



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Premia baizik

noiz galdetu al diozu zeure buruari zergatik diren hain garrantzitsuak oporrak zure osasun mentalerako? Gaur egungo gizartean, non lanak eta erantzukizunek gure bizitzaren zati handi bat hartzen duten, denbora libre hartzeak luxua dirudi, edo, are gehiago, sakrifizioa.

Asteburuak, zalantzarik gabe, plazerezko salbuespenak badira ere, bost eguneko ahalegin fisiko edo mentalaren ondoren, ezin dira opor on batzuekin alderatu. Oporrak gazteleraz, latinezko “*vacans*” hitzetik eratorria da (*vacare* aditzaren partizipioa: “libre egon”). Hau da, horrela sortu ziren Antzinako Erroman). Baina pribilegio izateari utzi zioten duela denbora gutxi.

XIX. mendean, industria iraultzarekin, aurretik klase aberatsen pribilegioa izan ziren oporrak langileak “dastatzen” hasi ziren: pertsonentzat atsedenaaldiak ezartzeaz gain, trenbideko bidaiak ere eskuragarriago bihurtu ziren eta ondorioz joan-etorriak ere bai. Izan ere, gaur egungo oporren kontzepzioak beste leku batera bidaiatzea dakar. Horrela, oporrek, atsedeen hartzeko eta ondo pasatzeko unea izateaz gain, berebiziko garrantzia dute gure ongizate mental eta emozionalan.

Atsedeen hartzea funtsezkoa da. Ezin da etengabe estrespean eta presaka bizi, gure gorputza eta burua ez baitaude prestatuta luzaroan aktibazio-maila altuan bizitzeko. Horrek higitu egiten gaitu. Hala eta guztiz ere, pertsona batzuek, oporretan, erantzukizunak metatzen jarraitzen dute, gozatzen ez duten jardueretan parte hartuz. Ez dira gai bete-beharretik deskonektatzeko,

ko, eta, horrela, igarotzen dute atsedenerako duten denbora.

Oporrek hobeto sentiarazteko duten zeregina betetzeko lehenengo gauza espero dugunaren zerrenda luzea ez egitea da. Hau da, dena planifikatzen saiatzen gara inprobisaziorako tarterik utzi gabe, eta horrek edozein ezustekok gatazka eragitea suposatzen du. Esan genezake deskonektatzeko egin behar dugun lehenengo gauza dela jarduerarik ez egitea horretarako batere gogorik ez dugunean. Oporretan erantzukizunen eta errutinaren atsedena hartzea funtsezkoa da metatutako estresa jaisteko eta gure burua eta gorputza erlaxatzeko.

Hona hemen adibide batzuk: leku berriak esploratzea, maite dugunekin kalitatezko tarteak igarotzea edo zaletasun batean aritzea. Esperientzia atsegin-garri eta emozionalki positibo horiek ongizate eta zoriontasun sententzioa sustatzen duten endorfinak eta neurotransmisoreak askatzen laguntzen dute.

Gure bizimodua eta lana sakon birformulatzeko unea da. Konturatu behar dugu batzuetan denbora galtzea irabaztea dela, energiak kargatzea, eta nahasmenaren artean lasaitasuna aurkitzea dela. Oporrak hartzeak berekin dakar geure buruaz gozatzeko ikastea, eta hori bidaia atsegingarri bihurtu daiteke.

Gogoratzen al duzu mugikorrari begira egon ez zaren egunen bat? Noiz egin zenuen azkeneko hain gustuko duzun jarduerari? Eguneroko arazoetatik deskonektatzea ez da luxua, premia baizik. •



Atsedeen hartzea funtsezkoa da pertsona guztientzat. GETTY