



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Bizitza begien aurretik

Ospakizunak, salneurrien igoera eta elurteak atzean utzita, urtarrila iragartear dago. Iparraldeko haizeaz gain, urte berriak desioak, nahiak eta helburuak ere ekarri ditu besapean.

Oso ohikoa baita urte hasieran gure buruari jomuga existentzialak proposatzea; urte berria zerbait hasteko aukera bezala ikusten baitugu, ziklo berri bat hasteko unea, alegia. Horien artean egon daitezke lanez aldatzea, harremanen bat bideratzea edota proiektu pertsonal bat abian jartzea, esaterako. Eta horretan dihardugunean, proposamenak burutik ahorako trantsizioan ari direnean, gaurko helburuak atzokoak direla konturatzen gara bat-batean; orain duela urtebete gure buruari proposatu genizkion helburu berdinak oraindik burutzeke ditugula, alegia. Zergatik kostatzen zaigu hainbeste helburu horiek aurrera eramatea gure garapen pertsonal eta osasun mentalerako hain beharrezkoak izanik?

Esan genezake aldaketak esna egiten ditugun ametsekin hasten direla. Hoina ez dago arazorik. Kontua da batek ezin duela ametsetatik bizi; ametsak denboran zehar gehiegi luzatzen direnean eta gure bizitzaren osagai nagusi bihurtzen direnean, pisutsuak egiten baitzaizkigu.

Ametsak ez dira plazera sentitzeko, ekintzen bitartez egia bihurtzeko baidarik. Gure pentsamenduan metatuak geratzen badira, aurrera eraman ez dugunaren oroimena sentitzeko baino ez dute balioko. Baina ametsak errealitate bihurtzeak ahalegin handia eskatzen du, hori guk geuk kudeatu beharreko erronka baita.

Desioak egia bihurtzeko ekintzetara pasa beharko dugu; hau da, buruan sortu den nahiak ekintza izatera pasa beharko du gauzatua izan dadin. Hori izaten da hain zuzen blokeoa gertatzen den unea: gure helburuek gure "ongizate-gunetik" kanpo ateratzera behartzen gaituztenean gertatzen dena. Psikologian "ongizate-gunea" norberak sortutako eremu kontzeptuala da eta ziurgabetasuna, eskasia eta zaurgarritasuna hortik kanpo manten-

tzen ditu. Alderantziz, babesa eta segurtasuna lasai asko mugitzen dira bertan; zehatz-mehatz ezagutzen dugun hori barneratzen du eta gustura sentiarazten gaitu. "Ongizate-gunea", hitz gutxitan, dena kontrolpean izatearen sentsazioa dugun eremu bat da.

Nola jakin nire «ongizate-gunean» ote nagoen? Zure aukeren artean kokatzen den zerbait egin nahi duzu -bidaia bat, ogibidez aldatzea edo harreman batekin amaitzea adibidez- eta egite horrek zure bizitzaren egunero-kotasunean ekarriko duen aldaketak beldurra sortzen dizu. Hala ere, ez zara zauden lekutik mugitzen segurtasun falta horrek sortzen dizun ezinegona ekiditeko asmoz. Hori gertatzen bazazu, jakin ezazu zure "ongizate-gunean" zaudela.

Seguruenik ondorengo pentsatzen duzu: zure "ongizate-gunean" hain gustura baldin bazaude, zertarako atera behar duzu hortik? Hortik ateratzen garenean, gure mugak zeharkatzeaz gain, pertsona eta esperientzia berriak ezagu-

tu eta bizitzeko aukerak agertzen zaizkigu. Horrek guztiak, garapen pertsonala bultzatzearekin batera, aukerak areagotu egiten ditu eta bizirik egotearen sentsazio pozgarriagoa sortzen du.

Beraz, "ongizate-gunea" uztean, barneko zein kanpoko mugak agertzen hasiko dira. Hartara, muga horiek onartu eta nola aurre egin pentsatzeko garaia helduko da. Aldi berean, prozesua norbaiten laguntzarekin eginez gero, lagunen batekin zein terapeuta batekin, errazagoa izan daiteke. Bidean zehar ezagutzen eta kontrolatzen ez ditugun egoerak agertuko dira, gure ohituretatik aldentzen direnak. Horiek eramangarriagoak izango zaizkigu, aldaketak onartzeko gaitasuna lantzen dugun heinean. Eta gogoratu, aldaketarako ekintza xumeena ere, aurrerapauso handia da helburu berriaren lorpenean.

Ez zaitzala beldurrak gobernatu, bizitza etengabeko aldaketak eta ustekabe-ko opariak ekartzen dituen lur emankorra da, ongarrirituz gero noski! •

saioaaginako@gmail.com



Ez zaitzala beldurrak gobernatu. Bizitza aldaketez betetako bidea da.

GAUR8