

# 3. IKASTAROA

## «SUFRIMENDU FAKTOREA»

## 54. koadroa. Sufrimenduen sailkapena

### Gizakion zailtasunak eta sufrimenduak

- Bizitzearen **beldurra**: amaikortasunagatiko sufrimendua.
- Zaurien eta errudun-ustearen **ezinegona**, iraganagatiko sufrimendua.
- Bizitza kontrolatu nahiaren **antsietatea**, etorkizunagatiko sufrimendua.
- Asaldatzen gaituzten sentimenduengatiko **frustrazioa**, oraingo sufrimendua.

### Geure sufrimenduak eta erabateko bakardadea

Sufrimenduaren ezaugarri nagusia da bakarrik uzten gaituela; isolatu egiten gaitu, bakartu, eta geure erabateko bakardadea gogorarazten digu bizitzako galderen aurrean. Sufrimenduari ekitea bakardade horri ekitea da.

## 55. koadroa. Pazientziari buruzko zenbait gako

### A. Etimologia, definizioa eta esanahia

<b>Etimologia</b>	Latineko patientia hitzetik dator pazientzia, eta erroak (pati) sufritu edo jasan esan nahi du. Baketu aditzarekin eta abereen zaintzarekin ere badu lotura pazientzia hitzaren erroak.
<b>Definizioa</b>	Jasapena (pazientzia pasiboa) eta iraunkortasuna (pazientzia aktiboa) zoritxarrari (desafioak, zailtasunak eta sufrimenduak) aurre egiteko.
<b>Pazientziaren plusaren esanahia</b>	Desafio, zailtasun eta sufrimendu ez-patologikoei modu konstruktiboan ekiteko gizakiak daukan tresna natural nagusia da.

### B. Ondorioak

<b>Erabateko bakardadea, sufrimendua eta pazientzia</b>	·Bi maldako mendia da geure erabateko bakardadea: sufrimenduaren oinazearen ahuldadea, batetik; bestetik, sufrimenduko pazientziaren kemena. Pazientziaren maldatik ekiten zaio sufrimenduaren igoerari.
<b>Pazientzia, tresna nagusia eta konstruktiboa</b>	·Tresna nagusia eta konstruktiboa da pazientzia, beldurrak, ezinegonak, antsietateak edo frustrazioak eragiten diguten bihozkada hutsaren ordezkoko bideak zabaltzeko egokia.

## 56. koadroa. Hiru irizpide

<b>Interpretazio-irizpidea</b>	<b>Prozesua</b> -Onartu behar dugu pazientziaren plusa hau dela: <ul style="list-style-type: none"><li>·lehenik eta behin, prozesu bat;</li><li>·bigarrenik, prozesu kontraesankorra, ez estrategia kontrolagarria</li><li>·hirugarrenik, alde pasibo bat eta alde aktibo bat dituen prozesua; eta</li><li>·laugarrenik, bi ardatz: itxarote iraunkorra, eta iraunkortasun itxaropentsua.</li></ul>
<b>Jarrera-irizpidea</b>	<b>Erabakimena</b> -Sufrimenduaren bakardadeari geure pazientziaren bakardadetik ekiteko erabakimena bilatu behar dugu. Bi jarrera: <ul style="list-style-type: none"><li>·oinazearen dolua onartzeko, erabakimen pairakorra;</li><li>·bizitzaren lema oinazeari kentzeko, erabakimen pairakorra.</li></ul>
<b>Ondorio-irizpidea</b>	<b>Balioak</b> -Pazientziari lotutako balioak sustatu behar dira, gutxietsiak egon arren funtsezkoak baitira atsekabeari aurre egiteko eta bizitzan lorpen konstruktibo oro iristeko: <ul style="list-style-type: none"><li>·Pazientziaren plusa lantzeko, patxada, zintzotasuna, itxaropena eta duintasuna behar da, eraiki, itxaron, sufritu edo jasan behar dugunean nola jardun jakiteko;</li><li>·Pazientziaren plusak iraunkortasuna, ekitea, jarraikitasuna, adorea, erregulartasuna, irmotasuna... behar ditu hazteko.</li></ul>

## 57. koadroa. Sufrimendua eta biktimizazioa

### A. Definizioak

---

Biktimizazioa. Pertsona baten bizitzan sufrimenduak sorraraz dezakeen blokeo suntsizailea.

---

Biktimismoa. Geure errealitate pertsonalaren beste edozein alderdiren aurretik biktima izaera jartzeko joera.

## 57. koadroa. Sufrimendua eta biktimizazioa

### B. Biktimismoaren zenbait adierazpen

---

Biktimismoa bizitzaren salbuespen bezala. Geure oinazeak bizitzagatik borrokatzeko aske uzten gaituela sinestea. Sinestea geuk ez dugula bizitzara hurbildu behar baizik eta berak etorri behar duela geu salbatzera.

---

Biktimismoa behin eta berriz depresioan erortzeko eskubide bezala. Penen, oroitzapen tristen, etsipen-egoeren, nostalgien, erresuminen... gurpil zoroan sartzeko eta isolatzeko eskubidearen jabe sentitzea honetatik atera nahi ezinik.

---

Biktimismoa guztia lortzeko eskubide bezala. Geure sufrimenduak besteengan duen eraginaz baliatzea erantzukizunetaz libratzeko edo guztia lortzeko, arrazoi guztia edukitzeko edo edozein gauza exijitzeko eskubidea dugula sinesteko.

---

Biktimismoa protagonismo bezala. Biktima izaerak eskaintzen duen protagonismoaz jabetzea eta baliatzea pena emanez maitatuak, onartuak, baloratuak, kontuan hartuak eta abar sentitzeko.

---

Biktimismoa bizitza-modu bezala. Biktimismoan kokatu eta egokitu eta geure biktima izaera geure bizitzaren zutabe egitea, geure jarreraren eta jokabideen printzipio eta irizpide.

## 57. koadroa. Sufrimendua eta biktimizazioa

### C. Biktimismoaren larritasunaren arrazoiak eta bere bost mezu nagusiak

Biktimismoaren larritasunaren arrazoiak	Bere bost mezu nagusiak
<ul style="list-style-type: none"><li>·Biktimismoa bizitzatik isolatzen gaituen kapsula da.</li><li>·Pertsonak errealitatean erantzun behar dituen estimuluetatik deskonektatzen du.</li><li>·Espektatiba faltsua aurkezten digu eta horren menpe bizitzen ohitzera eramaten gaitu.</li><li>·Biktimismoak pertsonaren autonomia lapurtzen du behin eta berriz bost mezu maltzurretan sakonduz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>·Bizitzaren aurrean ahalegintzetik libre zaude.</li><li>·Lur jota egoteko eskubidea daukazu.</li><li>·Zeure abantailak aprobetxatu itzazu erantzukizunak baztertzeke.</li><li>·Protagonista zarenez eroso sentitu zaitez.</li><li>·Ez diozu bizitzari beste zentzurik bilatu behar, badaukazu-eta.</li></ul>

## 57. koadroa. Sufrimendua eta biktimizazioa

### D. Biktimismoa baloratzerakoan kontuan hartu beharreko faktoreak

Faktorea	Iruzkina	Arriskua
<i>Beharrezkoa den biktimismoa dago: dolu momentua</i>	Doluan sentitzen duguna kanporatzea ona da.	Geure bizitzaz jabetzen uztea.
<i>Saihestezina den biktimismoa dago: itxaropenik gabeko perspektiba</i>	Itxaropenik ez dagoenean ulergarria izan daiteke.	Edozein minek itxaropenik gabe uzten gaituela sentitzea.
<i>Inposatutako biktimismoa dago: oinarritzko babesik gabeko baldintzak</i>	Ulegarria da baldintza penagarrietan sufritzen denean.	Beti zerbait falta zaigula pentsatzea.
<i>Biktimismo konstzientea dago: ez dagoenaren presentzia</i>	Joan denari lotuak jarraitzea bere hutsuneak utzitako minaren bidez.	Maitasuna eta agurra da, baldin eta amaiera badu.



## 58. koadroa. Sufrimendua lantzeko puntu kardinalak, edukiak eta mozioak

Puntu kardinalak	Edukiak lehen eta hirugarren pertsonan	Mozioak
·Izaera mugatua onartzea	Onartzen ez dena, ez da eraldatzen. Onartzea ez da blindatzea ezta hondoratzea ere. Errealitate berria aitortzea eta gizakion izaera mugatuaren adierazpen gisa onartzea da.	Galdutakoa onartzea <b>Zer onartu behar dut?</b>
·Esker ona bilatzea	Sufrimenduarekin galdutakoak guztiz harrapatzen gaitu. Gurpil zoro horretatik ateratzeko bitarteko sendoetako bat bizitakoaren zentzua eta daukagun hori guztia identifikatzea, aitortzea, baloratzea eta eskertzea da.	Bizitako bizitzaren zentzua <b>Non kokazen naiz?</b>
·Kontzientzia entzutea	Sufritzen duen pertsonak bidezko pentsamenduak aurkitu behar ditu. Patologiak salbu, geure kontzientziak beti dauka bere maila sakonenean bidezko pentsamendu bat geure esku.	Bidezko pentsamenduak <b>Zer egin behar dut biktimismotik haratago?</b>
·Giza duintasuna kokatzea	Proiektuak edukitzea eta horien artean hautatzea estigma biktimistaren aurretik norberak izan nahi duena jartzea eta aukeratzea da. Itxaropena eta giza duintasunaren esanahia da. Geure tokia eta zeregina ulertzen laguntzen digu.	Proiektu-zentzua <b>Neure mina baino garrantzitsuagoa al naiz?</b>

## 59. koadroa. Bakarkako lana lau ikaskuntzekin

---

·Izaera mugatuaren ikaskuntza. Geure errealitatea ulertzen laguntzen digu

Geure mugak identifikatzea eta adieraztea (zerrenda egin) eta onartzea. Onartzea ez dela autojustifikatzea ezta alhaduran zigortzea, baizik eta baten eta bestearen artean igarobidea bilatzea. Errealitatea ikuspegi horretatik interpretatzea bizimodu gisa.

---

·Esker onaren ikaskuntza. Ona eta positiboa ikusten eta baloratzen dugu

Inguratzen gaituzten dohain guztiak identifikatzea eta adieraztea (zerrenda egin) eta horiekiko esker on umila sentitzea eta adieraztea. Geure errealitatea, geure harremanak eta bizimodu egiten den ikuspegi horretatik gertatzen zaigun guztiak berrirakurtzea.

---

·Kontzientziari entzutearen ikaskuntza. Bidezko pentsamenduetara hurbiltzen gara

Geure kontzientziari instrospekzio-asmoarekin galdetzea. Ez hartu bat-bateko erantzuna ondorio gisa. Gerorako utzi eta entzute sakonago baterako baldintzak sortu: isiltasuna eta bakartzea. Itxaron eta erantzuna geure barruan sortzen dela sentitzea.

---

·Giza duintasunaren ikaskuntza. Munduan geure tokia aurkitzen dugu

Duintasun propioaz jabetzea. Bidegabekeriaz baztertuak garenean kolpatua sentitzen dugu. Kontzientzia hori gutxien gustatzen zaigun pertsonarengan proiektatzea eta bere giza duintasuna eta egiten edo esaten duenaren gaineratik merezi duen errespetua sentitzea.

---

## 60. koadroa. Muturreko sufrimenduaren «zero gunea»tik ateratzeko zenbait gako

1. Sufrimenduaren «zero gunean» zer gertatzen da	<ul style="list-style-type: none"><li>·Muturreko sufrimenduak sufrimenduaren «zero gunea» dira.</li><li>·Bizitza bere zentzurik sakonenean eta materiagabeenean bultzatzen duten dinamismoak desegiten dira (Materiala balitz erremedioa izango luke)</li></ul>
2. Hortik ateratzeko borroka non gertatzen da	<ul style="list-style-type: none"><li>·Sufrimendu horri bizitza bere zentzurik sakonenean eta materiagabeenean bultzatzen duten dinamismoetatik egiten zaio aurre.</li><li>·Horregatik, batez ere, gizakiaren dimentsio espiritualenean garatzen den borroka baten aurrean gaude.</li></ul>
3. Zein da abiapuntua borroka horretarako	<ul style="list-style-type: none"><li>·Giza errealitatea zabaltzen den hutsune existentzialaren onarpena (jatorrizko bakardadea eta gizakion izaera mugatua).</li><li>·Hondamen handieneko unetan modurik gordinenean agertzen den hutsune neurtezina.</li></ul>
4. «Zero gunean» guztia ez da eragozpena	<ul style="list-style-type: none"><li>·Hurrengo hiru faktorek geure alde egiten dute muturreko sufrimenduari aurre egiteko edo horretan laguntzeko.<ul style="list-style-type: none"><li>-«Zero gunean», autosufizientziaren harrokeriaren aurrean, geure gutxiegitasunaren umiltasunarekin jartzen gara harremanetan.</li><li>-«Zero gunean», geure jatorrizko bakardadearen errealitate-printzipioa ulertzen dugu.</li><li>-«Zero gunean» gehigarria den guztia gain behera dator, funtsezkoarekin topo egiten dugu.</li></ul></li></ul>
5. Borroka horri aurre egiteko erabakia non sortzen da	<ul style="list-style-type: none"><li>·Ez dago erantzunik formula matematiko gisa. Baina hurbilpen-hipotesia daukagu iradokizun gisa:<ul style="list-style-type: none"><li>-Baldintzarik gabeko esperientziak muturreko sufrimenduari aurre egiteko eta «zero gunetik» ateratzeko erabakia sor daitekeen eremua dira.</li><li>-Zentzugabekeriari aurre egiteko zentzuaren dohaina aurki dezake gizakiak baldintzarik gabe bere barrutik atera eta eman daitekeen tokian.</li><li>-Tesi honek baldintzarik gabeko bizipenen arloa zaintzera gonbidatzen gaitu; baina emaitza kontrolatu ezinik. Horretan saiartzeko baldintzak sor ditzakegu besterik gabe.</li></ul></li></ul>

## 61. koadroa. Norberaren burua baldintzarik gabe emateko bizipena existentziarako oxigenoa

Zeintzuk diren norberaren burua baldintzarik gabe emateko bizipenak	<ul style="list-style-type: none"><li>·Geure burua doako moduan entregatzen, ematen eta alde batera uzten ahalbidetzen diguten bizipen horiek denak. Nagusia konfiantza izatearena da, eta gainontzekoen oinarria: maitatzea, pazientzia izatea, itxaropena, proiektuak eta abar.</li></ul>
Honakoa da geure tesia	<ul style="list-style-type: none"><li>·Existentziarako oxigenoa konfiantza izatea da. Bizitza ez da kontrolatzea, ezpada konfiantza izatea. Egunerokoa bizitzeko konfiantza izan behar dugu, eta sufrimenduaren muintetik ateratzeko baldintzarik gabeko konfiantza izan behar dugu.</li></ul>
Baldintzarik gabe zertan edota zeinengan izan konfiantza	<ul style="list-style-type: none"><li>·Fede esplizitu batean, sinestunen kasuan, Jainkoarengan; eta maitasunean, bizitzan, naturan eta abar, sinesgabeen kasuan.</li><li>·Fede inplizitu batean, kontrolatzeko asmorik gabe. Kontrola ezin daitekeena kontrolatzeko asmorik izan gabe. Patu ezezagunari ematen diot neure burua.</li></ul>
Zergatik den horren garrantzitsua sufrimenduaren muintetik ateratzeko	<ul style="list-style-type: none"><li>·<b>Atsedean hartu dezagun egiten du.</b> Sufrimenduaren muinean atsedean hartzea bizi-lehentasuna da. Konfiantza izan badezakegu har dezakegu atsedean. Oraina bizi dezakegu konfiantza dugulako.</li><li>·<b>Indartsu egiten gaitu ahulen garen alderdi horietan.</b> Ahultasunik handiena espektatiba faltsu batean oinarriturik indartsu egitea da. Geure indarrik handiena geure ahultasuna onartzea da, eta konfiantza izatea.</li><li>·<b>Maitatu dezagun egiten du.</b> Maitasunaren oinarria geure burua baldintzarik gabeko moduan emateko gai egiten gaituen konfiantzazko esperientzia da. Sufrimendu jasangaitzari baldintzarik gabe maitatuz bakarrik egin diezaiokegu aurre.</li></ul>

## 62. koadroa. Norberaren burua baldintzarik gabe emateko esperientziak sustatzeko baldintzak sortzea

### A. Dibertsifikatutako estrategia

·Kontzientzia hartu beharra azpimarratzea	Geure burua baldintzarik gabe emateko esperientzia pertsonalaren garrantziaren gaineko kontzientzia hartzea, batez ere, baldintzarik gabeko konfiantzarena eta maitasunarena. Gogoan hartzea gakoa ez dela kontrolatzea, ezpada konfiantza izatea.
·Kontrol-galera txikiak egitea	Bizitzaren gaineko geure kontrol-egarrian tarte txikiak zabaltzeko adi egotea. Kontrol-galera txikiak egitea geure izaera mugatuaren onespina esperimendatzeko.
·Oraina bizitzea, disfrutatzea eta eskertzea	Atentzioa orainaldian jartzen eta gauza txikiez disfrutatzen ikastea. Horiek eta beren egunerokotasuna baloratzea, bizitzak zorioneko izateko eman dizkigun horiek guztiak antzemateko eta horiengatik eskerrak emateko sentsibiltate poetikoa garatuz.
·Une batez kezka alde batera uztea	Beldurren edota sufrimenduren bat hautatzea, geure barrura begiratzea, eta geure pazientzia, konfiantza eta maitasuna dauden leku horretara eramatea. Eta une batez bada ere, kezka alde batera uztea.
·Ematen dugun maitasuna bueltan espero gabe maitatzea	Doako maitasunezko geure esperientziak gehitzea. Berebiziko garrantzia du ezerean trukean egiten eta ematen dugun horrek. Geure burua baldintzarik gabe emateak dakarren indarra erakusten digu.

## 62. koadroa. Norberaren burua baldintzarik gabe emateko esperientziak sustatzeko baldintzak sortzea

### B. Maitasunean jabe izateari uko egitearen estrategia kontzentratua

<b>Maitasunari buruzko gakoak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· On nagusiena bilatzeko geure burua dohain eskaintzeko dugun bizitzaren dohaina.</li><li>· Maitasuna sentimendu bat baino gehiago da, bihotza zabaltzeko esperientzia da.</li><li>· Ez da maitatuaz jabetzea, baizik eta doakotasuna. Ez da hegoak moztea baizik eta ematea.</li><li>· Maitasunak izaera mugatuaren larritasuna gainditzen du eta honek bizitzaren dohaina estaltzen du.</li></ul>
<b>1. urratsa</b>	Maitasuneko bizipen zehatz bat hautatu: bikotea, seme-alabak, gurasoak, familia, lagunak, elkartasuna, Jainkoa eta abar.
<b>2. urratsa</b>	Maitasun hori espektatibak, beharrak edo desioak asetzeari nola lotzen dugun behatu. Horietaz jabetzen gara eta onartu egiten ditugu.
<b>3. urratsa</b>	Maitatzen dugunaz ere jabetzen nola saiatzen garen begiratzea. Horretaz jabetzen gara eta onartu egiten dugu.
<b>4. urratsa</b>	Maitasun hori, une batez, saririk itxaron gabe eta maite dugunaz jabetu gabe bizitzen saiatu. Esperientzia hori barrutik sentitu eta bizi.
<b>5. urratsa</b>	Geure espektatibetatik haratago eta jabe izatearen sakonagotik maite dezakegula sumatu. Bihotza zabaltzen delaren esperientzia.

## 63. koadroa. Sufrimenduari aurre egiteko premisak

·Beharrezko diagnostikoa	Sufrimendu orok bakarrik uzten gaitu. Horregatik, sufrimendu guztiek gure izaera mugatuaren jatorrizko sufrimenduarekin lotzen gaitu: bizitzaren eta heriotzaren existentzia-larritasuna.
·Tresna nagusia	Pazientzia da gizakiak sufrimenduei aurre egiteko duen tresna natural nagusia. Ez da nahikoa, baina ezinbestekoa da.
·Etsai nagusia	Beste edozein alderdiren aurretik biktima izaera jartzea, biktimismoa, da sufrimenduaren zentzua lantzeko etsai nagusia.
·Ezinbesteko betebeharra	Sufrimendua ezin da landu aurretik dolua pasa gabe, asaldura biktimista eta galdutakoa onartzea integratzen dituen prozesu kontraesankorra eta beharrezkoa.
·Baldintza besterenezina	Sufrimendua lantzeko prozesua pertsonala eta besterenezina da. Beharrezkoa da bizitzaren gidaritza berreskuratu nahi izateko borondatea eta erabakia aurkitzea.

## 64. koadroa. Sufrimendua lantzeko puntu kardinalak eta mozioak

Puntu kardinalak	Mozioak
Izaera mugatua onartzea	Galdutakoa onartzea. <b>Zer onartu behar dut?</b>
Esker ona bilatzea	Bizitako bizitzaren zentzua. <b>Non kokazen naiz?</b>
Kontzientzia entzutea	Bidezko pentsamenduak. <b>Zer egin behar dut biktimismotik haratago?</b>
Giza duintasuna kokatzea	Proiektu-zentzua. <b>Neure mina baino garrantzitsuagoa al naiz?</b>