



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Parentesia

Azken egunotako eguzki izpiek goxo gure azala ferekatzen dutenean udaberriaren usaina agerian geratzen da. Arnasa sakonki hartzen dugu, horietako izpi batzuk gorputzean barneratu nahi izango bagenitu bezala; beraiekin batera, hurbiltzen ari den urtaroaren berpizte grinak soina zeharkatzen digu. Eguzki izpiek eta argi orduak lagunduta, inguruko paisaia nola eraldatzen den ikusten dugu. Ahalke-tsu, zenbait lorek larreak koloreztatzen dituzte, zuhaitzek berdeen tonalitate amaigabeak erakusten dizkigute eta txorien txorrotxioen aniztasuna musika bailtzan pasatzen da gure belarrietatik. Inguruak, bizitzak berak eta guk geuk bezala, etengabeko itxuraldaketa iraunkorrean dirau.

Gizakiok orokorrean aldaketekiko beldurra eta gaitzespena adierazten ditugu. Aldaketek egonkortasunean eraiki dugun munduaren kulunka suposatzen dute eta kulunka dagoenean amiltzeko arriskua sentitzen dugu. Lan berri batekin hastera, pertsona berezi bat ezagutzea edo bidaia bat egitea gertaera positiboak izan arren, gure errutinak eraldatu egiten dira eta orden berri bat aurkitzeko beharra sentitzen dugu egoera berriari gure barruan leku egiteko. Etxea altzariz hornitzea bezalaxe, zer ja-

rri eta zer hori non ipini etxean ahalik eta hobeto senti gaitezten.

Altzariak lekuz mugitzeko garai nabarmenatariko bat nerabezaroa dugu. Hemen haur izatetik heldu izaterako bidean murgiltzen gara supituki, konturatu orduko eraldaketa gertatzen ari da. Pertsona bakoitzak ezberdin sentitu eta pairatu arren, nerabezaroak baditu guztiongan komunak diren ezaugarriak. Alde batetik, hormonen jarioak gorputzean sortarazten dituen ezaugarri fisikoen transformazioa: ilea, sexu organoen garatzea... Bestetik, hormona berdinekin psikologikoki ere eragiten gaituzte.

Haurtzaroan harreman sendo eta esanguratsuenak familiarekin izan ditugu, emanak izan zaizkigu, ez ditugu aukeratu alegia. Nerabezaroan, ordea, harremanak aukeratzen hasten gara, gu geu gure nortasuna eraikitzen gauden heinean. Eraikitze horretan, zalantza ugari zor daitezke eta lehen aipatu lez zabuka ibiltzen garela sentitu. Gure buruarekin gustura sentiarazten gaituen nortasuna sortzeko bide horretan, gozamenarekin batera, atsekabe eta kamusada ugarirekin topo egingo dugu, errusiar mendian egongo bagina bezala, sabela gora eta behera sentituz. Egun batean pozik eta hurrengo egunean triste. Goiz batean energia pila batekin esnatuz eta hurrengo egunean ahule-

ziak akituta begiak irekiz. Nerabearen tzat gorabehera horiek estresagarriak dira oso; batzuetan, zeri eutsi ez dakitela, galduta senti daitezke.

Aldaketak jaiotzen garenetik bizitzaren zati dira, ezin diegu uko egin. Azala, ilea, ahotsa, ibiltzeko era, mundua begiratu eta ulertzeko modua... etengabeko eraldaketa jarraian daude. Atzera begiratzen badugu, ez gara orain duela hamar urte ginenak, ezta orain duela astebetekoak ere. Gure barneko paisaia arreta jarritz gero, zerbait mugituta ikusiko dugu, beste leku batean alegia, egunkarietako zazpi ezberdintasunak bilatzera animatzen gaituzten denbora-pasetan bezalaxe. Aldaketa garatzeko aukera paregabea bihurtzen denean, gure ezintasunaren eta belduraren parentesiaren barruan geratzeak, horrek babestuko gaituelakoan, ez da bidea; aldaketa arbuiatzearekin batera nolabait bizitza errefusatzen dugu. Zertaz babestu? Parentesi barrutik burua mesfidati azaltzen denean, arriskua bezala ikusten dugun aldaketa amaitu denetz ikusteko, aldatu beharrekoari ezin diogula ihes egin ulertzen dugu, eta, bizitzak, ordea, parentesi barruan eman dugun denbora horretan ihes egin digula konturatzen gara. •

durundia@gmail.com



Aldaketak jaiotzen garen unetik dira bizitzaren parte, ezin diegu uko egin. Gainera, garatzeko aukera paregabea ere badira.

THINKSTOCK