



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Hutsunerik ez

Zer da denbora? Noizbait pentsatu al duzu horretan? Berez denbora ez da uki eta ikus daitekeen zerbait, ezta alda edo gorde daitekeen zerbait ere. Ezin da galdu, denbora berez aldagaitza da. Ezin diozu beste norbaiti zure denboraren erdia eman, ezta osoa ere, ez baita patrikan edo garajeen gordetzen duzun zerbait. Hala ere, denborak urrea balio duela dioen esaldia ezaguna da gure artean. Antzina urrea balio handia zeukan metal preziatua zen; pirata, lapur eta merkatarien ipuinek horren fede ematen dute, eta, eguna hogeita lau ordutan banatu zenez geroztik, ordu bakoitzari salneurri bat jarri zitzaion urretan. Gaur egun diruak urrea ordezkatu du, baina, orduak, ordea, salneurri bat izaten jarraitzen dute. Denbora produktibitatearekin lotu dugu, eta, horrela, «denbora galtzeak», dirua galtzea suposatzen du Mendebaldeko gure gizarte honetan.

Ordutegien bitartez egituratzen dugu gure bizitza, errutinak garatuz: eskolan txirrina, lanean sartu eta ateratzekoan fitxatu beharra, etxean otorduak eta ohera joateko garaiak, aisialdian pilates, yoga edo igeriketako klaseak... Kontuak kontu, beti ordutegi zorrotzen menpe. Argi dago ordutegiek gure funtzionamenduan zein elkarbizitzan laguntzen gaituztela, hori baita irakatsi diguten antolamendu era eta eroso mugitzen baikara bertan, baina, aldiz, izan badira beste antolamendu mota batzuk dituzten kulturak, erlojua zer den ez dakitenak. Pentsa, «denbora» hitza bera existitzen ez den kulturak izan badira.

Denboraren ustiapenaz hitz egiten da, bai aisialdian eta baita oporrekin lotuta ere. Aisialdia merkaturatu dugu, lanak etekinak sortzen ditu eta denbora libreak berdina lortzea espero dugu. Hau da, abantaila positiboa lortu behar dugu lantokian ez gaudenean ere, denbora hori probetxuzkoa izan dela senti dezagun. Hori dela eta, gure gizartearen asperkizunaren beldur gara. Hori al da bizitzaren zentzua, atsedetik gabe etekin ukigarri edo ukiezinak sortzen egotea? Bete gabeko

denborak izutu egiten gaitu, hainbeste, ezen ikerketa batek frogatu zuenez bertan parte hartutako en portzentaje altu batek nahiago zuen deskarga elektrikoak ematen zituen botoi bat sakatzeko gela huts batean ezer egin gabe hamabost minutu igarotzea baino.

Ez da gehiegizko gogaitasuna existitzen, baizik eta gogaitasunaren bizipen okerra. Ezer ez egitearen gozamena berreskuratzeko garrantzitsua da, aspertzeko ere gure izaeraren zati baita; lasaitu egiten gaitu eta hausnarketara eramaten gaitu, sormena piztearekin batera. Esna amesten dugu eta horrek arazo edo oztopoei konponbideak bilatzen lagun gaitzake. Norberak bere barrena behatu eta munduaren egoerari buruz hausnartzeko parada bihur daiteke. Haurtzarotik gainestimulatuta gaude, ez dakigu asperkizuna zer den eta bizitzen dugunean ezin dugu jasan. Gure haurren jolasa hutsunerik gabeko zerbait bihurtzera heldu gara, helduek guztiz egituratutako zerbait, sormenari eta hutsari

lekua hartuz. Helduengan, ordea, asperkizuna sortzen diguten momentu horiek bete nahian alkohola eta beste droga batzuek kontsumitzea ohiko bihur daiteke.

Kontsumoaren eta aisialdian lanpetuta mantendu nahi gaitu, eten gabe ekintza eta esperientzia zirraragarriak bizitzeko mezuak bidaliz. Zenbait ikerketek diotenez, telebista, Internet eta bideo-jokoak bezalako kanpo entretenimendurako iturriek, asperkizuna areagotzea eragin dezakete.

Autobusa itxaron behar dugunean, adibidez, mugikorra sakelatik ateratzen dugu eta minutu horiek pantailari begira ematen ditugu, inguruan zer gertatzen ari den begiratu ordez. Ezer egitekorik ez dugunean, zerbaitekin bete behar dugu tarte hori; gela hutseko saiakeran bezala, gure deskarga elektrikoak bilatzen dugu. Zer gertatuko litzaiguke inolako etekin positiborik lortu gabe aspertuko bagina? •



Zer gertatuko litzaiguke besterik gabe aspertuko bagina?

GAUR8

durundia@gmail.com