

“Baikortasuna ezinbestekoa da helburuak lortzeko eta ikasi daiteke”

Ziurgabetasuna, beldurra, ezkortasuna. Gaur egungoa bezalako testuinguru ekonomiko zailetan behin eta berriz entzuten diren terminoak izaten dira. Maria Palacin Lois psikologoa eta Ekipoaren kudeaketari eta garapenari buruzko espezialista elkarrizketatu dugu, bizipoza hobetu eta aurkakotasuna kudeatzeari buruz.

Zalantza eta ezkortasuna nagusitzen diren garai honetan, bizitzari kemenez eta baikortasunez ekitea funtsezkoa dirudi. Baina, nola?



Ezinbestekoa da gailentzearen aldeko jarrera edukitzea, eta hori lortzeko bizipoza eta kemena eduki behar dira, hartutako norabideari eusteko ahaleginean. Hori lortzeko, norberaren jarreraz gain, jaso daitekeen sostengua dago. Sostengua behar da energia mantendu, bizipoza handitu eta aurkako egoerak kudeatzeko. Gizakia beti dabil zalantzatik ihesean. Edonola gutxitzen ahalegintzen gara. Baina zalantza hori maneiatzen ikasi behar dugu, bizitzaren osagarria dela onartu: Horrela indartsuagoak, gogorragoak eta askeagoak izango gara. Zalantza jasaten ikasi egin behar dugu. Beraz, gaitasunak eta jarrerak bizitzan ikasi eta aldatu daitezke.

Egia al da baikorrek beren helburuak errazago lortzen dituztela?

Ez dituzte errazago lortzen beren helburuak. Horiek lortzeko energia erregaitz gehiago daukate, norabide egokiari eusteko behar den bizipozaren jabe direlako. Helburuek ahalegina eskatzen dute, baina energia ez da bidean galtzen. Baikortasuna agertzen dutenek ez dute energiarik galtzen jarrera negatiboetan, kexetan, edo nekatu egiten duten eta norberak dituen asmoak lortzea eragozten duten gaitzespenetan. Jaime Tomasek baieztatu duenez, Baikortasun Inspiratzailea funtsezkoa da pertsona- eta talde-mailako helburuak lortzeko.

Ditugun jarrerak baldintzatzen dute gure izaera ala gure ereduaren zein bizipenen ondorioa al gara?

Gure genetikak eta ikasteko nahiz gizarteratzeko ereduak (familia, adiskideak edo eskola bera) moldatzen dute gure izaera. "Talde primarioak" hasierako gizarteratzea eragiten dutenak dira. "Talde sekundarioak", esate baterako, lan-harremanak, zaletasunak, edo jasotako prestakuntza, gure jarrerari eta trebeziei lotuta daude, eta bizitza osoan garatzen ditugu. Edonola ere, jasotako erreferentziazko ereduak gure izaera eta heredatutako genetika bera moldatu dezakete.

Zergatik dauzka jendeak gertaera berdinen aurreko bestelako erantzunak?

Heredatutako aldarteak desberdintasunak eragiten ditu pertsonen erreakzioetan, baina erreferentziazko ereduak bizitzaren egoera desberdinei aurre egiteko balio digun estilo jakin bat sortzen dute. Gertatzen zaiguna emozioez baloratzeko moduak hari aurre egiteko modu desberdinak eragiten ditu. Adibidez, gure bizitzan emandako aldaketa-egoera baten aurrean, hainbat pertsonak, gertaerak baloratzeko duten moduagatik, arin erantzun dezakete, baliabideak bilatuz. Beste batzuk, berriz blokeatu daitezke. Pertsona guztiak saiatzen dira nahigabeko aldaketei gogor eusten. Erresistentzia hori desberdina da gutako bakoitzarengan, egoerei aurre egiteko eskura dauzkagun eta norberak dituen balorazioen arabera. Baliabideak erantzunak moldatzen laguntzeko oinarrizko iturriak dira, izan ere, jarrerak besterik ez dira.

Hobetzeko grina adierazten duten istorioen artean, ezagutu duzun edo harritu zaituen baten bat bat aipatuko al didazu?

Niretzat ahizpa baten modukoa den adiskide on batek familia galdu zuen auto-istripuan. Bere bigarren semearen haurdunaldiko azken hilabetearen zegoen. Alaba, senarra eta aitagarreba-amagarreba galdu zituen istripuan. Aurrera jotzea oso gogorra izan zen eta guztiek espero zuten bere semearen jaiotza aurrera egiten biologikoki lagundu zezakeen. Bere kemenak, erresistentziak eta senide nahiz adiskideen laguntzak bizimodu ona izateko aukera eman zioten. Besteoi emandako zerbitzua, berak egindako lana eta biziberritzeko izan duen modua ere miresten ditut.

Benetako istorio askotan, oso egoera zailean aurkitzen diren pertsonen esperientziak ikasi ditzakegu. Adibidez, umetatik etengabeko ahaleginean aurkitzen den norbaiten istorioa da Languirena. Amak Cola Caoren potea leku garaian jartzen zion, eta hura hartzen ahalegintzen zen. Hori ona zen bere osasunerako. Ezin da aurkako egoerarik kudeatu ahaleginik egin gabe. Norbere buruaren errukiari utzi behar diogu eta egoera jasan egin behar da.

Batzuetan, nortasuna deituriko geruza gogor baten azpian babesten gara, ausardia dirudien geruzaren azpian dagoen beldurra ezkutatuta. Erabaki ezegokiak hartzea eragiten duen beldurra nola gaingitu behar da?

Beldurra hunkidura osasungarria da funtzionala denean, hau da, arriskuen berri ematen digunean. Baina beldur hori disfuntzionala denean, blokeatzen gaituenean, edo aldeko zein kontrako alderdiak berezitu gabe aurrerantz ihes egitera behartzen gaituenean, orduan beldurra gaingitu behar dela pentsatu behar dugu. Beldurra gaingitzen, hari aurre egiten, ikasi daiteke.

Zure ustez, psikologiak, bere ñabardura guztiez, pisu handiagoa eduki behar izango luke prestakuntza akademikoan arlo pertsonalean eta lanean arrakastarako tresna erabilgarri gisa edukitzeko?

Noski, pisu handiago izan behar izango luke. Norberak bere burua hobeto ezagutu behar izango luke. Egoerei aurre egiten jakin edo une bakoitzean zer sentitzen duten ezagutu behar dute, hura igartzeagatik ez ikaratzea.

Atzo bertan, nire seme-alaben ikastetxeko bilera batean, hezkuntza emozionalari garrantzi handia emango diotela esaten ziguten berrikuntza gisa, inteligentzia-mota asko dagoela onartuta. Azkenean! Gure emozioak, besteokin nola jartzen garen harremanetan eta bizitzan gertatzen zaigunari nola erantzuten diogun ikasteak derrigorrezko hurrengo irakasgai honen gaia osatu behar izango luke: "bizitzaren psikologia". Bizitzaren orientazioa sarritan ez galtzeko aukera emango liguke, baita psikopatologiak ere, ziur. Egia esan, Psikologian prebentzioa nabarmen lantzen da, horregatik ezinbestekoa dugu hura erabili eta ezartzea.