



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Denboraren urrea

Ditugun lan ordutegiek eta gizartea egituratzeko moduak, bizi kalitatearen, aisialdiko orduen eta pertsonen kiko konexioaren falta eragiten dute. Gure egunerokotasunaren zati handi batean, ia denetarako orduak falta zaizkigulako sentsazioa konstante bat da.

Denok entzun dugu noizbait denbora faltarik ez dagoela, interes falta baizik. Egia da batzuetan errealitate hori gerta daitekeela. Hala ere, «produktiboa» izatearekin «lanpetuta» egotea ulertzen duen gizarte batean bizi gara. Goiz barneratzen dugu gure denbora zeregin askorekin betetzeak duin egiten gaituela. Horri beste faktore bat gehitzen zaio azkenaldian: lan baldintzak konplexuagoak dira eta horren adibide da telelana. Lan modalitate horrek, oraindik erregulazio egokirik ez duenak, gainkarga handiko egoera baten mende jartzen gaitu, non ordutegiak desagertzen diren eta hitzartutako lanaldietatik harago luza daitezkeen.

Oso positiboa da zure proiektuei denbora eskaintzea edo zure helburuen alde lan egitea, baina hori ez da guztia. Baliteke une batzuetan zeure burua sakonago erabili behar izatea egoera espezifiko batengatik. Arazoa zera da jarduera bat bera ere ez baztertzea eta hori bizimodu bihurtzea. Horixe da, hain zuzen ere, hausten zailena. Hala ere, geure burua kontentzitzen dugu ondo gaudela, dena behar bezala doala. Harik eta gertatzen den arte: antsietate atake bat, gainditzen gaituen estresa, zefaleak, zorabioak, urdaileko mina eta asaldura psikosomatiko horiek guztiak, gure baitan zerbait uste bezain ondo ez doalako arrastoa eman.

Bizitzak arrastaka garamatza, egin behar horietara eta dena oso azkar doan zurrumurru xeble horretara



Gure egunerokoan denerako denbora falta zaigula sentitzen dugu une oro. GAUR8

bultzatzen gaitu. Gure gizarte sarean ez da zaintza baloratzen, ezta autozainketa psikologikoa ere. Gure larua, ilea, oinak eta bizarrak zaintzen ditugu. Baina zer gertatzen da nire barne orekaz, nire emozioez, etenik uzten ez didan estresaz, nire gauak loezinez betetzen dituzten pentsamenduez?

Batzuetan, lanpetuta egotea (edozertan) naturala den bizimodua dela kontentzitzen geratzen gara. Eta horrekin, aisialdiaz goatzeko ezintasuna normalizatzeaz gain, antsietate egoeren oinarriak finkatzen ditugu. Horrelakoak garelako, gure egunak zeregin ugari eta amai-gabeekin betetzen ditugu, baina zeregin horietako oso gutxi daude ongizate psikologikoa bultzatzera bideratuta. Noiz eman zenuen denbora azkenekoz zeure buruarekin ondo egoten?

Zailena ez da horretaz bakarrik konturatzea, baizik eta gure seme-alabak eta gazteak oso goiz hasten direla bizi kalitatea suntsitzen duten ohiturekin, hazkunde pertsonalari lehentasuna ematea, denborari dagokionez, eguneroko lana izan beharko litzatekeen saioi batean. Gure bizitzako hainbeste ordu «produktibitate» moduan pasatzen ditugunean, buruak ere interpretatzen du sofán botatzea eta atseden hartzea denbora galtzea dela.

Denbora ez da urrea, bizitza baizik, eta era askotara galtzen dugu. Zuretzat denbora gehiago izan nahi baduzu, lehentasuna ematen hastea da egokiena. Hori ez da zereginak garrantziaren arabera antolatzea bakarrik, zure denbora pertsonalari merezi duen tokia ematea ere bada. Gure bizimoduaren birformulazio sakona egitea beharrezkoa dugu. •

saioaaginako@gmail.com