

ZAINKETA ETA AUTOZAINKETARI BURUZKO GOGOETAK

Besteak zaintzea, geure burua zainduz

Laguntzaren profesionaltzat dugu geure burua, eta gure lana, funtsean, besteak zaintzea da. Gure lan testuinguruak, rol profesionalek, protokoloek eta prozesuek asko baldintzatzen eta markatzen duten “zainketa” da, baina, finean, zainketa. Artatzen ditugun pertsonen eta familien ongizatea areagotzen saiatzen gara, eta garbi dago hori zaintzeko modu bat dela; guk hala ikusten dugu, behintzat.

Baina besteen zainketa hori, funtsean, geure buruaren zainketarekin hasten da. Geure ardura da arretagunea gugan jartzea, horrela, zalantzarik gabe, errazago egingo zaigu- eta gure lana kontu handiagoz egitea. Zentzu horretan, beharbada geure buruaren zainketa izango da, laguntzako profesionalak garen heinean, pertsonekin egiten dugun lanaren gakoa. Horregatik, interesgarria iruditzen zait tartetxo bat hartzea eta gogoeta egitea, ikusteko geure burua nola zaintzen dugun, besteak egoki artatzen saiatzeko.

Geure burua zaintzea, zergatik?

Gure lanean errealitate konplexuak aurkitzen ditugu, sufrimendua, krisia, prekarietatea eta ezegonkortasuna, eta horiek gure erresistentzia profesionala eta pertsonala kinka larrian jartzen dituzte. Zailtasunak, baldintzatzaile ez ezik, gure esku-hartze prozesuen ezaugarri ere badira berez, eta erabilgarri dugun energia psikiko guztia jokoan jartzen dute irtenbide posibleak eraikitzen saiatzeko.

Zailtasun horien zergatiez pentsatzen ahalegintzen gara (denbora dugunean eta prozesuek uzten digutenean) eta, gehienetan, artatzen dugun pertsonari edo familiari erreparatzen diogu, zer egoeratan dagoen edo zer indar duen. Gure testuinguru eta prozesuen zailtasunak eta mugak ere antzematen ditugu, eta ikus dezakegu zer-nolako eragina duten kasuetan. Hala ere, galdera batzuk ez dizkiogu hain erraz gure buruari egiten, esaterako, zein den profesional gisa egiten dugun lana, prozesuaren unean zer egoeratan edo zer baldintzatan gauden, edo zer esku-hartze zehatz egiten ari garen, eta, oro har, oso gutxitan hartzen dugu aintzat lan hori gugan izaten ari den oihartzun emozionala, kasuaren gainean ikuspegi bat edo beste izatera eramaten gaituena. Puntu honetan, hauxe da nire galdera: nola sortuko ditugu besteengan antzemandako zailtasunak ulertzeko eta analizatzeko gune produktiboak geureak aztertzen batere denborarik ematen ez badugu?

Abiapuntu moduan, ideia nagusia da gure lan tresna nagusia geu garela. Besteekin ditugun harremanak dira gure lanerako oinarria, eta harreman hori nahiko esanguratsua izan behar da, pertsonen beren bizitzako egoera konplexuetan aurrera egiten laguntzeko modukoa izateko. Harreman horretarako, aurretik lotura segurua eraiki behar da, bestearengan ongizate handiagoa sortzen lagundu ahal izateko. Laguntzako dinamiketan inplikatu ahal izateko, ezinbestekoa dugu geure baliabide pertsonalak mugitzea eta pertsonekin lotura emozionalak eraikitzea, guretzat garrantzitsuak direla adierazita.

Puntu honetan presente eduki behar dugu emozioa gizakiaren zerbait berezkoa dela eta, nahitaez, harreman horretan agertuko dela. Pertsonekin lan egiten dugun pertsonak gara, bestearekiko eta haren egoerarekiko oso sentiberak. Tratatzen ditugun kasuak hain konplexuak eta bereziak dira, non ezin baitugu ekidin emozioekin erantzutea. Sorrarazten dizkiguten emozioek gure barruan oihartzun egiten dute, geure historia indibiduala eta familiarra, gure ezaugarri pertsonalak eta gure harreman estiloa ukituta, besteak beste. Ez dugu ahaztuko, beraz, gure bizipen emozionalak esku-hartzearen zatia direla eta esku-hartzearen bilakaera erraztu dezaketela, edo blokeatu.

Gauza asko gertatzen zaizkigu lanean ari garen pertsonekin, eta garrantzitsuena ez da gertatzen zaizkigula, gertatzen zaigun horrekin egiten duguna baizik, hau da, nola asmatu gertatzen zaigun hori prozesuan erabilgarri izan dadin. Cancrinik planteatzen duenez (1986): “Bere jarduera garatzen ari dela, terapeutak zuzenean motibazio, aurreikuspen, beldur eta zalantza multzo konplexu batekin jartzen da harremanetan, horiek denek jarduera hori garatzeko moduarekin zerikusia dutelarik, baina, are gehiago, bere bizi zikloaren eta ibilbide emozionalaren une jakin batean duen pertsona izaerarekin”.

Geure burua ezagutzeak eta geure prozesu emozionalekin aktiboki konektatuta egoteak pertsonekin lanean ari garen bitartean, horrek areagotu egiten du gure kontzientzia emozionala, emozioak kudeatzeko dugun gaitasuna, frustratuta, ezgauza edo “erreta” sentitzeko arriskua txikiagoa izateaz gain. Horregatik, gelditu eta esperientziari esanahia bilatu behar zaio, “gustua hartzeko” eta “barneratzeko”.

Laguntzako harreman horretan parte hartzeko beharrezkoa da, beraz, profesionalen “izaera eta egoera” pertsonala izatea, eta horren alde lan egin behar da. Ez da helmuga bat formazioa edo terapia pertsonala amaitzen denean lortzen dena, edo ikuskapen edo lantaldeko kontrasterako lekutik irteten denean lortzen dena. Eraikitze

prozesu etengabea da, geure buruan pilotua etengabe piztuta edukitzeko eskatzen duena ezinbestez. Gure lanaren funtsezko tresna gara eta, tresna horretaz ahalik eta modurik onenean baliatu ahal izateko, geure burua ezagutu eta zaindu behar dugu.

Errezetak errazak dira, baina ez magikoak

Errezetak badakizkigu. Egunero aurrean dugun konplexutasunari lasaitasunez egin behar diogu aurre (besteak beste, jakinduriak eta etengabeko prestakuntzak ematen duen lasaitasunaz), esperientzia (antzeko egoeretan borrokatu izanak, testuingurua ezaguna izateak, tresnak edukitzeak, eta beste hainbat faktorek ematen dutena), kontrastea (taldean lan egitea eta ikuskatzea ahalbidetzen duena) eta norberaren buruaren ezagutza eta behaketa (geure esku dagoena) abiapuntu izanik. Hori denok “dakigun” zerbait da; halere, egunez egun eraiki eta elikatu beharra dago, eta hori da, nire ustez, dugun erronka handia.

Jakina da esperientziak segurtasun sententzia eman ohi digula, eta horrek gure lanari patxada handiagoz heltzen laguntzen digula. Baina ez esperientzia geure gain pilotutako denbora eta bizipen multzo gisa ulertuta, baizik eta denbora eta esperientzia horri norberaren burua aldatzeko eta aberasteko ematen diogun erabilera gisa ulertuta. Lasaitasunez aurre egitea eta ezkutu babesle bat eraikitzea marra estu batez bereizita egon daitezke, besteek, zaintzen ditugunok alegia, gudan eragiten dutena ahazten badugu.

Gure laneko errealitateak, gainera, inplikazioa eskatzen du, eta inplikazio horrek elikatu egiten gaitu pertsona eta profesional gisa. Oinarri moduan, badakigu honelako lan bat egiteko motibazio espezifikoak behar dela, eta nik uste dut lantzen ditugun kasuetan aldaketa lortzeko ezinbestekoa dela benetan eta sendo inplikaturik egotea, baina uneko egoerari lotuta. Ez du derrigor esan nahi bakarrik bestearekin konprometiturik egon behar denik, norberaren buruarekin ere egon behar baita inplikaturik, bestea baliabide gisa sortzen ari zaidana erabiltzeko. Gerta daiteke tartetxorik ez hartzea eta gogoetarik ez egitea, eta modurik baliagarrienean ez lantzea, baina horretaz ohartuta eta norberaren burua etengabe behatuta arrisku horretatik libratu gaitzke.

Nork bere burua behatzeko gaitasuna, ordea, ez da espontaneoki sortzen. Esperientziak, ezagutzarekin batera, bestea eta gure burua batera behatzeko gaitasuna garatzen lagunduko digu, teknikez eta tresnez arduratu beharrik gabe egoten uzten digulako. Baina, formazioaz, esperientziaz, entrenamenduaz edo kontrasteaz gain,

beharrezkoa izango da, batez ere, halako sentikortasun pertsonala izatea, geure barruan begiratzeko, baita bestearekiko harremanean bestea eta geure burua deskubritu nahi izatea ere.

Zentzu horretan, nork bere burua ezagutzea jomuga eta prozesua izango da aldi berean. Geure buruaren gainean dugun ikuspegia malgutu egin behar dugu, eraikitzen ari den ideia bat den heinean. Nork bere burua etengabe behatzeak geure burua deskubritzen laguntzen digu, baita pertsona berri bakoitzarekin elkartzen garen une bakoitzean berriro deskubritzen ere. Ezinbestekoa da gure “motxila” esploratzea, gure “artxiboa” berrikustea eta geure bitartekoak eta beraien jatorria ondo ezagutzea. Lan pertsonalak, bakoitzak nahi duen edo ahal duen eran eginda, hori erraztu nahi du, hau da, autogogoeta eta autoezagutza. Geratu eta gogoeta egitea, bai lanak gudan dituen inplikazioez bai guk gure lanean dugunaz. Ondo ezagutu behar dugu gure burua, horrela jakingo dugu-eta nola zaindu ondoen geure burua eta, beraz, nola zaindu ondoen besteak.

Eremu horrez gain, lantaldeen potentziala zainketaren funtsezko osagaia da, gutako bakoitza laguntza iturria izan daitekeelako eta izan behar delako, aldi berean besteengandik babesa jasota. Lantaldean errespetatu behar gaituzte eta hala sentitu behar gara. Beste modu batera esanda, gure premiak eta zailtasunak onartuta izan behar dira eta hala direla sentitu, eta lorpenak, berriz, ospatuta. Zentzu horretan, lantaldeen erronka da bere kide guztien artean benetako eta garrantzizko lankidetzak eta babesa eraikitzea.

Goragoko maila batean, oraindik lan asko dugu egiteke, lan sareak (diziplina anitzeko lantalde gisa edo beste era batera konfiguratutako lantalde gisa) profesionalentzat elikagai eta sostengu diren sare izan daitezen, zaintza iturri garrantzitsu bihurtzeko. Zailtzarrik gabe, koordinatuta eta kohesionatuta dagoen sare batek bakardadean/lagunik gabe gaudela sentitzetik babestuko gaitu, baita sarri askotan gure lan testuinguruan sentitu dugun ezintasunetik eta frustraziotik ere. Taldean lan egin behar da adostasuna bilatzeko (kausa eta ondorioen gainean, eta esku hartzeko eredu, estrategia edo denboren gainean) eta batera sortzeko gaitasuna izateko arazo espezifikoek, ia beti bakarrik direnei, egoki erantzun ahal izateko. Lana gutako bakoitzean hasten da, gutako bakoitzak egin dezakeen ekarpenean.

Eta gure burua zaintzeko ezinbestekoa izango da, gainera, frustrazioarekin lan egitea, jakinda geuk lagundu baino ez diegula egiten pertsonen beraien prozesuetan, beraiek dira-eta beren bizitzetako aldaketak eragiten dituztenak. Konturatu behar gara geure

lanak berez muga batzuk dituela, eta hori jakinda saiatuko gara beti kalitatea ematen eta lan konprometitua, koordinatua eta lankidetzakoa ahalbidetzen, ahal dugun neurrira arte.

Gehienetan gure esku-hartzeek luze jotzen dute, eta ez daukagun denbora eskatzen digute, eta baldintzarik gabeko prestasuna edukitzeko ere eskatzen digute, eta hori ere ezinezkoa zaigu, “lo” dauden edo itxuraz existitzen ez diren baliabideak berraktibatzen saiatzen garenean. Familien denborak errespetatzea eta prozesuak haienak direla eta ez gureak ulertzea erronka da guretzat. Inpasse uneak edo atzeraldiak ulertzea, edo une horretan pertsonak edo familiak aldaketarik egin nahi ez duela edo egin ezin duela onartzea, funtsezkoa da norberaren ezintasuna kudeatzeko. Egoera horietara ohituta, familien kronikotasuna ohitura bihur daiteke profesionalentzat.

Sarritan zailtasunak izaten ditugu, halaber, gainezka egiten digun erantzukizun bat geure gain ez hartzeko. Horregatik espektatibak errealistak izan behar dira, eta haien ahalmenekin bat etorri, eta ez gure gogoekin. Pertsonen baliabide naturaletan edo haiek beren bizitzan dituzten gatazka edo zailtasunei aurre egiteko dituzten gaitasunetan oinarrituta egiten dugu lan, beraien prozesuetan protagonista izan daitezela saiatuta, prozesuetan parte hartuz eta horien gainean gogoeta eginez. Batzuetan geure ezintasunak berak mesfidantza sentimendua eragiten du bestearen posibilitateen aurrean, eta sentimendu horrekin zaila izaten da besteari aldaketa prozesuan laguntzea. Funtsezkoa da, beraz, guztiahaltasuneko fantasietatik urruntzea, gehiegizko erantzukizunak eta gainezka egin diezaguketen beste egoera batzuk gure gain hartu gabe, Eta dudarik gabe, kasu zehatz batekin lan egiteko ezintasuna edota gaizki lan egiten ari garela onartu beharra dugu, informazio iturri eta ikasketa bide gisa hartuta.

Zaindu zure burua

Hitz batean, gure lanaren funtsezko tresna gara, eta geure buruaz ahalik eta modurik onenean “baliatu” ahal izateko, geure burua ezagutu eta zaindu behar dugu.

Garrantzitsua da, hortaz, geure burua maitatzea eta balioestea, ez guztiahaldun garela pentsatuta, baizik eta ahalmena dugula pentsatuta. Horretarako, zaindu egin behar dugu geure burua denboraz eta zentzuz, eta etengabeko prestakuntza jaso deskubritzen jarraitzeko interesa galdu gabe, irakurri, ikertu, egiaztatu, ikuskatu, norberaren burua behatu eta lan pertsonala egitea, motibazioari eta besteari laguntzeko konpromisoari eutsita.

Gure lanbidea maitatzea, eta egiten duguna ilusioz egiten jarraitzea, gure mugak onartuta, eta jakinda gauzak gertatzen zaizkigula eta gauza horiek ez direla bulegotik, etxetik edo bilera gelatik kanpo geratzen. Gure lanbideek arriskuak dakarzkigute, baina maila bat baino gehiagotan hazteko aukera ere ematen digute.

Eta, jakina, kontziente izatea, orain arte bezala, autozainketarako ezinbestekoa dela gure bizitzaren gainerako arloak zaintzea, bultzatzea, baliatzea, eta sentitzea, elikatzen gaituzten eta “garbitzeko”, zaintzeko eta, batez, ere gozatu eta ongizatea izateko balio duten espazioak direlakoan. Eta hori, eraiki eta elikatu ere egin behar da.



2015Ko Otsaila

Itziar Fernández

Agintzari SCISeko psikologoa

Psikologian lizentziaduna naiz (2001) eta Familia eta Bikote Terapeuta. Haur eta nerabeen psikoterapiako prestakuntza ere badut. 2006az geroztik Bilboko LTZn ari naiz lanean (urte batzuk dira Alde Zaharreko Barrutian ari naizela).