



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Pentsamendu bakartiak

Badakizu izaki isila eta leuna naizela. Gorputz mehea eta ahots baxua ditudala ere badakizu. Hauskorra naiz eta zerbait kontatu nahi dizut, zuri, bai; zuri bakarrik. Zurekin eroso sentitzen naiz samintzen nauenari buruz mintzatzen. Erraietatik hartu eta atera, nire barrena zure aurrean biluztu, zurekin. Beste inorekin ez naiz kapaza gai honetaz solasteko, astuna dela sentitzen dut, Perurenaren harkaitz baten modukoa. Berehala sumatzen dut besteengan kontatutakoaren eragina, hartzailea arroka azpian zanpatzen dudanean alegia. Besteak ez daude nire kontakizuna entzuteko prest; istorio lumadunak entzun nahi dituzte, arinak, algarak espazioan eskita uzten dituzten horietakoak. Nire istorioak, ordea, beheraka eramaten ditu irristaka, malkoak masailetik irristatzen direnean bezala. Heldulekurik gabeko errusiar mendian, bidaia noiz bukatuko zain egoten dira. Baina zuk begiradarekin laz-tantzen nauzu eta nagoen gotorlekutik atera naiteke; babestuta sentitzen naiz.

Mintzatuko naiz mina ematen didanari buruz. Betidanik sentitu izan dut; karen beretik jaio garelaren susmoa daukat, eta hala ere, ez dut gustuko eta ez dut maite. Behin baino gehiagotan bera baztertzen saiatu naiz, eta ondorioz, ni izaten naiz baztertua. Bera ezabatzeko liburuak irakurri ditut; psikologoan egon naiz, eta nire buruari proposamenak egin dizkiot, baina alferrik. Ni baino indartsuagoa da, eta gainera, lagunez inguratua nagoenean agertzen da batez ere.

laz, urte berrirako, gabon zahar gauean nire buruari proposatutako erronka eta helburuen artean, betidanik sufriarazi nauen "horren" kontra buru belarri arituko nintzela zin egin nuen. Esan beharra daukat ausarta izan naizela eta etxe-ko lanak egin ditudala, baina hala eta guztiz ere, orain duela bi aste Bartzelonan gertatutakoa eta gero, mila zatitan xehatuta dut arima. Bakarrik sentitzen naiz, oso bakarrik. Familia, lana eta la-

gunak ditut, aitzitik, bakarrik sentitzen naiz. Talde batean nagoenean hitz egitea kosta egiten zait; ez ditut gaiak aurkitzen; blokeatu egiten naiz, eta pixkanaka-pixkanaka besteengandik baztertzen nauen harresi bat sortzen hasten naiz nire burua isolatuta ikusi arte. Paralisis antzeko batek nire gorputza bereganatzen du eta Medusaren begirada jaso izan banu bezala gelditzen naiz, arroka bihurtuta. Pentsamendu ustelek eta ezko-rrek burua kolapsatzen didate eta iluntasunean ikusten dut nire burua. Nagoen lekutik ihesean atera nahi dut, nigandik urrun».

Goiko paragrafoek bakardadea bizi duen pertsona baten hitzak izan zitezkeen, halaber, bakardade sentimendua pentsatzen dugun baino arruntago bihurtu da gure artean. Zeini ez zaio goian aipatutako sentsazioen bat ezaguna egiten?

Zein ez da bere bizitzan noiz-bait horrela sentitu? Elkarren artean kontaktuan egoteko geroz eta aukera gehiago eskaintzen dituen gizarte zibernetikoaren garaian pertsonok geroz eta bakartiago sentitzen gara. Benetan bakarrik egon behar dutenei, aldiz, eginkizun hori zail suertatzen zaie informazioaren berehalakotasunaren garaian egonda. Bestalde, Gabonetan bakardadearen pisua areagotzen da benetan bakarrik sentitzen diren pertsonentzat; izan ere, jendez inguratua egoten dira, baina bakarrik aldi berean. Beste aukerarik ezean bakarrik dauden batzuek norbait ondoan izatea nahiko lukete biziki, elkarrekin konpartitzeko.

Norberak aukeratu dezake denboraldi bat bakardadean bizitzea, aukera bat da beste hainbaten artean. Baina giza-kiok izaki sozialak gara, eta haziko gara besteak ondoan daudela eta maite gaituztela jakinda, horrek elikatu egiten baikaitu. Bakardadearen atzaparrek harrapatzen bagaituzte, oihukatu dezagun preso egiten gaituen harresia suntsitzeko.

Jaiak ospatu edo ez, ontsa izan eta datorren gaur8rartel!. •



Bakardade sentimendua geroz eta zabalduago dago.

THINKSTOCK