

Errealitate zirrargarria. Izakiari errealitate desiragarria eskuratzen lagunduz*

(Emotional Reality. Helping man conquer desired reality)

Soeiro, Alfredo

Rua Helena, 309. 04552-050 Sao Paulo – SP. Brasil
acsoeiro@ig.com.br

BIBLID [1137-4447 (2004), 13; 153-242]

Jaso: 04.05.04
Onartu: 04.05.25

Errealitateari erkidetzen dizkiogun emozioak ongi zaintzea ezinbestekoa dela, pertsona eta gizarte zibil orekatuaren eraikuntzan, "Errealitate Zirrargarria" argipean ikusten den zerbait da.

Giltza-Hitzak: Soeiro Alfredo.

A la luz de "Errealitate Zirrargarria", cuidar las emociones que asociamos a la realidad, es esencial e imprescindible para el equilibrio personal y ciudadano.

Palabras Clave: Soeiro Alfredo.

A la Lumière de "Errealitate Zirrargarria", le fait de tenir compte des émotions que nous associons à la réalité est essentiel et indispensable à l'équilibre personnel et citoyen.

Mots Clés: Soeiro Alfredo.

À luz da "Errealitate Zirrargarria", cuidar às emoções que à realidade associamos, é essencial e imprescindível para o equilíbrio pessoal e da cidadania.

Palavras Clave: Soeiro Alfredo.

* Lan honek Eusko Ikaskuntzaren 2002 urteko ikerketarako laguntza jaso du
Itzulpena: Estebe Ormazabal Insausti

ARGITARATZAILEAREN OHARRA

Gizakiok errealitatea ulertu nahian gabilta beti, egoera berriei erantzun onenak aurkitzearren, era honetara ditugun desioak betetzen ditugu eta gizartearengandik onarpen handiagoa gureganatzen dugu. Alfredo Soeiroren eskutik *Errealitate zirrargarria-izakiari errealitate desiragarria eskuratzen lagunduz*-ek, asmo horiek gauzatzeko bideak erakusten dizkigu. Egileak bere liburuan garatzen duen bezala, errealitatea, beti zirrargarria da, zeren eta gizakiok errealitatearen bertsioen eraikuntzan gabilta beti. Honek ez du suposatzen errealitatearen objektibotasuna ukatzea, baizik eta gizakiok honetara hurbiltzen garela zenbait praktika puntualek sortzen duten eraikuntza teorikoaren bidez, horregatik ez dago errealitate hori buruz, zeharo razionala den bertsiorik.

Alfredo Soeiro, ikerketa zientifikoaren barruan eta zuzenki psikodramari buruzko teknikei dagokien arloan ekintza aurrerakoiak garatutakoa da, ezagueraren eremu honetan garrantziko funtzioak beterik. *Eusko Ikaskuntzak* eginiko argitalpen honetan, jendarte eta eremu profesionalekoek, zenbait gogoeta kasu errealetan oinarrituak aurkituko dituzte, ikusiz nola pertsonak gizartearen lortu ahal ditzakegu harreman egokiak, ohiturak berrantolatuz eta ekintza profesionaletan era emankorretan egokiturik. *Psicodrama e Psicoterapia; Psicología sem Cérebro eta “El instinto de Platea” en la sociedad del espectáculo* liburuen egilea dugu. São Pauloko Unibertsitatean Medicina arloan formaturikoa. Psikodrama Brasildar Institutu Elkarteko sortzaile kidea eta lehenengo Lehendakaria. Hamar urte baino gehiagotan São Pauloko teatrotan psikodrama publikoak zuzendutakoa. Zenbait Brasildar eta Nazioarteko erakunde zientifikoetako kide. Oporto Coimbra eta Lisboako hirietan, psikodramari buruzko ikastaroak zuzendutakoa. Bere lan profesionalari esker Portugalدار Psikodrama Elkarteko ohorezko Lehendakaria izendatua izanaz.

Euskal pilotari dion atxikimenduagatik egun Brasildar Euskal Pilota Federazioko Lehendakaria dugu. Habanan 1990ko “Nazioarteko Euskal Pilota” jokaldietan, zesta-puntan parte hartu zuen brasildarrak ordezkatuz.

Esan beharra dago, eginiko itzulpen honetan originalean dagoen 17. kapitulua ia osorik, azken lerroak ezik, ez dela agertzen. Hein berean apendizak ere ez eta emozioaren grafikoa aldatua izan da. Hau dena egilearen borondatez noski. Berak adierazitako liburu hau euskaratzeko gogoaren ildoan eginiko lana dugu eskuartean, benetan lagungarri eta beharrekua gertatu delarik.

ESKERRONAK

Lagun asko ditut kolaboratzaile, lan honetan.

Konputagailuei buruzko informazioetan aholkulari bezala, Armando de Oliveira Neto, Daniel Sottomaior Pereira, Felix Freire Barbosa de Almeida, Mario Lauande Lacroix eta Renato Chiarelli Soeiro-ren laguntza ezinbestekoa izan da.

Beti nire eskabideei erantzuteko gertu aurkitu ditut.

Iara Moreira Sodré Hinnicutt-ek sare bahe kritiko batetik pasa zuen nire lehen testua, bere laguntza handia izan da: okerrak zuzendu eta errepikapenak baztertu, kalitate hobegoko lana bilakatuz.

Garrantzi handikoa izan da Daniel Sottomaior Pereira-ren partaidetza, sarreran aipatutako gaiak gehituz. Komunikazioa eta portugaleria hizkuntza ikuspegitik testua ikustatu du, funtsezko ezaupideei buruzko okerrak zuzendu eta balio handiko ekarpenak utzi dizkigu obra honen emaitza on baterako.

Nire esker onenak ere Antonio Roma Torres, Benjamin W. Nudel, Carlos Alberto Saad, Iris Soares de Azevedo, Maria Helena M. Bruck, Roberto de Camargo Bittencourt eta Soraya Cuellas de Oliveira-ri, baita ere adiskide eta lagun guztiei, nahiz eta aipatu gabeak izan, nire gogoetak idaztera bultzatu nautelako beti.

Denei mila esker.

Bereziki Adolfo Perez Tengelmann-i, testuari eginiko ekarpen baliotsuez gain orri oineko zita gehienak arakatu, idatzi eta antolaketa lan xehe eta garrantzitsua egin duelako.

HITZAURREA

ERREALITATEA BETI DA ZIRRARAGARRIA

Ez ikusteko dugun gaitasuna birtualki neurrigabea da eta gureganatzen duguna normalki, osaketa masiboa behar duten adierazgarriak diren zati eta pistetan egiten dugu.

Nelson Goodman

Egun arrakasta handia dute errealitatea zuzenki ezagutzea ezinezkoa dela frogatzen ahalegintzen diren eraikitzaile teoriek. Ikusmolde horietatik, errealitate guztiak hautemaileak eraikitakoak direla onartzen da. Eraikitzaile teoriak, errealitatea ez du ukatzen baina den bezalakoa hautematearen dugun ezintasuna baieztatzen du. Ikuspegi honen arabera gizakiok ia ez ditugu eraikitzen errealitatearen bertsioak. Premisa hau abiapuntu duelarik, eraikitzaile eskolak, nola, errealitatearen bertsioak izan daitezkeen egjantzekoak edo asko trakestuak, era askotara agertzen ahalegintzen da, hein berean zuzenketarako iradokizunak ematen dituelarik. Arazo honetan sakondu nahi duten irakurleentzat bi liburu onak daude bat *A realidade inventada*, Paul Watzlawick antolatutako bilduma eta bestea *Modos de fazer mundos*, de Nelson Goodman¹.

1. Paul Watzlawick (org), *A realidade inventada* (Campinas Editorial Psy II, 1994); Nelson Goodman, *Modos de fazer mundos* (Porto: Edições Asa, 1995).

Eraikitzaile teoriekin bat egiten dute baita ere, arrazoi purua ez dela existitzen baizik eta beti emozioekin nahastuta dagoela, onartzen dutenek. Ikuspegi honetatik arrakasta handiko bi liburu argitaratuak daude: *O erro de Descartes*, Antonio R. Damásiorena, neurofisiología ikuspegitik gaia batez ere aztertzen duena eta *Inteligência emocional*, Daniel Golemanena, portaera arazoa batez ere ardatzen duena².

Egoera bakoitzean errealitatearen hautemate, nerbio-sistema zentralak bereganatu eta hartutako estimuluen prozesamenduaren azken etekina da. Teoria eraikitzailearen bitasuna, arrazoi-zirrara onartzuz, baieztatu dezakegu errealitateari buruz dugun bertsioa beti zirrargarria dela, azken analisi batean, arrazoi purua ez delako existitzen, ez baitago errealitateari buruzko bertsio zeharo razionalik. Hortik dator lan honen izen burua *Errealitate zirrargarria*.

Pertsonak, inguratzen gaituen errealitatea ulertu nahian gabilta beti, jakiteko nola aurkitu egoera berrietarako erantzun hoberenak, era horretara gogoak bete eta onarpen soziala eskuratuz. Irakurleei informazioa eman nahian hautemate eta sortzen diren errealitate berriei buruz, era berezian erabili dudak hari eroalea errealitatearengan, psikodrama izan da. Beraz Dramatizazioak sortu ditzake errealitatezko zentzazioak, edozein makinak sortu ditzakeen bezala errealitate birtualaren bidez. Fenomeno hau, errealitate itzulgarria, izendatu dut. Liburuaren lehenengo hiru ataletan errealitate itzulgarriari buruzko gaiak garatzen ditut, baina azken bietan errealitate zirrargarria hartuz bera maneiatzera igarotzen naiz.

Filosofo eta zientzilariek, errealitatea eta egiaen arteko muga zehatzak finkatzen ahaleginak egiten dituzte. Lege fisiko eta biologikoen aukera gehiago ematen dute “egiak” egokitzeko, adibidez: “gorantz botatako harria lurrera itzuliko da berriro” edo “gizaki guztiok hiltzen gara”. Baieztapen horiek era askotara baldintzatu ditzakegu: natur zientziaren bidez, filosofiarako eta erlijio kontzeptuen bidez: lehenengo kasuan, harria lurrera itzuliko da hasierako abiadura ahula baldin bada, oso handia izango balitz planetaren grabitate eremutik at geratuko litzateke Lurrera itzuli gabe; eta bigarrenari dagokionez berriz, hitz egin dezakegu izpirituaren berrarragitzeaz eta orduan ez litzateke heriotzarik egongo.

“Gertakizunak ez dio axola, bertsioak bakarrik baizik” esaeraz gain, fenomeno fisiko eta biologikoak era arrunta batean gutxi edo gehiago behatuak izan daitezke denengandik, egunerokotasunean neurri bateko ziurtasuna lortuz. Orokorrean egoera arruntetan gehiengoak onartzen dute gorantz botatako harri bat lurrera itzuliko dela eta baita ere gizaki guztiok hilko garela. Baina errealitatearen hautemate zailagoa egiten da pertsona arteko harremanetan: neska gazte batetaz interesatua dagoen mutilak ez du beti jakingo ziurtatzen, dagokion erantzuna jasotzen duen ala ez; edo enpresa bateko funtzionarioak ez daki zer pentsatu bere nagusia “aurpegi ilunarekin” ikusten duenean. Harreman

2. Antonio R. Damásio, *O erro de Descartes* (Porto: Fórum da Ciência, 1955); Daniel Goleman, *Inteligência emocional* (Rio de Janeiro: Objetiva, 1995).

personaletan bereziki gertatzen direnez gehiago, izate zirrargarriaren egonezinak, hauetan zentratuko naiz bereziki.

SARRERA

Katua eta zakurra bezalako animalia etxetiarrak behatuz, zailtasun gehiegi gabe onartu dezakegu, giro berean era zeharo ezberdin batetan egokitzen dituztela, bizipenak, hautematea eta iharduerak. Espezie desberdinetakoak direnez, dituzten hautemate organoak eta nerbio sistema zentrala zeharo desberdinak dira. Horregatik soinu, argi uhinak eta usaiak, intentsitate eta kualitatez era ezberdin batetara hautematen dituzte, era berean zerebroak ere beste era batetara prozesatzen ditu informazioak, hauek denak animalia horien berezko ihardueretan ikus daitezkeen portaerak izanik. Adibidez, lurraldearen mugaketari dagokion portaera, animalia hauetan guztiz desberdina da. Beste adibide bat izan daiteke eta hau katu eta zakurrak eduki dituztenek badakite, nagusiengan agertzen dituzten joerak ere desberdinak direla. Animalia bakoitzak naiz eta toki berean bizi, duen barruko “filmean” era zeharo desberdinean agertzen ditu koloreak, soinuak, usaiak, zentzazioak, sentimenduak eta endredoak. Giza behatzaile batek lortuko balu katuarenean lehenbizi eta gero zakurraren barruko “filmean” sartzea, berriro giza egoerara itzultzerakoan bi bizipen erregistroekin, behar bada biek alderatzerakoan ezingo luke hauteman bizitutako bi “mundu” desberdinak, espazio fisiko berean gertatutakoak direla.

Espezie eta enda bereko animaliekin ere gertatzen dira portaera eta morfologiazko diren desberdintasunak edo beste era batetara esanda: zoologia-eskalan goimailako animalien artean ez dira aurkitzen zeharo berdinak direnik. Abiaburu honek giza endarako ere balio du ez baitaude bi pertsona berdinak. Unibitelinoak direnak ere DNA berdinekoak izanik ezberdintasun morfologikoak, historikoak, funtzionalak eta psikologikoak agertzen dituzte nagusitzerakoan.

Gizabanakoek era desberdinean onartzen dugu mundua eta berak darion energia, unibertso kulturalako, pertsonen, gizarte legeen eta gorputzaren estimuluen bidez. Gizaki bakoitzak berezko gaitasuna du dagokion mikrokosmosetik datozen estimuluak hautemateko. Iristen zaizkion seinaleen bereganatze, aukeraketa eta prozesamenduaren bidez *errealitatea* “hauteman” edo “sortu” egiten du.

Gizabanako errealitatea, terapeutikoa den testuinguruan manipulatu daitekeela, fenomeno zentralaren, aurkikuntzatik datorren, errealitatearen zentzazioa berriro lortu edo aktibatu daitekeenez, giza paperen (errealia edo irudizkoa) dramatizazioaren³ bidez, izan zen, Jacob Levy Moreno-k psikodramaren sortzailea izan zenak, lortu zuen fenomenoak, Barbara eta Jorge ezkon gazteei zegokion gertaera errealaren drama zuzentzerakoan Vienako eszenatoki batean. Dena dela, dramatizazioak, errealitatea birtuala lortzeko

3. Dramatizazioak: Hitz hau erabiltzen dugu psikodraman gertatzen diren antzeppen terapeutikoak adierazteko, teknika psikoterapeutiko honen izena grekotik dator (drama=ekintza eta psico=arima).

ahalmena duela, lehenengo konturatu zena Rui Manuel de Almeida Mota Cardoso sendagilea izan zen, Oporto hiriko unibertsitateko irakaslea eta psikiatra aditua hain zuzen. Berak kontatu zuen, psikodramari buruzko klaseak ematerakoan hauteman zuela dramatizazioak errealitateari dagokion zentzazioa lortzeko gaitasuna zuela, errealitate birtualaren tankerara eta Morenok ez zuela nabaritu berak eginiko aurkikuntza. Aitortzera behartuta nago baita ere, ni une hartan ez nintzela jabetu aurkikuntzaren ondorioaz, bost urte igaro eta gero bururatu zitzaidan berriro arazoari heltzea, "II. Atalean" agertzen den bezala.

Morenoren obran saiatu nintzen aurkitzen terapeutikoa den prozesuan, errealitateari buruzko zentzazioen garrantziaz dioten zehaztasunak edo azpimarragarriak diren deskribapenak, eta ez nuen ezer aurkitu. Hau horrela izanik lan hau egitea erabaki nuen, dramatizazioak lortzen duen errealitate birtualaren garrantzia nabarmenduz, eta *errealitate itzulgarria* izendatu nuen, *errealitate* gaiak, gogoetarako abiapuntu bezala giza psikologian eta batez ere auto ezagueraren eremuan duen garrantzia onartuz.

Azken hamarkadetan psikoterapia asko aldatu da, gizartearen eraldaketa zientifiko, teknologiko eta kulturala lagungarriak izan baititu. Egungo gizaki modernoak aukera gehiago ditu informazioak jasotzeko, hauen bidez bizitzari buruzko gogoeta eta antolaketak hobetuz, hain zuzen, osasun fisiko eta mentalari dagozkionak, XX. mendeko lehen zatian, informazio horiek unibertsitate eremura mugatuak baitzeuden.

Psikoterapeutak, gehienak sendagileak, ezaguera handiko profesionalak bezala ikusiak ziren "gurus"⁴ tankerara funtzionatuz. Teknika psikoterapeutikoak erabiliz gain, norberaren ezagutzan eta zailak ziren harreman pertsonalen egoera emozionaletan, askok, osasun eta bizitza orokorrerako osasungarriak ziren, informazioen bitartekariak gertatzen zirenez.

Egun pertsonak osasun mentaleko profesionalak bilatzen dituzte gehienetan ez bizitza eta osasunari buruzko informazioa orokorrak jaso nahian, arazo zehatzak konpontzeko baizik. Psikiatrarengana joaten dira pairatzen duten depresio, antsia, logabezia, beldur-ikara sindromea, gehiegizko asalduraren egoera, obsesiozko ideiak, erritoak, jazarpen mania eta lilurentzako erremedioen bila. Gaixok berak askotan bilatzen dute medikuaren laguntza, baina beste batzutan gaixotasuna hautematen duten guraso edo lagunak bideratzen dituzte tratamendu psikiatrikorantz. Psikoterapeutarengana arazo familiarrak, bikotearenak, psikosomatikoak diren sintomak, uzurtasuna, arbuioa sintomak eta ezinegon existentzialen laguntzaren bila joaten dira. Gaixoa gaintuz gero, alta eskatzen dute edo tratamendua utzi. Osasun mentaleko profesionalak buruzko portaeran gertatu den aldaketa, medikuntza, politika, ekonomia, psikologia, pedagogia, soziologia eta historiari buruzko informazioetarako dagoen aukerari sor zaio neurri handi batean.

4. Hitz hindu, agurgarria esan nahi du. Guruak barne bizitzaren gidariak dira, askotan fanatikoak. Gidari zentzuan erabiltzen dugu, aholkulari bezala.

Ezaguera horien transmisiorako iturri garrantzitsuenetakoak liburuak dira, osasun mentalaren ildoan gertatutako aurrerapenak era errazagoan itzultzen dituztelako. Liburu hauek lagungarriak gertatzen dira zenbait pertsonentzat egonezin eta zoriontasun ezaren egoera existentzialak ulertzeko. Liburu bera irakurri duten bikoteak ezagutzen ditut, bizitzen dituzten egoera larriei irtenbidea elkarrekin aurkitu nahian, liburuan dauden informazioak erabiliz hain zuzen. Beraiek esaten dute, zientzi dibulgaziozko liburuetan agertzen diren gaien eztabaida, oso onuragarria dela.

Errealitatearen zentzazioa (*errealitate itzulgarria*) dramatizazioaren bidez esperimentera ematera gogoekin sentitu naiz. Historikoki, errealitateari buruzko eztabaida, greziar filosofoen artean, zientziaren oinarria izan zen. Abiapuntu honetatik filosofoak gai sentitu ziren fenomeno guztiak eztabaidatzeko zentzazio eta ondorioen arabera, beti, zeukaten matematikako ezaguera eta natur zientziari buruzko ezagueraz baliaturik. Greziar mitologiako edukiak egiazkotzat jotzen ziren, zentzazio eta arrazoiarekin alderatzeko posibilitatea beraiek eduki zuten bakarrik. Beraiek izan ziren lehenengo profanatzailerazionalak, jarrera honekin ateak zabalduz, eta zituzten jarraitzaileei, errealitateari aurre egiteko gaitasuna adieraziz, ikusmira eta kuraiaz jabeturik. Gizaki beldurti eta mistizismoak eraginda bizi zirenak izatetik, aske eta sortzaileak izatera iraganaz.

Garai historiko hartan gertatutako eraldaketa, pertsona bakoitzarengan gertatu beharko lukeen gauza da, bizitzen dugun garapen eta heldutasun mentalaren prozesu barruan. Nola oso lan gutxi dauden eginak eguneroko *errealitate arazoari buruz*, hutsune hori betetzearren eta nire lan profesionala tartean dagoelarik, oharpen eta kontzeptu batzuk idaztea erabaki dut. Ez diot filosofiako ikuspegitik errealitate gaiari helduko, psikologiarekin duen erlazio aldetik baizik. Nire asmoak ez dira gai hau agortzekoak, zabalera eta antza denez, gogoetarako baliabide batzuk adieraztea baizik, hau da, gure eta gizarteari buruzko psikologiaz “egi absolutuei” edo “errealitateari”⁵ dagokiona hain zuzen. Nahiz eta liburuak errealitate zirrargarriaren gaia tratatu, Daniel Sotomaior Pereirari eskertu nahi diot bereziki “Errealitate eta egia” “II. Ataleko” gai mamiaren erredakzioa, kolore berezi bat eman diolako obra osoari.

Liburu hau bost ataletan zatituta dago:

“I. Atalean – nahi ez den oroimenean” zerebroan (erregistro mnemikoak edo mnemonikoak⁶) gordeta dauden oroimen erregistroari buruzko arazoak ari naiz.

“II. Atalean – errealitatearen profanazioan”, liburu hau idazteko gogo sortu zidan gaiari buruz hitz egiten dut, errealitate zentzazioak lortu daitezkeela

5. Gai honetaz ezaguera filosofiko gehiago nahi duen irakurleari, Jostein Gaarderen obra iradokitzen diogu, *O mundo de Sofia* (São Paulo: Cia das Letras, 1996), ikuspegi zabal eta atsegina eskaintzen duelako.

6. *Mnémiko. Mnemôniko*. Memoriari dagokio. Hitz honen jatorria dator titánida (titanen arreba) greziar mitologiatik, Mnemosine, Gea eta Uranoren alaba, memoria adierazten du. Zeusekin bat egin zuenean, bederatzita musa jaiotzen ziren.

dramatizazioen bidez hain zuzen, hau izanik nire aurkikuntza. Errealitate birtualen⁷ bidez zentzazioak lortu ahal baditzakegu, zer da orduan errealitatea?

“III. Atalean – errealitate itzulgarrian”, zentzazioek errealitatearen bizipenean duten eragina deskribatzen dut, adibide batzuen bidez. Nire iritziz zati hau irakurlearentzat aberasgarria izan daiteke psikodrama prestakuntzarako, *errealitate zentzazio lorpenaren* (errealitate itzulgarriaren) aldetik zenbait kasu aztertzen dituelako.

“IV. Atalean – errealitateak sortzen dituen interpretazioan”, sinesmen eta eragin kulturelek duten garrantzia errealitate zirrargarrien sorkuntzan, azpimarratu dut.

“V. Atalean – zentzazio eta interpretazio bitartean”, errealitate zirrargarriari buruzko argibide praktikoak saiatu naiz ematen, pertsona batzuei lagundu nahian, egoera gatazkatsuen analisisan dituzten balorapen mugiezinak eztabaida ditzaten. Errealitateari buruz dugun nozioa erlatibizatzen bultzatzen ditut (anarkia absolutuan erori gabe) errealitate malguaren sorkuntzara bideratuz, bai guretzako eta era berean seme-alabentzako, dagokigun denboraldi kultural teknologiko azkarraren giroan bizitzeko hobe dela ikusten dugulako.

Liburu honetan agertzen diren adibide guztiak errealak dira. Dena dela pertsonen izenak, denboraldiak, adina, sexua eta abar eraldatuak izan dira gaixoen intimitatea babestearren.

I. ATALA

NAHI EZ DEN OROIMENA

Garen guztia, gutaz dugun oroimenaren ondorioa da: gutaz gogoratzen duguna gara. Gure ingurugiroa, berari buruz ditugun oroitzapen multzoaz osatuta dago. Eta hau horrela izanaz gain, giza sufrimenduaren oinarrian bi iturri hauek daude: igarotako desatseginak diren oroimenak eta etorkizun ilunaren arriskugarritasuna. Errealitate itzulgarria memoriako erregistroen berraktibatzea da -eta hau ulertzeko- beharrezkoa da memoria zer den eta nolako eragina duen geure errealitate pertsonaletan ulertzea. Geure oroimenei etekin hobereana ateratzearen, errealitate itzulgarriaren laguntzarekin, memoria maneiatu edo gizabanakoentzat onuragarriak izan daitezkeen memoria berriak, lortu ditzakegu.

Hermanen kasu miresgarria lagungarri izango dugu hain zuzen. oraingoz adierazpen gehiegirik gabe, datozen ataletan zehar eta behar bada obra guztian, errealitate itzulgarriaren adibide bereizgarri bezala, errealitate beraren malgutasuna agertzen duenez.

7. Birtuala. Informatika: Irudi birtuala makinaren, konputagailuen bidez sortutakoa da, naiz eta jolas eta atsedenaldietan erabili errealitatea irudikatzen ere profesio askotan erabiltzen dute, pilotoak, zirujanoak e.a.

1. Preso alemandarra

Laurogeigarren urteko hasieran, Herman deituko diogun, gizaseme aleman bat inguratu zitzaidan, gauero amets gaizto batek ikaraldiz esnatzen zuela esateko eta hogeitau urte baino gehiago zeramala horrela adieraziz. Berak amesten zuen, gudako presoek kontzentrazio zelai eremu batetan zegoela eta umildua eta jipoitua zela.

Bigarren Guda Mundialaren azken aldean, Herman, armada alemaniarrek erreklutatu zuen bere hiriko gazteekin batera. Garai hartan hamalau urte zituen. Denbora pasa eta gero errusiar armadak preso hartu zuen, Siberiako kontzentrazio zelai eremu batetara bidalia izanaz. Han sei urte igaro zituen behartutako lanetan, landa-instalazioetan lo eginaz eta baldintza higieniko eta elikadura eskasak zirelarik.

Askatasuna lortu eta hilabete batzuk barru, Brasilerara atzerriratu zen, hemen, zituen ikasketak jarraituz eta egunerokotasunean era normalen biziz. Niregana inguratu zen garaian, itxura oneko gizasemea zen, ongi jantzia, portugaleraz egokiro hitz eginez, komunikakorra eta aldarte onekoa. Enpresa multinazional batetan urte batzuk zeramatzen lanean, ongi ordaindua eta gustura gainera. Ezkondua eta seme-alabarik gabe. Mihiseak margotzea atsegin zuen, erakusketa bat baino gehiago eginak zituen, batzutan gehiegi edaten zuela adierazi zuen baina hori noiz behin bakarrik gertatzen zela adieraziz.

Banakako sesio batzuen ondoren psikodrama talde batetara bideratu nuen Herman, eta nahiko erraz egokitu zen. Alai eta komunikakorra ikusten zen talde barruan, guztian parte hartuz, bai dramatizazioan laguntzaile lana eskatzen zitzaionean edo iruzkin-faseetan bere iritziak emanaz.

Sesio horietako batetan kontatu zion taldeari zergatik psikoterapeutaren laguntza bilatu zuen, hau da: gaueroko amets gaiztoek eta bere historia. Berari ere absurdua iruditzen bai zitzaion egoera hau, hogeita bost urte askatasuna lortuz gero eta Brasilen ongi sentitzen zenez zegoen bizi-giroan ere. Horregatik taldera ekarritako materialarekin dramatizazio lana egitea onartu zuela adieraziz.

Oholtzara igo zedin eta Siberiako kontzentrazio zelai eremua antola zezan eskatu nion. Ego-laguntzaileak kanpoa zaintzen zuen militarren eta taldeko lau elementuen paperak antolatuko zituen, bera preso izanaz. Berak betebeharreko buruz argibideak eman zituen. Ego-laguntzaileari⁸ eta talde kideei: militarren etengabeko zaintzapean, presoak eraikitzen ariko ziren, babesleku bateko zutabeak ezartzeko, lur zuloak. Hermanek mugimendu indartsuak egiten zituen taldeko kideekin batera, baina handik denbora puza batetara taldearengandik banatu eta zutik geratu zen espresio kezkarri eta tristeaz, tentsio emozional handia adieraziz. Une horretan eskatu nion egin zezala pentsatzen ari zenari buruzko bakarriketa. Era estu, gogor eta indartsuan

8. Ego-laguntzailea: normalean laguntzen duen psikologo bat edo antzeppen terapeutikoetan psikodramaren zuzendaria; bere aurkezpen eta laguntza psikodrama teknika terapeutikoaren parte bat da.

adierazi zuen, nahiz eta errusiarrek lan gogorretara behartu, torturatu eta hilko zutela mehatxu egin, ez zutela bere pentsamendua aldatzea lortu.

Honen ondoren, dramatizazioa bukatutzat eman zen eta denak beren lekuetara itzuli ziren. Iruzkinetan, kontzentrazio eremuan egongo balitz bezala sentitu zela adierazi zuen Hermanek eta dramatizazio unean edukitako gogoeta bera, gudan preso izandako denboraldian, behin baino gehiagotan edukitakoa zela agertu zuen. Talde kideen komentarioek, ego-laguntzailearena eta nirearen ondoren, sesioa amaitutzat eman genuen.

Enkantamenduaren antzera, dramatizazio honen ondoren, amets gaiztoak desagertu ziren.

DENBORAREN ZEHAR BIDAIATUZ

Denboraren zehar haurtzaro eta gaztaroko lagunak bisaiak galtzen doaz, beraien izenak ere bai, eta erabiltzen ez ditugun eskola, etxe, parke eta kaleen ingurumenak, igarotako lanbro tartetan geratzen dira. Erabiltzen ez diren oroimenen galera graduala izaten da. Baina mailaz mailako ahanztura hori ez da homogenoa, gehienetan lotura afektibo gutxiago dugun pertsonak lehenago ahanzten ditugu eta alderantziz. Galera hau prozesu fisiologiko naturala da, eta sakonago aztertuko dugu “Memoria biologikoa” izen burua duen atalean.

Herman presoaren kasuan, kontzentrazio zelai eremuko oroimenak ametsetan itzultzen ziren nahiz eta aske izandako egunetatik urte mordoak igarota gero. Bere prozesu psikologikoak ez zuen funtzionatzen zegoen bizitzako denboraldi tamalgarri horretarako, eta preso garaietako nahi ez zuen oroimen errepikakorra, bihurtu zen. Erregistro mnemonikoak zituzten burmuineko eremuak auto aktibatzen ziren eta oroimena ez zen desagertzen. Hermanek emazte eta lagunek, igarotakoa ahanzti egin behar zelaren aholkua ematen zioten. Esanaz: “pasatakoa pasa da”; “gaur gizon askea zarela gogoratu behar duzu”; “eskerrak eman Jaungoikoari bizirik zaudelako, hainbeste pertsona hilda gero kontzentrazio zelai eremuetan”. Hermanek ahanzti nahi zuen baina ezin. Egunean zehar, presondegiko oroimenak bururatzen bazitzaizkion, beste oroimenekin ordezkatzeko saiatzen zen eta askotan lortu ere bai. Baina ametsek jarraitzen zuten.

Psikodramaren teknikei esker, zentzu arruntaren aholkuen aurka, Herman, zituen oroimenekin topo egitera gonbidatu genuen. Bere fantasmei ikustalditxo bat egitera bideratu. Espazioaren banaketan preso kideak edo hauek zaintzen zituen militarren kokagunea, hau da, kontzentrazio zelai eremua, antolatzen zihoan arabera, memoria aktibatua gertatzen zen eta igarotako zentzazioak berpizten ziren. Kide eta eremua zaintzen zuen militarren izena gogoratzerakoan, fantasmek nortasun propioa berreskuratzen zuten. Lan behartuaren mugimenduak irudikatzerakoan, denboraren zehar eginiko bidaiak helmugara iritsi zen. Herman Siberiako eremuan aurkitu zen birtualki. Lurra aitzurtu uneko gogo-bilketaren adierazpenarekin, tristea geratu zen bat batean, besteengandik urrun sentiturik, eta azken batean preso kideengandik bananduz.

Denboraren zehar eginiko bidai honetan, Hermanek, terapeuta eta psikodrama taldea bere inguruan zeraman. Zituen laguntzaile hauek berak fantasmekin bizikidetzera pasa ziren, lagunak bihurtu ziren eta igarotako mundua eta bertakoa dimentsio berean funditu ziren. Herman kontzentrazio zelai eremuan birtualki egonaz, terapia taldekoak -antzezleri eta ikusleak- ondoan zituen bere drama konpartitzen.

Hermanek gaztarotik zekarzkien kontzentrazio zelai eremuko arrasto mneumonikoak, programa⁹ bat sortuz; eta gurpil zoro (*looping*)¹⁰ honetan sartzen zenean gauero, bakarrik auto aktibatzen zen. Dramatizazioan parte harturik, neuronon zirkuitu bio elektriko horietan beste arrasto mnemonikoak sartu ziren eta konbinazio honekin beste programazio bat sortu zen, gurpil zoroa aktibatzen ez zuena hain zuzen, eta amets errepikakorrek amaitu ziren.

Psikodramak duen gaitasunari esker, ondorio terapeutiko hau lortu zen. Pazienteak denbora eta egoeraren zehar bidaiatuz, errealitatearen zentzazioak berriro ere lortu zituen, era honetara memoria erregistroan artxibatuta dauden zerebroko eremuak aktibatu ahal izanaz. Dramatizazioetan gertatzen den “bidai” “birtual” hauei *errealitate itzulgarria* deituko diegu.

2. Memoria biologikoa

Animalia espezie bakoitzak mundua hautematen du dituen zentzu organo motaren arabera, ingurugiroan dauden estimulu bereziak, hauek somatzen baitituzte. Adibidez, zakurren entzuteko aparailuak, luzera desberdinetako uhinen soinu batzuk gizakiok somatutakoengandik desberdinak direnak, hautematen dituzte. Zakurren soinu mundua oso desberdina da gizakiarenarengandik eta berdin esan daiteke usain eta ikuspegia dagokionari buruz.

Zentzu organoak, estimuluak hautemateko, karga bioelektrikoak bihurtzen dira, nerbio sistema zentralaren zehar barreiatuz. Karga horiek neuronetako gorpuz zeluletara iristen dira, hauek, espezie bakoitzak, eboluzio biologikoak mendeetan zehar lortutako burmuineko gaitasunaren arabera banatzen dituztelarik. Karga bioelektrikoaren banaketan, zentzazioetara joango da zati bat, beste bat erantzun elaborazioetara (motrizitatera, erraietara, ezaguerara) eta beste batzuk memorian artxibatuko dira.

Memoria erregistroen edo *marka mnemonikoen* deitura generikoak erabiliko ditugu, nerbio sistema zentrolean biltzen¹¹ diren multzo edo esanahi zehatz bati dagokion “unitate” konplexuentzako. Abioi batean pentsatzen dugunean

9. Programa. Informatika. Konputagailuari eskaintzen zaizkion instrukzio zehatz eta kodifikatutako sekuentziak, behar dituen operazioak egin ditzan, arazo zehatz baten irtenbidea lortzeko.

10. *Looping*. Informatika. Informazio batek beste baten gainean eragiten duenean gertatzen da, era honetara beste zerbaitekin konexioa debekatzen duela.

11. Gordetze. Informatika: konputagailuaren memorian datuak erregistratu.

adibidez, geure buruan aipatutako objektuaren forma, zentzazio, natura eta funtzioak kondentsatzen dituen zerbait sortzen da, beste multzoengandik banatzen duena, adibidez, erloju, zakur, zuhaitz, basoa eta gizakiarengandik hain zuzen. Berdin gertatzen da abstraktuak diren kontzeptuekin, askatasuna adibidez, ezaguera, ontasuna, gaitzotasuna, ironia, zoriontasuna eta tristuraren abstrakzioengandik desberdina da.

Karga mnemonikoen aztarnek karga bioelektriko neuronalen banaketarekin zer ikusia izango dute, baina karga horiek nola liberatu edo kokatzen diren estruktura neuronaletan oraindik ez dugu osoki ezagutzen. Suposatzen da "bilduma unitate" (marka mnemonikoa) bakoitzak askotarikoa den sare neuronalean banatua egongo dela, jakinda gorpuz zelulak bata bestearengandik gertu egon daitezkeela edo urrun nerbio sistema zentrolean. Konputagailuen hauteman, banaketa, prozesamendua¹² eta karga elektrikoek bilketa ezaguna da eta beraiekin alderatzea interesgarria izan daiteke irakurle batzuentzat.

Gizakion memoria oso garatua dago, mundu fisiko eta biologikotik datozen estimuluengatik eta baita ere kultur eremutik iristen diren informazioengatik, etengabeko eguneratze eta zabaltze prozesuan benetako entziklopedia pertsonala gertatzen delarik. "Entziklopedia pertsonal" honetan dauden memoria erregistroetan garrantzi handikoa "printzipioen karta magna" da, hor baitaude bilduta sinesmen eta balore moralak. Estimuluak errezibitzen ditugunean zentzazioak sortzen dira eta hauek ekintzetara bideratzen gaituzte prozesu mentaleko mugimenduen bidez. Dena dela prozesu horietan dauden karga elektrikoak ekintzetara jo baino lehenago, memorian gordeta dauden oroimenekin harremanetan jartzen dira eta baita ere "printzipio moralen kartan" artxibatutako erregistroekin. Eredu hau garrantzi berezikoa da giza zientzia eta psikiatrian, norbanako eta taldekoen portaeraren logika eta dinamika hobeto ulertzen laguntzen baitute. Arazo hau "bonbaren gizona"-ren atalean berreskuratuko dut hain zuzen.

Memorian bilduta dagoenari buruz, dinamikoa eta ezengonkorra dela, dakigu. Gutxi erabiltzen diren artxiboen galera fisiologikoa naturalki gertatzen da, baina beti gogoan dabilzkgunak, errepikatuz, sinesmenekin indartu eta baloratuak direnak, irauten dute eta era erraz batetan memoriak gogora ekarri ditzake.

Adibidez historiako irakasle batek, bere lanari dagokion zenbait data, izen eta gertaera historikoak errazago gogoratuko ditu aspaldi ikasitako gaia duenak baino, nahiz eta bere garaian oso ikasle ona izan, urte batzuen arabera dena edo ia dena ahantzi dezakeenez. Baina presentzia profesionalaz gain, jarraian beste estimulu baten aurkezpena, pertsona edo egoera berezi bat gogora dakarrena, gertatzen bada, honek ere memoria berraktibatu dezake. Arbasoen oroitzapena aintzat hartzen duen familia batek, beraien argazkiak etxean zehar agertzen dituelarik, familiako partaideen ikusmenaren estimulua indartuz, igarotako denboretan gertatutakoak eguneratuagoak izango ditu beste baldintza

12. Prozesamendua. Informatika: datuak elaborazio edo transformazio prozesuan jarri.

batetan baino, poliki poliki ahantziak edo emozio aldetik gutxiago baloratuak izango lirakeelako.

Dena dela badago erregistroaren galerarako beste mekanismo bat, pertsona nagusiak poliki poliki memoria galtzearena bezalakoa ez dena. Bizitzako lehen urtetan, memoriaren gogora ekarri hori (edo oroimena), itzalia gertatzen baita, jarraian ikusiko dugun bezala.

HAUR – AMNESIA

Memoriako oroitzapenen galera ia bere osotasunean, haurtzaroko garapenaren fenomeno naturala da, umearen ikasketa biziaren garaian gertatzen denez, hau da, jaiotze berria denetik bost urte arte. Bost urtetako marka hau ez da berdina denetan baina batez besteko eredu gisara erabiliko dugu.

Lehenengo bi urtetan umeak gorputzaren kontrola ikasten du batez ere: soinuaren erritmoa, esfintereen¹³ kontrola, motrizitatearena (lepoaren tinkotasuna, eseri, katuka ibili, oinez ikasi, gauzak harrapatu) eta lehenengo hitzen artikulazioa. Hurrengo hiru urtetan, hizkuntzaren garapena, lotura afektibo familiarrak sozialak eta errealak, eta baita ere irudizko arteko jolasak. Garapen psikiko handi bat gertatzen da denboraldi honen bukaeran, umeak, biziaren zehar jarraituko duten, nortasunaren ezaugarri asko agertzen ditu.

Nahiz eta heldutasunean garai honetako gauza gehienak ez gogoratu (distiraldi txiki edo memoria arrastoren bat ez bada), denboraldi honetako ikastaroak nerbio sistema zentrolean ezarrita geratzen dira. Lehenengo bost urteak igarota gero, umeak ez du gogoratzen nola lortu zuen hitz egiten hastea, ezta ere esfintereen kontrola hau da kaka eta pixarena, baina gertatzen dena da ongi hitz egiten duela eta pixa eta kakagura ongi kontrolatzen dituela.

Garai lanbrotsu horretan, produkzio mentalak ere agertzen dira, irudizkoak deritzen dienak, fisiologikoa eta normala denaren nahastea, sortzen dutenak haur denboraldian. Umeak oraindik ez daki bereizten zer den erreala eta zer irudizkoa, baina bost edo sei urte betetzen dituenean bi mundu horietako objektuak gehien batean banatuta egoten dira. Dena dela irudimena eta errealitatearen espazio eraketa, haur garai horretan, ahantzi egiten da baita ere.

Ahazte honek badirudi psikismoarekiko beharrezko babes ondorioa sortzen duela. Adibidez, urtebeteko ume batek, sekulako negarrak egin ditzake beste batek jostailu bat kendu diolako esku artetik. Min hori bizia izan daiteke eta batzutan amak gutxitu beharrean gehitu egin dezake umea amorraraziz eta sufrimendua gehituz. Gehienetan egoera hauek momentuan bizitutako zentzazio eta hunkipenik batera gogoratzen ditugu, eta behar bada ez dakar helduarentzat inongo aberastasunik, haurtzaroko hunkipen bizi horien samarekin, egoera tamalgarri hauek gogoratzea.

13. Esfintereak: eraztun muskularrak, gorputzeko huts guneen zuloak itxi edo ireki egiten dituztenak, adibidez puxikako esfinterea (txiza egin); edo ipurdiko esfinterea (kaka egin).

Nolakoa den mekanismo horren garrantzia? Umeek, motor eta emozional bibrazio giro handiarekin bizitzen dituzte gertaerak, eta hau jakitea komenigarria da, garrantzi handia duelako denboraldi honetan egiten diren ikasketetarako.

Denok dakigu edozein ikasketarako zein garrantzitsua den motibazioa eta ukitu emozionala, horregatik umeek nagusiak baino azkarrago ikasten dute, egoera eta urrats bakoitzari dagokiona kontutan harturik noski. Heldutasunean, ikastaroa bukatuta eta gordeta dago memorian, eta ez dugu haurtzaroko ukitu zentzazio eta emozionalaren lotura gogoraztearen beharra sentitzen. “Emozio aldetik neutroa” den gordeketa hau, helduaren psikismorako ekonomikoa gertatzen da, zeren eta naturala den, ideia librean asoziazio prozesuaren bidez, berriro ideia horiek itzuliko balira haurtzaroko intentsitate osoan, nagusien psikismoak energia mentala gehitzearen beharra edukiko luke, zirrarez zamaturik dauden oroimen horiek kontrolatzeko.

Dena dela nahiz eta ahazte hori psikismoarentzat babes mekanismo bat izan, ezeroak diren oroitzapenak kontrola ezinak ere gertatzen dira, jarraian ikusiko dugun bezala.

NAHI EZ DIREN OROIMENAK

Orain dela gutxi psikoterapia egin nahi zuen gazte bat inguratu zitzaidan. Artega eta lur jota zegoen bazirelako bi urte berarekin zebilen neska lagunak harremanak bukatzea erabaki zuelako. Honek, ustekabeen harrapatu zuen, ez bai zuen burutik pasa ere horrelakorik gerta zitekeenik. Batzutan beraien arteko eztabaidak izaten zituzten baina berak hain erromantiko eran bizitzen zuen maitasuna, desleialtasuna bakarrik, banaketarako arazoa, izango zelakoan zegoela. Gazte hau nahiko argia da eta autokritika pertsonala egiterakoan bere xalotasuna onartu zuen. Adierazi zuen, zeukan maitasunaren irudia ohizko Romeo eta Julietarenak¹⁴ zirela. Berak sentitzen zuen batez ere neskaren aldetik ez zegoela itzultzeko aukerarik. Hau argi eta kontzienteki jakin arren, hau da “beste egoera batetara igaro” behar zuela, neska lagunaren oroitzapenak maiz itzultzen ziren bere burura eta asko sofritzen zuen. Ahaztu nahian zebilen baina ez zuen lortzen. Nahi ez zuen oroimen hark ez zuen bakean uzten. Kasu hauetan, ahazteko mekanismo naturalen garapena espero badugu, luzea eta sofritua izan daiteke, baina psikoterapia aukera ezin hobea da baita ere, galera afektiboak sortzen duen sufrimenduaren gainditzea denbora laburragoan lortzeko.

Orain dela urtebete gutxi gora behera, nahiko harriturik geratu nintzen, 30 urte inguruko emakume batekin lehenengo kontsultan gertatutakoarekin. Laguntzaren bila inguratu zitzaidan, zenbait oroimen ahaztearren hain zuzen, hauek, bizitzeko zentzua aldatzen ziotenez eta zorionaren aukera debekatzen ziotelako. Hasieran adierazi nion, egun, psikiatrak ez dugula tresna eta

14. *Romeo eta Julieta*: William Shakespeare autore ingelesaren obra dramatikoaren izena (1564-1616). Romeo eta Julietaren tragedia maitasun ihardueraren eredu da (errealitatek urrun), heriotza gainditzen du.

ahalmenik bizitutakoak ahazte arazteko baina behar bada beste era batetara laguntzea izango nuela. Une honetan gaixoak bere ezkortasuna agertu zidan, metodoren bat egon beharko lukeela ahazte arazteko adieraziz eta hipnosiari buruz galdetu zidan. Hipnosia lagungarria izan zitekeela baina ondorioak ez zirela iraunkorrak, agertu nion.

Ez atzera eta ez aurrera egoeran geunden, orduan berriro adierazi nion ezingo niola lagundu –bere oroimen desatseginak ahazten eta nahi ezker, bere bizitzako, egoera desatseginak kontatzeko aukera ematen niola- eta nire gaitasun terapeutikoaren eza berak eskatzen zidanerako (oroimenak ahaztu) berragertu nion. Etsipenez, esan zidan bere senargaia izandakoarekin, bost urte aurretik, hau da ezkongai denboraldian, edukitako harreman sexualak ahaztu nahi zituela. Esaten zuenez ez ziren harreman onak izan, naiz eta plazerra sentitu. Gutxi izan zirela (hamar edo hoge) adierazi zuen, baina ahaztu nahi zituela, orduz gero ez zelako zorionsua sentitzen eta senargaiarekin edukitako harremani leporatzen zien bere zorion eza. Elkarriketan ari ginen garai honetan, beste mutil laguna zeukan baina sexu harremanik gabe ez zuelako ongi ikusten harreman sexuala edukitzea ezkondu baino lehen nahiz eta askotan oso kilikatu sentitu.

Bere sinesmenetaz hitz egin ondoren, behar bada depresioaren aurkakoa den sendagaien batek on egingo liokeela adierazi nion. Erantzun zidan, oroimen sexualak ez bazituen ahazten, geure arteko saioek ez zutela ezertarako balioko. Hitz egiten jarraitu genuen eta berriro ere sendagaiak har zezan nahiz eta sinesgaitza izan, eskatu nion. Gure elkarriketa bukatu zenean depresioaren aurkako sendagaiekin irten zen, dena dela behin eta berriz oso zapuztuta eta dezepzionatuta zegoela eta ez zekiela hartuko zituen ala ez esanaz aldegin zuen. Medikazioa har zezan eskatu nion nahiz eta sinesgaitza izan, horrela eginez gero itzuli zedila 20 egun barru esanaz. Epea pasa eta gero, kontsulta markatu zuen eta oso pozik zegoen bere zorion eza desagertu zelako nahiz eta bere mutilarekin edukitako harreman sexualak gogoratu jadanik ez ziren oztopo eta ez zien garrantzirik ematen. Adibide hau oso azpimarragarria da jakiteko nola aldarte batzuk zer ikusia duten memoriarekin.

Badago atsotitz bat esaten duena “denbora gaixotasun guztietako erremedio hoberena dela”. Argi dagoena da, baieztapen hau ez dela egia egoera *guztietan*, adibidez hirugarren adineko pertsona batentzat edo endekatze prozesu batean dagoenarentzat (Parkinson edo Alzheimer gaixotasunak e.a.) edo minbizi txarra suertatzen denean. Dena pasatzen dela egia izan arren, gure bizitza geure arazoak baino lehen ez ote den pasako galdetzea ez dago gaizki, horregatik *geure arazoak konpontzeko igarotzen dugun denbora* batzutan garrantzitsuagoa da arazo konpontzea baino; prozesu terapeutikoen garrantzia neurri handi batean sufrimenduen denboraldiak murriztea baita. Atsotitz zaharraren jakinduriak bere balioa du aplikatu daitekeenean, hots: denborak egoera mingarri bera ahaztera badaramakigu, maite dugun pertsona edo lotura afektiboa inportantea dugunaren heriotza gertatzen denean.

MEMORIA ZATIAK

Psikoterapia saio batean emakume batek adierazi zuen txikitandik zakurrei izu-ikara zuela. Baina bere beldurra ez zen zakurrek atakatu zezaketela, aberearen gainean eskuak jartzea behartua izatea baizik, ilea, larrua, hezur eta giharren ukituak sortzen duen zentzazioa sentitzea hain zuzen. Eta horrelako gorrotoaren arazoa ez zuen aurkitzen bere bizitzako oroitzapenetan. Asko pentsatzen zuela bere egoeraz esaten zuen baina memorian ez zuela aurkitzen zentzazio desatsegin horren inongo arrastorik.

Lehen aipatutako adibideetan, oroitzapen desatseginak ikuskatuak ziren. Baina zakurrak ukitzerako kasuan ez zen hori gertatzen. Orduan, gorrotoa lehenago gertatutako esperientzi desatseginaren ondorio bat zen? Edo bat batean kausa gaberik sortutako zerbait zen? Posible ote da haur amnesia, garaiko geldikinetan inkontzienteki geratzea eta nahi ez diren oroitzapenak (edo memoria zatiak) hor aurkitzea?

Gai hau oso eztabaidatua da zenbait psikologia eskoletan. Psikoanaliaren ildotik doazenak, psikoanalisia berak onartzen du, gehiengo nahaste neurotikoak, bizitzako lehenengo urtetan dutela oinarria. Pentsakera honen arabera, badaude erregresio teknikak oroimenak berreskuratzeko, horrela heldutasunean, nahasteak sortzen dituzten zentzazio eta emozioak, berrantolatu daitezke. Badaude baita ere aurkako iritziak, erregresio teknika hauek ez dutela inongo oinarri zientifikorik eta ahaztutako oroitzapenen berreskurapena ez dela egia baizik eta metodoak berak bideratutako sormenak direla, defendatzen dutenak hain zuzen.

Pertsona nagusiak, hiru edo lau urte zituzteneko oroitzapenak gogoratzen dituztenean, zailtasun izugarria izaten dute zehazteko, zein urtetan zein garaietan eta non zeuden, adierazteko. Gehienak, egiaztatzea bideratzen baditugu, ez dute ziurtasunik agertzen benetan gertatutakoak ote diren esateko edo beste pertsona batzuk kontatutakoak (guraso, izaba-osabak anai-arreba zaharrenak). Gizakiok auto ezagueraren ahaleginean, memoria zati eta imajinazioaren arteko espazio lanbrotuan, irrista gintezke, imajinazioaren materia-prima, memorian dauden erregistroen eraldaketa, amalgama, gehitzea edo gutxitzea denez, zerebro bakoitzaren arabera.

Bizitzako lehen urtetako memoria zatiaz gain, bizitutakoak denboraren zehar, gordeak dira "hilda dauden artxiobotan", gertuko memorian, gordetako egoerei buruzko oroitzapen txikiak utziz. Bitartean, memoria zati horien bitartez, bizitutako egoeren gogorapena egin daitezke. Adibidez pertsona bat bideratzen denean, aurretik bizitzen izan den hiri bat arakatzera, lehenengo unean hiri horri buruzko memoria zati bat sortzen da, gogora ekarri duen memoriaren bidez poliki, poliki, geroz eta gehiago, gradualki paseoak, paseoak eta egoerak, gogoratzen ditu eta geroago hiriaren oroimen eguneratua eduki dezake, azken batean zeharo ahaztuta zeudela ematen zuten zenbait zehaztasun burura ekarriz. Dena dela, memoria zati horien bizipenak, heldutasunean, haur amnesiaren garaikoekin alderatzen baditugu, desberdinak direla ikusten dugu, gehienetan gogoratze hau

oso fidagarria gertatzen ez dela jakinda gainera. Memoria zatia eta irudi produkzioen espazio lanbrotsua oso aberatsa da egoera onirikoetarako, artearen sormenerako, fikziozko obretarako eta teoria zientifikoetarako. Gaizki mugatua dagoen zona mental honetatik datorren energiak bere eragin psikikoa du, berdin izanaz bakarrik edo elkar akzioan gertatzen bada. Ezkonduen terapietan adibidez, oso zaila izaten da askotan, eztabaida sortzen duen arazoa ikuspegi objektibotik aztertzea, irudizko distorsioak nahasten direnez (bakoitzaren emozioei lotuta daudenak). Hain zuzen, antzerkiaren bidez krisian zegoen bikote bati lagundu nahian, Morenok psikodrama deskubritu zuen "II. Atalean" ikusiko dugun bezala. Baina lehenago pertsonen auto ezaguera eta hobekuntza psikikoaren ezagutzan jarraituko dugu, hauek, psikoterapiako prozesu guztien oinarri direnez eta baita ere norbanako eta taldeko giza aurrerapenarena ere.

3. Ezagutu zaituzte

Hizkuntza eta egungo teknologia sortu duen gizakia, unibertsoa eta berari dagokionari buruzko ezaguera berrien atzetik dabil beti hasierako filosofo greziar tankerara; egiten dituen aurkikuntzak etengabeko ikerketa honetan, sorospide estimulatzaileak gertatzen direlarik. Gizaki beraren ezagutza jakin nahian, azkeneko urteetan, zerebroaren funtzionamenduari buruzko ezagutzak franko eboluzionatu du, baina oraindik asko falta da deskubritzeko. Preso alemaniarraren kasuan adibidez zergatik dramatizazioaren ondoren amesgaiztoak desagertu ziren? Edo zeintzuk dira eraldaketa honek inguratzen dituen sustrai eta mekanismoak? Ez dugu asmorik galdera hauen erantzuna ezagutzeko, baina bideak jorratu nahi ditugu burmuineko labirintoan zehar eta gogoeta batzuk egin ere bai.

Hermanek kontatu zuen egunez normalki ez zuela pentsatzen kontzentrazio zelaian egondakoa zenik, baina hori gertatzen zenean, zentzazioa desererosoa zela. Dena dela, lehenengo atalean idatzi dugun bezala sei edo zazpi ordu lo egin ondoren, kontzentrazio zelaian zegoelakoan izualdi eta amesgaiztoak esnarazten zuten.

Orokorrean prozesu biokimikoak kontrolatzen dituzte fenomeno biologikoak. Odoleko glikosiaren kontzentrazio jaitsierak gosea estimulatzen duen erara, ba ote dago odolean substantziaren bat esnarazteko gai denik? Hau horrela bada substantzia horrek zer ikusirik ba ote du agertzen diren amets eta amesgaiztoekin? Dramatizazioak substantzia hori eraldatzeko gaitasunik ba ote du? Non produzitzen da? Substantzia honek, ezagutzen ditugun artekari kimikoekin¹⁵ erlaziorik ba ote du? Horrela ez bada, amesgaiztoaren errepikapenaren mekanismoa zein da edo zergatik dramatizazio ondoren desagertzen da. Ametsak oso ikertuak dira eta behar bada denbora baten barruan galdera hauei erantzuteko gai izango gara.

15. Artekari kimikoak: Medikuntza munduan, substantzia batzuk zerebroan sortuak ala ez, izen honekin ezagutzen dira, dena dela zerebrotik mezuak bidali edo jaso, beste organoetatik eta zerebro beretik ere, egiten duten lana da. Adibidez, hormonak eta entzimak (endorfinak substantzia horietakoak dira).

Beste auzi garrantzitsua errealitate itzulgarria ulertzeko, estimulu, memoria, eta interpretazioen artean gerta daitekeen nahasketari dagokio. Lehenago ikusi dugun bezala, nahasketa hori ume txikiengan normala da, baina hazten doazen arabera, garbiago bereizten dituzte kanpotik datozen eta unibertso intrapsikikoan sortutako estimuluak. Badaude gaixotasun mentalak (psikosiak), bereizten ez dutenak errealitatea eta irudimena zer diren, aluzinazioa eta lilura sortuz. Ezagutzen ditugu substantzia batzuk antipsikotikoak izen generikoarekin deituak, nahaste-borraste horiek hobetu edo desagertarazi egiten dituztenak. Baina nola substantzia hauek odolaren bidez banatzen diren, beste sinapsi batzuetan eragina ere eduki dezakete eta ez behar bada eremu psikotikoari dagozkienetan.

Eta egoera berezi bat errealia edo irudikatua den jakiteko ba ote dago neurotransmisorea den substantzia zehatzik? Baldin badago odol bizi osoan barreiatzen da edo zerebroko toki berezi batetan kokatzen da (adibidez mesolinbikoan edo mesofrontalean)? Psikikoki normalak diren gizakiak, errealitatearen oharpena, sendagai antipsikotikoak sortzen duten bigarreneko sintomarik gabe bizitzen dute.

Beraz, odolak ehun eta milioika substantzia, nerbio sistema zentrolean eta organismoko beste parteetan eragina dutena, daramatza, eta horietako asko behar bada ezagunak dira baina ez dakiguna da zenbat geratzen zaizkigun ezagutzeko eta zeintzuk ote diren dituzten funtzioak.

Irakurlea gonbidatzen dut hipotesi honetaz pentsatzera, hau da: ea substantzia neurotransmisore bereziak dauden emozio konplexuetarako adibidez, harrokeria, inbidia, jeloskor sentitzea, amorrua, maitasuna, publikoaren eragina, eta sinesmenen baieztapenerako; hein berean baita ere abstraktuak diren kontzeptuentzako; hots, askatasuna, duintasuna, demokrazia eta espirituarentzat.

Badirudi oso urruti gaudela gai hauei erantzun zehatzak emateko. Konturatu behar gara oraindik odolean dauden substantzia neurotransmisoreei buruz bakarrik ari garela, sinapsi eremuan nerbio bultzaden transmisioaren eragina dutenak bakarrik, ausartu gabe neuronen barruan zer gertatzen den ulertzeraz. Nahiz eta giza aurrerapenak handiak izan, oraindik zerebroaren ezaguera osoarengandik urruti gaude. Erresonantzia nuklear magnetikoa edo positroien emisioaren bidez eginiko tomografiak, jakin izango dugu zein zerebroko eremuak aktibatuak diren burmuinak egiten duen lan berezi batetan, adibidez, diagnostiko, pronostiko, eta portaera terapeutikoan. Baina nerbio sistema zentrolean¹⁶ maila intrazelularreko funtzionamenduari dagozkion galderak erantzunik gabe jarraitzen dute, hau da, nola SNZ-a DNA-k¹⁷ baldintzatzen duen eta nola goimailako funtzio psikikoetan intraneuronalak

16. Doravante, SNZ.

17. DNA: Azido desoxirribonukleikoaren sigla (ingeleza). Azido nukleiko honek informazio genetikoaren darama eta horregatik bizidunok sortu ahal ditugu antzekoak. 1995 sintetizaturia izan zen Arthur Kornberg-arengandik (1918) Severo Ochoa de Albornoz (1935-1993) espainolarekin batera. 1959 Nobel Zaria Medizinan jaso zuten.

diren karga bioelektrikoak jokatzeko duten. Topografikoki eremu encefalikoak non dauden jakiteak ez dio erantzuten nola, zerebroak egiten dituen programazioak eta bilketa prozesuak, galderari. Konputagailuaren funtzionamenduak balio izan daiteke arrazonaketa eta irudi analogikoetarako oinarriak ematen dizkigulako, giza zerebroa ulertzeko. Bitartean nahiz eta aurrerapen teknologikoak zoragarriak izan pertsona bezala egon gintezke argi-urte¹⁸ pilo batetara *gure buruari buruzko* ezagutzatik. Nahi ez diren oroitzapenen gaiak dituen bi adibideak kontutan ditugula, bat esperientzia sexualak ahantzi nahi zituen emakumearena eta bestea zakurrak eskuekin ukitzea ikara sortzen zionarenak, zurbil agertzen digute nola oraindik oso urruti gauden fenomeno psikikoen oharpen eta kontroletik.

GIZA ARIMAREN¹⁹ SORTZAILEA

Arima edo giza espirituaz hitz egiten dugunean, gehienetan, hilezkortasun eta Jaungoikoa existitzen den bai ala ez arazoekin topo egiten dugu. Greziar ikusmolde tradizionalan, Homerotik hasita, heriotza existentziaren era bateko amaiera zen bai gorputz eta bai arimarena. Baina nahiz eta hau izan greziarren erlijio publikoa, talde mugatu batzuek beraien sinesmen propioak bilakatu zituzten, horietako bat Trácio Orfeo olerkariak garatutakoa izan zen; honek arimaren hilezkortasuna aldarrikatzen zuen, gorputza eta arima kontrajartzen zituen eskema defendatuz. Orfismoak adierazten zuen jainkozko printzipio bat dagoela pertsona bakoitzean, heriotzarekin desagertzen ez dena eta jarraian beste gorputz batzuetan haragitzen dena jatorrizko kulpa guztiak ordaindu arte. Ikuspegi bera zeukaten Itsas Beltzeko inguruan bizi ziren indo-europar herriak Kristo baino 4 milioi urte lehenago. Ikusmolde bera onartua izanik baita ere Platonengandik

Greziar ikuspegi honen aurretik Testamentu Zaharreko dotrina zegoen (1000 urte k.a.), semita herriak onartua, Jaungoiko bakarraren existentzia hain zuzen: guztiz ahaltsua, gizaki eta munduaren sortzaile, baita ere jainkozko putz batetaz, giza arima hilezkoaren sortzailea izanaz.

Dotrina honek, judutar, kristau eta islamiarren bidez mendebalder ikusmoldean eragin handia izan zuen. Dena dela arimaren hilezkortasunari buruzko eztabaidak gure lanetik kanpo geratzen dira, dugun ikuspuntua zentratzeko bakarrik ekarri dugu harira.

Konputagailuarekin gertatzen dena da, gizakiak sortutakoa dela eta elektrizitate indar iturrian oinarritzen dela bere funtzionamendurako, alderantziz gizakiak, bilakabide prozesu luze batetik sortzen gara, eta giza psikismoak gorputzetik jasotzen du indarra, gorputzak era berean elikadura, ura eta airetik hartzen duela. Zerebroa beste gorputz atal bat bezala, DNA-k daraman informazioan programatuta dator.

18. Argi-Urte: ditzantziaren neurri astronomikoa, urtebetean argiak korritzen duen espazioaren balio berekoa da, eta gutxi gora behera 9,5 trilio. km. dira.

19. Atal honetan, arima eta psikismo hitzak sinonimoak bezala erabiltzen ditugu

Espezie eta norbanako zainketa zuzentzen duten programa fabrikatu²⁰ horiez gain, beste edozein goi mailako animalia espezetan gertatzen den bezala, gizakietan, espazio bat existitzen da kulturaren agerpena ahalbideratzen duena.

Hitzaren eskurapenarekin kulturak autonomia sortzen du eta bera transmititzeko ahalmena belaunaldiz belaunaldi. Antzinatek kulturak ahalbideratu ditu giza esperientzia eta aurkikuntzen eskualdaketak, ekologia berri bat sortuz, batez ere hiri handietan. Ekologia fisiko berri baten sormenaz gain, unibertsoaren oharpena zabaldu zuen zientzia garapenaren bidez eta teleskopioak, mikroskopioak, X izpien makinak, itsaspekoak, aireuntziak eta telekomunikazioetarako aparatuak eraiki zituen. Distantziak denbora laburragoan eta arrisku gutxiagorekin gainditzen hasi ziren. Lur planetak, zegokion neurri handiko misterioa galdu zuen eta orain belaunaldi berrian irudimena estimulatzen duena espazio intergalaktikoa da.

Ez dugu konputagailuak bezala jokatzeko, hauek programatzaileak behar dituztelako manipulaziorako eta gizakiok sentiduen bidez mugitu eta hautematen ditugu inguru giroan gertatzen diren aldaketak, gainera auto programatzen gara, auto analizatu eta gure buruarekiko aldaketak edo ingurugirokoak bideratzen ditugu. Morenok berezotasunari ematen dion definizioan, egoera berriei erantzun berriak emateko dugun kapazitatea, dela esaten duenean, gizakien ezaugarriak garrantzitsuenetakoa bezala ikusten du eta norbanako osasun mentalaren maila baloratzeko, parametro nagusia bezalako erreferentzia dela kontsideratzen du.

Hautzaro eta gaztaro denboretan, familia eta gertuko inguru sozialaren zuzendaritzapean bizitzen gara, baina gero heldutasunean bakoitzak geure patua idatzen dugu. Gure buruaren eta elkartearen kritikoak bihurtzen gara, jasotako sinesmen eta baloreak arbuatu edo eraldatzeko gai izanaz, era honetara *izaki pentsalaria* bihurtuz. Gizakia bere arimaren sortzailea da. Berak eratan dio bere buruari dagokion natura espirituala, bere giza esentzia, aurretik egin gabe dagoelako. Filosofo existentzialista frantsesak Jean-Paul Satre-k esaten duen bezala “existentzia, esentziaren aurretik gertatzen da”²¹.

Norbanako eraikuntzan gizakiak beharrezkoa du mundua zuzentzen duten legeak ezagutzea eta irudimenaren unibertsoa ere bai, ez bata bestearen gainean jartzeko, baizik bien informazioa erabiliz, sortzaile eta berezkoa izateko egunerokotasunean, zientzia eta arte mailetan. Errealitate itzulgarriaren bizipenak, errealitate deritzen diogun meandroa²² arakatzea ahalbideratzen du, bere suizidioa dramatizatu zuen emakumearen adibidean ikusiko dugun bezala. Irudimenaren unibertsoak errealitate “bainutik” igaro ondoren, elementu berrien bidez, norbera sortzeko informazioa jaso dezake.

20. Programa fabrikatua. Informatika: konputagailuekin parekatuz, bere funtzionamendua bideratzen duten programak dira; adibidez DOS sistema operatzaileak (*Disk Operation System*).

21. Jean-Paul Sartre (Paris, 1906-1980), filosofoa eta idazle frantsesa, existentzialismoaren teoriarik nabarmenena izan zen. 1964an Literatura Nobel Zaria jaso zuen.

22. Meandroa: ibai bideak agertzen dituen kurbak; era berean errepidearen erabideetan.

Gizaki bezala dagokigun arima sortzeko, egun, maila desberdinetako ezaguera arkeologikoak, historikoak, soziologikoak, psikologikoak, artistikoak eta zientifikoak ditugu; berdin, aurreko belaunaldien mito eta sineskeriak arbuatu nahi baditugu.

Egun eskuratzeko aukeran ditugun zenbait informazio eta ezaguerak, material aberatsa dira zerebroa “betetzeko”, baina horretarako beharrezkoak dira, onarpena, ikasketa eta gogoetarako iharduerak, norbanako espiritua eraikitzeko bereizi nahi ditugun elementu intrapsikikoak sailkatu eta organizatzeko. Era honetara gizakiak ez du arima bakarrik eraikitzen, baizik eta dagokion esparrutik gizarte kulturalaren hazkuntzan parte hartzailea gertatzen da baita ere.

Gizakiak *bere burua* sortze prozesuan, dituen oroimenak maneiatu behar ditu, atseginak ala ez, eta era berean beraiei lotuta dauden zentzazio eta hunkipenen kontzientzia eduki. Gainera errealitatetik jasotako estimulu eta erregistro mnemonikoetan dauden irudimenak aldenitu behar ditu. Konputagailuan programa bat zuzenki aldatu dezakegu, *txiparen*²³ bidez indarraren banaketa aldatuz, eta teorikoki gauza bera geure zerebroetan egin dezakegu honetarako behar den teknologiaran jabe bagara hau da: neuronen karga bioelektrikoaren banaketan eragin zuzena badugu, hauek baitira, gehienetan gure memoriako erregistroak.

Une honetan, prozesu hori orokorrean era ez zuzenean psikoterapia eta dramatizazioaren bidez egiten da, bereziki, errealitate itzulgarriari dagokion bizipenaren zentzazioa indusitzen dutelako.

PSIKOTERAPIEN ENIGMA

Batzuk, beste pertsonekin interakzioan daudenean, bakarrik, irtenbiderik aurkitu ezinezkoak diren arazoak, edukitzen dituzte (ezinegonak, depresioa, neurotikoa eta psikotikoak diren sintomak, droga eta alkoholarekiko menpekotasunak) eta psikoterapiaren laguntza bilatzen dute jasaten dituzten arazoan gainditze edo giotzea lortzeko. Bitartean, bilatzen den irtenbidearen azpian norberaren ezagueraren ahalegina dago eta era berean giza arimaren sortze propioa.

Hirurogeigarren urte hasieran, F.K. Taylorrek²⁴, berak eginiko ikerketaren emaitzak errebelatzen zituen, talde terapietan lan egiten zuten ingeles eskola terapeutiko garrantzitsuetan egindakoak ziren, beraien artean amankomuna gertatzen zena aurkituz eta baita ere eskola desberdinetako sendatzearen indizeak. Emaitzak harrigarria izan ziren, lau puntu amankomunak bakarrik zeudela ikusi zen: lehenengoa, pertsonak zeuzkaten arazoak agertzeko giro baimengarriaren lorketa; bigarrena, barneko kontaketen aitortzea; hirugarrena,

23. Txip. Informatika: memoriaz osatutako konputagailuaren zirkuitu txikia.

24. F. Kräutl Taylor, *The Analysis of Therapeutic Groups* (Oxford University Press-Institute of Psychiatry, 1961) *Un análisis de la psicoterapia grupal* izenarekin itzulia (Buenos Aires; Ediciones Escuela Privada de Psiquiatría Social 1963).

kontaketa horiek emozioz beteriko adierazpenetan egiten zirela eta laugarrena, sintomentzat beti *esplikazio* bat zegoela.

Taylorren lanaren alde zirikatzaileena da, bere emaitzetan eskola bakoitzaren adierazgarriak zeharo desberdinak zirela bata bestearengandik ikustea eta ez zegoela ezer amankomunik beraien artean. Baina azalpen asko, errotik kontrakoak izanik, sintomen sendatzearen portzentaia berdina izan zen denetan. Honek enigma bat sortzen du psikoterapia eremuan: zer ote da azken batean sendatzen duena? Nahiz eta erantzunik ez eduki, gaixoei ontzat hartzen dituzten esplikazioak (edo interpretazioak), edozein direla, zerebroko hainbeste programengan antolatzaile ondorioak dituzte. Esplikazio horiek abiapuntu bezala, talde terapietako eta *sinesmen* (printzipioak) giroan gertatutako *zentsazioen* konpartitzea daramate, sintomekin duten erlazio barruan, terapeutaren bidez indartuak eta orokorrean dagozkien eskola terapeutikoen erreferentzietan oinarriturik.

Giro aldaketaren aurrean, SNZ-k informazio garrantzitsuenak hautatu eta irazi behar ditu zerebro artxiboan, erronka berriaren aurrean arrakasta handiena duten egoeren erlazioak bilatu, parekatu eta eskakizun berriei erantzuteko programa berria aukeratu. Moreno, psikodrama sortzailearen iritziz, berezkotasun deritzen dion norbanako ahalmenari sor zaio batez ere, osasun mentala, eta berezkotasun hori era honetara definitzen du: *norbanakoak, egoera berriei erantzun berriak aurkitzeko duen kapazitatea edo egoera zaharrei erantzun berriak aurkitzeko ahalmena*. Horrela ba autoreak egiten duen erreferentziak, inguru giroari dagokion erantzun egokituarekin eta barruko oreka eta ongi egotearen zentsazioarekin zer ikusia du.

Berezkotasunaren murrizketak edo ezak, moldaketa programen eraikuntza berrien norbanako zailtasuna agertzen du, eta askotan egoera berriei programa ezagunekin erantzuten die, portaera estua eta estereotipatua agertuz. Asko, psikoterapia laguntzaren bila dabilta errepikatzen diren programa horietatik irten nahian, deserosoak direla somatzen dituztelako bai besteekin dituzten harremanetan eta baita ere norberarentzat. Hermanen amesgaiztoak dira adibide bat. Baina alderantziz ere gerta daiteke. Batek, banakako egoera batetan antzeko egoeretarako, parametro bezala baliagarriak izan daitezkeen programa egokiak, aurki ditzake, baina ezinezkoak egiten zaizkionak atxikitzea, oso onuragarria izan zezakeen ohituraren sorkuntza oztopatuz.

Genesisia, mikrobiologikoak diren fenomenoak, biopsikologiko programen gordeketa eta kokapena ulertzeko zailtasunaz gain, oso gutxi dakigu oraindik, aldaketei egiten zaien erresistentziari buruz. Askotan erraztasun handiarekin, sintoma psikologikoen amore ematen diete inguru giroaren eraginari, aholku, sugestio, bedeinkapen, errezu, "pase" eta etxeko erremedioei. Bestetan zeharo inmuneak dira "laguntza terapeutiko" horiei dagokienez eta gaitasuna dute psikoterapia, hipnosia, akupuntura, lasaitzeko teknikak, psikofarmako eta beste zenbait tratamendu biologikoak urteetan egiteko. Gainera batzutan sintoma horiek desagertzen dira bat batean zergatia ezagutu gabe.

Irakurleak bere buruari galde diezaioke ea Hermanen amesgaiztoak dramatizazioaz kanpo dauden beste arazo edo egintzen eraginaz desagertu ziren. Ez dugu uste aukera hau dagoenik, baina ez dago nola frogaturik, nahita ere ez genukeelako lortuko, berak, amesgaiztoak berreskuratzea. Eta ez dakit nahiko lukeen ere. Dramatizazio ondoren gertatutako amesgaiztoen desagerpenari buruz, ez dugu azken erantzunik, baina bai euskarri teoriko eta tekniko bat errealitate itzulgarria deritzen dioguna, II. eta III. Atalean bilakatzen joango gara.

II. ATALA

ERREALITATEAREN PROFANAZIOA

Pertsonak barneratuta ditugun memoriak, ideiak eta bitartekoak, batzutan bat batean kolpatzen dira kristalduz egintza sortzaile batetan, energia pilo bat libratuz esaldi erara, jarrera batetan, arte obra dela edo baita ere iraultza batean. Askotan horrela sortuak dira baita ere giza ezagutzaren teoriak, beti sortzaile denaren ikur pertsonalaren zamarekin noski. Psikodramaren sorkuntza unea ulertzea eta nola sortzaileak ez zuen ikusi berak duen ahalmena berragertzeko errealitatearen zentzazioak, modu aleatorioan bizitzen ditugun errealitate emozionalei eta sortzen ditugun egien esentziei buruz, pentsaraztera garamatza. Geure ikuskerei dagozkien berezko soslaiaren araketa, behar bada berak profanatu, errealitate itzulgarria ulertzeko abiapuntua da, egi eta errealitate horiek geuk sortu eta burutu ahal ditugulako gure onurarako.

1. Aurkikuntza nagusia

Talde baten atmosfera ideologikoan murgilduta gaudenean, taldearen sinesmen eta postulatuak onartzeko joera izaten dugu. Teoria eta teknika moreniar²⁵ psikodramatikoei lan eta ikasten nindoan arabera hogeita hamabost urteetan zehar, bere erreferentzial teoriko eta praktikoa onartu eta nireganatu nituen, nahiz eta gradualki nire esperientzia propioa garatu egunerokotasunaren lana eta gogoeten emaitza bezala. Garai horretan paziente gisara eta hiru urteetan zehar psikodrama terapiapean bizitu nintzen. Ego-laguntzailearen funtzioa zortzi urteetan bete nuen eta zuzendariarena hogeita hamar baino gehiagotan. Bete behar hauek talde desberdinekin konkomitante erara bizi izan nituen. Honez gain, irakasle eta gainbegirale funtzioak bete nituen psikodramazale berrien formazio bidean. Psikodrama publikoak zuzendu nituen erregularki zortzi urteetan, eta noiz behin azkeneko hogeitaz urteetan.

“Associação Brasileira de Psicodrama eta Sociodrama”-k 1995ean gonbidatu ninduen “O psikodrama no ano dois mil” gaiari buruz egin behar zen

25. Moreniar: Jacob Levy Morenoren (Bucarest, 1892-Nova York, 1974) teoria eta teknikak, romeniar psikologoa, EE.BB.tan lan egin zuen. Psikodrama eta soziogramaren (soziologia industrialari aplikatua) sortzailea.

mahaingurura. Gaiari bueltak ematen ari nintzela berehalako ideia batek, ez etorkizunera baizik eta iraganera, bideratu ninduen, zeren eta Jacob Levy Moreno-k 20. hamarkada hasieran *errealitatea artifizialki birsortzeko* era bat *aurkitu zuen*. Historikoki bera izan zen lehenengo errealitate birtualaren sortzailea. Hori izan zen aurkikuntza nagusia, nahiz eta dirudenez Moreno-k ez hauteman aurkikuntzaren sakontasuna "II. Atal" honetan adieraziko dudan bezala. Errealitate birtual modernoaren analogiaz baliaturik *errealitate itzulgarriaren* izena ipini nion zentzazio horri, terminoen artean nahasketa ez sortze arren.

Parte hartzaileek sarritan, dramatizazio ondoren eta kontestu psikodramatikoan, egiten dituzten adierazpenak esanaz erreala izango balitz bezala bizi-tutako egoera izan dela, ipinitako deitura justifikatzen du. Batzutan gertatzen da, gaixoak ego-laguntzaileari galdetzen diola ea errepresentatutako pertsonaia ezagutzen duen pertsonalki (semea, emaztea, nagusia). Nahiz eta askotan horrelako adierazpenak entzun, inoiz ez nituen hauteman sakontasunez eta gutxiago konturatu psikodramaren oinarri garrantzitsuenaren edukitzaileak zirenik, hau da: *errealitatearen zentzazioak artifizialki erreproduzitzeko ahalmena*. Aurkikuntzarekin txundituta sentituz, nire hautemate pertsonalaren puntu itsua ote zen hura edo Moreno-k bere obran ez ote zuen hau ikusi, zen nire zalantza. *Psicodrama* liburua berriro irakurtzerakoan, Moreno-ren oinarrizko obra, errealitateari buruz oso erreferentzia gutxi zeudela ikusi nuen. Haurren unibertsoa deskribatzen duenean, umeak lehenengo urteetan objektu errealak eta irudikatuak, nahastuta bizi dituela bere barruan, adierazten du, eta urteetan zehar banatzen joaten dela. "III. Atalean" berriro itzuliko naiz gai honetara. Dena dela *Psicodrama* liburuan, errealitate hitza erabiltzen duen une berezi batetan, hau esaten du Moreno-k:

Ihardunbide psikodramatikoaren zehar, azpimarragarria izan daiteke berrikustea errealitatearen funtzioa ingurugiro sozialaren barruan. Komunitatean ezinbestekoak diren balore sozial asko irrealak ematen dute, ustekabeko gertaerak eta partzialak diren gertakizunak proportzio gabe hasten direnean beraien lekuak hartzen dituztelarik. Errealitatearen funtzio zaharra errealitate gabeko funtzioa bihurtzen da. Lehenengo begiradan, psikodramaren funtzioa eta errealitatearena elkar kanporatzen direla ematen du. Baina azaleko itxura da, palkua ez da antzokiko palkua, plataforma soziala da, aktoreak ez dira aktoreak, benetako pertsonak baizik eta ez dute "antzezten", norbanakoaren izatea agertzen dute. Endredoak ez dira "obrak", bakoitzaren barneko arazoak baizik. Hasierako ekitaldiaren ondoren pertsonak ordezkatzeko dituztenak, ego-laguntzaileak, askotan pertsonai errealekin ordezkatuak gertatzen dira. Beraiekin antzezten da arazoari dagokion errealitatearen giro ukigarria, funtzio guztietan. Errealitatearen funtzioak bere autonomia galtzen du, psikodrama funtzioaren "zati" bat bihurtuz hitzaren zentzu zabal batean²⁶.

Hemen ikusten da Moreno-k nolabait somatu zuela, errealitatearen zentzazioa bersortzen, dramatizazioak duen garrantzia, baina era nahasian iruditzen zait. Horregatik beharrezkoa ikusten dugu berreskuratzea eta esplizituki agertzea

26. Jacob Levy Moreno, *Psicodrama* (Buenos Aires: Editora Hormé, 1961) 332-333 or.

dagokion neurrian. Beraz *Psicoterapia de grupo e psicodrama* bere liburuan aipamen argiago bat dago.

Esan dezakegu Psikodramak gaixoa aberasten duela esperientzia berri batekin hein berean errealitatea luzatuz, eta "errealitate osagarria" pluridimentsionala, irabazte honek, ordaintzen du, neurri batean gutxienez, psikodrama produkzio lanaren zehar egiten den sakrifizioa²⁷.

Beste autoreen liburu edo lanetan ez nuen aurkitu errealitate itzulgarriari buruzko ezer, Rui Mota Cardoso-ren komentarioarena ezik, "Sarreran" aipatzen dudana bezala. Bera izan zen lehena hautematen psikodramaren garrantzia errealitatearen zentzazio *experimental*a bersortzen duelako. Dramatizazio eta errealitateari buruzko testuak eskuratzeko aukeran, bi nahi ditut nabarmendu: bat Gretel Leutz psikodramagilearena "Correspondências entre a teoria psicodramática do desenvolvimento infantil e os processos e objetivos terapêuticos do psicodrama"²⁸. Lan honetan "jolas psikodramatikoaren semi-errealitateari" buruz hitz egiten digu; bigarrena berriagoa 1998koa Mouna Antoine Esper-ek Sociedade Goiana de Psicodrama-ri aurkeztutakoa, psikodramagilearen titulua lortzeko, "A realidade suplementar: um avanço da psicoterapia psicodramática". Testu honetan Moreno-k erabilitako "errealitate osagarria" espresio bera erabiltzen du, eta moreniar praktika psikodramatar teoriaren barruan garatzen du.

Lan hauek dira gehien hurbiltzen direnak liburu honen mamira, errealitate itzulgarria, hau denez, errealitate emozionalaren gai zabalaren barruan abiapunturako balio izan duena hain zuzen.

Nahiz eta, errealitate zentzazioaren bersorkuntza, dramatizazioaren bidez lortzen den zerbait dela, Moreno-ren obran nolobait onartua izan, aditasun handia sortzen nauena da, hain gutxi esplizituki, gaizki adierazita eta batzutan nahasia agertzea. Psikodramaren sortzailea beti ahalegindu zen bere ideiak argi garatzen eta ez bazuen horrela egin, berezko antzerkiko ideien eraginaren lapran baten menpean zegoelako izan daiteke, datozen ataletan garatuko dudana dela.

Harrokeria dirudi psikodramaren sortzaile bikainaren laprana azpimarratzea, ikuspegi distorsionatua eduki dezakedalako hainbeste garrantzi ematerakoan, zenbait pertsonak behar bada adostasunik agertuko ez duten gai honetan. Nelson Goodman²⁹ filosofo amerikarraren iritziz "gure ez ikusteko kapazitatea birtualki mugagabea da, eta gureganatzen duguna gehienetan, osaketa masiboa behar duten zati eta pista esanguratsuak dira"³⁰. Berarekin adostasunean eta

27. Jacob Levy Moreno, *Psicoterapia de grupo e psicodrama* (São Paulo; Editorial Psy, 1993).

28. Gretel Leutz, "Correspondências entre a teoria psicodramática do desenvolvimento infantil e os processos e objetivos terapêuticos do psicodrama", em *Psicodrama* nº 4 (Porto: Apointamento, maio de 1988, 5-25 or.).

29. Nelson Goodman, Ipar-amerikar filosofoa 1906 jaioa. Harvard unibertsitatean Filosofiako katedratikoa 1968-tik. "Zero" haur eta helduen ikaste prozesuaren ikerkuntza proiektuaren zuzendaria 1967-tik.

30. Nelson Goodman, *Modos de fazer mundos* (Porto: Edições Asa, 1995), 51 or.

esperientziari jarraituz, nire ikuspuntua garatuko dut irakurleak bere ondorioak atera ditzan.

UNE SORTZAILEAREN AURREKOA

Psikodramaren sortzailea, eragin erlijioso handia zeukan famili batetik zetorren. Bere amak, nahiz eta sefardim judutarra izan jatorriz, komentu katoliko batetan ikasi zuen 14 urte izan arte, garai horretan 18 urte gehiago zituen gizon batekin ezkonduz. Aita kutxazain bidaiaria zen, eta Moreno-k bere amaren eragina bizi izan zuen batez ere egunerokotasunean, komentuan ikasitakoa irakatsi zion eta une berean rabino baten erlijio heziketa jaso zuen. Honek esplikatu dezake, *As palavras do pai* (Aitaren hitzak) bere itxura handiko lehenengo publikazioa, originala alemanez eta psikodramaren aurkikuntza aurretik, izen gabekoa baina Jaungoikoak egina izango balitz bezala argitaratua izatea. Eta hau gutxi izango balitz, bere izenean idatzi eta izenpetu zuen prefazioa. Liburu hori oso eztabaidatua izan zen eta autoreari handinahikeriaren ospea eman zion. Dena dela Moreno-k lan horretan Jainkoaz jolastea atsegin zuen, gaztaroan berdin gertatzen zitzaion eta azken batean *As palavras do pai* liburuarekin bukatu zuen. Ez dut nahi gehiago luzatu Moreno-ren garai horretaz hitz egiten bibliografia badagoenez, baina guztiz garrantzizkoa iruditzen zait ikustea nola umetatik zetorkion teologia, filosofia eta sozial arazoei buruzko zaletasuna, geroago eginiko lanetan bere eragina edukiz.

Moreno gazte kanporakoia zen, sortzaile eta garaiko estruktura sozialen baloreen kritikazalea batez ere. Vienan medikuntza ikasketak garaian, prostituta talde baten jasoketa epidemiologikoa egin zuten fakultateko talde bateko, partaide izan zen. Kasu honetan emakume horien arazo psikologiko eta soziologikoaz kezkatutik, sindikatu antzezko zerbait eratzera bideratu zituen beraien osasun, interes ekonomikoa eta sozialen alde borrokatzeko. Gertakizun hau Lehenengo Gerra Mundiala baino lehenago izan zen eta hau Moreno-ren kuraiaren adibide garbia da, saiaturia eta iraultzailea beraz, mende hasierako gizarte moralizatzaile hartan.

Moreno-ren ekintzaitetasuna baieztatzeko gogoratuko dut baita ere *Daimon* literatur aldizkariaren fundatzailea izan zela, Vienako parkeetan umeekin ibili zela antzez lanetan, umeak berak bultzatuak zirela munduari buruz zituzten ikuspuntuak eta behar baldin bazen nagusien iritziak eztabaidatzera; gudako errefuxiatuen kanpoetan lan egin zuen, pertsonak organizatu eta banatuz barraketan, era erosoagoan sentitu zitezten, horretarako zaletasunak eta afinitateak kontutan harturik. Berezko Teatroa deitutako antzez taldeko parte hartzailea izan zen baita ere, antzerki tradizionalaren mugiezinezko paperak eztabaidatuz, azken batean hemen bitutako esperientziak psikodramaren aurkikuntzara bideratu zuelarik.

PSIKODRAMAREN SORLEKUA

Moreno Berak esan zuen nahiz eta zaila izan sortzaile unea bereizteko momentuan zehaztea, zein gertaera pertsonal azpimarragarrienak justifikatzen

duten une hau, psikodramaren aurkikuntza, berak dionez, ez da liburu idatzi baten, autoreen eskola, laguntzaile eta protagonista batzuen ondorioa, baizik, behin eta berriz eginiko errepresentazio publikoen emaitza. Eta Hauen artean garrantzitsuena Berezko Antzerkian bizitutako saio berezi bat, hau da: Barbara antzezleriak eta Jorge bere gizonak onartzen dutenean beraien arteko intimitatean bizitzen dituzten une oldarkorrak antzetztea. Eszena hauetan, aktoreek dramaren egiazko pertsonaiak izanaz, ikusle goaren gain edukitako eragin emozionala askoz ere handiagoa gertatzen zen, fikziozko pertsonaiekin eginiko saioetan baino. Gainera Barbara eta Jorgeren arteko harreman eztabaidagarriak, asko hobetu ziren. Aurkikuntza honekin baita ere Berezko Antzerkia terapeutikoa (edo psikodrama) bilakatu zen.

Barbara eta Jorgeren historia horrela laburbildu daiteke: Barbara, Berezko Antzerki honetan aktore garrantzitsuenetako bat zen eta bere paperak beti samurrak, leun eta errugabearenak ziren. Publikoaren artean dramagile poeta gazte bat egoten zen beti eta Barbaraz maitemindu zen berarengandik zegokian erantzun maitekorra jasoz baita ere. Ezkondu ziren eta geroago Jorge, Moreno-rengana joan zen esanaz ez zela zoriontsua Barbararekin, etxean, teatroan antzetzten zuenaren aurkako jokaera agertzen zuelako, adieraziz. Haserrealdia eta oldarkor aldartea agertzen zuela eta gizonarengandik eztabaidatua sentitzen zenean fisikoki erasotzera iristen zela. Hau entzun ondoren, Moreno-k Barbarari iradoki zion pertsonai oldarkorraren paperak errepresentatzea, eta benetan oso egoki antzetzten zituen. Horrela ba era honetako lehenengo antzeztanaren ondoren Barbara oso pozik zegoen eta gogo biziz bere gizona besarkatu zuen. Horrelako antzeztan motako saio batzuen ondoren, Moreno-k Jorgeri galdetu zion ea etxeko giroan aldaketarik bazegoen eta erantzuna baikorra izan zen. Jorgek adierazi zuen, edukitako eztabaida batzutan, Barbarak, antzerkian gertatzen zen egoera gogoratuz, barre egiten zuela. Bestetan barre biak egiten zutela gertatutakoa, oholtzan antzeztutako egoera eztabaidagarriarekin alderatzerakoan. Dena dela haserreak, hauen intentsitatea eta iraupena, gutxitu egin ziren. Moreno-k bere lanaren hipotesia agertu zion Barbarari, bera eta senarrari ere bai galdetuz ea oholtzan gai izango ziren etxean bizitutako egoera eztabaidagarriak, antzezteko. Onartu zuten eta antzeztan garaian Berezko Antzerkiko publikoa, beste saioetan baino gehiago hunkituta sentitu zen. Orduan Moreno-k antzerkia tresna terapeutikoa bezala erabili zezakeela protagonista eta baita ere publikoekin deskubritu zuen. Era honetara sortu zuen psikodrama deituriko antzerki terapeutikoa. Dramak grezieraz, ekintza edo egindakoa, esan nahi du, horregatik Moreno-k psikodrama izena asmatu zuen, ekintzaren terapia adierazi nahian, hitzezko terapia soilaren aurka, psikoanalisi bereziki kontutan edukiz, Vienan sortua baita ere eta garaian bogan zegoena. Barbara eta Jorgeren kasua, bikote eta familia terapia eremu honetan psikiatriako historian, ezagutzen den lehenengo aipamena da. Protagonistak bizitza errealean senar-emazteak zirenez eta moreniar terminologia aintzakotzat harturik, horrelako terapia, senar-emazteen soziodrama, deitua izan daiteke.

Ikusten denez Moreno-k aurkikuntza honen adierazpenean, gizatasunaren mitorik handienetako bat profanatu zuen, hau da *senar-emazteen intimitatea* eta geroago lanaren garapenaren arabera *pertsonen intimitatea* orokorki. Bere

gaixoen arazoekin, beti talde irekietan lan egiten zuen beste era batera esanda psikodrama publikoarekin, hau da: beste pertsonekin edukitzen diren harreman ezkutukoetan (errealak eta irudikatuak) sortzen den ezin egona, depresioa edo oztopoa, agertzera eta dramatizatzerara gonbidatuz.

Era honetara, 20. mendeko lehenengo zatian, medikuntza eremuan eta Hipokratesen juramentuaren eraginpean bogan zegoen sekretu eta misterioa, gaixotasun mentalari buruz, desmitifikaturik geratzen da.

Nahiz eta medizinararen aitak osasunari dagokion profesionaltasuna zentzu etiko eder batetaz hornitu, bere juramentuak ezin dezake oztopatu medikuntza zientzia eta psikiatriaren aurrerakada, hori bai: jatorrizko balorea galdu gabe, garai berrietara egokitu beharrean dago.

MORENO PROFANATUZ

Profanazio ideiak begirune eza eta adeigabetasunaren zentzua eduki dezake, baina "Errealitate eta egia"-ren kapituluan adieraziko dudan bezala, *guk, marka sakratu gabetuaren zentzuan onartzen dugu*. Azken batean Moreno profanatzailer nagusia profanatzen ari gara.

Barbara eta Jorge kasuaren ondoren eta garrantzizko psikodrama publikoaren hasiera, trono eta koroia oholtzan zituela, kontutan hartuz, datorren kapituluan zehazki agertzen den bezala, Moreno-k psikoterapeutikoa den teoria sortu eta garatu zuen, berezkitasun kontzeptuari dagokion postulatuetan oinarriturik.

Denek, erreferentzi teoriko guztiak barru, abiapuntu diren premisa edo postulatuak donetuak dituzte, kasu honetan gertatzen direnak bezala, hauek izanaz benetako agente terapeutikoak.

Postulatu horiek eztabaidatzerakoan, nahiz eta orokorrean bere baloreak ez ukatu, ideien gorputz teorikoa profanatzen ari gara eta beste ideei batzuekin ordezkutzen. Neure iritziz, memoria erregistroen berraktibazioaren bidez errealitatearen zentzazioak bersortzen ditugunean, "I. Atalean" idatzi dugun bezala, elementu teorikoak ematen dizkigu, errealitateari dagokion nozio eta kontzeptuei buruz, ekintza terapeutikoetarako berezkitasunaren kontzeptua baino, garrantzitsuagoak direnak. Terapia psikodramatikoa egiten ari diren pertsonak, zentzazioen erlatibotasunaz, denbora eta bizitzen diren egoera desberdinen arabera, ohartzen direnean, aberasgarria izaten da. Erlatibotasun horrek, zentzazio, hunkipen eta oharpenetan asko laguntzen du, zurruntasun mentala gutxitzen (neurosia arrunta), bat batean norberaren mundu eta beste pertsonetikiko harremanetarako kontzientzia gehitzen duelarik. Beste aldetik indar psikikoa handitzen da bizitzako arazoei aurre egiteko eta unibertsioan tokatutako lekua aurkitzen laguntzen du. Moreno-k aurkitutakoaren postulatu eta esplikazio garbiak ez ikustearena, lehendik zeukan erreferentzi teorikoen eraginez gertatutakoa da, lapranaren biktima izan zen.

Profanazioa gehiago nabarmentzen da, nire esplikazio teorikoari garrantzi gehiago ematen diodanean (lapran pertsonala izan daiteke baita ere) eta Moreno-k adierazitako gorputz teorikoa postulatuaren dudanean, berezkotasun eta sortzailea izateari, balore gutxiago emanaz, *sortzailearen laprana* dela esanaz.

Moreno-k psikoanaliaren aurkako kontestuan egiten du bere aurkikuntzaren adierazpena, praktika hau erreakzionarizat hartuz. Gizakiari berak gehien baloratzen zuena debekatzen ziolako, hau da: berezkotasuna eta sortzailea izatea. *Psikodrama* liburuan esaten du, bere aurkikuntzaren adierazpena eta geroko teorizazioa kaltetuak gertatu zirela behar bada, psikoanaliaren ideiei gehiegizko kontrajartzea agertzen zuelako. Honek esan nahi du somatu zuela lapranen bat bazegoela baina ez nolakoa zen.

Barbara eta Jorgek lehenengo aldiz elkarrekin dramatizatu zutenean, publikoak izugarriko emozioa bizi izan zuen, eta Moreno-k zion hori gertatu zela berezkotasun neurri handi bateko giroan eginiko dramatizazioagatik. Teatroaren terminologia erabiliz gehitu zuen, kasuan sortzailea eta aktorea pertsonai berean presente zeudela. Hau egia da baita ere, baina Moreno-k ikusi ez zuena da, publikoak hunkitu zela bazekielako antzezpenez gain antzeztutakoa egia zela. Psikodrama publikoan egon denak badaki: publikoak protagonistaren drama erreala izango balitz bezala bizitzen duela eta hau era berean barruko pertsonaiaren paperean biziki sartzen dela, une horretan bertan gertatutakoa balitz bezala. “III. Atalean” eta “Bakarrik hitz egiten zuen gaztea” kapituluaren, psikodrama publikoaren saio bat kontatzen dut, errealitatearen zentzazioa terapia taldean bizi daitekeela eta baita ere jendetza tartean, agertu nahian, protagonista ados badago noski eta barruko publikoaren elementuak ekartzen baditu³¹. Nire lehenengo psikodrama publikoan, Coimbran, protagonistak eginiko azkeneko komentarioetan esan zuen, partaide izateko eskaini zenean ez zuela pentsatzen hainbeste inplikazio eta “eragina” sentituko zuenik. Baita ere adierazi zuen, une hartan gertatutakoaren zergatia ez zekiela. Zentzazio hau horrela gertatzen da, protagonistak bere barruko pertsonaiak dakarzekielako eta dramatizazioan pertsonak aukeratzen dituztenean errepresentatzeko, une horretan erreala dena eta irudikatua nahastu egiten direlako gauza bera bilakatuz. Hau da Moreno-k aurkitutako fenomeno baina berak ez zuen ikusi figura bezala fondo bezala baizik eta guk gauza bera izango balitz bezala irudikatzen den horri, deitzen diogu *errealitate itzulgarria*. Dena dela azpimarratu nahi dut psikodramaren sortzaileak garatutako teoria eta praktikak izugarriko balorea dutela, lurperatu ezinak direla hain zuzen; beste aldetik laprana izanaz Moreno-ren obrako peza ausentea eta ikusiko dugunez, ausentzia honek garrantzizko ondorioak ekarri.

31. Barruko publikoak: Kirol medikuntzan espezialista eta psikologoa den Robert B. Zajonc-ek, EEBBtan lanean eta beste liburu batzuen artean *Psicología social-aren* (São Paulo: EPU, 1974) idazleak, erabiltzen zuen lehenengo aldiz kontzeptu hau, niregandik garatua eta osatua autopubliko kontzeptuaren bidez *EL INSTINTO DE PLATEA en la sociedad del espectáculo*-n. Editorial Hiru. Hondarribia. 2003.

2. Psikodrama sortzailearen laprana

Behar bada berezkotasun eta sortzaile kontzeptuak gehiegi baloratzeagatik edo psikoanaliaren ikuspegi batzuk errefusatu nahian, Moreno-k ez zuen geldidune egoki bat egin (berezkotasunaren falta?) berak sortu eta zuzendutako, Barbara eta Jorgeren kasuan bezalako, fenomenoaren aurrean.

Esan dudana bezala Moreno-rentzat berezkotasuna: egoera berriei erantzun egokiak edo egoera zaharrei erantzun berriak emateko gaitasuna da. Definizio honetan oinarriturik osasun mentala berezkotasun aberatsa duten pertsonen leporatzen die eta psikopatologia funtzio honen blokeoa bezala onartzen du. Ikusmolde honi jarraituz, gaixotasun mentalen terapia, berezkotasuna garatzea izan daiteke eta psikodrama helburu hau lortzeko tresnarik hoberena. Era honetara Moreno-k salto bat egin zuen gaixotasun mentalen dinamika eta diagnostikoaren gainetik, terapeutikara azkarki iraganaz. Era magikoan, sinpleegia behar bada, kontzeptu baten formulazioa egin zuen, berezkotasuna, gehiegi sakondu gabe berezkotasunaren definizio propioaren arazoak, *egokia* hitzarekin sortu daitezkeenak hain zuzen. Aurrerago, sinesmenei buruz hitz egingo dugunean ikusiko dugu, nola, balore erreferentzialen arabera gauza bera *egokia* izan daitezkeen kultura batean eta bestean aberrazio bat, giza naturan badagoela printzipio unibertuala zer den *egokia* eta zer ez, premisa horretatik abiatzen ez bagara noski. Bide horretatik abordai filosofiko-erlijioso eztabaidagarrian galduta aurkitu gintezke, edo guk ongi pentsatu eta arrazoiak daukagulakoaren utopian erori, edo gure iritzia zuzena dela eta besteena ez, beno, besteek..., oker edo Moreno-ren ikuspegitik oraindik "berezkotasunaren garapena" ez dutela lortu.

Beste aldetik, Moreno-k teatroko paperekin duten garrantzia ekarri zuen giza zientzietako esparrura. Ikusmolde hau oso aberatsa da eta beraren bidez garapenaren (identitate matriza) teoria sortu zuen, jaiotze berrien paper psikosomatikoaren agerpena, *self-arenaren*³² aurretik gertatzen dela adieraziz. Baiezatzaten du baita ere pertsonen arteko harremanak paperen bitartez bizitzen direla (portaeraren unitate kulturalak), eta psikismoa ezin dela zuzenki hauteman, paperen bidez baizik. Humanista bat zen, bere iritzietan gizakioi dagozkigun ezaugarri alienaezinen defendatzailea. Horregatik dotrina freudarraren³³ aurka zegoen zenbait gauzetan, ikusten zuelako praktika honek beheargoko mailan jartzeko zuela gizakia, dagozkion jitezkotako dimentsioak gehiegi azpimarratuz (sexualitate batez ere), beste edozein helburu, askatasuna, duintasuna eta ama edo seme-alaben maitasuna, jitezkotako distorsioa kontsideraturik. Adibidez, Moreno-k *tele* nozioa (besteak den bezala ikusteko, gizakiak duen gaitasuna) Freuden transferentzia nozioari kontrajartzen dio, honek, gaixo-terapeuta erlazioan, azken hau gaixoarengandik ikusia izango litzatekeela bere unibertso intrapsikikoko pertsonaien proiektzioaren bidez, esaten baitu, batez ere haurtzaroko barneratutakoaren bidez hain zuzen.

32. *Self*: Kontzeptu psikoanalitikoa; bere definizioa eskola alemaniar iritzi (Freuderen jarraitzaileak), pertsonak dituen trazu nagusietan, ezaugarri propioen multzoa.

33. Freudianen: Sigmundo Freud garatutako teoriak (Freiberg, 1856-Londres, 1939), neurologo austriarra. Histeria, Charcot eta Breuerrekin ikasi zuen, Parisen. Berak eginitako aurkikuntzak psikoanaliaren sorkuntza bideratu zuten.

Dena dela lapranaren ondorioei itzuliz, *Psicodrama* liburuan dagoen adibide bat bereziko dugu, gertakizun hau 1921. urtean Apirila 1ean eta 19-22 orduetan izan zen, psikodrama ofizialaren lehenengo saioa hain zuzen, Komoedien Haus deituriko Vienatar Antzokian. Gertatutakoaren adierazpen hau Moreno berak egin zuen, psikodrama aurkikuntzarako, oinarrizko esperientzia bezala ikusten zuenez. Beraz bakarrik aurkeztu zen, antzez taldeko inor gabe, mila baino gehiago pertsonen aurrean.

Errezelak ireki zirenean, oholtzan, bizkar altuko besaulki bat zegoen, belus gorrikoa urre koloreko frisquekin, errege tronoaren antzera. Eserlekuan urre kolorezko koroia.

Publikoan, herriko jendea, europar eta ez europar Estatuetako ordezkariak, era berean organizazio erlijioso, politiko eta kulturalakoak. Moreno berak esaten du *Psicodraman*, hau gogoratzerakoan harriturik geratzen zela nolako ausardia eduki zuen ikusterakoan. Gerra ondorengo garaiak ziren, desoreka sozialen eta arazo pilo baten giroan bizitzen ziren denbora hartan Vienan. Gizartean ordenaketa eta liderren falta zegoen. Bere hipotesia formulatu zuen: Viena gaixorik zegoela eta publikoaren artean herriak behar zuen aitzindariaren papera egingo zuenaren bila zebilela. Publiko bera izanaz aurkezten ziren hautagaien epaile. Baina bukatu ondoren, aurkeztutakoaren artean inor ez zen izan aukeratua publikoak eginiko hautaketan.

Moreno-k, austriar herria lurrikara sozial bat bizitzen ari zela, herria berriro organizatu zitekeen liderrik inork ez zuelako nahi, adieraziz, bukatu zuen saioa. Errepresentazio hau partaide askorengandik ez zen onartua izan eta hemendik aurrera bere lanaren balioaren aurka zeudenak gehitu egin ziren.

Berak deritzen dion psikodramaren lehenengo aurkezpen ofizial honek, saio publikoak hain zuzen, laprana agertzen digu jadanik. Barbara eta Jorgerekin eginiko teatro terapeutikoarekin alderatuz, ez zela errealitate zentzuzorik egon, adierazten digu. Aktoreak ez ziren drama propioaren aktoreak. Moreno, nola, psikodramaren aurkikuntza, berezkotasunarekin alderatzen zebilen, ez zuen bi sesioen desberdintasuna hauteman. Lehenengoa berezko antzerki mota bat izan zen, zerbait eraldatua, baina senar-emazteena benetako antzerki terapeutikoa izan zen.

Uste dut engainu honek gaur arte jarraitzen duela psikodrama tematikoa deritzen zaion horretan, psikodramatzaile zuzendariak direnen artean, hau berezko antzerkiaren mota bat besterik ez delako, egunkari biziaren antzera, edo gai bati buruz publikoari eskatutako dramatizazioa, baina protagonistaren barruko pertsonaiak mugitzen ez dituen. Jolas dramatikoaren tankerako dramatizazioak girotzeko edo adibide psikopedagogikoak bezala onuragarriak izan daitezke, baina psikodramarekin nahastu gabe.

Psikodrama karakterizatzen da, protagonistak taldera edo publiko handi batetara ekartzen dituenean, bizi edo dabilzkien egoera gatazkatsuak eta gainera zuzendariak edo ego-laguntzaile taldeak, teknika dramatikoak erabiliz,

gaixoak bere arazoak beste kontestu batean bizitzeko aukera ematen dionean, arazoak kanporatuaraziz papera betetzerakoan edo osagarriak diren paperak biziz alderantzizko paperen teknika erabiltzen den denboran. Lehen protagonistaren material intrapsikikoa zena, ikusgai bihurtzen da taldearentzat, honek dramatizazioan ikusitakoa konpartitu, komentatu eta gaiari buruz zer pentsatzen duen esateko aukera izanaz.

Kontestu dramatikoaren errealitate zentzazioa bakarrik, bada jadanik terapeutikoa, protagonistaren barruan sartzen dituela, antzez errepresentazioetan bizitutako erregistro mnemonikoak, taldekoen eta terapia ekipoarengandik behatua izatearen zentzazioaz lagundua. Erregistro horien multzoak protagonistari ematen dio besteen begien bidez ikusteko aukera eta dramatizatutako portaera aztertzeko gaitasuna barrukoa handitzen duen lente batetaz, autogogoeta propioa indartzen duelarik.

Dena dela Moreno-ren jenialtasunarekin justizia eginaz, gogoratu behar da, lapranarren, teknika psikodramatikoak gehitu zituela, talde terapeutikoari *errealitate itzulgarrian* elementu berriak sartzeko aukera emanaz, portaera mugiezin eta errepikatuei buruzko hausnarketa eta ikasketen eremua zabalduz. Gainera bere sortzaile eta berezkotasunaren teorien bidez (mugak gaindituz) gaitasun handiko baliabidea sortu zuen, pertsonak dituzten zailtasun eta istilu mentalak gainditzeko, aldaketei beldurrik ez edukitzera gonbidaturik, berezko eta sortzaileak diren ekintzak egitera bultzatuz, gizaki osatu eta gauzatuak izatera bideratu nahian.

Nahiz eta dramatizazio tematikoak, psikodantza, jolas dramatikoak, *role-playing*³⁴ helburu psikopedagogikoak dituzten dramatizazioak, oso probetxukoak izan, ezin ditugu errealitate itzulgarrian protagonista murgiltzen dutenen garrantziko maila berean jarri, sortzailearen lapran berean eroriz, azpimarratu behar duguna da psikodramaren berezitasuna eta edertasuna: errealitatearen zentzazio giroan esperimentaliki aktorea izateko gaitasuna.

ADIERAZPEN ASKATUA ETA AZALPEN PERTSONALA

Psikoterapia sesioetan partaide izan den irakurleak, gertaera, zentzazio, pentsamendu eta barruko sentimenduak terapeutari agertzearen zailtasuna esperimendatuko zuen, baina baita ere kontatu ondorengo arindura. Egia esan, pertsona asko daude inongo psikoterapiarik ez dutela egiten beste pertsona bati beren barrua ez zabaltzeagatik. Orokorrean zailtasun hori gehitu egiten da talde tratamenduetan eta bereziki psikodraman. Gauza bat da deseroso eta nahasketa sortzen digun gauza batetaz hitz egitea eta beste bat egoera dramatizatzea; baina hasierako zailtasuna gainditu ondoren, pertsonak arinduak sentitzen dira orokorrean eta bizi dituzten arazoei aurre egiteko indartsuagoak. Horregatik

34. *Role-laying*: Dramatizazio honetan, protagonistak antzetzen duenak, ez du zer ikusirik bere arazoekin, enpresetan erabiltzen da langileek trebatzeko zenbait paperetan (saltzaile, gerentea, eroslea, e.a.).

psikoterapia gehienak gaixoen adierazpenak eskatzen dituzte, psikoanalisiarekin hasita esango dugu Ana O-k (bere lanetan Freud-ek kontatutako kasua) haurtzaroko egoera traumatikoen kontaketei sor zuela sendatzea, esaten zuenez.

Dramatizazioak probokatutako adierazpen pertsonalak bi une igarotzen ditu. Lehenengoa ezkutukoa da, memoriako artxibotik hartzen ditu ez bakarrik psikismoan zirkulatzen duten ohiko informazioak baizik sozialki kanporatzen ez direnak edo berbaldietan soilik dagozkien emozioei lotuta agertzen direnak. Eszena dramatikoak, baita ere, protagonista mugiaraztean, gorputz mugimendua bultzatzen du, espazioaren dimentsioa gogorazten du eta garaian bizitutakoaren jarrera. Horrela "lo dagoen artxiboan" zeuden memoria erregistro berrien agertzea estimulatzen du, irudimenak eta pentsamenduak erabiltzen ez zituenak hain zuzen, ezta harreman sozialetan ere. Adierazpen dramatikoak sortu dezake protagonistarengan beldurrezko manifestapen neurovegetatiboak, takikardia, aho lehorra, amorru zentzazioekin, beldur eta desirarekin batera, hauek denak elementu gehiago emanaz norbanakoak auto-analisia egiteko eta dagokigun bizitzan zein neurritako eragina daukaten, faktore emozionalak, hobeto ezagutzeko.

Bigarren unea gertatzen da protagonistak, taldearekin dituen harremanetan, dramatizazioaren zehar behatua dela sentitzen duenean edo berak egindako dramatizazioak besteengan sortzen dituen zentzazio komentario eta agerpenak entzuterakoan. Kontatzerakoan baino, argiago agertzen da protagonista, dramatizatzerakoan taldeak hautematen duelako baita ere ahotzaren doinua, gorputz mugimendua, aurpegiko kolorea, izerdia, jarrera eta helburuak lortzeko erabiltzen dituen estrategia komunikatzaileak. Beste era batera esanda, errazagoa da berbaldi edo adierazpen baten atzean ezkutatzea, dramatizazioko agerpen pertsonalean baino.

Moreno humanista handia zen eta horregatik pertsonak ditugun, erronka historikoak, ekonomikoak, politikoak, erlijiosoak eta sozialak gainditzeko gaitasunean, sinesten zuen. Nahiz eta bere orijinaltasun eta ausardia lehenengo psikodrama saioan agertu, adierazpen askatua eta azalpen pertsonalaren eremuan, bi balore horiek ez dira Moreno-renak soilik. Dena dela azalpen pertsonala, errepresentazio dramatikoan potentziatu egiten da eta faktore hori da psikodramaren indar terapeutikoetako bat.

Behar bada horregatik agerpenean psikodrama hipertrofiatua geratzen da, ez delako ikusten zein garrantzizkoa den errealitate zentzazioa artifizialki bersortzea. Berezko antzerkian, neurri bateko agerpen pertsonaleko jarreraren kokatzen zituen aktoreak, baina Barbara eta Jorgeren kasuan neurria asko gehitzen da, pribatua publikoa bilakatzen da eta intimitatea gainditu egiten da.

Nahiz eta Moreno berezko antzerkiaren sortzailea ez izan, jarraitzaileak sutsuenetako bat izan zen.

Barbara eta Jorgeren kasuan zegoen potentzial terapeutikoaz oharturik, bere aurkikuntza esplikatzeko, dagokion obra guztia barreiatzen duen berezkotasunean

oinarrituriko teoria bat formulatzera iritsi zen. Berezkotasuna, adierazpen askatua eta agerpen pertsonalaren bidez da bultzatua, sinkretismo bat egonaz berezkotasunaren definizio nagusiaren (egoera berriei erantzun egokiak eta egoera zaharrei erantzun berriak eta egokiak ere bai), adierazpen askatua, eta agerpen pertsonalaren balorazioan, erantzun pertsonalak bultzatzen dituzten faktoreak baitira denak, baina ez dira nahasten nahitaez.

Adierazpen askatua, nahiz eta gogokoa izan, ezin izaten da beti lortu indibidualki edo taldean, ez zaizkigu falta erregimen autoritarioen eta gizarte dogmatikoetan adibideak, printzipioak ukaezinezko egiak bihurtzen dituztelarik. Giza historiaren zehar, adierazpen askatua eta agerpen pertsonala onartutako gizarteak gutxiengoak dira. Eta luzarorako lorpena gertatzen bada benetako salbuespena izaten da. Dena dela, Moreno-k, berezkotasunean bere teoria oinarritzerakoan ez zuen geldiunerik egin adierazpen askatua eta agerpen pertsonalak, berezkotasunaren definiziorako, zuten garrantzia aztertzeko. Horregatik bere formulazio teorikoaren logika apurto zuen eta era dogmatikoan eta askotan baita ere zehazgabean ezarri zuen berezkotasunaren kontzeptua. Horrela kontzeptu bera adierazpen pertsonalarekin nahasten da eta era berean gainbalioztatua geratzen da.

Barbara eta Jorgeren kasuan ere jokoan dago adierazpen askatua eta agerpen pertsonala, baina erregearen tronoan ez dagoen hirugarren elementu bat dago: errealitatearen zentzazioa. *Moreno-k ez zuen ikusi bere aurkikuntzaren alderdi distiratsuen*a. Errealitatearen zentzazioa espermentalki bersortzearen gaitasuna, aurkikuntza faktuala, da, ez dago adierazpen askatuari nahitaez lotuta nahiz eta beti protagonistaren agerpen pertsonala lortu. Errealitatearen zentzazioa espermentalki bersortzea (errealitate itzulgarria) lekuko gizarteak dituen printzipio eta baloreak errespetatuz egin daiteke. Errealitate itzulgarria fenomeno unibertsala da eta horregatik giza zientzia eta giza ulemenerako garrantzi handikoa.

3. Egia eta errealitatea

Jornal da Tarde-ko *Dicionário brasileiro da língua portuguesa*-k “profanazioa” definitzen du profanazioaren ekintza edo ondorio bezala; sakrilegioa; adeigabetasuna. Hiztegi berak “profanatzea” (gauza sakratuak) adeigabetasun edo mesprezuz tratatzea; ikur sakratua gabetzea; santutasuna bortxatu; erabilera txarra; zikindu; zitaldu; iraun egin.

Zentzu horien artean “ikur sakratuaren gabetzea” hartzen dugu, gizarteak eginiko zenbait konkistentzako beharreko urratsaren adierazgarri delako. Filosofoak agertu ziren, gizadi, Jaungoiko eta munduari buruzko greziar kontzepzioek, ordurarte sakratuak kontsideratutako “egiei” lehenengo filosofoek, ikur sakratua gabetzen, hasi zirenean.

Badirudi historikoki gizarteek, dotrinek, ezaguerek eta erakundeek sakralizatzeke beharra sentitzen dutela, jendetza eta liderren arteko oreka lortzearen. Beste hitzetan esanda, sakralizatzea, taldeetako aitzindarien boterea

mantentzeko eta menpekoak beldurtuak edukitzeko egiten da. Sakralizazioa printzipio erlijiosoen (Jaungoikoa eta espirituak) bitartez izan daiteke, edo aberriaren mistifikazioa dela medio, bandera, bankuko kontakorronea, edo familia. Talde zientifikoetan ere hori gertatzen da, ezagueraren maila berdinen, edo ideologia berdinekoen artean, jakintsuak eta argitzaileak kontsideraturik; beraien sakralizatze era, jarraian ikusiko dugun bezala, dituzten ezaguerari egiazko ikurra ezartzea da. Nolabait dinamika honek *status quo* aldatzeko dinamika eragozten du, era berean aurkikuntzak eta kreaioak, eta hau horrela bada *baiezatu dezakegu profanaziorik gabe ez dagoela aurrerapenik*.

ZENTZU ARRUNTA ETA FILOSOFIA

Egiari buruzko kontzepzioaren ezaugarriarik sendoena ez da bakarria dela, baizik eta norbanakoarengandik kanpo dagoela eta nahas ezina dela, moralki bete beharrekoa eta punta puntakoa bezala transkribatua. Beste hitzetan, nahiz eta gizakia errealitate eraldaketaren agentea bezala ikusia izan, une berezi batetan, errealitatea denentzako gauza bera da -edo beharko luke izan-. Horrela bakoitzak egiten duen errealitatearen deskribapena zehatzagoa den arabera, gehiago hurbiltzen da besteek egindakoari, *egiazkoagoa* izanaz. Itxurazko zientifikotasuna duen ideia honek, mundu fisikoa berdina dela denontzat ideiatik kopiatuta dago, horrela hautematen badugu ala ez kontutan eduki gabe. Adibidez, eztabaida ezina gertatzen da, paper orriak tamaina berea duela erregela kalibratuarekin neurtu nahi duen edozeinentzat (nahiz eta hau errealitatean egia ez izan Eistenen erlatibitateko teoriak agertzen duen bezala).

Hau parekatu dezakegu antzinako geometrak (filosofiaren aitak hain zuzen) entitate³⁵ geometrikoei buruzko zituzten bertsioekin, beti abstraktuak eta erugabeak, gehienetan gure sentiduen pertzepzio gaitasunaren gainera, beraz hain mugatu eta hutseginkorrak, behatu nahi dugun izugarriko eta askotariko mundu horrekin alderatzen baditugu. Kontzepzio honen sakontasun eta edertasunaz gain esan beharra dago, gehienetan bidera ezina dela, batez ere, errealitateak, komunikatzeko zerbait edo norbaiten bidez egin behar dela adierazten duelako, eta honek endekatzea bideratzen gaituelako: bera hauteman nahi dugunean, eta komunikatu, distorsionatu egiten dugulako. Honekin egia irudikatua bakarrik edukiko genuke eta inoiz ez transmititua. Beraz hau da neurri handi batean giza harremanen arazoa.

Behar bada hau gertatzen da gure kontserba kultureleko parte bat delako zurruntasunez bereiztea zer den erreala eta zer ez, ziurrenik indartsu eta antzina den, Egia maiuskularekin gezurra minuskularekin atsotitzak sortzen duen moraletik datorrena. Laburbilduz izango litzake: egia esaten badugu, zerbait, erreala gertatzen dela, baina gezurra esaten badugu ez³⁶. Baina auzia ez da hain sinplea. Adibidez: eskizofrenia patologia bat da eta sarritan gaixoak ahotzak entzuten ditu. Orduan,

35. Entitate: geometria greziarren zentzuan, izan, izaten ari dena edo izango daitekeena.

36. Printzipio filosofikoen artean, hirugarrena kanporatzearen printzipioa aurkitzen dugu: bi baieztapen kontrajarriak badira, bat egia da eta bestea gezurra (ez dago hirugarren aukerarik).

eskizofrenikoak adierazten dituenen aspaldidanik ezagutzen dituen pertsonaiekin edukitako solasaldiak, gezurra esaten ari da? Irakurleak segurki ezetz esango du, baina behartua izango da deduzitzera egia bada pertsonaiak errealak direla. Horrelako egeera elementalek, paradoxa korapilatsuak sortu ditzakete, errealitatearen eredu bakarraren erabilpenak duen hauleziagatik.

EGIA ZER DA?

Bibliak³⁷ agertzen duen bezala hori da Pilatosek Jesusi galdetu ziona, bere esanetan mundu honetara etorria “egiaren testigantzarako (...) horretarako etorri naiz, egia zalea den guztiak nire ahotsa entzuten du”³⁸. Beraz, egia, gure kulturaren oinarritzako kontzeptuetako bat da, eta modu ia subliminalean aurkitzen dena zenbait figuretako esentzia eta giza erakundeetan, zuzenbide, zientzia, filosofia eta erlijioan. Honez gain edo horregatik, egia definitzea zaila da. Pilatosen galdera maltzurra Kristoren epaiketa unean gertatu zen, juduen errege zela esan zuelako salatua gertaturik. Ez zen gizakia epaitzen, baizik eta esaten zuen egia hautemanaz, Pilatosek errudunari egiten dio itxuraz gaindi ezina den galdera. Dena dela gertaera berdinetik etorriko ziren hitz ospetsu hauek: “nire erreinua ez da mundu honetakoa”³⁹. Nahiz eta Pilatosek esan ez ziola deliturik aurkitzen, juduak Kristoren gurutzaketa oihuka eskatzen zuten.

Pasai honek agertzen digu, nola gauzarik elementalena askotan zailagoa den eztabaidatzea, erreferentzietara lotuta gaudelako beti eta erreferentzia horien hipotesiak eztabaidagarriak direlako. Erreferentzia, premisa eta hipotesia bezala onartuak direnak, baloreen eskala tankerara hauteman izan daitezke naturalki, norbanako eta kultura bakoitzarengandik. Gure paraleloa saiatzen da ulertzen Jesus, Jainkozkoa den erreferentzian oinarriturik (“nire erreinua mundu honetakoa balitz, nire morroiek borrokatuko lukete”), eta lur erreferentzietatik ihes eginaz, epaitua gertatzen da (“Errege aitortzen den edonor, Cesar-aren aurka dago”)⁴⁰.

Lehenengo filosofoak azkar hauteman zuten, egia, gaitako oinarri garrantzitsuenetako bat zela giza ezagutzarako eta berehala eskemak antolatu zituzten egia tratatu eta definitzeko. Platonengandik⁴¹ datorkigu egiari buruzko analogia klasikoa, Platonen kobazuloaren izenarekin ezagutzen duguna hain zuzen. Han bizitu zirenentzat, beraz gizaki kateatuak, kanpoan eta sarrera

37. *Testamentu Berria*. San Juan, 18. kapitulua, 38. bertsikulua “(...) Pilatosek esaten dio: zer da egia (...)? Eta hau esanda, juduengana itzuli zen berriro esanaz: Ez dut Beregan errurik aurkitzen (...).”

38. *Testamentu Berria*. San Juan, 18. kapitulua: “(...) horretarako etorri nintzen mundura, egiaren testigu izateko. Egia zalea den guztiak, nire ahotsa entzuten du”.

39. *Testamentu Berria*. San Juan, 18. kapitulua, 36. bertsikulua: Jesusek erantzun zuen: “nire erreinua ez da mundu honetakoa, mundu honetakoa izango balitz, nire morroiek, ni juduei entregatzearen aurka, borrokatuko lukete: orain badakizue nire erreinua ez dela hemengoa”.

40. *Testamentu Berria*. San Juan, 19. kapitulua, 12. bertsikulua. “Hau askatzen baduzu, ez zara Cesar-aren laguna: Errege aitortzen den edonor, Cesar-aren aurka dago”.

41. Platon. (Atenas 428-Atenas 347 k.a.). Aristocles izenekoa, greziar filosofo ospetsua, Sokratesen ikaslea. Ezaguna den kobazulo mitoa bere “Dialogoetan” aurkitzen da *Errepublik*a liburuan.

aurrean egindako suaren bidez orman ikusten ziren itzal dardaratsuak beraien ikuspegi bakarra zen. Haietako bat aske izan zenean, sakontasun, kolore eta forma zehatzez betetako mundu bat aurkitu zuen, eta bere lagun zaharrei kontatu ahal izan zuenean, hauek, sinesgaitz eta haserrealdiaren eraginaz hil egin zuten.

Teologo klasikoek ere Jaungoikoaren obra alderatzerakoan pintura eder batetaz baliatzen ziren, itzalak bakarrik ikusten ditugula esanaz edo bordatu baten atzekoaldea.

Bi puntu azpimarragarriak daude egiaren definizioan: *Lehenengoa* ezin dugula erreferentzialetatik ihes egin. Sistema filosofiko eta erlijioso guztiak probarik gabe onartutako premisetan oinarritzen dira gaindiezina den figura eta sistemaren espiritua bilakaturik. Erlijioan premisa hauek Dogmak dira, sinesmenaren bitartez bakarrik onartuak izanaz. Logika aldetik begiraturaz, edozein dogma, nahierakoa eta sinestu nahi *denaren*, azken errepresentazioa da, sustatzen duen edozein ziurtasun logikoaren esistentzia edo ez despitaturaz: Jaungoikoaren esistentzia, arimaren hilezkortasuna, e.a. Honek esplikatzen du hainbeste erlijio egotea eta berrien sorrera, aldaketaren zapore behar psikologikoak garamatza, honetan eta hartan sinestera, garai historiko ezberdinen arabera. Matematikak ere beharrezkoak ditu axioma eta postulatuak bere konklusio eta teoriak kaleratzeko. Oinarrizko ikasketetan, geometria ikasten denean, Euklidesi dagokion postulatuak, geometria ekluidiarraren bitartez garatzen dugu, hau geometrikoa den zentzu arruntean oinarritzen delarik. Irakurle, posible iruditzen zaizu bi lerro zuzen ezberdin, bikote puntu berdinetik igarotzea? Nahiz eta ez dela posible iruditu, egi hau onartua izan daiteke baina inoiz ez frogatua. Dena dela Matematikan, geometria desberdinak eraikitzen dira, ohituta gauden dedukzio desberdinetara garamatzatenak, eztabaida ezinak diren postulatuak birmoldatzen hasten garenean. Espazioa ulertzeko era diferente horiek denak, erabiltzen dugun erreferentzialetatik datozenak bezain koherenteak, sendoak eta egiazkoak dira, baina zentzu arruntak mundua era batetara bakarrik ikustera garamatza. Horregatik benetan ezaguera zientifikoaren abenturara itsasten den gizakiaren egin behar nagusietako bat, arraroa iruditzen bazaigu ere, sinesmen aleatorio eta atxilozalea den zentzu arruntaren malgutze, erreformulatze eta berregokitzearen eten gabeko lana da, nahiz eta zer den zentzu arruntekoa edo ez, kontzentzu batetara ez iritsi. Hau da beraz gaitza handiena: *definizioz, irrazionalki defendatuko dugun hori dela zentzu arrunta*, honetarako haitzakirik aurkitu gabe eta egian gaudelakoan betiko konbikzio sendoarekin, fedearen antzeko mekanismo betan tankerara. Kasu arinagoetan, gehiegizko zentzazio honek nortasun zurruna eta ikasteko gai ez dena sortzen du; kasu larriagoetan, fanatikoak, paranoikoak edo pertsona mutiriak, menperatzaileak eta erruki gabeak, denak ziurtasunaren ildoan mugitzen direlarik eta beraiekin adostasunean ez daudenak, ezjakinak edo karakter txarrekoak direla esanaz, ezagupenik merezi ez dutenak eta zigortuak izan behar direnak. Benetako ezaguera, sakona eta egiazkoa duen gizakiarentzat, bere intuizioa, hipotesiak eta sentsibilitatea ingurune unibertsoaren menpean daude eta ez alderantziz. Hau ezinbestekoa da, definizio zirkularrekin⁴² auto-elikatzen diren kontzeptzio errudunen sarean ez erortzearen,

hau da, bera bakarrik justifikatzen duen ezaguera handigurakoan eroriz eta beharko lukeen munduaren esplikazioa eman gabe. Hau denagatik, ezaguera zientziaren erregela nagusia hau da: “zalantzaren bidetik iristen da egjara”; Rui Cinatti⁴³ idazleak dio “*Ez dut dudatzen, zalantzaren plazerrarengatik, ziurtasuna nahi dudalako baizik*”.

*Bigarren*ez proposatzen dugu, errealitatea inoiz ez dugula zuzenki esperimentatzen, bere transkripzioa baizik. Ezin dugu mundua bere baitan bizitu baizik eta berari buruzko ditugun informazioak.

“Ekintzak ez dio axolarik, bertsioak baizik” atsotitzak, zurikeriazko erregela dirudi baina printzipio nagusiagoa gordetzen du. Nola ez dagoen ekintza independientea eta isolatua denik bertsioarengandik, esan daiteke ez *dagoela* ekintzarik, bertsioak baizik. Ekintza deritzen dioguna, berari buruzko ezagutzen ditugun edo ahal ditugun bertsio multzoa da. Beraz aurrerapen zientifiko propioa horrela bilakatzen da, gaurko egizko zientifikoak askotan biharko konzeptzio arkaikoak dira.

ERREALITATEAREN ZENTZAZIOA PROBOKATUZ

Nahiz eta ikusi dugun bezala egia eta errealitate buruzko definizioak traidoreak izan, askotan garrantzi handikoa da nola bakoitzarengan gertatzen den errealitatearen *zentzazio* hori aztertzea. Osasun mentalaren parte egiten du, lo egiten dugun denbora eta bijilia bereiztea, bakoitzak ekartzen dizkigun era diferenteen erabilpen zuzena lortzeko. Era berean, modu desberdinez tratatu behar ditugu geure barruko pertsonaiak, dagokigun haragi eta hezurrezko entitateen mundua eta kanpokoarekin ditugun harreman egoerak. Gizakiak eboluzio prozesuan aurrerapauso handi bat eman zuen, nolabait, desberdintasun hauek, hautemateko gai zela konturatu zenean.

Hasierako pintura rupestreetan, gizakia ikusi eta sentitzen zuena adierazten hasi zen, inoiz ordurarte gertatu ez zen bezala. Bera propioa desberdina sentitzen hasi zen, bere irudi eta plano arloak behin eta berriz oroimenak sortzen zizkiola ikusterakoan, zentzazioak, usainak eta beldurrak. Ziurrenik hau izango zen komunikaziorako abia puntua, ahozko hizkuntza gutxi garatua zegoen garaian. Ez litzateke harritzekoa izango, geure arbasoek taldeetan biltzen zirela jakitea, animalien pinturen bueltan, abereek kolektiboki bizi eta esperimentatuz zelai zabal baten tankerara.

Geroago, historiaren kontaketen bidez gertakizunak bizi zitezkeela, aurkitu zenean, ahozko historiaren garapena etorri zen, era berean aurkikuntza zoragarri

42. Definizio zirkularra: Kontzeptu beraren bidez, kontzeptua defendatzen duena, beste kontzeptuekin erlazionatu gabe: arrosa bat da arrosa bat begiratzen dugunean, ikusten dugunena; egia gezurraren aurkakoa da eta gezurra egjarena.

43. Rui Cinatti (Londres, 1915-Lisboa, 1986), kultura handiko poeta eta idazle portugaldarra, lanbidez agronomoa, arkeologoa zaletasunez, bidaiaria eta maubereen defendatzailea (Timor, Indonesiako sorlekukoak, 1946-1966 urteetan han bizitu zen). Oxford-en doktoratua 1968an. Portugaldar Espeleologia Elkartearen lehendakaria izan zen.

bat hurrengo ondorioa izanaz, hau da: ideia edo trama baten errealitatearen zentzazioa gehitu zitekeela pertsonai indibidualen bidez, narratzailearen orde z hain zuzen. Drama eta idazkera sortu zirenean, gertakizun berak, pertsona askorengandik ikusi ahal zitezkeen, edo askotan pertsona berdinenandik, zenbait mito eta balore sozialen garrantzia sendotzeko aukera izan zen, Eskilo⁴⁴ garaitik aurrera. Geroago, antzoki itxiak sortu ziren ikuslegoa babestua egon zedin, ilunpetan, zegokion palkoa ikusteko bakarrik gai gertatzen zelarik, era honetara gehiago murgilduz interpretazioaren ikuspegian. Eta dena eginda zegoela eszenari buruz zirudienean ikuslegoa intentsitate gehiagoren bila zebilela, zinea sortzen da, bere efektuen bidez, errealitate eta errealismoaren dosi handiak sortuz. Orduz gero berri nabarmenena errealitate birtuala da, filme tankerara ikusia izan daiteke, partaide izanaz eta aktore bezala eragina edukiz. Horietako errekurtso bakoitzak helburu filosofiko edo pragmatiko desberdinak eduki ditzake, baina denak errealitate zentzazioa erakartzen saiatzen dira era sofistikatuen bidez, edozer gauza biziartzeko, era egoki eta arrisku gabean. Literalaki muga tenporalak gainditu ditzakegu, espezie bezala dagozkigun espazio fisikoak ere bai, norbanakoarengandik askoz ere urrunago hedatuz.

Urte asko dira, instrumentu horien eragin soziala ezagutzen dela, baina bakoitzarengan duten ondorio terapeutikoa, teknika psikodramatzaileak bakarrik erabili ditu. Nahiz eta hasieran tresna xume baten irudia eman, barruko entitate eta gogorapenetatik hartutako errealitatez jantzitako pertsonaiak, lortzen duten errealitateari buruzko zentzazioa, egungo edozein aukeran ditugun tresna horiek sortzen dutena baino sendoagoa da, prozesu psikodramatikoari amore ematen dioten adierazpenen arabera. Harrigarriena da intentsitate berarekin bizitzen dituztela historiak protagonizatzen dituztenak, batera ko-aktuatzen dutenak, eta daudenak, nabarmen geratzen delarik nolako karga liberatzen den gure pentsamenduak haragi eta hezurrez jazten direnean.

Hau da psikodrama eta bere fantasia berezia den, errealitate itzulgarriaren magia.

MORENO PROFANADOREA

Sortzaile diren jakintsu guztiak (edo ia denak) bezala, Moreno ere garaiko ideei batzuetan oinarritu zen, ona zena baieztatuz, eraberritu edo txarra zuzenduz. Garaian jaio berriak ziren teoria psikoanalitzaileak bere eragina edukiko zuten noski oinarritzko premisari dagokion eremuan, hau da: norbanakoaren barruko munduan murgiltzeak, barrukoarekin adiskidetasunean bizitzen laguntzen duela hain zuzen. Baina honetarako komunikatze bide bakarra hizkuntza dela teoria baztertu nahi izan zuen, gaixoa eta bere mundu propioaren artean, dramatizazioa bitartekari handienetako bat bezala ikusiz. Aldaketa honekin bakarrik, bereganatu zuen, teatrorena soilik zen errekurtsoa, bere ingurunean nahazte intelektual eta soziala sortuz. Ordurarte dramaren aukera, hipotesi hoberenean zen, pieza zehatzaren aktore profesionalek antzezten zuten pertsonaietan ikuslegoa *ispilatua*

44. Eskilo (Eleusis, 525-Gela, 456 K.a.), poeta dramagilea, greziar tragediaren sortzailea dela diote.

gertatzea. Psikodramaren etorrerarekin ikuslegoa bera *da* pertsonaia, bere barruko ibilbide munduaren protagonista. Horrela ba Moreno-k, teatroari ezarritako ikuspegi klasikoa profanatu du, garaiko ezagueraren berrantolaketara bultzatuz. Morenoren aurkikuntza beste batzuek bezala ez zen lehenago gertatu, ikuspegi sakratuen suposatutako ukiezintasuna apurtzeak gordetzen duen beldurragatik.

Baina psikodramaren sortzailea urrunago joan zen oraindik norabidetzaile den ikuspegi garrantzitsuenetako bat desafiatuz. Jakin gabe, gure bizitzako oinarriaren esentzia profanatu zuen: errealitatearen ikuspegi bera. Ikuspegi honen bereizketak, gaitasuna ematen digu erreakzio desberdinak edukitzeko egoera zehatz baten aurrean, adibidez, zinemako eszenetatik baldin badator edo geure aurrean gertatutakoarengandik badator, ez da berdina eta desberdintasuna hautematen ez badugu portaera patologikoa da. Psikodramaren protagonistak “berez” erreala ez dena bizitzen du, baina ez zaio erreala ez denik iruditzen. Berak aktuatzen duenean ez dauden edo hil diren pertsonekin batera, Jaungoikoa edo norberaren bikoitzarekin, nabarmen bizitzen du errealitatearen zentzazioa, egunerokotasunean baino indar handiagorekin askotan.

Psikodrama esperimendatzen denean, sortzen den memoria erregistroa bestelako hantzekoa da eta intentsitate emozionala momentuko deskarga emozionalen arabera gertatzen da. Dena dela dramatizazioak ez du inongo eragin zuzenik protagonistak bizitzen duenarekin psikodrama oholtzaren kanpoko pertsona eta egoerarekin eta honek dramatizazioaren errealitatea ez hautematera eraman gintezke, “kanpoan” ez duelako inongo kontrapartidarik eskaintzen. Argumentatu dezakegu protagonista abantailarik gabe geratzen dela, gertatu ez den zerbaitetan sinetsiz. Baina zerbait gertatu da: bere barruko mundua aldatu da, efektu guztietarako protagonistari gertatutakoa onuragarria izan da bere senide, lagun edo nagusiaren ondoan egoteak biziari egin dionari esker. Nahiz eta bere senide, lagun eta nagusia bere ondoan ez egon: pertsona horrentzat unibertso legeak makurtu egin dira lehenera edo gerora itzuliz, mundu paralelo batetara, esperientzi bakarra bizitzera. Esan dezakegu mundua geratu egin dela, eta nahi den egoera errepikatu edo birsortu dela bera eta bere psikodrama taldearentzat behin eta berriz nahi den guztietan egoera bizituz eta beste inork ezin duela berdin egin. Beraz, gizakiak ezin dezake *errealitate itzulgarria* bizi ahal izatea baino abantaila handiagorik gozatu kidekoen artean.

III. ATALA

ERREALITATE ITZULGARRIA

Denbora bere norabide bakarrean bizitzen bada, betirako eta erremediorik gabe, bi eremutan zatitzen du gure mundua: inoiz gehiago eskuratuko ez ditugun memoriak alde batetik eta oraindik lortu gabeko -planak- bestetik. Beraz, gure inguruneko munduari buruz oso kontrol gutxi daukagu edo ezer ez, eta askotan gutxiago da oraindik sortutako ametsak eta geure barruko

oroimenak kontrolatzeko dugun gaitasuna. Geure errealitate fisikoaren presoak gara, baita ere gorputzarenak eta berak transmititzen dugun zentzazioarenak.

Errealitate itzulgarriaren dimentsioan sortutako bizipenekin, esperientzi eta memoria berriak lortu ditzakegu eta geure errealitate propioarengan eragina edukitzeko indarra irabazi. Unibertsoa legeak makurtzen baitira, gerora, iraganera edo mundu paralelora joateko aukera duen protagonistaren aurrean, esperientzi bakarra bizituz. Bere errealitate zirrargarria eta singularra hobeto sortu eta birsortzeko era honetara desira den errealitatearengandik hurbilago aurkitzen delarik.

1. Haur errealitatea

Errealitate kontzeptua erabiltzen dugunean, egoera estatikoaren irudimena eduki dezakegu gehienetan, gure erreferentzi puntua egoera sozial formalei itsatsita badago, adibidez profesioari, estatu zibilari, adinari, sexuari edo erlojuari. Baina gure erreferentzi puntua norbanakoaren barruan, eta barruko zentzazioekin erlazionatuta badago, errealitate kontzeptua zeharo dinamikoa da. Kasu honetan errealitate desberdinak bizitzen ditugu egun berean, giro eta egoeraren arabera; adibidez, lan giroan gaudenean bizitzen dugun errealitatea, familiakoekin edo lagunekin bizitzen dugunarengandik desberdina da. Arrazonamendu berak balio du gorpuz beharretarako, zentzazio desberdinak ditugulako lasaitzen garenean lo egiteko, kaka egiteko, jateko edo maitasuna egiterakoan. Horrelako aniztasun eta eguneroko errealitate itzulgarriaz gain, bizipenaren jarraipen zentzazio orokorra dago, egoera existentzial batetik bestera igarotzea, era arrunta eta naturalean sentituz.

Bitartean, tarteko egoerak daude, hau da, kontzepzio estatikoa eta dinamikoaren artekoak. Egoera hauetan errealitatearen zentzazio aldaketak ez dira etengabe sentitzen, haustura tankerara bizitzen dira, haurtzaroan gertatzen den bezala. Adibideak baditugu, lo hartzea eta esnatzea, irudizko jolas egoeretatik errealitate pasatzea eta alderantziz. Gainera, ametsak, substantzia kimikoek sortutako egoera liluragarria, irudi digitalak somatutako errealitate birtuala eta errealitate itzulgarria. Kasu honetan bizipen jarraipenaren haustura gertatuz gain, askotan ez dago prozesuaren itzulgarritasunik, ametsetan gertatzen den bezala. Amets prozesua gauero gerta daiteke, baina amestutakoa ez da errepikatzen eta ez dago ameslariaren kontrolpean. Dena dela amestea gauza arrunta da; gizakiok ohitu egiten gara amestera eta geure bizitzako zati bat bezala onartzen ditugu ametsak.

Haurtzaroan, errealitateen etengabeko txandaketa bizitzen da, garai horretan objektu irudikatua eta errealak banatu gabe daudenez. Moreno-k haurtzaroari buruz hitz egin zuen, irudikatua eta erreala nahastuta daudela adieraziz eta gerora bi eremu hauen artean urradura joaten dela agertzen esanaz. Muga hau erakita gero, bukatzen da -edo asko gutxitzen da- ume zaharrenean artean (geroago gaztaro eta heldutasunean) errealitatearen itzulgarritasuna sentitzeko gaitasuna. Baina dramatizazioen bidez gaitasun hau eskuratu daiteke, 8. eta 9. kapituluetan adibide eta formulazio teorikoen bidez agertzen dugun bezala. Hemendik aurrera gure helburua, psikodramaren bitartez lortzen den errealitate itzulgarriaren garrantzia

adieraztea da, era honetara, aurreko kapituluaren esan dugun bezala, psikodrama sortzailearen lapranak utzitako hutsunea betez.

UME JAUNGOIKOA

Ume bat, bilduta zegoen beste bizilagun ume batzuekin beraien etxeko sotoan. Leku zabala beraz, mahai bat erdian zuela. Gurasoak kanpoan ziren eta umeek bakarrik zeuden. Jolasten ari zirela batek proposatu zuen Jainkotzat eta aingerutzat jolastea, denengandik onartua izanik. Zein izango zen Jaungoikoa erabaki behar zuten, beste guztiak aingeru izango zirelakoan noski. Etxeko jabearen semea eskaini zen Jaungoikoa izateko eta besteek amore eman zuten.

Umeek, Jaungoikoa zeruan zegoela eta umeak goian egon behar zuela erabaki zuten, etxetik hartutako aulki pilaren bitartez eta mahaiaren gainean ipiniz lortu zuten bata bestearen gainean jarritz, azkeneko aulkia sabai mugaraino iristea. Ume aingeruek lagundu zioten mahaiaren gainera igotzen eta gero aulkietara, goraino iritsi arte. Eszena tokia eraiki eta gero, aingeruak mahaiaren bueltan korrika hasi ziren, besoak zabalik eta kulunkatuz hegan ibiliko balira bezala. Bitartean, ume Jaungoikoak, aingeruak betetzen zituzten aginduak ematen zituen, baina bat batean batek galdetu zion: zergatik ez duzu hegan egiten? Nagusituta gero, ume Jaungoiko berak, kontatu zigun zer gertatu zen: “Besoak zabaldu nituen eta ahalegindu nintzen hegan egiten. Segundo bat geroago lurrean nengoen nire eskuineko besoa apurtuta nuelarik. Hau da, nik zuzendutako, gogoratzen dudan lehenengo psikodrama -pribatua-. Batera, zuzendari eta subjektu izan nintzen”. Gertaera hau Jacob Levy Morenok bere liburu *Psicodrama*-n kontatzen du eta aipatzen duenean adierazten du haurtzaroko esperientzia pertsonal hau baliagarria izan zela, geroko aurkikuntzen garapenerako.

LEHENENGO GARAIK

Aurreko kontakizun honek garbi agertzen digu nola umeek bere irudizko unibertsoa sakonki bizitzen duten askotan zeintzuk diren arriskuak kontutan hartu gabe. Baina umeetan gertatutakoaren garrantzia garatu baino lehen, bizitzaren lehenengo hilabetetan zer gertatzen den agertuko dugu.

Jaio berria, defentsa gabeko haurra da, esneaz elikatzen da, lo egiten du, kaka eta pixa. Denbora gehiena lotan igarotzen du eta gosea edo zerbaitek ezerosotasuna sortzen badio negar egiten du. Haurraren bizia, berezkoak dituen zirkuituak, zuzentzen dute, hauek, bera zaintzen dutenengandik jasotako informazioaz osatzen doalarik. Zerebroak umetokitik kanpo haur bakoitzarentzat desberdinak diren jasotako lehenengo informazioak gordeko ditu, bi ingurune berdinek ez baitago, mapa genetikoarekin berdina gertatuz. Adibidez, haurra negar egiten hasten denetik, amak titia eman arte igarotzen den denbora ez da berdina biberioa ematen dionarekin alderatzen badugu; Lehenengo kasuan esnea gertu dago eta prest behar duen tenperaturan, bigarrean biberioa antolatu behar da esnearen tenperatura egokia lortuz.

Ama eta seme-alabaren arteko interakzioa aztertuz, egun batzuk pasa eta gero ikusten dugu beraien arteko mugimenduen, batez ere elikadurari dagozkienei, ezagueraren jabe direla. Haurraren Nerbio Sistema Zentralak, amak adierazitako soinu eta mugimendu batzuk erregistratu ditu, esaten dituen hitzak, erabiltzeko era eta titia ematerakoan bereganatze duen modua. Gosez dagoenean haurraren ezinegona gehitu egiten da elikatua izan behar duen unean, eta honek marka edo erregistro mnemonikoak⁴⁵ daudela adierazten du, titi burua eta biberioa, haurraren ahoan kokatzeko pasa den denborarekin erlazionatuta daudenak hain zuzen.

Haurrak berezkoak dituen zirkuituekin ezin dezake antolatu *aldez aurretik* zein izango den zehazki amak igaroko duen denbora prestakuntza hasieratik elikadura une arte, ama batetik bestera diferentziak daudenez. Oraindik ez da ongi ezagutzen erregistro mnemoniko horien kokalekua, baina behar bada estimuluen errepikapenarekin dute zer ikusia eta Nerbio Sistema Zentraleko lekuren batean gordeta geratzen dira. Umea gosez dagoen bakoitzean erregistro mnemoniko horiek aktibatu daitezke, geroago, marka mnemoniko berriak aurrekoei gehituz, azken batean irensten duenaren paper askotarikoak, nabarmenduz.

Haurraren inguruarekiko oinarrizko interakzio programaren formazioak, zer ikusi handia du bere bizitzako funtzioekin, adibidez, irentsi, defekazioa eta pixa egitea, lo eta arnasa hartzearekin.

Funtzio guzti hauetan, amaren eragina presente dago, bakoitzak duen erritmo eta era, bere seme-alaba zaintzekoaren arabera hain zuzen. Umearen negarraren aurrean ama batek portaera desberdinak eduki ditzake, batzuk negar egiten uzten die “mainontzi bihurtu ez dadin”, baina beste batzuk berehala erantzuten die “haurrak sofritu ez dezan”. Dena dela badakigu denbora asko negarrez utziz gero aire falta izaten dutela, apnea⁴⁶ krisia sortuz eta ama beldurtuz. Egoera horiek sarritan gertatzen badira, negar eta arnasa hartzeari lotutako erregistro mnemonikoak sortzen dira. Gerta daiteke horrelako amaren aldeko portaerek ume beldurtiak eta errebindikatzailak ez direnak garatzea. Beste kasuan, negarrari, amak, azkar erantzuten dionean, alderantzizko erantzuna jaso dezake, bere buruan konfidantza duen gaztea, ziorra eta errebindikatzaila.

Hilabeteak igarotzen doazen arabera, pisua gehitu, gutxiago lo egin, lepoaren tinkotasuna, irribarrea, gehiago mugitu eta magalean gehiago egon nahia gertatzen dira. Bitartean inguruneak bere eragina du umearen behar biologikoetan. Amak garbiketak egiterakoan erabiltzen duen era eta lotartzeko moduak erregistro mnemoniko diferentek sortzen ditu. Erregistro berrien garapena, estimulu berrien eta kanpoko munduaren eraginpean, bizi osoan

45. Erregistroak; marka mnemonikoak: hitz hau erabiliko dugu pertsonen eta inguruneek sortzen dituzten edozein aldaketa, biokimiko eta bioelektrikoak adierazteko, NSZean grabatzen direnak. Marka horiek memorian gordeta geratzen dira, portaera sinpleen bidez edo programa anitzagoen antolaketaarako aktibatuak gertatzen direlarik.

46. Apnea: Medikuntzan hitz hau erabiltzen da, arnasa hartzearen eten aldia adierazteko.

gertatzen den zerbait da. Barruko munduaren (psikismoa) oinarria, marka mnemonikoen multzo “irakigarri” eta dinamikoak osatzen du.

UMEAREN “IHAKIN EGIN” BEHARRA

Haur guztien portaeran ikusten duguna eta atsegingarria dena gainera da, arreta sortzen duten gertaerak errepikatu edo dramatizatzeko duten joera. Hemezortzi hilabeteko haur batek, zakur bat katuaren atzetik ikusi ondoren, denbora pixka bat igaro eta gero, zakurraren tankerara korrika eta zaunka katuaren atzetik ibiliko bali *bezala* hasten da. Ikusten dutenez atsegingarria bada, behin eta berriz errepikatuko du, taldeko norbaitek beste zerbaitekin distraitu arte bat batean bere portaera aldatuz.

Hizketan ikasten dutenean, helduek era zuzenagoan edukitzen ditugu harremanak beraiekin. Etapa honetan umeak balore sozialak argiago bereganatzen ditu, familiako “legeak” ikasten ditu, hitz egiteko era, dituen ikuspuntuak adierazteko gai da, eta harremanak “berdinen” artekoak gehiago dirudite. Garai honetan eskolako beste umeekin harremanetan hasten da baita ere, haur parkeetan, bizilagunekin, eta familiatik kanpo lehenengo sozial papereen adierazpenak gertatzen dira. Ume honek mundu errealeko eta irudimenezko imajinak nahasten ditu, baina hizkuntzaren garapenarekin, ipuinak ulertzea lortzen du eta pertsonaien esistentziaz jabetzen da. *Ihakin egin* beharra, hizkuntza etaparen aurretik, mundu fisikoari lotuta bazegoen, orain pertsonai irudikatuekin aberastuta aurkitzen da: lamiak, zorginak, aingeruak, deabruak, iratxoak, irudipenak, otso gaiztoa eta txano gorritxu, hau da, dagokion kulturen entzuten dituen guztiak.

Kultura eta ingurunetik jasotzen duten guztiak *ihakin egin* beharraren jolasa sortzea, gauza arrunta da umeen artean. Zakurra eta katua, ama eta seme-alabak, irakasle eta ikaslearen peparak egiten dituzte, hauek sarritan aldatuz batez ere jolasarekin beldurtzen ba dira.

Garai hau ikusgarri aztertuta dago eta aldarte onarekin gainera Bill Watterson-engandik⁴⁷ Calvin eta bere felpazko Harold tigrearen tira laukituetan, umeak bere zentzazioak felpazko eta egiazko tigrearekin aldizkatzen dituelarik.

47. Bill Watterson: horrela izenpetzen du tira laukituen autoreak William B. Watterson, ipar-amerikarra, 1958an jaioa. Zientzi politikoetan formatua Kenyon College in Gambier-en, Ohio, 1980ean tira laukituak *Calvin e Harold* argitaratu zituen, *Calvin and Hobbes* izen ingelesarekin 85-11-18 eta 95-12-31 artean EEBBtan. Mundu guztiko 2.300 egunkarietan publikatuak dira oraindik. *The Calvin an Hobbes Aniversary Booken* (Calvin e Hobbes-en 10. urteurrenaren liburua): Calvin: “bere izena predestinazioan sinesten zuen XVI. mendeko teologoarengandik hartuta dago”. Picardie, Frantzia jaioa 1509an Jean Cauvin izenarekin, protestantismora konbertitu zen, dotrina zurrunaren sortzailea (kalbinismoa). Bere biziko zatirik handiena Suizan igaro zuen. Genebran hil zen 1564ean. Hobbes “Thomas Hobbes, XVII. Mendeko filosofo ingelesarengandik hartutako izena; giza naturaren oharpen sakona zuena, itxarote oneko duintasuna eta zentzu arrunta”. Hobbes Westport-en (gaur Malmesbury, Bristoletik gertu) 1588an jaio zen, filosofia ikasi zuen Oxford-en 1608an. Autore latino eta greziarren itzultzailea, Ingalaterrako pentsalari ospetsuenetakoa, bere obren artean filosofiako trilogia *De Corpore*, *De Homine*, *De Cive* dago, boterearen iturria ez dela Jaungoikoaren zuzenbidea, patu soziala baizik, baieztatuz. Bere ikasle ezagunena John Locke, Hardwick may-en hil zen 1879an eta 91 urte zituela.

Ihakin egin horretan umea gehiago edo gutxiago harrapatuta sentitzen da, eta zeharo hartuta geratzen denean zer den erreala eta zer irudikatua ez ditu bereizten. Moreno-k ume Jaungoikoaren papera egin zutenean hain hartuta zegoen pertsonaiarengandik, hegan egin zezakeela pentsatu zuela, nahiz eta zuen adinarekin (lau urte t´erdi) hori ezinezkoa zela jakin, aurreko urteetako beste jolas mota batzuen bidez.

Irakurleak galdetuko dio bere buruari zergatik umeek duten *Ihakin egiteko* hainbesterainoko beharra. Hipotesi asko daude, baina posible daiteke, umearen bibrazioa jolasten duenean, beharrezkoa izatea Nerbio Sistema Zentralean inguruneko estimuluaren “atxikimendua” lortzeko. Zenbait eta gehiago gauza batekin bibratu, beretzat gehiago ikasteko aukera dugu. Aurreko kapituluetan esan dugun bezala, programa biologikoak erregistro emozionalak behar dituzte, korporalak hain zuzen, informazioak “kuantifikatzeko”⁴⁸ gero prozesatu ahal izatearren. Informazio guztiak “balore” edo “kuantifikatze” bera balute, zerebroak ezingo lituzke prozesatu eta ezingo lituzke portaera egokiak sortu eta antolatatu. Zerebroa informazio gosez dagoenean, iristen zaion guztia irentsi egiten du. Ekintza hau oso garrantzitsua da, *aldez aurretik* ezer ez delako baztertzeko, hau izanaz behar bada gizakien garapenaren arrazoi bat. Geroago, kuantifikatuak, sailkatuak, ordenatuak eta memorian gordeak, izan beharrean daude. Gerta daiteke, *Ihakin egitea*, informazio horiek zerebroan prozesatzeko, mekanismo bat izatea. Umearentzat sailkapen garrantzitsuenetako bat da geroago helduarentzat den bezala, estimulu erreal eta irudikatuen arteko banaketa.

Umeak hiru urte dituen garaian amets gaiztoak agertzen dira. Oso arrunta da beldurtua esnatzea esanaz abere bat “ikus” duela, aurpegi bat edo marrazki bizarduneko pertsonai bat, bere gela barruan. Adineko irudimen propioa da eta ez du inongo anormaltasunik adierazten. Amak esplikatzeko dionean lasaitasunez, berak gelan bizitutakoa irudimenaren ondorioa dela, umeak bi hitz berri bereganatzen ditu (amestu eta irudikatu), hauek izanaz parametroak estimulu errealak irudikatuengandik banatzeko. Hurrengo amets gaiztoetan ama eta aitarekin egon ondoren, badaki amets egin duela eta “berarekin gertatutakoa lo garaian” ez dela egia. Banaketa honekin umearen gaitasun magikoa eta ahalguztiduna gutxitzen doa.

Ihakin egitearen jolasak, umeari laguntzen dio hautematen, erratzaren kirtena hanka tartean duela ibiltzea ez dela zaldia ganean ibiltzea bezala, edo arrain bat bezala igeri egitearen irudikapena eta ibai edo itsasoan igeri egitea ez dela berdina.

Ihakin egiteak zapuzketaren kutsua du azken batean, eta umea adinean aurrera doan arabera, horrelako jolasak baztertzeko joango da, estimulu errealak esperimendatzeko dituelarik. Eskolaurreko irakasleek badakite *Ihakin egitearen*

48. Kuantifikazioa eta kualifikazioa, oso desberdinak diruditen bi kontzeptu dira, baina bata besteari oso lotuak daude, adibidez esaten dugunean “nolako euri jasa!”, euriaren kualifikazioa agertzen dugu, baina hau posible da aurretik euri asko *kuantifikatu* ditugulako, eta orain adierazten dugunaren mota bereizten dugulako beste batzuen artean.

garrantzia umearen interesa mantentzeko eta gauza berriak ikasteko dela, baina neurri batean, gehiegi erabiltzen bada heldutasunerako heziketa murriztu dezakeelako, umea umeagoa bihurtuz.

Dena dela *ihakin egite* estimuluaren edo beste aktibitate batenaren muga zein den jakitea zaila da, ume bakoitzaren estimulu errealen beharra eta heldutasunaren maila, mugikorra denez. Dena dela *ihakin egitea* ikusiko dugun bezala, beste diskriminazio batzuetarako, bizi osoan erabili daitekeen jolasa da.

Beraz umeetako *ihakin egitea*-k, batez ere lehenengo garaietan, dramatizazioko errealitate zentzuzkoaren bizipena gogorazten du, kontutan hartuz, umeetan haurrak berak sortzen dituela errealitate itzulgarriak egunerokotasunean, zuzendari edo talde terapeutiko gabe. Umeak panpina besoetan hartzen duenean, berarekin adoretu hitz egiten du, janaria ematen dio, jantzi eta errieta egin, bere alaba izango balitz bezala hain zuzen. Une horretan, umea errealitate berezi horren barruan bizi da, baina etxeko nagusiren batek deitzen badio, errealitate hori bat batean aldatu daiteke, deiak bere etxeko girora "itzultzten" duelako eta alaba panpina bihurtzen delako berriro.

2. Bakarrik hitz egiten zuen gaztea

Laurogeigarren hamarkada hasieran Guaratinguetá eta Vale do Paraíba-ko beste hirietan, uholdeak egon ziren, eta bertako jende asko babesgabe geratu zen, familia osoak hain zuzen, batzuk ume txikiekin eta guztiz. Diru laguntzaren bila zebiltzanak, biktimei laguntzeko psikodrama egoera hartan terapeutikoa izan zitekeen, galdezka hasi ziren. Orduan psikodrama publikoa egitea bururatu zitzaigun, biltzen genuen dirua babesgabeentzat izateko asmoetan. Laguntzaileek iradokizuna onartuz gero, ekitaldirako zabalkundea egin zen.

Ekitaldi publikoa 320 pertsonekin egin zen, eta ditugun datuen arabera, hau izan zen Brasilen egindako *benetako* lehenengo psikodrama publikoa. Beste batzuk eginak ziren baina psikologia fakultateko kongresuetan, partaidetza gehiengoa osasun mentalaren profesionalak izanaz: psikologo eta psikiatrak, baina Guaratinguetá-n lekuko eta alboko hirietako (Aparecida, Lorena eta Cunha) gizartea zen parte hartzailea. Brasileko Psikodrama Institutuko zuzendaritzak interes handia agertu zuen eta geroztik São Paulon psikodrama publikoak antolatu dira erregulariki (lehenengoa Teatro Aplicado-n, gero Teatro Ruth Escobar-ren, São Pauloko Arte Museoa eta azken batean Teatro Baccarelli-n), garai hartan denok psikodrama publikora orokorki itzuli ginen. Zuzendari eta ego-laguntzaile talde batzuek antolatu ziren eta hilero egitetik astero egitera pasatu ginen.

Guaratinguetá-ko sesio publikoa eta espezifikoa ez zen antolaketan esplikatu genuen, psikodrama publikoa terapia ireki bat zela eta ditugun arazo emozional gehienak ez direla bideratzen beraiei buruz egiten ditugun gogoeten bidez, ondorioak beti berdinak direlako. Publikoarekin, gai honi buruz hitz egin genuen, galderak egin zitzaizten bultzaraziz eta esperientzi pertsonalen

adierazpena, lortu nahian. Denbora pixka bat pasa ondoren, publikoko pertsona batzuk galderak egiten hasi ziren lasaiago sentituz baita ere, eta halako une batean, leku urrutienetako batean eserita zegoen gazte batek, bat batean galdetu zuen, *bakarrik hitz egitea gaixotasun mentalaren seinale ote zen.*

Gure arreta guztia gaztearengana bideratu zen, berarekin era lasai batean, galderaren arrazoiak hitz eginaz. Gazte honek, Ernestok (izen honekin aipatuko dugu), esan zigun askotan bakarrik hitz egiten zuela eta oso kezkatuta zegoela portaera honekin, ez ote zen normala pentsatuz. Galdetu genion ea axola zitzaion psikodramaren bidez elkarrekin bere galderaren erantzuna aurkitzea, eta esan zigun ezetz ados zegoela agertuz. Oholtzara etortzera gonbidatu genuen eta azkar onartu zuen. Publikoaren tentsioa gutxitu zen eta denak txalotu zuten gaztearen erabakia. Terapeutaren optikatik, psikodramak tentsioa sortzen du, kontsultan alderantziz gertatzen denarekin alderatuz (hemen historia klinika aztertuz gero, psikodrama edo beste errekurtsu terapeutikoak erabili ditzakegu) protagonistari buruz ez dakigu ezer, azaleratze egoera berri baten aurrean gaude. Kasu honetan zehazki gaixo psikotiko baten aurrean genudela suposatzen genuen eta publiko handi baten aurrean arriskatu nahian. Zorionez geure beldurrak oinarri gabeak ziren.

Ernesto oholtzan zegoela, dramatizaziorako antolaketa zehatzarekin hasi ginen: bere izena esan zigun, adina, eta ezagutzen zituen edo ez publikoan zeuden pertsonak galdetu genion. Entzutegira zuzenki begiratu ondoren, galdetu genion norbaitekin hitz egin nahi ote zuen eta nola sentitzen zen une hartan. Tentsioa somatzen zuela, baina publiko artean zegoenean baino gutxiago, erantzun zigun. Kaleetan barna zebilenean bakarrik hitz egiteko ohitura zuela adierazi zigun, orduan, oholtzan kalean ibiliko balitz *bezala* ibiltzea, eskatu genion.

Bi edo hiru minutu ibili ondoren, lasaiago zegoela nabaritu genuen eta zertaz hitz egiten zuen bakarrik, galdetu genion.

Minutu bat ondoren, gaiari buruz pentsatzen ari zela, bakarrikzeta egin zezan eskatu genion (pentsatzen ari zena ozenki adieraziz). Lanetik kanporatua izan zela agertu zuen eta ez zekiela zer egin, orduan, ego-laguntzaileari bere ondoan kokatzea eskatu genion, ondoan zebilen pertsona hura, bera zela bitan zatitua (ni-ren erdibitze) adieraziz, eta bakarrik egongo balitz bezala berarekin hitz egitea eskatu genion. Ernestok ongi ulertu zuen eta ego-laguntzailearekin hizketan ihardun zuen, bere egoera ekonomiko babesgabeaz hitz eginaz eta nola egoera hori izan zitekeen, andregaiak bera uzteko edukitako aitzakia. Ego-laguntzailea bere ondoan buru makur zebilen posibilitate honekin adostasuna agertuz, baina baita ere beste arazoren bat ba ote zegoen adieraziz. Protagonistak hori bera ere pentsatzen zuela esan zion, eta min gehiena egiten ziona zela, ez jakitea andregaiak zergatik utzi zuen. Hau gertatu zen (andregaiak bera uztea alegia) dramatizazioa baino 6 hilabete aurretik, eta beste neska batekin ezkondu zen lau hilabete geroago. Publikoak arreta handiz jarraitzen zuen dena eta pertsona batzuk benetan hunkiturik agertzen ziren. Une honetan galdetu genion ea nahi zuen bere andregaiarekin hitz egin eta esan zigun baietz.

Publiko artean ez zegoela esplikatu izan behar genuen, baina elkarrizketa hori *ihakin egin* zitekeela eta bigarren eszena antolatuta genuen. Gure galderari erantzunaz, adierazi zigun non nahi zuen gertatzea elkarrizketa hori: beti elkartzen ziren lorategiko banku batean. Ego-laguntzailea onartua izan zen andregaiaren papera egiteko eta galdetu zion ea zergatik bera utzi zuen inongo esplikaziorik gabe. Zalantza agertu zuen, paperen trukaketaren beharra agertu genionean, baina gero ulertu zuen eta andregaiaren paperean bera jarri zen esanaz “ez zuela berarekin hitz egin ez mintzearren, oso ona eta maitemindua zegoelako baina oso isila zela”. Berriro paperak trukatu genituen eta ego-laguntzaileak azkeneko esaldia errepikatu zuen: “oso isila zela”, berak erantzunaz, oso isila izango zela baina sentimenduak zituela eta berak esandakoa ulertzeko gai. Ego-laguntzaileak, ongi ulertu zituzten andregaiak erabiltzen zituzten arazoak, trukaketa gehiago egin ziren eta dramatizazioak 15 edo 20 minutu gehiago jarraitu zuen. Berak lortu arte andregaiari agertzea jokoera hori ez zela jatorra eta baliagarria beraien arteko harremanak bukatzeko, azken batean, ego-laguntzaileak beste erreakzio batzuen ondoren, onartu zuen bere jokoera ez zela jatorra izan eta barkazioa eskatu zion.

Dramatizazioa bukatu zen eta Ernestori galdetu genion nola sentitzen zen une hartan eta ongi esanaz erantzun zigun; antzetzutakoak erreala ematen zuela, bere andregaia izanarekin hitz egin balu bezala hain zuzen. Ea publikoaren iritzia jakin nahi zuen galdetu genion. Lasai zegoela eta jarrera egokian iritziak entzuteko erantzun zigun. Lagunkidetasuneko adierazpen batzuen ondoren, publikoan zegoen gizon batek galdetu zion, ea bera zen gizon zahar X baten laguntzailea izandakoa bi urtetan zehar, eta berak baietz erantzun zion. Orduan gizonak esplikatu zuen, hiru urte zirela gizon zahar hura hil zela bere aitona hain zuzen, eta bazekiela Ernesto oso pertsona ona eta emana bere aitona izan zela hau hil arte. Psikodrama bukatu ondoren berarekin hitz egin nahi zuela zeren eta bazuela lan bat berari eskaintzeko. Ekitaldia, ego-laguntzaile eta zuzendariaren komentario batzuen ondoren bukatu zen, eskerrak publikoari emanaz eta batez ere Ernestori agertutako kuraia eta konfidantza bere intimitatea konpartitzerakoan. Publikoa lasai atera zen eta askok protagonistarekin hitz egin zuten. Gero jakin genuen emaztegaia izandakoa, urtebete ezkondata egon eta gero, bere bikotearengandik banatu zela eta berriro Ernestorekin harremanetan zegoela. Zoritxarrez *happy end* hau ez da psikodrama guztietan gertatzen.

HELDUAREN “IHAKIN EGIN” BEHARRA

Aurreko kapituluaren umeen *ihakin egin* beharrari buruz aritu gara, hau da, beraien aurrean gertatzen diren aldaketak gorputzarekin errepresentatzeko duten joerari buruz. Orain berriz, nola, helduengan *ihakin egitea* barneratua dagoen aztertzea garrantzitsua iruditzen zaigu.

Bakarrik hitz egiten zuen gaztearen adibideak, irudi mentalaren mugimendu intrapsikikoa agertzen digu, askotan bizipen sakonak gertatzen direla, kasu honetan hain zuzen ia bakarrik zegoela ahantziz eta bere andregaiarekin edo

lanerako elkarrizketatzailearekin hitz egingo balu bezala biziz. Bakarrik hitz egitea normala zen ala ez, elkarrizketaren indar eta eraginari lotuta zegoen. Dena dela eskatzen genionean geureganatzen zen bere elkarrizketa irudikatua zela konturatuz. Psikosis batzuetan alderantziz gertatzen da, pertsonak bakarriketan jarraitzen dute gureganatu nahi ditugunean, irudimeneko pertsonaia erreala izango balitz bezala eta “elkarrizketan” jarraituz.

Ihakin egitea helduengan barneratuagoa egoteak, ohar gabea izatera eraman dezake, gehiengoak ez duelako bakarrik hitz egiten batez ere publikoki. Azpimarratu behar da baita ere umeen *ihakin egite* korporaletik, helduen *ihakin egite* berbalarira, etapa desberdinen bidez igarotzen dela, nerabegarotik hasi eta heldutasuneraino bidean hain zuzen.

Orokorrean esan dezakegu *ihakin egiteak* umeari iruditutako estimuluak unibertso errealetik banatzeko bere lege fisiko eta biologikoekin, aukera ematen diola heldutasunerako bidean, aurrera magiaren giroan doan arabera, era honetara desagertzen bai doa, askotan sufrimendua sortuz baita ere. Nerabearen *ihakin egitea* bere eta lagunen heroitasun zentzazio barruan bizitzea da. Dena erraza da beraientzat horregatik guraso eta hezitzaileen lana laguntzea da, hauteman dezaten gradualki, nahi duten paper soziala lortzeko, heroitasun ilusioa eta lanak eskatzen duen ahalegina, ez dela gauza bera. Kirol lehiakorren praktika oso garrantzitsua da adin honetan gazteak galtzen ikasten duelako, irabaztea “heroi” guztien gauza denez. Hauteman behar dute, ze aldea dagoen nahien eta dagozkien ezaugarrien mugen artean -fisikoak, estetikoak, intelektualak, ekonomikoak, sozialak, kulturalak eta moralak- ikasketa hau mingarria askotan izanaz. Gurasoak esku zabalegikoak edo zurrunejak izatea, eragozpen bat izan daiteke, heldutasunean bizitza arrakastatsua izateko. Fase hau droga estimulatzaileen edo alkoholaren laguntzaz bizitzea oso kezagarria izan daiteke, substantzia kimiko horiek garai horretako “heroitasun ilusioa” iraunarazi egiten dutelako.

Nerabe eta helduen bizitza *erreala* izaten da eta ez *ihakin egite bat*, honek, lehen ikasitako erregistro mnemonikoen eta programa berrien elaborazioa oztokatzen duelarik, gazte eta helduek itzulgarria ez den errealitatea bizitzen baitute. Haurtzaroan gizakia Jaungoikoa edo magoa sentitzen da. Joera horrek porrotara bideratzen duela hautematean, hau da: herioia izan nahi duela, eta esku artean duen ezerk ez diola balio horretarako. Orduan bakarrik onartzen du heldutasuna. Ez dago besterik!.

Helduaren irudizko mundua, paper sozial, familiarren edo profesionalera, bideratuta dago. Garai horretan, bikotea bilatzen da elkarrekin bizitzeko eta maiteminduta badaude seme-alabek izan nahi dituzte. Era berean atsegin zaien profesioa bilatzen dute, dirua eta autonomia edukitzearren, aske eta ongi bizitzeko. Baina helburu horiek lortzea askotan ez da erraza izaten, eta helduaren *ihakin egitearen* jolasa intrapsikikoki bizitzen da egokitze berriak bilatuz, edo irteera berriak, neurri bateko gauzatzea eta zoriontasuna sentitzearren.

ITZULIEZINEZKO ERREALITATE

Bibliak esaten du, jaungoikoaren legea⁴⁹ mesprezatu eta debekatutako fruitua⁵⁰ jan ondoren, Adan eta Eva paradisetik kanporatuak⁵¹ izan zirela, hilkor bilakatuaz, sufrimenduaren menpean bizitzera eta eguneroko ogia aurpegiko⁵² izerdiaz irabaztera bideratuak izanaz.

Historia tamalgarri hau, gizakiok, garapenaren bidean zehar denok bizitzen dugun zerbait da. Ongi elikatuak, zainduak eta bere familiarengandik maitatuak diren haurrentzat, bizitza paradisua da. Berezko alaitasuna dute eta zerbait oker gertatzen denean negar egiten dute, orduan gurasoek azkar arazoari irtenbidea aurkitzen saiatzen direlarik. Bitartean, Jainko legeak (adibidean bezala) eta naturalak direnak, gradualki ezartzen doaz umearen bizitzan. Intsektuaren zitzadak sortutako mina, erredurak, erortzeak, ebaketak, gaixotasunak e.a., gurasoengandik bat bateko erantzuna ezin dezaketela lortu askotan. Hotza eta beroa gogorrek eta desatseginak dira baita ere. Akuariuma lurrera erortzen bada apurtuz, hain maitatuak diren arrain txikiak hilko dira, eta nahiz negar pilo bat egjin ez dira bizitzara itzuliko. Okerrago oraindik... umeak hainbeste maite duen txakurtxoa etxe aurrean kotxe batek harrapatuta hiltzen bada, edo... Ez dut nahi tragikoa izan, baina denok dakigu bakoitzari tokatu zaigunagatik eta alboan ikuste dugunagatik zein zaila den “bizitzako errealitate batzuen” onarpena. Gertaera horiek lege iraunkor eta aldagaitzen ondorioak dira: itzuli ezinezko errealitatea.

Dena dela lege unibertsalen onarpena ez da beti erraza izaten ez bakarrik umeentzat baizik eta nerabezaro, gaztaro, heldutasunean eta zahartzaroan ere. Oso zailak eta mingarriak diren lege sozialak daude, adibidez, askatasunarena edo pertsona bat bestearengana maiteminduta dagoenean baina bestearen erantzuna sortu gabe bizitzen dena adibidez. Giza hilketak asko eta baita ere buru hiltzeak, pasionalak izaten dira, lege honen onartezina agertzen digutenak hain zuzen, azken batean gizakiarentzat dagokion oinarritzko balore baten ondorioa: askatasuna.

Nerabezaroan, batez ere, onartzen zaila den gauza da, bizitzan garrantzizkoak diren gauza gehienak, lana, ahalegina eta diziplina eskatzen dutenak. Adibidez: kultura edukitzeko beharrezkoa da ikastea; gorputz erakargarria edukitzeko kirola beharrezkoa da eta dietak ere bai; hortzak osasuntsuak edukitzeko ongi garbitu behar dira. Gauza hauek denak, denboraren zehar, ohitura atseginak ere bihurtu daitezke, baina hasieran ahalegina eskatzen dute. Lege unibertsal eta itzuli ezinezko hauen balioa ordaintzeko prest ez daudenak, bizitzak eskaintzen duen kopuru txikiarekin biziko dira edo mugetan zapuztuta.

49. *Genesis*, 2. kapitulua, 17. bertsikulua. “zuhaitzetik ez”, “fruiturik ez jan”.

50. *Genesis*, 3. kapitulua, 6. bertsikulua. “Emakumeak ikusi zuen zuhaitzak (...)”.

51. *Genesis*, 3. kapitulua, 23-24. bertsikuluak. “Horregatik Jaungoikoak kanporatu zituen (...)”.

52. *Genesis*, 3. kapitulua, 19. bertsikulua. “zure kopetaren izardiaz lan egin beharko duzu (...)”.

Denei dagozkigun mugak geratzen zaizkigu oraindik (norbanako eta maite ditugunen heriotza). Ez nuke nahi bizitzako ikuspegi tamal, ilun eta depresiboa transmititu, baina garrantzizkoa da hau dena kontutan edukitzea, ez ezkortasuna indartzeagatik baizik eta sufrimendua arintzeko. Sufrimendu psikikoak askotan nabarmentzen dira lege unibertsalak “ez direlako onartzen” hauek aldakorrek izango balira bezala. *Ihakin egite* jolasaren bidez sortzen dugun errealitatea, itzulgarriaz gain, malguagoa da, jarraian ikusiko dugun bezala.

KONTZIENTZIA

Ihakin eginez jolasaren bidez, umeetan eta gero nerabezaroan, objektu errealak irudikatuengandik bereizten ikasten dugu. Bitartean, mundu erreala deritzon dugun hori subjektibo ikuspegitik eta irudikatu tankerara hautematen dugu. Nekazari, marinel, astrologo edo astronomo batek duen, zero izarratuari buruzko iritziak zeharo desberdinak dira. Bakoitzak, inguruneari buruz, ikuspegi desberdina du. Esan dezakegu norbanakoak ulertzen dugula mundua, berari buruzko kontzientzia dugun arabera.

Unibertso fisiko-biologiko-sozial-etik eta irudimenetik jasotakoen estimuluen arteko banaketa prozesu luzean zehar, zerebroak, kanpotik eta barrutik, oroimen zentzazio, inpresio, bizipen eta eragin kultural mota guztietako informazio pilo bat jasotzen du. Batzuk sarbide zaila duten oroitzenetan daude eta beste batzuk oso erraz gogoratzen diren. Lehenengoei *inkontzienteak* deitzen zien Freud-ek, bigarreniei berriz *pre-kontziente eta kontziente*. Psikologia ikuspuntutik askotan zaila izaten da jakitea, giza portaeran informazio kontzienteak duten eragina.

Sigmundo Freud-en (psikoanaliaren sortzailea) iritziz, erregistro inkontzienteak garrantzi handikoak dira eta gainera kontzienteak bihurtu daitezke *ideien elkarte librearen* bidez, hau da, gaixoari lasai utziz bere mundu mentalean zehar nabigatzen inongo zentsurarik gabeko teknikan. Metodo honekin Freud-ek pentsatzen zuen egoera eztabaidagarri inkontzienteak edo haurtzaroko traumak azalaraztea, bere iritzian, hauek zirenez azken batean arazo neurotikoen oinarria. Oroimen edo amets hauek nahiz eta zentzu gabekoak iruditu gaixoari, terapeutari dagokio hautematea psikismoaren jatorrizko manifestapen horien zentzua. Inkontzientean (Id) bultzada instintiboak egongo lirake gordeta eta beraien errepresio kulturala (superego), bien arteko gatatzak jarraituz, eta azpikeriazko eragina edukiz ego-aren menpean dagoen nortasunaren maila goragoetan. Inkontzientearen garrantzia hain handia zela onartuz ohikoa bihurtu zen Iceberg⁵³ bat psikismoaren irudia izatea, bere ezkutuko zatia murgildua hain zuzen inkontzientearen ordezkapena, azalekoa baino askoz ere handiagoa izanaz eta ur gainekoa pre-kontzientzia eta kontzientziarena.

Psikoanalisi sortu zen hipnosia bogan zegoen garaian, eta sintoma neurotikoa sugestio hipnotikoen bidez sendatu zitezkeela sinesten zen. Hori,

53. Iceberg. Anglo-sajoniar jatorrizko hitza, ice (izotz) eta berg (mendia). Izozmendia: izotz bloke handi bat noraezean Itsaso hotzetan, izoztegi batetik askatuz (edo puzkatuz) gero.

indartua gertatzen zen, zenbaitengan eginiko ikusgarrizko sugestioaren bidez; jostorratza ziztatu eta minik sentitu ez; zapatak kentzeko behar ikaragarria sentituz, oineko hazkura jasan ezinik hipnotizatzailearen aginduari jarraitzeagatik, eta trantze hipnotikotik ateratzerakoan gertatutakoaz ezer gogoratu gabe. Freud, Jean Martin Charcot Frantziako Klinika neurologikoaren fundatzailearen klaseetara joana zen. Salpêtrière eskolan, gaixoen sintomak sendatzeko Charcot-ek histeria eta hipnosia aurkezpen klaseak zuzentzen zituen.

Nahaste emozionalak, terapia indibidualarekin tratatzen, lehenengoa izan zen. Nahiz eta Freud-ek hipnosiarekin kontaktua eduki, bere ondorio kaxkarragatik denbora gutxi barru utzi zuen, lan pertsonala garatuz, haurtzaroko egoera traumatikoetan oinarriturik, nahaste emozionalak tratatu nahian. Dena dela hipnosiarekin edukitako kontaktuak badirudi bideratu zuela inkontzienteari hainbestearinoko balorea ematera. Hipnotismoa ez da oraindik erabat ezagutzen, badu bere misterioa, sintoma neurotikoak bezala; nahiz eta hipnosiaren sugestioak, inkontzientean eragin zuzena edukitzeko era bat iradoki.

Psikoanalisiaren ondoren, kontzientzia mailan nahiago duten lan egin, eskola psikologikoak sortu ziren: eskola horien terapeutika, gaixoei, dituzten kekek zentsurarik gabe entzutea da, gero ahal diren informazio eta bizipen gehienak eta posibleak ematearren, egoera existentzialari buruz gogoeta egin dezaten, era atsegin eta aberatsagoan bizitzeko.

Psikoanalisiako Iceberg irudiari, itsasontziaren metafora kontra jarri nahi nioke, kontzientzia azpimarratzen duten terapiak esplikatzeko. Kasu honetan itsasontziaren zati murgildua erregistro inkontzientea izango litzateke eta goikoa pre-kontziente eta kontzientea. Beheko parteak noski, (inkontzientea) estruktura garrantzitsuaz hornitua dago (kamarak, ekipai eta erregai gordailua, motorra, lema), eta horregatik gaineko estrukturalari lotua eta beraren menpe (lema, itsasorratza, radarra), psikoanalisiaren hitzetan ego-aren indarra izanaz. Metafora honetan, ingurunea ura bada, psikismoa itsas korronteak ez dute pasiboki eramaten iceberg-en kasuan bezala, baizik eta bere existentziarako zuzenbidea aukera dezake. Beharrezkoa da ba norbanakoaren ezagutza norbanakoaren erakuntzarako.

Kultura hitzez transmititzen denez normalki, badaude eskola psikoterapiakoak, kontzeptuak nola sortu edo sendatu ditzaketen nahaste emozionalak, aztertzen dutenak. Jay Heley⁵⁴ *Estrageias en psicoterapia* liburuan tratamendu psikologikoetan, psikoterapeutak eta gaixoek, erabilitako maniobraz hitz egiten du, eta "egi absolutuak" desmitifikatu nahian, nola hitzen bidez ikuspegi eta sinesmenak mugiezinak mantentzen dituzten bai terapeutak eta bai gaixoek agertzen du. Haley-ek gainera, liburu honetan baieztatzen du, giza harreman guztietan hitzak botere jolas bat bezala erabiltzen direla, batak bestearengana duen

54. Jay Heley: komunikazioko terapeuta eta analista EEBBan 1923an jaioa, gai honetan puntakoa. Unibertsitate askotan irakatsiz gain Palo Alto-ko Mental Research Institute, Medical Research Foundation Palo Alto, Kalifornia, EEBB-tako ikerlari garrantzitsuenetakoa fundazioetik. Egun San Diego, EEBB-tako Unibertsitate Internazionallean, Familia Terapiako ondoko irakaslea.

agintea agertuz (edo alderantziz). Paul Watzlawick-ek⁵⁵ bere eta zenbait autoreen artikuluekin bilduma antolatu zuen *asmatutako errealitatea* izen buruarekin, zer garrantzia duten hitzek eta trikimailu semantikoek errealitateari buruz eraikitzen dugun kontzientzian, informatzeko asmoz.

Kontzientziarekin erlazionatuta dauden gaiekin jarraituko dugu, nolako eraginak eta aldaketak jasan ditzakeen ikusiz. Eta ondoren, nola errealitatea era malguan eta erlatiboan, hauteman eta sentitzen den argituz.

3. Errealitate itzulgarria

Egun informatikaren aurrerapenak habaila bizian doaz eta errealitate birtualaren gaitasun iraultzailea nabarmentzen ari da. Beraz, errealitatearen zentzazioa produzitzen dugunean, organismo guztia martxan jartzen dugu Nerbio Sistema Zentrala barru, bere marka mnemoniko eta artekari kimikoeekin, askotan programa mental eta psikosomatikoetan aldaketak sortuz. Horregatik autore batzuk “droga elektronikoei” buruz hitz egiten dute.

Errealitate birtualak *ihakin eginean* eragina du baita ere errekurtsio digitalen⁵⁶ bidez, ikusmen eta entzumenean efektuak sortuz eta erantzunkisuna, errealitatearekin parekatzearen arabera izango da. Pertsona jausgailuan, malda nabarmen batean eskiatzen, abere basatia bere aurrean duela edo harreman sexualetan bikotearekin, sentitu daiteke. Errealitatearen zentzazioa, “bititutako eszenan” “aldaketak” produzitzeko gaitasuna eta erabiltzen den interakzio korporalaren arteko proportzioaren arabera, izango da. Nahiz eta oraindik lehenengo urratsetan ibili informatika munduan, aurre ikusi ditzakegu garapen teknologiko honek ekarri ditzakeen zenbait efektu berezi eta aplikazio. Urteak dira aeoronautikako ikasle batek kaza bat pilotatu dezakeela, hegaldi itxurati batean, bititza errealean egin aurretik, istripuaren arriskua eta estresa gutxituz; ebakuntza oftalmologikoan espezializatu nahi duen sendagileak, kristalinoa⁵⁷ erretiratzearen operazioa egin dezake dituzten aparatuen bidez egoera erreala itxuratuturik. Psikoterapian errealitate birtuala ibili daiteke, inhibizio eta ezinikusiak gainditzeko.

Bitartean, “errealitate birtualari” buruz gogoeta egin aurretik, psikodraman lan egite zutenek entzunda zeukaten zenbait dramatizaziotan parte hartutakoei errepresentazio unean eta bilbean murgildurik, egoera errealean egongo balira bezala sentitzen zirela. Gertaera honen garrantzia, lan zientifikoetan ez da

55. Paul Watzlawick (Villach, Austria, 1921) filología eta psikologian formatua Veneziako Unibertsitatean 1949an. 1976tik aurrera Stanford-eko Unibertsitatean irakasle eta gerotxoago MRI-Mental Resarch Institutuko zuzendaria eta bere lanari esker Institutu hau, EEBBtan Kaliforniako Palo Altoko Eskola-ren oinarria izanaz.

56. Instrumentu digitala: informatikan, ohitura, logikoak eta aritmetikoak etendun datuekin egiten dituzten instrumentuak, beraiekin egin behar zehatzak programa berezien bidez eginik; analogikoak diren instrumentuen kontra, hauek, aldakorrek diren kantitate fisikoek ordezkatzen dituzten datuen bidez zertzen baitira.

57. Kristalinoa: Forma esferikoa duen gorputz lentikularra, beginiaren atzean kokatua dagoena. Bere errefrakzio gaitasunari dagokio irudi baten fokalizazio zuzena, lente bat bezala funtzionatzen duenez.

aintzakotzat hartua izan, agian “errealitate birtualak” duen itxura ikusgarriaz ez dagoelako hornitua eta baita ere komunikabideetan zabaldu ez delako. Baina hala eta guztiz errealitatearen zentzazioa indartsua eta arrunta da; bizipen horri deritzon diogu errealitate itzulgarria.

Errealitate itzulgarriaren erabilera, marka mneumonikoek berraktibatuz lortzen da, edo eusten dituzten programa mentalak eta korporalak. Prozesua protagonistaren baimenarekin egiten da eta gehienetan paper sozialen arteko loturan sortzen diren gatazkak tratatzeko. Adibidez: ama batek egunero ditu eztabaidak nerabea den semearekin eta ez du egoera hau konpontzerik lortzen, ezertarako balio ez duten eztabaidak iruditzen zaizkio; psikodrama saioan egoera errepika dezake *ihakin eginaz*; semearen papera taldeko batek egingo du edo ego-laguntzaileak (aktore-terapeutak) hain zuzen.

Irakurleak bere buruari galde diezaioke, zertarako errepikatu behar da *ihakin eginaz* egunerokotasunean errepikatzen dena, baina azpimarratu nahi duguna da eztabaida hauek berari eta semeari kalte egiten dietela. Psikodrama eskola terapeutikoa da, eta jarri dugun adibidean, ezerosotasuna gutxitzearen egiten da.

Semearekin (pertsonai baten bidez) dituen eztabaidak “berpiztea” beste pertsona batzuen aurrean, psikodrama tekniken bidez adibidez: paper trukaketa dela edo bakarrizketa, bikoitzaren bidez, erresistentzien interpolazio bidez, ispiluaren bidez e.a., protagonistari aukera ematen dio bere papera eta semearena bizitzeko, *ihakin eginaz* distantzia gehitzen delarik. Eta distantzia honek aukera emango dio aldagarri berriak gehitzeko ama paperari, era honetara beste modu atseginagoak semearekin egoteko aurkituz. Adibide honek sinplea eta azalekoa dirudi, komunikazioan zenbait ohitura eta akats, oso zailak direlako aldatzen. Baina badugu beste adibide bat, irakurleak, errealitate itzulgarriaren garrantzia hobeto hauteman dezan.

BURUHILTZEA

Maria deituko diogun 35 urteko emakume bat, tristura bolada igarotzen ari zen eta bere burua hiltzearen ideia zeukan. Zegokion baino 10 kilo gehiagorekin zegoen (nahiz eta azken hilabeteetan bost galdu), zatar itxuraz eta zen baino zaharragoa zirudien. Aurreko egunetan egoera larriagotu zen eta ez zuen nahi, ez ohetik eta ez etxetik irten. Hiru seme-alaba zituen: hamar urteko mutikoa eta bi alaba, bat zortzi urtekoa eta bestea bikoa. Psikodrama talde batean zegoen, baina nahiz eta arazoari buruz hitz egin, depresioa aurrera zihoan.

Hamabost urte ongi bizitu zela ezkondu, bere gizona ezagutu zuela hogeii izanaz, adierazi zuen. Ezagututako gizon bakarra zela eta maiteminduta ezkondu zirela agertu zuen. Hamaika hilabete aurretik, bat batean afari ostean, etxetik aldegin behar zuela beste emakume batetaz maitemindua zegoelako, adierazi ziola esan zuen. Bera zeharo galduta aurkitu zela, inoiz horrelakorik gertatu zitekeenik ez zuelako pentsatu ere egin. Taldekoak galdetu ziotenean ea ez zuen ezer igartzen; zehazki hori zela gehien mintzen zuena, hau da, ez konturatzea

gizona afektiboki urruntzen ari zela. Atseгина eta delikatua jarraitzen zuela eta harreman sexualen gutxitzea, lan gehiegi egitearen neke aldeari leporatzen ziola. Dena dela harreman sexualak astero gertatzen zirela eta era onean, adierazi zuen. Gero jakin omen zuen beste emakumea bere idazkaria zela eta bi urte zeramatela harremanetan, azkenean elkarrekin bizitzeko erabakia hartuz. Senarrak ez zuela maitatzen esanda bi egun geroago, etxetik aldegin zuen, eta hiru hilabete barru idazkariarekin bizitzen zegoen. Maria gaizkiago sentitzen zen azken hilabetean “bestea” haurdun zegoela jakin ondoren. Ordurarte etxera itzuliko ote zen itxaropenez bizi zela baina hortik aurrera senarra galdu zuela konturatu zela, agertu zuen.

Mariari galdetu nion ea bere burua hiltzearen ideia sarritan edukitzen zuen, baietz eta edozein egunetan egingo zuela arratoientzako pozoia erosituta zeukalako, erantzun zidan. Psikodrama teknikekin lan egitea iradoki nion, eta mesfidantzaz baino azken batean onartu zuen. Oholtzan, azpimarratu nahi nuena zen, pozoia hartzeko asmoa unea eta ordua. Berak esan zidan dena pentsatuta zeukala: aste bukaera batean izango zela, seme-alabak gizonarekin zeudenean, larunbat gauean eta bere gelan. Lehenbizi lasaigarriak alkoholarekin hartuko zituela, minik ez sentitzearen eta ez zuela ezer idatzirik utziko.

Dramatizazioa antolatu genuen, berari galdetuz ea nola sentitzen zen eta nahiko urduri zegoela erantzun zigun. Zaila izango zela berarentzat, ulertzen genuela baina bere sufrimendua gutxitzea zela asmoa, adierazi genion, berak hein adostasuna agertuz. Psikodrama gelako gauzekin, bere gelako itsura antolatu zezan eskatu genion. Bi mahai-aulki jarri zituen ohe buru bezala, buruko bat hartu zuen eta lurrean etzan zen. Esan nion, larunbatean geundela eta gizona seme-alaben bila etorriko zela, ea bere burua hiltzeko asmoekin jarraitzen zuen ala ez eta baietz erantzun zidan. Non zeuden lasaigarriak, alkohol edaria eta pozoia galdetu ondoren, ohe buruko mahaian zeudela esan zidan. Gelako argia gutxituz gero Mariak nahi zuen bezala, hortik aurrera bakarrik geratu zen bere gelan bere buru hiltzea izango balitz bezala. Nire aginduei erantzunaz, poliki poliki egitasmoa betetzen joan zen, edalontzia edariz bete, lasaigarriak hartu eta ahoan sartu.

Irakurleak pentsa dezake zentzu oldarkor edo sadikoaz zebilela psikodramaren zuzendaria, baina esan beharra dago une hau psikoterapeutarentzat ere gogorra dela, beraz, Maria, dituen fantasmengandik urrundu nahian dabil, buru hiltzea uxatu nahian hain zuzen.

Hurrengo eszenan, Maria hilda dago, senarra eta seme-alabak gelan daude atea jausita gero. Seme-alaba zaharrenak amaren alboan daude belaunikatuta, negarrez eta bizitzara itzuli dezan eskatuz. Zaharrenak negar batean, eskolan errekupeazio gehiago ez dituela izango, egunero ikasiko duela, eta bere aginduei amore emango diela, aginduz. Maria geldirik dago baina bi malko izurtzen zaizkio. Senarra zutik, bere atzean gorde nahirik eta beldurrezko garrasiak eginaz dagoen alaba, eskuekin eusten duela. Senarrak txunditurik, seme-alabei ez beldurtzeko esanaz, poliziarri deitzen dio. Une horretan, zuzendariak ego-laguntzaileari keinu egin ondoren, senarra bere andrearen portaeraz kexatzen hasten da berari

esanaz beti agintekeriaz jokatu duela, bere buruan bakarrik pentsatzen duela, beti bere zilborrari begira dagoela eta buru hiltzea honen froga bat besterik ez dela, baina inoiz ez zuela pentsatuko hain buru arina izango zenik bere seme-alabekin ere. Bera bitartean geldirik, zurbil, malkorik gabe eta amorruek espresioarekin. Polizia iritsi zenean dramatizazioari bukaera eman zitzaion, eta une batzuk igaro ondoren galdetu nion ea nola aurkitzen zen, eta erantzun zidan, seme-alaben penaz baino izandako senarrari buruz amorraturik.

Hirugarren eszena sortu nuen, eta oraingo honetan senar-emazteak garbi hitz egingo zuten, banaketa arazoari buruz, Mariak esanda zeukan, inoiz eztabaidarik eduki gabekoak zirela, ez zuela maite eta etxetik alde egingo zuela esanda gero, ere ez. Bata bestearen aurrean jarri genituen eta nola Maria eta ego-laguntzailea paperean oso murgildurik zeuden, ahozko dramatizazioa benetan oldarkorra izan zen. Senarrak, lodia eta agindu nahian zebilela beti esan zionean, emaztea senarraren aurka bere gorputz guztiarekin habiatu zen. Une horretan *ihakin egiten* ari ginela ohartuz, kuxinarekin jarraitu zezakeela senarra jotzen bururatu zitzaidan. Berak kuxina hartu eta gizona joka hasi zen, zuria, maltzurra, puta semea eta gezurtia zela esanaz. Senarrak bitartean, agindu nahian zebilela beti eta horregatik ezin zuela gehiago berarekin bizi adierazten zuen (ego-laguntzailea kuxinarekin zegoen, hitzez eta fisikoki eraso eginez baita era). Minutu batzuk barru dramatizazio saioa amaitutzat eman genuen, Mariari galdetuz nola sentitzen zen une hartan. Oso nekatuta zegoela baina ez hain urduri erantzun zigun.

Dramatizazioak bukatu ondoren, gaixoak oholtzako mahai inguruan parte hartu zuen taldeko besteekin batera, besteen iritzia jakin nahi zuela adieraziz gero. Denek beraien sentimendu eta zentzazioak agertu zituzten, zuzendaria eta ego-laguntzailea barru. Berak, saio aurretik baino lasaiago aurkitzen zela agertu zuen

ERREALITATEAREN ZENTZAZIOA GURUTZATUZ

Mariarekin bizitutako eszenan aldaketa bat sartu genuen senarrari buruz egiten zuen deskribapenean. Ego-laguntzaileari nik eginiko keinuarekin, senarra pertsona oldarkor eta zatarra bihurtu zen (protagonistak desberdina adierazi zuen), eta honen bidez, bera, eztabaida oldarkorrean murgilduta aurkitu zen, amorrua era desberdin batetara bizituz, eta bera agertzeko beste aukera berri bat emanaz. Kuxinarekin eta hitzez eraso eginez, bizitzeko gogoia debekatzen zioten nahigabe eta erresumina kanporatzeko parada izan zuen. Psikodramako teknika honek erresistentzien interpolazioa du izena eta kasu honetan Mariaren oldarkortasuna mugiarazteko erabili zen, zeren eta bigarren saioan bukatu izan bazen dramatizazioa, buru hiltzeko arriskua gehitu egingo zen, barneratua zeukan amorruek. Noski, mota honetako dramatizazioak, profesionalak zuzenduak behar dute izan, beraz psikiatrian, psikologia, klinikan eta psikodraman jakitunak.

Errealitate dramatikoak, protagonista, barru eta kanpoko estimulu interakzio askotarikoan murgiltzen du, errealitateko zentzazioa biziartziz, nahiz eta atmosfera irrealean jarraitu. Horregatik terapeutak galdetzen diotenean nola

aurkitzen den gaixoari honek era egokian erantzuten dio. Azkar aurkitzen da taldearen kontestuan nahiz eta era bizkorrean kontestu dramatikora berriro itzuli agintzen bazaio. Egoera honetan errealitate eta erreala ez denaren arteko muga oso ahula dirudi, umeen jolasetan bezala, *-ihakin egitea-*, bizitzen denarekin nahasten delarik, unibertso batetik bestera segundotan pasatuz. Super heroia edo guztiahalduna sentitzen den umea berehala indar gabea sentitu daiteke eta negar pilo bat egin, amak, jolasa utzi behar duela bainua hartzeko edo hortzak garbitzeko, esaten dionean. Behar bada umeak hain garbi egiten duen dislokazio mentala, helduek era ezkutatuagoan bizitzen dugu eta pentsatzen dugun baino intentsitate eta maiztasun gehiagorekin.

Nahiz eta Maria geldirik egon bigarrenengo dramatizazioan, kontrajarriak zeuden emozio pilo baten burrunbada bizitzen ari zen. Bere heriotza lekutik, seme-alaben negarrak eta senarraren kexak, pasiboki hautematen zituen, ideia, oroimen, zentzazio eta hunkipen pilo baten zurrumbilo barruan “drama estatikoaren”⁵⁸ partaide izanaz.

Errealitate zentzazioa gehiegizko adierazpena ere badirudi, beste neurri bat hartzen du benetan zer sentitzen dugun barruan errealitate bezala hautematen dugunean. Adibidez, pertsona batek kalea azkarki gurutzatzen duenean gureganatuz, pentsa dezakegu eraso edo alboratu egingo gaituela. Geure ondotik igarotzen denean zentzazio hau ez zela zuzena konturatuko gara baina benetan sentitutako zentzazioa da. Adibide honetan kanpoko estimulu sortzaile bat egon da, baina badaude beste egoera barruko estimuluak direnak sortzaileak, bakarrik hitz egiten zuen gaztearen kasuan bezala. Galde diezaiokegu geure buruari, zergatik agertzen diren zentzazio horiek, barruko irudiekin bakarrik, gabiltzanean. Kasu hauetan gertatzen dena da, zentzazio horiek, erregistro mnemoniko korporalen bidez berraktibatzen direla, hauek zerebroko kortex eremu sentisitibo eta motoreetan edo subkortikoide guneetan daudenez.

Errealitate itzulgarriaren bidez zentzazioaren birsortzeak aukera ematen digu era egoki batez erregistro mnemoniko korporalek gurutzatzeko, ahozko alboraketarekin bakarrik ez geratzearen. Hitza, kultura bakoitzean amalgamatu eta esanahi zehatzetan eraldatutako erregistro mnemoniko taldearen, ondorioa da. Estructura horiek giza espeziean oso garatuak daude eta paper sozialekin lotuak, horregatik alboratze zuzenagoa egin daiteke, psikoterapia arloko profesionalen edo hizkuntza bera hitz egiten duen norbaiten bidez. Hitz jolasak lortutako autonomiarekin, gizakiok, bigarren izate kulturalaren edukitzaileak gara, belaunaldiz belaunaldi transmititzen dugularik.

Errealitate itzulgarriaren aurkikuntzak psikodramaren bidez, errealitatearen zentzazioekin, posibleak ala ez, jolas egiteko aukera ematen digu, hitz jolasean gertatzen den bezala. Rui Mota Cardoso doktoreak, Oportoko psikodramagile

58. Drama estatikoa: Fernando Antonio Nogueira Pessoaaren *Do Drama estático-O marinheiro* obra du erreferentzia, Fernando Pessoa bézala ezagutua (Lisboa 1888-1935). XX. Mendeko portugaldar poeta ospetsuenetakoa; liburu, entsegu, monografia eskutitz eta 4.000 olerkien autorea. Lau izen desberdin erabiliz (os heterónimos) idatzi zituen, obra, bere lau nortasunen adierazpena da, 1913 argitaratua hain zuzen.

ospetsuak, argitaratzeko dagoen bere liburuan *Manual de psicodrama*-n II.go 5 kapituluaren esaten du

“os métodos psicoterápicos de ação permitem (...) contrapor à reversibilidade e ubiqüidade da razão a irreversibilidade da emoção e do comportamento, impedindo a sua dissociação”.

Rui doktoareekin ados nago berezko zailtasunak dituen arrazoi-emozio binomioari buruz, baina errealitatea birsortzearen aukerak, itzulgarria bihurtzea hain zuzen, mugiezin eta aldagaitzak diren hunkipen eta portaeren apurketa bideratzen du, errealitate zentzuzkoak berraktibatzerakoan, programan dauden erregistro mnemoniko guztiak dantzan jartzen dituelako, razionalak eta emozionalak, biak. Hauek akzio bati lotuta daude beti, razionalak berriz kulturaren bidez txertatuak izan daitezke, oso teoriko eta ahozkoak izanaz.

Hau da; ahozko alboratzeak, arazo intrapsikikoen irtenbide bezala, zailtasunez lortzen du erregistro mnemoniko korporaleengan eraginik, baina, alderantzizkoa gertatzen da errealitate zentzuzkoekin. Erregistro korporalak akzio errealetan eratzen dira eta beste akzio batek lortu daiteke eraldaketaren bat, kasu honetan errealitate itzulgarriaren bidez hain zuzen. Buru hiltzearen dramatizazioa eta aste bete geroago, Maria saiora bueltatu zen, apaina, eta aurpegia margotua zuela, eta pozez, denen eta talde terapeutikoaren lasaitasunerako. Dramatizazioak bere barrua “dantzan” jarri zuela eta egoerari “aurre egitea” erabaki zuela, gehituz. Lehenengo aldiz bere bizitzan, senarra ez zen, beste gizon batekin maitasun harremanak eta sexualak edukitzea posible ikusten zuela. Honek bere bizitza alaitzen zuen, inoiz eduki gabeko horrelako fantasia bat, emakumea zenez, eta orain ez zitzaion ongi iruditzen. Aldaketaren ondorioa, bere bizitza emozionala berrantolatzea zela. Eta ez zeukala gehiago buru hiltzearen ideiarik adierazi zigun

Datozen kapituluetan, programa mentalaren eraketan garrantzia dutela iruditzen zaizkigun zenbait gai desberdin eta heterogeneoak adieraziko ditugu, aktibatuak izaten direnean errealitate deritzen diogun bizipenak produzitzen dituztelako. Psikoterapiaren helburua, nahaste mentala edo ezerosotasun biopsikosoziala sortzen duten programak, aldatzea da. Errealitate itzulgarria egin behar horretarako tresna ezin hobea da, baina komenigarria iruditzen zaigu jakitea programak nola eratzen diren eta zer faktoreek diren gehienetan, mantentzeko edo aldatzeko, eragina dutenak.

4. Ametsa

Errealitate itzulgarriaren, fenomeno natural antzekoena, ametsa da. Ametsetan gaudenean esna egongo bagina bezala bizitzen ditugu gauzak. Amesten duguna erreala da baina esnatzerakoan desagertu egiten da, errealitate birtualaren antzera estimulu interaktiboetatik makinarekin urruntzen garenean. Errealitate itzulgarriarekin berdin gertatzen da, antzetzekoan erreala izango balitz bezala bizitzen da, hasierako egoerara itzuliz, dramatizazioa bukatzen denean. Errealitate oniriko, birtual edo itzulgarritik “egunerokotasun”

errealitatera iragan egiteak batzutan denbora pixka bat eskatzen du eta askotan garrantziko erregistro mnemonikoak uzten ditu.

Ezaguera arlo guztietan gertatzen den bezala, gizakiak, loa eta ametsaren fenomenoari esplikazioak aurkitu nahi izan dizkio, garaiko ikasketa eta sinesmenekin erlazionatuz. Horregatik loak eta ametsak interpretazio asko eduki dituzte historian zehar, batzutan jainkotasunaren tresna izan dira, iragarle besteetan, zapuztutako asmoen irudikapena edo esanahi gabeko adierazpen psikikoak. Ametsen esan nahia eta zergatiei erantzuteko hartu diren erreferentzial oinarrien arabera, beti egon dira horretarako profesionalak, profetak, orakuloak, aholkulariak, ikusle eta psikoterapeutak. Antzina zenbait guda garaipen eta garrantzi sozialeko erabakiak ametsi emandako interpretaziotan oinarrituak ziren; bestetan garaiko botereitsuak eginiko ametsi buruzko irakurketak, gerrak baztertzeko eta herriak askatzeko, balio izan zuten.

Ametsa fenomeno naturala da, irudimen mundura eta kontzientzia mailara arreta bideratzen duena hain zuzen, lo sakonarekin batera, hau denboraldi batean pertsona "existituko ez balitz bezalako" egoera izanaz, gero "bitzta berreskuratzeko" berriro. Pentsalariak, filosofoak, psikologoak eta giza zientzietako ikasleek beti saiatu dira ulertzen, esplikatzeko, definitzen eta sailkatzen kontzientzia eta irudimena deritzen diren kontzeptuak. Gaiaren izate askotarikoak lan honen helburutik kanpo utziko gintuzke, baina badakigu kontzientzi maila desberdinak daudela, eta hau gehiengoak onartzen duen gauza dela; adibidez, mozkorak duen kontzientzia maila ez da berdina pertsona bera mozkorra ez dagoenean agertzen duenarekin alderatzen badugu.

Beste arazoa da amets eta errealitatearen arteko desberdintasuna. Gai honi buruz gogoeta filosofiko asko egin daitezke baina lehenengo desberdintasun bat da, amestutakoaren zentzazioak esnatuz gero desagertzen direla eta ezin direla berreskuratu. Lozorroan amets berdinarekin jarraitzeko gogoa izan dezakegu baina gehienetan ezinezkoa izaten da, ametsaren prozesua autonomoa denez eta ez dagoelako ameslari gogoaren baitan. Hermanen amets errepikatuen kasuak badirudi hau ezeztatzen duela baino nahiz eta kontzentrazio zelaian gertatu beti, desberdinak ziren. Beste aldetik, ezin zuen interferitu eta ezin zituen desagertarazi ere. Salbuespen bezala itzuli gintezke amets berdinetara baino ez da ohikoa, errealitateetik datozen zentzazioak berreskuratu daitezke, baldintza berdinetan gertatzen badira bakarrik; adibidea: batek itsasontzian dabilela amesten badu, irudi hau esnatzen denean desagertuko da eta ez da berriro itzuliko. Baina egoera bera errepikatu daiteke errealitatean, nahi duen guztietan, itsasontzia eta ura horretarako egokituak dituen bakoitzean. Zentzu honetan errealitate itzulgarria ametsarekin parekatu dezakegu, dramatizazioa bukatzen denean, ez garelako gai era berdinean zentzazioak bizitzeko. Zuzendariak errepikarazi dezake eszena bera, baina ziurrenik ez dela lehenengo aldian bezalako intentsitate emozionalarekin bizituko.

Nolabait esan dezakegu errealitate itzulgarria, itzarririk amets egitea dela, baina honek ez du zer ikusirik ametsen dramatizazioarekin.

FANTASIA ETA AFEKTIBITATEA

Ametsak zuzentzen dituzten lege biologikoak oraindik ez dira oso ezagunak, baina ametsak irudi fenomenoak izanik, denboraren neurria eta bizipen afektiboen espazioa, alda ditzakete, adierazpen psikiko diferentea edukiz, itzarrik gaudenean, gertatzen denarekin alderatzen badugu.

Lo egiteko prozesuan fantasia eta errealitatea nahastu egiten dira, pisu eta neurri berea biak izanaz. Nahasketa horri dagokionez, irudimenezko pentsamendua, nire iritziz, amesten eta itzarrik egoteko bitartean kokatzen da. Irudimenak, amets eta errealitate zatiak ditu. Freud, psikoanaliaren aitak, inkontzientea deritzen den instantzia psikikoa, kontsideratzen du amets egite prozesuaren leku, bat batean, eragin handia izanaz irudimenezko pentsamenduan edo eguneroko portaeran. Hor egongo liriateke gordeta, gorputzetik datozen erregistro korporalak, eta egoera kulturalak erreprimutako jitezko gogoak. Baita ere sinemenak eta gizarteak, gogoei, ezarritako portaera zapaltzaileak. Freuden iritziz gogo erreprimituak ametsetan agertzen dira moztortuta eta askotan fantasiako irudiak sortzen dituzte, era honetara errepresioa eta gogoa ordezkatuak izanik, inkontzienteak diren bi eduki horiek, irakurketa psikoanalitikoaren beharrean aurkituz. Sintoma neurotikoa eta psikotikoa nahaste inkontziente honen ondorioa izango liriateke baita ere. Gainera psikoanalisi aitaren iritziz, gogoak eta errepresio inkontzienteak zuzen banatzen dituzten interpretazioek, nahaste psikopatologikoengan, eragin terapeutikoa dute. Freuden pentsamendua aipatzen dut une honetan, bera izan zelako lehenengo era zientifikoan saiatu zena esplikatzeko ametsen zergatia eta esanahia, eta baita ere psikoanaliaren teoriak eragin handia eduki zuelako mendebaldar psikiatrian XX. mendeko lehenengo 80 urteetan. Zientzia bilakabidean dagoenez beti, ametsak zuzentzen dituzten mekanismoak ez dira oraindik zeharo argitu, nahiz eta psikoanaliaren balorea handia izan.

Amestutako irudien eta zentzazioen erak muga gabeak dira baina modu *orokor eta arruntean* bildu ditzakegu bi taldeetan, fantasiakoak eta afektiboak. Lehenengo taldean kokatzen ditugu, eguneroko errealitatean existitzen ez diren irudi eta zentzazioak, adibidez, hegan egitea, erraldoia edo mikroskopikoa izatea, abereen edo naturako beste formak gureganatzea, horma baten aurrean gaudela beste aldekoa ikusi ahal izatea, belarriko aparatua gabe urrutitik entzutea, eta hau dena naturala izango balitz bezala sentituz. Bigarren taldean, ametsetan bizitzen diren emozio eta sentimen aldaketak, adibidez, erredurak minik ez sortzea, zauri larriak, maite ditugun pertsonen heriotza, emozio eta sentipen handiak (beldurra, mina, maitasuna, gogo sexuala, gorrotoa, jeloskor sentitzea e.a.) zenbait gauzen aurrean, edo mugimendu biziak, ibiltzea, harri, abere edo zuhaitz bat behatzea, pertsona ezagunekin edo familiakoekin hitz egitea e.a...

Antzina eta joandako mendeetan, erlijioak fantasia indartu zezakeen beste mundu batzuk zeudela bere Jainko eta deabruen esanaz, arteak, berriz (teatroa, eskultura, pintura eta musika) zentzazio eta emozioak bultzatzen zituen. Banaketa hau ez da zehatza, baina agertzen digu nola mundu onirikoak herri guztietako bizitzan oihartzuna izan duen, fantasia arloan, sentimen eta

afektiboan. Egun, zinema sorkuntzarekin, telebista eta irudi digitalekin, fantasia egunerokotasunean bizitzen dugu, efektu bereziak ume eta nagusiengan duten liluratzeko gaitasuna ezagutuz. Eta unibertso afektiboari dagokionez, ditugun informazioak, era asko daudela afektibitatea eta sentsibilitatea bizitzeko, adierazten digute eta gizakiok era askotara egon edo bizi gintezkeela munduan ditugun gogo eta ametsak lortzeko, onartzera teorikoki gutxienez garamatzate.

Errealitate itzulgarriak aukera ematen digu, desira eta beldurra diegun mundu horiek, bizi, ikasi, ikertu eta analizatzeko. Mariak adibidez “distortsioaren fantasia” bizi izan zuen, hilda zegoela seme-alaben eta senarraren adierazpenak entzunaz eta era berean emozio handiak sentitu ere “oniriko eran” aurkeztutako elkarriketan.

ERREALITATE GOSEA

Gizakion behar organikoak eta egoera psikikoak aldatu egiten dira, egun, hilabete eta urteetan zehar, egitura eraldatuz, adina, garapen eta porrotak, osasun eta gaixotasunaren arabera. Oreka atsegin bat lortu nahian gabiltza eten gabeko prozesuan. Batzutan aurkitu dugula iruditzen zaigu, baina bestetan ez gara zoriontsu sentitzen eta bizitzaren zentzua ez dugu aurkitzen.

Oreka horren atzetik gabiltzala, askotan sentitzen dugu, dena desberdina izango litzatekeela errealitatea bestelakoa izango balitz. Orduan errealitatea aldatzera habiatzen gara edo beste errealitate berri baten bila (maitasun berriak, edo profesio berria e.a.) hiri eta herri desberdinetan, eta batzutan psikoterapeutaren laguntzaz ere bai, hau dena, helburua lortu nahian egiten delarik. Psikoterapia bera errealitate berri bat da, profesionala onartzen denez, bizitzen den egoera aztertzeko lagungarria gertatzen. Psikoterapia giroan gogoetak zentzu desberdina du norbanako gogoetarekin alderatzen badugu, azken hau beti ondorio berdinetara iristen baita, eta errepikaria da, nahiz eta irudimenaren laguntzaz, itzulera desberdinetara iritsiz. Psikoterapia errealitate desberdina dela esaten dugu, bakarkako gogoeta, norbanako, mundu eta inguruan dauden pertsoneri buruz, gure bizi guztian (haurtzaroan, nerabezaroan, eta heldutasunean) egin dugun zerbait delako. Beste pertsona batekin geure arazoak pentsatzea, emozioetan gehiegi murgildurik gabe, desberdina eta bakana da. Egoera horretan profesionala gaixoari eskua emanda dabil, errealitate edo mundu berrien eraikuntzan.

Errealitate gosea, pertsonen dugun beharra, geure gogo psikiko eta sozialak betetzeko dator. Hau da: bizitza asegarriko, bikotearen beharra; erosotasunerako etxea eta jantzien beharra; auto-estimarako gauza egokiak egin edo gustuko profesioa eduki; maite den pertsonarekin bizitzeko nolako harremanak zaindu behar diren aberatsa eta atsegina gertatu dezan; aldaketak egiteko barruko indar berezia eduki behar da, beldurrak gainditzeko eta datorrena hobeagoa izango dela jakiteko.

Errealitate berrien beharra, barrukoa eta kanpokoa izan daiteke, nahiz eta gehienetan biak loturik egon. Kanpoan porrotak arruntak direnean, pertsona

barruko mundura itzultzen da barruan errealitate bereziak sortuz eta batzutan gaixotasun mentalak ere bai. Kasu honetan distortsioak izaten dira, pertsonen arteko harremanak aztertzerakoan eta norbanakoaren auto-estima balorapenean. Lehenengoari dagokio adibidez, bekaizkeria, jeloskor, amorr, mesprezu, harrokeria, hutsalakeria, intseguritatea eta lotsatia sentitzea gehiegizko moduan. Bigarrenean, ahalguztia, handinahia, ezintasuna eta erakartasun gabea sentitzea, dinamika eta historia pertsonalen arabera. Ametsetan gertatzen den bezala, distortsioak fantasiara jo dezake (lilura, aluzinazioa) eta afektibitate eremurantz. Kasu larrietan, psikiatria arloan egun pentsatzen da, egoera asko berezko disfunzio edo heredentziari lotuta daudela, honetan oinarriturik, gaixotasun askok atzera neurri batean egiten dutelako edo sintomak zeharo desagertzen direlako, tratamendu biologikoekin (elektroxok terapeutikoak, sendagaiak e.a.).

Bitartean, gaixotasun mentalen oinarriaz gehiago jakitearen bidean, beti topatzen gara azken batean, ingurunea eta nahaste organikoen eraginen ondorio diren, adierazpenarekin. Ikerketak eta aurrerapen zientifikoak jarraitzen dute, eta honek itxaropentsu mantentzen gaitu, egunen batean gaixotasun horien zergatia hobeto ezagutuko dugulakoan.

Zentzazio eta emozio sentitzearen intentsitatean, badaude substantziak psikismoan aldaketak sortu ditzaketenak, fantasma eremuan (LSD mescalina)⁵⁹

Afektibitate arloan (kokaina, heroina, anfetaminak, kafeina eta alkohol edariak). Kanpoko errealitateen bila dabiltzanak, onartuak, mirestuak eta maitatuak izan nahi dute, erosotasunean bizi, itxura onean, seguritate eta osasunarekin. Helburu horiek lortzen ez direnean, sofritu egiten da eta egunerokotasunean aldaketak bilatzen dira edo errealitate berrien eskurapena, askotan, dirua edo drogetan kokatzen da.

DROGAK ETA DIRUA

Giza garaipen asko ahalegin handiz lortzen dira. Dena dela gizakiok, zenbait gauza lortzeko bizitzen gara, berehala lortu nahirik eta ordainketa gutxienarekin. Hau haurtzaroan nabarmena da, umeek negar egiten dutelarik zerbait lortzen ez dutenean. Horregatik heziketaren zati bat, berehalako porrotak onartzea bideratuta egon behar du, etorkizunean garaipenak edukitzearren eta epe labur edo luzean gertatu daitezkeen galera handiagoei begira. Elkarre erlijiosoetan garaipenak betiko bizitzarako geratzen dira, hilda gerorako.

Dena dela, ahalegin gutxiaren legea berehalako plazerra eta atseginaren bilakuntza, bizi guztian eskuartean darabilkigun nahia da. Lehenago esan dugun

59. LSD. Azido lisergikoaren sikla ingelesa (*Lisergic Acid*) ergotina azido alkaloidearengandik datorrena, uretan solugarria eta solugarriak diren organoekin ere bai. Zekalearen parasitoez den ondoan aurkitzen da, adar beltz eta txikiaren itxura du, zekalearen adarra deritzen zaio. Aluzinazioak sortzen ditu. Mescalina: meskal edo peyote-tetik ateratzen den alkaloidea agabe motako kaktusa (*Lophophora Williamsi*). México eta EEBBtako ego-ekialdean aurkitzen da. Antzintatik bertakoak aluzinogenoa bezala erabiliz.

bezala, gogo eta desira dugunaren errealizazioak, bizi ditugun errealitateen euskarria behar du, berriak aurkitzea, edo daudenak mantentzea. Emozio berrien errealitatearen lorpenek, lana eta ahalegina eskatzen dute. Baina askok ez dute nahi prezio hori ordaindu eta bide azkarragoaz baliatzen dira errealitate atseginagoak lortzearren. Era desberdinetako tresnak erabili daitezke horretarako, baina bi bakarrik aipatuko ditugu, bidegabekeria eta drogak.

Errealitate berriak kanpoko munduan edo aldaketa intrapsikikoetan bilatu daitezke. Lehenengoan diruak garrantzia du, ondasun lorpenerako beharrezkoa denez, oso erakargarria izanik kanpoko egoera aldatzeko aukerak errazten dituelako. Baina psikoterapia arloan, gai hau, nahiko ukiezina da oraindik, behar bada elementu intrapsikikoei ematen zaien garrantziagatik. Badirudi oreka mentala, norbanakoaren barruan dagoela bakarrik, kanpokoarekin interakziorik gabe. Tabu honen existentzia psikoterapia eremuan, honetarako irtenbiderik ez dagoelako prozesu terapeutikoaren eskuetan, izan daiteke, edo sinetsen batzuen eragina, erlijiosoak batez ere, mundu honetako ondasunei buruzko hoztasuna bertutea dela adieraziz, betiko bizitzan behar den bezala ordainduak izango garenaz.

Dirua, normalean lanaren bidez lortzen da, askotan neketsua eta gaizki ordaindua. Ez da erraza langabezia eta laguntza gehigarririk gabe barruko oreka mantentzea, familia eta seme-alaba gazteak, mantendu behar direnean batez ere, baina, dituen arazoak konpontzeko berehalako irtenbidea nahi duenarentzat, azkartasunaren gogoak bide desegokietara bideratu dezake: ustelkeriara, lapurretara, zori-jokoetara, irusako egitera, interes ekonomikoagatik ezkontzera, xantaiara, prostituziora, kontrabandora, edo droga trafikora.

Portaera honetan azpimarratu nahi dut, diru egarria, kanpoko errealitatearen aldaketan garrantzizkoa delako, behar biologiko eta emozionalak asetzeko, oreka emozionala handiagoa, lortzen laguntzen duelarik. Bizitza hobea, higieena, hezkuntza, osasun eta ondasun materialen eskurapena, erraztuz gain diruarekin, informazioetarako, kultura, aurrerapen teknologiko, bidai eta zenbait gauzetarako, sarbide gehiago ditugu, hauek denak errealitate egarria, neurri batean asetzen laguntzen digutenak baitira. Diruak, nola, kanpoko errealitatea aldatzen laguntzen digun oso garbi ikusi daiteke bidai ludikoetan, hauen bidez, pertsonak, egunerokotasuneko estresetik urruntzea lortzen du, pertsona eta leku ezberdinaz amestu eta sentituz, dena berrantolatu edo eraldatu daitekeela, hau da, zentzazio berria sortuz, bidaiaren zehar eta baita ere betiko ingurunera itzultzerakoan. Bost izarreko hotel batean, bizitzak, atseginagoa dirudi eta egun dauden garraioekin distantziak kilometrotan edo milietan baino gehiago, dolarretan neurtzen dira.

Beste era bat errealitatea aldatzeko, drogak dira Nerbio Sistema Zentralean eragina dutenez. Kasu honetan egunerokotasuna, beste batekin ordezkutzen da, substantzia kimiko batzuk zerebroan duten eraginaren bidez hain zuzen. Esan dugun bezala bi eratakoak daude: hautematean aldaketak sortzen dituztenak (lilura eta aluzinazioa) eta besteak arimaren egoeran eragintzen, orokorrean euforia sortuz (kokaina, heroina, morfina, anfetamina, kafeina,

alkohola, marihuana, zapatagileen kola, perfume-jaurtigailua). Saillkapen hau ez da zurruna, lehenengo taldekoak, egoera emozionalean alterazio handiak sortu ditzakete, bigarren taldekoekin ere berdin gerta daiteke dosi handietan, hautematea nahastu eta dorpetuz.

Errealitate emozionala drogen bidez aldatzea eragingarria da, ondorio azkarrak dituelako eta errealitate emozionalaren aldaketa berehala nabaritzen denez. Eta gero, droga eraginpetik betiko errealitatera itzultzerakoan, denak berdin jarraitzen duela ikusten da, zerbait desegokia gertatu ez bada gainera drogapean, inguruan dauden pertsonekin edukitako harremanetan. Horietako droga askok dependentzia sortzen dute, ongi aurkitzeko gero eta gehiago beraien beharra sentituz, infernuko gurpil zoroa bihurtuz. Kasu honetan tratamendu psikodramatikoa eragingarria izan daiteke, errealitate itzulgarriak bizitzeko aukera ematen dionez pertsonari, drogak hartu gabe, existentzia eta errealitateari buruz, talde terapeutikoan gogoeta egiteko aukera izanaz. Konturatuz azken batean, muga barruan eta adin batetik aurrera, norbanakoak garelako geure mundu eta errealitatearen eraikitzaileak neurri batean.

Geure ametsak burutzeak suposatzen duen zailtasuna gainditzeko, eraikitzen ditugun errealitatezko egokierak, dira, bizitzeko artea zailtzen dizkigutenak. Jarraian errealitate itzulgarria sortzeko beharrezkoak diren baldintza batzuetaz hitz egingo dugu.

5. Errealitate itzulgarria eta gorputza

Antzinako Greziar filosofia agerpenarekin, giza ezaguera poliki, poliki, mitologiatik urruntzen joan zen, gizaki eta unibertsoaren oinarri eta zentzuari esplikazioak aurkitu nahian. Fisikoak deituriko (edo filosofo naturalak) lehenengo filosofoak, natura behatuz, berari dagozkion legeak aurkitu zituzten. Gero Sokratesek⁶⁰, garaikoek, adimenaren ezaguerara bideratu zituen, jarraitzaile asko izanik, ezagunenak Platon eta bere ikasle izandakoa Aristoteles⁶¹ hain zuzen.

Filosofo hauek eragin handia eduki zuten mendebaldeko ikuspegietan, kristautasunak onartuz horietako zenbait ikusmolde eta ideia. Korrante arrazionalista bat sortu zen, fedea, bertutea eta bekatua erlijio kontzeptuekin nahastuta. Erdi Aroan eta Errenazimentu garaian eragin handikoa izanaz.

Filosofo batzuk XVII. mendean korrante arrazionalista hau berreskuratu zuten, Spinoza, Leibniz eta Deskartesek hain zuzen. Hauek garrantzi handia ematen zioten ideia eta dedukzioei. Gorputza adimenarengandik banatua ikusten zen eta hau ez zegoen gorputzpean noski. Ikuspegi arrazionalista honen aurka, Locke, Berkeley eta Hume filosofoek Aristotelesen jarrerara itzuli ziren esanaz,

60. Sócrates (Atenas, 470 K.a.- Atenas, 399 K.a.)

61. Aristóteles (Estagira, 384K.a.- Calcis 322 K.a.): greziar filosofoa Mazedoniako Alejandro Handiaren irakaslea. Akinoko Tomas deunak (Roccasecca, 1225-Fossanova, 1274), Bibliarekin nahastu zituen bere obra guztiak; italiar frailea, dominikatarra, Tomismoaren sortzailea, Erromatar Eliza Katolikoaren dotrina ofiziala mendetan zehar izana.

adimenean dagoen guztia lehenago sentiduetatik iragana dela, Platonek zabaldutako ideia gaiari buruzko iritzien aurka, filosofo arrazionalistak defendatzen zuten pentsamendua Platonen oinarriturik bai zegoen.

Nahiz eta egun adimena eta gorputzaren banaketa ideiak jarraitu, psikiatria eta psikologiak, ezaguera eta esperientziaren bidez dakite, biak lotura estua dutela inter-erlazionatuta daudenez.

Ari garenean, geure gorputz eta adimena elkarri seinaleak bidaltzen ari dira, memorian gordeta geratzen direlarik. Marka mnemoniko horiek berreskuratuak izan daitezke nahi dugunean asoziazioaren bidez, hau da, gorputzak, aztertu nahi den gertaera unean zeukan jarrera berreskuratuz. Ezaguera hau garrantzi handikoa da, errealitate zentzazioa lortu nahi dugunean. Adibidez: senar-emazteak ohean edukitako eztabaida berreskuratu nahi badugu, protagonistak une hartan okupatzen zuen lekua okupatzen ez badu (eskuinean, ezkerrean ordez edo alderantziz) nahikoa da askotan errealitate bizipena ez lortzeko. Eta kasu honetan errealitate itzulgarriaren zentzazioa ez da gertatzen.

Buru hiltzearen kasuan ("Errealitate itzulgarria" kapituluan) Mariari galdetzea non zeuden lasaigarriak, edaria, pozoia eta poliki, poliki dena eginaz joan zezan bere proiektuan zegoen bezala (edalonzia bete, e.a.), oraindik gertatu gabekoak zirenez eta memorian gorde gabeak, garrantzi handikoa zen.

Eguneroko memoria korporalaren estimuluak, eraman zuen gaixoa, egoera erreala izango balitz bezala, bizitzera. Horregatik esperientzia gabeko zuzendari batek eszena hori berreskuratu nahi baluke ideien mailan bakarrik, jarrera eta mugimendu korporalak estimulatu gabe, zailtasunez lortuko luke errealitatearen zentzazioa berreskuratzea. Eszena, hotza eta intelektualizatua izango litzateke.

ESPAZIOA ETA DENBORA

Egoera errealean dauden estimuluen (iluminazioa, musika, e.a.) erreproduzio psikodramatikoa handiagoa eta hobeagoa den arabera protagonista errazago murgilduko da egin behar duen paperean. Dena dela estimulu guztiak eskuratu ezinak badira ere, errealitate itzulgarrian murgiltzea posible da, protagonistari eskatzen bazaio eszenaren espazioa adierazteko. Hermanen kasuan adibidez, kontzentrazio zelaiaren deskribapenak eta urratsez urrats esandakoa erreproduzitzeak aukera eman zion errealitate itzulgarrian sartzeko eta dramatizatutako eszena sentitzeko.

Ernestoren kasuan (bakarrik hitz egiten zuen gazteak), oholtzan hara eta hona ibiltzeak, kalean bezala, bakarrik hitz egiten zuen bitartean, bultzada korporal eta zinetikoa izan zen paperean sartzeko, era honetara errazago kanporatuz oroitzen eta sentimendu nahasiak. Ekintza hau oso garrantzitsua izan zen psikodrama publikoan geundelako, gehienetan publiko ugaria eta ezezaguna dagoenean inhibizioa gehiago sortzen delako kontsulta lekuan edo erakundeetan egiten denean baino.

Garrantzi handikoa da baita ere, ego-laguntzaileak, protagonistak eginiko deskribapena kontutan hartzea, oker hautemateak dramatizazioaren giroa apurtu dezakeelako edo paper kanpo utzi. Adibidez, protagonistak adierazten badu gertatutakoa goiz aldean izan zela eta interpretazioaren zehar ego-laguntzaileak loguraz eta ohera joateko gogoz dagoela esaten badu, gaixoarentzat ondorio txarrak eduki ditzake. Berdin esan daiteke, altzaria, atea, eta leihoen kokatzeari buruz, hauek denak ego-laguntzaileak errespetatu behar bai ditu errealitate dramatikoaren giroa mantentzearen; dramatizazioko laguntzaileek ezingo dituzte, protagonistak aipatutako ormak zeharkatu, edo altzariak eta beste zenbait gauza, egon ez balira bezala ibili.

PAPER OSAGARRIAK

Objektu, espazio eta denbora bezala, paper osagarriak ere badaude protagonistaren “irudimenaren espazioan”. Horregatik, zuzendariak eta ego-laguntzaileak, gaixoak egiten duen adierazpena arreta handiz hauteman behar du, paper osagarria deritzen zaion lanean egon behar duten pertsonaiei buruz zer esaten duen aintzakotzat hartuz. Paper osagarriaren deskribapena pertsona lasai eta pasiboa bada, ego-laguntzaileak ezin dezake agintekeriazko eta urduria den pertsonaia izan, hau horrela gertatzen bada ez duelako bere errealitatean integratuko. Errealitate giroa ongi antolatuta dagoenean, zuzendariak, hipotesi terapeutikoaren arabera, agindu diezaioke laguntzaileari portaeraren aldaketaren bat, baino hori protagonistari esplikatu zaió psikodramako komentarioen bilkura garaian. Egiantza ezaugarri hau garrantzizkoa da, ego-laguntzaileak erabiltzen dituen errealitatean gehienetan integratuta dauden, keinu, hitz, edo gorputz jarrerak direlako aukera ematen diotenak gaixoari bere buru eta portaerei buruz gogoeta egiteko.

Modu eraginkorrena partaideek jakiteko nolakoa den paper osagarria, paper trukaketaren teknika da: protagonistak deskribatu duen paper osagarria egiten du eta ego-laguntzaileak protagonistarena. Paper trukaketa, dramatizazio hasieran gehiago erabiltzen da, zuzendariari eta ego-laguntzaileei ongi dramatizatzeko elementuak eskaintzearen. Teknika honek garrantzi handia du errealitateen irudikapenean, protagonistak agertzen duena paper osagarria egiterakoan, trukaketaren bidez, askotan oso desberdina delako hitzez egin denarekin alderatzen badugu.

DRAMATIZAZIOA, KONTESTUA ETA ERREALITATE ITZULGARRIA

Errealak izango balira bezala, protagonistak bizitzen dituen sortutako eszena dramatikoak, bere mundu existentzialetik aukeratuak behar dute izan, egoera eta gai horretan gaixoa identifikatua sentitzearen. Edozein egoera eta eszenifikazioan ezin daiteke errealitate zentzua bizitu, nahiz eta tokatzen den papera ongi egin, gaixoaren sentimendua distantziaz eta antzerki modura bizitua gerta daitekeelako. Psikodramagile askok desberdintasun hau ez dute ongi bereizten, formazio garaian azpimarratu ez delako errealitate zentzua erreproduktzioaren garrantzia eta hau lortzeko behar diren prozedurak.

Protagonista ongi girotua dagoenean dramatizaziorako, eta eszenak, berak biziutakoarekin zer ikusi zuzena badu, ekintza (drama), errealitate existentzialaren hedaketa bezala garatzen da. Prozesua detonatu gero, protagonistak paperean jarraitu nahi izaten du eta eszena dramatikoan gertatutako bikoizturen interesa agertzen du. Gaitik pixka bat urruntzen bagara, protagonistak, desbideratzeak irazi eta sailkatu egiten ditu eszenatik ez ateratzearren. Gero komentario garaian, dramatizazioan biziutakora itzuliko da, beharrezkoak ikusten dituen zuzenketak eginik, dagozkion nahaste existentzialen neurria hautemanaz eta kidekoen komentarioetan agertzen diren distortsioak zuzenduz.

Dramatizazioan, bakarrik bizitzen dituen arazoak eta bakardadean sentituak direnak, beste dimentsio batetara bideratuak dira, bizia eta arazoei buruzko gogoetak egiten direlarik, era honetara aurrera egiteko indar berri bat sortuz. Egoera honek, berezkitasuna eta sortzeko gaitasuna, indar eta eraginkortasun gehiagorekin bizitzeko parada ematen du. Gorputza geldik badago ere bai, Mariaren kasuan bezala, hilda aurkitua izan zenean seme-alaben eta senarrarengandik, eragin intrapsikikoak jarraitzen bai du eta errealitate zentzuzkoak ere bai.

Drama, giro zehatz baten eta unibertso intrapsikiko paper osagarriak berraktibatutako protagonistaren marka mnemonikoen, ondorioa da. Mariak azken eszenan, senarrarekin sortutako eztabaidan, erantzun berri eta oldarkoragoaren aukera izan zuen eta ziurrenik bere egoera intrapsikikoarekin adostasun estuagoan zegoela, bera, eginiko adierazpen kultural barruan, emazte (ona, ulerkorra, merezi ez zuen bezala tratatua, ahula) deprimitua bezala agertzen bai zen.

Errealitate zentzuzkoak sortzearen gaitasunak eta biziutako egoera existentzialen memoriak, gizakia eta bere ingurunearen arteko gaia ekartzen digu harira, zeren errealitatearen ingurua aldatzerakoan, gaixoarengan biziutako kontestuaren gune zurrun eta errepikaria agertzen da. Ezinegona, depresioa eta nahaste psikikoak, ikasi eta tratatuak izan daitezke, biziutako errealitatea *versus* nahi den errealitatearen, binomioaz. Jarraian ikusiko dugu errealitatearen interpretazioak, nola, biziutakoa modu zurrun eta aldaezinean mantendu dezake edo, alderantziz, irtenbidea aurkitzen lagundu, nahi den errealitatea azken batean lortuz.

IV. ATALA

ERREALITATEAK SORTZEN DITUEN INTERPRETAZIOAK

Gizakiak, errealitate zirrargarriaren interpretazioa egiteko, bere zentzuzko eta hunkipenak bildu behar ditu, hein berean, balorazio eta garrantzien eskala garatuz. Balore eskala honetan sinesmenak daude, barruko baieztapenak dira, emozioz zamaturik, eta irazki papera betetzen dute, errealitateari dagokion balorapen garaian.

Zentzazio eta emozioak ez bezala, sinesmenak kulturaren bidez transmitituak dira. Orokorrean estatikoak diren sinesmen horien eta errealitatek datozen zentzazio dinamikoen arteko topaketak, sortzen ditu munduan egoteko erak eta paper sozialen singularitasunak.

1. Bonbaren gizona

EE.BB-etan 1996ko Apirilean, estremista bezala salatua eta, *Unabomber*, deituriko gizon bat, atxilotua izan zen. Hamazortzi urte zeramatzan lehergailuak postaz bidaltzen, goi mailako eskoletako eta aire konpainietako funtzionariei. Hiru hilketa eta hogeita hiru zaurituak, leporatzen zizkieten. Arrasto bakarra, ahozko erretratua zen, aspalditik jendetzaren artean banatua ezer lortu gabe. Atxilotua izan baino lehenago eginiko azken ekintzan, aireportu batzuk dinamitatearen asmoa agertu zuen, izugarriko beldurra sortuz jendearengan. Egun batzuk igarota gero adierazi zuen, bere asmoetan atzera egingo zuela, EE.BB-etako egunkarietan hogeita hamabost mila hitzeko bere artikulu bat argitaratzen bazuten, eta onartua izan zen. Agiri horretan, aurrerapen teknologikoak hartutako ibilbidea salatzen zuen, abioi, kotxe eta konputagailuak ezabatuak izan behar zutela agertuz.

Bonbaren gizon susmagarria bere familiakoengandik salatua izan zen, harrapatua, eta bere izena zabaldua: Theodore John Kaczynski. Matematika eta ekologian Harvardeko unibertsitatean irakasle, baina azken hamar urtetan isolaturik bizi zen berak eraikitako egurrezko txabola batean, Montanan, argi indar eta hodiratu gabeko urik gabe. Gertuen zeukan hirira gutxitan joaten zen, eta hurbiltzen zenean oinez edo txirringaz egiten zuen, kotxez joateko eginiko eskaintzak orokorrean onartzen ez zituelarik.

Nahiz eta horrelako estremista eta fanatikoak egon munduan zehar, denak zerbait komuna daukatela adierazi nahi dut: beraien iritziz “egjazko errealitatea” beraien hautematen dutena da beti. *Bonbaren gizonak* bizi zuen mundua, nahiz eta larreako izanik eta teknologi gabekoa, gizartearentzat bizitzeko modurik onena behar zuen izan beraren ikuspegitik. Eta puntu honetan, beraz, berezkotasunak zurruntasun mentalarekin, topo egiten du. Berezkotasuna garatzeko, gairiditu behar den lehenengo gailurra da, egia erlatiboa izan daitekeela eta errealitatea eztabaidagarria, sinestea. Liluran bizi den pertsonak, bizi duena zalantzan jartzeko gaitasuna badu, sendatzeko bidean dago. Baina hau lortzea kasu askotan zaila izaten da, nahaste organiko edo biokimikoak egon daitezkeelako sintoma horien oinarrian. Dena dela ez dugu baztertzeko, sinesmen zurruneak, denbora baten zehar, nahaste biokimikoak sortu ditzaketela.

Egoera isolatuan bonbaren gizonak “jolas mentalak” sortu zituen. Kasu honetan bera bihurtuz bere buruaren publiko sutsuena eta honen ondorioa, egungo mundu eraldaketaren “misiolari” arduraduna sentitzea izanaz, egunkarietan agertutako artikuluak adierazten duten arabera. Auto-imaginaren gehiegizko gorespen hau, orokorrean, sinesmen zurrunegiak dituzten pertsonen dagozkie.

SINESMENAK

Ez da posible sinesmenik ez edukitzea. Pertsona batek, ezertan ez duela sinesten esaten duenean, sinesmen bat baieztatzen ari da: nik sinesten dut (edo baieztatzen dut) ez dudala ezertan sinesten; eta norbanakoak zer bait baieztatzen duenean aurreko premisetan sinesten duelako da.

Zenbait familia, eliza eta irakaskuntza erakundeetan, informazioak, agintekeriako moduan transmititzen dira, ume eta nerabeei aukera eman gabe esandakoak egiaztatzeko. Giro autokratiko honetan, umeek eta nerabeek, berez sinesberak eta idealistak, eraginberagoak bihurtzen dira eta gehiegizko balore emozionala ematen zaien zenbait informazio errepikatzen dituzte, hots sinesmenak. Kulturaren bidez transmitituak diren informazio eta emozioak banaezinak izaten dira, informazioetan kuantifikazioak sortuz, oinarrian neutralak izan daitezkeenak gero umeak berak jartzen diolarik sama afektiboa.

Betebeharrak programa bezala onartzen baditugu, sinesmenak formaziorako beharrezkoak dira, beraiek ematen dietelako informazioei pisu desberdina, bata bestearengandik banatuz. Berdin gertatzen da konputagailuetan, programagailuak aldagaiak aukeratu behar ditu helburu berezi bat lortzearren, baloreak emanaz; eta gero hizkuntza zehatz baten bidez programa sortzen du.

Programa biologiko guztietan “parte gogorra” dago, sinesmen multzoa (kuantifikatzen duten emozio pilo baten laguntzaz) eta portaerak hain zuzen, giro kulturaletik hautemanak. Estructura “gogor” hori beharrezkoa da, betebeharrekin, kultur giro desberdinen aldaketa jasan dezaten, baina ez da komeni gehiegizko gogorkeria, honek berezkotasunaren agerpena debekatzen duelako. Honek esan nahi du, sinesmenak onak edo txarrak izatea, ez dela dena. Sinesmenak, betebeharraren bilakabiderako ezinbestekoak dira, eta besteekin harremanetan bizitzeko ere bai; baina ez dira balore absolutuak eta mugiezinak, besteei entzutea, ikuspegi desberdinak aztertzea edo beste sinesmenak ezagutzea debekatzen digutenak. Gehiegi baloratzeak sortu dezake Theodore Kaczynski bezalako estremista bat edo historian zehar izan diren zenbait fanatikoen tankerakoak. Eta kasu ez hain gogorretan pertsona zurrin eta estereotipatuak, gehienetan oso harreman onak besteekin ez dituztenak, eta askotan neurotikoak deituak. Beste aldetik, *laissez-faire*⁶² bezalako portaera hezitzaileak, gauza errazetarako bakarrik gai diren gazte eta helduak sortu ditzake, gauza zailletarako indar gabekoak (ahalegintzen direnak bakarrik epe labur edo luzera sarituak badira). Beste portaera hezitzailea izan daiteke, umea ohitu eta familiarengandik bultzatua izatea dena eztabaidatzerara, irakasle edo beste edonor gizarteko esperientzia duen pertsonen autoritatea onartu gabe. Honek nortasun harroa sortzen du, eta kasu larriagotan portaera antisozialak. Oreak lortzeko, sinesmenak transmititu behar dira baina berezkotasuna galdu gabe.

62. *Laissez-faire, laissez-passer*: frantsez adierazpena, XVIII. mendeko ekonomista liberalen lema, utzi egiten, esan nahi du, utzi pasatzen; Estatuaren interbentzioa eza arazo ekonomikoetan defendatzen zuten, egun zentzu orokorrean ibiltzen da.

Moreno-k “erantzun egokiei” buruz hitz egiten digunean, hau erreferentzial kulturalari dagokiona bezala hautematen du inplizituki bere obran, esplizituki oso argi ez baitu agertzen. Dena dela datorren kapituluan itzuliko gara gai honetara.

Esan beharra dago sinesmen bat bi eratara indartu daitekeela: Transmisio kulturalaren intentsitate emozionalaz edo, errealitate zentzazioaren bidez. Terapia kognitiboak, sinesmenak, giza psikismoan eta psikopatologian duten garrantziaz, jabetu dira, eta egun eskola terapeutiko hauek oso onartuak dira psikiatria eta psikologiaren zenbait eremuetan.

FEDEA

Pedro Paulo Uzeda Moreira lagun eta kideak kontatu zigun hamar urte zituenean São Pauloko São Luiz kolegioan, erlijio klasean, aita irakasleak fedeari buruz hitz egin zuela eta bertute hori zerua irabazteko beharrezkoa zela adieraziz gero, hitz jariora gertatzen ari zen une hartan, ikaslegoei esan zien Jaungoikoarengan fedea zutenek besoa altxatzeko. Denek jaso zuten Uzeda ezik. Irakasleak une hartan, zergatik ez zuen besoa altxatu galdetu zion, eta Pedro Paulo-k erantzun zion ez zuela Jaungoikoarengan sinesten, horretan bere aita bezalakoa zela, hau da, atea. Fede bertuteari buruzko hitz batzuen ondoren galdetu zion ea bazekien egun batean hil egin behar zuela denok bezala. Berak baieztatu erantzun zion.

Jarraian, Azken Epaietari buruz hitz egin zuen -eta une horretan Jaungoikoak deituko balizu bere aurrera galdetuz: PEDRO PAULO UZEDA MOREIRA, ZUK EZ DUZU JAUNGOIKOAGAN SINESTEN?-. Pedro Paulo-k erantzun zuen: *Lehen ez nuen sinesten baina orain bai*. Argia eta zintzoa den adibide honetan, Uzeda-k adierazi zigun, nola, sinesmenak aldatu daitezkeen, giroaren aldaketarekin batera edo ezaguera berrien arabera.

Gehienetan zoritxarrez, pertsonak, ez dugu Uzeda-k agertutako berezkotasuna. Fedea (batez ere mistikoa), balore handiko sinesmena da erlijio taldeetan. Nola Jaungoikoa eta espirituak ezin dira sentiduen bidez hauteman, doktrina erlijiosoek beste arrazoi motak behar izaten dituzte jendeak sinestu dezan. Lehenengoa beldurra izaten da, hil ondoren salbatuak izango garela fedearen bidez, azpimarratuz -eta hortik dator “fedea salbatuko zaitu”⁶³ adierazpena-. Denok dakigu zein zaila den gizakiontzat onartzea heriotzarekin dena bukatzen dela, baina erlijioek, batez ere eragin handiena dutenek mendebaldar munduan, hil ondoren bizitzaren aukera eskaintzen dute, arimaren hilezkortasunaren bidez. Dena dela datorren beste bizitza hori zoriontasunez gerta dadin ezinbestekoa da fedea. Gainera, erlijio horiek, Jaungoikoaren hitza liburu sakratuan idatzita dagoela, egi gorenekin batera, adierazten dute. Erlijio ministro asko, hitz idatzi honen, ikasle, maisu eta solaskide bihurtzen dira eta erradikalagoak direnek jaungoikoarengandik zuzenean mezuak jasotzen dituztela esaten dute. Badaude eliza batzuk, gizaki

63. “(...) “eta emakumeari esan zion, fedea salbatu zaitu, joan zaitez bakean”, Testamentu Berria, Lukas deuna, 7. kapitulua, 50. bertsikulua; “(...) alabatxo, fedea duzulako sendatu zara (...)”, Testamentu Berria, Lukas deuna, 8. kapitulua, 48. bertsikulua.

eta gizarteari, arazo guztietako irtenbideak eskaini nahi dizkietenak, gaixotasun, istripu, diru gabezia e.a.-etarako, jarraitzaileen fedearen truke. Fedeak mendiak mugitzen baititu!.

Badago, sotilagoa eta eraginkorragoa behar bada den, fedea ezartzeko mekanismoa. Bi norabideko mezuak dutenak: fedea, ikusi ezin eta sentiduengandik hauteman ere ezin dugun gauzengan eduki dezakegu; baina bertutearen benetako balioa, sentiduek hauteman ezin duten eta frogatu ezin duten (bestela zientzia izango litzateke) gauzengan edukitzea da naiz zalantzak izan eta fedea bera ukatu, bertute gorenaren balioa beraz, *zalantzak edukiarren, sinestea* da⁶⁴. Arazo guztien gainetik. Fedean jarraitzen dutenek bakarrik irabaziko dute Jaungoikoaren erreinua. Espiritu txarrak alboan ditugula, fedea deuseztatzeko, gehitzen dioten arrazoia izaten da, baita ere. Eliza horietako ministroek, tentaldiekin arreta handia edukitzeko adierazten dute beti, arima betirako ez dezagun galdu. Mezu paradoxiko honek berrelikatzen den barruko mekanismoa sortzen du, azken batean horrelako fedeak, zentzumenezko errealitatearen ukapena lortuz. Sinesten denaren benetako balorea, bertutearena hain zuzen, zalantzei aurre egitea eta beti sinestean datza.

Sinesmen xaloenetik fede sendorainoko bidean, sinesmen multzoa dago, baino erradikalizatzeko eta fanatismoaren bidez, aurrean adierazitako fede erlijiosoa dirudi. Ideologia abertzale eta arrazistek ez dute hilda gerokoaz hitz egiten, baina, aberri edukiaren baloreek gehiegi goratzen dituzte. Sinesmen nabarmen horiek (fedea) egjak bezala onartuak diren premisa eta talde handien manipulazioetan (kanpoko publikoa) oinarritzen dira, norbanakoari, goimailakoa, garrantzizkoa eta inportantea sentiaraziz. Puztu eta sutsuak diren diskurtsoak, jendetzaren kontzentrazioak eta martxa epiko eta sinbolikoak bandera eta guztiz ingurune honen parte bat dira. Liderrek bizimodu hobea agintzen dute, eta gehienetan oker gertatzen den guztiaren erruduna badute.

Marxismoa, sinesmen ideologiko multzoaren adibide bat da, herriak jasaten duen ekonomiaz azterketa egiteaz gain, kapitalismoa eta inizatiba pribatuak direla gaitz guztien oinarria adierazten du.

Karl Marxen⁶⁵ *Kapitala* ekonomiari buruzko azterketaren meritua gutxitu gabe, esan behar da, denbora askoan, ezinbesteko egien liburua izan zela, eta mundu honetan paradisua lortzeko bideak ematen zituela. Ezadostasunean edo aurka agertzen zena beste ideiak defendatuz erreazionarioa eta kontrairaultzailea deitua zen, herri interesen aurkakoa hain zuzen.

64. *Credo quia absurdum*: absurdua delako sinesten dut, Quinto Septinio Florencio Tertuliano-k esaten zuen bezala (Cartago, K. 155-K. 220), apologista, kristau filosofoa. Bere zurruntasunak Montanoren heresia konpartitzera eraman zuen (II. mendeko heresia zurrunak, munduaren bukaera eta Kristoren etorrera aldarrikatzen zituen). Ugalkor autorea, *Apologectium, Ad Mártires* e.a. idatzi zituen. Aipatutako esaldia *Kristoren Haragiaren obran dago*.

65. Karl Marx (Trier, 1818-Londres, 1883), filosofo eta politikoa alemaniarra, *Manifesto Komunista* publikatu zuen (Engelsekin batera) 1848an. Londresen bizitu zen, *Kapitala* bere obra magna han hasi zen argitaratzen (bizirik zegoela bolumen bat bakarrik argitaratu zuen). Langilegoak kontrolatutako Estatuaren defendatzailea zen, langilegoaren diktadurarena hain zuzen.

Bandera abertzalea, sinesmen sutsuenetako (fedea) bat da, giza historian zehar. Eusteko mekanismoa, berdina da eta aurkakoa edo erruduna beti beste bat izaten da, albokoa edo urrunago dagoena. Deuseztatzaile boteredun abertzale “fede” hori, guda gehienen motorra da. Askotan abertzaletasunaren izenean herri horietako agintariak, abertzaletasun sutsuaren izenean, beraientzat onura pertsonalak eta ekonomikoak lortzen dituztelarik. Baita ere, askotan kanpoan etsaia sortzen dute, jendetzaren arreta herriak dituen benetako arazoetatik desbideratu nahian.

Honetan badugu adibide bat, nazismoa, arrazaren nagusitasunean eta abertzaletasunean oinarritua (diskurtso sutsuaz, sbastika sinbologiaz, eta martxa militarraz, mantendua), germaniar herrian arraza nagusiaren (beraiena) sinesmena barreiatuz, judutar herria etsaia bezala sortuz, azken batean hau izanik gauza txar guztien erruduna. Denok dakigun bezala, honen ondorioa Bigarren Gerra Mundialaren leherketa izan zen, erraldoia eta joan den mendeko genozidio handienetakoa.

Batzutan sinesmen erlijiosoak eta abertzaletasuna konbinatu egiten dira, Hezbollah⁶⁶ libaniar talde iraultzaileak egiten duen bezala, erlijio fedea, etnia eta bandera abertzalearen izenean, terrorista buru hiltzaileak bihurtuz.

Adibide kolektibo hauek garrantzitsuak dira konturatzeko zer indarra daukaten sinesmenek eta fedea hezkuntza betebeharrean, kolektiboki gertatzen denak, norbanakoengan duelako bere oinarria. Sinesmen eta fedearen erabileran dago bakoitza eta gizartearen garapenaren gakoa eta berezkitasunaren hezkuntzak sinesmen erradikal horien malgutasuna lortzea du bere eginbeharra. Egun, pertsonak, informazio desberdin, kontrajarriak eta paradoxikoak jasotzen ditugu. Denboraren zehar honek lagundu dezake sinesmenen zurruntasuna apurtzen, gizakiok, dugun fedea eztabaidatuz, gutxienez askotan ezartzen diogun erradikalitasuna. Hala bedi.

ERREALITATEAREN IRAKURKETA

Transmisio kulturalaz gain, zentzazio eta sentiduen bidez jasotako informazioak, giza balore eta sinesmen munduaren eraikuntzarako zutabeak dira.

Bizitzako lehenengo urteetan, umeak, modu magikoan bizitzen du bere ingurunea. Objektu erreal eta irudikatuen arteko mugak zehaztu gabe daude, *ihakin eginari* buruz hitz egin genuenean ikusi genuen bezala. Garapen une horretan Moreno-k bere gorputzean (eskuineko besoa apurtu zuen) sentitu zuen, Jaungoikoaz jolasteak zituen ondorioak. *Psicodrama* deitutako bere liburuan, haurren garapena tratatzen duenean, lehenengo urteetan, psikismoan gertatzen diren nahasketei buruz hitz egiten digu, adieraziz nola, objektu eta pertsonai errealak, irudimeneko objektu eta pertsonaiekin nahasten diren hain zuzen.

66. Hezbollah: Libandar talde gerrileroa eta terrorista. Bere izenak, Jaungoikoaren Alderdia, esan nahi du.

Dena dela *ihakin egin* jolasarekin, objektu eta pertsonai irudikatuak, objektu eta pertsonai errealean barruko irudiengandik banatzen doa, muga zehatzak sortuz. Naturako lege fisiko eta biologikoak poliki, poliki, garbi agertzen doaz umeak onartzen ditularik, nahiz eta batzutan sufrimenduarekin batera izanaz.

Baina betebeharraren sozialen loturei dagokienei buruz esan beharra dago, muga horiek beti ez direla garbiak eta egoeren aldaketekin aldatzen direla. Sinesmen eta fedeari buruz esan dezakegu, kulturaren bidez transmititzen diren gehiengo balore moral eta hezitzaileek, betebeharraren sozialekin dituztela lotura. Mugak hain zehatzak ez diren eremuan hain zuzen eta emozioak sakonena diren esparruan, orokorrean hezitzaileek zer den *ona eta txarraren* kontzeptuak transmititzen dituzte, gizarte eta talde familiarren balore etikoak adieraziz.

Eguno estuktura sozialeko funtzionamenduan, betebeharraren profesionaletan pertsonak ez dira behartuak dituzten sinesmenek agertzeko; ekintza pertsonalak, egin behar zehatzetara bideratuta daude, etekin praktikotara. Horregatik, pertsona zoriontsua ez denean, sentitzen duena eta sentimenduak ezin adierazteak, antsia, depresioa edo psikosomatikoak diren manifestapenak sortu ditzake. Bitartean afektiboak diren betebeharraren, familiarretan, portaeraren bidez, sinesmen pertsonalak eta hauei dagozkien emozioek, agertu daitezke. Betebeharraren horietan nahaste emozionalak sortzen dira orokorrean, maitasuna, gorrotoa, grina, inbidia, jelsia, oldarkortasuna, beldurra, harrokeria, intolerantzia, esijentzia, menpekotasuna, agintekeria, e.a. eta askotan hauei irtenbidea ezin aurkiturik psikoterapiara jotzen dute laguntzaren bila.

Dinamika gatazkatsu honetan errealitatearen irakurketa, lotura eta interes pertsonaletan nahastuta dauden sinesmen eta botereen arteko jolasak, distorsionatzen dute.

Talde Terapiak oso onuragarriak dira kasu honetan, sinesmen eta ohitura askotariko giroan, pertsona, kokatzen dutelako, norbanakoaren onarpena bizituz, bestela taldean ere gerta daiteke lehen esandakoa. Psikoterapeutak, pertsonak bideratu behar ditu elkarrekin bizikidetzera, bakoitzak pentsatzen eta sentitzen duena adierazteko aukera izanaz inongo kritika oldarkorrik gabe. Kritikak taldean egiten dira baina terapeutak bultzatu eta zuzentzen ditu, kidesun maila giroan, protagonistak entzun dezan inongo haserrikerik gabe edo besteek nahi dutelako bere portaera aldatzera behartuta sentitu gabe. Talde terapien artean, psikodramak darama adierazpen sakonena, dramatizazioek, errealitate zentzuzkoak (errealitate itzulgarria) birsortzen dituztelako, talde eta terapeutaren analisia, ikusitakoan oinarritzen delako, entzun eta sentitutakoak protagonistaren ekintzaren bidez bizitzen direlako eta ez eztabaida teoriko, kontzeptu razional eta gatazkan aurkitzen diren sinesmenaren eraginpean.

Bistan dagoena da, pertsonari on egiten diola, beste bere arazoak kontatzea, isolamendutik ateratzen laguntzen diolako. Honi jar diezaiogun traba da, bezeroa jarrera honekin “despertsonalizatua” izatea. Baina hau ez da egia nire usteetan, nortasuna, izate intimista eta sekretupean bizitzeko era azpimarratzen duenez, eta horrela, sinesmenak eztabaida ezinak direlaren jarrera indartzen delako.

Xalotasunez baieztapen hori onartzen badugu, sinesmen zurruntasuna indartzen ari gara, balore eta ezaguera berriei eragozpenak jarritz. Nire iritziz, nortasuna deritzen diogun hori ez da irudi estatiko bat, eraldaketa eta garapen prozesu bat baizik. Beste pertsoneri beren iritziak entzuteko, irekitasunak, desberdintasunak onartuz (talde terapian bizituak edo naturalki harreman sozialean), aukera ematen du informazio eta bizipen gehiago onartzeko, azken batean sinesmen eta portaera propioetan eraginaz. "Ixteak" jainkotiar eta megalomaniarako mekanismo mentalak indartzen ditu, orokorrean pertsona erradikal eta estremistak sortuz *Unabomber* kasuan bezala.

Eragin kulturalaz gain, dugun sinesmen eta beraien jarraipena, errealitate zentzazioaren mekanismo psikikoaz egiten da, berak, eginiko errealitateari buruzko irakurketa zuzena den ala ez argitzen baitigu, irakurritakoa baieztatu edo baztertzeko ziurtasuna emanaz.

Errealitate itzulgarria era artifizialean sortzeko gaitasunaren aurkikuntzarekin, betebeharreko "parte gogorraren" zurruntasuna gutxitzeko teknikak gehitzen dira, era honetara berezkitasunaren ariketarako giroa sortuz. Errealitate zentzazioa eta errealitate propioa birsortuak eta eraldatuak izan badaitezke, zergatik ez, abstraktuak diren kontzeptuetan dauden sinesmenak?

2. Ikuslegoa

Errealitate itzulgarriari buruz aritu garenean aurreko kapituluetan ez dugu lege naturalen ikasketa eta oharpenek duten garrantzia azpimarratu. Dena dela ia bizitzako une guztietan beste pertsonen aurrean egoten gara. Haurrari lehenengo urteetan, gurasoek edo ordezkoez laguntzen diote urratsez urrats, elikatzen, babesten, irakasten, bultzatzen, zigortzen, hau dena pertsona nagusiaren aurkezpena mantenduz, natura eta garapen biologikotik datozen bultzadekin batera. Irudikatu ditzakegu nagusiek ematen dituzten erantzun desberdinak, ume bat lurrera erori dela eta negarrez dagoela jakiterakoan: besoetan umea hartu eta laztandu, errieta egin, ez dela ezer gertatu esan, izututa geratu eta garrasika hasi, zaurian eskua pasa eta musukatu mina sendatzearen, edo ipurdiko bat eman korrika gehiegiz egin duelako. Suposatu dezakegu nagusien portaera hauek, behin eta berriz era berean errepikaturik, umearengan, min fisikoarekin lotuta geratuko diren informazioak izango direla. Inguruneko giroa, zentzazio korporalak eta umearekin bizikidetzen diren pertsonak osatzen duten programa bat eraikitzen da. Jarraian urteetan zehar pertsonak beti daude presente, pertsoniak aldatu daitezke, baina frekuentzia oso gutxi. Oso bereziak dira gizakiok bakarrik igarotzen ditugun uneak, batez ere gaztaroan, bakarrik gaudenean gehienetan laguntza bilatzen dugulako. Maiz bakarrik igarotzen duten umeek, distortsio afektiboak jasan ditzakete, hau izanaz umetan buru hiltzearen arazo garrantzitsuenetako bat. Hitz batean esan dezakegu, gizakiok pertsonaz osaturiko konstelazioz inguratutik gaudela eta honi ikuslegoa edo publikoa deritzen diogu.

Zerebroko programazioak unibertso fisiko, biologiko eta ikuslegoarengandik jasotako elementuak ditu, baina ikuslegoarengandik transmititzen dira emozioen gora beherak, giroaren, gorputz eta harreman interpersonalen arabera, eta

norbanakoaren kulturak daramatzan sinesmen multzoaren baldintzapean. Errealitatearen zentzazioak, lege fisiko, biologiko, sozial eta bakoitzari transmititutako sinesmen onartuak edo arbuiatuen arteko harremanetan, sortutako emozio eta zentzazio pertsonalen interakzioaren, ondorioa da. Sinesmen eta bizipen pertsonalen arteko adostasun handian dagoenean, pertsona ziurragoa sentitzen da, baina alderantziz gertatzen bada, akatsak, antsia, sufrimendua eta desoreka emozionalak, nabaritzen dira.

Errealitate itzulgarriaren kasuan, protagonistak eszena erreala izango balitz bezala biziz gain, bere barruan duen ikuslegoaren aurrean egon beharrean, beste ikuslego mota baten aurrean dago, zeharo desberdina dena, batez ere saio eta solasaldietan, baina dramatizazio garaian emozio munduan murgildurik, barruko eta kanpoko pertsonaiak askotan nahastu egiten direla dirudi. Aurreko kapituluetakoa adibideetan -Herman, Moreno umea, Ernesto eta Maria-, ikuslegoaren aurkezpen subliminala dago, eta hau da orain modu sakonagoan aztertu nahi duguna, teoria eta praktikan duen garrantziagatik.

BARNE ETA KANPOKO IKUSLEGOA

Ikuslego hitzak gehienetan antzerki, zinema eta kiroletako jendearekin zer ikusia du, hau da: eserita orokorrean, protagonista bat edo besteren aurkezpena ikusten daudenak hain zuzen. Lan honetako ikuslegoaren zentzua berriz, batek edo batzuk beste batengan duten eraginari lotuta dago, jarrera aktiboa (akzioa) edo pasiboa (presentzia soilik) dela medio.

Baita ere beste pertsonen eragina pertsonaiak dutenarekin batera barneratua izan daiteke. Barneratze hau handiagoa izango da bestearen eraginaren presentzia denbora luzeagoan gertatzen bada, balore afektiboaren, agintariaren, arrakasta edo traumaren, arabera. Hau da barne ikuslegoa, Robert B. Zajonc formulatutako kontzeptua hain zuzen. Ikuslego hau, norbanakoarentzat garrantzizkoak diren edo izan diren pertsonaiak osatzen dute. Pertsonai hauen irudia hauteman eta barneratua, pertsonaren psikologia munduaren partaide bihurtzen da ahotza eta guztiz. Eta barne ikuslegoa hau da, ezin egona eta zorion eza sortzen duten akzioen euskarria, norbanakoa txalotua edo bultzatua izaten ari denaren adierazpena nolabait, Zajonc-en iritziz.

Kanpoko ikuslegoak irudimena eta sortzeko ahalmena bultzatzen ditu eta bat batean, barrukoak, lortutako garaipenak mantentzen ditu. Barruko ikuslegoak, kanpokoak du bere abiapuntu bezala, norbanakoak txaloak eta kritikak erregistratzen baititu dagozkien pertsonaiekin batera; errefortzu baikor eta ezkorrak barneratuak dira, hauek sortutakoaren irudiarekin batera, eta operazio hau garrantzi handikoa da ikasketa prozesuaren garaian. Ume batek ekintza bat bereganatzen duenean, ekintza honen onarpena edo zentsurarekin batera, guraso edo irakasleen irudia txalotzen edo kritikatzin, barneratzen du. Urteetan zehar neurri bateko despertsonalizazioa gertatzen da. Barruko ikuslegoari buruz, errefortzu-pertsonai, portaera automatizatua sortuz. Baina bizirik daude -garai bateko- aurpegia zuten erreferentziak, era honetara portaerak errepikatuz oinarriko inguru abarren gardentasunik gabe.

Nahiz eta zerebroak edozein hipotesiaz pentsatzeko gaitasuna eta irudimen abstraktua eduki, teorikoki muga gabeko bideetan ibili ahal izateko, pertsonak, sinesmen eta baloreak dituzte bata bestearengandik bereizten dituztenak eta irudimena instruitzen dutenak. Sinesmen eta balore horiek denak, konstituzionalak eta genetikoak diren singularitasunarekin batera dira, bakoitzaren nortasunaren eraikitzaileak. Sinesmen eta baloreak dira bide neuronal eta sinaptikoetan kokatzen direnak, memorian gordeta geratzen direnak, zorion eta ez zorion diren emozio zentzazioekin batera, era baikor edo ezkorrean indartuak izan daitezkeenak egoera berrietan eta kanpoko ikuslegoaren bitartez.

Sakon eta zurrun barneratuak direnak kanpoko ikuslegoaren behar gutxiago izango dute. Honek adierazten du zergatik batzuk bere bakardadean lasaiago aurkitzen diren besteak baino, batzurenzat jasan ezina izanik. Barruko ikuslegoa zurrun eta trinkoa dutenek, dituzten balore eta txaloezin egokitzen dira, baina besteek noiz behin kanpoko txaloen beharra somatzen dute. Errealitate itzulgarriaren bidez bizi dezakegu barruko ikuslegoak gugan duen eragina, eta sendotu edo eraldatu kuantitatibo edo kualitatiboki erregistro mnemoniko horiek, objektibo eta interes berrien arabera.

AUTOIKUSLEGOA

Abere bat ehiztariarengandik ihes egiten ikusten dugunean gazela bat bezala, zebra bat leopardoarengandik edo usoa gabiraiarengandik, zein sendoa den defentsa instintua adierazten digu, "existentziaren zentzazioa" gogoratzen digu edo animalia osotasun korporala. Nahiz eta ziurtasunez ez jakin zer gertatzen den abereen zerebroan, suposatzen dugu Nerbio Sistema Zentraleko nonbaiten erregistratua egon behar duela "existitzeko zentzazio" hori, berezko edo transmitituak diren egoera larriekin batera. Gizakietan existitzeko zentzazio bera eta larrialdiak erregistratuta aurkitzen ditugu baita ere, ez berezkoak bakarrik baizik kulturaren bidez transmititzen direnak ere, bizitzaren zehar garatzen joaten direnak hain zuzen.

"Existitzeko zentzazio" horrekin batera, umeak, besteek beregandik espero dutena somatzen du baita ere, eta garatzen doan arabera berari buruzko oharpena somatzen doa, bere identitatea eta izen bat duela. Lehenengo urteetan ikuslego familiarak egiten dituen txalo eta zentsurak dira sortzen dutenak parametroak, behar bada esan daiteke, nortasunaren nozio hori, familia giroan protagonista eta ikuslegoa izatearen, gehitzen doan kontzientziari dagokiola.

Identitatearen formaziorako garrantzitsua da, gurasoen aldetik eginiko txaloak edo zentsurak definizioekin batera agertzea, era berean kualifikatuak izanik. "Oso ongi, hau egin duzulako" esaten denean, definizio gabeko errefortzu baten aurrean gaude. "Oso ongi hau egin duzulako, oso ona eta esanekoa zara" esaten denean, definizioa duen txaloaren aurrean gaude. Eta definizioa hau da, umea garatzen ari den identitatea sendotzen duena. Umearen garapenari elkartzen zaizkio ikuslego desberdinak, bera ekintzetara igarotzen doalarik. Urteetan zehar ikuslegoa gehitzen

doa, askotarikoa bihurtzen, eta barruko ikuslegoa eraikitzen iparrorratz funtzionamenduaren tankerara, hau, pertsonaren joerarentzat erreferentzia sistema izanaz.

Ikuslego familiarretik, eskolako ikuslegora igarotzen da umea denboraren zehar. Aurrerago nerabezaroan, gazteak mugikortasun espazial gehiago duenez, ikuslego familiarretik jasotako txalo eta kritikak bereganatu ditu eta badaki ikuslego honek zer nahi duen beregandik. Era berean onarpen eta kritikak jasotzen ditu baita ere beste taldeetatik, kideengandik, auzokoengandik, elkartetatik, irakaslegoengandik eta bizilagunengandik. Nerabezaroan ikuslego berrien gosea izaten da. Balore familiarrak indartzeko edo ezabatzeke behar izaten dira, erreferentzia berriak bilatzen dira norbanakoak mundua ikusteko duen erarekin adostasun gehiagoan bizi nahian. Fase honetan psikismoa nahiko garatua dago eta errealitateko konparaketa logikoaren sistemak funtzionatzen du.

Nerabezaroan, aldaketa hormonalak direla eta, sexualitatea sortzen da baita ere. Honek paper berriak dakartza eta paper berriak ikuslego berriak. Aldaketa biologikoaren arabera, arau berrien onarpena gertatzen da, beste sexuaren erakertasuna ulertu nahi da eta egoera berrira egokitu erakargarriagoa izanaz, kidekoen portaera ikasi eta behatuz. Bere buruaren ikuslego eta kritikoa bihurtzen da nerabea. *Joera honi autoikuslegoa deritzen diogu.*

Autoikuslegoa sortzen da ikuslego askotarikoa eta erregistro bikoiztuen aurrean, ikuslegoen artean alderatze eta nahasketa sortzen dira pertsonaren portaera programazioa dela medio. Alderatzearen beharra sortzen da. Hau da:, desberdintasunez beterik dagoen mundu askotariko honetan, sinesmen eta baloreak baieztatu beharrean daude, eta baieztapen honetan norbanakoa erdibitu egiten da behatzailea eta objektu behatua bihurtuz hein berean. Gizakia ez da "programatua" soilik kanpoko informazioaz. Autoikuslegoak programak aldatu ditzake, eraikuntza kulturalen zuzenki parte hartuz era honetara giza psikismoaren⁶⁷ egonkortasuna lortzen doalarik.

Ez dakigu hain zuzen zein une historikoan sortu zen autoikuslegoa, baina nire ustetan barruko ikuslegoa eta hizkuntzaren ondoren sortutakoa da. Delfoseko Apolo elizaren hondamendetan, autore gabeko inskripzio hau aurkitu zen: "Ezagutu zaitez" (suposatzen dugu zazpi Greziar jakitunena izango dela). Gai hau Sokratesek eta bere jarraitzaileek garatu zuten. Noski, norbera ezagutzea, psikikoki erdibitzearen gaitasunari lotuta dago, hau da, hein berean behatzaile eta objektu behatua ahal izateari autoikuslegoaren bidez.

3. Bizitzaren antzerkia

Errealitate emozionalak sortzen dituzten interpretazioek, ikuslegoaren eraginaz, kulturaren bidez transmititutako sinesmenetan oinarritzen dira, eta

67. Gai hau zabal garatua dago aipatutako "El Instinto de Platea" en *La sociedad del espectáculo*. (Editorial Hiru. 2003) gure liburuan.

betebehar sozialen bidez irteten dira. Betebehar horien elkar eragina da, bizitzaren antzerkia.

Badirudi antzerkiaren oinarria antzinako ezpiazioko erritoetan dagoela, garai hartan gizakiek, uztarako, jaungoikoei laguntza eskatzen zieten eta era berean zigortuak ez izatea, gaixotasun eta ezbehar fisikoen bitartez, hau da: lurrikara, tximista eta ekaitzekin. Jaungoikoen haserrealdia baretu behar zen. Geroago antzinako Grezian, greziar mitologiako gaiak aurkezten ziren, oso aberatsak izanaz eduki psikologiko eta sozialetan, poliki poliki giza eztabaidetara inguraturik elkar eragin sozialak zirela medio. Greziar filosofiaren ondarea, beti antzerkiarekin batera iritsi zen eta mendebaldar pentsakeran eragin handia eduki zuen.

Ikuslegoak gizakiengan duen eraginak, portaera indibidualak eraikitzen ditu, hein berean sozialki elkarrekin bizikidetzera eramanez. Ikuslego batetik bestera ibiliz portaera erak sortzen dira. Levy Moreno-k betebeharra izena jarri zien portaera hauei, antzerkian bakarrik erabiltzen zen hitza erabiliz (paperak), eta betebeharraren edukia, psikologia eta soziologiarako definitu zuen, *gizabidearen unitate kulturala*, bezala.

Betebeharraren kontzeptu honek, psikologiara eta soziologiara aplikatuta, giza naturaren eta talde dinamiken ezaguera aberastu zuen. Ikusten denez gizakien arteko harremanak arau multzo baten eta kulturaren bidez ikasitako portaeren arabera bizitzen dira, orokorrean erlatiboki zurrunik izanaz pertsona eta egoera berdinetan. Distantzian dagoen behatzailearentzat, dena, antzerkiko eszena bat izango balitz bezala da. Horregatik *bizitzaren antzerkiaz* hitz egin dezakegu, gehiegikeri eta zentzu txarrik gabe.

1920. urtean eta 1930. hasieran aurrerakoi antzerki bat zegoen Vienan, Europa Zentralean eta berezkotasunaren antzerkia deritzen zen. Talde honek, egunerokotasunean gertatzen ziren eszenak taularatu nahi zituen. Antzezten ziren gaiak eguneroko gauzak izan zitezkeen, adibidez, familiako afari bat seme gaztea berandu iristen dela afaltzera ikusiz, gurasoen aginduari uko eginaz, edo egunkarietan agertutako historiaren bat. Ikuslegoak aukeratzen zituen gaiak, aktoresek edo zuzendariak, honek lana koordinatuz. Betebeharrak, paperak, aktoresten berezkotasun eta sortzailetasunarekin ados burutzen ziren, testu idatzirik gabe. Helburua ohizko antzerkian bezala, estetika eta ikuslegoa hunkipenez murgiltzea ikuskizunean, zen. Psikiatra izanaz gain, Moreno, berezkotasun antzerkiaren zuzendaria zen, eta halako batean taldean lan egiten zuen bikotearen bizitza errearen dramatizazioa ikusterakoan, sentsibilitate eta zorrotzasun handia somatu zuen, ikuslegoarengan sortutako eragina eta bikotearengan edukitako ondorio terapeutikoa. Zeharo berria zen zerbaiten aurrean zegoela konturatu zen, psikoterapia eskola berri baten oinarria hain zuzen: antzerki terapeutikoa edo psikodrama. Gai hau "II. Atalean" jorratu dugu, baina berriro itzultzen gara, betebehar sozialaren kontzeptua hobeto esplikatua nahian, zehatzago, garrantzizko gaia denez.

BETEBEHAR SOZIALA

Ikuslegoak eragin handia duenean pertsonengan, batez ere haur eta nerabezaroan, talde familiarrean eta norbanakoengan, artega sortzen du, gero betebeharrak eratuta daudenean eta talde dinamikan iguripenei erantzuten dietenean, desagertuz. Lehenengo betebeharrak familia barruan eratzen dira eta etxean ikasitakoarekin beste taldeekin harremanetan jarriko da umea, jasotakoa errepikaturik, onartua edo arbuatua izanaz.

Giza harremanak betebehar osagarriaz zuzenduak daude, adibidez, irakasle-ikaslea, sendagile-gaixoa, aita-semea, lagunaren artea e.a., eta elkar eragin bakoitzean ezaugarri bereziak aurkitzen ditugu kultura bakoitzean, egoki ezinak izanaz osagarri bezala beste egoeretako betebeharretan. Ikasle batek bere irakaslearekin duen harreman mota ez da bere lagunarekin duena bezalakoa: ahotsaren doinua eta gorputzaren jarrera desberdinak dira, eta baldia ere beste bat izan daiteke.

Informatikan *hardware* e *software* hitzak erabiltzen dira makinako osagai materialak (parte "gogorra") eratutako informazioengandik (parte "malgua") banatzeko. Nerbio Sistema Zentrala konputagailuekin alderatzea, nahiz eta didaktikoa izan, arreta desbideratu dezake eta ez utzi konturatzen programazio biologikoak aldatzea askotan oso zaila dela, makinekin egiten diren programazioekin alderantziz gertatuz. Imajinatu dezakegu betebehar sozialetan parte egonkorra eta zurrunago bat dagoela (parte "gogorra"), baldintzapen, emozio, zentzazio, sinesmen eta kulturaren bidez transmititutako baloreak, osatzen dutena, hain zuzen eta hauek dira, ingurune "unibertso irekitik" datozen aldagaiak, betebehar osagarriekin lotura eduki behar dutenak (parte "malgua") irazten dituztenak. Betebehar sozialen parte "gogorrari" sor zaio, kulturaren bidez transmititutako baloreen egonkortasuna, dena aldatzea erraza izango balitz, pertsonen "nortasun gabe" geratuko ginateke edozein giro edo ingurune aldaketaren arabera.

BETEBEHARREN DANTZA

Elkar bitzta sozialean gertatzen dena, gain begirada batekin ikusten badugu, gauza sinplea dela esan daiteke, nahikoa delako pertsonak betebehar sozialak zeintzuk diren jakitea eta hauek betebehar osagarriekin duten zer ikusia betetzea. Baina egunak dituen hogeita lau ordutan zehar, betebeharrak askotan aldatzen ditugu. Batzutan pertsona ezezagunekin gertatzen dira harremanak (saltzaile baten betebeharra), edo ezezagunekin baina maila emozional desberdinetan (lanetik datorren senarrak emaztea urduri aurkitzen duelarik bere semeari errieta egin diolako eta hau negarrez dagoelako). Gehiago oraindik, gerta daiteke betebeharren artean gatazka sortzea, aurreko adibidean bezala, semeak aitari agertzen badio amaren errieta neurrigabea izan dela eta "injustizia" horretatik defenda dezala eskatzen badio eta era berean emazteak senarrari bere alde egitea eskatzen diolarik eta semeari errieta egin diezaion.

Aurreko deskribapenen aurka, badaude lotura zurrunik era estereotipatu batean betebeharrak osagarriak bere eragina agertzen dutelarik, aldaketa eta perspektibarik gabe. Horietako harreman askok sufrimendua sortzen dute, itxaropen eza, eta paradoxikoki batzutan gozamena ere bai. Elkar eragin honetatik kanpoan dagoen behatzailearentzat, portaera horiek zentzu gabekoak eta kementsuak dirudite, drama eta psikopatologiako gertaerak bihurtu daitezke, zenbait portaera mota ikusiz, neurotiko, psikotiko edo psikopatikoak bezala sailkatuak izanaz.

Bizitzaren teatroan ba, esan dezakegu geure betebeharrak sozialen bidez eten gabeko mugimendu baten barruan gabiltzala, erritmoa eta soinua aldatzen dituen buka gabea den dantzaldian. Baltza dantzatzetik frebora, dantza klasikora, guda martxara, ezkontza edo hileta martxara, sanbara edo tangora igaroz, beste batzutan isiltasunean murgilduta noiz hasi den eta bukatuko den ez dakigula. Egoera honetan beste pertsonengandik isolatuak egon ginatezke denbora luzean, terrenta, depresioa, arindura, balioa eta ziurtasun eza e.a. sentituz. Borobil baten erdian egon ginatezke baita ere, denak guri begira daudela edo alderantziz saltoka dabilen jendetzaren artean galduta giroari jarraituz ez zapalduak gertatzearen. Betebeharrak sozial horiei gehitu behar zaizkie barruko ikuslegoa eta autoikuslegoarekin elkar eraginetan sortutako betebeharrak, objektu, psikosomatiko, "kosmiko" edo erlijiosoak direnak eta bizitza etengabeko mugimenduan edukitzen dutenak hain zuzen.

BEREZKOTASUNA

Betebeharrak dantza honetan ikusten dugu Moreno-k berezkitasunari eman zion garrantzia. Gehienetan ez gara konturatzen betebeharrak dantza honetaz baina Moreno-k sentsibilitate handiz zein garrantzitsua den osasun mentalerako, arintasuna, betebeharrak aldaketan, edo askatasuna, eta sortzailetasuna gauzak era hoberenean gertatzearen, ohartu zen. Pertsona askok zailtasun handia dutela aldaketarako konturatu zen, kontserbatzaile bihurtuz, oso pertsona gutxiek harremanak edukiz edo betebeharrak familiarretara mugatuak biziz azken kasuan.

Bakoitzak hainbeste aldagai kordinatzeko gaitasuna edukitzearen, adibidez: informazio, erronka, giro aldaketa, arbuia, txaloe, barruko edo kanpoko aldarte aldaketa eta beste guztiek, indar biologiko bat badagoela, zion Moreno-k, goimailako abere eta pertsonen bereziki ahalatasuna ematen diena, eten gabeko erronka eta aldaketa horiei erantzuteko. Eta kapazitate horri *berezkitasuna* deitu zion.

Bizitza bera eredutzat hartuz, giro aldaketak zuzendu eta beharrezkoa dena babestuz, psikodramaren sortzaileak *berezkitasuna* horrela definitu zuen: *Egoera berriei erantzun berriak edo egoera zaharrei erantzun berri edo egokituak emateko gaitasuna*. Moreno-k esaten du, berezkitasuna ez dela, adimena, askatasuna, sentsibilitatea, gogoa, motibapena, hunkipena eta zentzazioekin nahasten, nolakotasun berezi eta berezkoa dela, aipatutako ezaugarrien elementuak eduki ditzakeela, baina ez dela beraiekin nahasten, ezinbestekoa izanaz biziraun eta espeziearen garapenerako. Berak era askotara

idatzi zuen berezkotasunari buruz, baina emandako definizioa izan zen ongiena onartua bere irakurle eta ikasleengandik. *E faktorea* ere deitu zion, zatiki genetiko eta kulturalaz osatua, teknika dramatikoekin eta bizitza berarekin garatua ahal izanaz.

Moreno-k adierazten digu ez dela nahikoa, erantzuna berria izatea, egokitua ere izan behar duela, badaudela zenbait tentelek ematen dituzten erantzun berriak eta hauei berezko tentelak deritzen die. Berezkotasunak hezkuntza eta kultura behar ditu garapenerako baina, gainditu egiten ditu, kultura berdineko pertsonak e *faktore* maila desberdinak eduki ditzaketelako. Sortzailetasun kontzeptuak, orokorrean, berezkotasunari laguntzen dio baina ez dira gauza bera. Ekintza sortzaile bat berezkotasun ekintza da beti, baina alderantziz ez da berdin gertatzen, berezkotasun ekintza ez delako beti eta orokorki zerbait berria. Hau ongi bereizteko, Moreno-k berezkotasunaren lau era aipatzen dizkigu: nolakotasun dramatikoa, sortzailetasuna, originaltasuna, eta erantzun egokitua. Gaia zabala da eta Moreno-rengandik nahiko garatua, horregatik gu ez gara gehiago luzatuko gure gaiaren helburutik ez irtetzearren. Dena dela irakurleari aurkeztu diogu gai honen garrantzia, Moreno-ren teoria zutabe garrantzitsuenetako bat baita.

Antzerki terapeutikoa sortzerakoan, Moreno-k, osasun mentalari buruz kontzeptu berriak formulatu zituen. Bere esanetan mentalki osasuntsuak direnak, e *faktore* asko daukate, eta osasun mentalaren eza berezkotasun gutxiari lotuta dago. Berak zer den pertsona gaixoa eta mentalki osasuntsuaren iritzia eman zuen, dramatizazioaren bidez metodologia bat sortuz tratamendurako. Horrekin beharrezko elementuak eman zituen, psikologian, psikodrama eskola berri bat bezala ikusia izateko, Carlos Alberto Saad-ek bere liburu *A ética do psicodrama*-n agertzen duen bezala *psicodrama* aldizkarian 3. zenbakian argitaratua hain zuzen⁶⁸. Ikuspegi honetatik gaixotasun mentala sinesmen eta portaera zurrunez baloratuak dira edozein aldaketa kulturala edo inguruneak direla medio.

Berezkotasunaren definizioak, Moreno-ren izaera gordetzen du, baikorra, kanporakoa, eta aktiboa. Kanporakoa eta aktiboa izateak, erantzun berriak emateko (eta egoera zaharrei egokituak) gaitasunarekin lotu ditzakegu, baina baikortasunak definizioa gainditzen du, psikodrama sortzailearen lapranari buruz hitz egin genuen kapituluan adierazten genuen bezala egokitze kontzeptuak erreferentea behar du: zertara *egokitu?*.

Gaixoak lortu nahi duen errealitatea da erreferentea. Nire iritziz erreferente horrek psikoterapien helburua definitzearen abantaila du, hau da, gaixoari berak nahi duena lortzen laguntzea, eta hipotesi txarrenetan dituen ametsak konpartitzea. Ikuspegi honekin, terapeutak ez du definitu edo aipatu beharrik zer den onena gaixoarentzat. Berezkotasunaren definizioa azken batean hau izanaz: errealitate berria eta gogokoa lortzeko erantzun berri eta egokituak aurkitzeko, gaitasuna. Praktikan, nahi den errealitatea lortzea, askotan ez da erraza,

68. *Psicodrama* 3. zenbakia (Porto: Apointamento, Janeiro de 1995) 39-56 or.

norbanakoaren interesak besteenarekin nahasten direlako edo ametsen ezintasunagatik. Psikodramak, errealitate itzulgarriaren bidez, aukera hau ematen du, desiratzen den errealitatea bizi eta baieztatu edo zuzendu egiteko, ibilbidean zehar. Interes pertsonalak besteenarekin gatazkatsuak bihurtzen direnean, psikodramaren bidez bizitu ahal daitezke, eta honetarako gehien erabiltzen den teknika, baloreen trukaketa da. Moreno-k proposatutako tekniken bidez desiratzen den errealitateak dituen aurpegi guztiak ikasteko aukera ematen dute, errealitate osagarriak sortuz baita ere gaixoen oharpena aberasturik, desio dena lortu edo egiteko. Teknika desberdinen erabileraz gain, gaixoen desioak antisozialak direnean, taldeak moderatzaile eta kritikatzaile lan ezinbestekoa egin dezake.

Liburu honetan psikologia eta psikopatologiari buruzko irakurketa berria saiatu naiz egiten, *bizitzen den errealitatea eta desio denaren* bikoiztasunetik ikusita, ikuspegi zabalagoa delakoan. Errealitatearen aldagai askotarikoak aztertu nahian, terapeutak galdera guztiak kontutan eduki behar ditu, gaixoen unibertsorengandik eramana izanaz. Aldagai askotarikoen aurrean, zentzazio eta interpretazioak psikismoaren mugak dira, baina errealitate itzulgarriak tresna garrantzitsuaren funtzionamendua betetzen du, informazio eta erregistro distorsionatuak zuzenduz, familia, gizarte eta kultura eremutik datozenak batez ere.

V. ATALA

ZENTZAZIO ETA INTERPRETAZIO BITARTEAN

Errealitate itzulgarriaren argipean, *gizakiak, errealitate bera hobeto antzeman dezake, dituen sinesmen, zentzazio eta gogorapenen hautemate berriekin batera. Hortik jasotzen den irakaspenetako bat, besteengan edo besteek sortzen duten mirespen edo mesfidantza ez direla elkarren baztertzailak, da. Desira dugun errealitatearen ezagutzan asko aurreratu dezakegu, gidatzen gaituzten -edo lotuta gauden lapranen- ahalbide eta mugek ulermenak hauteman eta arakutzen baditugu. Errealitateari erkidetzen dizkiogun balorapen eztabaidagarriak eta emozioak ezinbestekoak dira giza harremanetako sinesmenen boterea ulertzeko eta gizartearen balorapena egiteko, pertsona eta elkarte demokratagoak lortu nahi baditugu.*

1. Errealitatearekin elkar eragiten irakasten

Giza ezagueraren aurrerapenez gain, edo gutxienez egungo ezaguera zientifiko errealitatetik aldenduak diren talde ideologikoen berregintza hurrenkera, harrigarria da. Horregatik errealitateari buruz idazten nuen arabera, konturatu naiz familiako, eskolako eta komunikabideen bitartez gizartekoak diren hezkuntzek, ez dutela ezer edo ia ezer erakusten errealitateari dagozkien legei buruz eta hauen distorsioaz. Eta hitz egiten dutenean, orokorrean era oldarkor, autoritario eta barregarria den ikuspegi edo erruren bat dela medio, egiten dute.

Zorionez giza portaerari buruz zabalduak diren liburuak idazten ari dira, jendearengan arrakasta sortzen dutenak hain zuzen, horietako batzuk fikzioz mailatik kanpo, gehien saldutako zerrenden artean, lehenengoak agertzen dira. Askok hamarkada askotan zehar ezaguna dena dakarte, baina hizkuntza errazean idatziak dira eta irakurleentzako lagungarriak gertatzen dira, dituzten adibide ugariengatik, era honetara norbanako eta elkarrekin bizi direnen ezagutzan lagunduz.

Askotan pertsonen teoria eta aurkikuntza berrien bila dabilta, baina ezaguera berrien ezagutza bezain garrantzitsua da, ezaguera horien inguratze eta biderapenak, zaharrak edo berriak, jendeak onurak gozatu ditzan. Errealitateari buruz irakatsi behar den lehenengo gauza da lege unibertsalak daudela, adibidez, zahartzaroa, gaixoaldiak eta heriotza, eta onartuak izan behar direla, berez daramaten sufrimendua eta frustrazioaz gain.

Bigarren gauza da, errealitateak bi dimentsio dituela ongi berezi beharrak: zentzazioak eta interpretazioak.

IRUDIKAPENA ETA NAHI DEN ERREALITEA

Liburu honetan memoriari ematen zaion garrantziak, bideratu gintezke pentsatzera, giza-psikismoa artxibo erraldoi bat bakarrik dela. Konputagailuaren tankerara gure zerebroak prozesatu eta gordetzen ditu ingurune fisiko eta kulturaletik jasotako informazioak, baina estimulu eta informazio berriak sortzen dituen harantzago doa. Irudimenean garatzen da giza-sortzailetasuna. Hor garatzen dira artea, etorkizuna eta zientzia bera -askotan fikzioa aurretik doala- Fantasiak, irudikapenak, aldikadak, ametsak, ideiak, pentsamenduak, ilusioak, lilurak eta aluzinazioak: hauek denak irudikapen eremuari dagozkio.

Irudikapenak eta berak sortzen dituen emozioak konparatu ditzakegu, giza kontzientzia elikatzen duen ibaiaren fluxuarekin bere izate dinamikoak, etengabeko eta beti berritutako mugimenduak, eramaten gaituzte esatera, kontzientzia ez dela bi aldiz bainatzen irudimenaren ibai berean. Bere urak, sexualitatea, abstrakzio ahalmena eta razionalizatzeko behar den elikadura ematen du. Ur bizi horrengandik eramanak izanaz bakarrik ahal izango dugu gaur etorkizuna somatu, gure bizitza adostasunean desiratu, deitoratu edo bideratu. Eta errealitate itzulgarriaren uretan ibiliz bakarrik ahal izango dugu ibai gora nabigatu, sorkuntzaren direkzioan. Dena dela nahiz eta irudikapenek distantzia handietan zabaldu, ditugun sinesmenek dira beraien euskarri, ibaiaren ezkerrean izango balira bezala. Ditugun sinesmenek bakarrik baldintzatzen dute, ahal, nahi eta irudikatzen duguna. Ibaiaren ezkerrean horren sendotasuna, barne eta auto-ikuslegoaren arabera erutzen da, hauek etengabe finkatzen baitituzte ditugun baloreak eta irudimenaren norabidea zuzendu, txaloak daudela edo ez daudela medio, baiezko eta ezezko isilean. Interakzio hori leuna denean, ur bizia lasaia izaten da baina area deserosoa edo zimurtuta badago uherdurak sortzen dira, pertsona ezkongabeen gertatu

daitekeen bezala dituen fantasia sexualetan, sexua ez dela ona, adibidez, pentsatzen badu.

Baina gure irudimena ere mugatua da, eta oso mugatua gainera, ibai eskuinaldean dauden zentzazioak direla medio. Dugun programazio biologikoak ingurunearekin interakzioan agertzen digu zeintzuk diren fisikoki ahal dugunaren limiteak eta gorputzarentzat diren gozamenak, hau da, zer den errazagoa, erosoagoa eta erakargarriagoa. Esperientziak akumulatzen ditugun arabera (eta batez ere beraiei lotuta dagoen memoria), garbi ikusten dugu, nahiz eta askotan ez esplizituki, zeintzuk diren egoera atseginak, gozamena eta arrakasta daramaten konnotazio intrinsekoak hain zuzen. Zentzazio horiek dira margo desberdinak jartzen dizkietenak eta aukera esentzialki lauak eta desberdinak direnak, gainbeherako bideak bihurtzen dituztenak, irudimeneko urek, hauek nahiago dituztelarik.

Gizakiak bere denbora gehiena irudikapenetan pasatzen du, batez ere bakarrik dagoenean. Irudikapenak, edukiarekin erlazionatuta dauden hunkipen sakonekin batera, etortzen dira, pertsonak gozamena eta sufrimenduaren oszilazioan biziz, denbora eta espazioaren zehar bidaiatzen duen bitartean. Irudikapenak ahal bideratzen du, berehalako zentzazioengandik urruntzea, unibertso fisikoan nabarmenduz norberaren burua eta dagokion errealitate existentziala, urrutitik ikusteko aukera erraztuz. Irudikapenaren askotariko aukeren unibertsoa da, gizarte, kultura desberdin, artea eta zientzia garapenaren, oinarriko gaia.

Behar bada, garapen prozesuak daukan garrantziagatik, haurtzaroan denbora luzean igarotzen dugu, fantasia errealitatearengandik banatu arte, errealitateari buruzko kapituluak adierazten dudana bezala. Pertsona helduek errealitate existentziala konstanteki aztertzen dute eta askotan egoera berri bat bizi nahian energia mental pilo bat gastatzen dute, batzutan lagunen, familiakoen edo terapeuten laguntza bilatu beharrean aurkituz. Horregatik aztertuko dugu irudikapenak nola ezagutu eta hezi giza garapenaren zehar.

ZENTZAZIOAZ

Zentzazioei buruz hitz egindakoaz gain, esan beharra dago, guregana iristen diren estimuluek askotan indar handiko erantzun naturalak sortzen dituztela baina gizartean bizitzeko heziak izan behar dutenak hain zuzen: amorrua, beldurra, gosea eta sexu beharra. Irakatsi beharra dago, hunkipen indartsupean gizakiak errealitatearen zentzazioak era distortsionatuan bizitzen dituela egoera emozionalak baldintzatzen duela. Istripu bat eduki duen motoristak, amorruren eraginaz, eraso egin edo erail dezake ezezagun bat, honen erru bakarra egoera une hartan kale berean gertatzea izanaz. Amorrua igaro ondoren egindako taxugabekeriaz ohartzuz. Ez behar hauek gerta ez daitezen, pertsonak ikasi behar dugu, ditugun aldarteak azkar antza ematen, pentsamendu alternatibo eta joera baketsuekin ordezkatzearren.

Beste gauza bat nahiko zaila irakaskuntzan da, pertsonak zentzazioak maila ezberdinetan bizitzen ditugula irakastea. Batzuk hauteman berezia dute musikarako eta beste batzuk ez. Gauza bera gertatzen da, ikusmen, ukimen, ahosabai, usaimen, sexu eta mugimendu trebetasunarekin. Norbanakoak munduko gauzak era berezian sentitzen ditugula jakitea oso garrantzitsua da, inguruan ditugunen eta norbanakoaren artean dauden desberdintasunak bereizteko, hein berean bi gizabanakoen artekoak. Ikasketa hau ezinbestekoa da taldeko lana eta demokraziaren balorapenerako, baita ere bekaizkeri, jauntxokeri, eta auto-erreferentzia sentimenduak bideratzeko.

Ezberdintasun sexuala ere errealitateko zentzazioak baloratzeko nean inportantea da. Ere mu erotikoan, genitaleen, gorputzaren barruan ume sortzeko aukera, hormonen aldaketa eta errainondo fisikoak dira, bi sexuen arteko zentzazio ezberdinen arazoa. Eztabaida handia dago berdintasun eta menpekotasun sexualari buruz, dagokion eskubide eta betebeharrei buruz, baina ikuspegi hau egoera berean gizezkoak eta emakumezkoak bizitzen dituztenari mugatzen da, eta ahantzi behar ez dena da, bi ere mu sexualtan berezitasun indibidualak ere badaudela.

Psikoterapia praktikan adierazgarria den adibide bat da ikustea nola emakume gutxi, hileko zikloan gertatzen diren aldartei ematen dietela duen garrantzia. Merezi du esplikatzeko emakumearen organismoak bere kopuru hormonalean aldaketak izaten dituela eta gehienetan aldaketa horiek aldartearen eragina dutela. Hau jakitea, norbanakoaren ezagutzan eta besteekin egun horietan dituen harremanetan, lagungarria izan daiteke.

Zentzazioen arteko desberdintasunak zeintzuk diren irakastea zaila da, pertsonalki eta bakoitzaren barruan bizitzen direlako. Baina bitartean, giza portaeren ereduak direla medio, elementuak aurkitu ditzakegu, bakoitzaren eta bestearen zentzazioak hobeto ulertzeko, mundu somagarriaren hautematea eta duen dimentsio psikologikoa aberasten delarik.

INTERPRETAZIOAZ

Aberreen eta gizakion zentzazioak munduarekin dituzten interakzioak programa biologikoak zuzenduak dira, baina errealitateari buruzko interpretazioak kulturaren bidez transmitituak dira. Elkar eragin hau ondo ulertzeko beharrezkoa da, historiaren zehar munduari buruz gizakiok egin eta egiten ditugun interpretazioen erlatibotasun kontzeptuak argitzea. Oso inportantea da haurtzarotik esplikatzeko "egia" beti aurkezten dela erreferentzi teorikoen arabera, horregatik ahal den hipotesi esplikatzaile gehienekin batera adierazi behar da, bakoitzak eztabaidatzeko aukera izan dezan alde eta kontra dituen argudio guztiekin. Pedagogia honekin, premisa esplizituak eta inplizituak errealitatearen interpretazio bakoitzean, ikuspegi kritiko eta razionaletik egiten irakasten da. Era honetara talde autoritario eta dogmatikoen formazioaren arriskua gutxitzen da, ideologi irrazional inguratzailetatik urrunduz. Gaia askotarikoa eta zabala da, kontutan edukiz "razionala" eta "irrazionala" hitzak erabiltzerakoan erreferentzi teoriko pertsonaletik abiatzen ari garela baita ere.

Dena dela egoera honetan bertan, behar dugu jakin edozein baieztapen kulturalak bere erreferentzi teorikoen koadroak dituela, hauek gabe ezinezkoa gertatuko litzakeelako arrazoiaren lerroa garatzerik.

Nola, errealitateari buruzko interpretazioak, pertsonak (gurasoek, irakasleek, agintariek, liderrek) transmititzen dituzte, “agintariei” mirespen eta mesfidantzaz begiratzen ere ikasi behar da. Garrantzitsua da, ezaguera berriak transmititzen dituzten pertsonak baloratzen jakitea, ikaslearentzat lagungarria delako afektu baikorrak edukitzea kultura transmititzen duenarengan, gainera horietako “lider” askok, konpetenteak, sortzaileak eta transmisio kulturean oso emanak direnak, miretsiak eta onartuak direla ikusi behar dute, daramaten ekintza pedagogikoan bultzatuak sentitzearren. Dena dela era berean inportantea da irakastea neurri bateko mesfidantza, ezaguera transmititzen dutenengan, mesfidantza hau hiru mailetan praktikatu: Lehenbizi, egiaztatu proposatutako erreferentzi teorikoaren premisak onargarriak diren ala ez; bigarren, ongi behatu posibleak diren gezurrak eta/edo sistema barruko inkoherentziak; eta hirugarren, “agintariaren” figurak nolabaiteko interes pertsonalik gordetzen ote duen begjztatu. Azken batean mirespena eta mesfidantza ez bai dira elkar kanporatzen. Elkarrekin osatutako konbinazio honetan, ikasketarako metodo aktiboa eraikitzen da, bi mutur baztertuz: pasiboki sinestea eta gehiegizko anarkismoa.

Prozesu bera garatu behar dugu pertsonalki gure barruan “ekintzen errealitatea” interpretatzerakoan autokritikaren bidez, errudunak izateko gaitasuna dugunez. Era honetara inoiz ez da existitzen “susmo gainetik dagoen biztanlerik”⁶⁹, sistema teorikoen baheketa kritikoa gaintitu dutenek bakarrik, merezi dute balorapena, mirespena eta begirunea. Prozesu hau etengabe gertatzen da, ez da inoiz gelditzen eta beti dago lapranaren ahalbideari lotuta.

2. Berebiziko ibilbidea

Espazioko ontzien ibilbidearen kalkulua, ikerketa zentroek, bata besteen alderaketa giroan egiten dute, askotarikoak diren kalkulu hauek dezimalak daramatzate eta edozein erru nahiz eta txikienetakoak oker handiak sortu ditzake. Honetaz gain, neurketa horiek azkar egin behar dira beti gertatzen diren aldaerak zuzentzeko, konputagailu modernoek bidez ahal bideratuak izanaz. Planetarteko espazioan, espazio-zundak, sateliteak tripulatutako edo ez ontziak, inertzia eta grabitate indarrak zuzenduak dira, eta ibilbidearen aldaketak beharrezkoak direnean, energia gastu gutxienekin egin behar dira, ontziak erregai neurtua daramatelako hondakinak ezinezkoak baitira. Ilargira⁷⁰ tripulatutako bidaia adibidez, posible izan zen, aldagai guztiak ezin hobe kalkulatuak izan zirelako eta aldaerak gutxiengo muga baten barruan mantenduak izan zirelako.

69. *Citizen Kane* filmeari (1941) dagokio, Orson Welles-ena (Wisconsin, 1915-Hollywood, 1985), EEBBetako zinegile eta idazlea, Charles Foster Kane protagonistak “susmo gainetik dagoen gizona” dirudi, beraz karakter susmagarriena zuena izanik, gutxienez.

70. Bidai hau Neil Armstrong, Edwin E. Aldrin eta Michael Collins, astronauta ipar-amerikarrek egin zuten 1969an, Nasako Apollo XI. misioaren izenarekin.

Nasak⁷¹ zabaldu du 2018an Martera (Mars mission) tripulatuko den hegaldia antolatzen ari dela, hiru urteko iraupena edukiko du, Marteko lurretan hilabete barru pertsonak egonaz. Oraindik ezaguera mailan gauza asko daude garatzeko bidaia egin aurretik, arrisku gutxienekin egin ahal izateko eta misioaren zapuzketa gerta ez dadin.

Gizakia eta unibertsoaren arteko elkar eraginari dagokionez, baita ere eremu biologiko eta sozialean, zuzenketak beharrezkoak izaten dira ibilbide pertsonalaren prozesu barruan aldaketa existentzial bakoitzaren aurrean. Zentzazioak ere aldatzen dira ibilbidearen bideratzea aldatuz sortutako zentzazioen arabera, baina desira den akzio hori, historia pertsonalak oinarritzat harturik birkalkulatzen dira eta kulturak transmititutako ezaguerak direla medio.

Irakurlea ohartuko zen zenbat aldiz erabiltzen dudan *zentzazio* hitza, emozio edo sentimendu ordez eta esplikatzera noa zergatik. "Diccionario Aurélio Básico-n" Hizkuntza Portugaldar hiztegiaren zentzazio hitzari dagokionak dio:

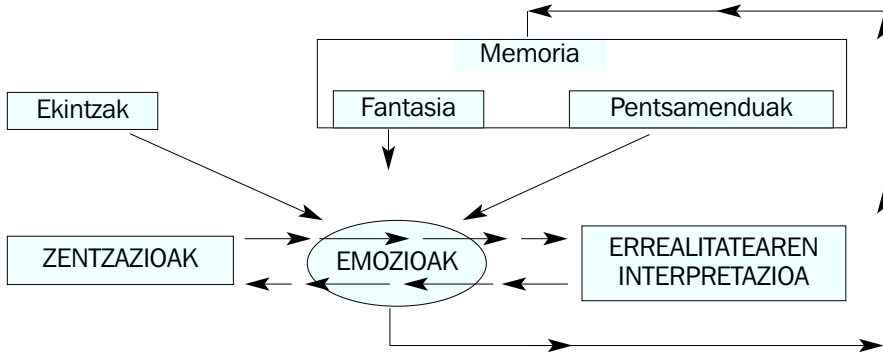
1.-Fisiologian: errezeptore den formazioan sortarazten duen inpresioa eta bide aferentetik nerbio sistema zentralean bideratua dena. 2.- Psikologian: fisiologikoa den prozesuari koerlazonatuta kontziente den prozesu sentsoriala, gizakiei eta goi mailako animaliei, kanpoko munduaren ezaguera eskuratzen diena. 3.- Orokorrean inpresio fisikoa. 4.- egoera berezi eta arraroak sortzen duen inpresio handia edo ezustekoa.

Errealitatea hautematen gabiltzan ikuspegi honetatik 1., 2. eta 3. puntuak agertzen direnak egokienak iruditzen zaizkigu lanerako. Beste aldetik *interpretazio* hitza ere erabilia izan da, familiak, eskolak, sozial taldeek eta komunikabideak, kulturalki transmititutako sistema ideologikoei buruz, hitz egiterakoan.

Zentzazio hartzaile guneko programaren eta zerebroak produzitzen dituen beste hainbeste programen artean dagoen espazio birtualean, askotarikoa den elkar eragina gertatzen da, portaera eta giza psikismoaren aktibitate desberdin ugari dituen ondorio bezala. Aktibitate psikiko horiek izen ezberdinak dituzte, adimena, arrazoia, hunkipena, gogoia, sentimendua, fantasia, irudimena, izaera, aldikada, pentsamendua, temperamentua eta beste hainbeste deitura gehiago askotan definizio zehatza ez dutenak eta gainera ingurunearen arabera edukia aldatzen dutenak. Aniztasuna agertzen duen izen zerrenda honetan emozioaren kontzeptua azpimarratzea inportantea da, alde batetik asko erabiltzen delako eta bestetik balore garrantzitsuenetako bat bezala ikusia dagoelako.

71. Nasa, National Aeronautics and Space Administration-aren sigla da. 1958an gobernuko agentzia bezala sortua EEBBtako lehendakaritzapean, ikerketa zientifiko, helburu zibilak eta militarraz zituelarik. Egiten duten lanak giza ezagueraren eremu guztiak abarkatzen ditu, ez espazioari dagozkionak bakarrik, planetarteko bidaia e.a... Idazkaritza nagusiak Washington, D.C.en 21 mila langile zibilak ditu (militarren kopurua isilpean gordetzen da). Honetaz gain beste 15 bulego ditu, hainbat laborategi EEBBtan eta idazkaritzak, ofizinak, behategiak eta laborategiak munduko berrogei herrietan. Eginiko proiektu inportanteen artean Apollo eta Gemini misioak daude, Voyager e Galileu zunda espazialak, Hubble teleskopio orbitala, Skylab laborategia eta Shuttle omnibus espaziala. Gastuak ez dira ofizialki azaltzen; ofizialak ez diren datuak somatzen dute urteko aurrekontua 70 bilioi dolarretakoa dela. Langile zuzenak, militarrek, laguntzaile iraunkor eta noiz behinkakoak eta hornitzaileak beren langile guztiekin kontutan edukiz, bi miloi pertsonen kopurura iritsi daitezke, planetako ikerketa zientifikorako gune handiena, deritzen den langilegoa.

Nire ikuspegitik, zentzazio eta errealitate interpretazioaren arteko elkar eragina gertatzen den espazio birtualean, hunkipenak, emozioak edo zirrarak garatzen dira, grafikoan agertzen dudana bezala.



Goi mailako animaliek zentzazioak bizitzen dituztenean segidan jokatzen dute. Adibidez beldur zentzazio ondoren berehala irteten dira korrika, sexu zentzazioaren eraginaz berehala parekatzera jotzen dute. Goi mailako animalien zentzazio agerpenen programak (gune-enzefalikoan gertatuak) zerebroko beste eremuekin zer ikusia dute baita ere, baina kalitate eta kantitate ezberdinean gizakiengandik.

Gizakiok, kasu berean adibidez beldurraren eraginaz, gutxitan hasten gara korrika eta sexuaren kilikadura sentitzen dugunean ez gara gehienetan behintzat berehala parekatzen. Zerebroko cortex-ak, programa batzuk sortzen ditu (kulturalki transmititutako kontzeptu edo esperientzi berean aurretik gertatutakoekin) eta hauek zentzazioek bideratzen dituzten programekin (gune-enzefaleko guneetan sortuak), elkar eraginean, programazio berriak sortzen dituzte. Programazio berri horiek norbanakoarekin daude, oinarrizko zentzazioarekin erlazionatuta dagoen ekintza egin ahal izan arte edo betirako barruan geratuko dira (psikikoki) emozio, fantasia eta/edo pentsamendu bezala gordeta zentzazio berriak agertu arte, gizakiak ingurunearekin (fisikoa, biologikoa eta soziala) duen elkar eraginean edo prozesua errepikatu arte, baina emozio, fantasia eta/edo pentsamendu desberdinekin noski.

Ikuspuntu horretatik emozioak ikusiz, barruko zentzazio primarioen galga bihurtzen dira. Beste aldetik barruan bilduta irauten dutenean, atzeraelkadura prozesuaren bidez (*feedback*) azken batean sentimendu, gogorapen, fantasia edo pentsamenduak sortzen dituzte sistemaren barruko energia gehituz, baikorrak (poza, grina, maitasuna, dedikazioa) eta ezkorak (tristura, gorrotoa, arrangura, axolagabetasuna, malenkonía, arbuioa) diren gizakion barruko aberastasunekin lagunduz.

Garrantzitsua da bereiztea akzio azkarreko eta biologikoa den *zentzazioa*, *emozioarengandik*, honek biologikoa izanaz gain eragin kulturala ere baduelako. Emozioak, iraunkor eta tinkoagoak dira, oreka, egonkortasuna, berezkotasuna eta sortzailetasunaren egile. Emozioak, pentsamendu eta giza adimenarekin amalgamatuta, deritzen den goi mailako aktibitate psikikoa produzitzen dute, kultura sortzeko, artea eta zientzia garapenerako gaitasuna.

Emozioak ezin dira nahastu zentzazioekin, azken hauek batez ere animalien berezko programak direnez, kulturaren eraginik gabekoak hain zuzen. Zentzazioek estimulu eta instintu giroan dantzaten dute, baina emozioek, zentzazio horiek eraldatzen dituzte giro kulturalarekin harmonikoak diren portaera organizatuetan. Horregatik, zentzazioak emozioak bihurtzea, eraldaketa ebolutiboaren bidez izan daiteke, gizakiaren konkista nagusia dagokion garapenaren zehar.

Psikologia aplikatuaren kontzeptuei buruz, zabalduetako liburu berri bakoitzean, eta hau horietako bat nahi dugu izatea, askotarikoa den aldagai unibertso horretako alde berezi bat argizatzen da, beharrezkoak izanaz gero eta gehiago, gizakiak bere bizitzako ibilbideen zuzenketaren bila ihardun dezan, zorionaren bila hain zuen nahiz eta osotasunean aurkitzea zaila izan, baina inoiz ez ere zeharo galdua.

Egungo gizartean, espazioko bidaietan bezala, ibilbidearen zuzenketak gero eta azkarragoak izan beharrean daude, aldaketa teknologikoak eta kulturalen prozesua habaila bizian doalako eta pertsonen arintasun intelektuala eta emozionala handiak behar dituzte aldaketa berriei egokitzeko. Aurrerapen teknologikoen aro honetan telebista, jolas elektronikoko, errealitate birtuala, interneteko harremanak, telekomunikazioetako erraztasunak, eta bidaiak direla herri eta kultura ezberdinekoen artean, eragin handia dute pertsonaren estimuluengan. Eta horiek denak elikatzen dute Lur planetari buruz dugun ikuspegia, Unibertsoko puntu bat bezala ikusiz, hau dagokigun unibertso osoa delarik, eta jakinaz hemen ase behar ditugula geure behar biologiko, psikologiko eta sozialak.

HITZ BI

Hirugarren milakada honetan, mitoak ezabatuak izaten jarraitzen dute, aktibitate profesionaleko orduak murrizten ari dira astialdiari lekua utziz, biziraupena luzatzen eta bakardadea gehitzen. Faktore hauek denak elkarturik, irudikapen produkzioen uherdura indartzen dute, munduan iharduteko era berriak sortu ditzakete edo egonezin psikikoa eta asaldura mentala. Zenbait gauza egin daitezke erronka berriei erantzuteko eta horietako bat, aurrerapen zientifikoen ezagutza zabaltzea da, batez ere zerebro eta giza psikismoari dagozkienak, orain ni egiten ari naizen bezala.

Ezaguerearen bidez gaitasun gehiago edukiko dugu errealitatea aldatzeko edo sortzeko, era honetara pertsonen ongizatea mantenduz eta etorkizuneko belaunaldien osasun mentala ziurtatuz.

Nahiz eta errealitatea beti zirrargarria izan, hein berean zehatza eta inportantea ere bada, egin eta garen guztia bere bitartez bizitzen dugulako, azkenean berebiziko ibilbidea ere bere lurretan bilakatzen baitugu.

Errealitatea, emozionala izateak, ez du esan nahi benetakoa gehiago edo gutxiago denik, baizik errealitate mugiezinak eta eztabaida ezinak malguagoak bihurtu daitezkeela, gogortasuna, guda, sarraski eta sufrimendu askoren arazoa denez.

Errealitateak osagai emozional bat duela jakiteak, argitu eta erraztu ditzake psikologikoak eta sozialak diren eraldaketak bideratzen, zoriona eta ongizanaren egoerak lortuz, hau denez gizakiaren lehenengo eta azken helburua.

BIBLIOGRAFIAKO ERREFERENTZIAK

- DAMÁSIO, A. R. *O erro de Descartes*. Porto: Fórum de Ciência, 1955.
- GAARDER, J. *O mundo de Sofia*. São Paulo: Cia. Das Letras, 1996.
- GOLEMAN, D. *Inteligência emocional*. Río de Janeiro: Ed. Objetiva, 1995.
- GOODMAN, N. *Modos de fazer mundos*. Porto: Edições Asa, 1995.
- HALEY, J. *Estratégias en psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Toray, 1966.
- HAWKING, S. *Breve história do tempo*. Curitiba: Editora Albert Einstein, 1997.
- MORENO, J. L. *Psicodrama*. Buenos Aires: Ed. Hormé, 1961.
- SOEIRO, A. C. "El instinto de platea" en *La sociedad del espectáculo*. Ed. Hiru. Hondarribia, 2003.
- WATZLAWICK, P. (org.). *A realidade inventada*. Campinas: Ed. Psy.II, 1994.