

EMOZIOEN HEZIKETA: ONDOEZA BIDERATZEKO TEKNIKAK



JOSEBA BILBAO
PSIKOLOGIA. BATXILERGOKO 2. MAILA

AURKIBIDEA

0. AURKEZPENA	5
1. SARRERA	8
2. EMOZIOEN NEUROLOGIA	10
3. EMOZIOEN ITURRIA: AMIGDALA	12
4. ZER DIRA EMOZIOAK?	15
5. AZTARNA EMOZIONALA	21
6. EMOZIOEN INTENTSITATEA ETA KONTROLA	23
7. EMOZIOEN OINARRI BIOKIMIKOA	32
8. DESOREKA EMOZIONALA, HEZIKETA ETA TERAPIA	42
9. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA (<i>DISTRESS TOLERANCE</i>)	48
9.1. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA LANTZEKO OINARRIZKO TREBETASUNAK	49
9.2. SUFRIMENDUARI BURUZKO GOGOETA. MINAREN ETA SUFRIMENDUAREN ARTEKO BEREIZKETA ..	50
9.3. SUFRIMENDUA EZABATZEKO TEKNIKAK	52
9.4. OINARRIZKO TREBETASUNAK LORTZEKO ARIKETAK	53
9.5. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA LANTZEKO TREBETASUN AURRERATUAK	56
a) Leku seguru bat irudikatzea	56
b) Gako-hitzaren bidez erlaxazio kontrolatua egitea	56
c) Baloratzen duguna gogoan izatea	56
d) Baloratzen duguna egiteko konpromisoa hartzea	57
e) Gure gainetik dagoen boterea identifikatzea	57
f) Geure buruarekin atsegina izatea	57
g) Momentuari begira gehiago bizitzea	58
h) Arnasa atentzioz hartzea	58
i) Egoera mingarriei aurre egiteko pentsamenduak (<i>coping thoughts</i>) erabiltzea	59
j) Onarpen osoa (<i>radical acceptance</i>)	59
10. <i>MINDFULNESS</i>	62
10.1. DEFINIZIOA, AZALPENA ETA ZERTARAKO DEN BALIAGARRIA	62
10.2. “ZER” TREBETASUNAK	64
10.3. “NOLA” TREBETASUNAK	67
10.4. ADIMEN JAKINTSUA (<i>WISE MIND</i>)	68
10.5. ONARPEN OSOA (<i>RADICAL ACCEPTANCE</i>)	72
10.6. HASIBERRIAREN BURUA (<i>BEGINNER’S MIND</i>)	73
10.7. <i>MINDFULNESS</i> PRAKTIKATZEKO ERAGOZLEAK	74

10.8. <i>MINDFULNESS</i> ETA MEDITAZIOA	75
11. EMOZIOAK ERREGULATZEKO TREBETASUNAK (<i>EMOTION REGULATION</i>)	78
11.1. GURE EMOZIOAK ONARTZEA	79
11.2. EMOZIO OSASUNGARRIAK ESPERIMENTATZEKO, OZTOPOAK GAINDITZEN IKASTEA	80
11.3. ZAURGARRITASUN FISIKOA GUTXITZEN IKASTEA	84
11.4. ZAURGARRITASUN KOGNITIBOA GUTXITZEN IKASTEA	86
a) Pentsamendu eta sentimenduen defusioa egitea	87
b) Ondoezari aurre egiteko pentsamenduak erabiltzea (<i>coping thoughts</i>)	89
c) Pentsamenduak eta sentimenduak orekatzea	89
11.5. EMOZIO POSITIBOAK GEHIAGO ERABILTZEN IKASTEA	89
11.6. NOR BERE EMOZIOEZ JAKITUN IZATEA ETA EZ EPAITZEN IKASTEA	90
11.7. EMOZIOAK AGERIAN UZTEA	91
11.8. EMOZIO-BULKADAK ERAGITEN DUENAREN AURKAKOA EGITEA (<i>OPPOSITE ACTION</i>)	92
11.9. ARAZOAK KONPONTZEA	93
12. ERAGINKORTASUNA GIZA HARREMANETAN (<i>INTERPERSONAL EFFECTIVENESS</i>)	98
12.1. ATENTZIOA	98
12.2. JOKABIDE PASIBOA/JOKABIDE AGRESIBOA	98
12.3. ASERTIBITATEA	99
13. BIZIMODU ZORIONTSUAGOA IZATEKO PROPOSAMENA	103
14. TREBETASUNAK LANTZEKO ARIKETAK	105
1. ARIKETA	105
2. ARIKETA	106
3. ARIKETA	108
4. ARIKETA	110
5. ARIKETA	112
6. ARIKETA	112
7. ARIKETA	112
8. ARIKETA	113
9. ARIKETA	114
10. ARIKETA	115
11. ARIKETA	115
12. ARIKETA	116
13. ARIKETA	117
14. ARIKETA	119
15. ARIKETA	120

16. ARIKETA.....	122
17. ARIKETA.....	123
18. ARIKETA.....	123
19. ARIKETA.....	125
20. ARIKETA.....	125
21. ARIKETA.....	126
22. ARIKETA.....	127
23. ARIKETA.....	128
24. ARIKETA.....	129
25. ARIKETA.....	129
26. ARIKETA.....	131
27. ARIKETA.....	132
28. ARIKETA.....	133
29. ARIKETA.....	134
30. ARIKETA.....	135
31. ARIKETA.....	136
32. ARIKETA.....	138
33. ARIKETA.....	139
35. ARIKETA.....	141
36. ARIKETA.....	142
37. ARIKETA.....	143
38. ARIKETA.....	144
39. ARIKETA.....	145
40. ARIKETA.....	147
41. ARIKETA.....	149
42. ARIKETA.....	150
43. ARIKETA.....	151
44. ARIKETA.....	152
15. BIBLIOGRAFIA ETA WEBGRAFIA	153

0. AURKEZPENA

Homeroren *Odisean* oinarrituta, Constantino Cavafis (1863-1933) poetak *Itaka* poeman honakoa idatzi zuen barne-bidaiari dagokionez:

Itakara bidaia egiten duzunean,
eskatu bidea luzea izatea,
abenturaz eta esperientziaz betea.
Ez izan lestrigoiei, ez ziklopei beldurrik
ezta Poseidon suminkorrari ere,
ez duzu izango, ez, zure bidean horrelako izakirik
zure pentsamoldea handia bada, apartekoa bada
arima eta gorputza ukitzen dizun emozioa.

Ez duzu lestrigoirik, ez zikloperik
ez Poseidon basatia aurkituko,
ez badaude zure ariman,
ez baditu zure arimak nahi.

(...)

Izan beti Itaka zure gogoan.
Zure patua hara iristea da.
Baina ez egin bidaia presaka.
Hobe urte askotakoa izatea
eta uhartera zahar iristea,
bidean irabazitakoaz aberastuta,
ez Itakan aberats egitekotan¹.

(...)

¹ Itzulpena lanaren egileak egin du.

Cavafis poetak *Odisea* poema epikoa erabili zuen gizakion emozioen eta sentimenduen munduaz hainbat jakintza adierazteko. Odiseoren bizitza gorabeheratsuak liluratu baino, sorgindu egin ditu antzinatik hona izan diren poeta, filosofo eta artistak. Gizakion bizitzaren ispilutzat erabili dute *Odisea*; izan ere, Troiako heroia bizitzaren gorabeheren naufrago bihurtu zen. Odiseo heroia Itakan eroso eta harro bizi nahi zuen, baina bizitzaren ezbeharrek eta haren emozio eta desio itsuek hara-hona izan zuten urte askotan zehar: ekidin beharreko arazoetan sartzen, bizitzaren aukera amaiezinetan galtzen (itsasoan), plazeretan lo gelditzen, patuaren olatuen kolpeak jasotzen, itsukeria, harrokeria eta ezjakintasunaren ondorioak sufritzen...; horiek guztiek egin zuten, azkenean, haren bizitza odisea bat izatea.

Azkenean, Odiseok lortu zuen bere Itakara itzultzea, baina etxera ekarri zuen altxorra ez zen izan Troiako heroia harrapatutako ondarea, ezta lortutako begirunea, ospea edo distira ere. Ez, Odiseo etxean (emaztea, semea eta herriaren aurrean) bere benetako altxorrarekin aurkeztu zen: barne-bidaian hondoa jo eta hortik irteteko gaitasuna izan zuen gizon baten esperientzia eta jakituria. Homeroren lanak erakusten eta frogatzen du bizitzaren enigmaren funtsa oztupoak gainditzeko ahaleginean dagoela, eta giza arima horretatik elikatzen dela. Ahalegin horietan, gure emozioak nola erabiltzen ditugun, horrek ematen dio balioa egiten ari garen ondareari, Itakara iritsi baino lehen. Oso kontuan izan behar dugu Aristotelesek esan zuena: “Gizakion arima balioz beteta dago, baina gure nortasuna ekintzen bidez josten da”. Oso aproposa da, hemen aurkeztuko den lanerako, filosofo horren esaera hau: “Ausart bihurtzen gara egintza ausartak eginez”. XX. mendeko J.P. Sartre filosofo existentzialistak ere antzekoa esan zuen: “Gizakia da besteek berarekin egin dutenaz egiten duena”².

Literatura klasikoan, badaude gizakion desio eta sentimenduen munduaren aurkezpena egiten duten beste liburu batzuk ere: *Divina Comedia* (Dante Alighieri),

² Jean Paul Sartre: “*Chaque homme est ce qu'il fait avec ce qu'ils ont fait de lui*” (*L'être et le néant*, 1943).

Fausto (J.W. Goethe), *Ilunpeen bihotzean* (Joseph Conrad)... Horiek guztiek aukera ematen digute, era literarioan, hobeto ulertzeko zer sentitzen dugun edo zer senti dezakegun. Esan genezake, beraz, liburu horiek terapeutikoak ere izan direla mendeetan zehar. Gure emozioen munduaren ispilu izan dira; baina, tamalez, batzuentzat baino ez dira izan baliagarriak.

Hemen aurkezten ari garen lanean, metodologia zientifikoarekin lortu diren emaitzak eta aurkikuntzak azalduko ditugu. Horrenbestez, planteamenduak ez dauka zerikusirik literaturan egin denarekin, baina biak dira baliagarriak eta bateragarriak emozioen heziketari begira. Gaurko neurozientziak, medikuntzak, biokimikak eta psikologiak aurrerakada handia eman dute gure emozio eta sentimenduen funtzionamendua hobeto ezagutzeko, eta ezin ditugu ahaztu alor horretan antropologia eta soziologia egiten ari diren ekarpenak. Denek helburu komuna dute: gizakion jokabidea ahalik eta ondoen ezagutzea; azken finean, gure egia ezagutzea, ea horrela zoriontsuagoak izan gaitzkeen.

1. SARRERA

Azken mendeetan, gizakion eboluzioa itzela izan da; baina emozioen ikuspegitik aztertzen badugu, esan behar dugu gizakiok Historiaurreko jokabideekin jarraitzen dugula: sentimendu eta emozioen menpe, alegia. Pentsatzeko eta arrazoitzeko, gizakiok gaitasun boteretsua izan arren, beste batzuk izan dira gizakion jokabidearen gidariak: gorrotoa, maitasuna, haserrea, inbidia, goranahia... Eta, batez ere, beldurra. Ezjakintasunak eta emozioen esklabotzak izaki ahulak eta errez menperatzekoak egin gaituzte. Baina, gaur egun, jakituria zientifikoari esker, emozioen munduan ere has gaitezke morrontza horretatik askatzen.

Emozioek gure bizitza afektiboa osatzen dute, eta nolakoa den adierazi. Era berean, giza jokabidearen garapenean, oinarritzko zeregina dute. Emozio hitza latinetik dator: *astindua* edo *asaldura* adierazten du. Barruko estimuluari (ideia, pentsamendua, irudikapena, gogorapena...) eta kanpokoari erantzuteko sortzen den asaldura-egoera fisiologikoa da emozioa. Beraz, estimuluaren ondorioz sortzen den bat-bateko erreakzio elektrokimikoa da. Aldi baterako prozesua da, eta haren intentsitatea gorantz edota beherantz modulatzeko da. Emozioek eginkizun naturala dute: testuingurura egokitzea eta ekintzaren bat egitera bultzatzea. Hala ere, kontuan izan behar dugu gizakiok testuinguru soziala ere badugula eta aukera dugula emozioak gordetzeko edo adierazteko, besteenak ulertzeko, eta abar.

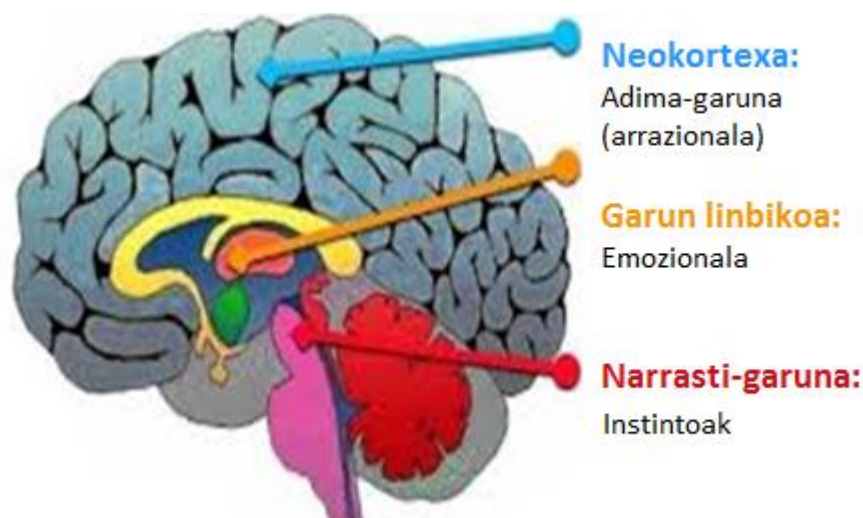
Hautzaroa da emozioak sentitzeko eta adierazteko denboraldirik garrantzitsuenak; sasoi horretan eraikitzen dira bizitza afektiboaren oinarria eta egitura.

Erreakzio afektiboak erreparatzen badiegu, emozioak eta sentimenduak bereizi behar ditugu; sentimenduak egonkorragoak eta iraunkorragoak dira, baina intentsitate txikiagoa dute. Terapia Dialektiko Konduktualaren arabera (DBT ingelesez eta TDK euskaraz), sentimendu hitza erabiltzen da emozioak ideiekin, pentsamenduekin edo

aurreiritziekin nola lotzen diren azaltzeko; beraz, sentimenduek ñabardura kulturala eta soziala daukate. Emozioak, oster, izaten ditugun estimuluei ematen dizkiegun erantzun neurokimiko eta hormonal zuzenak dira. Estimulu horiek izan daitezke kanpokoak (zentzumenekin jasotzen dugun informazioa) edo barrukoak (haurtzaroko oroitzapen bat). Hala ere, emozioak eta sentimenduak biak batera bizitzen ditugu praktikan, eta hitz horiek teoria-mailan erabiltzen ditugu bereizketak egiteko. Horrela, hobeto ulertzen dugu sentitzen eta egiten duguna. Emozio eta sentimenduekin, geneekin eta ingurunearekin bezala gertatzen da: kontzeptuak hobeto ulertzeko helburuarekin egiten dugu banaketa, baina errealitatean banaezinak dira.

2. EMOZIOEN NEUROLOGIA

Giza garuna da eboluzionatuena animalia guztien artean. Gizakiaren bizkar-muinean dago kokatuta garun-enborra³, eta, horren ondoren, emozioen gune primitiboa joan da eraikitzen, hasiera batean usaimenarekin batera⁴. Denborarekin, usaimen-lobuluan geruza berriak metatu dira, sistema linbikoa osatu arte. Ugaztun guztiek egin dute garapen hori, baina bakoitzak maila ezberdin batean.



Sistema linbikoak usainak gordetzen ditu, eta horiekin lotuta dauden ekintzak edo esperientziak. Atsegina, desatsegina, arriskutsua... eta horrelako pentsamendu primitiboen prozesua sistema linbikoaren zonalde jakin batean dago: errinentzefaloan, alegia. Horren inguruan, eboluzioak garunaren beste area bat garatu du: neokortexa (garun pentsalaria). Garunaren area hori, gizakion kasuan, oso garatuta dago, eta, horri esker, hainbat gauza egin ditzakegu: ideia abstraktuak erabili, esperientziaren prestaketa eraginkorra izan, hitz egin, artea sortu, kultura zabaltu eta zibilizazioa eraiki. Ingurunea aztertzeko eta planifikatzeko gaitasuna eduki arren, egoera kritikoetan sistema linbikoak hartzen du kontrola, eta berak ematen du erantzuna neokortexak baino arinago.

³ Garun primitiboaren oinarria da, eta bizitzeko mugimenduak eta funtzioak kontrolatzen ditu.

⁴ Usaimenak etsaia detektatzen badu, hari erasotzeko edo handik ihes egiteko prestatzen du organismoa; harrapakina detektatuz gero, hura ehizatzeke prestatzen du.

Sistema limbikoa bizitza babesteko sortu bada ere, laborategietan egiaztatu dute animaliei neokortexa desaktibatzen zaienean jokabide agresiboa eta amorratua maila handi batean erakusten dutela, nahiz eta ez izan ezer aurrean aurka egiteko.

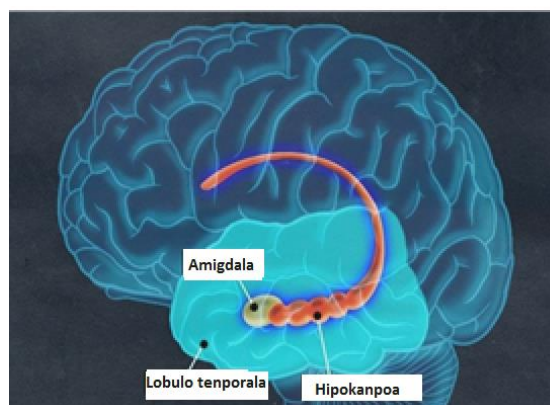
Emozioek bizi-iraupena mehatxatzen duen arazo-egoera jakin bati irtenbidea ematen diote: garrantzirik gabeko estimuluen kasuetan, erantzunak inhibitzen dituzte; eta, zerbait arriskutsua dela detektatzen dutenean, ekintza gidatzen dute horren aurka edo alde eginik. Oinarrizko emozioek oso helburu zehatzak dituzte, eta denek dute bizitza zaintzeko eta espeziaren biziraupena babesteko helburua.

3. EMOZIOEN ITURRIA: AMIGDALA

Gizakiak estimuluak (kanpokoak zein barrukoak) jasotzen dituenean, horiei erantzuteko joera pizten zaio. Garunaren sistema linbikoak pertzepzioa eta emozioa lotzen ditu, batez ere, haren barruan dagoen amigdala izeneko gune garrantzitsuak egiten du lotura hori.

Amigdalak almendra itxurako egitura azpikortikala du, eta lobulu tenporalaren erdialdean dago. Gune horrek entzefalo osoarekin ditu loturak, eta amigdalaren garrantzia dela-eta nerbio-sistema osoaren eta organismoaren funtzionamendua baldintzatzen du. Amigdalaren zeregina da emozioak eta horiei dagozkien erantzun-ereduak abian jartzea, erantzun fisiologikoa sortzea eta ekintzarako prestatzea. Aldi berean, garunaren beste atalekin (neokortexarekin, adibidez) koordinatzen da, bizi diren esperientziek zentzua edo esanahi emozionala izan dezaten.

Beraz, amigdala, emozioen iturria izateaz gain, emozioen kontrolgunea ere bada; eta horren arabera, satisfazioa ala beldurra sentitzen dugu. Dena dela, garunaren beste ataletako loturekin ere erantzuna edo inhibizioa eman daiteke. Baina beste guneekin konparatuta, amigdalaren berezitasuna da haren funtzionamendua aurreikus dezakegula.



Amigdala ez da gune uniformea; azpiguneak ditu, eta bakoitzak bere funtzioak ditu:

- Gune kortiko-mediala: feromonak jasotzen ditu, eta sexu-jokabidean parte hartzen du. Hormonak kontrolatzeko eta gosea zein egarria asetzeko prozesuan ere parte hartzen du.
- Gune basolateralak: jaten eta edaten dugunean, betekada-sentsazioaren kontrolean hartzen du parte. Beldurrarekin lotuta dauden erantzun ikasiak ere sortzen ditu.
- Gune nagusia: pertzepziotik datozen sentsazioei erantzun emozionala ematen die, eta gorputzaren erantzuna jokabide jakin baterako prestatzen du. Sentimenduen agerpena eta iraupena gune horrekin dago bereziki lotuta. Kontuan izan behar dugu emozioaren gainean eraikitako pentsatzeko eta irudikatzeko eran datzala sentimenduaren izaera.

Amigdalaren funtzioak:

- Ekintza edo inhibizioari begira, prestaketa emozionala egiten du. Jaso diren esperientziak atseginak ala desatseginak egiten ditu.
- Biziraupenerako emozioa erabiltzen du: beldurra. Gizakiaren filogenesian dago ezarrita zelan erantzun estimulu mehatxagarri baten aurrean: erantzuna sortu ala inhibitu (borroka/ihesa). Hori dela eta, amigdalan kalteak izango bagenitu, beldurra galduko genuke, edota oso erantzun agresiboak izango genituzke.
- Ikasketa emozionalean parte hartzen du. Emozioaren eta kognizioaren arteko lotura dela eta, egoeraren arabera erabilgarriak diren estrategiak aukeratzen ditu. Motibazioaren eragilea ere bada, helburuak sentimenduekin uztartuta daudenean.
- Oroitzapenen antolaketan eragina du: oroitzapen bat egoera emozional jakin batean finkatzen laguntzen du. Batzuetan, hipokanpoak huts egiten du (oroitzapenak ez daude ondo gordeta); amigdalak, aldiz, oroitzapen emozional jakin hori gordeta izaten du. Esate baterako, pertsona batek jakin badaki beldurra diela txakurrei (oroitzapen emozionala), baina ez daki edo ez du

gogoratzen zergatia (estres traumatikoa sufritu zuen txakur batekin izandako esperientzia batean, baina ez du gorde oroitzapen episodikoa).

- Gizakion jokaera sexuala baldintzatzen du: plazera sortzeko estimulu ezberdinak lotzen ditu, besteekin harreman intimoak izateko lotura emozionala bideratzen du...
- Agresibitatearekin dago lotuta. Ikerketen arabera, amigdala kaltetu batek ez du agresibitatearako edo autodefentsarako erantzuna ematen. Bestalde, amigdala hiperestimulatu batek oso erantzun agresiboak eta bortitzak sortzen ditu.
- Asetasuna erregulatzen du. Jatean, asetasun-sentsazioa kontrolatzeko gaitasunari esker, gorputzaren homeostasiari laguntzen dio.

Arriskuaren kasuan, adibidez, amigdalak arinago jotzen du neokortexak baino, talamora iristen diren seinaleak bi bide hartzen dituztelako: bata, arina eta laburra amigdalarentz; eta bestea, geldoa eta luzea neokortexarentz. Bide geldoa konturatzen denerako, amigdala lanean dago, eta organismoa defentsarako prest dauka.

Behin hona iritsita, esan behar dugu inteligentzia emozionala amigdalak neokortexarekin dituen harremanetan oinarritzen dela. Neokortexa gaitasun kognitiboen garunaren area da, eta honako hauek egiten ditu: arrazoiketak, planifikazioa, antolamendua, balio-irizkiak, ikaskuntza... Eguneroko bizitzan, biek elkarri eragiten diote, baina egoera kritikoak edo arriskutsuak agertzen direnean, amigdalak kontrola hartzeko joera du, eta bien arteko loturak moztu daitezke. Horrela, egoera estresagarria edo antsietate handikoa sortuko litzaiguke. Horrelakoak sarritan emango balira, pertsona baten egoera emozionala ahula izango litzateke eta sufritzeko erraztasuna izango luke.

4. ZER DIRA EMOZIOAK?

Emozioak gorputzaren seinale elektrikoak eta kimikoak dira, eta horien funtzioa da adieraztea zer ari den gertatzen. Bost zentzumenetan dago seinale horien iturria, eta garuneraino iristen dira. Sistema linbikoak seinaleei erantzun emozionala ematen die. Estimulu bihurtuta, seinaleak garunaren eta gorputzaren beste gune batzuetara iristen dira; eta, gune horietan, azken erantzuna edo erreakzioa sortzen da.

Emozioak gorputzaren defentsa-sistemaren seinaleak dira, eta horiei esker egin diezaiekegu aurre sortzen zaizkigun egoerei (barrukoei edo kanpokoei). Haien berezko joera da indarrean jartzea ekintzaren bat. Adibide bat:

Nerea kaletik doa. Bat-batean, Leire ikusi du (aspaldiko laguna). Nereak poza sentitu du, eta Leireri irribarrea atera zaio. Leireren irribarrea ikusita, Nereak pentsatu du Leire ere pozik sentitu dela bera ikustean. Hizketan hasi dira, eta planak egin dituzte. Irribarrea, beraz, gertaera komunikatiboa izan da bientzat. Leirek bekoki iluna ipini balu, Nereak seinale desatsegintzat hartuko zuen, eta ez ziren hitz egiteko geldituko.

Gizakia gizakia denetik, emozioak ez dira ia aldatu; beraz, emozioak agertzeko gaur egun dugun era eta antzina gure arbasoek izan zutena bera da. Erlijioen arau moralen eta etikoen bidez (Hammurabi Kodea, Hamar Aginduak...), gizakiak emozioak kontrolatzen ikasi du, edo, gutxienez, haien indarra moteltzen edo mugatzen. Ez hori bakarrik, erlijioek emozio batzuk suspertu dituzte jendearen kontrola (boterea helburu) edota ongizatea lortzearren.

Emozioen helburu batzuk honako hauek dira:

- Borrokatzea edo ihes egitea (*fight and flight*)
- Pertsonak eta egoerak gogoratzea
- Eguneroko egoerei aurre egitea
- Komunikatzea

- Mina saihestea
- Plazera bilatzea

Emozio guztiak ez dira maila berekoak; oinarritzkoak eta bigarren mailakoak bereizi behar ditugu:

- Oinarritzko emozioak: beldurra, amorrua/haserrea/kolera, alaitasuna/poza, tristura, nazka, ezustekoa eta antsietatea.
- Bigarren mailako emozioak beste guztiak dira: lotsa, errua, maitasuna, gorrotoa, inbidia, itxaropena, zeloak, mendekua, errukia (*compassion*), elkartasuna...

Bestalde, emozioek gudan duten eraginaren arabera, honako sailkapena egin dezakegu:

EMOZIO POSITIBOAK	EMOZIO NEGATIBOAK	EMOZIO ANBIGUOAK
alaitasuna	beldurra	ustekabea
bakea	tristura	itxaropena
poza	haserrea	
maitasuna	nazka	
konfiantza	antsietatea	
pazientzia	ondoeza	
apaltasuna	gorrotoa	
ziurtasuna	inbidia	
segurtasuna	zeloak	
harridura	atsekabea	
sendotasuna	errua	
miresmena	ziurtasun-gabezia	
gogoberotasuna	nahastea	

erabakitasuna	gutxiagotasuna	
mantsotasuna	ahulezia	
estimua	mingostasuna	
satisfazioa	zalantza	
zoriontasuna	harrokeria	
esker ona	lotsa	
plazera	gutizia	
adorea	norberekeria	
gupida	frustrazioa	
errukia (<i>compassion</i>)	koldarkeria	
	desengainua	
	erresumina/gaitzondoa	
	etsipena	
	harrokeria	
	bakardadea	
	mina	
	pesimismoa	
	amorrua	

NOLA SENTITZEN NAIZ ORAIN?



Sarritan, oinarrizko emozioek bigarren mailako emozioen katea sortzen dute, eta hasierako sufrimendu emozionala handiago egiten dute. Angustia handiko egoera batean, komeni da identifikatzea zein den oinarrizko emozioa, eta, ondoren, bigarren mailakoak. Baina egiaztatu behar dugu ea bitartean **pentsamendu eragilerik** (*triggering thought*)⁵ egon ote den. TDKak proposatutako Emozioen Erregulaziorako Trebetasunak (*Emotion Regulation*) landuz gero, esate baterako, sufrimendu emozionala gutxitu dezakegu.

⁵ Emozio batetik bestera eramaten duen pentsamendua. Adibidez, haserrealdiaren ondoren, errudun sentitzea; edo zerbaitengatik tristura sentitu ondoren, pentsamendu autokritikoa izatea angustiatu arte.

Gehienetan, emozioen gupil zoro batean sartzen gara, eta sufrimendua areagotu egiten zaigu. Esate baterako: antsietateari aurre egiteko, alkohola eta bestelako drogak hartzen ditugu; depresiorako, geure buruari zauriak egiten dizkiogu; eta erru sentimenduari aurre egiteko, neurritz kanpo jaten dugu. Emozio biziegiak eta kontrolaezinak dituztenek estrategia kaltegarri horiek erabiltzen amaitzen dute. Era berean, trebetasun emozionalak laguntzen du **anbibalentzia** arazoari aurre egiten: gertaera batek emozio kontraesankorrak eragiten ditu, eta askotarikoak (familiarrekoekin, adibidez).

Orokorrean, emakumeek emozioen pertzepzio hobea izaten dute gizonezkoek baino. Bikotekideen arteko harreman emozionala sarritan ahula edo frustrazio handikoa izaten da bietako batek (gizonezkoak, gehienetan) ez duelako erakusten edo azaltzen sentitzen duena. Puntu kritikoa izaten du emakumeak bikotekideari galdetzen dionean: “zer sentitzen duzu negatibik?”, eta hark galderari erantzun zintzoa ematen dionean: “ba, ez dakit” edo “nik uste dut maite zaitudala; bestela, ez nintzateke zurekin egongo, ezta?”. Esaldi hori benetakoa balitz, eta beste kasu askotan ere gauza bera errepikatuko balitz, hau da, pertsona batek ez balu jakingo zer sentitzen duen edo esango balu ez duela inoiz ezer sentitzen, **alexitimia**⁶ duela esango genuke. Beste modu batean esanda, emozioak adierazteko ezintasuna du.



Pertsona alexitimikoak inoiz, edo ia inoiz, ez dira haserretzen; negar ere ez dute egin, eta, malkoak jausten zaizkiela ikusten dutenean, oso nahastuta sentitzen dira ez dutelako ulertzen zer ari zaien gertatzen, ezta negarraren zergatia ere. Ez daukate gaitasunik azaltzeko zer sentitzen duten, eta, batez ere, ez dira sentimenduen jakitun. Alexitimikoen sistema linbikoan emozioak sortzen dira, baina emozio horiek neokortexarekin duten lotura oso eskasa da, eta neokortexak ezin ditu emozioak sailkatu eta izendatu; beraz, existituko ez balira bezala jokatzen dute. Emozioak sentitu egiten dituzte, baina ez ezagutu. Alabaina, emozioek eragindako aldaketa fisiologikoak bai izaten dituzte: takikardiak, izerdia,

⁶ Peter Sifneos-ek, Harvardeko psikiatrak, 1972an erabili zuen lehenengoz alexitimia kontzeptua.

arnasketa arina..., baina ezin dituzte gorputzaren erreakzio horiek emozioekin (beldurrarekin, haserrearekin, ezustearekin...) lotu.

Pertsona batetik bestera alde nabarmena dago sentsibiltate emozionalari dagokionez. Garunaren pentsatzeko gaitasuna ez balego nahiko lotuta sistema linbikoarekin, automata baten antzera hartuko genituzke erabakiak ekintza jakin bati erantzuteko. Gurasoek, adibidez, ezin dute semearentzat edo alabarentzat ikastetxe bat aukeratu argudio logiko eta arrazionaletan bakarrik oinarrituta, kontuan izan beharko dute ikastetxearekin sentitzen duten lotura emozionala. Gauza bera esan daiteke ikasketa edo ofizio bat aukeratzean, bikotekidea aukeratzean, edo lanez aldatzean. Erabaki garrantzitsuenetan, emozioak eta sentimenduak kontuan ez hartzeak ondorio kaltegarriak ekar ditzake. Bestalde, erabakiak hartzeko orduan, askotan (batez ere, emozioen bulkadak gainezka egiten digunean), ez gara emozioen pisuen jakitun. Eta horrek ondorio kaltegarri ugari ekar diezaguke. Inteligentzia emozionalari dagokio orain arte esandako guztia balioestea.

5. AZTARNA EMOZIONALA

Sistema linbikoaren ezaugarrietako bat hauxe da: oroitzapenak eta arriskuak pizten dituzten bat-bateko erantzun emozionalak gordetzeko gaitasuna izatea. Datu horiek guztiak hipokanpoan (oroimen episodikoa) eta amigdalan (oroimen emozionala) daude gordeta. Zenbat eta handiagoa izan gertaera baten zama emozionala (desatsegina eta mingarria), orduan eta sakonago geldituko da gordeta garunean; baina, era berean, ahulagoa izango da horren erregistroa. Horregatik, haurtzaroko oso esperientzia desatseginek ez daukate gertaeraren azalpenik, edo ahula eta lainotsua baino ez da.

Oroitzapen emozional asko haurtzaroko lehen urteetan eman dira. Denboraldi horretan, umea bakarrik komunika daiteke emozioen bitartez; poza adierazteko mugimendu edo keinuak, negarra, oihuak... Umeak jasotzen dituen estimuluak (laztanak, irribarreak eta holakoak) haren onarpena adierazteko izaten dira. Horrekin batera, umeak sentitzen dituen sufrimenduak edo estimulu desatseginak gordeta geldituko dira haren sistema linbikoan “larrialdietako programak” bezala, edozein gertaera kritikotan erabiltzeko prest. Hori horrela izanda, nagusitan, oso ohikoa da haserrea, tristura edo beldurraren menpe sentitzean eztanda emozionala izatea erantzuna, eta ez heldu bati eskatzen zaiona.

Kontuan izan behar dugu amigdalak borrokatzeko edo ihes egiteko (*fight and flight*) helburuarekin jotzen duenean, sistema endokrinoak kortisol hormona isurtzen duela. Kortisolak goi-mailako funtzio kognitiboak bertan behera uzten ditu, neokortexean odola gutxitu eta organismoaren giharretara eramaten duelako defentsa edo eraso



egiteko, bihotz-taupadak arintzeko eta azukre-maila igotzeko. Gorputzaren egoera horretan, ez da komenigarria erabakiak hartzea; eta, kontuan izanda kortisolak odolean jarraituko duela orduetan, geroagoko gertaera larriren baten aurrean

erantzuna agresiboa edo bortitza izan liteke. Horrelako egoerak errepikatuz gero, nekea, etsipena eta motibazio-eza etor dakizkiguke. Bizimodu estresatuan sartuko ginateke, beraz.

Aztarna emozionala dela eta, gure jokabidea oso baldintzatuta badago, nagusitan, estresa eta antsietatea sufritzeko aukera handia izango dugu. Inteligentzia emozionalaren menpe dago bizimodu emozional osasungarria. Horretarako, lehen pausua da, nork bere esperientziak edo gertaerak jokabide behatzailearen bidez aztertuta, nork bere emozio eta sentimenduak onartzea. Neokortexak egiten du behatzailearena, eta, horretan ohituz gero, kontrol emozionala lortzen hasiko gara.

6. EMOZIOEN INTENTSITATEA ETA KONTROLA

Emozioak kontrolatzeak ez du esan nahi erreprimitu behar ditugunik. Kontua ez da emozioa ez sentitzea, baizik eta emozioak dakarren berezko erantzuna kontrolatzea; hau da, helburua da emozioen intentsitateagatik sortzen den bulkada edo inpultsoa kontrolpean izatea, ez emozioaren indarra erreprimitzea. Kontrolatzeko trebetasuna⁷ lortzen dugunean, garunaren errekonpentsa-sistemak jokabide hori saritu egiten du, eta, ondorioz, sendotu. Hori dela eta, konfiantzak eta autoestimua gorantz egiten dute.

Goian esandakoa ez zaigu erraza egiten, gizakion joera naturala delako ahalegin txikiena egitea eta modu automatikoan jokatzeko. Ohitura berriak egunerokoak egin arte (borondatearen agintearen ondorioz), lan diziplinatua egin behar dugu lorpenen errekonpentsa edo saria sentitzeko. Horrek plazera edo egoera atsegina dakar, eta horri esker motibazioari ateak zabaltzen dizkiogu.

Dagoeneko aipatu dugu gure emozioekin jarrera behatzailea izan behar dugula. Baina hori ez da nahikoa, besteen ikuspuntutik ere geure buruaren behaketa egitea beharrezkoa da. Komeni da jarrera irekiarekin edo tolerantearekin jokatzeko, baina jakin-minaz eta geure buruari errua bota barik. Lorpenak izateko, ahalegin hori beharrezkoa da. Baina, esan bezala, gizakion berezko joera izaten da jokabide automatikoan egotea, horrela erosoago sentitzen gara eta. Eguneroko adibide bat honako hau izan daiteke:

Lanean ari gara, eta bat-batean sakelakoan mezu baten doinua entzun dugu. Gertaera horrek mezua norena den ikusteko gogo eta joera sortzen dugu, nahiz eta egiten ari garena garrantzitsua izan. Kanpoko estimulu horri erantzuteko bulkada sentitzen dugu; baina, apur bat pentsatuz gero, ez gaude derrigortuta hori egitera. Garrantzitsuena da kontuan hartzea estimulu baten esana betetzeko ala ukatzeko aukera dugula.

⁷ TDKak azaltzen du nola landu behar den trebetasun emozionala, eta horretarako ariketak eskaintzen ditu.

Aukeratzen badugu, erabakiak zentzua dauka; ez badugu aukeratzen, mekanismo automatiko baten menpean egongo gara.

J.D. Mayer psikologoak⁸ pertsonen sailkapen bat egin zuen emozioekin izaten dugun jokaeran oinarrituta:

- **Beren emozioez jabetzen direnak.** Badakite zer sentitzen duten, eta, emozio negatiboak dituztenean, ez dira ahaleginduko horiek ezabatzen. Sufritzen ari diren emozio dominantea onartzen dute. Jokabide horrekin lortzen dute egoera emozional mingarriak gutxiago irautea. Bizitza emozionala aberatsa dute momentuan bizi duten emozioan edo sentimenduan arreta osoa jartzeko gaitasuna dutelako. Emozioa identifikatuta dutenean, errazago zaie kontrolatzea horri dagokion bulkada, eta, ondorioz, sufrimendua arindu egiten dute.
- **Emozioen agindupean bizi direnak.** Jokabide aldakorra eta oldarkorra dute horrelakoek. Emozioez gainezka bizi dira, eta ez dira beren errealitate emozionalaren jabe; hori dela eta, gogo-aldarte negatiboetatik ihesean eta noraezean bizi dira, eta sarritan ikaratuta eta nahastuta sentitzen dira. Antsietatearen edo depresioaren zirkuluan sartzeko erraztasuna daukate, ez baitaukate borondate nahikorik irtenbideren bati eusteko.
- **Emozioen aginduei amore ematen diotenak.** Berehala konturatzen dira duten gogo-aldarteaz, baina ez dute ezer egiten aldatzeko. Batzuk etsita bizi dira motibazio eskasarekin; eta beste batzuk, aldiz, egonezinean edo antsietatearekin bizi arren, ez daukate indarrik gogo-aldarte negatibo hori alde batera uzteko.



⁸ John D. Mayer University of New Hampshire-ko psikologo ospetsua da, Inteligentzia Emozionala neurtzeko testa publikatu zuelako.

Arrisku-egoera baten aurrean, adibidez, denok ez dugu modu berean erantzuten. Arriskuaz kontzienteago denak atentzioa detaile guztietan jarriko du, eta haren erantzun emozionala sakonagoa eta biziagoa izango da. Jokabide horrek alde ona eta txarra dauka: bizitza aberatsagoa dugu intentsitate handiz bizi baditugu emozioak, baina emozioen presioarekin gainezka eginda senti gaitezke. Beste aldean daude sentisibiltate emozional baxua dutenak: haientzat bizitza lasaiagoa da, baina esangura gutxikoa, ez baitute inoiz euren burua prestatuta ikusiko ezbeharrei aurre egiteko, eta, aldi berean, ez dute maitasunaren eta zoriontasunaren (besteak beste) gratifikazioa biziko.

Pertsona bat emozioen bulkaden menpe bizi denean, esaten dugu estres emozionala sufritzen ari dela. Baina, argitu behar dugu, kontrol-ezintasuna ez dela sufrimendu emozionalaren arrazoi bakarra: pertsona bakoitzak jasotako heziketak, kulturak eta erlijioak, pertsona horren testuinguru sozialak eta haren faktore genetikoek ere eragina dute.

Emozioak kontrolatzeko ahaleginarekin batera eraiki dira zibilizazio eta erlijio guztiak, eta bakoitzak bertuteari izen bat ipini dio: Grezia Klasikoan prudentzia (*fronesis*), Erroman leialtasuna (*pietas*), Kristautentzat fedea, Budistentzat pazientzia... Hala ere, ezagunagoak dira moral klasikoaren lau bertuteak: zuhurtzia, justizia, sendotasuna eta neurritasuna; edo kristautasunaren hiru bertute teologalak: fedea, itxaropena eta karitatea. Bizimodu zoriontsurako gakoa, beraz, emozioak kontrolatzeko gaitasunean dago.



J. Flaxman-en *The Fury of Athamas*

Pertsona batek ez du haserrea erreprimitu behar, horren adierazpena (agresioa edo iraina) baizik. Neokortexean erabakiko da zer egin emozio horrekin, baina gerta daiteke indargabetuta gelditzea beste emozio batengatik;

adibidez, beldurragatik (horretatik etor daitezkeen ondorioengatik: mendekuagatik, lotsa sozialagatik, Jainkoagatik, autoritatearen zigorragatik...). Hori horrela, lehenago esan dugun bezala, kontrola eta errepresioa bereizi behar ditugu.

Errepresioak emozioak ezeztatzen ditu; hau da, ez dugu onartzen haserreak, tristeziak edo antsietateak jota gaudela. Hala ere, nahiz eta emozio negatiboez konturatu ez, gure gorputzak emozio horiei dagozkien deskarga hormonalak jasoko ditu. Hori dela eta, emozio negatiboak erreprimitzen dituztenek sarritan gaixotu edo ondorio somatikoak izaten dituzte.

Emozioak kontrolatzeko esan nahi du estimuluek gudan sortzen dituzten erantzun emozionalak jabetzen garela. Emozioen presentziak gudan ez du etenik. Horregatik, garrantzitsuena da sentimendu negatiboek gudan sortzen duten ondoreza, samina edo angustia kontrolatuta izatea. Horrek ez du esan nahi ezabatu egin behar ditugunik. Aitzitik, lortu behar dugu beharrezkoak direnean bakarrik agertzea, eta ez arrisku imajinarioen eta pentsamenduaren ziztada ustelen ondorioz; horrela, gure bizitza garraztu eta hondatu baino ez dugu egiten eta. Baina emozioa biziagia, errepikakorra eta desegokia denean, betikoa egin daiteke, eta arazo larriak ekarri. Horrelako kasuetan, beharrezkoa izan daiteke antsiolitikoak edo antidepresiboak hartzea. Horregatik, ezinbestekoa da trebetasunak aurretiaz ikastea ezbeharrei eta gure joera emozionala mingarriari aurre egiteko ([1. ARIKETA](#)).

Aurreko atal batean, erlijioek emozioak kontrolatzeko betetzen duten funtzioa aipatu dugu. Kultura bakoitzaren berezitasunetako bat da emozioak baloratzeko eta horiei erantzuteko modua. Antropologoek horren inguruan datu asko bildu dituzte. Duela berrogei bat urte Brasileko Pará estatuan tribu bat aurkitu zuten, eta, horien ohituren artean, adierazgarria da zigorra ez existitzea. Tribuko kideren bat agresibo sentitzen denean, oso lotsatuta ere sentitzen da, eta oihana barrura egiten du ihes harik eta haserrea pasatu arte. Haserrea ahula denean, tribuko kideek haserre dagoena lurrera botatzen dute, eta kili-kiliak egiten dizkiote barre egiten hasi arte. Bestalde,

Melanesiako *mundugumor* tribua⁹ etsaikerian eraikitako giro emozional batean bizi da: lasaitasunak eta poztasunak ez daukate lekurik. Haurren heziketa desatsegina eta afektu gutxikoa da, eta ekintza guztiak (garrantzi gutxikoak ere) agresibitatea, lehiakortasuna eta mendekua erakustera daude bideratuta. Harreman sexualak ere arinak eta agresiboak dira. Argi dago, beraz, gizatalde bakoitzak bere sare emozionala eraikitzen duela. Eta bakoitzaren joera emozionala indarrean dagoenera egokitzen bada, gustura edo integratuta sentituko da; bestela, ez. Horrela gertatzen da gizatalde guztietan, ez bakarrik eredugarriak ez diren gizataldeetan. Adibidez, M. Mead-ek ikertutako *arapesh* tribua oso atsegina, kooperatiboa eta solidarioa da kide guztien artean. Ez daukate antolakuntza politikorik, eta taldearen ongizatea da balio errespetagarriena; norberekeria edo egoismoa, aldiz, oso txarto ikusita dago. Tribu horretakoentzat, haurren heziketa konfiantzazko giro atsegin batean egitea da garrantzitsuena, nagusitan baketsuak eta guztien onuraren begiraleak izan daitezten. Gure mendebalder gizaratean kokatuz gero, *arapeshtarren* moduko erantzun emozionala emateko, kontziente izan beharko genuke momentu bakoitzean sentitzen dugun emozioaz, eta, horren arabera, guztion onerako den jokabidea aukeratzeko ahalegina egin.

Baina gure gizaratean, agresibitatea da haserrearen ohiko erantzuna. Mehatxu fisikoa edo psikologikoa (iraina, kritika, mespretxua...) igartzen dugunean, amigdalak borroka-erantzuna pizten du, gure fisikoa edo estimua arriskuan dagoelako. Erantzun horrek katekolamina hormona isurtzen du, eta gorputza prestatzen du borrokatzeko edo ihes egiteko. Horrekin batera, amigdalak beste deskarga energetiko bat sortzen du: kitzikapen adrenokortikala, eta aurrekoa baino iraunkorragoa da (orduak edota egunak iraun dezake). Hormonen eraginagatik, pertsona hipersentibera dago, eta txikikeria batek bere onetik atera dezake. Haserrearen katea eraikitzen da, eta katebegi bakoitzak gertaera eta deskarga hormonal diferente bati egiten dio erreferentzia, baina erantzuna gero eta biziagoa egiten joango da. Zillmann psikologoak¹⁰ honakoa esan zuen kitzikapen-maila altuari buruz: “Boterearen eta sendotasunaren ilusioa elikatzen du, eta horrek agresibitatea pizten du”. Pertsona askok antzekoa sentitzen

⁹ Margaret Mead antropologoak ikertu zuen.

¹⁰ Dolf Zillmann Alabama Unibertsitateko psikologoa da, eta *Excitation-transfer* teoriaren sortzailea.

dute gidatzeko asmoz auto barrura sartzen diren momentuan: kitzikapen adrenokortikalaren eraginpean, autoan, boterearen ilusioa biziagotzen zaigu, eta edozein intzidentzia probokaziotzat hartzen dugu. Gauza bera gertatzen da pertsona bat talde baten barruan sentitzen denean, handiago eta boteretsu ikusten du bere burua, eta aitzakia baino ez zaio falta agresiboa izateko. Haserre bizia edo amorrua antzinako defentsa-erantzuna da, eta gure arbasoak ilusio mota horretaz baliatu omen ziren tamainan handiagoak ziren animaliei aurre egiteko.



Gainera, iraindua izan den pertsonak mendekura mugatzen du pentsatzeko gaitasuna. Atentzioa horretan baino ez du, beste edozertarako itsu dago; eta bueltak ematen dizkio etsaiaren irudiari edo amorrurentzat aurkitu duen irudiari. Buelta bakoitzak deskarga hormonal bat sortzen du; eta, ondorioz, amorrua biziago egiten zaio emozio horren boterearen ilusioak saria edo garaipena emango diolakoan.

Horregatik, haserre gaudenean, kontuz ibili behar dugu beste gertaera batzuek gure haserre biziago egin ez dezaten. Adibidez:

Aita (edo ama) kontrolik gabeko haserre bizian jarri da seme txikiarekin, horri katilu bat esne mahaitik lurrera jausi zaiolako. Hark haserrearen zirkulua sortuko du katekolamina hormona isurtzen den bakoitzean, eta haserre handiago egiten zaio.

Horrelako momentu kritikoak oso interesgarriak dira ikusteko gure emozioen zernolako kontrola dugun. Kasu horretan, haserre oso bizia da garrantzirik gabeko gertaera batekin (katilu bat esne lurrera jaustea), eta aita (edo ama) konturatzen bada

emozioaren indarra ez datorrela bat gertatutakoarekin, haren erantzuna edo erreakzioa haserre jarraitzea izango da, baina ez du izango ondoriorik emozioaren bulkada kontrolatu duelako. Alabaina, haserrearen espiralaren menpekoea bada, haren inpulsiotasunagatik semea iraindu dezake, edo hari oihu egin edo zaplada handi bat eman diezaioke.

Lehenengo kasuan, haserrearen egoera da, baina ez agresibitatea; bigarrenetan, aldiz, bai. Agresibitateak beste ondorio batzuk dakartza. Amigdalak agindutako isurketa hormonalak gutxitzen denean, lotsa eta damua sortzen dira; eta horiek, adibidearekin jarraituta, aitaren (edo amaren) egoera emozionala oinazetzen dute. Pertsona batek emozioen kontrola galtzen duenean, beste emozio negatibo edo mingarri batzuk agertzen zaizkio, eta egoera psikologiko arriskutsu batean¹¹ egon daiteke; eta, horren ondorioz, ingurukoak edo familiakoak ere bai. Familia-testuinguruan, haurrek emozioa eta horren bulkada ondo bereizten ikas dezakete, hau da, emozioa sentitzea berezkoa da, baina norberaren aukera da horrek dakarren inpulsiotasuna adieraztea edo ezkutatzea. Aukeratze hori praktikatzeko badu (horretarako, lehenago emozioez kontziente izan behar du), umeak oso tresna baliagarria izango du zoriontsuago izateko: bizitzan izango dituen ezbeharrei aurre egiteko eta emozio negatiboen aurrean boteretsuago sentitzeko.



Berrogei urte igaro dira Walter Mischel-ek¹² gozokien test esperimentala egin zuenetik umeen autokontrola ebaluatzeko. Ume horiek orain helduak direla, test bera egin dute; eta, emaitzen arabera, esanguratsua da ikustea umetan erantzuna inhibitzeko zailtasuna zutenek autokontrolerako arazo handiagoak dituztela helduak direnean. Bestalde, parte-hartzaileei erresonantzia magnetikoa egin diete, eta irudietan ikusi ahal izan dute nola autokontrol handiagoa dutenen neokortexeko zirkuituek pizteko joera handiagoa

¹¹ Beste atal batean ikusiko ditugu zein diren egoera arriskutsu horiek.

¹² Walter Mischel Columbia Unibertsitateko Psikologia irakaslea eta ikertzailea da. Konduktismoaren alorrean ekarpenak egin ditu: estimuluak, errefortzu atzeratua eta autokontrola (*Marshmallow Test*).

dutela; autokontrol gutxiago dutenek, ordea, garunaren errekonpentsa-sistemaren *accumbens* gunea¹³ nabarmenki aktibatzen dute. Neokortexaren eta sistema linbikoaren (amigdala, batez ere) artean oreka egotea da autoerregulazio emozionalaren oinarria.

Umetan edo gaztetan, kontrol emozional eskasa izateak jokabide desegokiak ekar ditzake, eta ikasketa-prozesua desatsegina edo mingarria izatea ere bai. Era berean, horrek estresaren zirkulua eta arazoa larriagoa egitea dakar ondorio gisa. Baina kontuz, emozioak kontrolatzeko ahaleginean pertsonaren borondateak ez ezik, beste hainbat faktorek ere zeresan handia daukate: familiak, eskolak, gizarte-inguruneak, genetikak, balizko gaixotasunek..., alegia.

Gainera, emozioak kontrolatzea zailagoa da haien intentsitatea handia denean. Haserre-emozioak gure defentsarako balio du; baina, batzuetan, haren bizitasunagatik gorroto bihurtzen da, eta aurkaria etsai bihurtzen dugu. Horrela denean, helburua ez da defentsa, aurkariari ahalik eta minik handiena egitea baizik; eta, erantzuna era desproporzionatuan eginez gero, agresibitatea patologiko bihur daiteke. Pertsona agresiboek hainbat helburu izan ditzakete: batzuentzat, nagusitasuna sentitzea; beste batzuentzat, berriz, eraginkortasuna sentitzea besteen jokabidean; eta, azkenik, badaude biktimari mina eraginez plazer morbosoa sentitzen dutenak (psikopatak). Dena dela, eguneroko kontua da besteekin tentsio handiko harremanak edo, nolabait, harreman agresiboak izatea; eta kasu batzuetan min handia egiten digute. Abusu-egoerak pairatzen dira autoestimua ez daukalako sendotasun nahikorik, bestea norbera baino indartsuago edota agresiboagoa dela sentitzen dugulako, eta norgehiagoka horretatik kaltetuta aterako garela sentitzen dugulako. Hala ere, gorrotoa isilean elikatzen da, eta etsaiari leku garrantzitsua ematen diogu gure pentsamenduen artean. Horrek energia-gastu handia eragiten digu emozioaren indarra bizirik mantentzeko. Gorrotoak, beraz, bizitzan egiten dugun guztia baldintzatzen du, eta aukera emozional asko galtzen dira emozio hori indartsu dagoen bitartean.

¹³ *Accumbens* gunea sari-errekonpentsa zirkuituan dago bete-betean: “plazeraren iturria” dela esaten da; baina beldurra, agresioa, adikzioa eta plazebo efektuarekin ere du zerikusia. Zama emozional handiko estimuluak sortzen ditu.

Kontrolik gabeko obsesio pozoidun baten zirkuluan jausi gaitezke; eta, horren ondorioz, bizitzaren urte asko alferrik galdu eta gorputzaren osasuna kaltetu. Horrelako emozio mingotsen arduraduna garun emozionala da. Ezinikusia edo gorrotoa sentitzeko joera duten pertsonak ikasi beharko lukete haserrearen zirkulua apurtzen, eta albo batera uzten mendekua lortzeko buruhaustea eta hortik letorkeen plazeraren ilusioa. Helburua ez da etsaia lagun bihurtzea, emozioak onartzea eta haien indarra guk bideratzea baizik, ez gu haien morroi izatea. Gure pentsamenduek gure etsaiek baino gehiago sufriarazten digute. Garunaren errekonpentsa-sistemak morrontza horretatik irteteko lorpenak saritzen ditu, eta motibazio biziagoa izango dugu geure buruarengan konfiantza eta indar gehiago sentitzen hasiko garelako.

Gorrotoari dagokionez, erlijio guztiek dauzkate balioak ezarrita. Budismoak, adibidez, garrantzi handia ematen dio gorrotoa sentitzen dugunean hartzen dugun jokabideari; horixe izaten delako errukia (*compassion*) eta zoriontasuna¹⁴ garatzeko oztoporik handiena. Helburu horiek lortzeko, oso egokia da pazientzia eta tolerantzia praktikatzea. Budismoak erakusten du etsaiak edo aurkariak gudan sortzen duen gorrotoa bizitzak ematen digun aukeratzat hartu behar dugula pazientzia eta tolerantzia praktikatzeko. Bi balio horiek ez dute inoiz aukerarik izango ez badago aurkakotasunik, eta beharrezkoak dira emozio negatiboak eutsi edo aurre egiteko¹⁵. Bizitzaren ezbeharrei aurre egiteko moduak markatzen du pertsona batetik besterako aldea.

¹⁴ Egoismoaren edo norberekeriaren atxikiduratik aske sentitzea.

¹⁵ Txinak Tibetean egindako inbasioa dela eta, Dalai Lamak honakoa esan zuen: “gure etsaia maisutzat onartu behar dugu, eta eskerrak eman behar dizkiogu aukera edo abagune hau ekarri digulako”.

7. EMOZIOEN OINARRI BIOKIMIKOA

Gure organismoak (batez ere, burmuinak) hormonak eta neurotransmisoreak jariatzen ditu, eta haiek eragin zuzena eta nabarmena dute gure emozioak erregulatzean. Biak dira sustantzia biokimikoak: hormonak guruin endokrinoek sortzen dituzte; neurotransmisoreak, ostera, neuronen sinapsietan sortzen dira, eta sarritan funtzio hormonalak dute. Horregatik nahasten ditugu, baina hormonak iraunkorragoak dira.

Neuronak molekula endogenoak dira, eta haien funtzioa da informazioa garraiatzea (mezulari kimikoak dira) neuronatik neuronara, guruinetara (homonak sintetizatzen dituzte), zeluletara edo muskulu-zuntzetara. Neuronen arteko lotura sinaptikoetan garraiatzen den informazioa (bulkada elektrokimikoa) neurotransmisorea da; eta horren funtziorik nagusia zelula kitzikatzea edo inhibitzea da.

Jokabide emozionalari dagokionez, honako hauek dira neurotransmisore edo hormona garrantzitsuenak:

- **Azetilkolina.** Muskuluen estimulazioaren eragilea da, baita sistema gastrointestinalarena ere. REM ametsaldiaren prozesuan parte-hartze handia du. Hormona honek Alzheimer gaixotasunarekin lotura estua du (azetilkolinaren kantitatea % 90 jaisten da).
- **Adrenalina (epinefrina).** Giltzurrunen gainean dauden adrenalina-guruinek jariatzen dute. Odol-zirkulazioaren presioa igotzen du, eta muskuluak *fight and flight* erantzuna emateko prestatzen ditu. Arriskuaren pertzepzioarekin aktibatzen da, eta oso lotuta dago estresarekin. Beldurra da haren eragilea, eta batzuetan haserrea ere bai. Erregai-inhibidorea (*flight*) da.
- **Noradrenalina (norepinefrina).** Adrenalinak bezala, odol-presioa eta bihotz-taupadak azkartzen ditu. Nerbio-sistemaren alerta pizten du, borondatea indartzen du eta oroimena garatzen du. Estresak horma hau agortzen du; ariketa fisikoek, ostera, noradrenalinaren jarioa estimulatu. Agresiorako joerarekin dago lotuta, eta erregai kitzikagarria (*fight*) da.

- **Dopamina.** Neurotransmisore hau oso lotuta dago garunaren errekonpentsa-sistemarekin, batez ere, *accumbens* nukleoarekin; eta, jariatzen denean, plazera (janaria, sexua, estatus soziala, boterea...), ongizatea eta erlaxazioa sentitzen ditugu. Jakin-minarekin eta kreatibitatearekin ere oso lotura estua dauka. Substantzia *nigraren* eta hipotalamoaren garun-guneetan sintetizatzen da tirosina aminoazidoari esker. Beharrezkoa da mugimendu koordinatua izateko, erabakiak hartzeko, ikasketa-prozesu egokia izateko eta ikasitakoa gogoratzeko¹⁶. Dopamina faltak motibazio eskasa izatea, aspertzea, ondoeza eta abar eragin ditzake. Horiez gain, anhedonia (plazera lortzeko ezintasuna) ere izan daiteke ondorioa. Haren falta dela eta, ohiko gaixotasunak dira honako hauek: depresioa, fobia soziala, ADHN¹⁷ eta parkinsona. Parkinsonaren kasuan, substantzia *nigraren* degradazioagatik ez da dopaminarik sortzen; besteen kasuan, oster, dopamina falta ondorioa da, ez kausa. Bestalde, dopamina gehiegi izateak gaixotasun mentalen bat adierazi dezake: eskizofrenia edota trastorno bipolarra.

Dopamina oso lotuta dago adikzioekin. Adikzioek garunaren funtzionamendua aldatzen dute: plazeraren sentsazioak bihurritu egiten dituzte, eta ikasketa-prozesua eta motibazioa hondatu. Drogak (kokaina, opioa, heroina edo alkohola) hartzeak dopamina-maila igotzen du, baina, era berean, jariatzen den dopaminaren xurgatze-prozesua gelditzen da; hau da, espazio sinaptikoan dopaminaren kantitate handia metatuta gelditzen da denbora luze batean. Alabaina, adikzioa ez dute sortzen drogek bakarrik; jokabide batzuetarako (sexua, jokia, erostea, jatea, teknologia berrietan aritzea...) sentitzen den joera oldartsuek ere dopamina-kantitatea igotzen dute. Kasu bietan, *accumbens* nukleoko eta kortex prefrontaleko zelulak komunikazioan jartzen dira, eta plazera sortzea eta gogoia izatea lotzen dira. Era horretan, joera oldartsua nagusitzen da. Dopamina garunean metatzeak hormona horrentzat errezeptore berriak sortzea dakar. Denborarekin, garuna ohitu egiten da, eta dopaminak ez du eraginik (plazer sentsazioa oso baxua da); eta, horren ondorioz, dosiak

¹⁶ GRUBER, Matthias: "States of curiosity modulate hippocampus/Dependent learning via the dopaminergic circuit" in *Neuron Cell Press Reviews*, 84. bol., 2014, 486-496 or.

¹⁷ Arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendua.

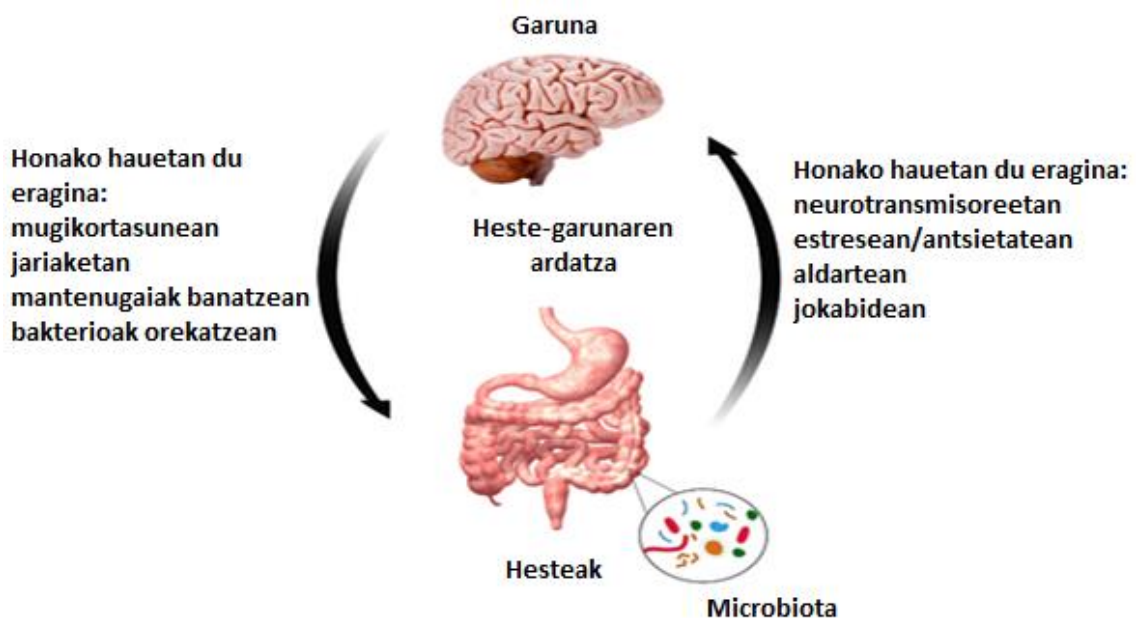
handiagoak izan behar dira, eta bulkaden deskontrolaren menpe egongo gara. Droga-substantzien adikzioarekin gertatzen den bezala, ikasten dugu txarto sentitzen garenean jokabide batek sentsazio negatiboak ezabatuko dizkigula eta plazera emango digula; eta, horren ondorioz, jokabidea errepikatzeko probabilitateak gora egiten du. Dena dela, drogen adikzioa eta jokabideena desberdina da; jokabideek sortzen duten dopamina-gorakada oso altua da, baina ez da artifiziala, eta kaltea garunean ez da hain larria. Badaezpada, argi utzi behar dugu dopaminak ez duela adikzioa sortzen, dopamina-maila altua sortzen duten jokabide konpultsiboek baizik. Eta jokabide batzuekin ez da hori gertatzen; jakin-minarekin, adibidez, garunak dopamina asko jariatzen du, baina gorputzak xurgatzen du oreka galdu barik.

- **GABA¹⁸**. Neurotransmisore-inhibitzailearik eraginkorrena da. Antsietatea sortzen duten neurotransmisore kitzikariak geldiarazten ditu; hori horrela, GABA eskasa duten pertsonak antsietate-gorakadak dituzte. *Valium* farmakoak, adibidez, GABAren eragina igotzen du.
- **Glutamatoa**. Neurotransmisore kitzikaria da, eta haren parte-hartzea nerbio-sistema nagusian oso handia da (sinapsietan, batez ere). Gehiegi badago, toxiko¹⁹ bihurtzen da neuronetarako, eta horiek hil egiten dira. Buruan kolpe bat hartuko bagenu, glutamato gehiegi jariatzen has liteke, eta glutamatoak kolpeak baino garun-zelula gehiago hil litzake.
- **Serotonina**. Neurotransmisore hau gogo-aldartearen orekatzailea da. “Zoriontasunaren hormona” ere esaten zaio: gure gorputzean kantitate handian badago, ongizate-sentsazioa, erlaxazioa, satisfazioa... eragiten ditu, eta kontzentrazioa eta autoestimua igotzen ditu. Serotonina-maila baxuak, oster, depresioa (suizidioa, kasu batzuetan) sortzen du, baita haserrea kontrolatzeko arazoak, antsietatea, desoreka obsesibo-kompultsiboa, hiperaktibitatea, eskizofrenia eta autismoa ere. Gizonezkoek emakumezkoek baino % 50 serotonina gehiago jariatzen dute. Gainera, emakumeak, neurotransmisore horretan dituzten gorabeheren ondorioz, sentiberagoak dira. Beherakaden

¹⁸ Azido Gamma Aminobutirikoaren akronimoa.

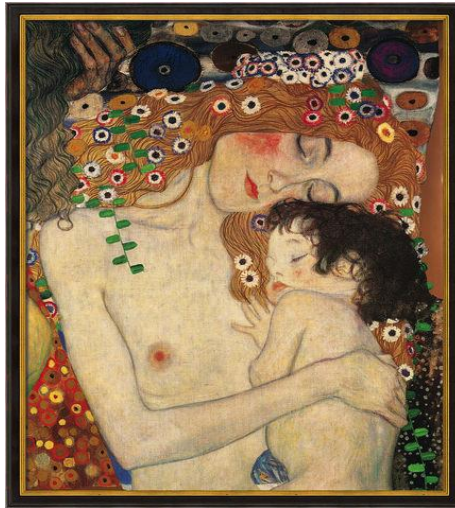
¹⁹ Glutamatoari buruzko ikerketak ugariak dira, esate baterako, parkinsona, ELA (esklerosis latelal amiotrofikoa) eta alzheimerra kontrolatzeko.

zergatien artean honako hauek daude: triptofano²⁰ gutxiko dieta, estresa, aldaketa hormonalak eta diabetesa. Serotonina garunean eta hesteetan jariatzen da, eta % 80-90 gorputzaren alde gastrointestinallean eta plaketetan dago. Hori horrela, oso garrantzitsua da triptofanoa duten jakiekin elikatzea, eta ez produktu industrialekin (azukrea eta irin finduekin, adibidez). Elikagai industrialek hesteetako bakterio patogenoak elikatzen dituzte, eta bakterioflora eraldatzen dute (triptofanoaren metabolismoa egiten duten bakteriak hiltzen dituzte). Beherakadaren beste eragile nagusia estresa (beldurra, larritasuna, antsietatea eta lo eskasa) da, eta horrek kortisolaren (neurotoxikoa da, eta serotonina ezabatzen du) jarioa dakar. Serotoninaren eragina desberdina da gizonezkoetan eta emakumezkoetan. Serotonina baxua duten gizonezkoek joera handiagoa dute hiperaktibitatea eta atentzio falta garatzeko, alkoholismoan jausteko eta bulkaden kontrola galtzeko. Emakumezkoetan, aldiz, errazago jausten dira antsietatean (jate konpulsiboan), depresioan eta gogo-aldarte aldaketan.



²⁰ Triptofanoa aminoazido bat da, eta proteinak eta bitaminak sintetizatuz serotonina eta melatonina sortzen ditu. Batez ere, platanetan, txokolatan, esnean, okelan eta barazkietan dago.

Gaur egungo zientzia heste-garunaren ardatza ikertzen ari da. Izan ere, serotonina hesteetako zelula endokrinoek eta hesteetako neuronek²¹ jariatzen dute (baita garuneko neuronek ere, nola ez). Ikerketen helburua da, beraz, ezagutzea zer-nolako eragina duen hesteetako mikrobiotak²² serotoninaren jarioan. Izan ere, digestio-aparatua oso lotuta dago emozioekin.



G. Klimt *Die drei Lebensalter einer Frau* (1905)

- **Endorfina.** Guruin pituitarioak eta hipotalamoak jariatzen duten neurotransmisore hau opiaceo naturala da, eta efektu analgesikoa eta plazer-emailea du. Zerbait mingarria gertatzen zaigunean (fisikoa zein psikologikoa) jariatzen dira endorfinak. Adibidez, berri txar bat ematen digutenean edo gertaera mingarri batean, endorfinek ondoeza inhibititu egiten dute; eta, era berean, sortzen diren tentsioa eta estresa konpentsatu egiten dituzte. Horregatik, batzuetan, erreakzionatu barik gelditzen gara. Horrek esan nahi du endorfinak jariatzen hasi garela sentitzen hasi garen ondoeza edo larritasuna konpentsatzeko. Bestalde, zauri bat egiten dugunean, esate baterako, organismoak seinaleak bidaliko ditu minaren errezeptoreetara (nozizeptoreak), baina garunaren hipofisiak ere berehala erantzungo du endorfinak jariatuz.

²¹ Esofagoaren, urdailaren eta hesteen inguruan sare bat dago, eta horri sistema enterikoa deritzo. 100 miloi neuronek (zelula epitelialak) baino gehiagok osatzen dute. Garunean, oster, gutxi gorabehera 86.000 miloi neurona ditugu. Neuronen gune biek heste-garunaren ardatza osatzen dute.

²² Mikrobiota gure hesteetan bizi diren mikroorganismoak (bakteriak) dira. 10^{14} bakteria daude gutxi gorabehera, eta gure gorputzaren % 3ko pisua dute. Jaiotzen garenetik, gure gorputzak 1.000 bakteria mota ditu. Ez gaude bakarrik, beraz.

Endorfinak isurtzeak erlaxazioa dakar arazo edo gertaera mingarriaren aurrean (bizi-iraupenak egiten duen egokitzen-erreakzioa da); baina, denboratxo bat pasata, efektua ezabatu egiten da, eta mina nagusituko da. Endorfinak isurtzea eragiten duten beste ekintza batzuk honako hauek dira: barre egitea, helburu bat lortzea, kirola egitea, lo sakon egitea, sexu-harremanak izatea, txutxu-mutxuka aritzea, arnasketa sakon egitea, meditazioa edo yoga egitea, musika entzutea...; janari eragileen artean, aipagarrienak txokolatea, pikantea eta ginsenga dira. Hala ere, endorfinak era endogenoan sortu arren, nork bere jokabidea zuzendu dezake endorfinen efektuen bila, eta horrek denborarekin adikzioa ekar dezake: sentsazioak modu itsuan edo amorratuan bilatzea, eta jokabide arriskutsuak izatea.

- **Oxitozina.** Hipotalamoak jariatzen duen hormona indartsua da. Hortik, hipofisira doa, eta han maitasuna, hurbiltasuna, altruismoa, konfiantza... emozioak piztu eta garatzen dira. Hormona, bereziki, jaiotzean (amaren kontrakzioetan) sortzen da, edota bularretik elikatzean eta sexua izaten dugunean. Ekintzak elkarrekin egiteko gogo pizten du: enpatiaren eta errukitasunaren (*compassion*) abiarazlea da oxitozina. Beldur-emozioaren efektu geldiarazlea erregulatzen du. Oxitozinak errekonpentsa-sistema aktibatzen du (dopamina jariatzen da), eta plazera sortzen du; hori dela eta, ikasteko eta gogoratzeko ahalmenean eragin handia du. “Maitasunaren hormona” ere esaten zaio, baina zehaztu behar dugu dopamina eta oxitozina batzen direnean sortzen dela maitasun-sentimendua.
- **Kortisola.** Giltzurrunen gaineko guruinean jariatzen da hormona esteroidea hau. Estresatuta gaudenean eta odolean glukokortikoiden maila baxua denean aktibatzen da haren isurketa. “Estresaren hormona” ere esaten zaio. Kortisolak gorputza borroka/ihesa erantzunerako prestatzen du; glukosa-maila ahalik eta gehien igotzen du muskuluek energia izan dezaten, pertsonaren kontzentrazioa handitzen da, eta erabakiak hartzeko egoera emozionala prestatzen du. Alabaina, kortisol-maila luzaroan altua bada, estres kronifikatua gerta daiteke, eta eragin kaltegarria izan dezake umearen edo gaztearen garapen kognitiboan: ikasteko eta gogoratzeko arazoak. Beldurra eragiten duten pentsamenduek, sineskeriek eta aurreiritziek ere kortisolaren jarioa

aktibatzen dute. Hark neokortexaren erabilera ahulduta uzten du (atentzio eta kontzentrazio eskasa), eta gorputzaren muskulu-ehuna ere apurka-apurka suntsituko du, betiere, kortisol-maila altua bada eta luzaroan altu badago. Kortisola erregulatzeko gorputza hidratatuta²³ izateak asko laguntzen du, baita dieta begetarianoa eramateak eta ariketa fisikoa egiteak ere.

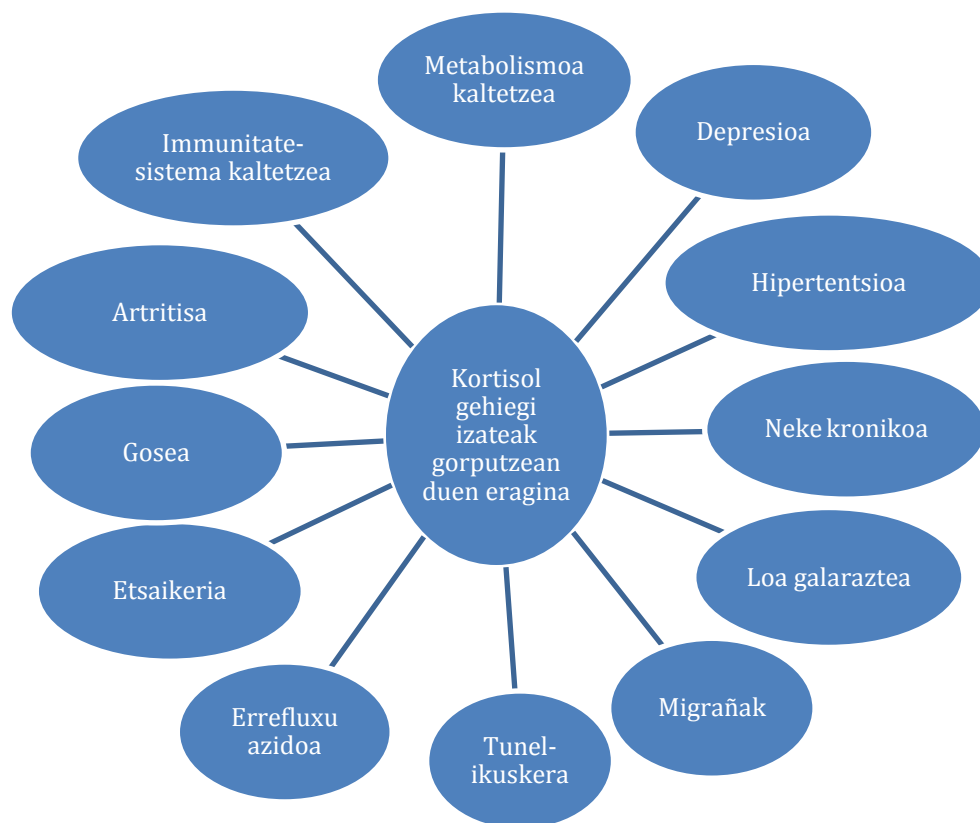
Gorputzaren bizi-iraupenari eta orekari (homeostasia) begira, neurotransmisore eta hormona guztiak dira beharrezkoak: ez dago onik ala txarrik, betiere, horiei dagozkien zereginak neurritz betetzen badituzte. Egia da, bai, ondoeza eta plazera (edota sentazio zoriontsuak) eragiten dituztela, eta emozio atseginen eta desatseginen iturri zein ondorioa direla. Hori horrela, emozioen biokimikaren funtzionamenduak gure jokabideetan duen eragina ezagutuz gero, bizitza atseginagoa, kontrolatuagoa eta esanguratsuagoa izatera zuzendu dezakegu gure jokabidea.

Emozioen biokimika dela eta, aipamen berezia egingo diogu beldurrari, bera baita emoziorik garatuena eta zabalduena. D. Golemanek, *Adimen emozionala*²⁴ liburuan, honakoa idatzi du: "Emozio guztien artetik, giza eboluzioan garrantzi gehien izan duena beldurra izan da. Beharrezkoena izan da bizi-iraupenerako". Alabaina, beste animaliekin alderatuz gero, gizakiok, pentsamendu negatiboen ondorioz, gogoaldatearen gorabeherak izaten ditugu, eta beldurraren biokimika gorputza osoan zabaltzen da, luzaroan gelditzeko gainera. Kortisola eta adrenalina jariatzeko joera iraunkorra baldin badugu, antsietatea nagusituko da, eta, horren ondorioz, gure kontzentrazio-, motibazio- eta kreatibitate-maila oso baxua izango da. Psikoterapian beldurra lantzen da. Lehen pausua da gugan existitzen dela onartzea; eta, bigarrena, ahalegintzea jokabide proaktiboarekin beldurraren indarra beste emozio batera

²³ Oso lagungarria omen da baso bat ur edatea ohera joan aurretik, eta beste bat itzartu ondoren.

²⁴ Adimen emozionala kontzeptua lehen aldiz Wayne Payne psikologoak erabili zuen, 1985ean. 10 urte geroago, Daniel Goleman psikologo eta kazetariak *Adimen emozionala* liburua argitaratu zuen, eta honako definizioa eman zuen: "*Emotional intelligence is the ability to perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth*". GOLEMAN, Daniel: *Emotional Intelligence*, Batam Books, New York, 1995.

bideratzen²⁵. Beldurra beste emozio bat bihur daiteke: plazera, kitzikapena edo amorrua. Teknika horiek aktoreek eta kirolariek erabiltzen dituzte, eta nork bere aztarna emozionalean indar gehien duen emozio alternatiboa aurkitu behar du. Era berean, biokimikari dagokionez ere, noradrenalina, dopamina, testosterona, serotonina edota oxitozina jarioa ekarriko digun emozioa bilatu behar dugu.



Kortisola, estresaren hormona

Beldurra indargabetzeko, haserrea edo amorrua oso emozio ahaltzuak izan daitezke. Amorrutik kontrolatua²⁶ oso baliabide egokia da beldurra ahaltzeko noradrenalina eta dopamina jarioak erabiltzen direlako. Modu agresiboan eta konfiantzaz pentsatzen hasten garenean, gure gorputza eta gogo-aldatea beste egoera batean daude. Baina kontu handiz transformatu behar dugu beldurra amorru; bestela, amorrua ez bada kontzentraziorantz, ausardiarantz eta eginkizunen baterantz bideratzen, haserreak hartzen du egoeraren kontrola. Zergatik da egokia emozioak horrela eraldatzea? Erantzuna sinplea da: haserrea edo amorrua erabiltzea edo kontrolatzea errazago egiten zaigu beldurra baino. Beldurraren menpe sentitzen garenean, geure buruarekin

²⁵ Jokabide erreaktiboa eta proaktiboa bereizi behar ditugu; jokabide proaktiboak adierazten du ezer egin baino lehen pentsatu dugula zer jokabide izango dugun.

²⁶ Duke University-ko Psikiatria eta Psikologiako irakasle Redford Williams-ek azaldu zuen.

edota beste norbaitekin haserretzen bagara, gure kimikaren eta garunaren egoera alda dezakegu. Baina aldaketa horrek ez du luzaroan iraun behar; bestela, agresibitate itsu batean jausten gara. Beldurra urruntzeko tresnatzat hartu behar dugu amorrua. Haserre hobeto funtzionatzen dugu beldurtuta baino; baina, piztu dakizkigukeen amorruaren indarra eta boterea txarto erabiltzen baditugu, horrek nahastea eta ondoeza ekartzen dizkigu. Kortex prefrontala garun-atalak amorruaren energia kontrolpean duenean, boteretsu sentitzen gara, eta konfiantzaz jokatzeko dugu.

Baina amorrua ez da beldurra ahultzeko edo ezabatzeke erabil dezakegun emozio bakarra. Badaude beste bi ere lagun diezaguketenak, eta asko. Grina eta kitzikapena dira horiek, eta oso erabilgarriak dira, batez ere, jakin-minarekin eta ikasteko gogoarekin lotuta daudenean. Gizakion berezko bi tresna horiekin barruko eta, batez ere, kanpoko mehatxuek gure garuneko neokortexean erantzuna aurkitzen dute erronka edo desafio bezala, eta horrela ez zaigu pizten inhibitzeke joera. Dopamina eta



noradrenalina jariatzen dira, eta garunaren errekonpentsa-sistemak grina eta kitzikapena sortzen dituzten baliabideak saritzen ditu. Horrela, gure konfiantza eta estimua hobetzen dira, eta, horien bidez, beldurra errazago kontrolatzen dugu. Eta beldurra

kontrolatzeko gaitasuna izateak, bestalde, gure konfiantza eta estimua igotzen ditu. Era berean, kontzentrazio, motibazio eta askatasun handiagoarekin egiten ditugu gauzak egunerokoan.

Jakin-mina eta ikasteko gogoaz gain, gizakiok badugu beste ahalmen bat beldurra apur bat indargabetzeko edo, gutxienez, leuntzeko. Eta ahalmen hori umorea da. Barre egiten dugunean, gure gorputzak endorfinak jariatzen ditu; hau da, morfina baino indartsuago den analgesikoa. Barre egiteak arteria-presioa baretzen du, arnasa sakonago hartzera behartzen gaitu, eta giharrak erlaxatzen dizkigu; eta, ondorioz, gorputzeko kortisola gutxitzen zaigu, eta dopamina igo. Batez beste, ume batek eguneko 400 aldiz egiten du barre; heldu batek, ostera, 15 aldiz. Badirudi, beraz, txikitan umorea nagusi dela, baina urteekin alde batera uzten dugula.

Edozelan ere, beldurraren indargabetzailerik boteretsuena maitasuna da. Beldurra sentitzen dugun bakoitzean, maite dugun pertsona bat gogora ekarriko bagenu edo erlijio-sentimenduak (errukia, adibidez) piztuko balitzaizkigu, serotonina eta DHEA²⁷ jariatuko genituzke, baina, batez ere, oxitozina. Azken hormona horrek amigdalaren erantzun geldiarazleak inhibitzen ditu. Horrela, beldurraren sentrazioek bere horretan jarraituko dute, baina ez ondorioek (ondoeza, larrimina, antsietatea...).

²⁷ Guruin suprarrenalek jariatzen duten hormona, batez ere, gaztetan. Zahartzea hormona horren faltarekin dago lotuta.

8. DESOREKA EMOZIONALA, HEZIKETA ETA TERAPIA

Arrazoi askok eragin dezakete desoreka emozionala. Aurreko atalean ikusi dugun bezala, garuneko desoreka biokimiko batek zuzenean ekar ditzake ondorio emozional negatiboak: serotonina gutxi izateak depresioa; noradrenalinaren desorekak tristura, nekea eta antsietatea; dopamina faltak utzikeria eta erru-sentimendua; eta abar. Esate baterako, serotonina *Raphe* nukleoan sintetizatzen da, eta garunaren gune horretan erregulatzen dira gure emozioak: antsietatea, amorrua, poza, errua, haserrea, tristura, baikortasuna, pazientzia, adorea, ardura eta beldurra. Serotonina nahikoa jariatuko ez balitz, desoreka emozionala agertuko litzateke (logura eta jateko arazoak ere bai), eta jokabide adiktiboetarako joerak. Kasu horretan, psikofarmakoak²⁸ hartu beharko genituzke desorekaren ondorioak neutralizatzeko. Horiek serotonina xurgatzeko inhibidore selektiboak dira; eta, horrela, suminkortasuna, agresibitatea, labilitate emozionala²⁹ eta depresioa jaisten zaizkigu.

Desoreka emozional garrantzitsuetako bat *bordeline* pertsonalitate-desoreka (BPD³⁰, hemendik aurrera) da, eta DSM-IVean³¹ psikopatologiatzat onartuta dago. Honako ezaugarri hauek ditu: gorabehera emozionalak, muturreko pentsatzeko era, inpulsibotasuna eta harreman pertsonal kaotikoak (idealizazioa/dezepzioa). Gorabehera emozionala lasaitzeko erabiltzen diren psikofarmakoak antsiolitikoak, antidepressiboak eta antipsikotikoak dira; baina bakarrik dira eraginkorrak amorruren, depresioaren eta antsietatearen sintomak baretzeko. Edozelan ere, sintoma horien iturria ez dute konpontzen. Era berean, komorbilitate-kasuetan³² ere ez dute laguntzen arazoaren iturria ezagutzen. Horrenbestez, esan behar dugu desoreka emozionalari irteera emateko, ezinbestekoa dela psikoterapiaren bat erabiltzea. Irizpide zientifikoetan eta eraginkortasunean oinarrituta, honako hiru psikoterapia mota hauek daude:

²⁸ Fluoxetina, Haloperidol, Olanzapina, Carbamazepina, Valproato, etab.

²⁹ Barreak eta negarrak lekuz kanpo egitea.

³⁰ Ingeleseztan ere BPD (*bordeline personality disorder*).

³¹ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* buruko gaixotasunen diagnosirako eta estatistikarako gidaliburua da. American Psychiatric Association erakunde prestigiodunak argitaratu du, eta bertan buruko gaixotasunen sailkapena egiten da psikiatriaren arloan erreferentzia nagusia izateko.

³² Komorbilitatea ematen da desoreka bat baino gehiago daudenean batera.

- Terapia Kognitibo Konduktuala: pentsamendu negatiboak eta horiei dagozkien jokabideak aldatzean, larrimina onartzean eta horiei aurre egiteko estrategia batzuetan oinarritzen da.
- Mentalizazioan Oinarritutako Terapia: emozioei eta sentimenduei zentzua emateko gaitasuna lantzen du, eta horrela jokabideak ez dira izango erantzunitsu baten ondorioak.
- Terapia Dialektiko Konduktuala (aurreratzean, TDK). Geroxeago, luze azalduko dugu.

BPDren sintoma batzuk honako hauek dira: jokabide adiktiborako joera (erosketak, sexua, jokia, drogak...), suminkortasuna, haserrealdi biziak eta kontrolaezinak (baina ostean lotsa, errua eta damua), asperdura edo ezerezaren sentimendu iraunkorra, ahalegin frenetiko eta puztuegiak lagunak zein familiartekoak hurbil mantentzeko, eta depresio edota antsietate laburrak baina oso mingarriak. Alabaina, BPDra iritsi barik, **emozioen erregulazio-sistemaren disfuntzioa** dago. Horretan ere pertsonen emozioek gainezka egiten diete, eta sortzen zaie sufrimenduekin bizitza hondatu egiten zaie. Disfuntzio emozional horren zergatien artean, honako bi hauek daude: eragile biogenetikoak (kalteberatasun emozionala) eta gizartean ikasitakoaren eragina (giro baliogabetzailea). Disfuntzio hori duten pertsonak oso sentiberak dira (batez ere, haurtzaroan); eta, ingurune baliogabetzaile batean bizi behar izan dutenez, emozioak erreprimitu eta zigortu egiten dituzte. Kasu horretan, emozioen indarra oso handia da, eta izugarri sufritzen dute emozioen bizitasuna ezin dutelako kontrolatu. Gainera, jokabide desegokiak izaten dituztenez, egoera are gehiago bihurritzen dute; eta, horren ondorioz, errudun sentitzen dira.

Desoreka emozionala tratatzeko metodo eraginkor bat Marsha M. Linehan psikologoak garatu du: TDK izenekoa (lehenago aipatutako psikoterapia mota hau, jarraian sakonago azalduko dugu). Desorekak ondoeza edo sufrimendu emozionala dakar, eta TDK-k frogatu du psikoterapia oso eraginkorra dela, ez bakarrik BPDren eta disfuntzio emozionalaren kasu larrietan, baita hezkuntza eta lan-arloetan gertatzen diren arazoak bideratzeko ere: motibazio falta, antsietatea, norberaren estimua eta depresioa.

Linehanen terapian, desoreka emozionalari ondorio-trataera ematen zaio: pertsona baten kalteberatasun emozionala (*emotional vulnerability*) ingurune baliogabetzaile jakin batek (*invalidating environment*) eragindako errealitatea da.

Ingurune baliogabetzailearen (*invalidating environment*) kontzeptuaz, Linehanek honako hau dio: izandako bizipenetan, pertsona batek sentitu dituen emozioek eta erabili dituen jokaerek ez dute besteen (familia, herria, eskola, gizartea...) onespenik jaso. Haurtzaroan, larriagoa da. Umearen komunikazio-kodeak ez du aurkitu lotura esanguratsu nahikorik; hau da, inguruneak ez ditu haren emozio eta sentimenduak balioetsi, bai besteen interes faltagatik, bai tabu direlako, bai erreprimitu egin behar izan dituelako indarrean dagoen moralak aginduta. Egoera horrek norberarengan frustrazioa eta motibazio ahula sor ditzake. Honako hauek dira kalteberatasun emozionala duen pertsona baten ezaugarriak:

- Pertsonaren nerbio-sistemak neurritz kanpo erantzuten du garrantzi gutxiko estualdietan, eta ez du horren ondorioz sortu zaion estresa baretzeko gaitasun nahikorik.
- Bizi izan duen inguruneak ez dio eman aukerarik haren emozioak antolatzeko eta ulertzeko, eta ez du ikasi bizitzaren gertaerei erantzuna konfiantzaz ematen.
- Ez du ikasi arazoei, estualdiei eta ezbeharrei erantzun emozional egokia ematen, eta beste pertsona batzuen beharra du.
- Haren jokabideak muturreko erreferentziak erabiltzen ditu besteen onarpena izateko: batetik, inhibizioa; edo bestetik, emozio biziagiak. Horrelako jokabideak garunaren errekonpentsa-sistemak saritzen ditu, eta errepikatzeko joera ikasten da.
- Gaitasun eskasa du bere emozioak ulertzeko eta kontrolatzeko; baina, aldi berean, joera handia du beste pertsonak epaitzeko (itxaropena/dezepzioa muturreko irizpideekin).
- Ingurune baliogabetzailea delakoa oso barneratuta daukanez gero, joera du bere burua gutxiesteko. Bizitzako gertaerei erantzuna emateari uko egiten dio, eta errealismo gutxiko helburuak asmatzen ditu. Helburuen zailtasunaz konturatzen denean, lotsatu eta haserretu egiten da.

- Gertaera traumatikoak bizitzeko erraztasuna du, baina joera emozional gorabeheratsua eta desorekatua izaten duelako. Haren bizitzan arazo larriak behin eta berriro gertatzen dira, kalteberatasun emozionala dela eta.



- Jokabide erabat pasiboa (*active passivity*) du bere arazoei aurre egiteko; baina, aldi berean, aktiboa beste pertsonen arazoak egozteko, edo besteei exijitzeko norberaren arazoak konpontzea.
- Egunean eguneko gogo-aldartearen gorabeheren menpe bizi da.

TDKren helburua da gorabehera emozionala sufritzen dutenak tratatzea, kalteberatasun emozionala sentitzen dutelako, emozio biziak dituztelako eta egoera larri hori baretzeko gaitasun gutxi dutelako. TDK-k trebetasun terapeutikoak (*therapeutic skills*) lantzen ditu ondorengo edo sufrimendu emozionala bideratzeko eta giza harremanak esanguratsuagoak egiteko. Helburura iristeko, lau arlotan landu behar dira trebetasun horiek:

- **Sufrimendurako tolerantzia (*distress tolerance*).** Emozio negatiboek dagokienez, norberaren tolerantzia-maila igotzea du helburu, eta ez egitea ihes.
- ***Mindfulness*³³.** Helburua da atentzioa momentuan momentuko bizipenetan (*moment-to-moment awareness*) jartzen ikastea, eta ezer edo inor epaitu barik (*non-judging*) egitea.
- **Emozioak erregulatzeko trebetasunak (*emotion regulation*).** Estrategiak lantzen ditugu emozio biziak sortzen diguten sufrimendua arintzeko eta bideratzeko.
- **Eraginkoratsuna giza harremanetan (*interpersonal effectiveness*).** Teknikak ikasten ditugu besteekin era asertiboan (*assertive way*) komunikatzeko, geure buruarengan konfiantza lortzeko eta giza harreman sendoak izateko.

³³ Jon Kabat-Zinn da *Mindfulness* teknikaren sortzailea, eta *Full Catastrophe Living* liburuan honakoa dio: “I define mindfulness operationally as the awareness that arises by paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally”.

Banan-banan azaltzen hasi aurretik, komeni da argitzea TDK hirugarren belaunaldiko terapien artean dagoela, eta, esan bezala, desoreka emozionalak iturri bikoitza duela: kalteberatasun emozionala (lotsa, segurtasun falta, ondoeza, antsietatea, depresioa, abusu fisikoa eta psikologikoa, norberaren estimu oso baxua...) eta ingurune baliogabetzailea. Paradigma kognitibo konduktualari jarraitu arren, TDK-k ez du onartzen arazoak sortzen dituzten jokabideak ezabatu edo aldatu behar ditugunik, horrek kentzen digulako sentitzen eta pentsatzen duguna, eta gutxietsia senti gaitezke. TDK-k proposatzen du gure emozioak, sentimenduak, pentsamenduak eta horien ondorioz sortzen diren jokabideak onartzea. Eta onarpenaren ostean, jokabidea eraldatzeko gaitasuna izan dezakegu komenigarri ikusten badugu.

Beraz, TDK oso eraginkorra da emozio biziak kontrolatzeko. Egin diren ikerketek frogatzen dute ondoezari edo saminari eusten ikasten dugula kontrola galdu barik edota bidegabekeria jausi barik. Emozio biziak eta kontrolaezinak sentitzea, herentzia genetikotik edota haurtzaroan izandako traumatik etor dakiguke. Horiek garunaren garapena baldintzatzen dute, eta pertsona sentibera da. Alabaina, aukera dago emozioak kontrolatzeko, TDK-k proposatzen dituen trebetasunak ezagutuz eta landuz gero.

ONARPENA

MINDFULNESSA

Momentuan momentuko
bizipenez jabetzea
inor eta ezer epaitu barik

ALDAKETA

EMOZIOAK ERREGULATZEA

Sufrimenduarekiko
zaugarritasuna ulertzea eta
gutxitzea, emozioak
aldatzea

SUFRIMENDURAKO TOLERANTZIA

Krisialdia kudeatzea egoera
okertu barik, egoera den
bezalakoa onartzea

ERAGINKORTASUNA GIZA HARREMANETAN

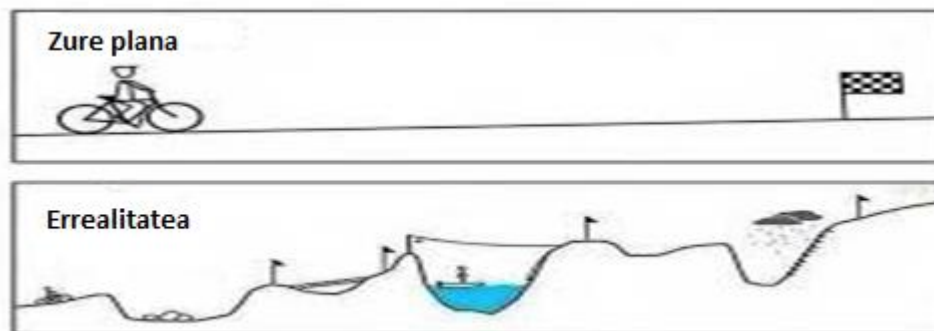
Beharrak asetzea,
harremanak mantetzea,
erlazioetan norberarekiko
errespetua handitzea

9. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA (*DISTRESS TOLERANCE*)

Trebetasun hau garatzean ikasten dugu gertaera mingarriei eraginkortasunez aurre egiten, gure erresilientzia³⁴ indartzen eta bizitzaren ezbeharren ondorioak leuntzen.

Emozioak sufritzeak bizitza desorekatzen digu, eta noraezean utzi. Horrela, ezinezkoa edo oso zaila egiten zaigu erabaki arrazionalak hartzea. Hala ere, egoerari irteeraren bat eman behar diogulakoan, sufrimenduari aurre egiteko estrategiak erabil ditzakegu [\(2. ARIKETA\)](#).

Aipatutako estrategiek hasieran penak leuntzen dizkigute, baina, geroago, sufrimendu handiagoa eragiten digute. Egoera hori egiaztatzeko, *Sufrimenduari aurre egiteko estrategia suntsitzaileen kostua* izeneko taula erabiliko dugu [\(3. ARIKETA\)](#). Kontua da erabiltzen ditugun estrategien jakitun izan behar dugula, bai eta horiei dagozkien kostuen jakitun ere.



Epe luzera, horrelako estrategiek mina sufrimendu bihurtzen dute. Adibide bat:

Amaiak eta Nereak eztabaida bizia eta mingarria izan dute. Hurrengo egunean, Amaiak argi ikusten du biak gehiegi berotu direla eztabaidarekin; baina, Nereak ez ditu emozioak kontrolatzen, eta ezin ditu eztabaidako hitzak eta keinuak burutik kendu. Egunetik egunera, Nerearen haserrea biziago egiten da, eta hasierako mina Nereak sufrimendu emozionala bihurtu du.

³⁴ Pertsonaren gaitasuna bizitzaren ezbeharrei eta esperientzia traumatikoei aurre egiteko.

Hortik atera behar dugun ondorioa hauxe da: mina askotan ezin dugu saihestu, baina bai kontrolatu dezakegu min hori dela-eta eraikitzen dugun sufrimendua. Sufrimendua ekiditeko edo arintzeko, sufrimendua toleratzeko trebetasunak³⁵ landu ditzakegu.

9.1. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA LANTZEKO OINARRIZKO TREBETASUNAK

Sufrimenduari edo saminari aurre egiteko, teknika terapeutikoak daude, eta horien artean hiru trebetasun mota berez ditzakegu:

- **Distraziorako trebetasunak.** Behin-behinekoak dira, eta sufrimenduari aurre egin baino lehen erabiliko ditugu. Samina baretzen laguntzen dute, beraz. Distrazioa (entretengarria) eta egoera mingarria ekiditea bereizi behar ditugu. Distrazioarekin sufrimenduari aurre egitea atzeratuko dugu, ea bitartean emozio biziak baretzen diren.
- **Emozioak lasaitzeko trebetasunak.** Iraganeko esperientzia kaltegarriak, batzuetan, erru-sentimenduaren eragina indartzen dute, eta norberaren burua kaltetzeko joerak eta ohiturak nagusitzen dira. Beraz, geure buruarekin atseginagoa izaten ikasi egin behar dugu; eta hori lortzeko, lasaitzeko ariketak, jokoak eta ekintza aproposak egin behar ditugu.
- **Ondoezari aurre egiteko trebetasunak.** M. Linehanek erabiltzen duen onarpen osoa (*radical acceptance*) landu behar dugu. Gertaera batzuk ez ditugu onartzen emozio mingarriak sortzen dituztenean; baina gertaera horiek ere bizitzaren parte dira, eta ez baditugu onesten, ekiditen ari gara horiei dagozkien emozio mingarriei irteera bat ematea. Eta ondorioz, minari sufrimendua gaineratzen diogu³⁶. Lehen urratsa da, nahiz eta haserre egon eta

³⁵ MCKAY, Matthew, WOOD, Jeffrey C., BRANTLEY, Jeffrey: *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2017.

³⁶ "Accepting reality is difficult when life is painful. No one wants to experience pain, disappointment, sadness, or loss. But those experiences are a part of life. When you attempt to avoid or resist those emotions, you add suffering to your pain. You may build the emotion bigger with your thoughts or create more misery by attempting to avoid the painful emotions. You can stop suffering by practicing acceptance. Life is full of experiences, some that you enjoy and others you dislike. When you push away or attempt to avoid feelings of sadness and pain, you also diminish your ability to feel joy. Avoidance of emotions often leads to depression and anxiety. Avoidance can also lead to destructive behaviors, such

inori edo nork bere buruari errua leporatzen ahalegindu, konturatzea gertatutakoa ezin dugula aldatu. Behin hori lortu ondoren, bigarren urratsa da arreta jartzea momentu jakin horretan egin ditzakegun jokabideetan, eta ikastea erabiltzen aurrera egiteko pentsamendu lagungarriak [\(4. ARIKETA\)](#).

9.2. SUFRIMENDUARI BURUZKO GOGOETA. MINAREN ETA SUFRIMENDUAREN ARTEKO

BEREIZKETA

Tolerantziarekiko sufrimendua dela eta, komenigarria da aipatzea pentsamendu budistan hiru direla giza sufrimenduaren eragile nagusiak³⁷: ezjakintasuna, irrika/grina eta gorrotoa. Budismoaren arabera, sufrimendua eguneroko errealitatea da; horregatik, badagoela onartu behar dugu, eta motibatuta egon behar dugu praktikak egiteko sufrimenduaren eragileak ahuldu edo ezabatze aldera. Sufrimendua ekiditea beste barik bada gure jokaera eta hori ez badugu lortzen, porrotzat joko dugu. Horren ondorioz, antsietate- eta intolerantzia-sentimenduak pairatuko ditugu, eta oso nahastuta sentituko gara momentu txarrak bizi ditugunean. Alabaina, pentsatzen badugu sufrimendua bizitzaren berezko alderdietako bat dela, orduan, toleranteagoak izango gara bizitzaren ezbeharren aurrean. Dugun sufrimenduaren aurrean tolerantzia minimorik ez badugu, bizitzaren ibilbidea mingotsa, zorigaiztoa eta iluna egingo zaigu. Beraz, onartu behar dugu mina eta sufrimendua giza existentziaren parte direla, eta horren eragileak kanpokoak (pobrezia, gaixotasunak, heriotza...) edota norberak sortutakoak (emozioen desoreka, pentsamendu negatiboak behin eta berriz errepikatzea, estresa, antsietatea...) izan daitezkeela.

as gambling, drinking too much, overspending, eating too little or too much, and overworking. These behaviors may help avoid pain in the short run, but they only make the situation worse in the long run. Acceptance means that you can turn your resistant ruminating into accepting thoughts like, "I'm in this situation. I don't approve of it. I don't think it's OK, but it is what it is, and I can't change that it happened." Marsha Linehan.

³⁷ Budismoan sufrimenduaren hiru pozoiak deitzen dira.

Mendebaldeko gizartearen garapen zientifikoak eta teknologikoak, baita horiekin batera eraiki ditugun ekonomia eta kultura globalizatuek ere, lortu dute ezbeharretatik eratorritako sufrimendua mugatzea eta arintzea. Gaur egun, milioika pertsona eroso bizi gara eta urte askoan; izan ere, gaixotasunak kontrolatu ditugu, eta instituzio-sarek egindako sistema bat eraiki dugu gure osasuna eta ongizatea zaintzeko eta bermatzeko. Horrekin guztiarekin, munduari buruzko ikuskera positiboa eta itxaropentsua sortu dugu. Horrek eragiten du sufrimendua ia ikusezina izatea; baina, agertzen denean, uste dugu noizean behin gertatzen dela eta lokalizatua (istripuak, erailketa, fraudeak, guda txikiak, immigrazioa...) dela. Salbuespenak salbuespen,

mundua hobetzen doala “saltzen” digute, eta guk horrela “erosten” dugu.



G. Seurat-en *Un dimanche après-midi à l'Île de la Grande Jatte* (1884)

Testuinguru horretan, sufrimendua anomaliatzat jotzen dugu. Isilarazten dugun bitartean, pentsamendu eta emozio mingarrien bidez, gure burua kaltetzen dugu, eta, bide batez, gure ondokoenak ere bai. Ezer esaten ez bada ere, argi izan behar dugu egoera hori arriskutsua dela.

Sufrimendua anomalia edo gaixotasun modura onartzeak erruduna(k) aurkitzeko beharra dakar. Eta gizajoak/gajoak sentitzen garenean, “biktima”tzat jotzen dugu geure burua, eta, horregatik, ideia bat ari da zabaltzen gure gizartean, alegia, norbaitek sufrimenduarekin zigortzen gaituela: gobernuak, hezkuntza-sistemak, gurasoek beren ideia zaharkituekin, bikotekideak, herentzia genetikoak... Errua nork bere buruari leporatzeak eta norbera biktimatatzat jotzeak sufrimendua iraunaraztea baino ez du ekarriko, amorrua, frustrazioa eta erresumina nagusituko direlako.

Nahasterik ez egoteko, mina eta sufrimendua bereizi behar ditugu. Mina berez dator; baina horri guk sufrimendua gaineratu diezaiokegu, eta hor bai daukagu zeresan eta zeregin handia. Gaur egun, farmako eta psikofarmakoen bitartez, mina arintzea edo ezabatzea lortu dugu, baina gure sufrimenduak ez du izan erantzun bera inondik inora;

alderantziz, arazotzat jotzen dugu, eta uste dugu formula sasihedonistekin (jana, edana, sexua, ikus-entzunezko entretenimendua, jokabide kontsumista...) konpon dezakegula. Sufrimendua esperientzia antinaturaltzat hartzen dugun bitartean, ordea, ez dugu lortuko sufrimenduaren eragileak ezagutzea, ahultzea edo ezabatzea.

9.3. SUFRIMENDUA EZABATZEKO TEKNIKAK

Sufrimendua ekiditeko, arintzeko edo ezabatzeko, hainbat psikoterapia daude; baina TDK da horien artean azkena, enpirikoena eta, emaitzak direla-eta, emankorrena. Baina hori bai, kasuak larriak direnean, psikoterapiarekin batera psikofarmakoak hartu behar ditugu. Edozein kasutan, azken bi hamarkadetan neurozientziak izan duen aurrerakadari esker, teknika berriak ari dira proposatzen. Horietako bat neurestimulazioa³⁸ da, eta min kronikorako erabiltzen da; dela min fisikoa, dela psikologikoa (antsietatea, depresioa...). Espainiako osasun zentroetan, mina da kontsultara gehien eramaten dugun arazoa. SED elkartearen (Sociedad Española del Dolor) datuen arabera, 6,10 milioi helduk pairatzen dute minaren trastornoren bat; eta Europan, biztanleen % 20k. Gauzak horrela, Espainian 183 minaren unitate daude, eta horietako askok muinaren neuroestimulazioan oinarritutako tratamendua erabiltzen dute. Gaur egun, osasunarekin lotutako arazo larria da mina, eta horren edota sufrimenduaren inguruan zeregin handia dago, baina lehenengoa da ulertzea zer diren eta nondik datozen mina eta sufrimendua.

Emozioetatik datorren sufrimendua da neurozientziaren gai nagusienetako bat. Massachusettseko Institutu Teknologikoak (MIT, ingelesez) egin berri duen esperimentuaren arabera, psikofarmakoak ez ditugu erabili behar emozioen aldaketak eragiteko. Laborategiko animaliekin lortu da emozio gozoak (plazera) sentitzea beldurrezko egoeretan; eta alderantziz, estresarekin lotuta dauden oroitzapenak momentu atseginak bihurtzea. Hipokanpoko (gune horretan daude lotuta emozioak oroitzapenekin) oroitzapen episodikoek eta amigdalan kodifikatutako emozioek

³⁸ Muinean elektrodoak jartzean datza.

dituzten loturak laser-izpiz estimula eta alda ditzakegu. Teknika horri optogenetiko deritzo, eta estresa eta antsietatea tratatzeko erabiltzen dute.

9.4. OINARRIZKO TREBETASUNAK LORTZEKO ARIKETAK

Lehenago aurkeztu ditugun hiru trebetasunetara itzulita, emozio mingarriei aurre egiteko lehenengo urratsa da jarduera entretenigarriak egitea [\(5. ARIKETA\)](#). Adibide bat:

Nerea oso bakarrik sentitzen da, eta ez dauka ezer egiteko. Etxean hori gertatzen zaionean, pentsamendu negatiboak pizten zaizkio. Pentsatzen hasten da bizitzan beti bakarrik egon dela, eta aitak eragin mingarria izan duela harengan. Oroitzapen horiek lepoko mina sortzen diote, garrasi egiten du, eta ez daki zer egin. Baina Nereak distraxiorako plan bat dauka prestatuta, eta planeko tresna bat aukeratzen du: ariketa fisikoa eta parketik ibilaldia egitea gogoko duen musika entzuten duen bitartean. Ekintza horrek ez ditu haren oroitzapenak ezabatzen, ezta horiei dagokien sufrimendua ere; baina lasaitu egiten du, eta tristurak ez du hondatzen haren gogo-aldatea. Aldi berean, jarduera fisikoa erritmo bat mantenduz egiten duenez gero, haren gorputzak endorfinak (analgesiko naturalak) jariatzen ditu, eta hobeto sentitzen da.



Zer beste hitz erabiltzen dugu sufrimendu emozionalerako?



Mina, nahigabea, bihozmina, tristura, zoritxarra, samina, abaildura, oinazea



Gure sufrimendua behin-behinean albo batera uzteko, beste modu batzuk ere badaude:

- Atentzioa beste pertsona batengan jartzea [\(6. ARIKETA\)](#).

- Iraganeko gertaera atseginak, pozgarriak eta emozio handikoak gogoratzea. Pertsonak eta detaileak gogora ekartzea.
- Norberak hautatutako esaldiak, otoitzak edo mantrak sakelakoan irakurtzea. Irakurritakoari testuingurua emateko irudimena erabiltzea.
- Goretsi gaituzten pertsonekin gogoratzea.
- Zereginen bat egiten hastea: gela txukundu, liburuak antolatu, zapatak garbitu, harrikoa egin, janaria prestatu...
- Esku bat sabelean jarri eta arnasketak zenbatzea, edozer (sentsazioak, umeak, pertsona motak, autoak...) zenbatzea, ehunetik behera ken zazpi zenbatzea amaitu arte.
- ...

Orain arte ikusitakoa kontuan izanda, distraitzeko nork bere teknikak aukeratu behar ditu, eta sakelakoan edo txarteltxo batean idatzi behar ditu. Hori **norberaren distrazio-plana** ([7. ARIKETA](#)) izango da, eta bertako teknikak praktikan jarriko ditugu sufrimendu emozionala agertzen zaigun momentuetan.

Behin distrazioa zelan egin ikasita, hurrengoa da erlaxatzen edo lasaitzen ikastea. Ez da batere osasungarria gure gorputza alerta-egoera iraunkor batean egotea; gorputzak erlaxazio-egoeran egon behar du sarritan, bihotz-taupadak motel eta odol-presioa baxu dituela. Egoera horretan, garunak hobeto egiten du lan: ulertu, antolatu, baloratu, epaitu, erabakiak hartu edo atzeratu...; eta, ondorioz, arazoei aurre egiteko baldintzak egokiagoak dira. Hori lortzeko, ariketa batzuk egin beharko genituzke, eta, horretarako, bost zentzumenak erabili; baina kontuan izan behar dugu pertsona bakoitzak aztertu eta baloratu behar duela zein zentzumenekin erlaxatzen eta lasaitzen den gehiago.

Usaimenak lotura zuzena eta berehalakoa dauka amigdalarekin. Usainek berehala pizten dituzte emozioak, eta horiei dagozkien oroitzapenak ere berehala datoz gogora. Oso garrantzitsua da arreta jartzea ondo sentiarazten gaituzten usainetan, baita arnasketaren erritmoan ere. *Usainaren momentuak* arnastu behar ditugu ([8. ARIKETA](#)).

Ikusmena ere oso garrantzitsua eta baliagarria da gizakiontzat. Gure garunaren alderik handiena ikusmenarekin dago lotuta. Begiradarekin hautematen ditugun gauzek oso eragin bizia eta sakona izan dezakete gugan, onerako zein txarrerako. Hori horrela, gure begirada lasaitzen gaituzten irudietara zuzendu behar dugu, eta, nola ez, bakoitzak bere zaletasunak eta lehentasunak dituen, horietara bideratu behar dugu gure arreta [\(9. ARIKETA\)](#).

Bestalde, entzumenak hautematen dituen soinu batzuen bidez ere lasaitzen gara. Musika entzutea oso lasaigarria da, eta bakoitzak gogokoen duena aurkitu behar du. Amigdalan ematen da musikak sortzen duen estimulu emozionala; eta, *accumbens* nukleoan, errekonpentsa-sarea aktibatzen da dopamina jariatzean [\(10. ARIKETA\)](#).

Dastamena ere erabil dezakegu lasaitzeko. Mingaineko dastamen-papilekin janarien zaporeak bereizten ditugu, eta zapore horiek sortutako sentazioek oroitzapenak eta sentimenduak gogora ekartzen dizkigute. Horregatik, oso egokia da dastamena bideratzea. Hala ere, kontuan izan behar dugu modu konpulsiboan jateko arriskua ere hor dagoela [\(11. ARIKETA\)](#).

Eta azkenik, ukimena daukagu. Gure azala da organorik luze-zabalena, eta nerbioz beteta dago sentazioak garuneraino eramateko. Hainbat ekintzen bidez lor ditzakegu lasaitasuna eta erlaxazioa: azal leuna ukitzea, bainu bat hartzea, masajea hartzea...

Behin jakinda zein diren aukerak, oso egokia zaigu erabiliko dugun ekintzen zerrenda egitea; kontuan hartuta, betiere, erlaxatzea eta lasaitzea ditugula helburu [\(12. ARIKETA\)](#). Zerrenda biak baliagarriak eta erabilgarriak izango zaizkigu emozio mingarriengatik itota sentitzen garenean eta egoerak ez digunean argi pentsatzen uzten. Oinarrizko teknika horien bidez lortzen dugun trebetasunak laguntzen digu krisi edo sufrimendu emozionalari modu eraginkorrean aurre egiten. Hala ere, baliabide gehiago behar ditugu sufrimenduarekiko tolerantzian aurrera egiteko. Baliabide edo

trebetasun horien bidez, prestatuago sentitzen gara etorkizuneko egoera mingarriei aurre egiteko.

9.5. SUFRIMENDUAREKIKO TOLERANTZIA LANTZEKO TREBETASUN AURRERATUAK

Hauexek dira sufrimenduarekiko tolerantzia lantzeko trebetasun aurreratu batzuk:

A) LEKU SEGURU BAT IRUDIKATZEA

Estresa gutxitzeko baliagarria da. Sarritan, garunak eta gorputzak ez dakite bereizten gertatzen ari dena errealitatean eta irudimenean oinarrituta dagoen. Hori horrela, pentsamenduan eszena lasaigarri bat irudikatzeko gai bagara, gorputzak ia beti ideia lasaigarriaren arabera erantzuten du. Ariketa egiteko, 20 minutu eta leku lasai bat (norberaren gela, adibidez) behar ditugu; eta kontuan izan behar dugu ezerk ezin digula trabarik egin tarte horretan ([13. ARIKETA](#)).

B) GAKO-HITZAREN BIDEZ ERLAXAZIO KONTROLATUA EGITEA

Teknika erreza da, eta oso lagungarria estresa eta gihar-tentsioa leuntzeko. Gure gorputzak ohitu behar du erlaxatzen gako-hitzean pentsatu orduko. 12. ariketan erabili den arnasketa-prozesuan oinarrituta, gako-hitza pentsamendura ekarri behar dugu. Arnasketa bakoitzean, hitz-gakoa erabiliko dugu.

C) BALORATZEN DUGUNA GOGOAN IZATEA

Gure bizitzari zentzua eta esangura ematen dioten ideiak, balioak, kontzeptuak eta egintzak kontuan izango ditugu. Baloratzen dugun guztia bizirik izan behar dugu gogoan. Izan ere, gogoan izateak asko lagunduko digu estres handiko egoeretan, zeregin konplikatuetan, ikasketetan edo lanean; batez ere, azken bi horietan, askotan aspergarriak eta astunak direlako edo motibazioa galtzen ari garela sentitzen dugulako. Bikotekidearekin harremana ahultzen denean ere, teknika hau erabil dezakegu ([14. ARIKETA](#)).

D) BALORATZEN DUGUNA EGITEKO KONPROMISOA HARTZEA

Nork bere balioetan oinarritutako helburuak eta konpromisoak idatzi behar ditu. Trebetasun honek laguntzen du esanguratsuagoa egiten gure bizitza, eta lagungarria izan dakiguke ezbeharrak datozkigunean edo sufrimendu (ondoeza, samina, beherakada emozionala...) handiko egoeretan ([15. ARIKETA](#)).

E) GURE GAINETIK DAGOEN BOTEREA IDENTIFIKATZEA

Gizakiaren gainetik zerbait/norbait (dibinoa, sakratua edo espiritual) ahalmentsua existitzen dela sinestean datza. Indar goren horretan sinesteak lagun diezaguke sufrimendua bizi behar dugunean. Bizitzaren denbora-tarte batean, gorriak ikustean eta babesik zein itxaropenik gabe sentitzen garenean, indar goren horretan sinesteak eraman gaitzake helburu handiago batekin lotuta gaudela sentitzera. Sineskera horrek indarra eta lasaitasuna eman diezazkiguke. Hori gertatzen bazaigu, komenigarria da aztertzea nola bizi dugun esperientzia espiritual hori, gizakioi bakea eta indarra ematen digu eta, Hori dela eta, erlijio(ar)ekin egon daitezkeen loturak aztertu beharko genituzke ([16. ARIKETA](#)).

F) GEURE BURUAREKIN ATSEGINA IZATEA

Horrek ez du esan nahi geurekoiak edo egoistak izan behar dugunik; alderantziz. Aztertu behar dugu ea joera handiegia dugun besteen beharrak edo gogoak asetzeko, eta geureak alde batera uzteko. Jokabide horrekin, beharbada, inoren norberekeria elikatzen ari gara, eta harreman desorekatua eraikitzen ari gara. Horrelako kasuetan, gure buruarengan konfiantza zein estimu eskasa adierazten ari gara; eta, gainera, hori lotuta egon daiteke errua edo lotsa neurritz kanpo sentitzearekin. Horrelako errealitate emozionala bizi badugu, komeni zaigu geure behar emozionaletan arreta jartzea. Era berean, komeni zaigu oso atseginak izatea guk sentitzen, pentsatzen eta desiratzen dugunarekin. Egunerokoan, beraz, astia izan behar dugu gogokoa eta atsegin duguna (bisitak egin, osasuna zaindu, gorputza apaindu, zaletasunez disfrutatu...) egiteko.

G) MOMENTUARI BEGIRA GEHIAGO BIZITZEA



Gizakion gaitasunetako bat da psikologikoki denboran bidaiatzea. Batzuek joera handia dute iraganetik ibiltzeko, egin behar zuten eta egin ez duten guztian pentsatzeko edo egindako zerbaitengatik damutan egoteko; beste batzuek, ordea, biharko egunean daukate jarrita ardura. Gure gorputza beti orainaldian bizi da, baina gure burua sarritan beste aldi batean. Egoera hori luzaroan ematen bazaigu, ondorio emozionalak izango ditugu. Modu horretan jokatzekoa badugu, ez dugu arreta jarrita bizi dugun jardueran, gurekin dauden pertsonengan, ikusten edo irakurtzen ari garen gauzetan...; eta gauza asko egin nahi ditugu batera (jan, telefonoz hitz egin, gidatu...). Dena batera egiten ari garenean, bizitzaren detaileak eta hurbileko ezaugarrien esangurak galtzen ditugu. Jokabide hori ohikoa bihurtzen bada, gure zaugarritasun emozionala handiagoa izango da; hau da, ez dugu izango ezbeharrei erantzun emozional egokia emateko gaitasun nahikorik, eta antsietatearen gorpil zoroan sartuko gara. Aurrerago ikusiko dugu zein diren *Mindfulness*eko trebetasunak orainalditik hurbilago bizitzeko eta sufrimenduari aurre egiteko; baina bien bitartean, ariketa batzuk egin ditzakegu laguntzeko orainaldian bizitzen eta gertaera samingarriak hobeto eramaten ([17. ARIKETA](#)) / ([18. ARIKETA](#)) / ([19. ARIKETA](#)).

H) ARNASA ATENTZIOZ HARTZEA

Burua orainaldian izateko, ariketarik zuzenena da arnasketan gogoia jartzea. Erraza ematen du, baina praktika behar du. Gutxi gorabehera minutuko 50 aldiz arnasten dugu, eta eguneko 22.000 aldiz. Hartzen dugun aire guztiaren % 21 baino ez da oxigenoa, eta gorputzak ez badu hartzen behar duena, gure sistema biologikoa desorekatzen da. Oso garrantzitsua da arnasketa astiro eta sakon egitea; horrela, zentratuago eta erlaxatuago sentitzen gara. Arnasketa mota horri diafragmatiko deritzo, diafragma-muskulua (biriken ingurua) erabiltzen dugulako. Atentzioak

arnasketarekin bat egiten badu, momentuko esperientzia bizitzen³⁹ ari gara [\(20. ARIKETA\)](#).

I) EGOERA MINGARRIEI AURRE EGITEKO PENTSAMENDUAK (*COPING THOUGHTS*) ERABILTZEA

Bizitzaren momentu batzuetan, eskertzekoa egiten zaigu adore-berbak entzutea, motibazioa ematen digutelako edo sufrimenduari aurre egiteko lagungarriak zaizkigulako. Alabaina, egoera mingarri batzuetan, bakarrik sentitzen gara, eta geure burua animatu behar dugu. Horrelako momentuetarako, oso egokia da egoera mingarriei aurre egiteko pentsamendu gogotsuak (*coping thoughts*) izatea. Eta horiek iraganetik hartutako pentsamenduak izan litezke; hau da, momentu txarrei aurre egiteko pentsamendu- eta esaldi-errepertorioa. Dena dela, beste barik, momentuko adore-berbak ere izan daitezke.

Egoera mingarriei aurre egiteko pentsamenduak oso erabilgarriak dira nahastuta, urduri, haserre edo gogaituta sentitzen hasten garenerako. Horiek erabiltzea aukera ona da norbera lasaitzeko. Hona hemen adibide batzuk: “Hauek dira orain ditudan sentimenduak, baina etorri diren bezala joango dira”; “Orain gertatzen ari zaidana ez da atsegina, baina saiatuko naiz buelta ematen”; “Hau orain gertatzen ari zait, baina nahi badut, poztuko nauten dozena bat gauza pentsa ditzaket”; “Orain dudan antsietateak/beldurrak/tristurak ez nau akabatuko, momentua desatsegin egiten dit, eta hori da dena”... [\(21. ARIKETA\)](#) / [\(22. ARIKETA\)](#).

J) ONARPEN OSOA (*RADICAL ACCEPTANCE*)

Honako hau dio M. Linehanek onarpen osoa (*radical acceptance*) izeneko trebetasunari buruz: “Naizen modukoa naiz, eta hori onartu behar dut; baina beti aldatzeko prest egongo naiz”. Aldaketak egin nahiko bagenitu, sufrimendua sortzen duten jokabideei zuzendu beharko genituzke. Onarpena trebetasun garrantzitsuenetakoa da: norbera den bezalakoa onartzea da, ezer epaitu barik. Momentu batean txarto sentitzen banaiz, ematen den bezala onartuko dut, ez naiz

³⁹ Hasieran, zorabioa senti dezakegu.

haserretuko, ez dut borrokatuko, ez dut momentuan gertatzen ari den ezer aldatuko. Gertaera bat baino ez da, beste gertaera askoren ondorioa, eta norberak eta beste batzuek iraganean hartutako erabakien ondorioa ere bada. Gertaerak ez dira berez sortzen; ez datoz ezerezetik.

Hala ere, onartzeak ez du esan nahi amore ematen ari garenik, ezta egoera negatiboak onartzen ari garenik ere. Egoera edo gertaera batzuk ez dira bidezkoak edo justuak, eta argi gelditu behar zaigu ez ditugula ontzat eman behar; baina onartu egin behar ditugu erabakitzeko zer egin eta nola. Horrelako gertaerak norberaren erantzukizunarekin lotuta badaude; izan ere, zerbait egingo dugun ala ez erabaki behar dugu. Baina bietan, batera zein bestera, parte izango gara beti. Emozioen desoreka bizi duenak ez du arazoa horrela ikusten, ezta haren egoera edo gertaera katebegi baten ondorioa izan daitekeenik ere; gainera jausi zaion egoera baino ez du ikusten. Hori dela eta, haren erantzuna haserre bizian egotea izan daiteke. Horrela luzaroan izanez gero, larri egongo da, eta bere buruari kalte egiten has dakioke (edanez, adikziozko jokoetan arituz, nork bere buruari zauriak eginez...), edota mina eragin diezaieke garrantzitsuak diren pertsoneri.



Beraz, onarpen osoak aukera ematen digu sufritzen ari garen egoerari irteera emozionala emateko. Horrekin lotuta, ospetsua da *Lasaitasunaren otoitza*: “Emadazu

baretasuna aldatu ezin ditudan gauzak onartzeko, adorea alda dezakedana aldatzeko, eta jakituria bereizten jakiteko”⁴⁰ [\(23. ARIKETA\)](#).

⁴⁰ R. Niebuhr filosofoaren *Serenity prayer*: “God, grant me the serenity to accept the things I can not change, courage to change the things I can, and wisdom to know the difference”.

10. MINDFULNESSA

10.1. DEFINIZIOA, AZALPENA ETA ZERTARAKO DEN BALIAGARRIA

Honelaxe definitzen dugu *Mindfulnessa*: momentuan momentuko pentsamenduei, emozioei, gertaerei eta gorputzaren sentazioei adi egoteko gaitasuna da, ezer, inor eta geure burua epaitu eta kritikatu barik, ezta bizi dugun egoera edo esperientzia ere (*non-judging*).

Arreta orain eta hemen jartzea ez da erraza; baina momentu bakoitzean gertatzen denaz zenbat eta gehiago konturatu, orduan eta gehiago kontrolatuko dugu gure bizitza emozionala. Gure gorputzaren zelulak etengabe ari dira hiltzen eta sortzen; era berean, gure pentsamenduak, sentimenduak, sentazioak eta ekintzak egoeren arabera dira. Hori dela eta, oso garrantzitsua da momentu bakoitzean bizi dugun esperientziaren aldaketez kontziente izatea.

Gure arreta momentuan momentuko egoeran ipinita egoteko, beharrezkoa da geure burua eta beste pertsonak ez epaitzea edo kritikatzeko, ezta gure egoeraren baldintzak ere. Hori egiteari, esan bezala, onarpen osoa (*radical acceptance*) deritzo: gertaerarekin tolerantzia izatea, ezer epaitzeko edo aldatzeko helburua izan gabe. Eta hori guztia zergatik? Bada, geure burua edo zerbait/norbait epaitzen ari garenean, uneko eta tokiko errealitatetik ateratzen ari garelako, eta ez dugulako arreta jartzen gertatzen ari den horretan. Adibidez:

Pertsona batek denbora luzea ematen badu iraganeko akatsengatik edo etorkizunean gerta litezkeenengatik arduratuta, bere arreta ez du momentu horretan gertatzen ari den horretan. Bere burua edo pentsamenduak beste "leku" batean daude. Beraz, iragan edo etorkizun mingarri batean bizi da, eta bizitzea astuna egiten zaio.

Jende asko distraitu egiten da, eta eguneroko bizitza modu inkontzientean eramaten du, hau da, “pilotu automatikoan”. Bizitza mota horrek ondorio batzuk ditu: galduta sentitzea, eta zerbait ez bada ateratzen nahi bezala, antsietatea eta frustrazioa sentitzea. Denok izaten ditugu jokabide inkontzienteak, hona hemen batzuk: gidatzean, ez dugu gogoratzen egin dugun bidea; berbetan, haria galtzen dugu edo zer esango dugun pentsatzen aritzen gara besteari kasu egin barik; irakurtzen ari garenean, beste pentsamenduetan galtzen gara; zerbait egiten ari garenean, burua beste leku batean daukagu (planak egiten, amets egiten...); eta abar.



Adibide horiek, berez, ez dira arazoak, baina desoreka emozionala bizi dutenei ondorio mingarriak ekarriko dizkie inozoa edo inkontzientea izateak. *Mindfulness*-teknikek laguntzen dute ahalik eta gutxien erabiltzen “pilotu automatiko”rako jokabidea. Laguntza hori hiru ekintzetan dago oinarrituta:

- *Mindfulness*-trebetasunekin errazagoa da arreta jartzea momentuan momentuko gertaeretan; eta, horrela, desorekatzen gaituzten emozioak kontrola eta baretu ditzakegu.
- *Mindfulness*ak lagundu egiten du identifikatzen eta bereizten esperientzia bakoitzean sortzen ditugun pentsamendu kritikoak.
- *Mindfulness*aren bidez oso trebetasun baliagarria garatzen dugu: adimen jakintsua (*wise mind*).

Erabaki egokiak hartzeko gaitasunari deritzo adimen jakintsua, eta erabaki horiek pentsamendu arrazionala eta emozioetan oinarrituta egon behar dute. Oso zaila da erabaki egokiak hartzea emozio biziak ditugunean, emozioen kontrola galtuta dugunean eta oso pentsamenduitsuak eta irrazionalak ditugunean. Pentsamenduek sentitzen dugunarekin loturarik ez daukatenean, oso zaila da erabaki egokiak hartzea. Adimen jakintsua lortzen laguntzeko teknikak eskaintzen ditu *Mindfulness*ak.

TDK-k *Mindfulness*eko teknikak erabiltzen ditu, eta bi motatako trebetasunak aurkezten ditu:

- “Zer” trebetasunak. *Mindfulness* lantzeko, eranskineko hasierako ariketak egitean datza, eta helburua da laguntzea norberaren pentsamenduak eta emozioei behatzen eta horiek deskribatzen.
- “Nola” trebetasunak. Atentzioa edo aditasuna lantzen dugu, eta albo batera uzten dugu jarrera kritikoa eguneroko esperientzietan.

10.2. “ZER” TREBETASUNAK

Trebetasun horiek lantzeko erabili ditzakegun ariketa batzuk honako hauek dira:

- Unean zentratuago egoteko ariketa da. Helburua da nor bere denboraz kontzienteago izatea. Denbora oso arin pasatzen dela sentitzen dugunean, estututa bizi gara momentuko eta ondorengo zereginekin. Zoritxarrez, jokabide horrek inozoago edo inkontzienteago egiten gaitu: ez gara gai momentua bizitzeko. Beste pertsona batzuei alderantziz gertatzen zaie; sentitzen dute denbora soberan dutela, eta dena egiten dute berandu. Ariketa sinple honek adieraziko digu denbora astiro edo arin joaten zaigun ([24. ARIKETA](#)).
- Ariketa honen bidez ikasiko dugu norberaren gorputzaren sentazioak, pentsamenduak eta emozioak onartzen eta horietan zentratzen. Helburua da arreata alde batetik bestera aldatzen ikastea; hau da, erreparatu behar diogu

barruko munduari (sentsazio fisikoak eta pentsamenduak) eta kanpotik datorren esperientziari (bost zentzumenen bitartez) ([25. ARIKETA](#)).

- Hurrengo ariketarako prestaketa honako hau izango da: hiru minutuan izango dugun pentsamenduen kopurua identifikatu behar dugu. Horrek lagunduko digu ulertzen buruak egiten duen lan azkarra ([26. ARIKETA](#)).
- **Pentsamenduen defusioa** (*cognitive defusion*)⁴¹ izena du ariketak. Horren bitartez ikasiko dugu gure pentsamenduak, emozioak eta gorputzaren sentsazioak onartzen. Oso teknika baliagarria da emozioen sufrimendua osatzeko. Ondoeza dakarten pentsamenduek behin eta berriz agertzeko joera dute. Defusioaren teknikaren bidez, pentsamendu horien saretik⁴² askatzeko aukera izango dugu. Horretarako, gure irudimena erabiliko dugu: pentsamenduak irudi edo hitzekin identifikatuko ditugu, eta nola urruntzen diren irudikatu eta sentitu behar dugu. Hona hemen iradokizun batzuk: identifikatu hodeiak eta pentsamenduak, eta ikusi nola urruntzen diren; zubi batean eserita gaudela, ikusi korronteak eramaten dituen orriak/pentsamenduak; hondartzako harean pentsamenduak idatzi, eta ikusi itsasoak nola ezabatzen dituen olatuen bidez... Ariketaren helburua da irudikatzea pentsamenduak etortzen eta joaten, eta horiekiko dugun atxikimendua jaisten dela sentituko dugu. Gogoratu behar da onarpen osoa ere praktikatu behar dugula; hau da, pentsamenduei ez diegu aurre egin behar, eta ez dugu geure burua kritikatu behar. Gu begiraleak baino ez gara, eta pentsamenduei etortzen eta joaten utzi behar diegu beste barik ([27. ARIKETA](#)).
- Ariketa honen helburua da nork bere emozioetan atentzio handiagoa ipintzea. Emozio bat, atsegina edo desatsegina, aukeratu behar dugu, baina ez gainezka egiten diguten horietako bat (tristeegia edo mingarriegia den bat). Ondoren, emozioa gertaera edo egoera jakin batean jarri, eta detaile txikienei erreparatu behar diegu ([28. ARIKETA](#)). Ariketa egin ondoren, aukeratu dugun emozioa pentsamendu batekin lotuko dugu, eta esaldi hau osatuko dugu: “*Nire emozioak hau pentsarazten dit:.....*”. Ariketa honekin, gure

⁴¹ HAYES, Steven C., STROSHAL, Kirk D., WILSON, Kelly G.: *Acceptance and Commitment Therapy*, The Guilford Press, New York-London, 2012.

⁴² HAYES, Steven C. (2012): <http://stevenchayes.com/the-mental-spider-that-claims-to-be-us/>

pentsamenduak eta emozioak bereizten ikasiko dugu. Hori egiteko gaitasuna lantzen badugu, emozioak kontrolatzeko gai izango gara. Ez dugu ahaztu behar garuneko errekonpentsa-sistemak lorpen hori saritzen duela dopamina jario handiagoarekin.

- **Arnasketa kontzientea** izeneko ariketa honek erakutsiko digu identifikatzen zeri ipintzen diogun arreta minuturik minutura. Era berean, emozioak eta sentrazioak bereizten ere lagunduko digu. Arnasa arretaz hartzeko, hiru pauso hauek bete behar ditugu:
 - ✓ Zenbatu arnasketak (horrek lasaituko gaitu burua pentsamenduetan galduta dabilenean).
 - ✓ Erreparatu arnas hartzearen esperientziari.
 - ✓ Ohartu arreta galarazten dizuten pentsamenduez.

Arnasketa mota hau eguneroko edozein zereginetan erabil dezakegu. Praktikari esker sentituko dugu gure arnasketarekin bat egiten dugula ([29. ARIKETA](#)).

- **Emozioen erabateko kontzientzia** izeneko ariketa honek pentsamenduak, emozioak eta gorputzaren sentrazioak bereizten laguntzen digu. Arreta arnasketan jarri behar dugu: aire-korrontea sudur-zuloetatik edo ahotik sartu, eta birrikak bete eta hustu behar ditugu. Bost alditan arnasa hartu eta bota egin ondoren, momentu horretan gure emozioak zein diren begiratu behar dugu. Lehena da behatzea ea ondo edo txarto sentitzen garen, eta ondoren saiatu behar dugu sentitutako emozioari edo emozioei izena ipintzen. Baina zorrotzak izan behar dugu, emozioak nahastuta izan ditzakegu eta; adibidez, batzuetan, tristurak haserrearen ukitua izan dezake, edo sentitzen dugun lotsa galera edo dezepzioarekin batera eman daiteke. Arreta emozioaren indarrean jarri behar dugu, eta hori nola aldatzen den ikusi behar dugu. Emozioentzat, ohikoa da olatuen metafora erabiltzea. Ariketa honetan, gertaera bat gogoratu behar dugu, eta bertan izan genuen emozio esanguratsuena ere bai. Egoeraren detaileak gogoraraziz, emozioa berriz bizitzeko aukera izango dugu momentu horretan. Iraganean bizi izan genuen emozioari momentu horretan behatuko diogu begirale neutroak bagina bezala. Begirale izanda, emozioaren indarra nola igotzen, jaisten eta aldatzen den sentituko dugu. Ariketa hau sarritan

eginez gero, bi ezaugarrirekin konturatuko gara: bat, sentimendu guztiek ziklo naturala (sortu/garatu/desagertu) dutela; bi, emozioak edo sentimenduak deskribatzea lortzen badugu, haiek kontrolatzeko trebeago sentituko garela ([30. ARIKETA](#)).

Azaldutako ariketei esker, honelaxe landu dugu arreta “zer” trebetasunen bitartez:

- Momentuan momentuko bizipenetan arreta jarritz.
- Pentsamenduak, emozioak eta gorputzaren sentsazioak onartzuz.
- Arreta momentu batetik bestera eramanez.
- Pentsamenduak, emozioak eta sentsazioak bereiziz.

10.3. “NOLA” TREBETASUNAK

Trebetasun hauek aurrekoetan oinarritzen dira, eta laguntzen digute eguneroko esperientzietan kontzienteagoak izaten eta hain kritikoak ez izaten. Atal honetan, honako bost trebetasun hauek landuko ditugu:

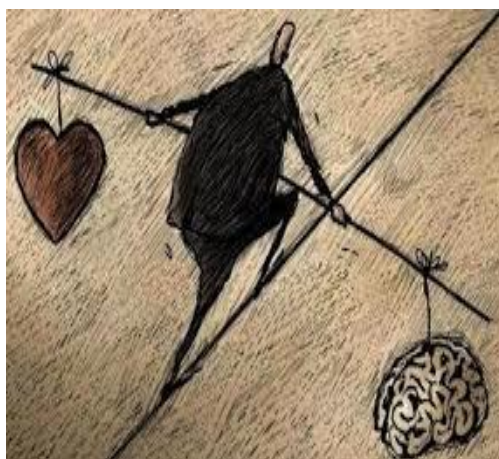
- Nola erabili adimen jakintsua (*wise mind*).
- Nola erabili egunero onarpen osoa (*radical acceptance*) esperientziak onartzeko (epaitu barik).
- Nola egin eguneroko bizitza eraginkorragoa (*effectiveness*).
- Nola eraman bizitza kontzienteagoa (*awareness*).
- Nola gainditu eguneroko oztopoak *Mindfulnessa* praktikatzeko.

10.4. ADIMEN JAKINTSUA (WISE MIND)

Lehenago esan bezala, pentsamendu arrazionala eta emozioetan oinarritutako erabakiak hartzeko trebetasuna da⁴³ adimen jakintsua. Adibide bat:

Nerea irakaslea da, eta ikasleengandik eta lankideengandik balorazio altua jaso du; baina bizitza pribatuan lagun min batekin izan duen harremanak porrot egin du. Porrot-sentimenduaren menpe bizi da, eta orain bakarrik sentitzen da. Errudun ere sentitzen da: barneratuta dauka ez duela inoren maitasuna merezi. Hori dela eta, erabaki du hurrengo urteetan bakarrik bizitzea.

TDKren arabera, Nerea emozioen menpe bizi da, eta dena eipatzeko joera du. Horrela, erabakiak hartzen ditu kontuan izanda soilik nola sentitzen den. Nerea adimen emozionalaren sarean dago harrapatuta. Irakaslearen arazoa da emozio batzuek haren bizitza kontrolatzen dutela; eta sare horretan harrapatuta sentitzea oso arriskutsua da



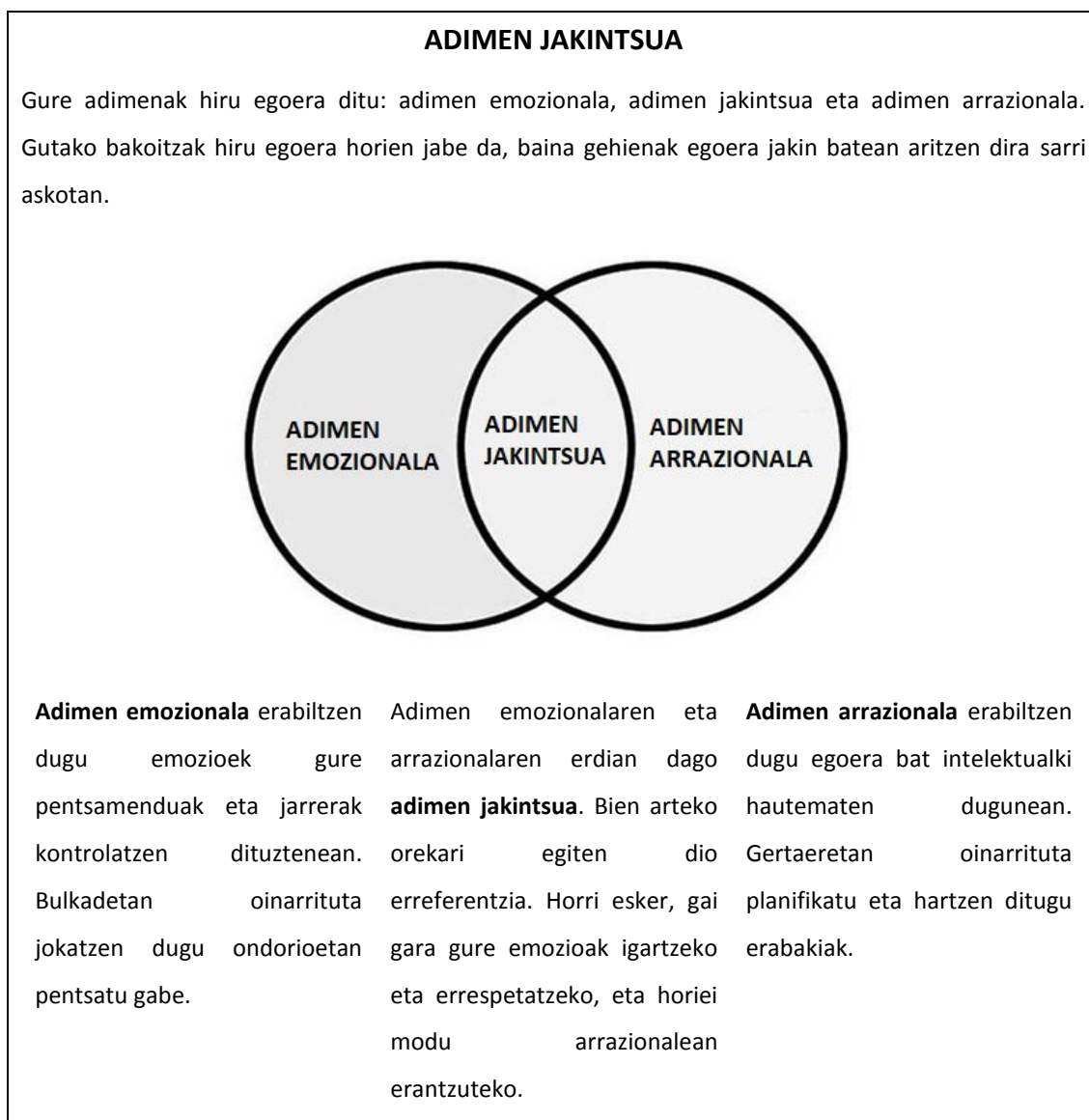
emozio biziak dituztenentzat. Kontuan izan behar dugu haien adimen emozionalak pentsamenduak eta judizioak desitxuratzen dituela, eta horrela oso zaila da erabaki egokiak hartzea. Nereak lanean arrakasta izan arren, emozioek bizitza hondatzen diote, eta, ondorioz, erabaki desegokiak eta kaltegarriak hartzen ditu.

Adimen emozionala adimen arrazionalarekin orekatu dezakegu; adimen arrazionalak egoera (gertatzen ari dena) aztertzen du, eta kontuan hartzen ditu detaileak erabakiak hartu aurretik. Arrazoimenak laguntzen digu arazoak konpontzen eta erabakiak hartzen. Hala ere, esan behar dugu adimen arrazionala neurritz gain erabiltzeak ere

⁴³ M. Linehan: *“Wise Mind is that place where reasonable mind and emotion mind overlap. It is the integration of emotion mind and reasonable mind”*.

arazoak dakarzkigula. Badira pertsona batzuk adimentsuak direnak logikaz pentsatzeko, baina ez daukate gaitasunik emozioak adierazteko, eta, horren ondorioz, bizitza bakartia eramatea erabakitzen dute.

Begi-bistan dago biak erabili behar ditugula, eta horretan datza adimen jakintsua: sentimenduak eta pentsamendu arrazionalak orekatzean, hain zuzen ere. Aurreko adibidearekin jarraitzeko, Nereak adimen emozionala kontrolatu balu, ikasleekin eta lankideekin daukan harremana ere kontuan izango zuen erabakia hartzeko. Hori horrela, oso baliagarriak zaizkigu pentsamenduak eta emozioak bereizten laguntzen diguten ariketak.



TDKren arabera, adimen jakintsua eta hizkera arrunteko “intuizioa” oso antzekoak dira. Sarritan, biak sentimenduak izango balira bezala deskribatzen ditugu, eta sabel ingurutik sentitzen ditugu. Gogora ekarri behar dugu heste-garunaren ardatza. Sabelaren inguruan nerbio-sare bat dago, eta hor 100 miloi neurona baino gehiago daude; horregatik deitzen zaio gure gorputzaren bigarren garuna. Serotonina jarioaren portzentajerik handiena gunee horretan sortzen da⁴⁴.

Jarraian egingo dugun ariketak lagunduko digu gure aditasuna edo atentzioa eramaten heste-garunaren ardatzaren puntu batera. Gorputzaren gunee hori bizitzarako erabaki jakintsuak hartzearekin identifikatuko dugu [\(31. ARIKETA\)](#).

Erabakiak hartu behar ditugunean, adimen jakintsua⁴⁵ erabili beharko genuke. Esan bezala, gorputzaren heste-garunaren ardatzean dago adimen jakintsua. Gure galderak horra bideratu behar ditugu, eta, ondoren, kontuan izan behar ditugu era intuitiboan jasotzen ditugun mezuak. Ez da batere erraza era fidagarri batean gure bizitzarako erabaki egokiak (onak) hartzen ikastea. Praktika eskatzen du, eta, nola ez, eboluzioa du.

Galdetze-prozesu horren arazoetako bat da bereiztea heste-garunetik datorren mezu intuitiboa eta aurretik adimen emozionalarekin hartutako erabakia. Jakiteko noiz hartu dugun erabakia, aztertu behar dugu ea gure emozioez eta gertaeraren ezaugarriez jabetu garen. Sentitzen badugu gure emozioen indarra nagusitu dela (hau da, haren erabakia izan dela), orduan ez dugu erabakia hartu adimen jakintsuan oinarrituta. Era berean, aztertu behar dugu ea hartutako erabakiaren ondorioz urduri edo larri

⁴⁴ Scientific american (2010): “How the Gut's "Second Brain" Influences Mood and Well-Being” artikuluan azaltzen da zergatik sabela hutsik dagoenean gure jokabidea agresiboago bihurtzen den. Arrazoi nagusia hau da: triptofanoen faltagatik serotonina-jarioa gelditzen da.

⁴⁵ LINEHAN, Marsha: *DBT Skills Training Manual*, Second Edition, Guilford Publications, Seattle, 2014: “Wise mind is that part of each person that can know and experience truth. It is where the person knows something to be true or valid. It is almost always quiet. It has a certain peace. It is where the person knows something in a centered way”.

sentitzen garen; horrela bada, erabakia agian ez da ona izan. Antzekoa esan behar dugu entusiasmo edo ilusio gehiegi sentitzen badugu. Horiek ere adimen emozionalaren adierazleak dira.

Hala ere, kontuan izan behar dugu oso garrantzitsua den zerbait: nola baloratzen ditugu hartzen ditugun erabakien ondorioak?, zer ikuskeratatik egiten dugu balorazioa? Izan ere, hartu dugun erabakia norberarentzat txarra izan daiteke, baina onuragarria beste batentzat edo besteentzat. Ez hori bakarrik, epe laburrera baloratu gero, erabakiaren ondorioa txarra, kaltegarria edo negatiboa izan daiteke; baina onuragarria epe luzera. Batzuetan, erabakien ondorio txarrek ondorio onak ekartzen dituzte (norberarentzat edota gainerakoentzat); eta alderantziz.

Esandakoa hobeto ulertzeko, adibide bat jarriko dugu:

Nereak erabaki zuen Aitor bere bikotekidea izatea. Hasieran, oso ondo konpontzen ziren; baina, urtegarrenenean, Nereak ikusi du Aitor ez dela berak hasieran uste eta sentitzen zuen pertsona. Elkarrekin bizi dira, baina komunikazioa eta bata bestearenganako sentimenduak moteltzen joan dira. Arazoa areagotu da Internetetikiko eta sare sozialekiko Aitorren jokabide tematiagatik: egun guztia sakelakoari edo ordenagailuari itsatsita ematen du. Ez hori bakarrik: lanean ez dago gustura, eta lana zein lankideak etengabe kritikatzten ditu. Frustrazioagatik haserrealdiak izaten ditu, eta, gehienetan, Nerearekin eztabaida biziak. Nerea nekatuta dago, eta dilema batean bizi da: Aitor utzi ala harekin jarraitu. Egoera aztertzean, elementu emozionalak bakarrik dauzka kontuan: beldurra dio banatzeari, oraindik maite duela uste du, batzuetan pena ematen dio, errudun sentitzen da agian ez duelako laguntzen behar duen beste, bakardade sakonago sentitzeari beldurra dio, Aitor barik etorkizun ilunagoa izan dezake... Azkenean, beren bizitzetan ilusioa sartzea erabakitzen dute: ume bat izatea. Baina, umearen etorrerarekin, bikotea oraindik gehiago desorekatu da, eta haien arteko haserreak eta konponduezinak gero eta ugariagoak eta biziagoak dira. Emozioei dagokienez, Nerea lur jota sentitzen da, eta gero eta pentsamendu negatibo gehiago ditu; eta uste du erabaki okerra hartu zuela, hobeto konponduko litzatekeen beste batekin egon litekeela, bizitza alferrik galtzen ari dela... Hemen geldituko bagenu

Nerearen bizitzaren azalpena, argi legoke adimen jakintsuaren bidez hartu ez zuen erabaki oker baten ondorioa bizitzen ari dela. Dena dela, erabaki horrek beste ondorio batzuk ere izan ditu; esate baterako, izan duen alaba oso alaia, azkarra eta maitagarria da nahiz eta etxeko giroa txarra izan. Zer esan dezakegu ondorio hori ere kontuan hartzen badugu? Bada, zortea izan duela; baina, horretan ere, zorte txarra izan zezakeela. Kontua da, erabaki hartatik beste pertsona bat etorri zela mundura, eta Nereak asko maite duela hura. Hori horrela, erabaki hura txarra izan zela esango dugu? Ez dago erantzun bakarra. Edozelan ere, erabakiaren ondorioen katea ez dago gure esku; eta horiek poza edo mina ekarri arren, beti izango dugu aukera adimen jakintsuaren bidez sentitzeko, pentsatzeko eta erabakitzeke. Beraz, hemen kontua ez da erabakiaren ondorioa, baizik eta nola hartzen ditugun erabakiak eta nola bizi dugun gertatzen zaiguna.

10.5. ONARPEN OSOA (*RADICAL ACCEPTANCE*)

*Mindfulness*eko oso trebetasun garrantzitsua da onarpen osoa, eta horrek esan nahi du toleranteak izatea komeni zaigula: ez dugula epaituko, ezta kritikatu ere. Zergatik da hain garrantzitsua? Erantzuna oso sinplea da. Epaitzen dugun bitartean (geure burua, beste pertsona bat, esperientzia bat...), ez gara momentu horretako errealitateaz kontziente; hau da, gure arreta ez dago gertatzen ari den horretan. Esandakoari gaineratu behar diogu epaitzen aritzeak sufrimendua eragiten digula. Izan ere, besteak epaitzean, haserretu egiten gara; eta geure burua epaitzean, errudun sentitzen gara.

Beraz, adimen jakintsuaren ildotik, momentuan momentukoari arreta ipintzeko, ikasi egin behar dugu ahalik eta judizio gutxien egiten. Ez da erraza, ez, baina merezi du. Gertaera itsusiak, mingarriak, desatseginak... prozesu baten katebegiak bezala ikusteak izugarri laguntzen digu. Horrela ez dugu izango gertatzen denarekiko atxikimendu emozionala: ez gara horrekiko tematiak edo setatiak izango. Gertaerekiko epe laburreko pentsamendu kritikoak eraikitzeke ohitura badugu, gure bizitza

emozionalaren errealitatea ere eraikitzen ari gara; eta, errealitate horretan, ondoeza eta larritasuna izango dira nagusi.

Lehenago jarritako adibidean, Nereak bere arazoari onarpen osoaren jokabidean aurki diezaioke irtenbide bat. Ez da obsesionatuko bere erabaki txarrarekin, eta ez da ibiliko egun guztian bere buruari errua botatzen. Ez du ikusiko Aitor bere arazoen iturriaren eta amorruaren objektua balitz bezala; ulertuko du ahula dela, eta ezintasunen morroia. Era berean, Nereak ulertuko du ez zuela benetako Aitor ezagutu, baizik eta berak nahi izan zuen modukoa. Baina, batez ere, onarpen osoaren bidez, Nereak lortuko du momentuko pentsamenduen, sentimenduen, sentsazioen eta ekintzen jakitun izatea.

Esan behar dugu, badaezpada, onarpen osoak ez duela esan nahi bizitzan gertatzen zaigun guztia ontzat eman behar dugunik. Ez, ez da hori; alderantziz, egoera emozional egokia eraiki behar dugu ondoren erabaki aproposak hartzeko. Ipinitako adibidearen kasuan, onarpen osoaren bidez, Nereak errazago hartuko du Aitorrekin daraman bizitzari buruzko erabakia. Erabakiak hartzeko trebetasuna da onarpen osoa. Pentsaera horrekin, askatasun handiagoa sentituko dugu ([32. ARIKETA](#)).

10.6. HASIBERRIAREN BURUA (*BEGGINER'S MIND*)

Onarpen osoaren bidez, beste pertsonengana eta bizitzaren hainbat egoerataraz hurbiltzen gara, baina onak/txarrak edo positiboak/negatiboak diren epaitu barik. Jokabide horri hasiberriaren burua (*beginner's mind*) deritzo; hau da, egoera lehen aldiz emango balitz bezala aztertu behar dugu. Era horretara, momentu horretan gure aurreiritziak erabiltzea ekiditen dugu, eta gertatzen denari adiago erreparatzea lortzen dugu ([33. ARIKETA](#)).



Epaitzeak sortzen dituen arazoak hauexek dira:

- Emozio biziak eta oreka galarazleak sor ditzake.
- Etsipena eta sufrimendua eragin ditzake.
- Unea arreta osoz bizitzeko oztopoak jartzen ditu.

Epaitzeko eta kritikatzeko jokaeraren ondorioz, buruhaustea eta egonezina izaten ditugu. Askotan, pentsamendu temati edo obsesiboak izan ditzakegu, eta horiek emozio mingarriak sortzen dizkigute. Arazoa agertzen da jokabide horrekin emozio biziak izateko eta oreka galtzeko erraztasuna dugunean.

Pentsamenduen defusioa izeneko ariketan egin genuen bezala, gauza bera egin dezakegu *Judizioen defusioarekin*. Ariketaren praktikari esker, judizioetatik eta pentsamendu obsesiboetatik askatzea lor dezakegu. Hemen ere irudimena erabiliko dugu tresna bezala, eta, ariketa hasi aurretik, *Judizio negatiboaren erregistroa* ([32. ARIKETA](#)) eta *Beginner's mind erregistroa* ([33. ARIKETA](#)) berrikus ditzakegu.

Ariketa guztien helburu nagusia da egunerokoan egiten duguna (hitz egin, ibili, jan, lan...) arreta osoz egitea, eta onartzea ekintza horietan agertzen zaizkigun pentsamenduak, emozioak eta gorputzaren sentazioak.

10.7. MINDFULNESSA PRAKTIKATZEKO ERAGOZLEAK

Minfulness-trebetasunak lantzean, gauza naturala da eragozpenak edo oztopoak agertzea. Horien artean, ohiko bost eragozle aipa ditzakegu:

- Gogotsu sentitzea emaitzak arin ikusteko.
- Egiten hasi garena errefusatzeko. Egiten dugunarekin kritikoegiak izatea: gaitzespena, asperdura edo beldurra sentitzea.

- Logura⁴⁶ izatea.
- Egonezina sentitzea pentsamenduak, sentimenduak eta sentsazioak guztiak batera datozenean eta biziak direnean.
- Zalantza zaparrada nabaritzea: “Zertarako nago hemen?”, “Hau ez da niretzat...”. Beldurra (batzuetan, panikoa) eta erresistentzia sentitzea.

10.8. MINDFULNESSA ETA MEDITAZIOA

Mendeetako meditazio-tradizioa dago *Mindfulness*-trebetasunen atzean. Horretan lortutako esperientziak eta jakintzak oso laguntza baliagarria eta aberasgarria eskaintzen diete gure osasun fisikoari eta psikologikoari.

M. Linehanen TDK-k erabiltzen dituen *Mindfulness*-teknika asko meditazioaren tradizio luze eta aberasgarritik daude aterata, batez ere, zen⁴⁷ filosofiatik. Mendebaldean, osasunaren arloko profesional askok interes handia dute *Mindfulness*aren erabileran. Izan ere, oso egokia izan daiteke hainbat osasun-arazorentzat; esate baterako, min kronikorako, antsietaterako eta depresiorako, baita minbiziaren ondorio psikologikoetarako ere. *Mindfulnessa* oso tresna boteretsua da, baina baldin eta honako bi balioak eta jokabideak lantzen baditugu: atsegintasuna (*loving-kindness*) eta errukia (*compassion*). Trebetasunen praktika ez badago sentimendu bi horietan oinarrituta, ez du eragin handirik izango. Badaezpada, argitu behar dugu *Mindfulness*-teknikek ez daukatela erlijio-sineskerekin atxikimendurik.

⁴⁶ Loguraren zergatia nekea izan daiteke, baina gerta dakigukeen zerbait mingarriaren edo beldurgarriaren aurrean erresistentzia sentitzea ere izan daiteke.

⁴⁷ Zen filosofia budismo mahayanaren eskola bat da, eta meditazioari garrantzi handia ematen dio.



Ikusi dugu zenbateko garrantzia duen ez epaitzeak (*non-judgemental*). Horixe da landu behar dugun lehen jokabidea; gero, besteak datoz: pazientzia, hasiberriaren burua, konfiantza, onarpena... Edozelan ere, argi dago ez epaitzea eta ez kritikatzeko oso konplexuak direla gizakiontzat, ohitura horiek oso sustraituta daudelako gure munduan. Hori guztia aurrera eramateko, lehen esan dugun bezala, atsegintasuna eta errukia ere praktikatu behar ditugu. Meditazioaren aditu handietako bat Christina Feldman da, eta horrek honakoa dio: “Errukia da meditazioaren oinarri nagusia. Meditazioa ez da nork bere buruari begira egiten den jokabide interesatua; ez. Maitasunaren, errukiaren, zuzentasunaren, errespetuaren eta hurbiltasunaren oinarria da”.

Azken urteotan, psikologia emozioen eta jokabideen arloa ari da ikertzen, batez ere, neurozientziaren ikerketen laguntzarekin batera. Izan ere, neurozientziak aurrerakada itzela eman du azken hogeitaz urtean; eta, horri esker, emozioen mundua metodologia zientifikoaren bidez azter dezakegu. Bide berriak sortu zaizkigu etorkizun hurbilerako, eta ez bakarrik ezagutzeko gizakiok nola pentsatzen eta sentitzen dugun. Bide horiek, batez ere, gizakion mundu psikologikoak dituen aukera guztiak lantzeko eta garatzeko sortu dira, eta, azken batean, gizakiari eta gizarteari zoriontsuagoak izateko tresnak emateko. Kontuan izan behar dugu *Mindfulness*-trebetasunekin garunaren funtzionamenduan (kortex prefrontalean, batez ere) eta hormonetan ere aldaketa handiak lor ditzakegula.

Ikusi dugu “zer” trebetasunak arreta ipintzean (*awareness*) oinarritzen direla, eta “nola” trebetasunak ez epaitzean (*non-judgmental*); baina ez da erraza jokabide horiek lortzea mota guztietako ohiturak oso barneratuta ditugulako. Zailtasun horren oinarrian haxe dago: ez dakigu gure gogo-aldarteak lasaitzen eta erlaxatzen, “zer” eta “nola” ariketak egiten hasteko. Meditazioaren maisuek itsasoaren metafora erabiltzen dute erakusteko nola identifikatzen garen itsasoaren alde batekin



bakarrik (olatuekin), eta ez dugu “ikusten” itsaso osoa garela. Olatuak gure sentimenduak, pentsamenduak, aurreiritziak, sineskerak... dira, eta joera handia dugu olatuen munduarekin identifikatzeko; hau da, aldakorra eta gorabeheratsua den emozioen munduarekin. Beste aldetik, ez dugu ulertu nahi gure errealitateak itsasoaren dimentsioa duela, eta errealitate hori ezagutu eta bizi barik uzten dugula. *Mindfulness*ak lagundu diezaguke askatzen identifikazio zurrun eta partzial horretatik; hau da, aukera ematen digu gizakiaren beste aldeak ere ezagutzeko eta erabiltzeko.

Beraz, lasaitasuna aurkitzea beharrezkoa da adimen emozionalaren olatuetatik askatuko gaituzten jokabideak lantzen hasteko.

11. EMOZIOAK ERREGULATZEKO TREBETASUNAK (*EMOTION REGULATION*)

Erregulazio emozionala da emozioak modu egokian erabiltzeko gaitasuna. Horretaz gain, trebetasun batzuk landu ditzakegu emozioak, kognizioa eta jokabideak lotuta eta orekatuta egon daitezen.

Emozioak erregulatzeko trebetasunen bidez, emozioen erreakzioei (erantzunei) aurre egin diezaiekegu beste era eragingarri batean. Kontuan izan behar dugu sarritan ezin izango dugula kontrolatu sentitzen duguna, baina bai nola erreakzionatzen dugun.

Gogoratu behar dugu TDKren trebetasunak lau taldetan lantzen direla: sufrimenduarekiko tolerantzia (*distress tolerance*), *Mindfulness*, emozioak erregulatzeko trebetasunak (*emotion regulation*) eta eraginkortasuna giza harremanetan (*interpersonal effectiveness*). Lau talde horiek elkarri eragiten diote, eta elkar sendotzen dute⁴⁸.

Emozioak erregulatzean, honako 9 trebetasun hauek lantzen ditugu:

- Nork bere emozioak onartzen ikastea.
- Emozio osasungarriak esperimintatzeko oztopoak gaitzitzea.
- Ahultasun fisikoa gutxitzea.
- Ahultasun kognitiboa gutxitzea.
- Emozio positiboak gehitzea.
- Nor bere emozioez kontziente izatea, epaitu barik.
- Jarrera irekia izatea, emozioak esperimintatzeko.
- Emozioen bulkadek eskatzen duten kontrakoa egitea.
- Arazoak konpontzea.

⁴⁸ <https://behavioraltech.org/resources/faqs/dialectical-behavior-therapy-dbt>

Hemen, horietako batzuk azaldu eta landuko ditugu.

11.1. GURE EMOZIOAK ONARTZEA

Lehen urratsa da nork bere emozioak identifikatzea, eta horien bulkadaren indarra eta eragina onartzea. Sarritan ez dugu sentitzen ditugun emozioetan arretarik jartzen. Hori dela eta, ez daukagu gertatzen ari zaigunaren informaziorik, eta, ondorioz, desoreka eta sufrimendua datorrenean baino ez dugu erreakzionatzen. Emozioen olatu itogarria (tristura, haserrea, amorrua, errua, lotsa...) behin eta berriz datorkigunean, zerbait egin behar dugu sufrimendua gure bizitzaren errealitate egonkorra ez izateko.

Emozio biziak eta itogarriak ditugunean, egin behar dugun lehen gauza da emozioaren indarra baretu. Hori egin barik ez da ona erabakiak hartzea. Iraganeko egoera emozionalekin hori egitea beharrezkoa da. Egoera baretuta dagoenean, aztertu behar dugu ea eman diren emozioak oinarritzkoak edo bigarren mailakoak diren; ondoren, pentsatu behar dugu emozio horiek nola eragin duten gure ekintza eta sentimenduetan. Adibide bat:

Nerea emozioen olatuen menpe bizi da: ezin ditu kontrolatu. Lanetik datorrenean, senarra sofan ikusten du, etzanda eta edanda. Senarrarentzat, psikoterapiak inozoen kontu bat baino ez dira; eta, bere ustez, ez da alkoholikoa. Nereak haserrealdi biziak ditu senarrarekin, eta ezintasun sakona sentitzen du. Sufrimendua arintzeko, analgesikoak hartzeko ohitura hartu du, eta lo egiteko pilula lasaigarriak. Sarritan, ez du iratzargailua entzuten, eta lanera berandu iristen hasi da. Laneko nagusia haserre dago harekin. Egoeraren ondorioz, Nerearen buruan pentsamendu bat nagusitu da: senarra alkoholikoa da bera (Nerea) gorrotatzen duelako eta ezkontzea damutu zaiolako; beraz, senarrak bere bizitzari uko egitea erabaki du, eta Nereari mina eragiten bizi nahi du. Nereak ikusten du desoreka emozional gordin batean bizi dela, bulkaden (pentsamenduak eta desioak) arabera jokatzen duela, eta, gehienetan, horiek are ondorio mingarriagoak eta arriskutsuagoak (biolentzia fisikoa) sortzen dituztela.

Ariketa bat egingo dugu:

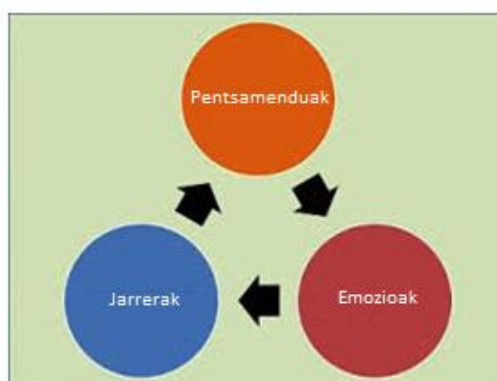
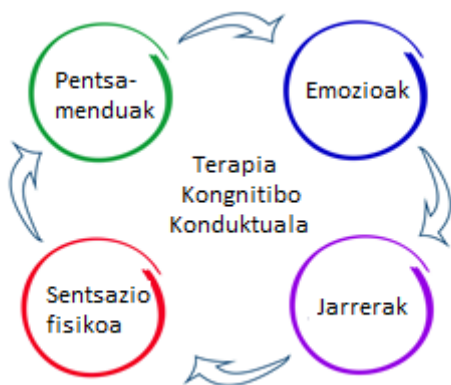
Gure emozioak onartzeko, *Emozioen onarpenerako orria* [\(34. ARIKETA\)](#) beteko dugu. Horretarako, iraganeko egoera emozional bizi bat aukeratu behar dugu, eta oinarrizko emozioak eta bigarren mailakoak bereizi behar ditugu.

Beste ariketa bat:

Emozio kontrolaezin bati (*overwhelming emotion*) erreparatuko diogu, eta *Emozioen erregistro-orria* [\(35. ARIKETA\)](#) beteko dugu. Hurrengo bi asteetan, ia egunero gauza bera egingo dugu. Kontuan izan behar dugu gertatutako egoera emozional horiek errepasatu behar ditugula, emozioak eta horien ondorioak gertatzen diren bitartean identifikatzeko. Emozioak onartzeko, lagungarria izango zaigu sentitzen duguna ozenki esatea; izan ere, horrek laguntzen digu emozioak argitzen, esperimentatzen ari garen momentuan arreta handiagoa jartzen, eta sufrimendua (*distress*) baretzen. Hori guztia atsegintasunez egiten (errua geure buruari bota barik) saiatu behar dugu. Era berean, emozio positiboak baleude, horiek ere ozenki esan beharko genituzke.

11.2. EMOZIO OSASUNGARRIAK ESPERIMENTATZEKO, OZTOPOAK GAINDITZEN IKASTEA

Behin gure emozioak onartuta, aztertu behar dugu horiek nola eragiten duten gure jokabide eta pentsamenduetan; baina, era berean, aztertu beharko dugu zein den jokabide eta pentsamenduen eragina emozioetan.



Adibidez:

Aitorrek asko estimatzen duen erlojua galdu du. Tristura-emozioa bizi du, eta horrek honako pentsamendu hau eragin dio: “Despistatu hutsa naiz; tontolapikoa”. Pentsamendu horrek etsipen-emozioa bizitzera eraman du; eta, horren ondorioz, tabernarik taberna ibili da mozkortu arte. Etxera lotsa-emozioarekin bueltatu da.

Emozioen gurpil zoro batean sar gaitezke kaltea besterik ekartzen ez diguten jokabideen edo pentsamendu autokritikoen bidez. Baina, jokabide osasungarriagoak eta pentsamendu sendoak erabiliz gero, ez dago zertan egoera kaltegarri horretan jausi. Erlojua galdu izanari tristura-emozioarekin erantzun ondoren, Aitorrek ondoezari aurre egiteko trebetasun bat erabil zezakeen. Adibidez: “Huts egitea guztiz normala eta naturala da” esan, eta tristura baretuko zukeen; eta ostean, animatuago sentituko zen tristura-emozioa kontrolatzea lortu duelako, eta, batez ere, emozio mingarrien zikloan sartu ez delako.

Beraz, oso erraz sar gaitezke jokabide zirkular kaltegarrietan eta autosuntsitzailleetan (*self-destructive*); baina pentsamendu baikorrekin (*coping thoughts*) ekidin dezakegu emozio mingarrien gurpil zoroan sartzea.

Emozioak sakonetik eta olatu indartsuaren eran datozenean (antsietatea, haserrea, ezintasuna, etsipena...), pentsamendu berrien bidez ez ezik, jokabideen bidez ere erantzun dezakegu: gehiegi jan, edan, botikak (edo drogak) hartu, geure burua zauritu eta besteak manipulatu. Argi dago jokabide horiek kaltegarriak direla, baina orduan zergatik egiten ditugu? Erantzuna emozioetan dago.

Jokabide gehienak errepikatzen ditugu horiek egitean saria jaso dugulako. Sariak jokabideak indartzen dituzte, eta horiek errepikatzeko joera handiagoa egiten da. Eskema honakoa da:

Emozioa edo pentsamendua



Jokabidea



Saria (errefortzua)



Errepikapena

Emozioak sariak direnean, gure jokabideak indartzen edo sendotzen dituzte. Adibidez: Aitorrek lagun bati lagundu dio, eta hark esker oneko jarrera izan du. Aitor oso pozik sentitu da laguntza eman diolako, eta hurrengoetarako gogotsuago egongo da berriz poza sentitu nahi du eta.

Alabaina, emozioek jokabide autosuntsitzaileak ere saritu (errefortzua eman) ditzakete. Adibide baten bidez azalduko dugu:

Irene emozioen sufrimenduaren menpe bizi da: “Ni txarto sentitzen naiz, eta nire senarra ere txarto sentitzea nahi dut”. Hori esateak agian ez du logika handirik, baina emozioak eta jokabideak batzuetan ez dira logikoak. Irenek, umetan eta gaztetan, emozioen sufrimendua berak bakarrik bizi behar zuen pentsamendua oso barneratu zuen, inork ez ziolako laguntzen eta inork ez ziolako arretarik jartzen berak sentitzen zuen horretan. Nagusiagotan, Irenek ikasi du beste norbaitek berari eta berak sentitzen duenari jaramon handiagoa egin diezaiokeela baldin eta aurretik pertsona horri min edo kalte egiten badio. Hori horrela, Irene lanetik etxera ondoezak jota itzultzen denean, eztabaida edo liskarrak izaten ditu senarrarekin edozein aitzakia dela-eta; eta, horren ondorioz, senarra ere kaltetuta eta minduta sentitzen da. Baina

senarraren hurrengo jokabidea izaten da Irene nola sentitzen da onartzea, eta harekin hitz egiten du haren sentimenduei buruz. Beraz, Irenek sariketa edo errekonpentsa emozionala sentitzen du. Era berean, Irene agian ez da konturatzen senarrari egiten dion kalteaz; edozein kasutan ere, ez zaio inporta. Sariketa horren ondorioz, Ireneren baitan honako pentsamendua errotu da: “Txarto sentitzen naizenean, beste bat ere txarto sentiarazi behar dut; horrela, hobeto sentituko naiz”. Ireneren jokabideak behin eta berriz jasotzen du saria esperientzia emozional positibo baten bidez (senarrak Ireneren sufrimendua onartzea). Jokabide horri errefortzua ematen dionez, etorkizunean ere behin eta berriz errepikatuko du.

Dena dela, Ireneren emozio negatiboen irtenbidea epe laburrerako baino ez da baliagarria. Tarte baterako lasaitzen da, baina bikotearen harremana kaltetzen du Ireneren egoera emozionala behin eta berriz berresteagatik. Liskarrak gero eta ugariagoak dira, eta Ireneren sufrimendua ere gero eta handiago da.

Oso garrantzitsua da ulertzea sari emozionalak jokabide autosuntsitzaileak indartzen dituela. Bi motatako jokabide autosuntsitzaileak erabiltzen dituzte sufrimendu emozional biziak dutenak: nork bere buruari kalte zuzena egitea (era konpulsiboan jatea, drogak hartzea, zauriak egitea, adikzioen bat izatea...) edo beste pertsonak manipulatzeko. Jokabide biek dituzte epe laburreko sariak. Garunaren errekonpentsa-sistema aktibatzen da, dopamina-jarioa sistema linbikoaren *accumbens* gunera joaten da, horko plazer-sentsazioak eta emozio atseginak lobulu frontalera edo neokortexera joaten dira, eta horrek jokabidea errepikatzeko motibazioa du. Alabaina, jokabide biak epe luzerako kalteak eragiten dituzte.

Ireneren kasuan, manipulazioaren jokabidea argi ikusi dugu. Baina manipulazioa modu askotara erabil dezakegu, eta behin-behineko errekonpentsa emozionalak jokabide hori errepikatzea ekarriko du. Norbait behartzen badugu guk nahi duguna egitera, sentsazio atseginak izango ditugu, eta kontrol-sentsazioa da nagusia. Boteretsu sentitzea oso sariketa emozional indartsua da, eta emozioen desoreka bizi dutenentzat oso aurkikuntza “baliagarria” da. Hala ere, satisfazio hori ez da epe luzerako baliagarria. Beste adibide baten bidez ikusiko dugu:

Endikak egia-erdiak edo gezurak kontatzen dizkie lagunei: haiei buruzko zurrumurru faltsuak. Lagunak txarto sentitzen dira, eta berak kontsolatzen ditu. Jokabide horrekin, Endika indartsu eta boteretsu sentitzen da; baina, denboraren poderioz, lagunek (batzuek, behintzat) ikusten dute zertan dabilen, eta harremana apurtzen dute. Endikak jokabide manipulatzailerak badauka. Egun osoa dago bikotekideari deika eta mezuak bidaltzen non dagoen jakiteko. Endikak esaten dio oso txarto sentitzen dela hura barik: asko sufritzen duela haren faltagatik. Hasiera batean, neska-lagunak ez du sufritzen ikusi nahi, eta nolabait gogoko du Endikaren atxikimendua. Baina denboraren poderioz, egoeraz nekatzen hasi da, eta gezurretan ere ibil daitekeela susmatzen hasi da. Endikak neska-laguna presionatu du, eta, uzten badu bere buruaz beste egingo duela esan dio. Harremana bide agresibo batean sartu da, eta amaiera mingarria izango da bientzat.

Desoreka emozionala sufritzen dutenek beldur itzela diote abandonatuak izateari. Horregatik, jokabide manipulatzailerak abandonatuak izateko beldurrari aurre egiteko ahalegina da, eta besteak behartzeko norberarekin egotera. Baina ahaleginak ez zaizkienean ondo ateratzen, abandonatuak izateko beldurra gauzatzen denean, jokabide autosuntsitzaileak areagotzen zaizkie.

11.3. ZAURGARRITASUN FISIKOA GUTXITZEN IKASTEA

Oso garrantzitsua da onartzea pentsamenduek eta jokabideek emozioetan duten eragina; baina osasunaren eragina ere kontuan izan behar dugu. Jaten dugunak, esate baterako, eragin zuzena dauka gure gogo-aldartean eta gorputzean. Emozioen desoreka sufritzen dutenek janaria erabiltzen dute era autosuntsitzaile batean: gehiegi edo gutxiegi jaten dute.

Gehiegi jatea antsietatearekin lotuta dago. Janariaren triptofanoek serotonina jariatzen dute, eta, dakigun bezala, horren bidez lasaitasuna lortzen dugu. Gainera, dopamina ere isurtzen da, eta, errekonpentsa-sistemak saritzen duenez gero, ekintza

errepikatzeko motibazioa piztuta izango dugu. Kontua da, batzuetan, erru-sentimendua izan dezakegula; eta, ondorioz, botaka egin dezakegula. Behin eta berriz botaka egiten badugu, bulimia trastorno larria izan dezakegu. Beste aldetik, emozioen desoreka sufritzen duenak sentitzen du ezin duela bizitza kontrolatu, eta gutxiegiz jateak botere-sentsazioa eman diezaioke. Baina kontrolaren bila egotea arriskutsua izan daiteke, elikatzeari uko egiten diogulako, eta horrek anorexia eragin liezaguke.

Jokabide suntsitzaileak eduki izanaren onarpen-orria ariketaren bidez, gure jokabide suntsitzaileei erreparatuko diegu. Ondoren, honako hauek identifikatu behar ditugu: jokabidearen errekonpentsa emozionalak eta zergatik sari horiek epe laburrerako baino ez diren [\(36. ARIKETA\)](#).

TDKren metodologiaren helburuetako bat da geure burua aztertzea, baina geure burua epaitu barik. Hori horrela, oso garrantzitsua da arreta jartzea gure jokabideetatik lortzen ditugun sarietan (*reward*) ere, batez ere, suntsitzaileak (*destructive*) direnean. Baina, ez epaitzeko (*non-judgmental*) jokabidea sari suntsitzaileekin (*destructive reward*) erabili behar dugu? Erantzuna baiezkoa da. Kontuan izan behar dugu metodologia horren ardatzetako bat dialektika⁴⁹ dela; hau da, gauza txarrak (jokabide suntsitzaileak) ere aukerak dira gure bizitza aldatzeko eta esanguratsuagoa egiteko. Era berean, kontuan izan behar dugu pertsona baten sufrimendu emozionala eta horren ondorioak izan daitezkeela txikitan edo gaztetxotan izan ez zuen heziketa emozionalagatik. Beraz, gure arreta osoa jokabide suntsitzaileetan jarri behar dugu, eta onartu behar dugu gure jokabideak direla. Emozioak, pentsamenduak eta jokabideak perspektiba dialektikoan kokatu behar ditugu.

⁴⁹ Dialektika kontzeptua filosofo askok erabili izan dute (Heraklito, Platon, Aristoteles, Kant...), eta bakoitzak bere esanahia eman dio. Baina TDKak Hegel filosofoak erabilitako zentzuan hartu du: dialektika aurkakoen prozesua da (tesia eta antitesia), eta aurkakotasun horretatik ateratzen den egoera berriak (sintesia) maila helduagoa duela ematen du ontzat. Baina prozesua ez da inoiz gelditzen: sintesia tesia izatera igarotzen da, eta aurkakotasun (antitesi) berria agertzen da prozesua behin eta berriz errepikatuta.

11.4. ZAURGARRITASUN KOGNITIBOA GUTXITZEN IKASTEA

Sufrimendu emozionala pentsamenduek (*triggering thought*) ere sortzen dute. Emozioak erregulatuz ikasten dugu zer egin pentsamendu horiekin, sarritan emozio kontrolaezinak sortzen dituztelako. Pentsamendu horietako asko lotuta daude haurtzaroan jasotako kritikekin (gurasoak, irakasleak, lagunak, e.a.). Orainaldian pentsamendu berriak izan arren, horiek iraganeko emozio kontrolaezinak eta mingarriak (haurtzaroko kritika eta gutxiespenekin lotuta daudenak) aktibatzen dituzte. Emozioak erregulatzeko trebetasunen bidez, emozio kontrolaezinen pentsamendu eragileak indargabetzen ikas dezakegu.

Pertsona bat egonezinera (*distress/angustia*) eramateko, pentsamendu mota asko daude. Gauza bakarra egin behar dugu: pentsatu gure azken haserrean, tristuran, antsietate handiko kezkan, animoaren beherakadan, horiek guztiek eragindako pentsamenduetan... Pentsatu, era berean, horiek nola larriagotu zuten egoera. Hona adibide batzuk: “Frakasatu hutsa naiz”, “Ez dut ezertako balio”, “Inork ez nau maite”, “Jendeak mindu egiten nau”, “Bakarrik nago”, “Irakasle txarra naiz”, “Ikasleek barre egiten didate”, “Nire lana nekagarria da, eta alferrikakoa”, “Nazkatuta nago lan honekin”, “Lan ustela baino ez dut egiten”, “Gizajo/Gajo hutsa naiz”, “Ezin da ezer egin, ea arin etxera noan eta ostirala edo oporrak laster datozen”, etab. Arlo horretan, oso interesgarria da Psikologia Positiboak egiten duen ekarpena depresioari eta estresari irtenbide bat emateko; batez ere, Martin Seligmanen *Learned helplessness*⁵⁰ teoria, eta Mihaly Csikszentmihalyiren *Flow*⁵¹ teoria.

Pentsamendu eragile (*triggering thought*) batek gure atentzioa behin eta berriz harrapatzen duenean, gure bizitza indargabetzen du emozio nahasiak eta kontrolaezinak esperimentatzera behartzen gaituelako. Baina, kontuan izan behar

⁵⁰ Martin Seligman: “**Learned helplessness** is when people feel helpless to avoid negative situations because previous experience has shown them that they do not have control”.

⁵¹ Mihaly Csikszentmihalyi: “**Flow** is the state of concentration and engagement that can be achieved when completing a task that challenges one's skills”.

dugu, ondoezari aurre egiteko pentsamenduek (*coping thoughts*) indar edo botere bera izan dezaketela, horiek nola erabili jakinez gero.

Hiru trebetasun kognitibo erabiliko ditugu pentsamendu eragileei (*triggering thought*) eta emozio kontrolaezinei (*overwhelming emotions*) aurre egiteko:

A) PENTSAMENDU ETA SENTIMENDUEN DEFUSIOA EGITEA⁵²

Trebetasun mota bat da, eta honako helburu hau du: pentsamendu eta emozio kontrolaezinetatik askatzea (*disengage*). Trebetasun honek **irudimena** erabiltzen du tresna bezala. Helburua da pentsamenduak eta emozioak irudikatzea, ur gainean gugandik urruntzen doazen hostoak izango balira bezala.

Ariketa egitean, onarpen osoa (*radical acceptance*) kontzeptua gogoratu behar dugu. Utzi behar diegu pentsamenduei eta emozioei haiek diren bezalakoak izaten. Emozioen intentsitate mingarria handia izan arren, emozio horiek norberarenak dira, eta hori onartu egin behar dugu. Era berean, ez dugu geure burua kritikatu behar ondoeza sentitzeagatik: pentsamenduei eta emozioei joaten eta etortzen utzi behar diegu. Argi izan behar dugu ez dugula identifikatu behar gure buruan hara-hona dabiltzan pentsamenduekin (nahiz eta behin eta berriz agertu): pertsonak ez gara pentsatzen duguna, egiten duguna baino. Egia da, gure jokabidearen eragileak pentsamendu eta emozio jakin batzuk direnean gureak direla. Baina hori gertatzen ez den bitartean, gure buruaren kontuak⁵³ baino ez dira. Gehienetan, pentsamendu asko beldur-emozioarekin lotuta egoten dira, eta emozio hori berrindartzea izaten da ondorioa. TDK-k gertaera edo ekintzak (*facts*) baino ez ditu hartzen kontuan. Hori horrela, gertaera bat izan daiteke beldurra, tristura edo gorrotoa luzaroan sentitzea, pentsamendu eragile batzuk behin eta berriz ematen ari direlako gure buruan.

Beste bereizketa bat egin behar dugu honako bi kontzeptuen artean: marmar egitea (*ruminate*) eta gogoeta egitea (*meditate, think...*). Azken horrek guztiari behatzen dio,

⁵² *Mindfulness*ean ere erabiltzen da oinarritzko trebetasuna bezala.

⁵³ Jon Kabat-Zinn: *“Thoughts are not facts”*.

eta, guztia aztertuta, erabakiak hartzen ditu. Besteak, aldiz, ez. Bestea behin eta berriz errepikatzen da, eta ez du inoiz irtenbiderik ematen: ondoeza baino ez du ekartzen. Eta ondoeza edo sufrimendua bai da gertaera (*fact*) bat.



Hala ere, defusio-ariketa honek bi aukera ditu: A) Ariketa hasi aurretik, ez dugu pentsamendu jakinik izan behar. Ondoren, sortzen den pentsamenduren bati, eta horri lotutako emozioari behatu behar diogu. Azkenik, pentsamendu joaten utzi behar dugu; eta, ondorioz, pentsamenduarekin dugun atxikimendua indargabetzen joango da. B) Pentsamendu eragile (*triggering thought*) jakin batean kontzientzia jartzen has gaitezke. Ondoren, gogora ekarri behar dugu antsietate edo sufrimendu handiko (*distress/angustia*) oroitzapen bat, aukeratu dugun pentsamendu eragileak sortzen duen horietako bat. Ondoren, emozioari eta gorputzari dagokionez, nola sentitzen den garen behatu behar dugu; eta, azkenik, pentsamenduaren defusioarekin hasi behar dugu. Seguru aski oroitzapen batek beste batzuk ekarriko ditu gogora, baita pentsamendu eragileak ere; eta horrek egoera apur bat nahasia sortuko du. Baina, hori gertatzen den bitartean, jarrera arretatsuaz jarraitu behar dugu begirale lanarekin, ezer epaitu barik eta ezerekin lotu barik.

Hasieran, ariketak bost minutu iraungo du. Teknika erabiltzeko ohitura hartzen dugunean, luzeago egin dezakegu. Trebetasunarekin eroso sentitzen garenean, defusio-teknika erabil dezakegu baldin eta pentsamendu eragileak eta emozio mingarriak egunaren edozein momentutan agertzen badira. Hori gertatzen denean, begiak itxi behar ditugu, eta, irudimenaren bidez, pentsamenduak eta emozioak urrundu behar ditugu.

B) ONDOEZARI AURRE EGITEKO PENTSAMENDUAK ERABILTZEA (COPING THOUGHTS)

Sufrimendu-egoera batean, ondoezari aurre egiteko pentsamenduak erabiltzen ditugu emozioak leuntzeko. Animoak emateko esaldiak izan daitezke norberari indarra emateko: guretzat motibagarriak direnak aukeratu behar ditugu, eta eskuragarri



eraman behar ditugu behar ditugunetarako (ezinegona baletor). Gure ezaugarri positiboak eta trebetasunak gogoratu behar ditugu, batez ere. Helburua da aukeratu ditugun eta geure burua balioesten duten pentsamendu lasaigarriak erabiltzea, eta horiek, gure egunerokoan, pentsamendu ohikoak eta finkoak bihurtzea.

C) PENTSAMENDUAK ETA SENTIMENDUAK OREKATZEA

Orain arte ikusi dugu gertakizun mota askoren ostean ager daitezkeela emozio kontrolaezinak (*overwhelming emotions*). Dena dela, emozioei dagokienez, atentzioa errealitatearen alde batean bakarrik jartzen dugunean, gaingaituta senti gaitezke. Jokabide horri **iragazketa** (*filtering*) deritzo. Pertsona batek esperientzia positiboak iragazten ditunean, gura barik, erabakitzen dago haren bizitzan poz gutxiago egongo dela. Hori gertatuko balitzaio, ekintza eta pentsamendu indargarri eta pozgarriak berreskuratuko beharko lituzke; hau da, konpentsazio-lana egin beharko luke. Praktikatutako behar dugu poz handiz bizi izan duguna gogora ekartzeko; eta, hori egiteko ohitura hartzen dugunean, iragazketa txikiagoa izango da ([37. ARIKETA](#)).

11.5. EMOZIO POSITIBOAK GEHIAGO ERABILTZEN IKASTEA

Emozioak kontrolatu ezinik bizi denak, sarritan, emozio atseginen iragazketa egiten du. Ez du aukerarik uzten emozio atseginak bizitzeko edo esperimendatzeko. Aukera hori baztertu egiten du, eta emozio negatiboetan (beldurra, tristura eta haserrea, esate baterako) murgilduta egoten da. Horrelako jokabidea duenak oso gutxitan ematen die

aukera emozio atseginari (alaitasuna, ezustekoa eta maitasuna, esate baterako). Argi dago emozio negatiboak ere bizi behar ditugula, baina ez dugu onartu behar haien menpekoak izatea. Batzuetan, emozio atseginak berez datoz, baina, ondoezarekiko tolerantzia atalean ikusi dugun bezala, geuk eraiki behar ditugu emozio atseginak ekarriko dituzten esperientziak. Komeni da esperientzia horietan, sentitzen eta pentsatzen dugunari erreparatzea, eta kontziente izan behar dugu egoera emozional atseginen egileak izan garela. Ondoren, eguneroko bizitzan emozio atseginak jarriko ditugu ohikoak balira bezala erabiltzeko. Kasu horretan, oso egokia izango litzakete gure emozioen jarioa (*flow*)⁵⁴ sortzen dituzten jarduerak aukeratzea [\(38. ARIKETA\)](#).

Orain arte ikusi ditugun emozioak erregulatzeko trebetasunak oinarritzeko dira. Horien bitartez, emozioak onartzen eta deskribatzen ikasten dugu, batez ere. Hala ere, ikasi behar dugu emozioen ziklo-aldaketa aztertzen eta emozio biziegi eusten. Horretarako, jarraian datozen trebetasun batzuez balia gaitezke.

11.6. NOR BERE EMOZIOEZ JAKITUN IZATEA ETA EZ EPAITZEN IKASTEAK

Emozioen jakitun izaten eta ez epaitzen ikasten badugu, emozioen intentsitatea edo bizitasuna gutxituko zaigu, baina ez horien adierazpena; eta, ondorioz, ez dira hain mingarriak izango. Beste ariketa batzuetan egin dugun bezala, arnasketa diafragmatikoarekin hasi behar dugu. Arnasak eta gure arretak bat egiten dutenean, lasai sentituko gara. Ondoren, oraintsu bizi izan dugun emozio bat aztertuko dugu. Ez badator bat ere, oraintsuko eszena bat eta horri emandako erantzun emozionala ekarriko ditugu oraingo momentura [\(39. ARIKETA\)](#).

⁵⁴ Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow theory*.

11.7. EMOZIOAK AGERIAN UZTEA

Emozioei eta sentimenduei beldurrik ez izaten ikasi behar dugu. TDKren helburu nagusia da emozioei aurre egitea, eta ez ekiditea. Trebetasun horrekin, honako hau garatuko dugu: beldurrik gabe, emozioak onartzeko gaitasuna. Horretarako, lehen urratsa da *Emozioen egutegi bat* izatea, eta gertaera bakoitzari lotuko diogu bizi izan dugun emozioa. Eta ondoren, emozioagatik sortu den gertaera berriaz kontziente izan behar dugu. Kontuan izan behar dugu gertaera izan daitekeela barrukoa (pentsamendu bat, oroitzapen bat edo beste sentimendu bat) edo kanpokoa (norberak edo beste batek esan edo egin duena). Gertaera berri horretan sortutako emozioa(k) ere jarri behar d(it)ugu. Eta horrela, prozesua aurrera eramango dugu, guk horrekin amaitzea erabaki arte. Hirugarren gauza bat ere egin behar dugu: izan dugun erantzuna (ondozari aurre egitekoa edo emozioa blokeatzekoa) idatzi behar dugu ([40. ARIKETA](#)).

Emozioen egutegiak balio digu gure jokabideak errepasatzeko eta horietaz kontziente izateko. Alde batetik, konturatuko gara zein emozio errepikatzen diren behin eta berriz, eta zein noizean behin. Bestetik, ondozari aurre egiteko edo hori blokeatzeko zein jokabide erabili dugun ikus dezakegu, baita horien ondorioak zein izan diren ere. Egokiak izan al dira?, nola sentitu gara ordu batzuk pasa eta gero?

Errepikatzen diren emozioak eta blokeo-estrategiak sufrimendu handiagoa sortzen digute. Ondorioz, agerian utzi behar ditugu estrategia txarrek sortzen dituzten emozio mingarriak. Zergatik? Bada, horiei aurre egin behar diegulako, eta ez ekidin. Adibidez: Pertsona batek sentitzen du batzuk ezin dituela begien aurrean izan, eta egoera horri erasoarekin, kritikarekin edo jarrera hotzarekin erantzuten dio.

Ariketarekin konturatuko da horrela emozioen putzuan gero eta sakonago egotea baino ez duela lortzen, ikusten duelako bere artean errua eta gorrotoa nagusitzen ari zaizkiola. Horrelako kasuetan, ikasi egin behar dugu emozioekin “egoten”, aztertzen eta ez ekiditen. Horretarako, emozio bat aukeratu behar dugu ([41. ARIKETA](#)).

11.8. EMOZIO-BULKADAK ERAGITEN DUENAREN AURKAKOA EGITEA (*OPPOSITE ACTION*)

Emozioak sentitzeko dira, baita mingarriak direnean ere. Gureak dira, eta onartu egin behar ditugu. Arazoa agertzen zaigu emozioek jokabidea zuzenean eragiten dutenean. Gure jokabidea emozioen agindupean ematen denean, emaitza kaltegarriak etortzen dira. Amorrugatik zerbait esateak lagun batekin dugun harremana apur dezake; beldurragatik zerbait ez egitea, oster, lan-harremanetarako txarra edo kaltegarria izan daiteke. Emozio-bulkadagatik sor daitekeen beste arazo bat honako hau da: hasierako emozioa biziagotzea. Hori gerta ez dadin, TDK-k proposatzen du **aurkako ekintza** (*opposite action*) egitea. Emozioa biziagotu egin beharrean, aurkako ekintzak emozioa baretu eta eraldatuko du. Hona hemen adibide batzuk aurkako ekintza erabiltzen hasteko:

Emozioa	Emozio-bulkadak eragindako jokabidea	Aurkako ekintza
Amorrua	Erasotzea, kritikatzeta, garrasi egitea...	Onartzea emozioa, eta isilago hitz egitea.
Beldurra	Saihestea, uzkurtzea.	Hurbiltzea beldur diozunari. Egitea saihestu nahi duzuna. Gorputz-jarrera duina izatea.
Tristura	Saihestea; itzalita, pasibo eta buru makur egotea.	Eraginkorra izatea. Konpromisoa adieraztea. Helburuak jartzea. Gorputz-jarrera duina izatea.

Errua/lotsa	Zarratzea, saihestea.	Errudun sentitzea ez badago justifikatuta, jarraitzea egiten errua edo lotsa eragiten dizuna. Justifikatuta badago, konpontzea edo zuzentzea.
-------------	-----------------------	---

Emozioak identifikatu eta gureak direla onartu ondoren, konpromisoa hartu behar dugu **aurkako ekintza**ren estrategiaren bitartez. Hori horrela, komenigarria izango zaigu *Aurkako ekintzarako plangintza-orria* prestatzea [\(42. ARIKETA\)](#). Hor aipatuko ditugu etorkizunean sentituko ditugun emozioak, eta, orain arte izan dugun erantzunarekin alderatuta, guztiz desberdina den erantzuna prestatuko dugu. Ez da erraza, ez; baina, esan behar dugu aurkako ekintzak jaitsi egiten duela sufriarazten diguten emozioen bizitasuna. Adibidez, beldurra sendotasun, tristura konpromiso, lotsa eskuzabaltasun... bihur ditzakegu. Aurkako ekintza estrategiaren planifikazioa oso tresna lagungarria izango zaigu emozioak erregulatzeko.

11.9. ARAZOAK KONPONTZEA

Batzuetan, emozioen erregulazioa ez da zentratu behar bakarrik sufriarazten diguten emozioetan. Pazientzia handia eskatzen duen zerbait egin behar dugu: emozioa pizten duen gertaera eragilean (*triggering event*) zentratu behar dugu. Baina, batez ere, bitarte horretan (gertaera eragilea sortu eta emozioa piztu bitartean), sortzen diren “bigarren mailako gertaeretan” zentratu behar dugu. Horiek identifikatzean hasiko gara arazoa konpontzen.

Jokabidearen azterketarako lan-orri hau erabiliko dugu:

1. Emozio mingarria:

2. Emozioa agertu baino lehenagoko gertaera eragilea (*triggering event*).

- Gertaera: zuk ez sortutako zerbait gertatu zaizu, zuk kontrolatzen ez duzuna (emaitza txarrak, gaixotu, berri txarrak, etab.)?.....
- Pentsamenduak: emozioa agertu baino lehen, zer pentsamendu (eragileak edo emozioa biziago egin dezaketenak) izan dituzu?
- Emozioa: egon al da aurretik zure erantzuna eragin duen beste emoziorik?.....
- Jokabidea: zuk edo beste batek egindakoaren ondorioa izan da zure erantzunaren eragilea?

3. Bigarren mailako gertaerak. Identifikatu gertaera eragilearen ostean gertatu dena (baina justu emozio mingarria agertu baino lehen):

a. Pentsamenduak:.....

Emozioa:.....

Jokabidea:.....

b. Pentsamenduak:.....

Emozioa:.....

Jokabidea:.....

c. Pentsamenduak:.....

Emozioa:.....

Jokabidea:.....

Kontuan izan behar dugu arazo emozionala agertu baino lehenagoko katebegi bat baino ez dela gertaera eragilea. Hasierako gertaera eragilea kanpokoa izan daiteke

(adibidez, lanera edo ikastetxera joatean, gorrotoa sortzen digun norbait ikustea), baina ondorengoa barrukoa izaten da. Ondoren, beste emozio bat (adibidez, nazka) edo pentsamendua (adibidez, lana edo ikastetxea aldatuko dut) sortzen da. Horren atzetik, beste emozio bat (adibidez, lotsa) eta pentsamendu bat (adibidez, ahulegia naiz aldaketa bat egiteko) etor daiteke; eta, horrela, gorroto emoziora iritsi arte. Beraz, gorrotoa erregulatu nahi badugu, prozesuan gertatu den guztia identifikatu behar dugu; hau da, egon diren bigarren mailako gertaerak (emozioak: nazka, lotsa,...; pentsamenduak eta jokabideak).

Zein da horren guztiaren helburua? Aurkitzea emozio mingarriraino iristeko gure barruan ematen diren bigarren mailako gertaerak, eta aztertzea ea prozesua errepikatzen den gorrotoa (goiko adibidearekin jarraituta) sentitzen dugun beste kasuetan. Agian, eredu bati jarraitzen diogu. Nazka, lotsa... emozioak sortzen dituzten pentsamendu eragileek ondoeza sortzen digute, eta egoera emozionala aproposa da gorroto biziagia sentitzeko gogokoa ez den norbait ikustean. Horrela deskubritzen dugu emozio kontrolaezin baten atzean dagoen errealitate emozionala.

Jokabidearen azterketa-orria bete ondoren, ikus dezakegu emozioak nola gelditzen diren egituratuta. Beti dago eragile bat (edo batzuk). Batzuetan, eragilea barrukoa (pentsamenduak edo sentimenduak) izan daiteke. Denak aztertu eta arakatu behar ditugu. Emozio negatiboak sortzen dituzten pentsamenduak identifikatuta ditugunean, horiek indargabetzen hasiko gara.

Esandako guztia kontua izanda, emozioen erregulaziorako, egokia da asteko erregistro bat eramatea. Honako lau koadro hauek erabil ditzakegu:

<u>Zaurgarritasun fisikoa</u>	Al.	Ar.	Az.	Og.	Os.	Lr.	Ig.
Mina edo sufrimenduari aurre egiteko erabaki proaktiboak hartu ditut.							
Janari orekatua hartu dut.							
Ez dut farmakorik edo drogarik hartu.							
Lo nahikoa egin dut.							
Ariketa fisikoa egin dut.							
Yoga edo <i>Mindfulnessa</i> egin dut tentsioa baretzeko.							

<u>Zaurgarritasun kognitiboa</u>	Al.	Ar.	Az.	Og.	Os.	Lr.	Ig.
Nire pentsamendu eragileak aztertu ditut.							
Ondoezari aurre egiteko pentsamenduak erabili ditut.							
Gutxienez, gertaera positibo bat izan dut.							

<u>Emozioak aztertu eta onartu</u>	Al.	Ar.	Az.	Og.	Os.	Lr.	Ig.
Emozioak aztertu ditut.							
Ez dut emozioaren agindupean jokatu.							
Ez dut epaitu emozioa.							

<u>Emozioei aurre egin</u>	Al.	Ar.	Az.	Og.	Os.	Lr.	Ig.
Aurkako ekintza erabili dut.							
Jokabidearen azterketa egin dut.							
Arazoei irtenbidea eman diet.							

12. ERAGINKORTASUNA GIZA HARREMANETAN (INTERPERSONAL EFFECTIVENESS)

Trebetasun honen helburua da komunikazio asertiboa erabiltzen ikastea, eta giza harremanetan eraginkorra izatea. Hori lortzen dugun neurrian, geure buruan izango dugun konfiantza ere handitzen doa.

12.1. ATENTZIOA

Giza harremanetan atentzioa ipini behar dugu. Horrek esan nahi du momentua beste pertsona bat(zu)ekin konpartitzen ari garela; bestearena eta geurea (pentsamenduak, emozioak eta sentrazioak) sentitzen. Giza harremanetan, atentzioa iraganean edo etorkizunean badugu edo gure aurreiritziek gure emozioak erabat baldintzatzen badituzte, komunikazioa ahula edo txarra da.

12.2. JOKABIDE PASIBOA/JOKABIDE AGRESIBOA

Besteenak betetzeagatik, gure beharrei, gogoei edo erabakiei uko egiten diegunean, frustrazioa eta erresumina handitzen zaizkigu. Jokabide pasiboaren bidez, paradoxa baten aurrean gaude: epe laburrean, hobetu egiten dugu harremana; baina epe luzera, ostera, horrek sufrimendua eragingo digu.

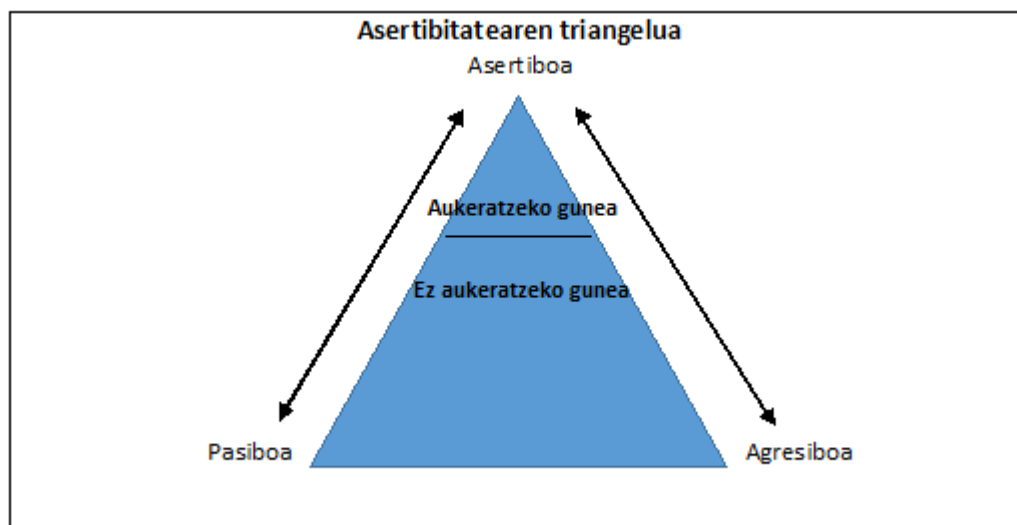
Gainera, jokabide agresiboek jendea urruntzen dute. Orduan, zergatik erabiltzen dugu agresibitatea? Alde batetik, gure barruan oso errotuta dagoelako gauzek nolakoak izan beharko luketen. Argi daukagu besteek nola jokatu beharko luketen, baina askotan ez da guk nahi duguna gertatzen. Orduan, besteak zigortzeko gogoak sentitzen dugu. Beste aldetik, agresibitatearen iturrietako bat harremanak kontrolatzeko beharrean edo

gogoan dago. Besteek ez dutenean egiten guk nahi duguna, gudan haserrea piztu eta zabaltzen da, eta besteak presionatu eta erasotzen ditugu.

Biek, agresiboek zein pasiboek, harremanak apurtzen dituzte. Beraz, asertibitatean dago erdibidea, eta oso baliagarria da.

12.3. ASERTIBITEA

Zintzotasunean oinarritzen den komunikazioa da, eta norberaren adierazpen-eskubideak eta besteenganako errespetua orekatzen ditu. Iritziak edo pentsamenduak momentu eta forma egokian adierazteko dugun trebetasuna da. Era berean, pertsona asertiboak enpatia erabiltzen du besteen egoera emozionala ulertzeko.



Gure atentzioa ardaztuta badago bakarrik guk nahi dugunaren inguruan eta ez badiogu arretarik ipintzen besteek behar dutenari, erresuminari atea zabaltzen diogu. Bestalde, “egin behar” dugunari ematen badiogu lehentasuna, lehenago edo geroago nekatuko gara, eta depresioan eror gaitezke.

Oso lagungarria da entzute aktiboa⁵⁵ (*active listening*) praktikatzea. Besteen emozioak balioetsi behar ditugu, epaitu eta kritikatu barik, eta atentzioa izan behar dugu besteak erabiltzen duen hizkuntzan eta hizkuntza ez diren adierazpenetan (begiak, aurpegia, jarrerak...). Horrela, arinago eta errazago jakingo dugu besteak zer nahi duen, zer sentitzen duen eta zer pentsatzen duen. Baina, kontuz, horrek ez du esan nahi guk eman behar diogunik hark nahi duena.

Norbait entzuten ari garenean, maiz, honako huts hauek egiten ditugu:

- Arreta galdu.
- Hitza kendu berbetan dagoenari.
- Epaitu eta geure ideiak inposatu.
- Laguntza arinegi eskaini (aholkuak eta iradokizunak).
- Ez balioetsi besteak sentitzen duena.
- Geure iritzia sartu bestea deskalifikatzeko.
- Bestearen azalpena moztu geurea edo beste batena kontatzeko.
- Iragazketa egin (*filtering*): besteari gauza batzuetan (interesatzen zaiguna) bakarrik kasu egin.
- Fantasietan pentsatzen hasi bestea berbetan dagoen artean.
- Gaia aldatu edo desbideratu, aurrean dugunari gogoko dugun hitz bat entzuten diogunean.
- Baieztatu besteak esaten duena, horren sentimenduak eta egoera kontuan izan barik.
- Zer esango dugun pentsatzen egon, entzuten egon beharrean.
- Ontzat eman besteak pentsatzen eta sentitzen duena galdetu barik.

[\(43. ARIKETA\)](#)/ [\(44. ARIKETA\)](#)

Asertibitatea lantzeko, oso erabilgarria izango zaigu “zu” esaldiak “ni” esaldi bihurtzea. Adibideak:

⁵⁵ Carl Rogers psikologoak erabilitako komunikazio-teknika da, eta asko erabiltzen da erizaintzan, psikoterapian eta arazoak konpontzeko jardueretan.

“Zu” esaldiak	“Ni” esaldiak
“Nire onetik ateratzen nauzu”.	“Oso haserre nago esan duzunarekin”.
“Oso alperra zara”.	“Triste jartzen naiz lan gutxi egiten duzunean”.
“Lerdoarena egiten ari zara”.	“Oso minduta sentitu naiz hori egin duzunean”.
“Oso itsua eta zurekoia zara”.	“Ez naiz gustura sentitzen, nire iritzia kontuan ez duzulako izaten”.

Esaldiek emozioen bat adierazten dute: haserrea, dezepzioa, tristura edo ondoeza. Baina beste pertsona epaitu beharrean, komunikaziori beste ikuspuntu zintzoago bat ematen diogu; hau da, norbera nola sentitzen den bestearen jokabidearekin. “Ni” esaldiekin honakoa lortzen da:

- Adieraztea norbera nola sentitzen den.
- Norberaren emozioa deskribatzea.
- Beste pertsonari aukera ematea norberaren sentimenduak ezagutzeko.
- Beste pertsonarengandik enpatia eta elkar ulertze handiagoa sortzea.
- Agresibitatean eta pasibotasunean oinarritutako jokabideek aukera handirik ez izatea.



Desoreka emozionala sufritzen duten pertsonentzat oso egokia izan daiteke TDK-k proposatzen dituen trebetasunak lantzea. Ikusi dugu estresatzeko eta antsietatea

izateko erraztasuna desoreka emozionalaren sintoma dela. Erraztasun hori gure emozioak erregulatzeko zailtasunaren ondorioa baino ez da, eta hortik aurrera datoz lehenago aipatu ditugun ondorio mingarri guztiak. Horiexek dira, hain zuzen ere, gure bizitzan ondoez-giroa apurka-apurka zabaltzen dutenak.

Azaldu dugun guztia eta proposatu ditugun ariketak (ohiko praktikak bihurtzen baditugu) aukera emango digute emozioen menpekotasunetik ihes egiteko, eta gure bizimodua atseginagoa eta esanguratsuagoa egiteko. Ez dugu ahaztu behar, orain dela 23 mende Aristotelesek esan zuena: “Zoriontsua izatea gure esku dago”.

13. BIZIMODU ZORIONTSUAGOA IZATEKO PROPOSAMENA

Azkenean, aurretik azaldu eta proposatu dugun guztiaren helburua gure egoa heztea baino ez da. Egoak joera du beti inori errua botatzeko, eta horrek gure sufrimendu emozionala areagotzen du. Baina, kontuan izan behar dugu gure sufrimendu gehienek iturria umeak izan garenetik eraiki dugun egoan dagoela. Galtzeari diogun beldurrak sortutako desioekin eraikitzen dugu gure egoa. Gure errealitate psikologikoa “ego” beldurti baten inguruan garatzen da urteetan zehar, eta ia beti iraganean edo etorkizunean pentsatzen ibiltzen da desioen gorpil zoroaren menpe. Errealitate psikologikoaren lehenengoetako beharra da identitate bat aurkitzea (euskalduna, musikaria, medikua, Athleticzalea, homosexuala, mendizalea...), eta besteekin harreman sozialak izateak izugarri laguntzen digu bilaketa arrakastatsua izan dadin. Baina horrela ez denean, etsipena eta frustrazioa nagusitzen zaizkigu. Dena dela, beldurraren sintoma fisiologikorik argiena antsietatea da, eta hori arazo larria da justifikatuta ez dagoenean (*fear without object*).

Beldurraren inguruan, beraz, eraikitzen da gure sufrimendu emozionala, eta ez badugu ezer egiten edo egiten dugunak arazoa areagotzen badu, gure bizitza zoritxarrekoa izango da. Psikologia Positiboaren ordezkaria den M. Seligmanek dio bizitza zoriontsuaren eragilerik nagusia giza harremanen intentsitatea edo bizitasuna dela, ez horrenbeste dirua, gizarte-maila, arraza, klima... ezta osasuna ere. Psikologo eta ikerlari horrek hiru arlotan oinarritzen du gure zoriontasuna:

- **Plazera** bilatzean eguneroko jarduera edo ekintzetan (barre egitea, jolastea, jatea, edatea, sexua...). Eta hori guztia egin behar dugu emozio positiboak erabiliz: alaitasuna edo poza, esker ona, baretasuna, itxaropena, sorpresa, harrotasuna, maitasuna...
- **Konpromisoa** (*engagement*) izatean egiten dugunarekin, gogotsu jardutea horretarako gaitasuna dugun gauzetan eta egiten dugunarekin jarioaren sentsazioa (*flow*) sentitzean. Batez ere, emozio positiboak biziko ditugu, eta denbora arin pasatzen delako sentsazioa izango dugu.

- Gure **bizitzari zentzua ematean**. Azken finean, gure ahalmena (boterea) erabili behar dugu gu baino handiagoa den zerbaitekin lotuta: seme-alabak, gizateriaren arazoak, Jainkoa, ideiak... Hemen egon daiteke sufrimendua, eta handia, baina horren gainetik dago norberaren ahaleginaren harrotasuna eta satisfazioa.

Amaitzeko, honako hau baino ez dugu esan behar: emozio positiboek ez lukete bizitasun nahikorik izango, negatiboak sentituko ez bagenitu. Horra hor Whitney Houstonen *One moment in time* kantaren letrak dioena: “...to taste the sweet, I face the pain...”⁵⁶.

⁵⁶ “...gozoa dastatzeko, minari aurre egiten diot”.

14. TREBETASUNAK LANTZEKO ARIKETAK

1. ARIKETA

- Idatzi aste batez egunean eguneko gertaera esanguratsuak, kontuan izanda adimen-gertaerak (oroitzapenak, pentsamenduak, ametsak...) ere izan daitezkeela.
- Lotu gertaera bakoitza emozio bat(zu)ekin.
- Adierazi grafiko batean emozioaren intentsitatea eta iraupena puntuz egindako lerro batez.

Intentsitatea = 10



Denbora

- Bereizi kontrolpean izan dituzun emozioak eta izan ez dituzunak. Horretarako, erabili “asko”, “nahiko”, “gutxi” ala “oso gutxi” parametroa.

Emozioa	Kontrolatua	Ez-kontrolatua

- Garrantzia eman norberaren emozioen jokabide behatzaileari. Horretarako, atentzioa honako hauetan jarriko duzu: noiz agertu da emozioa?, nola eboluzionatu du?, zer pisu du zure egunerokotasunean?, zer iraupen izan du?

2. ARIKETA

- Markatu edota idatzi estres-egoerei aurre egiteko erabiltzen dituzun estrategiak. Nahi baduzu, aukeratu zerrendakoak; edo bestelakorik baduzu, deskriba ezazu.

Luzaroan egoten naiz pentsatzen iraganeko gertaera mingarrietan eta egindako hutsetan.	
Etorkizuneko balizko arazoez, hutsegiteez eta atsekabeez arduratzen naizenean antsietatea sumatzen dut.	
Jendearengandik aldentzen naiz, eta egoera estresagarriak saihesten ditut.	
Nire sentimendu mingarriak besteei leporatzen dizkiet, eta haiekin sarritan haserretzen naiz edo haiek menperatu nahi ditut.	
Jarduera atseginak (harreman sozialak, kirola...) saihesten ditut pentsatzen	

dudalako ez dudala ondo sentitzea merezi.	
Sufritzeari amore eman diot, eta etsita bizi naiz.	
Neure burua kontrolatzeko eta zigortzeko, janaria erabiltzen dut: gehiegi jaten dut, edo ia ezer ez, edo jan dudana bota egiten dut.	
Ezezagunekin sarritan sexu-harremanak ditut, eta babesik gabe.	
Sufritzen ditudan arazoen kausak ekiditeko joera daukat.	
Alkohola eta drogak neurriz kanpo hartzeko joera daukat.	
...	

- Taula bete ondoren, saiatu ipintzen aukeratu dituzun estrategien adibideak.

Estrategien adibideak

3. ARIKETA

Sufrimenduari aurre egiteko estrategia suntsitzaileen kostua

Ondoezari aurre egiteko estrategia suntsitzailea	Balizko ondorioak
1. Denbora asko ematen dut pentsatzen sufrimenduan, akatsetan eta iraganeko arazoetan.	Orainaldian gerta litezkeen egoera onuragarriak galtzea; eta, horregatik, damutzea. Iraganaren zuloan erorita sentitzea. Beste batzuk:
2. Antsietatea sentitzen dut etorkizunean gerta litezkeen sufrimenduak, errakuntzak eta arazoak direla eta.	Orainaldian gerta litezkeen egoera onuragarriak galtzea. Etorkizunari dagokionez, antsietatea sentitzea. Beste batzuk:
3. Gero eta denbora luzeagoa ematen dut bakarrik, etor litezkeen sufrimenduak ekiditeko.	Bakarrik sentitzea, eta gero eta deprimituago. Beste batzuk:
4. Psikofarmakoak (antsiolikoak, analgesiko opioideak edo benzodiazepinak) hartzen ditut penak arintzeko.	Diagnosi on bat egitea atzeratzea. Atentzioa galtzea. Libidoa jaistea. Istripuak izateko probabilitate gehiago izatea. Lanean arazoak sortzea. Beste batzuk:

5. Alkohola eta beste droga batzuk hartzen ditut ondoeza desagerrarazteko.	Adikzioa izatea. Osasun neurokimikoa galtzea. Familiarekin arazoak sortzea. Jokabide antisozialak izatea. Dirurik ez izatea. Beste batzuk:
6. Nire sentimendu negatibo eta mingarriak besteiei egozten dizkiet.	Lagunak galtzea. Harreman egokiak galtzea. Familiarekin arazoak izatea. Besteak mintzeagatik damutzea. Ondorio legalak izatea. Beste batzuk:
7. Nire jokabidea arriskutsua izaten da (gorputzean zauriak egin, ileak/biloa erauzi, ebaketatxoak...)	Damua eta lotsa sentitzea. Infekzioak izatea. Zauri-markak egitea. Heriotza-arriskua izatea. Beste batzuk:
8. Sexu-jokabide arriskutsua dut, babesik gabe eta ezezagunekin.	Gaixotasunak izatea. Haurdun gelditzea. Lotsa eta damua sentitzea. Beste batzuk:
9. Arazoen zergatiak ekiditen ditut.	Harreman pozoitsuak bizitzea eta konfiantza galtzea besteek diotena egiteagatik. Norberaren beharrak bete barik gelditzea. Depresioan jaustea. Beste batzuk:

10. Gehiegi jaten dut. Janaria gehiegi neurtzen dut. Jandakoa botatzen dut.	Loditzea. Anorexia edota bulimia sufritzea. Lotsa eta damua sentitzea. Beste batzuk:
11. Nire buruaz beste egiten saiatu naiz, edo nire bizitzarako arriskutsuak izan daitezkeen ekintza edo arazoetan sartzen naiz.	Hiltzea. Lotsa, damua eta depresioa sentitzea. Osasuna galtzea. Beste batzuk:
12. Ekintza atseginak ekiditen ditut (bazkariak/afariak, ekintza sozialak, kirola...)	Isolatzea. Gozatu barik gelditzea. Lotsatzea. Beste batzuk:
13. Nire sufrimenduari amore ematen diot, eta bizimodu kaskarra daramat.	Ondoeza handia sentitzea. Damutzea. Beste batzuk:

4. ARIKETA

- Idatzi **onarpen osoari** (*radical acceptance*) aurre egiteko esaldiak:

Esaldiak
“Gertatu dena gertatu da, orain ezin dut ezer egin”. “Momentu hau beste mila milioi momenturen ondorioa da”. “Orainaldia kontrola dezaket, ez besterik”. “Momentu hau hobeezina da, nahiz eta gertatzen ari dena ez izan nire gustukoa”.

--

- Idatzi edo prestatu powerpoint batean esaldi ospetsuak edo errefrauak:

Esaldiak edo errefrauak

- Irakurri egunkariko berri polemiko bat, epaitu barik. Ondoren, deskribatu nola ikusi duzun zeure burua.
- Entzun eta ikusi telebistan polemika handiko gertaera baten azalpena, epaitu barik. Ondoren, deskribatu nola ikusi duzun zeure burua.
- Gogoratu desatsegina izan ez zen aspaldiko gertaera bat, eta onarpen osoa (*radical acceptance*) erabili epaitu barik gogoratzeko.

5. ARIKETA

- Aukeratu McKay-ren liburuko zerrendatik⁵⁷ zuretzat atseginak diren ekintzak. Gaineratu zuri bururatzen zaizkizunak.

6. ARIKETA

- Egin zerbait beste baten alde: galdetu familiako bati, lagun bati edo ezagun bati ea zerbaitekin lagun diezaiokezun; inplikatu modu antolatuan laguntza ematen duen talderen batean (ekologista, immigranteak, jantoki soziala...)...
- Jarri arreta zeure burua ez den zerbaitetan: joan denda handi batera, liburu-denda batera, parke edo plaza batera... eta eseri bertan. Erreparatu honako hauei: zertan dabil jendea?, zer ari da esaten?... Eta, batez ere, erreparatu pertsonen ezaugarriei: begien kolorea, ilea, zapata motak, altuera, erlaxatuta dauden ala ez...
- Gogora ekarri zuretzat garrantzitsua den pertsonaren bat. Begiratu sakelakoan haren irudiari. Idealizatua duzun norbait (ezaguna edo ez) ere erabil dezakezu. Imajinatu pertsona horrek zer aholkatuko lizukeen momentu txar batean.

7. ARIKETA

- Idatzi ondoeza eta sufrimendua eragiten dizuten egoeratarako distrazio-plana:

	Nire distrazio-plana
1	

⁵⁷ MCKAY, Matthew, WOOD, Jeffrey C., BRANTLEY, Jeffrey: *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2017, 30-33. or.

2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

8. ARIKETA

- Usaimenaren bitartez erlaxatzen eta lasaitzen ikasteko, aipatu beheko zerrenda horretatik zer ekintza erabiliko duzun (gaineratu egoki ikusten duzuna):

Piztu perfume-kandela edo erre intsentsua zure gelan edo etxean. Hautatu atsegin egiten zaizun usaina.	
Erabili konfiantza ematen dizuten olio-esentziak edo lurrinak.	
Joan zure gogoko usaina duten edo usain atsegina duten lekuetara: lorategira, loradendara, etxera, okindegira, jatetxera...	
Erabili sukaldean zure gogoko usaina duten jakiak eta espeziak.	
Etzan parkean, eta usaindu belarra eta ingurutik datozen lurrinak.	

Pertsona bakoitzak bere usaina dauka. Besarkatu lasaitzen zaituena.	
....	

- Aukeratu ondoren, saiatu deskribatzen (idatzita) piztu zaizkizun emozioak eta horiei dagozkien oroitzapenak edo irudiak.

9. ARIKETA

- Ikusmenarekin lasaitzeko, aipatu beheko zerrenda horretatik zer ekintza erabiliko duzun (gaineratu egoki ikusten duzun ekintza):

Aukeratu eta gorde gogoko dituzun margoak, irudiak, argazkiak...	
Aukeratu eta gorde gogoko dituzun dokumentalen edo filmen eszenak.	
Egin argazkiak edo grabatu bideoak lasaitasuna eragiten dizuten lekuei, egoerei eta pertsoneri.	
Marraztu edo margotu oso atsegina duzun zerbait edo norbait.	
.....	

- Saiatu deskribatzen (idatzita) irudi horiekin lotu dituzun sentimendu eta emozioak.

10. ARIKETA

- Entzumenarekin lasaitzeko, aipatu beheko zerrenda horretatik zer ekintza erabiliko duzun (gaineratu egoki ikusten duzuna):

Entzun musika lasaigarria: klasikoa, opera, jazz, gaur egunekoa, etnikoa... eraman sakelakoan nahi duzunean entzuteko.	
Erabili audioliburuak; gehienetan, ahots lasaigarriak eta atseginak izaten dituzte.	
Entzun telebistan, irratan, ordenagailuan edo sakelakoan lasaitzen zaituzten emanaldiak.	
Atentzioa jarri kaletik etor daitezkeen soinu lasaigarrietan.	
Arretaz entzun txorien kantak.	
Arretaz entzun iturriaren edo erreka ur-soinua.	
Entzun hots-zuria beste soinu batzuekin atentzioa ez galtzeko.	
...	

- Saiatu deskribatzen entzumen-ariketekin piztu zaizkizun sentimendu eta emozioak.

11. ARIKETA

- Jateak lasaitzen bazaitu, jarraitu honako iradokizunei:

Gozatu gogokoen duzun janaria jaten. Jan astiro zaporea ondo dastatzeko.	
Eraman fruitu lehorrak, gozokiak eta holakoak gosea dela-eta ondo sentitzen ez zarenerako.	
Hartu edari beroak (tea, kafea, txokolatea...), eta dastatu zaporea.	

Jan astiro fruta heldua.	

12. ARIKETA

Erlaxatzeko eta lasaitzeko teknikak etxerako
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Erlaxatzeko eta lasaitzeko teknikak etxean ez zaudenerako
1.
2.

3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Zerrenda biak baliagarriak eta erabilgarriak izango zaizkizu emozio mingarriak direla-
eta itota sentitzen zarenerako eta egoerak argi pentsatzen uzten ez dizunerako.

13. ARIKETA

- Ariketa hasi aurretik, irudikatu leku atsegin bat seguru eta erlaxatuta egoteko: paraje bat, hondartza, basoa, mendia, eliza, etxea, gela... Edozein leku izan daiteke, erreala edo asmatutakoa. Erantzun honako esaldiei:

Nire leku segurua honako hau da:

Leku horrek honako hau sentiarazten dit:

- Leku seguru hori dela eta, atentzioa zentzumenetara bideratuko dugu:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Jesarri aulki eroso batean, oinak behegainean ondo jarrita. 2. Ipini eskuak bernen gainean. Jarri jarrera duinean, eta jaitsi kokotsa apur bat |
|--|

beherantz. Itxi begiak.

3. Hartu arnasa astiro eta sakon. Sabela puzten den sentrazioa izan behar duzu. Eutsi arnasari bost segundoan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Ondoren, utzi airea ahotik joaten, eta sentitu nola doan sabela bere lekura.

4. Errepikatu aurrekoa

5. Hartu arnasa astiro eta sakon airea gorde barik. Airea hartu orduko, utzi joaten. Errepikatu bost aldiz, kontuan izanda atentzioak eta arnasak bat egin behar dutela.

6. Begiak itxita dituzula, irudikatu LEKU SEGURU bat. Deskribatu lekua, eta jarri arreta detaileetan (bakarrik ala lagunduta zauden, zer kolore ikusten duzun...). Orain aukeratu leku horretatik lasaitzen zaituen zerbait, eta erreparatu horri. Ondoren, eraman zure atentzioa perspektiba orokor batera.

Isilik: 1/2'

7. Irudikatu duzun leku seguruan, jarri arreta ENTZUMENean. Zer entzuten duzu? Ahotsak, haizea, txoriak, txakurrak, musika, itsasoa...

Aukeratu zerbait lasaigarria, eta egon hori entzuten segundo batzuetan. Irudikatu duzun leku seguru horretan zaude oraindik.

8. Orain, leku seguru horretan, jarri arreta USAIMENean. Zer usaintzen duzu? Airea, belarra, hezetasuna...

Aukeratu usaintzeko lasaigarrien iruditzen zaizun zerbait, eta egon hori usaintzen segundo batzuetan.

9. Orain, zerbait ukitzen ari zarela edo zerbaitekin kontaktuan zaudela sentituko duzu. Jarri arreta sentitzen dituzun sentrazioetan.

Aukeratu zerbait lasaigarria, eta egon hori ukitzen segundo batzuetan.

10. Irudimenarekin sortu duzun eszena horretan, zerbait edaten edo jaten ari zara.

Aukeratu gogokoa duzun zerbait, eta egon dastatzen segundo batzuetan.

11. Orain, zure JAKIN-MINA erabiliko duzu leku seguru hori zentzumenen bidez gehiago ezagutzeko. Zenbateraino sentitzen zara seguru eta lasai leku horretan? Izan horretaz kontziente. Saiatu gordetzen zure oroimenean esperientzia hau. Gogoratu leku horretara nahi duzunean itzul zaitezkeela: triste zaudenean, haserre, larri...

12. Orain, leku seguru horri azken begirada botako diozu. Begiak itxita dauzkazula, jarri arreta arnasketan.

13. Arnastu astiro eta sakon. Sentitu airea sudur-zuloetatik pasatzen, eta utzi ahotik joaten. Errepikatu arnasketa bost aldiz.

14. Azkenik, prest zaudenean, ireki begiak eta bideratu arreta zauden gelara.

14. ARIKETA

- Bizitzaren balioei (*life values*) buruzko galdetegi bat erabiliko dugu. Egin gogoeta bizitzaren osagaiez (*vital component*), eta baloratu 0tik 10era zuretzat zenbateko garrantzia duten kontuan hartuta. Erantzunek zintzoak izan behar dute; beraz, erantzun benetan sentitzen duzuna eta ez erantzun beharko zenukeena. Emango dituzun erantzunak erabilgarriak izango dira hurrengo ariketarako.

Bizitzaren balioen testa

Bizitzaren osagaiak	Garrantzia (0 = bat ere ez; 10 = oso handia)
Familia (orokorra)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bikote-harremanak	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Amatasuna/aitatasuna	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lagunak eta bizitza soziala	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lana/ikasketak	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hezkuntza eta prestakuntza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entretanimendua eta jolasa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Espiritualtasuna eta erlijioa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiritartasuna eta elkarbizitza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nork bere burua zaintzea (elikadura, kirola, janzkera, itxura, osasuna...)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. ARIKETA

- Ekarri hona bizitzaren balioen testean 5etik 10era baloratu dituzun bizitzaren osagaiak, eta jarri horietako bakoitzerako helburu bat egintza-konpromisoen (*commitment of activity*) ariketaren bidez. Adibidez, lana/ikasketak bada, helburua izan daiteke horretan atentzio eta gogo handiagoa jartzea.

Egintza-konpromisoen orria

1. Baloratzen dudan bizitzaren osagaia hauxe da: _____

Nire helburua hauxe da: _____

Helburua lotzeko hartuko ditudan egintza-konpromisoak hauexek dira (horiek egiten noiz hasiko naizen ere zehaztuko dut):

- _____
- _____
- _____

2. Baloratzen dudan bizitzaren osagaia hauxe da: _____

Nire helburua hauxe da: _____

Helburua lotzeko hartuko ditudan egintza-konpromisoak hauexek dira (horiek egiten noiz hasiko naizen ere zehaztuko dut):

- _____
- _____
- _____

3. Baloratzen dudan bizitzaren osagaia hauxe da: _____

Nire helburua hauxe da: _____

Helburua lotzeko hartuko ditudan egintza-konpromisoak hauexek dira (horiek egiten noiz hasiko naizen ere zehaztuko dut):

- _____
- _____
- _____

4. Baloratzen dudan bizitzaren osagaia hauxe da: _____

Nire helburua hauxe da: _____

Helburua lotzeko hartuko ditudan egintza-konpromisoak hauexek dira (horiek egiten noiz hasiko naizen ere zehaztuko dut):

- _____
- _____
- _____

16. ARIKETA

- Erabili honako galdera hauek zure sineskerak identifikatzen laguntzeko:

Sinesten duzu kemena eta lasaitasuna ematen dizkizun “indar goren” batean? Zer sineskera duzu horri dagokionez?	
Zergatik da garrantzitsua zuretzat sineskera horiek izatea?	
Zelan sentiarazten zaitu sineskerak izateak?	
Sineskera horiek direla eta, zer pentsatzen duzu beste pertsonen buruz?	
Sineskera horiek direla eta, zer pentsatzen duzu bizitzari buruz?	
Zer-nolako pisua dute sineskerak egunerokoan? Horri buruzko liburuak irakurtzen dituzu? Besteekin hitz egiten duzu horretaz? Otoitz egiten duzu? Eliza, meskita, sinagoga edo tenpluren batera joaten zara?...	

Zer zaude prest egiteko zure sineskerak indartzeko?	
Zer egin dezakezu zure sineskerak eguneroko bizitzan gogoan izateko?	
Zer egin dezakezu zure sineskerak gogoratzeko hurrengo batean ondoeza edo samina sentitzen duzunean?	

17. ARIKETA

Ondoeza, samina edota sufrimendua bizi duzunean, galdetu zeure buruari ea nondik datorren (iragana/oraina/geroa). Ez badago lotuta une horretan bizi duzunarekin, lotu zure atentzioa momentu horretan gertatzen ari denarekin, eta honako urratsei jarraitu:

- Onartu pentsatzen ari zarena iraganekoa edo geroaldikoa dela eta denboran “bidaiatzen” ari zarela. Ondoren, eraman atentzioa une horretara.
- Erreparatu zure arnasketari. Arnasa astiro eta sakon hartu; horrek lagunduko dizu momentuan momentukoa bizitzen.
- Jarri arreta gorputzaren sentazioetan, eta behatu tentsiorik edo minik duzun nonbaiten. Onartu pentsamenduek zure ondoezean izan dezaketen eragina.
- Onartu emozio mingarria iraganetik edo geroalditik datorrela, eta erabili tolerantziarako teknikaren bat momentua lasaitzeko.

18. ARIKETA

Hona hemen beste ariketa bat unekoari erreparatzeko eta arreta horretan jartzeko. Entzumenarekin dago lotuta, eta bost minutu behar dituzu.

Oraina entzutea

1. Jesarri aulki eroso batean, oinak ondo jarrita behegainean.
2. Ipinu eskuak bernu gainea. Jarri jarrera duinea, eta jaitu kokotsa apur bat beherantz. Itxi begiak.
3. Hartu arnasa astiro eta sakon. Sabela puzten den sentazioa izan behar duzu. Eutsi arnasari bost segundotan: 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Ondoren, utzi airea ahotik joaten, eta sentitu zelau doan sabela bere lekura.
4. Errepikatu aurrekoa ...
5. Hartu arnasa astiro eta sakon airea gorde barik. Airea hartu orduko, utzi joaten. Errepikatu bost aldiz, kontuan izanda atentzioak eta arnasak bat egin behar dutela.
6. Orain, arnasa hartzen ari zaren bitartean, jarri atentzioa entzumenaren bidez hautematen dituzun hotsetan: urruneko hotsetan, lanpararenean, kalekoan, erlojuan... edo zure bihotzaren taupadetan. Entzun, beraz, momentuko hotsak, eta zenbatu hautematen dituzun hotsak hiru minutuan. Amaitzen duzunean, behatu nola sentitzen zaren.

19. ARIKETA

Behin baino gehiagotan, pertsona batekin hizketan ari garela, distraitu egiten gara. Elkarriketaren haria galtzen ari zarela eta iraganean/etorkizunean pentsatzen hasi zarela konturatzen bazara, jarri zure atentzioa elkarriketakideak daraman zerbaitean (alkandora, belarritakoa...) eta haren detaileetan. Horrela, denboran egiten ari zaren “bidaiatik” “esna” zaitezke. Ondoren, jarraitu entzuten dioena, eta errepikatu prozedura berriz gertatzen bazaizu.

20. ARIKETA

Arnasa atentziaz hartzea

1. Jesarri aulki eroso batean, oinak behegainean ondo jarrita.
2. Jarri jarrera duinean, eta jaitsi kokotsa apur bat beherantz. Itxi begiak.
3. Hartu arnasa astiro eta sakon. Ipin esku bat sabelean, eta sentitu nola puzten eta husten den puxika bat izango balitz bezala.
4. Sentitu nola sartzen den airea sudur-zuloetatik eta nola ateratzen den ezpain bitartetik. Behatu zure gorputzaren sentazioei. Sentitu zure gorputzaren pisua aulki gainean. Egiaztatu zure gorputza lasaiago sentitzen ari dela arnasketaren erritmoarekin batera.
5. Arnasten ari zarela, zenbatu arnasketak airea botatzen duzunean. Isilean edo ozenki zenbatu dezakezu. Zenbatu 1etik 4ra, eta hasi berriro. Hartu arnasa astiro, sentitu sudur-zuloetatik airea sartzen, eta utzi airea joaten ezpain bitartetik. Zenbatu 1etik 4ra.

6. Zure buruan pentsamenduak hara-hona ibiliko dira, agian pentsamendu bat behin eta berriz etorriko zaizu; hori naturala da, buruaren kontuak dira. Onartu hori gertatzen zaizula gauza normala balitz bezala. Ez kritikatu zeure burua horregatik. Eraman atentzioa arnasketara, eta sentitu sabela nola puzten eta husten den.

7. Jarraitu zenbatzen arnasketak, eta jarraitu sentitzen nola puzten eta husten den sabela.

8. Ariketa amaituko dugu. Zabaldu begiak, eta bideratu arreta zauden gelara.

21. ARIKETA

- Idatzi egoera mingarriei aurre egiteko erabiltzen dituzun pentsamenduak (*coping thoughts*):

Egoera mingarria	Horiei aurre egiteko pentsamendua
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

8.	
9.	
10.	

Adibide bat:

“Matematikako klasean, antsietate handia sentitzen dut ez dudalako neure burua gai ikusten azalpenak ulertzeko eta horiei jarraitzeko”.

Emozioari aurre egiteko pentsamendua: “Ez naiz blokeatuko. Eredua arrazional bati jarraitzen diote, eta gutxieneko gakoak ulertu arte irakasleari galdetuko diot, lotsa barik”.

22. ARIKETA

Idatzi, Interneten edo liburuen laguntzaz, egoera mingarriari aurre egiteko egoki ikusten dituzun bost esaldi ospetsu (edo ospetsuen esaldiak), errefrauak, atsotitzak.... Ariketa honen helburua da pentsamendu horiek bizirik izatea egunerokoan.

Esaldi ospetsuak, errefrauak, atsotitzak...

23. ARIKETA

Onarpen osoa (*radical acceptance*)

- Ekarri gogora estres handiko egoera bat. Honako galdera hauek egoera onartzen lagun diezazukete:

Zer gertatu zen egoera mingarri horretan?	
Iraganeko zer gertaerak ekarri dizu burura egoera mingarria?	
Parte hartu duzu egoera sortzen? Nola?	
Zer kontrolatu dezakezu egoera horretan?	
Zer ezin duzu kontrolatu?	
Nola erantzuten diozu egoerari?	
Zure erantzunak zer eragin izan du beste pertsonen pentsamenduetan eta sentimenduetan?	
Izan duzu beste erantzunen bat emateko aukerarik? Eta horrela izan balitz, zure sufrimendua edo besteena txikiagoa izango zen?	
Nolakoa izango zen egoera, baldin eta zuk egoeraren onarpen osoa egin bazenu?	

24. ARIKETA

- Bilatu leku isil bat, eta eseri. Begiratu zure erlojuari, eta kronometratu minutu bat.
- Utzi albo batean erlojua, eta minutu bat bete dela uste duzunean, begiratu erlojuari. Zein izan da diferentzia?
- Baloratu nola bizi izan duzun denboraren pertzepzioa.

25. ARIKETA

Barru- eta kanpo-esperientzia

1. Eseri jarrera duinean, eta egin 5 arnasketa diafragmatiko. Hartu arnasa astiro eta sakon. Utzi airea ahotik joaten. Apurka-apurka erlaxatzen ari zarela sentituko duzu.

2. Begiak zabalik dituzula, jarri atentzioa inguruan edo ondoan duzun objektu batean. Zer itxura dauka? Zer kolore du? Pentsa gauza horren pisua zenbatekoa izan daitekeen. Deskribatu objektu hori.

(minutu bat)

3. Jarraitu arnasa sakon hartzen. Zure burua hara-hona badabil, bideratu arreta aukeratu duzun objektura.

(minutu bat)

4. Itxi begiak. Orain, eraman atentzioa gorputz osora. Irudikatu osotasunean. Erreparatu gorputzaren sentrazioei, burutik oinetaraino: tentsio muskularren bat edo azkuraren bat ote duzun, erritmo kardiakoa nola duzun... Eman horretan minutu bat inguru.

(minutu bat)

5. Jarri zure atentzioa ENTZUMENean. Begiak itxita, erreparatu soinuei eta zaratei. Bereizi zein diren gela barrukoak eta zein kanpokoak. Txikienei ere erreparatu.

Pentsamenduren batek arreta galarazten badizu, onartu hori gertatzea normala dela, eta utzi joaten era atseginez.

Itzuli entzumenera, eta egon entzuten minutu bat inguru, arnasa astiro eta sakon hartzen duzun bitartean.

(minutu bat)

6. Orain, jarri berriro atentzioa gorputza osoan. Erreparatu sentrazio fisikoei.

Izan kontziente zure gorputzak aulki gainean duen pisuaz eta zure oinek behegainean dutenaz.

7. Sentitu zure buruaren pisua lepo gainean deskantsatzen. Behatu gorputz osoaren sentrazio orokorrari.

8. Pentsamenduekin distraitura bazaude, kontuan izan hori baino ez direla; pentsamenduak etorri datoz eta joan doaz. Jarri atentzioa gorputzaren sentrazioetan.

(minutu bat)

9. Bideratu orain atentzioa USAIMENera. Ez baduzu ezer usaintzen, eraman atentzioa sudur-zuloetatik sartzen den aire korrontera, eta utzi hor.

Pentsamenduren batek distraitzen bazaitu, kontuan izan, eta utzi joaten.

Jarraitu atentzioa jartzen sudur-zuloetatik sartzen den aire-korrontean.

(minutu erdi)

10. Erreparatu gorputzaren sentsazio orokorrari: burutik oinetaraino. Egon horretan minutu bat inguru, arnasa sakon eta astiro hartzen duzun bitartean.

(minutu bat)

11. Azkenik, bideratu atentzioa UKIMENera. Ukitu ondoan duzun gauzaren bat. Ez badago ezer, ukitu aulkia edo zure berna. Zer sentitzen duzu? Gogorra dela, leuna, latza...

Jarri atentzioa atzamarren azalean gelditu zaizun sentsazioetan.

(minutu erdi)

12. Esperientziarekin amaitzeko, hartu arnasa bost aldiz, astiro eta sakon (orain arte bezala). Nahi duzunean, zabaldu begiak, eta bideratu arreta zauden gelara.

13. Amaitu dugu ariketa.

26. ARIKETA

Idatzi paper batean, hiru minutuan dituzun pentsamenduak. Ez duzu pentsamendua osorik idatzi behar, pare bat hitzekin nahiko da. Idatziko dituzun pentsamenduen artean, ekintza bera, papera... egon daitezke; baina hori bai, oso zintzoa izan behar duzu zeure buruarekin. Amaitu ondoren, biderkatu ateratzen zaizkizun pentsamenduen kopurua bider hogeia, eta ikusiko duzu zenbat pentsamendu dituzun ordu batean.

Pentsamenduak

27. ARIKETA

Pentsamenduen defusioa

1. Jesarri aulki batean. Jarrera duinean jarrita eta begiak itxita, hasi arnasketa diafragmatikoarekin. Arnastu astiro eta sakon: sabela puzten eta husten sentituko duzu.

(minutu bat)

2. IRUDIMENA erabiliko duzu. Aukeratu leku bat: zubitxo baten gainean jesarrita, hondartzan, zuhaitz baten azpian... Eszenan, zeure irudia ikusten duzu.

3. Erreparatu izaten ari zaren pentsamenduei. Ez epaitu edo kritikatu, bakarrik behatu. Zubitxoan eserita bazaude, ikusi korronteak nola ekartzen eta eramaten dituen pentsamenduak, hostoak balira bezala.

(minutu bat)

4. Jarraitu "ikusten" nola agertzen eta desagertzen diren pentsamenduak. Baten bat itsatsita baduzu, ez eman garrantzirik, eta utzi joaten.

5. "Ikusi" pentsamendu guztiak hostoak balira bezala, korrontean desagertzen. Jarraitu arnasketa kontzientea egiten korrontea zubitxotik ikusten duzun bitartean. Baina orain, hosto barik, pentsamendu barik: bakarrik korrontea ikusten.

(minutu erdi bat)

6. Amaitzeko, egin 4 arnasketa astiro eta sakon. Sentitu sudur-zuloetatik airea sartzen

eta ezpain bitartetik airea irteten. Apurka-apurka, eta nahi duzunean, zabaldu begiak, eta bideratu arreta zauden gelara.

7. Amaitu dugu ariketa.

28. ARIKETA

Deskribatu zure emozioa

Emozioaren izena:

Saiatu zure emozioaren irudia egiten:

Deskribatu emozioarekin lotuta dagoen ekintza bat:

.....

Deskribatu emozioarekin lotuta dagoen soinu bat:

.....

Deskribatu emozioaren intentsitatea:

.....

Deskribatu emozioa adibide edo metafora baten bidez:

.....

Deskribatu emozioarekin lotutako pentsamendua:

.....

29. ARIKETA

Arnasketa kontzientea

1. Jesarri aulki batean. Jarrera duinean jarrita eta begiak itxita, hasi arnasketa diafragmatikoarekin. Arnasa astiro eta sakon hartu; sabela puzten eta husten sentituko duzu.

2. Jarri esku bat sabelean. Irudikatu sabela airez betetzen eta husten, puxika bat balitz bezala. Sentitu airea sudur-zuloetatik sartzen eta ezpain bitartetik joaten. Arnasketarekin batera, behatu zure gorputzaren sentazioei. Sentitu nola betetzen diren airez birikak.

3. Izan kontziente zure gorputzak aulki gainean duen pisuaz. Arnasketa bakoitzarekin, sentitu zure gorputza gero eta erlaxatuago dagoela.

4. Orain, zenbatu arnasketak, birikietatik airea joatean. Zenbatu 1etik 4ra, eta errepikatu.

(minutu bi)

5. Orain, erreparatu airea sartu eta irteteko prozesuari (prozesu osoa), eta sabela puztu eta husteko prozesuari. Egin dena astiro eta sakon.

6. Agian hori dena egin bitartean, distrakzioak izan dituzu (oroitzapenak, zarataren bat, sentrazioak, emozioak...). Gure buruak horrela jokatzeko du, hori da gogokoa izaten duena eta; beraz, onartu gauza naturala balitz bezala. Ez kritikatu zeure burua.

7. Jarraitu ariketarekin: airea sabeleraino eramaten. Nahi baduzu, arnasketak zenbatu ditzakezu, hasieran bezala.

(minutu bat)

8. Ariketa amaituko dugu. Nahi duzunean, ireki begiak, eta bideratu arreta zauden gelara.

30. ARIKETA

Emozioen erabateko kontzientzia

1. Hartu arnasa sakon eta astiro. Sentitu airea sudur-zuloetatik sartzen eta samatik birikietaraino joaten. Egin beste arnasketa bat, eta behatu gorputzean zer gertatzen den airea sartzean eta irteteen.

2. Jarraitu behatzen gorputzaren sentrazioei, arnasten duzun bitartean.

(minutu bat)

3. Erreparatu orain sentitzen ari emozioari edo emozioei. Aukeratu bizien sentitzen duzuna. Atsegina ala desatsegina da? Aztertu emozioa.

4. Aukeratu hitzak emozioa deskribatzeko. Zer da? Poza, tristura, antsietatea, errukia...? Jarraitu aztertzen, eta erreparatu emozioaren indarraren aldaketei. Biziago egiten ari da, edo ahultzen ari da?

(minutu bat)

5. Ikusten baduzu distraitzen ari zarela, ez izan kritikoa zeure buruarekin, gertatu beharreko gauza da eta. Pentsamenduak etorri diren bezala joango dira.

6. Ikusten baduzu beste emozio batzuk agertzen ari direla, saiatu izena ipintzen. Ez badira agertzen, jarri atentzioa arnasketan.

7. Ariketa honetan, ez bakarrik emozioek, agian, pentsamenduek eta sentsazioek ere zure atentzioa harrapatu dute. Garrantzitsuena da prozesu osoaz jabetzea: agertu egin direla, buruan egon direla eta agian joan egin direla.

8. Amaitzeko, jarri atentzioa hasieran aukeratu duzun emozioan. Behatu emozioari arnasten duzun bitartean. Sentitzen duzunean emozioari nahikoa behatu diozula, ireki begiak, eta bideratu arreta zauden gelara.

9. Amaitu dugu ariketa.

31. ARIKETA

Adimen jakintsuaren (*wise mind*) meditazioa

1. Hartu eserleku eroso bat, leku isil batean.

2. Ukitu bularrezurraren punta. Eraman eskua hortik sabelera, eta utzi hor (bularrezurraren eta zilborraren artean).

3. Hartu arnasa sakon, eta erlaxatu. Hartu sudur-zuloetatik airea, eta utzi joaten ahotik astiro-astiro (sentitu nola doan ezpainen artetik).

Sabela puzten eta husten sentituko duzu.

4. Erreparatu gorputzaren sentsazioei arnasten duzun bitartean: birikak airez betetzen, gorputzaren pisua aulki gainean...

5. Arnasketa bakoitzarekin behatu nola sentitzen duzun gorputza. Utzi gorputza erlaxatzen.

6. Arnasten ari zaren bitartean, eraman zure atentzioa eskua duzun lekura.

Bideratu zure atentzioa adimen jakintsuaren erdira.

7. Jarraitu arnasten astiro eta sakon. Pentsamenduren batekin arreta galtzen baduzu, onartu, pentsamenduak horretarako daude eta. Onartzen duzunean, utzi joaten etorri den bezala.

8. Jarraitu arnasten, eta jarri atentzioa adimen jakintsuan. Erreparatu sabelean duzun eskuari.

9. Jarri atentzioa adimen jakintsuaren erdian. Aztertu zer ari zaizun gertatzen.

Pentsamendu temati eta obsesiboak izan badituzu, arazoak edo erabaki mingarriak hartu behar izan badituzu..., jarri atentzioa horietan segundo batzuez.

10. Ondoren, galdetu zure adimen jakintsuari zer egin beharko zenukeen arazo eta erabaki horiekin.

Eskatu aholkua zure alde intuitiboari, eta behatu zer pentsamendu eta erabaki sortzen zaizkizun adimen jakintsuan.

Ez epaitu erantzunak.

11. Jarraitu atentzioa adimen jakintsuan jartzen. Ez baletor pentsamendurik, ezta erantzunik ere, berdin da, jarraitu arnasten.

12. Jarri atentzioa arnasketaren erritmoan. Jarraitu arnasten, eta segi atentzioa adimen jakintsuan ardazten.

13. Ariketa amaitzea erabakitzen duzunean, ireki begiak eta bideratu arreta zauden gelara.

32. ARIKETA

Judizio negatiboen erregistroa

Noiz	Non	Zer

Taula horretan jarritako pentsamendu kritikoak eta negatiboak *Pentsamenduen defusioaren* ariketa egiteko erabiliko dituzu.

33. ARIKETA

Hasiberriaren buruaren (*beginner's mind*) erregistroa

Noiz	Non	Zer

- Aukeratu iraganeko egoera emozional bizi bat, eta bereizi oinarrizko emozioak eta bigarren mailakoak.
- Hurrengo bi asteetan, aukeratu egun bakoitzean egoera berri bat, eta aztertu orrian idatzitakoa kontuan izanik. Helburua da identifikatzea errepikatzen diren emozioak eta horien ondorioak, gertatzen diren momentuan.

Emozioen onarpenerako orria

Galderak	Zure erantzunak
Noiz gertatu zen egoera?	
Zergatik gertatu zen? Identifikatu zergatiak	
Deskribatu gertatutakoa	

Nola sentitu zinen egoera hartan?	Oinarrizko emozioak: Bigarren mailako emozioak: Gorputzaren sentsazioak:
Zer bulkada izan zenuen?	
Zer ekintza edo jokabide hartu zenuen?	
Zer ondorio izan zuen zure jokabideak, epe laburrera eta luzera?	

35. ARIKETA

Emozioen erregistro-orria

Noiz eta non gertatu zen?	Zer emozio sentitu zenuen?	Esan zenuen ozenki sentitu zenuena?	Zer egin zenuen zure emozioa onartu ondoren?

Esperientzia indartzeko, idatzi zure emozioak erregistro-orrian bi astean zehar. Horrek zure emozioak onartzen, izendatzen eta deskribatzen lagunduko dizu.

36. ARIKETA

Jokabide suntsitzaileak eduki izanaren onarpen-orria

Galderak	Zure erantzunak
Noiz gertatu zen?	
Zer gertatu zen? Deskribatu egoera.	
Zergatik uste duzu gertatu zela egoera? Zergatiak identifikatu.	
Nola sentitu zinen?	Oinarrizko emozioak: Bigarren mailako emozioak:

	Gorputzaren sentsazioak:
Zer bulkada izan zenuen?	
Zer egin zenuen? Idatzi zure jokabide suntsitzaileak.	
Zer errekonpentsa emozional izan zuen zure jokabide suntsitzaileak?	

37. ARIKETA

Esperientzien iragazketa (*filtering*) handia egiten duten pertsonak etsita eta itxaropen barik sentitzen dira, bakarrik ikusten dituztelako beren bizitzaren arazoak eta zailtasunak. Hori dela eta, haien bizitzan eman diren eta ematen ari diren ebidentziak (esperientzia positiboak) kontuan izan behar dituzte. Emozio biziagiak eta mingarriak askotan bizi ditugunean, beharrezkoa da ebidentzien erregistro bat izatea.

Ebidentzien erregistroa

Galderak	Zure erantzunak
Non gertatu zen?	
Ondoren, zer pentsatu eta sentitu zenuen?	Pentsamenduak:

	Sentimenduak:
Zer ebidentziek baieztatzen dute orain pentsatzen eta sentitzen ari zarena?	
Zer ebidentziek ezeztatzen dute orain pentsatzen eta sentitzen ari zarena?	
Ebidentziak kontuan izanda, zer da egokiagoa pentsatzea eta sentitzea egoera horretan?	

38. ARIKETA

Jarduera atseginen erregistroa

Data	Zer egin zenuen?	Nola sentitu zinen?	Zer pentsatu zenuen?

39. ARIKETA

Badirudi ariketa zaila dela, baina zure pentsamendu kritikoei behatzea edo horiek aztertzea baino ez da. Hiru edo lau alditan egin beharko zenuke, hurrengo (39. ariketa) egiten hasi baino lehen. Ariketa egiten hasi aurretik, honako urrats hauek izan beharko zenituzke kontuan:

- Hartu arnasa arretaz.
- Jarri atentzioa emozio batean.
- Erreparatu emozioarekin lotuta dauden gorputzaren sentrazioei.
- Jarri izena emozioari.
- Kontuan hartu eman daitezkeen judizioak (norberari, gainerakoei edo emozioari buruzkoak), eta utzi joaten (defusioa).
- Egon emozioari behatzen (kontuan izan emozioak itsasoko olatuak bezalakoak direla).
- Gogoratu edozein emozio edo sentimendu izateko eskubidea duzula.
- Jarraitu "ikusten" judizioak nola urruntzen diren.
- Amaitu ariketa hiru minutuko arnasketa kontzientea egin eta gero.

Emozioez kontzientea izan, epaitu barik

1. Jesarri aulki batean. Jarrera duinean jarrita eta begiak itxita, hasi arnasketa diafragmatikoarekin. Hartu arnasa astiro eta sakon; sabela puzten eta husten sentituko duzu.

2. Jarri esku bat sabelean. Irudikatu sabela puzten eta husten puxika bat balitz bezala. Sentitu airea sudur-zuloetatik sartzen eta ezpain bitartetik joaten. Arnasketarekin batera, behatu zure gorputzaren sentsazioei. Sentitu nola betetzen diren airez birikak.
3. Begiak itxita eta eskuak zuk nahi duzun erara kokatuta, bideratu atentzioa emozioa sentitzen duzun gorputzaren puntu batera. Non sentitzen duzu dagoela? Bularrean, sabelean, lepoan, aurpegian, buruan...? Sentitu emozioarekin lotuta dauden gorputzaren sentsazioak.
4. Orain, izan kontziente emozio horren indarraz. Handitzen doa, edo gutxitzen? Emozioa atsegina edo desatsegina da? Saiatu izen bat ematen emozioari, edo deskribatu haren ezaugarriak.
5. Orain, jarri atentzioa zure pentsamenduetan. Emozioari buruzko pentsamenduak dituzu? Emozio horrek kritikak sortzen ditu zutaz edo besteotaz? Jarraitu aztertzen zure emozioa, baita zure judizioak ere.
6. Orain, irudikatu zure judizioak, orriak bezala, ur-korronteak daramatzala. Urruntzen ari dira, ia ezin dituzu ikusi.
7. Jarraitu atentzioa jartzen zure emozioan. Judizioen bat berriz badator, irudikatu ur-korrontean urruntzen.
8. Momentu honetan, gogoratu eskubide osoa duzula edozein sentimendu izateko. Emozioak, olatuak bezala, etorri datoz eta joan doaz. Igo egiten dira, eta jaitsi egiten dira. Edozein emozio, oso mingarria edo latza izan arren, zilegia da. Egin arnasketa oso astiro, eta onartu emozioa zure artean denbora-tarte batean bizirik dagoen zerbait balitz bezala. Baina, gero, onartu ahultzen doala, eta, azkenean, desagertu egiten dela.

9. Pentsamendu kritikoak berriro badatoz, lehen egin duzun bezala, utzi joaten. Beste emozio batzuk agertuko balira, lasai hartu, etorri diren moduan joan egingo dira eta. Ariketa egiten ari zaren bitartean, guztiz naturala eta normala da pentsamendu kritikoak eta beste emozio batzuk agertzea.

10. Ariketa amaitzeko, egin hiru minutuan arnasketa kontzientea. Zenbatu arnasketak 1etik 4ra, eta errepikatu. Arnasketarekin batera, bideratu atentzioa momentuko esperientziara.

40. ARIKETA

Emozioak agerian uztea

Egin hiru edo lau arnasketa diafragmatiko sakon. Sentitu airea sudur-zuloetatik sartzen, birikak betetzen eta diafragmatik zabaltzen.

Astiro arnasten ari zaren bitartean, sentitu gorputza barrutik, sabela eta bularra, bizkarra, lepoa eta aurpegia.

(20 segundo)

1. Aztertu nola sentitzen dituzun emozioak. Aukeratu bat. Jarri testuinguru batean. Nahi baduzu, jarri izena. Sentitu emozioaren indarra. Aurkitu hitzak haren bizitasuna (intentsitatea) deskribatzeko. Erreparatu ea emozioaren indarra gora ala behera doan. Emozioa olatu bat izango balitz, nolakoa izango litzateke?, eta zu horren zer puntutan egongo zinateke?

(20 segundo)

2. Orain, aztertu ea aldaketaren bat dagoen zure sentimenduetan. Emozio berriak ari

dira agertzen? Agertu badira, deskribatu emozioak. Jarraitu aztertzen eta hitzak bilatzen sentimenduen intentsitatea edo aldaketak deskribatzeko.

(20 segundo)

3. Emozioa aztertzen ari zarela, beharbada gogoia duzu emozioa blokeatzeko edo urruntzeko. Hori guztiz naturala da, baina saiatu emozioak apur bat gehiago aztertzen. Deskribatu sentitzen duzuna, eta izan kontziente egon daitezkeen aldaketez.

(20 segundo)

4. Behatu zer den zure sentimenduei aurre ez egitea, horiek ez blokeatzea, ez ekiditea eta zer den nork bere buruari minik edo kalterik ez egitea. Izan ezer ez egiteaz kontziente.

5. Gogoratu emozioak eta olatuak antzekoak direla: etorri datoz eta joan doaz. Behatu olatuari, eta utzi astiro joaten.

6. Zerbait epaitzen edo kritikatzan baduzu, izan horretaz kontziente, eta utzi joaten. Emozio bat sentitu duzula epaitzen ari bazara, izan horretaz kontziente, eta utzi joaten. Jarraitu behatzen emozioari aldatu arte edo indarra galdu arte.

(20 segundo)

7. Ariketa amaituko dugu. Baina lehenago, minutu batzuetan, egin arnasketa kontzientea. Zenbatu arnasketak atentzioa horretara bideratuta duzula.

Hasieran, goiko ariketa ez da luzea izan behar. Emozioetan arreta ardaztera ohitzen zarenean, luzeago egin dezakegu. Oso garrantzitsua da amaieran minutu batzuk

erabiltzea arnasketa kontzientea egiteko, emozioak bizi baretzeko eta erlaxatzeko. *Mindfulness*-ariketak egiteak konfiantza hobetzen laguntzen du.

41. ARIKETA

Emozioen egutegia

Erantzunaren azpian, idatzi zer saiatu zinen egiten emozioarekin: ezabatu, ezeztatu, ezkutatu, agresibitatea erabili, ekidin zerbait egiteko beldurragatik...

Data	Gertaera	Emozioa	Erantzuna (aurre egitea edo blokeatzea)

42. ARIKETA

Aurkako ekintzarako plangintza-orria

Emozioa	Emozio- bulkadak eragindako jokabidea	Aurkako ekintza	Denbora- tartea	Emaitzak
Haserrea	Alde batera uztea Eraso egitea Mendekua	Ahapeka esan dut zer egin zaidan kaltegarria. Elkarrizketa laburra izan dut. Niretzako zerbait atsegina egin dut, eta ez naiz azpilanean aritu mendekua prestatzeko.	Elkarrizketak irauten duena.	Elkarrizketak lasaiagoak izango dira, eta komunikazioa eraginkorragoa izango da. Heziketa oneko formekin hobeto adierazten dut nola sentitzen naizen.

43. ARIKETA

Ariketa honen helburua da identifikatzea zer-nolako blokeoa egiten diogun besteak entzuteari. Ezagunei aholkua eska diezaiokegu; izan ere, beharbada, ez gara egoera batzuez konturatzen. Taula eginda dugunean, entzute aktiboa (*active lisening*) praktikatzea da helburua.

Egoera	Blokeoak erantzuteari

44. ARIKETA

Asertibitatea erabiltzea (baita ezetz esaten ikastea ere) ez da erraza; praktika eskatzen du, bai eta arriskuarekin jokatzeko gogoia ere. Garrantzitsua da ausartzea arrisku gutxiko egoeretan asertiboa izaten, ondoren, antsietate handikoetan prestuago egoteko. Kontuan izan behar dugu trebetasuna handitzen doan heinean, konfiantza ere handituko dela.

Egin aldatu nahiko zenituzkeen egoeren zerrenda bat. Sartu familia-arazoak, lagunak, ikaskideak, lankideak, autoritatea dutenak... Ondoren, sailkatu 1etik 10era dituzun arriskuak eta zailtasunak (10 izango litzateke egoera zailena).

Sailkapena	Egoera

15. BIBLIOGRAFIA ETA WEBGRAFIA

- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, 2008. *Fluir (Flow)*. Barcelona: Editorial Kairós.
- GOLEMAN, Daniel, 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Batam Books.
- GROSS, James J., 2015. *Handbook of Emotion Regulation*. Bigarren edizioa. New York: Guilford Press.
- GRUBER, Matthias, 2014. "States of curiosity modulate hippocampus/Dependent learning via the dopaminergic circuit" in *Neuron Cell Press Reviews*, 84. bol, 486-496. or.
- GUILLEN, Jesús C., 2017. *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*.
- HAYES, Steven C., STROSHAL, Kirk D., WILSON, Kelly G., 2012. *Acceptance and Commitment Therapy*. New York-London: The Guilford Press.
- HOMERO, 1999. *La Odisea*. Madrid: Clásicos Universales-Santillana.
- KABAT-ZINN, Jon, 2013. *Full Catastrophe Living*. New York: A Bantam Book Trade Paperbank.
- KANDEL, Eric R., 2018. *The disordered mind. What unusual brains tell us about ourselves*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- LINEHAN, Marsha, 2014. *DBT Skills Training Manual*. Bigarren edizioa. Seattle: Guilford Publications.
- MCKAY, Matthew, WOOD, Jeffrey C., BRANTLEY, Jeffrey, 2017. *Manual Práctico de Terapia Dialéctico Conductual*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- PÉRSICO, Lucrecia, 2005. *Inteligencia Emocional*. Madrid: Editorial LIBSA.
- SANTORELLI, Saki, 2000. *Heal Thy Self. Lesson on Mindfulness in Medicine*. New York: Three Rivers Press.
- VAN CAPPELLEN, Patty., BALDWIN, M. Camino, 2016. "Effects of oxytocin administration on spirituality and emotional responses to meditation" in *Social Cognitive and Affective Neurosciencie*, 11 bol., 10. zenb.
- WILSON, Kelly G. & MURRELL, Amy R., 2004. *Life Values Test*. New York: Guilford Press.

Neuronak eta hormonak:

La hormona del estrés: el cortisol. *Psicoactiva. Mujerhoy.com* [online]. Honako esteka honetan: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-hormona-del-estres-cortisol/>. [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

G. LÓPEZ, Beatriz, 2019. ¿Qué es la dopamina y para qué sirve?. *Cognifit. Salud, cerebro & neurociencia* [online]. Honako esteka honetan: <https://blog.cognifit.com/es/que-es-la-dopamina-y-para-que-sirve/> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

GUERRERO BRAÑA, Ana, 2017. ¿Cómo puedo generar más dopamina? ¡Directo al circuito del placer! *Cognifit. Salud, cerebro & neurociencia* [online]. Honako esteka honetan: <https://blog.cognifit.com/es/generar-mas-dopamina/> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Emozioak:

R. PIETROMONACO, Paula (editorea). *Emotions* [online]. Honako esteka honetan: www.apa.org/pubs/journals/emo/?tab=1. [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

FELMAND BARRET, Lisa. *The Science of Emotion: What people believe, what the evidence shows, and where to go from here* [online]. Honako esteka honetan: www.nap.edu/read/12023/chapter/17 [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Resilience resources in chronic pain patients: The path to adaptation [online]. Honako esteka honetan: <https://www.frontiersin.org/research-topics/9117/resilience-resources-in-chronic-pain-patients-the-path-to-adaptation> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

APRENDEMOS JUNTOS, 2018. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. *Youtube* [online]. 2018ko azaroaren 5ean argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Bordeline pertsonalitate-desoreka:

ARTOFMINDFULLIVING, 2012. Handling stressful thoughts. ACT leaves on a stream exercise. *Youtube* [online]. 2012ko martxoaren 26an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=FLIVV3dKI9w> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

TLP: síntomas, causas, diagnóstico y tratamiento. *trastornolimite.com* [online]. Honako esteka honetan: <https://www.trastornolimite.com/> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Mindfulnessa:

EASY PEACE, 2016. [online]. Thought defusion meditation with music. *Youtube* [online]. 2016ko martxoaren 17an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=fR9AK3Bmhj4> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

INNER MELBOURNE CLINICAL PSYCHOLOGY, 2016. Defusing from your thoughts (leaves on a stream). *Youtube* [online]. 2016ko irailaren 7an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=00AbNXNLUUs> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

ARTOFMINDFULLIVING, 2012. Handling stressful thoughts. ACT leaves on a stream exercise. *Youtube* [online]. 2012ko martxoaren 26an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=FLIVV3dKI9w> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].
[online].

PLUMB, Jenn. Resources for clinicians. *ACBS*. [online] Honako esteka honetan: https://contextualscience.org/resources_for_clinicians [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Eraginkortasuna giza harremanetan:

GARCÍA HIGUERA, José Antonio. Ser feliz: cómo alcanzar la felicidad. *Psicoterapeutas.com* [online]. Honako esteka honetan: http://www.psicoterapeutas.com/ser_feliz.html [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Assertiveness. *Resilient traveling. Assertiveness* [online]. Honako esteka honetan: <https://resilient-traveling.umich.edu/skills/assertiveness> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Emozioak:

SENTIS, 2012. Emotions and the brain. *Youtube* [online]. 2012ko azaroaren 26an argitaratua. Honako esteka honetan:

<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

SENTIS, 2012. Concious vs. subconcious thinking. *Youtube* [online]. 2012ko abenduaren 11n argitaratua. Honako esteka honetan:

<https://www.youtube.com/watch?v=UYSKW3lvZIQ> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

SENTIS, 2012. Limitations of the brain. *Youtube* [online]. 2012ko urriaren 24an argitaratua. Honako esteka honetan:

<https://www.youtube.com/watch?v=9BdzhWdVaX0> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

SENTIS, 2013. The social brain. *Youtube* [online]. 2013 urtarrilaren 14an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=J0XmZW6xYSg> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

AMERICAN MUSEUM OF NATURAL HISTORY, 2014. Science Bulletins: Mapping emotions in the body. *Youtube* [online]. 2014ko urtarrilaren 30ean argitaratua. Honako esteka honetan: https://www.youtube.com/watch?v=cZP_I6NkQb4 [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

TEDx TALKS, 2014. The science of emotions: Jaak Panksepp at TEDxRainier. *Youtube* [online]. 2014ko urtarrilaren 13an argitaratua. Honako esteka honetan: www.youtube.com/watch?v=65e2qScV_K8 [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

FELDMAN BARRET, Lisa. You aren't at mercy of your emotions —your brain creates them. *TED Ideas worth spreading* [online]. Honako esteka honetan: www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them/discussion?utm_source=newsletter_weekly_2018-01-06&utm_campaign=newsletter_weekly&utm_medium=email&utm_content=talk_of_the_week_image [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Robert Plutchik's wheel of emotions. *Study.com* [online]. Honako esteka honetan: <https://study.com/academy/lesson/robert-plutchiks-wheel-of-emotions-lesson-quiz>. [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

Tree components of emotions and universal emotions [online]. Honako esteka honetan: <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/individuals-and-society/self-presentation-and-interacting-with-others/v/three-components-of-emotion-and-universal-emotions> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

DAVID, Susan, 2017. The gift and power of emotional courage. *TED Ideas worth spreading* [online]. Honako esteka honetan: www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

What is emotional intelligence? Definition & explanation. *Study.com* [online]. Honako esteka honetan: <https://study.com/academy/lesson/what-is-emotional-intelligence-definition-lesson-quiz.html> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

LIFEDER, 2017. Cerebro humano: partes y funciones (con imágenes). *Youtube* [online]. 2017ko abenduaren 11n argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=zKvZN9d-8o0> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

CDEINHSC, 2016. ¿Para qué sirven las emociones? REDES, capítulo nº 373. *Youtube* [online]. 2016ko ekainaren 8an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=dN26Wg1jPxY> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

GENTE LÓGICA, 2013. REDES. Aprender a gestionar las emociones. *Youtube* [online]. 2013ko ekainaren 27an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=EEydoHsmrXs> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

ATRÉVETE A SABER, 2011. REDES 110. El alma está en la red del cerebro. Neurociencia. *Youtube* [online]. 2011ko azaroaren 15ean argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=jgTH2Sb5pys> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

APRENDEMOS JUNTOS, 2018. Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman. *Youtube* [online]. 2018ko azaroaren 5ean argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

ATRÉVETE A SABER, 2013. Redes 157. El aprendizaje social y emocional, las habilidades para la vida –educación emocional. *Youtube* [online]. 2013ko ekainaren 27an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=H8Hg6NxqB3g> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

CLASEPSICOLOGIA2, 2012. Redes emocionales individuales y colectivas. *Youtube* [online]. 2012ko urtarrilaren 31n argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=2d4pkHt0Dxc> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

CHIL, Manuel, 2013. Redes. La paradoja de la sabiduría. Eduard Punset. *Youtube* [online]. 2013ko ekainaren 13an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=uX4d8rlbem0> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

ATRÉVETE A SABER, 2011. Redes 113: Sabemos que no sabemos lo que decidimos–psicobiología. *Youtube* [online]. 2011ko abenduaren 5ean argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=vf6Ph6diPog> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

CHIL, Manuel, 2013. Redes. Farmacos y cerebro. Eduard Punset. *Youtube* [online]. 2013ko ekainaren 23an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=ndG8SA1nh1U> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

VERAS, Loidy, 2017. Aprendiendo a ser felices. Redes 363. *Youtube* [online]. 2017ko otsailaren 11n argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=ndnP1ywoD98> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

ATRÉVETE A SABER, 2013. Redes 159. Dar para ser felices –psicología. *Youtube* [online]. 2013ko ekainaren 27an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=DX1aNhKV6Vk> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].

SAMSARAEXIT, 2011. El arte de la meditación–Matthieu Ricard. *Youtube* [online]. 2011ko otsailaren 21an argitaratua. Honako esteka honetan: <https://www.youtube.com/watch?v=x8-svLQmSno> [kontsulta: 2019ko uztailaren 8a].