

**Laugarren mahai-ingurua:**  
*Bioetika / Zainketa Aringarriak*

## **3.10. Komunikazioaren garrantzia doluaren prozesuan**

**Patxi Izagirre Ormazabal**

*Psikologoa doluan aditua*

*patxi.izagirre@gmail.com*

Komunikazioa beti dago gure artean. Hau da, ez da posible ez komunikatzea (Paul Watzlawick eta komunikazio-axiomak). Beraz, berri mingarriak eman behar ditugunean edota bihozminaren aurrean gaudenean, gure komunikatzeko trebetasuna ezinbestekoa da. Horregatik, ahozkoa ez den komunikazioari garrantzi handia ematen diot; isiluneak, keinuak, begiradak, lekua, hartzen dugun denbora, planteatzen dezakegun enkoadraketa sistemikoa...

Horren inguruan sor daitezkeen zailtasunak aipatuko ditugu: isiltasunaren konspirazioa, ispilu efektua, ukazioa eta bakardade komunikatiboa. Galeraren aurrean gaudenean, entzuteko prest egon behar dugu, eta ez hainbeste hitz-jariokeria kontrafobikoan babestuz gure beldurra. Entzumen inkondizionalak emango digu pista, jakiteko non dagoen pazientearen eta berarekin zer-nolako informazioa erabil dezakegun; itxaropena izango da gure makulu komunikatiboa. Ez aurreratuz heriotza psikosoziala egoera paliatiboan gaudenean. Horrela, erabakiz geratzen zaizkigun egun guztiak bizirik pasa nahi ditugula gure agurra guk geuk egiteko. Eta bestalde, abisatu gabe iristen zaigunean, itxaropena dagoela jakin behar dugu, modu horretan, maite dugun pertsona esker onez gogoratzeko eta ez soilik angustiaz.

Gizakiaren adimen emozionala, bizitza- eta heriotza-kontzientzia modura ulertzen dut; hau da, bai atsegintasunean edo bai atsekabean gertatzen zaiguna gure bizitzan. Dena den, atsegintasunaren aurrean gure hormonek irri egiten duten bezala, atsekabean beldurrak jota daude.

Esperantza, itxaroteko gaitasun bezala ulertzen badugu, hobeto ulertuko atsegintasuna berehala betetzen ez denean gizartean bizi dugun ezinegona. Argudia dezakezu, behinik behin, ezinegona nahiak eta beldurrak talka egitean sortzen den txinparta dela. Beraz, bizi garen gizarte neurrigabeko hedonista eta kontsumitzailean, zer egiten dugu nahigabearekin?

Zorionez, gizakiak mina gainditzeko sendagaiak garatu ditu, gure bizi-kalitatea hobetu eta heriotza duina izan dezagun lagunduz. Saihestu dezakegun minak gure bidea arinduko du, kontua ez da martiri bihurtzea jainkozko garbikuntza lortzearen. Dena den, nire ustez nahigabe emozionala ere gogoan hartu behar da, erradiografia batean ikusten ez bada ere. Nahigabe hori izango baita ondorengo azalpenen ardatza.

Nahiz eta ehunetik ehuneko fidagarritasunaz jakin hil egingo garela, ukatu egiten dugu heriotza,

hilezkorrek bagina bezala. Eta trafiko -istripuetako estatistikak, tabakoaren eraginaz gertatzen diren heriotzak, buruaz beste... begiratzea besterik ez daukagu. Urrutian edota bizilagunari gertatzen zaiola pentsatzen dugu, baina inoiz ez guri. Garbi dago mingarria den zerbait saihestetik, haren izatea ukatzera pasa garela eta horra hor non eraikitzen dugun tabua. Ez du ematen, bada, gure aldetik oso jokabide argia. Nahigabea gure itzalaren modukoa da, jaiotzatik bultzatzen gaituena eta azken bidaian hartzen gaituena. Batzuen aburuz: *«hondartzan hiltzean, itsasoan biltzen diren olatuak izatera bihurtzen gara»*.

Nire esperientzia profesionala dolu-elaborazioetan oinarrituta, pazienteek ulertzen dute nahigabearekin bizitzen ikastea eta bizitzari zentzu berria aurkitzea dela, galera motaren bat izendatzearen, semeren bat galdu duten guraso askoren helburua. Gizarteak ez du hain mingarria den nahigabea ulertzen, negar etengabea deserosoa egiten baitzaio eta nahigabetua ondo ikusteko presa handia du. Zalantzarik gabe, norbere nahigabearen beldurra da sufritzen ari diren pertsonetatik urruntzen dituen.

Galera baten zentzuzko elaborazioak gaixoari krisiak gainditzeko gaitasuna eman diezaioke, desberdina eta indarberritua. Dolu-prozesuan zeharkatzen diren aldiak desberdinak dira eta arimaren egoerak konplexuak dira lerro gutxi batzuetan jasotzeko, baina ausartuko nintzateke *«koloreak argiaren sufrimenduak direla Erromako Zubian»* esatera.

Gure nahigabearen kontzientzia hartzeak gure mugak onartzen erakusten digu, perfekzionismotik alde egitean, norbere hutsunea onartzea... hilkorrek garela jakiteak gizatiarragoak egiten gaitu. Kontua ez da nahi dugun guztia edukitzea, baizik eta daukagun guztia nahi izatea. Beharbada, era horretan ulertuko dugu ez garela gure ametsetako erraldoia, baina ezta ere gure konplexuetako ipotxa.

Osasun psikologikoa barneko askatasun-prozesutzat har dezakegu eta haren bidez irudimenezko mamuen esklabo bihurtzen gaituzten haur-beldurrei aurre egiten diegu. Maitasuna ez da tolerantzia pasiboa. Besteek guri buruz duten aurreikuspenen arabera hazi eta hezten gara. Gure bizitzak zentzua du ikuspegi horiekin bat badator, eta, horrela ez bada, krisi existentziala gertatzen da.

Orain da garaia lotsatzen gintuen hura barneratu eta berreskuratzeko. Horrela bakarrik gaindituko dugu bide-zulo hau, jadanik, gure maskarak ez du balio. Gure benetakotasuna jokoan dago. Izan zaitez gehiago bat eta ez bat gehiago! Ez dago gure eskuetan atzera itzultzea eta ezbeharrak aldatzea, baina eskura dugu nahigabeari aurre egiteko modua. Gure jarreraren arabera, lorez betetako zelai batean kaka piloa aurkitzeko gai den euliaren modura jokatuko dugu edo, bestela, simaur-soro baten erdian lorea aurkitzen dakien tximeletaren moduan jokatuko dugu, inguruan sortuz itxaropena eta erresilientzia erakutsiz.

Gaur egun nahasten ari gara sendatzeko daukagun guztiahaltasun teknologikoarekin, eta horrek segurtasun-gabezia handia sortzen digu. Non daude mugak? Nola irten egozentrismotik? Zapuzketa edo frustrazioa eramateko gaitasunak etorkizuna ilusioarekin eraikitzeko aukera ematen du. Argi dago gure gizartean gehiegi banatu dugula atsegintasuna-nahigabea bikotea. Nire ikuspegitik, bi aldeak elkartzeko behar dugun hari eroalea itxaropena da; hasieran nioen bezala, *«itxaroteko gaitasuna»*. Konfiantzak gure autoestimua handitzen du, gure pazientzia mantsotzen du eta, batez ere, benetan nahi dugunaz (merkantilismotik at) kontziente izaten laguntzen digu. Uneko frustrazioa gainditzeko duen etorkizuna ikusten ikasten dugu eta, horrela, objektua lortzen intentsitatez eta sari kutsuaz gozatzen dakigu.

## HITZALDIAK. Laugarren mahai-ingurua

Gogoan dut Anthony Hopkinsen esaldi bat *Tierras de penumbra* filmean, maitasunaren eta nahigabearen ingurukoa, eta horrela dio: «Bizitzan bi aldiz suertatu zait erabakitzea, lehenengoa umetan ama hil zenean eta ziurtasuna aukeratu nuenean. Orain gizona naiz eta nire kidearen heriotzaren aurrean nahigabea aukeratzen dut, orain bai baitakit gaurko maitasuna biharko nahigabearen zatia dela, hauxe baita bizitzarekin egiten dugun tratua».

Bizitzearen alde egin dezagun eta ez sasibizitza!