



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Estresaren zurrunbiloan

Aste Santuko eta maiatzeko jaiegunak amaitu dira; plazererako tarpeek, lasaitasunak, egun paus-tuek irrist egin dute. Etenik gabeko egunek lekua hartu diete presarik gabeko eta zernahi egiteko egunei. Erlojuari etengabe begiratu beharreko egunek txanda hartu diete erlojurik gabeko egunei. Hamaika lekutan batera egoteko gaitasuna izan nahi dugu, gure burua arnasestuaren musika errepikakorra entzutera kondenuatu dugu, gure bihotza esprint erritmoan etengabe taupatzen dugu. Ondorio horiek guztiek izena dute: estresa. Gurekin bizi den hitza, erritmoa, ondorioa. Zer da estresa? Zertarako behar da? Zer ondorio ditu?

Estresa animali guztiok bizirauteko dugun mekanismoa da: bat-bateko egoerei aurre egiteko, momentu larrietan erabiltzeko, ihes egiteko... erabiltzen dugu. Bihotz taupadak gehitzea, arnasa azkartzea, giharren tentsioa handitzea, estresak dituen eraginetako batzuk dira. Mekanismo horiek bizitzan aurrera egiteko beharrezkoak ditugu, baina egoerok motzak, iraupen gutxiak eta une zehatzetan erabiltzekoak dira. Estresa denboran zehar luzatzen bada –orduak, egunak, hilabeteak, urteak–, gure organismorako kaltegarria izatera pasatzen da. Gaur egungo gizartean, gainera, estresa ez da bizirauteko bakarrik erabiltzen; eraikitako gizarte moderno honek estres batean bizitzera bultzatzen gaitu. Maila pertsonalean, familiarrean, sozialean eta laborean estresaren eta bere ondorioen presentzia etengabea eta handia da.

Inguru familiarra, esate baterako, ingurumen kutunena da pertsona askorentzako; babes handia eskaini ohi du eta gure bizitzaren lehen esparru soziala izan ohi da. Horregatik, familia giroan tratatu txarrak, senideen arteko iskanbilak, gurasoen maitasun eza eta abarreko gertaerak pairatzeak estresean bizitzera eramaten gaitu. Maila sozialean estimulu asko ditugu, eta tentsio handiko giroetan bizi gara: etengabeko soinuak, mila koloretako mezuak, telebista, irratia, telefono mugikorra, autoa, desberdintasun sozialak... Eraiki dugun

gizartea azkar eta bizia da; erlojuari begira dabil eta atsedenerako tarte eskasak eskaintzen ditu. Askotan bizitzari eskaintzen diogun gozamen tarteaz zirikatu txiki bat besterik ez da.

Egoera sozialekin batera, gaur egun gure gizartearen kezka nagusietako bat lanarena da. Suizidio kopurua handitzearen arrazoietakoa bat gaur egungo krisi egoera da: langabezia, lanordu amaigabeak, soldata eskasak... estresaren elikagai dira. Askotan, baldintzak kezgarriak izan arren, lan eskaintza kaskar bati ezin diogu muzin egin egoerak bultzatuta. Buruari buelta asko ematen dizkiogu, ezinegona nagusitzen da, koherentzia eta beharra elkarrekin mokoka hasten dira, nahiak eta ezinak aurrez aurre topo egiten dute. Antsietatea, depresioa, erra... estresak eragindako ondorio zuzenak dira, gure bizipozean, ilusioan eta kemenean ondorio larriak sortzen dituzten ondorioak, bai maila pertsonalean bai gizarte mailan.

Krisia desagertzea, familia ingurumen egokian bizitzea, egoera sozial txukuna izatea izango lirateke estresari aurre egiteko irtenbide egokienak. Beste era batera esanda: gaur egun mirari bat

beharko genuke gizarteari estresaren zama gainetik kentzeko. Kontua da mirariak Lourdesen gertatzen omen direla, eta, itxura denez, Lourdesezko Ama Birjina despistatu xamar dabil azken bolada honetan.

Horiek horrela, bizitza erritmoa aldatzea gure esku dago. Gure bizitzan, sarritan, aldaketa txikienak ere ondorio handiak izaten ditu; samina, egonezina, tristura, poza, irria eta malkoak gure kolkoan gorde beharrean desio dugunarekin konpartitu, atera, astinduko bagenitu, sabeleko, bularreko edo ez-tarriko estutasunek karga gutxiago izango lukete. Paseo bat ematea, gustuko zaletasun bat izatea, eguneroko zurrumbilotik aldentzea... erritmo frenetikotik irten eta sosegua aurkitzeko lehen urratsak izan daitezke. Familia, lagunak, maitatzen gaituztenak, guretzako garrantzitsuak diren pertsonak, egoera zailetan aterpe izan daitezke. Tuareg batek esan omen zuen: «Basamortua zeharkatzerakoan ur tanta guztiak dira garrantzitsuak bizirauteko». •

durundia@gmail.com



Lanordu amaigabeak, soldata eskasak... estresaren elikagai dira.

THINKSTOCK