



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Piskoterapeuta

Homeostasia

Egokitzapenak, norbanakoari hainbat girotan bizirautean eta moldatzen laguntzen dion heinean, lotura estua du gizabanakoaren garapen psikologikoarekin. Gainera, pertsonaren eta kanpoko ingurunearen artean harreman bat da; izan ere, pertsona hori bere ingurunera baka- rrik egokitzen da, berak egiten dituen kontzepzioen arabera hura eraikitzea lortzen duen heinean. Hau da, gizakiaren egokitzapen-prozesua ingurunearen baldintzetara egokitzeko gizabanakoaren erreakzio gisa uler daiteke. Askotan aurre egin behar izaten diogun arazoa da aldaketak ustekabe- an gertatzen direnean eta ez zaigunean egoera berria gustatzen.

Badago zalantzarik gabeko gertaera bat: bizitza aldaketa da. Gauzak diren bezalakoak dira, bizitza datorren bezala dator, eta egokitu egin behar da. Ez da gauza bera hiriz aldatzea edo lana galtzea, ezta euritako bat galtzea ere. Baina, edonola ere, egoera berrira egokitzeko, ikuspuntua aldatzeko eta mentalki egokitzeko modua bilatu behar da. Hori saihesten saiatu arren, aldaketa gure bizitzan sartuko da, eta ezer ez egiteak ez du ezer saihesten. Hala ere, aldaketa geure borondatez hasteak kontzienteki egokitzeko aukera ematen digu. Horrela, egoera berri hori bizitzeko behar duguna egin ahal izango dugu. Etengabeko fluxu horretara egokitzen jakitea funtsezkoa da osasunean eta ongizatean.

Egokitzapenaren funtsezko oinarria da dena aldatzen dela ulertzea. Horrek, gauza guztien gainetik, gure portaerak, pentsamenduak eta emozioak aldatzeko gai izatea eskatzen du. Gure inguruna egokitzeko informazioa eskurtzea funtsezko prozesua da. Ikastea gure jaiotzan hasten den bidaia bat da, adin nagusira arte praktikatu- ko duguna. Horrek jokabide-aldaketak, ikuspegi mental berriak eta garapen neurologi- koa bera ere eragiten dizkigu. Ezagutza berritzaileak integratzeak hazteko, arazoak konpontzeko, gure errealitatea eraldatzeko eta erronkei hobeto aurre egiteko aukera ematen du.

Gaur egun, inor ez da hiltzen inguruan dituen eskaeretara ez egokitzeagatik,

baina nahasmendu depresiboak eta antsietatea izateko arrisku handiagoa dugu. Hori gertatzen da egokitu ezin- ak sufrimendua dakarrelako, aldatzeari uko egiten diona zapuz- tu eta haserretu egiten delako, errealitateak bere nahiei eran- tzuten ez dielako. Gizakiarengan aldaketarekiko erresisten- zia behar besteko arretarik jartzen ez diogun faktorea da. Batzuetan, hain errotuta dago eta gure potentzialari eta on- gizateari hainbeste traba egiten dio, non patologikoa izatera iristen baita. Egoera horietan, aldaketarekiko beldurra bizita- ko esperientzia bera baino beldurgarriagoa da.

Inork ez du esaten helbururik izan behar ez dugunik, bai- na asmo horiek ezin dute beti aurrean dugun errealitatea alboratu. Ez dezagun ahaztu batzuetan aurre egiteko ausar- dia handia behar dela, frustrazioarekiko eta ziurgabetasu- narekiko erabateko tolerantzia. Erosoa da edozein lekutara irtetea, atzean uzten dugun guztia txukun dagoela jakinda. Baina bizitza ez da soilik segurtasun kontua edo dena lotuta edukitzea, arriskuarekin bizitzeko trebetasuna ere bada. •

saioaaginko@gmail.com



Egokitzeko gaitasuna gizakiaren ezaugarri garrantzitsua da. GETTY IMAGES