



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Adabakiak askatuz

Dena ondo doa nire bizitzan, baina hutsik sentitzen naiz». Sentsazio horri askotan ez diogu aurre egin nahi, arazoaren sustraia identifikatzea eta konpontzea eragozten diguten behin-behineko adabakiak jarriz. Galduta sentitzeari izen asko jar diezaiokegu, egia esan. Batzuetan, adin edo ziklo amaierako krisiaz hitz egin dezakegu, edo gehiegikeriak edo konpultsioak eragiten dituzten adabaki kaltegarriekin lotutako arazoak izan ditzakegu. “Huts-sentimendua” dei diezaiokegu, eta egiten dugun guztiak ez duela zentzurik sentitu. Galduta egotearen sentsazioa zehaztugabea izan daiteke. Galduta senti gaitezke maite dugun pertsona baten absentiaren edo lotura garrantzitsu baten hausturaren aurrean. Era berean, huts-sentipen bat sor daiteke gure baitan bizi-helbururik ezaren aurrean. Galduta sentitzen garenean inorena ez den lurrean gaude, egiten genuenaren eta aurkitu ez dugun irtenbide berriaren artean. Kontsolamendu handia ez bada ere, pertsona guztiak sentitzen gara horrela unereren batean, eta lasaitasuna, lehenago edo geroago, iritsi egiten da.

Hutsik sentitzean, badi-rudi emozio negatibo batzuek aliatzea, indarra hartzea eta gure bizitza zailtzea erabakitzen dutela. Ondoez ez-espezifikoa sakon batekin lotzen da. Ezinegon ikaragarria sentitzen da, baina ez dakigu zein den bertatik irteteko bidea. Hutsune horrek sortzen dituen emozioak hain biziak izan daitezke, ezen ohikoa baita pertsonak estrategia bizkorren bidez horiek arintzen saiatzea, hala nola denbora mota guztietako jarduerekin betetzea, adikzio jakin batzuk izatea edo ondasun materialak eskuratzea. Hala ere, jokabide horiek berehalako adabaki bat baino ez dira, eta, gainera, hasierako arazoak baino zailtasun gehiago sor ditzakete.

Hutsa kanpoko zerbaiten gabezia bezala sentitzen dugun arren, egia esan, geure absentiak ematen digu mina, geure buruarekiko deskonexioak. Gabezia hori adieraztea hain da zaila sentitzen duenarentzat, nola horren berri jasotzen duenarentzat. Sentimendu hori ia ezin du azaldu jasaten duenak, eta, horregatik, oso zaila da ulertzen ingurukoentzat.

Pentsatu gizaki gisa erabat garatzea bateraezina dela erabateko alienazioarekin, hausnarketaren ukazioarekin eta bizitzaren eta munduaren aurrean zintzotasunik ez izatearekin. Funtsezkoa da euskarri ditugun zutabeei eustea. Galdera eta aukera berrien bila gabiltzan arren, geure printzipio eta esentzia propioei leial eutsi behar diegu. Elementu horiek aingura dira, eta gure egonkortasun emozionala estutzen duen tsunami geldiezin horretan flotatzen jarraitzeko aukera emango digute. Eskatu

laguntza, ez ditugu beti gure arazoak konpontzeko behar ditugun tresna guztiak.

Aitortzea mingarria bada ere, hutsune- edo krisi existentzialaren uneak behar dira bizitzako zenbait etapatan, aldaketaren eragile handia baitira. Hutsunearekin topo egiten denean, sakondu beste aukerarik ez dago ondoezaren kausa aurkitu arte.

Pertsona bakoitzak bere prozesua du, denbora eta erritmo desberdinarekin. Hala ere, garrantzitsuena prozesu hori eraikitzen hastea da, geure buruarekin topo egin arte, eta bere garaian egin ez genituen ikaskuntzak egitea, geure esperientziatik ihes ez egiteko indar handiagoa emango diguten baliabideak aurkituz eta eskuratuz. •



Hutsune- edo krisi existentzialaren uneak behar dira bizitzan zehar. GETTY

saioaaginako@gmail.com