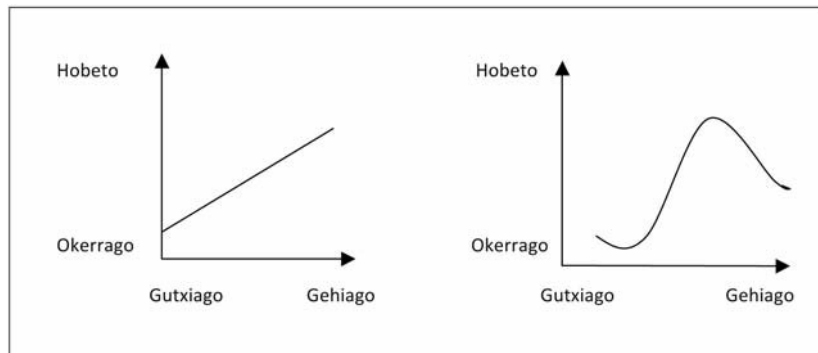
Zerbait ona bada, zenbat eta gehiago hobe.

Pasatzen bazara, bazkari on batek on izateari uzten dio. Elkarrekin oso ongi pasatzen duen bikote bat erraz gogaitu daiteke, nork bere denbora propioa ez badu. Seme-alabak gehiegi babestea nahasmenduen eta arazoan iturri da.

Orekaren logikak antz handiagoa du kurba batekin, lerro zuzen batekin baino.

Lerro zuzenaren logikak onetik zenbat eta gehiago izan, orduan eta hobe dela pentsatzera darama. Gustura zauden pertsona batekin zenbat eta denbora luzeagoan egon, orduan eta hobe. Zenbat eta denbora libre gehiago, hobe. Zenbat eta auto gehiago, hobe.

5. irudia: Lerro zuzenaren eta kurbatuaren logika



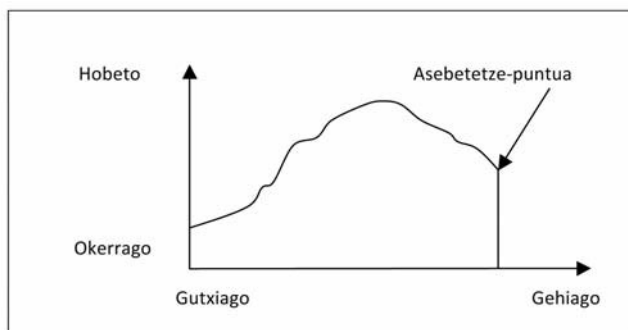
Kurbaren logikak, aitzitik, beste ideia bat txertatzen du: puntu batetik aurrera, gehiago nahi izatea okerrago izan daiteke. “Harreman arriskutsuak” eleberrian, dama batek maitalea gainetik kentzeko dituen arazoak kontatzen dira. Damak badaki berak uzten badu, amoranteak mendekuz guztia kontatuko duela eta haren izen ona lohituko duela. Arazoa ebazteko prestatzen duen estrategia kurbaren logikan oinarritzen da (gehiago nahi izatea okerrago izan daiteke). Maitaleari

elkarrekin asteburu bat igarotzea proposatzen dio, landetxe bakartu batean. Egun horietan, eztsu, arduratsu, melenga portatzen da amorantearekin, behin eta berriro esaten dio zer zoriontsu den haren ondoan eta zenbateraino maite duen. Hirira itzultzen direnerako andreak lortu du bila zebilena.

Gogaitzearen ideiak argi islatzen du muturreraino eramandako kurbaren logika. Bazkalondoan, bete-bete eginda zaudenean, ezin da gehiago jan. Are gehiago, baliteke lerroak behera egitea ere, asebetetze-puntura ailegatu aurretik (ikus 6. Irudia).

Asebetetze-puntura heldu baino lehenagotik ere, atsegina edo plazera ematen duenaren dosia handitzeak baliteke jada atseginik ez ematea edo ondorio kaltegarriak izaten hastea.

6. irudia: *Beherakada has daiteke asebetetze-puntura ailegatu aurretik*



Bistan dago “zenbat eta gehiago, hobe” ideia bereizketarik egin gabe erabiltzea ez dela eraginkorra gizarte-antolaketaren eta eguneroko bizimoduaren hainbat alderditan: hirietako mugikortasun-arazoetan (zenbat eta auto gehiago, hobe); baliabide mugatuaren erabileran (berritu daitekeena baino ur gehiago erabiltzen bada, agortu egiten da); sendatzen laguntzen duten botikek kalte egiten dute, gehiegi hartuz gero; neska-mutikoez jostailuei ematen dieten erabileran berehala ikusten dira lerro zuzeneko logikaren mugak; jostailu-kopuru txiki batetik aurrera, ezinezkoa da gehiagori arreta eskaintzea.

Aurrerapenaren nozioa bera linealtasunaren logikarekin lotu ohi da, eta ahaztu egiten da biribila dela Lurra, askotarikoa, elkarren mendekoa eta baliabide mugatuak dituela. Beti “gehiago eta gehiago” nahi izateak orekaren logika baztertzea dakar, eta logika beharrezkoa da, zeinahi sistema konplexuk ongi funtzionatuko badu.

2. 12. Kasu bakarraren ebaluazioa

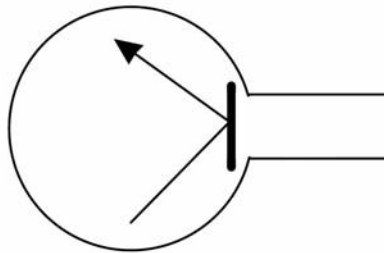
“Saiatu naiz, eta ez da atera; beraz, ezinezkoa da”

Arturo, 19 urtekoa, ez zen “neskekin erlazionatzeko gauza sentitzen”. Lagun batek esan zion ez zela hain zaila, proba egitea zela kontua. Festa batera gonbidatu zuen, eta Arturo neskaren batengana hurbiltzeko asmoarekin joan zen. Urduri zegoen, baina lortu zuen interesgarria iruditu zitzaion neska batekin mintzatzea. Pixka batean hizketan egon ondoren, askeago eta adoretuago zegoen. Festatik joan aurretik, telefonoa eskatu zion, berriro elkar ikusteko asmotan. Neskak, burla eginez, esan zion ea zer uste zuen.

Arturo lur jota itzuli zen etxera, “behin harrapatu naitek, baina ez berriro” bere artean zioela. Saiatu zen, baina emaitza ezin okerragoa izan zen. Bere burua konbentzitu zuen ezinezkoa zela haren eta nesken artekoa. Ideia hori obsesio bihurtu zaio, eta zorigaitzeko sentitzen da.

Trebezia eta helburu interesgarri gehienek saio asko egitea eta ardura handiz jokatzeko eskatzen dute, aurrera ateratzeko. Konbentzitzea, seduzitzea, gogoa zerbaitetan jartzea, gainditzea edota antolatzea eginkizun konplexuak dira etsitzeko lehen “porrotean” (alferrikako saiakera).

7. irudia:



“Saiatu naiz” ideiak soluziobidea eragozten du (batzuetan, soluzio bakarra dena), eta hasierako frustrazio-egoeran uzten du berriro pertsona, gehigarri batekin: konbentziturik geratzen da ezinezkoa dela soluzioa. “Ahalgindu naiz asteko plana egiten, eta ez dut inoiz lortzen; ez naiz gauza”. Normala da lehen saiakera –edo lauzpabost– nahikoa ez izatea ohitura berri bat hartzeko. Gainera, segur aski, soluzioak “findu” egin beharko dira, hain zuzen ere, ez direlako menderatzen. Ez da nahikoa izango saiatzen jarraitzea; adimen argiz pentsatu beharko dira eta zehaztasunez gauzatu. Gerta liteke asteko programazioak huts egitea zehatzegia delako eta berori prestatzen denbora gehiegi behar izan dugulako (ezin da aste-erdi bat igaro beste erdirako plana egiten), edota lausoegia izateagatik ez delako eraginkorra. Arazoa ez da programazioa egitea, baizik eta nola egin den. Kasu bakarrek ebaluazioak eragotzi egin dezake soluziobidea. Egoera zailean egon eta lan bila dabilen pertsona batentzat, askoz zailagoa izango da lana aurkitzea, nolabaiteko bilaketa-plan bat prestatu eta aplikatzen ez badu.

Saiakera batek huts egin lezake, lehenengoa delako, diseinuan edo gauzatzean akats bat egin delako edo nahikoa ez delako.

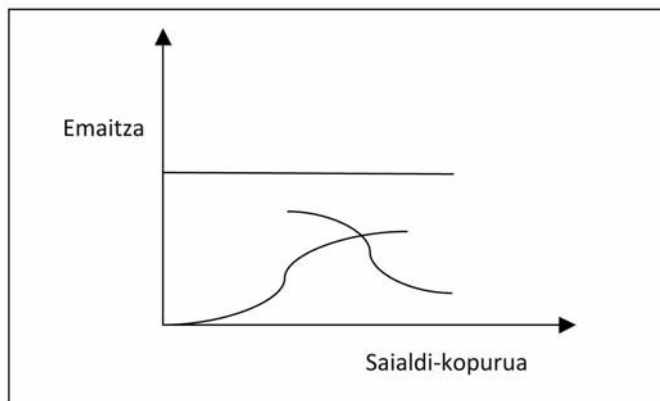
Askotan, hainbat saiakeraren emaitzak geroago agertzen dira; horregatik, lehen saiakerari buruz azkarregi egindako ebaluazioak porrot modura aurkez dezake errealitatean hala izan ez dena. Aureliak bere portaeran aldatetak egitea erabaki du, pertsona “berekoiaren” eta “ez fidagarriaren” fama izan baitu beti, eta lortu du aldatzea. Inguruan dituen pertsonak, ordea, lehenengoa dela uste dute, eta luze eutsi beharko die jokabide berriei, aldaketa horiek “sinesgarriak” izan daitezten. Tankera horretako egoeretan, goizegi egindako balorazio batek pikutara bota dezake soluziobidea.

Ohikoa da aldaketan eta emaitzen artean igaro ohi den denbora-tarteak zailtasun-dosi handiagoa gehitzea aldaketa-prozesuei.

Honako hau da ebaluazio desegokien beste aldaera bat: “zenbat eta gehiago saiatzen naizen, orduan eta okerrago ateratzen zait”. Maiz entzuten zaie baieztapen hau gidabaimena ateratzeko laugarren azterketa egin dutenei. Emaitza oraindik behar bezain ona ez izateak ez du esan nahi aurrerapenik egin ez denik eta, are gutxiago, atzera egin denik. Hala eta guztiz ere, aurrera egin arren, okerragora egin izanaren “sentsazioa” izaten da.

Ondorengo grafikoan, lerro jarraituak erakusten du egindako aurrerapena eta lerro bilbatuak okerragora joatearen “irudipena”. Arrakastaren atalasea lerro etenak markatzen du: azterketa gainditzea, klub batean onartua izatea, baiezkoa jasotzea, etab. Gidabaimenaren azterketa gainditzea “dena edo ezer ez” kontua da, baina gidatzeko trebezia, aldiz, continuum bat. Bi aldaera horien izaera nahastetik sortzen da “zenbat eta gehiago, okerrago” deitu diogun sentsazioa. Izan ere, irudipen hori sortzen da “berriro ere” atalasea gainditzea lortu ez delako, nahiz eta horrek ez duen esan nahi aurreratu ez denik.

8. irudia:



“Zenbat eta gehiago saiatu, orduan eta okerrago” benetan uste izatearen ondorioa da bertan behera uztea entrenamenduak, saiakuntzak eta ahaleginak.

2. 13. Ezezko sistematikoa

Tentsioa sor lezakeen egoera edo arazo baten aurrean, bi aldiz pentsatu gabe erantzuten du “ez”, “ez dakit” edo “ezin dut” automatismo hau garatzen duen pertsonak. Berehalako ezezkoak arindu egiten du tentsioa.

Kasu horretan daude, adibidez, ahalmena izanik ere, ordenagailua erabiltze-ari uko egiten dioten pertsonak, nahiz eta probetxu handia aterako lioketen. Lehen unean ez ulertzeak tentsioa eragiten du, eta “ezin dut, ez naiz gauza izango” pentsatzera eramaten du. Pentsamendu horrek zailtasunari aurre egitea ekiditen du, eta tentsioa aldi baterako kentzeko balio du. Une batez baino ez, zeren eta antzeko beste egoera bat agertu bezain laster sortuko baita berriro.

Batzuek automatismo hori erabiltzen dute beren bizitzaren funtsezko hainbat alderditan. Zailtasun-egoeraren bat sortzen den bakoitzean, ezezkoa erantzuten dute pentsatu ere egin gabe. Lanean eta gizarte-harremanetan sarri sortzen dira zailtasunak, eta guztiei beti ezetza emateak eragotzi egiten du ikastea, hazkunde pertsonala, baita gauza berriekin gozatzea ere. “Ez naiz nire iritzia emateko gauza”, “ezin dut neure burua kontrolatu”, “oso urduri jartzen naiz”, “ez naiz joatera ausartzen”, “ezinezkoa da, ez dut inor eza gutzen”. Automatismo horrek errezeloak eta gehiegizko defentsa-jarrerak errazten ditu, eta beldurra eta segurtasunik eza sortzen.

Kasu hauetan, “ez dakit” horren berehalakotasunak oztopatu egiten du arazoa ikustea eta soluzio-aukeraz jabetzea. Arazoa aztertzen bada, baliteke ondorioztatzea ezinezkoa dela edo ez dela interesatzen konpontzea, baina konpon daitekeela ere ondoriozta daiteke. Bigarren aukera hori bazterten da batek erantzuna pentsatzeko ere denborarik hartzen ez badu. Soluzioa irudikatzeak arazoa ebazteko behar diren urratsak eta eragiketak pentsatzea eskatzen du, eta horretarako denbora behar da.

Automatismo hori gainditzeko, kontrako ariketa egin behar da: “Pentsatzeko astia hartu”.

2.14. Adierazpen lausoak vs adierazpen zehatzak

“Hara, maitea, horrela ez dago segitzerik, desastre hutsa zara, etxe hone-tan ez dago bizitzerik”. Horrelako baieztapen batek, ondoeza eta haserre-a eragiteaz gainera, komunikazioa zaildu edo eten egiten du. Halako adie-razpen batekin ez da lortzen kexa sorrarazi duen arazoa konpontzea. Gai-nera, arazo berri bat sortzen da. “Zuk asko egiten duzulako izango da! Hara bestea, eta bera harrotu, gainera!”. Nahikoa izan ohi da horrelako esaldi pare bat, bietako batek ate-danbada bat jo eta alde egiteko.

Eman dezagun “elkarrizketa burutsu” horren ordez, beste hau gertatzen dela:

“Ez zait batere gustatzen egongela hain nahaspilatuta egotea; etxean lan egi-ten duzunean mahaia paperez beteta uzteko ohitura duzu, eta ez dago otor-dua egiteko erabiltzerik, zer bururatzen zaizu hau konpontzeko?”. Arazoa hobeto kokatuta geratzen da horrela, eta alferrikako egonezinak saihesten dira.

Aurrean dagoena ezkututzen duten lurrundutako betaurrekoak bezalakoak dira adierazpen lausoak: ez dituzu aukerak ikusten, ezta egin beharreko bidea ere.

Badira arazo batzuk egoera berean mantentzen direnak bizi guztian, arazo horiek azaltzeko eran zehaztaperen-ahaleginik egiten ez delako. Beti dira gogaikarri, eta ez dira inoiz konpontzen.

Zer esan nahi du (praktikan) “desastre hutsa zara” esaldiak? Zer ekarpen dakar? Nora garamatza? Zer ondorioztatzen da horretatik? Zer esan nahi da “izaera horrekin ez daukazu zer eginik” esatean? Zer ondorioztatzen da “ez dago jasango zaituenik” esalditik? Zer esan nahi da “badakizu jendea nolakoa den” esaten denean?

Adierazpen lausoek ezagutzan eta komunikazioan dute eragina. Lehen kasuan, soluziobidean aurrera egitea eragozten dute; bigarrenean, lehenaz gainera, arazo berriak sortzen dira.

Laneko bilera bat boikotatzeko, nahikoa da lauzpabost adierazpen lauso egitea: “Hemen ez dago batere gogorik lan egiteko”, “jarrera aldatu beharko litzateke”, “horrela ez goaz inora”, “jendeak daukana baino kontzientzia handiagoa behar luke”, “espainiarrok dugun espiritu honekin ez dago zer eginik”, “beti lehengora bueltatzen gara”.

Adierazpen lausoek erraz pizten dituzte emozioak, baina ez diote ezer berririk gehitzen ezagutzari. Adierazpen zehatzek, aldiz, soluzioetan pentsatzera eramaten gaituzte. Zer esan nahi duzu gogo gutxi dagoela diozunean? Zer aukera dauzkagu kanpoko irudia hobetzeko? Zer prozesutan sar ditzakegu aldaketak, laneko giroa hobetzeko? Non uste duzu dagoela akatsa? Agian, erantzungailuko mezuak igortzeko prozedura berrikusi behar genuke.

Adierazpen lausoetatik formulazio zehatzetara igarotzen denean, arazoak ebazteko egoera egokiagoan kokatzen dira taldeak eta pertsonak.

- Ikasleek ez dute interesik; gero eta jasangaitzagoa da hau.
- Zer esan nahi duzu interesik ez dutela diozunean?
- Ba, ez dakit... berandu iristen dira, ez dute galderarik egiten, nahi dutenean eteten zaituzte... Nik uste dut beste nonbait dutela burua.
- Burua beste nonbait?
- Esan nahi dut, batez ere autore klasikoez ari garenean, aspertu egiten direla, eta ez dut ulertzen zergatik.

Zehaztaperenak egin ahala, korapiloa apur bat askatzen hasten da, eta has gaitetze arazoei banaka heltzen:

- Zein ikasle heltzen dira berandu; noiz eta zergatik?
- Nola akuilatu, galderak egin ditzaten?

- Zer egoera eta unetan eteten zaituzte maizago? Azalpenaren iraupenagatik ote da? Gai-motaren arabera? Nolakoak dira etenak? Beti berberak al dira eteten zaituztenak?
- Beste zein era daude, autore klasikoak lantzeko?

Pertsona “lotsati” batek “jariotasun” handiagoa izan nahi luke. Interesgarria da ohartzea jariotasuna lor daitekeen zerbait dela. Baina zer da jariotasuna? “Jariotasunaren” ideia lausoegia da, hura lortzeko zer egin behar den antzemateko. Pertsona baten ezaugarri bat azaltzeko edo nahikunde bat adierazteko balio badu ere, ez du hura praktikan jartzeko modua irudikatze behar den nahikoa zehaztasunik.

“Jariotasuna” zer den zehazten ahalegintzen bagara, arazoari ekiteko modua izango dugu. Horra zer izan daitekeen jariotasuna: bilera batean ulertu ez den zerbait galdetzea, gai bat eztabaidara ateratzea, elkarrizketa bat hastea ezagutzen ez den norbaitekin, hitzordu bat jartzea, etab. Ez bada-kigu zer den jariotasuna, ez dago hura lortzerik.

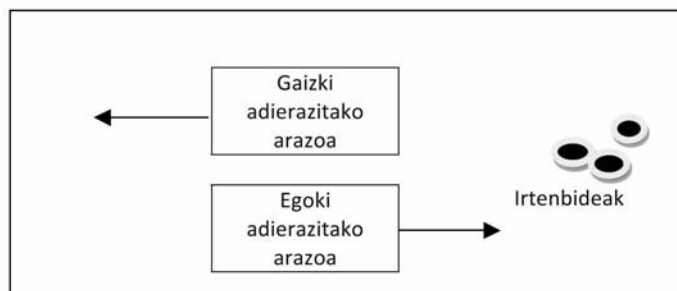
2.15. Gaizki adierazitako arazoak

Arazoak adierazteko bi modu daude: birrintzen gaituztenak eta argitasuna ematen digutenak. Ez zaitez fida lehenengoz, beharbada gaizki adierazita egongo dira-eta.

Existentzia-arazoak alde batera utzita (unibertsoaren mugak, denboraren joanak azalean uzten digun arrastoa, 6.000 milioitatik bat izatearen kontzientzia, etab.), komenigarria da ez fidatzea soluziobidetik urruntzen gaituzten arazoez. Ez da gauza bera pentsatzea “ikastetxe gehiago egon beharko lirateke” edo “zer egin beharko litzateke eskola gehiago egoteko?”. Lehenengotik ez da ezer ondorioztatzen adierazten den arazoa konpontzeko, kexa eta frustrazioa izan ezik. Bigarren kasuan, ordea, zeregin batzuk bururatzen zaizkigu: zertan pentsatu, norekin hitz egin, nola informatu, norekin elkartu, nola egin presioa...

Sasi-arazoak eragozpen bilakatzen dira, arazoa konpontzeko okerreko norabidean kokatzen gaituzten neurrian.

9. irudia:



Adibide gehiago:

- 26 urte ditut, eta oraindik ez dut lanik vs zer egin lana aurkitzeko.
- Erosketak geroz eta okerrago daude vs nola optimizatu kalitate-prezioaren erlazioa, nondik murriztu, non aurkitu dendak.
- Telebista kaltegarria da vs programazioaren planifikazioa, ordezeko jarduerak, etab.
- Etxe hau zikinkeriaz beteta dago vs zer egin etxea txukunago edukitzeko.

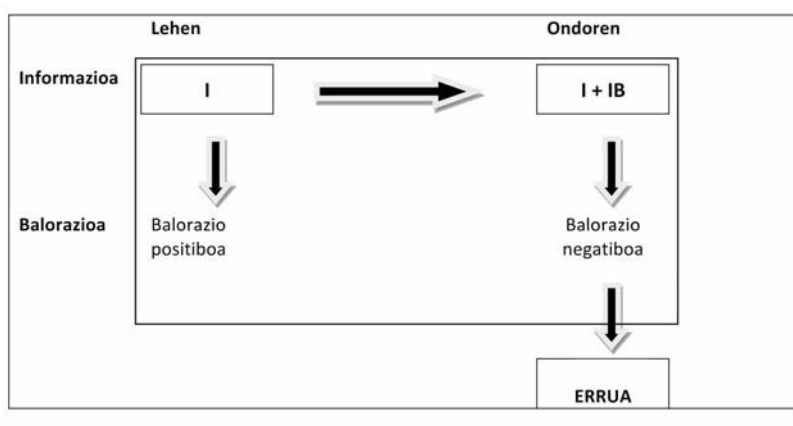
2.16. Informazioa eta erruduntasuna

Errua iraganeko portaera bati buruz egiten den balorazio negatiboa da, eta ondoeza sortzen du.

Jokabide bati buruzko erabakia informazio (I) jakin batean oinarrituta hartzen da. Jokabidearen ondorioek informazio berria (IB) ematen digute. Jokabidearen ondorengo balorazioa, berriz, lehengoari informazio gehiago erantsita ($I + IB$) egiten da. Informazioaren alde hori aintzakotzat hartzen ez bada, balorazioa ez da zuzena izango. “Ez nukeen neskatoa ikastetxe horretara eraman behar; ezin diot barkatu neure buruari. Azken bi urteotako irakasleak nahikoa kaskarrak izan dira. Neskatoaren heziketa ez da ona gaur egun, gogoz kontra joaten da eskolara eta gaizki pasatzen ari da”.

Alaba ikastetxe horretara eramatea erabaki zuenean pertsona horrek, ikastetxeari buruzko informazio positiboa (I) zeukan, eta, une hartan, ez zegoen susmatzerik txarra izan zitekeenik emaitza. Ezin aurreikus zitezkeen faktore batzuk direla-eta, azkeneko bi urteak ez dira onak izan ikastetxean. Informazio berria ($I+IB$) –irakasle txarrak, prestakuntza eskasa, ondoeza– erabili liteke beste ikastetxe bat hautatzeko aukeran pentsatzeko, tutorearekin mintzatzeko edo alabari laguntzeko, baina ez errudun sentitzeko datu berri hauek ez genituenean hartutako erabaki batengatik.

10. irudia:



Erruduntasuna okerra eta alferrikakoa da, baldin eta oinarritzen bada erabakia hartu genuenean ez geneuzkan datu eta informazioetan. Erabakia hartu zen mementoan balorazio positiboa egin baldin bazen, ez du zentzurik errudun sentitzeak emaitzak ezagutzen direnean, nahiz eta emaitza hauek espero bezalakoak ez izan. Ez duzu, ba, usteko etorkizuna asmatzeko ahalmena duzunik? Behin emaitzak ezagututa, beste erabaki batzuk hartzeko garaia da, ez zeure burua zigortzekoa onak ziren ustean hartutako erabakiengatik.

Dena dela, erruduntasunaren ideia baliagarria izan daiteke, gure irizpideen kontrako erabakiak ekiditeko tresna gisa. Gustatzen ez zaigun zerbait egiteagatik errudun senti gaitezkeela jakiteak eraman gaitzake ez egiteko erabakia hartzera. Erruari aurea hartzea –“hori egingo banu, ez nioke neure buruari barkatuko”– gure erabakiak doitzeko mekanismo bat da. Baina ez da hori aurreko adibidearen kasua, erabakia hartu zen unean, zuzena zelakoan hartu baitzen. Burugabekeria da erabakia hartzeko unean ongi iruditu zitzaigun zerbait egin genuelako damutzea eta deitoratzea.

2.17. Meta-arazoak: falta zena!

Meta-arazo deituko diegu arazoak izateak sortzen dizkigun arazo berriei. Arazo bat edukitzearen arazoa da. “Zergatik gertatu behar zait hau niri?”. Horrela azalduta, kezka eta atsekabea sortuko digu. Baina zer esan nahi du? Nora garamatza galdera horrek? Sufritzeko beste arazoi bat besterik ez da.

3. Ondorio gisa

Hutsegite kognitibo ohikoenen berri izatea lagungarri gertatzen da pentsamendu desegokia aldatzeko, pentsamendu horrek alferrikako asaldura emozionala eta jokabide desegokia eragiten dituen kasuan. Hutsegiteak ez dira beti adibideetakoak bezain argiak; hainbat hutsegite batera gerta litezke, eta egon daitezke deskribatu direnak ez bezalako hutsegiteak ere. Edonola ere, kasu askotan, geure buruari ematen dizkiogun mezu desegokien erruz alferrik sufritzen dugula edo bizitzan ditugun aukerak murrizten ditugula jakiteak lagundu egingo digu, adimena erabiliz, erremedioa jartzen jokera horiei.

Itzultzailea: IVAPeko Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala

Gehiago jakiteko

- Avia, M.D., Vázquez, C. 1998. El optimismo inteligente. Madrid: Alianza Editorial.
- Beck, A. et al. 1979. Terapia cognitiva de la depresión. Bilbao: Ed. DDB.
- Beck, J S. 2005. Terapia cognitiva para la superación de retos. Barcelona: Gedisa.
- Burns, D. 1998 . Sentirse bien. Barcelona: Ed. Paidos.
- Caballo, V. 1998. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Madrid: Siglo XXI Editores.
- Echeburúa, E. 2002. Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ellis, A., Harper, R.A. 2003. Una nueva guía para una vida racional. Barcelona: Editorial Obelisco.
- Ellis, A. et al. 1981. Manual de terapia racional emotiva. Bilbao: Editorial DDB.
- Ellis, A. 1980. Razón y emoción en Psicoterapia. Bilbao: Editorial DDB.
- Ellis, A. 1999. Una terapia breve más profunda y duradera. Barcelona: Editorial Paidos.
- Ellis, A. 1999. Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Barcelona: Paidos.
- Ellis, A. 2000. Usted puede ser feliz. Barcelona: Editorial Paidos.
- Lega, L.I., Caballo, V. E., Ellis, A. 1997. Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. Madrid: Siglo XXI.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. 1985. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Meichenbaum, D., Turk, D.C. 1991. Cómo facilitar el seguimiento de los tratamientos terapéuticos. Bilbao: Editorial DDB.
- Meichenbaum, D. 1987. Manual de inoculación del estrés. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Moreno, P., Martín, J. 2007. Dominar las crisis de ansiedad. Bilbao: Editorial DDB.
- Piattelli, M. 1995. Los túneles de la mente. Barcelona: Crítica.
- Seligman, M. 1998. Aprenda optimismo. Barcelona: Grijalbo
- Watzlawick, P. 1986. El arte de amargarse la vida. Barcelona: Editorial Herder.