



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Estresa

Gazteagoa nintzenean sarritan jolasten ginen oso ezaguna den mahai jolas batera, non jolasaren funtsa galdera batzuei erantzun zuzena ematea den.

Oraindik gogoan dut maiz agertzen zen galderetako bat: «Zein da eritasunik ohikoena?». Lehenbiziko aldiz katarroa bota nuen. Erantzun zuzena txantxarra zela irakurri nuen, ordea. Mahai joaren editoreek gaur egun galdera bera egingo balidate, zalantzarik gabe eritasunik ohikoena estresa dela erantzungo nuke.

Estresa ia egunero erabiltzen eta entzuten dugun hitza da. Euskarak ingelesezko *stress* hitzetik hartu du. Baina atzerago joanda, hitzaren jatorria latineko *stricta* hitzetik dator, zeinak es-tuki lotuta edo helduta esan nahi duen.

Zerk estutzen gaitu ordea? Zergatik da Mendebaldeko kulturaren adierazgarri hain argia? Eta akaso inportanteago oraindik, nola aska gaitezke presio horretatik? Esan beharrik ez dago inork ez daukala estresaren kontrako sendagai magikorik. Eta pertsona bakoitzak era ezberdinean erreakzionatzen duela, bai estresa sor dezaketen egoeren aurrean, bai eta hauxe leundu edo guztiz desagerraraz dezaketenen aurrean ere. Hortaz, norberak topatu beharko ditu baliagarri zaizkion neurriak edo sendabideak.

Baina ikuspuntu zabalago batetik, gure kultura eta egungo gizartea hartzen baditugu hizpide, jatorri edo abiapuntu argi bat ikus diezaiokegu estresari: denbora eta honi buruz daukagun kontzepzioa. Erlojuaren esklabo bihurtu gara. Ordutegiak dauzkagu denetarako. Bizitza atalka zatitu dugu: zortzietan jaiki, bost minutu dutxarako, hamabost gosaltzeko eta beste hamar eskas autoz lanera heltzeko. Bertan, kafe ordua ederki zehaztuta. Gimnasia ordu bete, bazkaltzeko ordu erdi, hizkuntza bat ikasteko bi ordu. Nire lagunekin egoteko beste bi ordu, lo egiteko zortzi (eta arnasteko zenbat?).

Zoriontasuna denboraren menpe jartzen ikasi dugu. Sentsazio atseginak ni-

ri gustatzen zaizkidan objektuak eskuratzen izango ditudala pentsatuz (gitarra bat, auto bat, surf taula...). Objektuok eskuratzeko dirua beharko dut, beraz. Eta diru hori lortzeko lanean denbora eman beharko dut. Denboraren truke zoriontasun apurak lortuko ditut, hortaz.

Denboraz daukagun kontzepzioa gizakiok sortutakoa da. Egia da bai, hirurehun eta hirurogei eta bost egun eta lau ordu tardatzen duela Lur planetak eguzkiari bira oso bat ematen.

Baina guk ideia hori hartu eta mila zaitan txikitu dugu: urteak, urtarok, hilabeteak, asteak, egunak, orduak, minutuak, segundoak... edo, gorako noranzkoan, hamarkadak, mendeak... Hainbeste zati eginda gu hor barruan nonbaiten kokatu gara eta orain ezin atera gaude.

«Nik 33 urte dauzkat, eta ehun urte iraungo ditut gehien jota», pentsatu izan dut behin baino gehiagotan.

Denboraren barruan ikusten dugu geure burua. Hurrengo momentura salto egin nahi dugu oraingo hau ez badugu gustuko. Edota «denbora galtzen» gaudela esaten dugu, eta beste edozer egiten egon beharko ginatekeela. Denbora estruktura finko baten moduan hautemanda, denborak espazio zehatz bat betetzen duen ideia hartzen dugu, eta, hala, espazio horren falta dugunean, norbaitek leku itxi eta itogarri batean gogorki estutuko bagintu bezala sentitzen dugu geure burua, bide batez estresa sortuz.

Akidura sentsazio horretatik askatzea zaila izango zaigu, denboran zehar luzatu eta indartzen utzi dugun sentsazioa izanez gero. Esaten den bezala, ohiturek egiten gaituzten animaliak gara eta estresa horretaz baliatzen da gugan kokatzeko. Zenbaitetan, harrigarria iruditu arren, oporrak hartzeak berak ere estresatu egiten gaitu. Denboraz daukagun ideia aldatu beharko dugu, transformatu. Zatiak ahaztu, orain. •



Erlojuaren esklabo bihurtu gara. THINKSTOCK