

Kleptomania: eskua buruaren ihesi

Lapurretak egiten dituzten zenbait pertsona gaixo daude: depresioari eta estutasunari lotutako nahasmendua daukate

OHIKO LAPURREK egiten duten gauza bera egiten dute, lapurtu, baina kleptomanoen izaerak ez du zerikusirik bestelako lapurren izaerarekin. Pertsona horiek gaixo daude, eta estutasunak jota egoten dira zerbait ebatsi aurretik. Gehienetan, gainera, errudun sentitzen dira, eta lapurtu dutena itzultzeraz joaten dira, eta barkamena ere eskatzen dute. Halako pertsonak egiten dituzte salatzen diren lapurreten % 5 (emakumeak izaten dira gehienak).

Ondoez orokor baten ondorio da kleptomania, eta depresioari eta estutasunari lotuta egoten da. Nahasmendu bat da, bulkadak ezin kontrolatua, eta, badu antza bulimia urduriarekin edo erosteko zaletasun konpulsiboarekin. Horietan guztietan, emozio ezkorak gailentzen zaizkio pertsonari, mendean hartzen dute, eta ez dira gai izaten arrazoia eta pentsamendu logikoa erabiltzeko. Ezin diote bulkadari eutsi, kontrola galtzen dute.

Emozio ezkor eta desatseginak albait lasterren uxatu nahian, ekintza konpulsiboak egiteko joera hartzen dute nahasmendu horiek dauzkaten pertsonak. Kleptomania dutenek, adibidez, kontrola galdu eta lapurtzera joaten dute beren estutasuna arindu nahian. Ondoez areagotu egiten da orduan, bulkada sentitzen duen pertsona eguneroko martxa hankaz gora jartzen dioten erreakzioen mendeko bihurtzen delako eta gainera errudun sentitzen delako.

Kleptomanoak, berez, jabetzen dira euren ekintzez, baina zerbait lapurtu beharra sentitzen duten une horretan, kontrola galtzen dute. Gehienbat, emozioek erraz menderatu ohi duten jendea izaten da kleptomanoa, edo estres handiko garaia pasatzen ari dena. Pertsonalitate nahasmendu bat jasaten dute batzuek, eta kleptomania jasaten duten beste batzuei, berriz, depresio edo estutasun sintomak agertzen zaizkie.

Emozioak ezin kontrolatu

Kleptomanoak ohartzen direnean zerbait harrapatu eta eramateko egokiera dutela, tentsioak gainezka egiten die. Lapurtzen hasi eta bukatu bitartean, urduritasunak gora eta gora egiten die, txarki egin ere. Emozioa hain izaten da indartsua, gaixoak ezin izaten du bere burua kontrolatu; jabetzen da gaizki egiten ari dela, baina ez du aurkitzen lapurtzea beste biderik bere estutasuna arintzeko. Lapurreta eginga duenean bai, orduan lasai eta aske sentitzen da, ondoez jasanezina gainetik kenduta.

Ongi sentitze hori, ordea, ez da luzerako izaten, eta, gainera, mendetasun-sortzaile ere izan daiteke. Minutu batzuen buruan, errudun sentitzen hasiko da, eta orduantxe joango zaizkio lasaitasunak. Egoera hori sorgin gurrpil bihurtzen da gaixoentzat, eta egonezinez eta urduri bizi izaten dira, bulkadazko eta mendetasunezko nahasmenduak dituzten beste gaixo batzuek bezala.

Tratamendua

Kasu bakoitza berezia da, eta profesional baten laguntza behar da; gaixo bakoitzari diagnostiko osoa egitea komeni da, eta kleptomania gauzarik nabarmena izanda ere, ez da hor geratu behar, sakonago aztertu beharra dago. Gehienetan, depresioaren aurkako botikak ematen zaizkie gaixoei, serotoninina maila apalak izaten baitituzte garunean, depresioak jota-koek bezala.

Gaitza gainditzeko, lehen-lehenik, bizi izan dituen gertakarien errebaso zehatza egin behar du gaixoak, unez une. Nahigabeko lapurreta bat egiten duen bakoitzean, koadernotxo batean idatzi behar du guztia: zein egunetan gertatu den, zein ordutan, non, nola sentitu den ebatsi aurretik eta zer lapurtu duen. Horrela eginda, jarrera bat kontrolpean hartzeko joera sustatzen ari da; hain zuzen, gertatu denean itxuraz kontrol eta arau guztietatik kanpo zegoen jarrera bat. Idatziz jarrita, gaixoa ohartzen da gertaerak errepikatu egiten direla, eta horrek aukera ematen dio antzeko egoerei aurrea hartzeko. Lehen baino gehiago ohartzen da zer gertatzen ari den, eta, lehen ez bezala, bulkadak kontrolatzen dituela iruditzen zaio, eta horrek ongi sentiarazten du. Azkenerako, gai izango da lehengo jokabidearen ordez beste bat hartzeko, eta ezer lapurtu beharrik ez izateko. Teknika hori oso lagungarria da kleptomanoentzat, eta berdin bulkadazko eta mendetasunezko edozein kontrol nahasmendu jasaten dutentzat ere. Gertaera guztiak banan-banan idatzita, garbi ikusten da zein maiztasunekin gertatu diren -gaixoak uste duen baino bakanago, segur aski-, eta terapeutak lagunduta, bulkadak gainditu eta jokabideak gehiago kontrolatzea lortzen da.

Bada beste teknika erabilgarri bat ere, aurrekoa baino indar sinboliko gehiagokoa, nahi bada: lapurtutako gauza guztiak desagerraraztea. Hori egiten duena, izan ere, bizitzako garai batekin duen lotura eteten ari da, nahigabeko ekintzak egitera eraman zuen ondoez aro batekin. Modu alegoriko horrekin, estutasunari eta depresioari beste modu batez erantzuteko aro berria hasten du pertsonak.

Oso garrantzitsua da kleptomano baten bere esperientzia konfiantzako pertsonari kontatu ahal izatea. Arazoaren berri besteei emanez, lotsa gainditzeko joango da. Arazo bat gainditzeko, izan ere, arazoa dugula onartzea da beti lehen urratsa, eta ingurukoak jakinarean gainean jarrita, ariketa lagungarri bat egiteko aukera ezin hobea sortzen da: gaixoak eska diezaieke ingurukoek berekin joan daitezela lehen gauzak lapurtu dituen tokira, eta gertutik zaindu dezatela berriz halakorik egin ez dezan. Errudun ez sentitzeak mesede handia egiten die eta indar ematen die, hurrengo batean, inoren laguntzarik gabe joan ahal izateko leku horietara eta sentipenak berritu ahal izateko.

Azkenik, komeni izaten da gaixoak beste jarduera batzuk egin ditzala eta sentipen baikorren bila joan; aire zabalean kirola egitea izan daiteke aukera bat, denbora-pasaren bat hautatzea, jendearekin maiz elkartzeko baztertuta ez geratzeko... Bulkadazko eta mendetasunezko jokabideei aurre egiteko modurik onena indar handiko emozio baikorrak bizi izatea da, norbera guztiz aseta uzteko modukoak. Era horretan, aldarte hobea izango du pertsona horrek, eta ia berez-berez desagertuko da lapurreta txikiak egiteko beharra, pertsona bere emozioen mende jartzen duen behar hori, ongizatea ere lapurtzeraino. //

KLEPTOMANIA MOTAK

- **Noizbehinkako kleptomania.** Bakan gertatzen dira lapurretak, eta denbora asko pasatzen da lapurreta batetik bestera.
- **Aldizkako kleptomania.** Maizago gertatzen dira, baina, aldi behin, utzi egiten zaio lapurretak egiteari.
- **Kleptomania kronikoa.** Batzuetan maizago, besteetan bakanago, baina etengabe gertatzen dira lapurretak, eta asko kostatzen da nahasmendua gainditzeko.

