



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Kosta ahala kosta

Abenduko egunak hurbildu ahala, kaleak nola apaintzen diren eta bertan jai giroa nola hasten den ikus dezakegu. Erakusleioek zuhaitzak, oihalak eta argiak dituzte, egutegiak markatzen dituen datak gogorarazten dizkigutenak. Gabon kantez erosketen konpasa markatzen dute eta poltsak kaleetan zehar paseatzen hasten dira eramaten dituztenekin zerikusirik ez duten edukiekin. Gabonek, zoriontsuak edo zorigaiztokoak, beste edozein urtarotan errepikaezina den giroa sortzen dute.

Hautzaroan, gabonak oporraldiarekin, opariekin eta horien zatirik magikoenarekin lotzen dira. Jolas jarduerekin eta familia bilerekin ere bai. Horrela, haurra zarenean errazagoa da gabonetan emozio atseginak nagusitzea. Hala ere, egia da hori guztia haurrarendik hurbilen dauden helduek urteko sasoi hori hautemateko eta hari aurre egiteko moduaren arabera izango dela. Aldiz, duela gutxi norbait galdu badugu edo haustura bat bizi izan badugu, ez zaigu erraza izango gugandik espero den gogo aldartea adieraztea. Gabonak joan diren pertsona horien falta gehien sumatzen den garaia ere bada eta zaila izaten da sentimendu horiekin batera ospakizunetan parte hartzea; izan ere, inguruan den giroak alai eta zoriontsu egotea eskatzen ez digunean, lasaia senti-tu gaitezke.

Hortaz, batzuek garai hau giro zoriontsu, familiar eta dibertigarrian bizi duten bitartean, beste batzuek modu desberdinean bizi dute, nostalgiarekin, tristurarekin, frustrazioarekin, estresarekin eta baita minarekin ere. Bizi eta hautematen ditugun moduetatik haratago, baliteke data horiek izatea emozio bizienak eta

kontraesankorrenak izaten ditugun urteko unea, eta emozio horiek zuzenean bizi izan ditugun esperientziekin lotuta daude.

Aipatu bezala, gabonak ez dira mundu guztiarentzat zoriontasun garaia izan behar. Bakoitzak emozio eta sentsazio desberdinak izango ditu, gure bizitzan izan diren gertaera berrien arabera eta hautzaroko esperientzia nolakoa izan zen kontuan hartuta.

On egingo digu gure burua entzutea, festak nola ospatu nahi ditugun gure buruari galdetzea. Disonantzia kognitiboa esaten zaio gure sinesmen edo balioen kontrako gauzak egiteagatik sortzen den ondorez sentimenduari. Horrela, zuhaitzik nahi ez baduzu, ez jarri. Ez zaitez izan ez zaren norbait; normalean atsegina bazara, izan zaitez atsegina;

serioa bazara, serioa zara, eta maite zaituenak horrela egin behar du, gabonetan edo udaberrian. Saiatu bizi dituzun gabonez gozatzeko, familia bakar bat ere ez da perfektua.

Ez xahutu ez duzun dirua, oparitu zure denbora. Askotan ahazten bazaigu ere, pertsona bati egin diezaiokezun oparirik balioetsuena da. Faltza direnei buruzko pasadizoak elkarrekin gogoratzea pertsona horrek hor egoten jarrai dezan eta nolabait gurekin egon dadin modua izan daiteke eta gau-jai batez, partekatuz, gure malenkonioa arindu. Ez jarri helburu irrealik prest sentitzen ez bazara.

Gabonak ez dira kosta ahala kosta zoriontsu izatera behartzeko garaia. Elkar ulertzeko, zaintzeko eta ahalik eta ondoen egokitze modua bilatzeko garaia da. •



Saiatu bizi dituzun gabonez gozatzeko. Juan Carlos RUIZ | FOKU