

# BULKATZAILEAK

**PILAR FEIJOO PORTERO – AINARA LASUEN ELORZ**

## 1. ZER DIRA SINISMENAK

Sinismen bat egiazkotzat jotzen den pentsatzeko modu bat da, nahiz eta frogatua ez izan.

Pertsonak gure bizitza eraikitzen dugu sinismen batzu kontuan harturik: nor naiz, nolako naiz, nortzu eta nolakoak dira besteak, zertan datza bizitza, etab.

Gure bizitza zuzentzen duten sinismen gehienak txikitan ikasi genituen, gure ingurunetik bidaltzen zizkiguten mezuak eta aginduak kritikatzeko zentzutasuna eduki baino lehen.

Sinismen asko inkozienteki zuzentzen dute gure jokaera eta bere eraginaz ez gara konturatzen. Sinismen batzu positiboak izan daitezke eta bizitza kreatiboak eta interesgarriak izatera bultzatzen gaituzte. Baina beste sinismen batzu gure oreka emozionala oztopatzen dute, gure harremanen kalitatea eta helburuen lorpena oztopatzen dutelarik.

Horrexegatik, gure sinismenak aztertzea interesgarria da. Pertsona bat, bere zorigaitzaren jatorria sinismen batetan dagoela konturatzen denean, sinismen hori aldatzeko pausu garrantzitsua ematen du eta honen ondorioz bere bizitza berbideratzen da.

## 2. "TRANPA" DAUZKATEN SINISMENAK: BULKATZAILEAK<sup>1</sup>

Taibi Kahler-ek ikusi zuen laguntza psikologikoa eskatzen zuten pertsona askoren dramak sinismen batzuetan oinarria zuela. Sinismen horiek positiboak direla uste da, baina egia ezanda zoriontasunerako oztopoak dira. "Bulkatzaileak" (Drivers) deitu zituen, agindu antzeko bat zirelako, pertsona sinismen horiei men egiteko jokatzera behartzen zutelako. Ironikoa da agindu horiek betetzea ezinezkoa dela. Horrela, pertsona errua eta frustrazioaren zirkuitu batean murgiltzen zuten, bere hazkundera oztopatuz.

Kahler-ek bost bulkatzaile aurkitu zituen (Perfektua izan, Indartsua izan, Gustatu, Arin ibili eta Saia zaitez) eta guk beste bat aurkitu dugu (Ondo pasa), irakurtzaileak ikusiko du honen egokitasuna. Guztiak ez dute pertsona guztiengan eragintzen ezta indar berdinarekin ere. Logikoki, zenbat eta presentzia nahiz indar gehiago izan bulkatzaile batek, hainbat eta oztopo gehiago.

<sup>1</sup> Los "impulsores" de Taibi Kahler se encuentran en la mayoría de los manuales sobre Análisis Transaccional (AT). Por ejemplo en MAQUIRRIAIN, J.M. (1982): *El arte de vivir*. Dosbe. Madrid.

## **JENDEAK MAITEKO ZAITU AGINDU HAU BETETZEN BADUZU**

- PERFEKTUA IZAN:** Dena lehenengo aldiz ondo atera behar zaizu, inork ezin du hutsik egin, detaile guztiak ondo atera behar zaizkizu. Inork ezin du akatsik aurkitu zure lanari. Ezin duzu akatsik eduki. Ez baduzu ondo egingo, hobe da ez egitea.
- INDARTSUA IZAN:** Edozein ekaitzari (nahiz eta gogorra izan) zalantzarik gabe aurre egin behar diozu, eta mina laguntza eskatu gabe jasan. Jendearen aurrean gogor erantzun behar duzu, mina baduzu ere. Bizitza gogorra da. Indartsuek bakarrik bizirik irauten dute.
- ATSEGIN IZAN:** Mundu guztiarentzako atsegina izan behar duzu. Guztiek pentsatu behar dute pertsona bikaina zarela. Ezin duzu jendea haserretu ezta inori aurre egin ere. Guztiek zure lagunak nahi izan behar dute. Zutaz pentsatzen dutena oso garrantzitsua da.
- MUGI ZAITEZ:** Aukera guztiak aprobetxatu behar dituzu eta ez utzi trenik pasatzen. Dena momentuan egin behar duzu eta ez utzi ezer gerorako. Denbora urrezkoa da eta urrea lehenengo heltzen direnentzako da.
- SAIATU:** Ekintzaile izan behar duzu eta proiektu haundiak hasi. Helburu handienak lortzeko asmoa eduki behar duzu. Ez konformatu kaskarkeriekin. Ezinezkoa iruditu arren, nahi duzuna lortzeko saiatu behar duzu. Berezia zara eta edozein gauza lortzeko eskubidea duzu. Saiatzea da garrantzitsua.
- ONDO PASA:** Beti zorientzua eta alaia izan behar duzu. Bizitza gozatzeko da, ez sufritzeko. Zeozerrekin sufritzen baduzu, joan zaitez. Bizitzak bakarrik dauka zentzua ondo pasatzen baduzu.

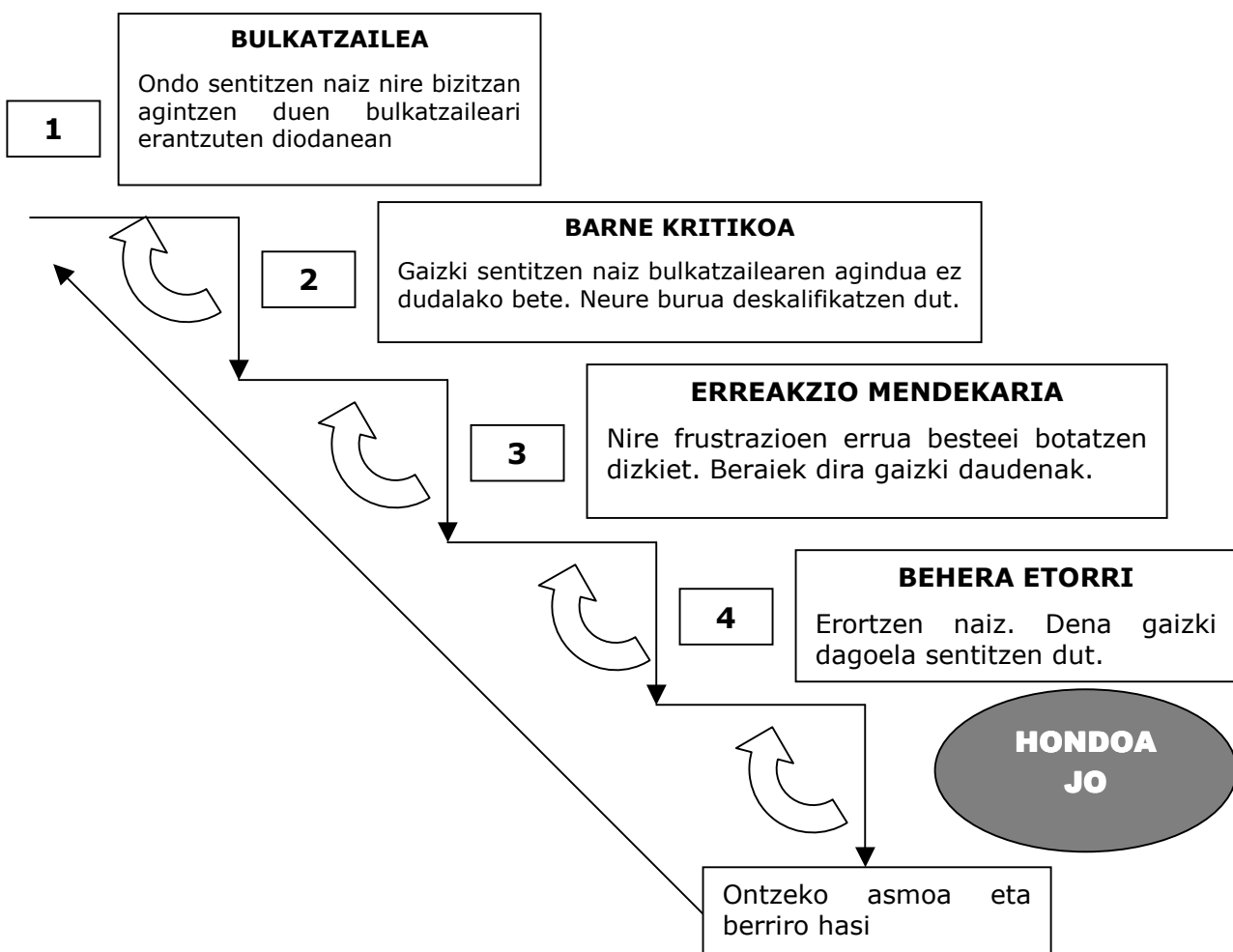
... bulkatzailearen eragina duenak:	Noiz txalotzen du bere burua?:	Zer ez daki barkatzen?:	Zer galerazten dio bere buruari?
<b>PERFEKTUA IZAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Egiten duena perfektu dagoenean (detaileak eta guzti).</li> <li>- Gauzak lehenengo momentutik ondo ateratzen zaizkionean.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Akatsak, porrotak.</li> <li>- Ezustekoak</li> <li>- Nahiko egin (garrantzitsua dena ondo egin eta bestea esfortzu minimoarekin (perfekzioa eta denbora orekatu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garrantzitsua dena eta ez dena ezberdindu (beti akatsak aurkitzen ditu)</li> <li>- Besteek ondo egiten dutena onartu eta txalotu (beti hobetu daitekeelako)</li> <li>- Akatsak onartu eta haietatik ikasi</li> <li>- Pixkanaka joatea premiazkoa den proiektuetan sartu</li> </ul>
<b>INDARTSUA IZAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bere indarra frogan ipintzen duenean eta erantzuten duela ikusterakoan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malkoak, sensibilitatea, samurtasuna</li> <li>- Besteen beharrazitea, laguntza eskatu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maitasuna eman eta jaso</li> <li>- Sentimenduak espresatu</li> <li>- Hurbildu edo besteek hurbiltzen utzi</li> </ul>
<b>MUGI ZAITEZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edozein aukera aprobeztatzen duenean</li> <li>- Gauzak oraintxe bertan! Egiten dituenean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gauzak astiro egin</li> <li>- Presarik gabe bizi</li> <li>- Trenen bat eskapatzen utzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizitzaz gozatu</li> <li>- Estresa sentitzerakoan burua zaindu</li> <li>- Besteek eta gauzei beharrezkoa den denbora eman</li> </ul>
<b>ATSEGIN IZAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besteek onartzen dutenean</li> <li>- Gauza politik esaten dizkiotenean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inpresio txarra eman</li> <li>- Indiferente izan</li> <li>- Gustokoa ez izan</li> <li>- Norbait hase-rretzea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norbera den bezala izan</li> <li>- Egokia deritzona egin, beste onarpena jaso gabe</li> <li>- Pentsatzen eta nahi duena esan</li> <li>- Eskatera desegokiei ezetz esan</li> </ul>
<b>SAIATU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan erakargarriak eta egundokoak egiten ditu, ezugarri positiboak eta posibleak ez diren helburuak lortzeko ametsak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Errealitatea onartu (bere mugak)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Helburu txikiagoak planeatu (errealistak)</li> <li>- Arrakasta eduki. Helburu bat lortzeko perseberantzia eta kuraia beharrezkoak dira. (saiaturi falta zaizkionak)</li> </ul>
<b>ONDO PASA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizitzak ondo pasatzen usten dionean eta bere kapritxoak betetzen dituenean</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahiak beterik gabe eduki</li> <li>- Frustrazioa edo tristura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besteengatik zeozer egitearen poza sentitu</li> <li>- Bizitzaren zailtasunei heldutasunez aurre egin.</li> <li>- Bizitzari eskerrak eman eta baikortasunez aurre egin.</li> </ul>

### 3. ZIRKUITU EMOZIONALA

Bulkatzaileek ondorengo dinamika ipintzen dute martxan: pertsonak bulkatzailearen aginduari erantzuten diotenean, ondo sentitzen da (hasiera batean) eta autoestima sentitzen du, baina baldintzazkoa da. Barnean, haur bat bezela sentitzen da, bere gurasoei gustatzen zaien zeozer egin duenean eta honen ondorioz sari bat espero duenean.

Baina egia esanda, ezinezkoa da bulkatzailearen agindu hori betetzea, beraz ez da beti beteko. Orduan erraza da errua edo lotsa sentitzea, zeozer gaizki egin ondoren eta zigorra espero duen umearen antzera. Ondoren, errua proiektatuko da eta pertsonak errudunak aurkituko ditu kanpoan. Besteen erreakzioak tentsioak pizten dituzte eta azkenik pertsonak isolamendua sentitzen du eta hondoa jotzen du. Ondoa jo ondoren pertsonak bulkatzailearen aginduei men egitearen asmoarekin aurrera egiten du eta sekulan ez dela berriro "gaizki portatuko" agintzen du. Momentu honetan, gurasoen barkamena lortu duen umea bezela sentitzen da.

Prozesu hau eskailera bat bezelakoa da:



## 4. BULKATZAILEAK ETA DEBEKUAK

Pertsona batek bulkatzaile bat bere gain hartu duenean, berarekin eta jendearekin gustora egotea, bulkatzaileari men egitearen menpean dago. Hau bere hazkunde pertsonala eta sozialarentzako kaltegarria izan ez ezik benetazko hazkundera galerazi ere egiten du. Bulkatzaile bakoitzak debeku bat izkutatzen du: agindua obedituz, pertsonalitatearen hazkunderako beharrezkoak diren aspektuak saihesten dira:

<b>BULKATZAILEA</b>	<b>INPLIZITU DAGOEN AGINDUA</b>
PERFEKTUA IZAN	EZ GOZATU, EZ MAITATU ZEURE BURUA
INDARTSUA IZAN	EZ SENTITU, EZ HURBILDU
ATSEGINA IZAN	EZ IZAN BENETAZKOA
MUGI ZAITEZ	EZ HARTU ATSEDEN, EZ BIZI
SAIATU	EZ LORTU
ONDO PASA	EZ HAZI

## 5. ONDO EGOTEKO BAIMENAK

Bizitza zorientasunez bizitzeko, eta erronkei eta zailtasunei aurre egiteko beharrezkoa da bulkatzaileen presentzia txikitzea.

Horretarako, haien faltsukeria aurkitzea beharrezkoa da: arrakastak gozatzeko ezinezkoa da perfekzioari itxaron. Zailtasunen aurrean, emozionalki gogor jokatzeko ez da indarraren sinonimoa, isolamendua baizik. Ezinezkoa da guztien gustokoa izan beti eta atsegina izateko, neure buruari traizio egin behar badut, hobe da ez gustatzea. Leku guztietara ailegatzeko goranahia orientazioa galtzeko besterik ez du balio. Helburu handiekin amets egiteak, helburu zehatz eta errealistak lortzeko energia kentzen du. Eta min eman diezadaken gauzak saihesteko beharrak, betirako ahul eta heldugabeak mantentzen gaitu.

Gure pentsamenduan bulkatzailearen ordezkari baimen psikologikoa agertzen duenean, egoerei flexibilitatez, autonomo eta etengabe erantzuteko gai gara.

Ondorengo tablan bulkatzaile bakoitzeko baimen psikologiko batzuk aurkezten dira:

<b>BULKATZAILEA</b>	<b>BAIMENA</b>
PERFEKTU IZAN	<p><b>Akatsetatik ikasi:</b> Zure mugen aurrean, maitasunez begiratu zeure burua. Pixkanaka hobetu, guztiek bezela. Garrantzitsua dena ondo egin.</p>
INDARTSU IZAN	<p><b>Zure sentimenduak onartu:</b> Sentimenduez ohartzen eta era egokian espresatzen ikasi. Maitasunean eta pertsonen laguntzan babesa aurki dezakezu. Zure ahultasuna erakutsi.</p>
ATSEGINA IZAN	<p><b>Zure banakotasuna erakutsi:</b> Zintzotasunez nahi duzuna eta zu zarena espresatu. Gustokoa ez izateko eskubidea daukazu baita ere pertsona guztiak zuri ez gustatzeko eskubidea.</p>
MUGI ZAITEZ	<p><b>Lehentasuna eman:</b> Kalitateari eman garrantzia eta ez kopuruari. Bizitzako bidea lasai egin, momentu bakoitzaz gozatzen duzularik.</p>
SAIATU	<p><b>Lortu:</b> Zure ametsak helburu txikiegaitik aldatu (lortzeko gai sentizen bazara). Bitzta arrunta era apartekoan bizi. Hasten dituzun proiektuak bukatu.</p>
ONDO PASA	<p><b>Hazi:</b> Zoriontasuna ez da zailtasunen ezaren ondorioa, hauek gainditzearena baizik. Boterea daukazu: erabili eta ikusiko duzu nola ugaritzen den. Bereziki norbaiten onerako erabiltzen duzunean.</p>