



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Hutsuneak

Gizakiok egin, pentsatu eta sentitzen dugun guztia espazio, aldi eta kultura jakin baten barruan kokatzen dugu. Kulturak gure bizitzako zenbait egoera naturalen aurrean nola erantzun dugun markatzen digu, baita egoera horiekiko jarrera onartua zein den ere. Adibidez, hurbileko pertsona baten heriotza gertatzen denean sortzen den errituan, galeraren aurrean bi familia ezberdinek jarraituko dituzten pausoek antzekotasun handiak izango dituzte elkarren artean. Izan ere, bizitza nahiz heriotza bizitzeko dugun era inguruneak eta aroak baldintzatzen dute.

Gaur egun Mendebaldeko gizartean heriotzari buruz argi eta garbi hitz egitea gustu txarrekoa izan daiteke, edo, behintzat, hitzak neurtu behar diren elkarriketa bihur daiteke. Bizitzaren amaiera den aldi natural horri aurrez aurre begiratzeari kosta egiten zaigu eta, ekidin nahian, estali eta urruntzen saiatzen gara hutsegite edo akats bat izango balitz bezala. “Heriotza” edo “hil” hitzak ere beste esaldi batzuek ordezkatzen ditugu sarri: «Bidaia luze bat egitera joan da», «orain beste leku batean dago» edo «bakean atseden hartu du».

Orain duela ez asko, gaur egun beste kultura batzuetan egiten jarraitzen den bezala, heriotza egunerokotasunaren zati lez hartzen zen. Etxean gertatzen zen heriotza, senideen altzoan, heldu zein haur zirenen artean. Guztiek, naturala zen prozesu osoa ikusten zuten beraien begien aurrean. Mina, nahigabea edo lasaitasuna denon artean elkarbanatu eta jasotzen zen.

Hurbileko pertsona baten heriotzak sor dezakeen “sentimendu-tsunami” gelditzeak edo ukatzeak ondorio larriak izan ditzake pertsonen garapenean; batez ere, pertsona horiek haurrak baldin badira. Kontraesankorra da gure haur eta nerabeei heriotzak sortutako dolua lantzeko tresnak ematea aurretik ez baldin badiogu gure buruari galdetzen zein den nik edo nire inguruneak doluaren aurrean azaltzen duen jarrera.

Edozein pertsonak galera baten aurrean bizi duen prozesu emozionalari dolua esaten zaio. Bizitzan zehar jatorri ezberdineko galerak izan daitezke, horien artean ezagunena orain arte aipatutako pertsona maite baten heriotza bada ere. Ez dira hain kontuan hartzen beste galera mota batzuk, adibidez, norberaren rolaren galera –bikote banaketa batean gerta daitekeen moduan–, garapenarekin zerikusia duten galerak –haurtzarotik nerabezarora igarotzean– edota bizitzan izan ditzakegun ilusioen edo helburuen galerak. Kontuak kontu, dolua prozesu natural gisa hartu behar dugu, ez gaixotasun gisa.

Dolua prozesu dinamikoa denez, fase ezberdinetatik pasarako gaitu Elisabeth Kübler-Ross psikiatrak zehaztu bezala: ukapena eta isolamendua, amorrua, negoziatzia, tristura, eta, azkenik, onarpena. Horiek guztiak nabaritu ahal izango ditugu, baina ez dugu zertan kezkatu; dolu prozesu baten aurrean gaudela kontziente izan besterik ez dugu. Bestalde, dolu prozesu bat bizitzen ari den norbaiten ondoan egonez gero, faseak eza-gutzea lagungarria izan daki-guke, bestearen jarrera eta egoera emozionala ahalik eta argien ulertzeko. Doluaren prozesua igarotzen ari den pertsona errespetatu, aintzat hartu eta babesten dugun heinean, dolua presiopean eta euskarririk gabe igarotzen dutenek baino zailtasun gutxiago izango dituen pertsona horrek egoera berria onartzeko eta landu ahal izateko. Dolua barne lana beharrezkoa duen prozesu aktiboa da; gure aldetik gogoa eta indarra jarri behar ditugu emozioak adierazteko eta galerak utzitako hutsunera egokitze.

Hutsuneak ez baitira sitsak jandako soinekoetan momenturen batean aurkitutako zuloak, haria jostorraztetik sartu eta zirujauak izango bagina bezala josi eta jostearen ondorioz aldaba daitezkeenak, berriz ere soinekoa soinean eramateko aukera izanik. Bestelako hutsuneak dira, baina hutsuneekin egiten dugu aurrera bizitzan, hemendik aurrera GAUR8ko orrialde honetako argazkian agertuko den hutsunearekin egin beharko dugun bezala. •



Pertsonak galeraren aurrean bizi duen prozesu emozionala da dolua.

GAUR8