



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Triste nago

Tristurari buruzko zerbait argi gera dakizun nahi dut, gure bizitzaren parte baita. Gainera, erratu gabe esan dezakegu tristura dela gutxien ulertzen den emoziorik ohikoenetako bat. Inor ez gara ausartzen ozen esaten “triste nago”, nahiago dugu beti disimulua erabili.

Txikiak garenetik, gizartearen mezuak jasotzen ditugu, ezin dugula triste egon esaten digutenak, ausartak izan behar dugula, indartsuak izan behar dugula une oro, ezin dugula etsi, ez dugula tristuratik ezer ikasten... poza dela desiragarria den emozio bakarra eta on egiten digula. Horrela, gure malkoen lehen zentsore bihurtzen gara eta, tamalez, gure haurrei kaltegabea ez den mezua helarazten diegu. Hori horrela izanda, haiekin eta gure buruarekin erantzukizun bat dugu: emozioen papera ulertzea, direnak direla.

Bizitzan denak du bere unea, tristeziak ere bai. Tristura oinarritzko emozioa da, eta, beraz, ez da ez ona ez txarra. Berez, emozio gisa, gure burua ezagutzeko aukera paregabea da. Negar egiteak lasaitzen gaitu, gure antsietate maila jaisten du, hobeto arnasten eta sentitzen dugunari leial izaten laguntzen digu eta besteekin konektatzen gaitu. Zenbaitetik, negar eta bakardade tarte bat besterik ez dute behar, beren tristura askatzeko, ondoren lasaiago pentsatzen hasteko. Beste batzuek, lasaitasunerako denbora gehiago eskatzen dute, edo maitatzen dutenen konpainian egotea behar izaten dute. Izan ere, tristura da agian, igaro eta adierazterako orduan, portaera ezberdinenak erakusten ditugun emozioa. Dena dela, garrantzitsua da bakoitzak

une garrantzenak gainditzeko duen modua errespetatzea.

Tristura saihesteak ez du ekarriko tristura eragin duena desagertzea. Mina askatzen denean tristura desagertuko da, baina, mina askatzen ez bada, gure barruan heldu eta sakondu egiten da, eta tristurak gugan habia egiten du.

Modu berean, tristura etortzen denean, bizirik gaudela, alde horretatik jarraitzea ez dela bidea, edo aldatzen ari den zerbait dagoela esaten digu. Harrapatzen gaituen kargaren zati handi bat askatu ahal izatea, ondoezaren kudeaketaren arabera izango da, hau da, triste egoteko, gure buruari ematen diogun baimenaren arabera. Igarobide horretan, ezinbestean sufritzen dugu, baina, igarobidea zeharkatzeari uko egiten badiogu, larritasuna areagotu egiten da; izan ere, ez dugu

askatzen jada ekarpenik egiten ez diguna, behar ez duguna, eta ez diogu lekuri ematen jaio nahi duenari. Funtsezkoa da gure hauskortasuna eskubide bat dela konturatzea.

Musikak negarra ateratzen laguntzen du, jarri nahi duzun musika. Lagundu zure mina lasaiago zauden bezala. Zaindu zure emozioak. Eman lekua ulertu ahal izateko. Ager-tzen badira, zure ariman zerbait entzun eta kontuan hartu behar delako da. Zu eta zure emozioak baloratzen dakiten pertsonez inguratu zaitez. Hartu denbora tristurarekin egoteko. Min ematen dizuna zer den ulertzeko eta min horrek zure bizitzan duen esanahia zein den jakiteko. Bizitza argia eta iluntasuna delako, eta biak espazio eta denbora berean elkarrekin existitzen direlako. •

saioaaginako@gmail.com



Hartu denbora tristurarekin egoteko, min ematen dizuna zer den ulertzeko.