6.2. Rollo May eta Nortasunaren Fokapen Existentziala

**Rollo May: Psikologia Existentziala**

* Pentsalari existentzial aitzindarietatik abiatuz (Nietzsche, Kierkegaard),
* Filosofia Existentzialaren garapena Bigarren Mundu Gerraren ondotik (Sartre, Jaspers ...)
* Lehenengo psikologo eta psikiatra existentzialistak: Binswanger, Boss, Frankl
* May: pertsonak esperientzien munduan bizi dira eta beren bizitzaren erantzuleak dira
* *Ez da bera humanismoa eta existentzialismoa. Fokapen propio bat da existentzialista.*
* *Bigarren mundu gerran heriotz asko,hobeto esanda, erailduak izan ziren. Honen ondorioz etsipen oso handi bat sortzen da.*
* *Bizi ditugun egoeren erantzunkizuna dugu.*

**1.Filosofia Existentziala**

**1.1. Zer da Existentzialismoa?**

* Korronte psikologiko teorikoei eta terapeutikoei bide eman zien pentsamendu korronte filosofikoak
* Filosofia Existentzialaren oinarrizko bost ezaugarri:
* 1. Existentziaren lehentasuna esentziaren gainetik



* Existentzialistentzat, gizakia muina da bere hautuen bitartez bere burua etengabe birdefinitzeko gaitasunak
* *Catellek aurkitu nahi zuen nortasunaren elementuak. Nortasunaren esentzia aurkitu. Defendatu 16 elementuz osatzen dela.*
* *Rogers ez da kezkatzen esentzian. Rogersek ikertu pertsonaren bilakaera.*
* *Psikologian azpimarratuko da pertsonaren nortasunaren bilakaera.*
* *Ekialderako joera handia. Induismoa, yoga, meditazioa…*
* *Existitzen dena bilakaera batean badago.*
* *Benetan garrantzitsua pertsonak hautuak egiten ditugula da.*

2. Existentzialismoa subjektu eta objektuaren arteko zatiketaren kontra dago

* Gizakia objektu batetara bihurtuta geratzen dela defendatzen dute.
* Gehiago esaten digute pertsonen idatziek datu enpirikoak baino.
* Gizakia deshumanizatu.

3. Esanahia: gizakiak bere bizitzari esanahi bat aurkitu nahi dio

* Gizakiok bizitzaren zentzu bat bilatzen dugu.
* Gizakioi ezberdin egiten gaitu honek.

4. Erantzukizuna: garenaren eta izan gaitezkeenaren erantzuleak gara.

* Pertsona bere bizitzaren erantzulea da.
* Izan daitekeenaren erantzulea da berez.

Sartre: “gizakia bere existentziarekin egiten duena da”

5. Existentzialismoa anti-teorikoa da

* Esperientziak aldez aurreko eredu batekin ahokatzen direnean beren benetakotasuna galtzen dute eta esperimentatu dituen banakoarengandik disoziatzen dira
* *Existentzialista sinesleen ustez jainkoak esanahi bat jarri du eta gizakiok hura aurkitu behar dugu.*
* *EZ- sinesleen ustez ez dago ezer aurkitzeko, sortu egiten dugu hau.*

**1.2. Psikologia Existentzialaren oinarrizko kontzeptuak**

1.2.1. Munduan egon (Dasein)

* Dasein: Pertsona eta ingurunearen oinarrizko unitatea. Pertsona presente dago bere

bizitzan, gertatzen den lekuan, gertatzen den heinean

* Munduan egotea presente eta inplikatuta.
* Presente egon gure bizitzan.
* Dasein-aren zentzua ez izan: antsietatea eta etsipena pertsona eta munduaren edo bere buruaren arteko urruntzeagatik.
* *“etsipen handiagoa sortzen du pertsona batek irrifar faltsua erakustean depresioa duena eta hau onartzen duen batek baino*”
* Dasein-aren zentzua ez izan: arrunta da mendebaldarren artean, ez bakarrik nahasmendu psikopatologikoak dituztenen artean
	+ Naturarekiko urruntasuna
	+ Pertsonarteko erlazio esanguratsuen gabezia
	+ Ni benetakotik banaketa

Dasein-aren hiru osagai:

* Umwelt
* Mitwelt
* Eigenwelt

**1.2.1.1. Unwelt**

* Objektu eta gauzen mundua, natura eta lege naturalak
* Inpultsu biologikoak (gosea, logura, ...)
* Gertakari naturalak (e.b., jaiotza eta heriotza)
* Ihes egin ezin diogun mundua eta bere ezaugarrietara egokitu beharra duguna
* Ezin diogu ihes egin baina disoziatu gaitezke.
* Adibidez: Badakigu heriotza existitzen dela baina hau ebitatzen dugu.

**1.2.1.2. Miltwelt**

* Pertsonen arteko harremanen mundua, ez objektu gisa, pertsona gisa hartuak baizik
* Pertsonen dasein-a (existentzia) errespetatu behar da
* Besteen dasein-a errespetatu ezean, pertsonak objektu bilakatzen dira, eta pertsonarteko harreman esanguratsuen gabezia emango da
* Pertsonen arteko harremanak geroz eta zaporegabeagoak dira, pertsonekin interesen baitan harremantzen garelako.

**1.2.1.3.Eigenwelt**

* Banakoak bere buruarekin duen harremanaren mundua
* Gure buruaz kontziente izan eta ulertzea nor garen, objektu (Umwelt) eta pertsonekin (Mitwelt) erlazionatzen garenean
* Adibidez: “Zer esanahi du esperientzia honek niretzako?” “Zer modutan parte hartzen du pertsona horrek nire bizitzan?”
* Mendebaldeko jendarteetan, gizabanako asko beren benetako niarengandik urrunduta daude

**1.2.1. Munduan egon (Dasein)**

Pertsona orekatuek hiru dimentsio hauek aldiberean bizi dituzte: mundu naturalean

egokitzen dira, beste pertsonekin erlazionatzen dira eta beren esperientziek duten esanahiaz kontziente dira

* Munduarekin, pertsonekin eta geure buruarekin konektatua izatea.

**1.2.2. Ez izan**

* Norberaren existentziaren kontzientziak, ez-izatearen beldurra eragiten du, ezerezari (nothingness) edo hutsari beldurra
* *Ezerezari beldurra*
* Heriotza: hutsarenaganako bide zuzenena *(ezerez potoloena da)*
* Bizitza esanguratsuagoa egiten da heriotzaren segurtasunari aurre egiten zaionean
* Huts horri adorez aurre egiten ez badiogu gure heriotza onartuz, ezereza patologia askotarikoen bitartez agertuko da: adikzioak, promiskuitate sexuala, portaera konpultsiboak, gizartearen igurikapenekiko adostasun itsua edo etsaitasun orokortua besteekiko eguneroko harremanetan
* Heriotzarekiko beldurrak jarrera defentsibo bat sortzen du, eta potentzialki izan ahal izango genukeena baino bizitasun eta osotasun gutxiagoz bizitzea dakar
	+ Erabakiak kontzienteki eta aktiboki hartu gabe
	+ Gure kontzientzia maila gutxituz
	+ Gure indibidualtasuna ezeztatuz
* Nolanahi ere, bide hauek etsipen eta huts sentimenduak eragiten dituzte
* Kontzietzia maila txikituz, modu alienatuago batean egonda… heriotzan ez pentsatu.
* Ukatzen dugunean existentzia ondoeza hasten da.

**2. Antsietatea**

* Pertsonak sentitzen duenean beren bizitza edo harekin erlazionatutako zerbait, edo

bizitzaren balio inportante bat mehatxatua dagoela antsietatea sortzen da.

* Pertsonak bere potentzialaren garapenaren aferari heltzen dioenean agertzen da
	+ Bultzarazi dezake hazkuntza zein geldialdia
	+ Askatasunak (aukeratzeko ahalmena) halabeharrez antsietatera darama
* Erabaki garrantzitsuak hartzean antsietatea sortzen da. Zerbait naturala da.

Kierkegaard: “antsietatea askatasunaren bertigoa da”

Askatasuna↔ Antsietatea

**2.1. Antsietate normala vs patologikoa**

* Antsietate normala:
	+ Pertsonaren garapenak eta bilakaerak ezinbestean antsietate maila bat dakarte. Antsietate hau eraikitzailea edo normala da
	+ Mehatxuarekiko proportzionala da
* Erabakia oso potoloa bada eta ondorio sakona izango badu antsietate maila altua.
* Antsietate neurotikoa:
	+ Mehatxuaren aurreko erreakzio desproportzionatua, errepresioa dakarrena eta psike barneko gatazkaren beste forma batzuk, ekintzaren eta kontzientziaren blokeoekin
	+ Balioak dogma bihurtzen direnean, ez dago hazkuntzarik
* Ideia ukiezinak ditugunean. Iritsi daiteke puntu bat non dogma haiek alde batera utzi behar ditugula.

**3. Erruduntasuna**

* Pertsonek beren potentziala ukatzen dutenean, besteen premiak ez dituztenean egokiro hautematen, edo mundu naturalarekiko beren menpekotasunaren kontziente ez direnean sortzen da
* Antsietatea eta erruduntasuna ontologikoak dira, izatearen izaerari egiten diote erreferentzia eta ez egoera zehatzek bultzatutako sentimenduei
* Berez daukagu antsietatea esperimentatzeko ahalmena eta erruduntasuna sentitzeko
* Existitzen ditugulako jasaten ditugu.

Erruduntasun ontologikoaren hiru forma (normalak):

* Umwelt erruduntasuna
* Mitwelt erruduntasuna
* Eigenwelt erruduntasuna

**Umwelt erruduntasuna**: munduan ez egotearen kontzientziaren ondorioz sortzen den

erruduntasuna, naturarenganako gure banaketarenaz.

**Mitwelt erruduntasuna**: besteen mundua egokiro hautemateko gure gaitasun ezaz datorren

erruduntasuna; besteenganako erlazioetan ez-gai sentitzen garenean

**Eigenwelt erruduntasuna**: gure potentzialtasunaren ukazioa edo garatzeko ezintasunari lotua dagoen erruduntasuna

* Pertsona batek jakinda bere bizitza x bidetik doala, iaioa dela zerbaitetan eta beldurrarengatik, porrotarekiko bedurrangatik… ez denean saiatzen potentzialtasun hura erabiltzen
* Erruduntasun ontologikoa positiboki zein negatiboki erabili edo integratu daiteke bizitzan. Positiboki pertsonarengan apaltasun osasuntsua bideratzen du
* Erruduntasun neurotikoa: erruduntasun normala ukatu nahi dugunean, berau neurotizatu eta patologizatzen da
	+ Sintomak: inpotentzia sexuala, depresioa, besteenganako krudeltasuna edo erabakiak hartzeko ezintasuna
* Joera handia daukagu erruduntasuna ez sentitzeko. Sentimendu bat da gure gizarteak gaizki ikusia duena.

**4. Nahitasuna**

* Esperientziari esanahia ematen dion egitura eta pertsonei etorkizunari buruzko erabakiak hartzeko gaitasuna ematen diena
* Esperientzia ezin da existitu nahitasuna gabe
* Nahitasuna batzuetan inkontzientea da.
* Nahaste psikologiko askotan pazienteak ezin du ikusi bere benetako “intentzionalitatea” zein den. Sarri terapiaren lana izaten da hori ikusten laguntzea

**5. Zaintza, maitasuna eta borondatea**

Zaindu: beste pertsona bat gizaki bezala ikusi, eta bere min, poz, erru edo

tristurarekin identifikatu (enpatizatu)

* Pertsona bat pertsona bezala ikusi eta haren premiataz preokupatu.
* Prozesu aktiboa da; bada zerbait axola zaiguna.
* Zaintza ez da maitasuna, baina bere iturri bat da.

**Maitasuna:** beste pertsona baten presentziarekin gozatu, eta bere balioa eta garapena gurea bezain beste balioetsiz

* May: Zaintzarik gabe ez dago maitasunik, bere oinarria delako.

**Borondatea:** nork bere burua antolatzeko gaitasuna, halako moldez, norabide batean edo xede baterantz aurrerapena gauzatu daitekeela

* Desirak ez du kontzientziarik behar;borondateak bai;

**5.2. Maitasuna eta borondatearen banaketa**

* Maitasuna eta borondatearen arteko banaketa gaixobera gure gizartean
* Maitasuna sexuarekin lotzen da, eta sexua desira da, hau da, borondaterik gabekoa
* Borondatea lotzen da determinazio tematiari, eta hau lotzen da joera norberekoi eta pasio gabekoei: ez dago zaintzarik, bakarrik manipulazioa

Nola ematen da banaketa hau?

* Jaiotzean amarengandik elikatua izateko desira ez dago borondatearekin lotuta
* Borondatea garatzen hasten denean bizpahiru urterekin, oposaketa formaz aurkezten da, haurraren borondatearen baieztapena dena, baina gurasoek oposizio gisa interpretatu eta ito nahi izaten dute
* Modu honetan haurrek ikasten dute borondatea eta maitasuna banatzen
* Gure kulturaren arazoa: pentsatzea maitasunak ez duela borondate beharrik.

May: maitasuna eta borondatea elkartzea pertsona helduaren lana

Pertsona heldua: maitasuna eta borondatearen esanahia da beste pertsona bat laguntzea:

aukera libre bat eginez, pertsona hori zainduz erantzukizunez

5.3. Maitasunaren Formak

Maitasunaren formak: sexua, Eros, Filia eta Agape

* **Sexua**: ekintza sexualen bitartez asetzen den funtzio biologikoa. Antzinaroan: premia naturala
* **Eros**: maite den pertsonarekin bategite iraunkorrarekin ugaltzea edo sortzea helburu duen desira psikologikoa
* Pertsona batekiko epe luzerako harremana sortzea.
* **Filia**: bi pertsonen arteko laguntasun ez sexuala (adb. anai-arreba edo lagunen arteko maitasuna)
* **Agape**: besteenganako estimua, bestearen ongizatearen kezka norberaren etekinaz harago. Maitasun altruista; ez da merezitakoa eta baldintzarik gabekoa da
* Pertsona orekatuen arteko erlazioak maitasunaren lau forma hauek izaten dituzte: interes sexuala, iraupen luzeko harremanaren nahia, laguntasun benetakoa eta bestearekiko kezka desinteresatua

6. Askatasuna eta Patua

* Gizakiak bere askatasuna eta bere patua onartu behar ditu
	+ Askatasuna: banakoaren gaitasuna jakiteko zerbait egitera determinatuta dagoela
	+ Askatasuna: aldatzeko posibilitatea, aldaketa desberdinen aukera izatea. Askatasunak antsietate normalaren handiagotzea dakar
* Askatasunaren bi forma: askatasun existentziala eta oinarrizko askatasuna

6.1. Askatasunaren formak

* Askatasun existentziala: norbere erabakien arabera jarduteko askatasuna
* Oinarrizko askatasuna: Izatearen askatasuna, barne askatasuna. Bizitzaren edo bizitzaren gertakarien aurreko gure jarrera pentsatzeko eta erabakitzeko askatasun ezabaezina
* Gure jarrera erabakitzeko dugun askatasuna.
* Norberaren existentziarekin sortutako askatasuna.
* Gertatzen zaizkien gauzen aurrean haien jarrera erabakitzeko.

Oinarrizko askatasuna:Picasso, kubismoa eta Avignon-go andereñoak.

* Artista baten eboluzio artistikoak zerikusia dauka bere buruari ematen dion askatasunarekin.
* Sorkuntza erlazionatzen da askatasun esentzialarekin. Bere askatasuna, gaitasuna du bere barneko askatasunarekin konektatzeko. Askatasun oinarrizkoa.

**6.2. Zer da Patua?**

* May: unibertsoaren helburua gutariko bakoitzean adierazia
* Patua: heriotza, generoa, bereizgarri biologikoak, bereizgarri biologikoak, psikologikoak eta kulturalak
* Ez du predestinaziorik esanahi, helburua, xedea baizik
* Gure patuaren limiteen baitan, aukeratzeko posibilitatea dago
* Aldaketa guztiak ez dira posible
* Askatasuna eta patua elkarren mendekoak
* *Pertsonok gauza positiboak ditugu, aspektu positiboak, gaitasunak. Bestalde ere determinismoak (fisikoak: gaixotasun genetikoak, sozialak: auzo pobrekoa izatea, familian: guraso eskizofrenikoa) Gaitasunak baditu idazteko bide bat markatzen dio adibidez.*
* *Pertsonak erabakitzen du patuaren aurka joan, patua egin…*
* *Patua:destino*
* *Libreak gara gure patua onartzen dugun neurrian.*
* *Bizitzak markatzen dizuna, baina bidean askatasuna dago.*

**7. Mitoaren Indarra**

* Mendebaldeko gizakiek premia handia mitoetarako
* Mitoen faltan: kultu erlijiosoak, drogak, herri kultura (pop kultura)
* Mitoak: arazo pertsonal zein sozialetarako azalpenak ematen dituzten sinismen
* kontziente eta inkontzienteen sistemak
* Gizarte bati kohesioa ematen dioten historiak
* *Mitoek lagundu gizakiari bizitzen. Bere bizitzaren esanahia ematen diote. Gertakariei esanahia emateko modua.*
* Mitoek garapen psikologikoa lagun dezakete baldin eta pertsonek bere egiten badituzte eta ahalbidetzen badiete errealitate berri bat
* Mitoak ukatzen badira urruntasuna, apatia eta hutsa sortzen dira
* Bete nahi dugu eduki materialekin horretarako ez den edukiontzi bat.
* Adam eta eba
* Sugea=adimenaren sinbolo bat.
* Ezagutzaren ondorioz gaizkia eta ongia bereizten ikasten dute.
* Bagavad Gita (Indiako mitoa). Liburu bat india zaharrekoa. Kontakizun zahar bat, poetikoa. Printze bat, familia zatitua du eta gerra bat gauzatzen da familia bereko kideen artean. Alde batean printzea eta bestean bere senide batzuk. Printzea zatitua sentitzen da, maite zituen pertsonen kontra zijoalako. Jainkosa bat azaltzen zaio eta esaten dio gerlari bat dela, gerra egin behar duela, eta honen ondorioz abiatzen da.
* Jainkosak esan haren patua betetzeko (era inplizitu edo inkontziente batean).
* Zuk egin zure bidea eta ez kezkatu besteon iritziaz.
* Beste mito esanguratsu bat psikologoentzat: Edipo

Wiki: Idazki honetan Krisnak, Visnu gizon eginak, *dharma* edo erlijioaren berri ematen dio Arjuna printzeari; salbazioari buruz hitz egiten du batez ere.

**8. Psikopatologia**

* Gure garaiaren ondoeza: apatia eta hutsa
* Patua ukatzen denean edo mitoak abandonatzen direnean izatearen norabidea galtzen da
* Patua ukatuz gero askatasuna ukatu.
* Pertsona ugari sentitzen da mundutik, besteengandik eta bere buruarengandik urrun, honen ondorio izanik apatia eta kontzientzia mugatua
* Psikopatologia (May): komunikazio falta, gaitasun gabezia besteak ezagutzeko eta

bizitza beraiekin konpartitzeko

* Nahaste psikologikoak dituzten banakoek beren patua ukatzen dute eta beren

askatasuna galdu

**9. Psikoterapia**

* May-k ez du sortuko teknika psikoterapeutiko identifikagarririk
* Ez du uste terapiak antsietatea eta erruduntasun sentimenduak gutxitu behar dituenik
* ez dira txarrak. Islatzen dutena da pertsona hura konfrontatuta dagoela bere bizitzako elementuren batekin.
* Psikoterapiak pertsonak humanoagoak egin behar ditu
* Sintoma neurotikoak: askatasunetik alde egiteko moduak eta pazienteek beren potentzialtasun osoa garatzen ari ez direnaren seinale
* Pertsona humanoagoak: Pertsona konektatuagoa errealitatearekin, besteekin, bere buruarekin eta munduarekin.
* Pertsona ikusi behar da sintomaren atzean. Sintoma figura bat eta beste guztia haren bizitza osoa.

**Nola lagundu pazienteak?**

* Giza topaketa benetakoa eskainiz, terapeutak bere humanitatea emanez
* Terapeutek aurre gin behar diote haien bizitzako arazoei.
* Lagundu pazienteak bere patuari aurre egiten, eta dagokien antsietate eta erruduntasuna sentitzen (ukapenak patologia sortzen du)
* Antsietatea gorputzaren mekanismo bat.(sukarrarekin antzekotasuna)