

OKERREKO PENTSAMENDUAK

“Errealitatea beti ez da guk ikusten dugun bezelakoa”

Beste pertsona bat zaintzean, okerreko sentimendu edo pentsamendu negatiboak sor daitezke. Pertsona gehienek onartu egiten dituzte, zalantzan jarri gabe, eta horrek ez die laguntzen, inondik inora ere, zaintzaile-lanetan.

Sentimendu desatsegina da beldurra, eta uneko edo etorkizuneko arrisku erreal bat edo balizko bat hautematen delako sortzen da. Zerbait gertatuko den beldur gara, nahiz eta ez jakin azkenean gertatuko den ala ez.

Gertatuko den ala ez jakin gabe arazoari aurrea hartuz gero, sentimendu desatsegin ugari sortzen dira. Sentimendu horiek ez dute konpontzen laguntzen, arazoa gertatuz gero ere, eta ez bada gertatzen ere, ez dute ezertarako balio.

Okerreko pentsamenduak ditut?

Automatikoak izatea da okerreko pentsamenduen ezaugarri nagusia, hau da, ohartu gabe etortzen dira, eta, beraz, ez dugu pentsatzen egiazkoak diren ala ez.

- “Nire etxekoa zaindu dezakeen bakarra naiz.”
- “Nik zaintzen dut ondoen.”
- “Zaintzea nire betebeharra da.”
- “Ni gabe ezingo luke ezer egin.”
- “Niretzako espazioa izan nahi badut, nirekoia naiz.”
- “Zaintzeak izan behar du nire bizitzaren ardatza, eta beste guztia bigarren mailan utzi behar dut (lana, familia, lagunak...)”
- “Dena egiteko gai naiz.”

Nola gidatu okerreko pentsamenduak?

Okerreko pentsamenduak gidatzeko, identifikatzea eta onartzea da lehen pausoa. Ozen esatea eta beste pertsona batzuekin horiei buruz hitz egitea ona izan daiteke.

Bigarren pausoa da zergatik sortu diren aztertzea, eta onartzea, gizaki garen heinean, mugak ditugula, eta helburu errealak eta egingarriak izan behar ditugula.

Batzuetan, arazoa hurbiletik ikustean, ezin da objektiboa izan. Horregatik, oso gomendagarria da urrundu eta beste ikuspuntu batetik begiratzea.

Okerreko pentsamenduak gidatzeko baliabideak

- Ez hartu mendizat harri – koskorra baino ez dena.
- Ez zaio norberari bota behar kontrolatu ezin diren gauzen Ermua.
- Gauzak ez dira zuriak edo beltzak, grisak ere ikusi egin behar dira.
- Ez dakigo bestea zer pentsatzen ari den. Zalantza izanez gero, galdetzea da onena.
- Bakarrik ezin dugu egin.
- Nork bere ikuspuntua du, guztiek ez dute zertan guk bezala pentsatu.
- Onartua egin behar da beti ez dugula arrazoia izaten. Besteen iritziak baliagarriak izan daitezke guretzat ere.
- Pentsatzen dugun guztiak eragina du gure sentimenduetan eta ekintzetan. Pentsamenduak aldatuz gero, sentimenduak eta ekintzak aldatuko ditugu.
- Zoriontasuna norberaren esku baino ez dago, ez besteen esku.
- “Egin behar dut” esaldiaren ordez “egiten saiatuko naiz” erabili.