

“Lotura emozionalaren garrantzia esku-hartzean”

Eskerrak luzatu nahiko nizkieke web orriaren inguruan lanean ari diren taldekideei, “sinadurak” izeneko atal berri hau gureganatu dutelako. Horrela, kooperatiba osatzen dugunon artean, iritziak eta ideiak plazaratzeko aukera izan dezakegu, besteak beste.

Sarrera bezala....

Luis Perez deitzen naiz eta 1999. urtetik lanean aroiz naiz Agintzarin.

Aurretik, psikologo bezala aritu izan nintzen Getxon, udaleko Familia eta Gazteentzako Programan. 2001etik gaur arte, Laguntza Tekniko eta Arreta Psikosozialerako Zerbitzuan (Bilboko Udala) aritu izan naiz psikologo eta koordinatzaile bezala.

Arinago Uribeko Osasen Mentaleko Zentroan (Getxon) egon nintzen formakuntza burutzen eta baita lanean ere.

Beti izan dut gustuko psikoanalisi, bere atal desberdinetan (bakarka, familian eta taldeka). Azken urte hauetan, nire jakin-mina psikoanalisiaren eredu erlazionaletan kokatu izan da.

10 urte baino gehiago daramat lanean, adingabeen babeserako esparruan, eta BALORA izeneko protokoloa Portu zuen lan-taldean parte-hartzeko aukera izan nuen. Nire maila luisperez@agintzari.com.

Gure bizitzan harremanak duten eragin emozionalari buruzko kezka eta hausnarketa xumeaz aritzea erabaki dut lehengo idatzi honetan.

Hautzaroaren inguruan sortzen ari diren ikerketak, psikoanalisiaren ikuspegitik gauzatzen ari diren eredu erlazionalak, psikología kognitiboa bera, edo neurozientzen esparruan emanten ari diren aurrerakuntzak, gureganatu behar ditugu nahitaez gure ikuspegia zabal dadin, eta baita gure eguneroko lanera eraman ere, ahal dugun neurrian behintzat.

Memoria inplizitua eta esplizituaren inguruan egiten ari diren ikerkuntzak, neurona ispiluak, neuronen malgutasuna eta, garrantzitsuagoa dena, ume-umetatik gerora izango ditugun harremanak, neuronen arteko lotura berriak sortzen dutela dakigu, eta baita gure fisiologia molekularra aldatu egiten dela ere.

Tontakeria dela ematen du, baina garrantzitsuak egiten zaizkigun harremanen eskutik, gu geu ere sakonki aldatzen goaz. Gure inguruko errealitateak, gure barne errealitatea aldatzen du, nahi alde kontzientean, nahi inkonzientean. Baina *¿nola?*. Nola lor ditzakegu gure eskema mentalak aldatzea? Nola alda dezakegu harremanetarako dugun eredu inplizitua?

Izan daiteke Winnicott-ek izendatu zuen esparru potentzialean, izakiaren testuinguru subjektibo-artean (Stolorow y Atwood) edo Riera-k deitzen dituen konexio emocionalean. Hau da: gure barnea iraultzen duten harremanei buruz ari naiz; hauek izugarritzko indarra baitute gurekiko dugun irudia aldatzeko eta gure nortasunean mugimendu sakonak eraikitzeko.

Nola laguntzen digute gure barne baliabideek (barne harreman ereduak)? Agian, beraien sorreran egokiak izan omen ziren bakoitzarentako, baina denboraren joan-etorrian ezegoki bihur daitezke ez badaude orekan une oro bizi ditugun beharrianekin. Bizipen emozionaletara egokitzeko dugun ahalmena izugarria da. Gure harremanik sakonenak zaindu egin behar ditugu, biziraupen hutsagatik ez bada ere.

Gure bizitzako garai batean baliogarria egin zitzaiguna, bihur diezaguke baliogabea gerora, eta baita sufrimendu iturri ere, garai berriek dakarkizkigun beharrianen harira ez badute egokitzen aurkitzen.

Garai batean ontzat ematen genituen “barne harreman ereduak”, automatikoki irtetzen zaizgu gaur ere, badituztelako joera ezagun eta aspaldikoa. Pentsatu beharrik ez dugu; berez jartzen baitira martxan. Eskema horiek aldatzekotan, Bion-ek deitzen zuen “pentsatu pentsatutako”-az aritu beharko gara, edo geroago Fonaggy-k “adimenaren teoria” izendatu zuen ideiekin. Dena dela, bakarrik beti zailago.

Norbaiten laguntza ezinbestekoa dugu. Beste “Horrek”-in eraiki dezagun lotura enpatikoaren eskutik, lor lezakegu gurekiko dugun barne irudi berritu bat sortzea. Lotura afektibo horrek irautzen badu denboran, errotzen bazaigu bere eragina gure baitan, ekarmen onuragarriak ekarriko dizkigu. Harremanetarako dugun ahalbideak, malgutu eta aberastu egingo digu, eta baita burmuineko fisiologian eraginak izan ere, gure prozedurarako eta hausnarkerako erabiltzen dugun memorian aldaketa iraunkorrak ekarri.

Guzti honek denbora behar du, lasaitasuna eta harreman goxoa eta esanguratsua, artatzen dugun gizakiarentzat.

Giza-harremanak ahal dira indarrez eman, baina bene-benetako harremanak nahi baditugu sortu, afektibitatearen presentzia ezinbestekoa zaigu, eta baita seguritate eta konfidantzaarena konpainia ere.

Osagai hauek, gure lan-eremura eraman behar ditugu, baina beti gure arreta jasotzen dutenen bizimodua eta gure subjektibotasuna kontuan izanda.

Egungo gure errealitate honek, presatan, sinpletasunean eta murriztasunean murgiltzen gaitu. Traumak bizi izan dituzten gizalagunen beharrianak, eta beraien bizia aurrera ateratzeko ikasi izan zituzten eskema psikikoen aldakuntza, ezin da egun batetik bestera gauzatu. Denbora behar dugu beraiekin harreman sakon bat errotzeko, hori baita lotura terapeutikoa eraikitzeko biderik laburrena. Sarri askota, ezin dugu

pentsatu, egon edo elkar ezagutu . Dena doa arin, di-da, eta testuinguru horretan eman ditzakegun arreta eta laguntza, ez dira hain arretatsuak ez eta lagungarriak.

Jakin badakigu, harremana dela sendatze aldera eragin sakonena duen tresna. Baina gaur egun, protokoloak hartu diote aurrea harremanari. Gure nortasunaren eraikuntzak ordain lezake sistema horren errua eta desbideratzea. Garaiz gaude harreman sakonak eta iraunkorrak duten garrantzia aldarrikatzeko, hortik joan baitaiteke artatzen ditugunen hobekuntza



2013Ko Ekaina

Luis Pérez

Agintzari GEK-ko Psikologo eta Psikoterapeuta

luisperez@agintzari.com