



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Zer egiten duzu zuk?

Atzean utzi ditugu suharri eta transhumantziak, orain «diru» izena eman diegun metal eta paper zatiak elkartrukatzeko, oinarritzko gordele-

ku zein elikagaiak geureganatzeko.

Diru izenekoa lortzeko hainbat era garatu dira, horietako bat lanaren bitartezkoa. Gizakia, espezie bezala, sortzeko duen ahalmen handiagatik ezaguna da, eta, dirua asmatu zuen legez, berau irabazi ahal izateko “lana” asmatu zuen. Horrela, oinarritzko beharrak gehituz joan ziren, eta, beharrok asetzeko behar adina diru izateko, noski, lan egitea beharrezkoa bihurtu zen. Behin katea sortuta, gizakiaren bizitzaren herena baino gehiago lan orduak betetzen dute. Berez, gure bizitzaren zati oso handi bat lanean igarotzen dugu. Pertsona batek astero lanean ematen dituen ordu kopuruaren batez bestekoa berrogei ordukoa izanik, galdetu al diozu noizbait zure buruari zer-nolako eragina duen horrek zure bizitzan, bai osasunari dagokionez bai harreman mailan?

Egunero ordu berdinean esnatzen gara, leku berdineran joan eta ekintza berdinak egiteko. Ardura eta erantzukizunak bizkar gainean izanik, berauek betetzeko kontratuz dagozki- gunak baino ordu gehiago sartzen ditugu askotan. Zalantzarik gabe, errealitate bakoitza ezberdina da eta egoera ekonomiko anitzak daude. Hori dela eta, pertsona batzuek etxeko beharrak asetzeko gauza batean baino gehiagotan egiten dute lan. Hori, nahitaez, atsedean, harreman eta aisialdiaren kalterako izaten da.

Aipatutako egoera denboran zehar luzatzerakoan, higadura fisiko zein mentala nabaria egiten da. Horren seinale izaten da umore txarra maizago nabaritzea edota gure gorputza azkarrago nekatzea bai fisikoki bai mentalki. Burua, nekatuta dagoenean, ez baita hain eraginkorra. Puntu horretan, frustrazioak gora egiten duten bitartean, asertiboak izateko gaitasunak behera egiten du.

Alde batetik, ordenagailu, smartphone eta tabletak bezalako gailuek bizitzan errazten digute, besteekin harreman-

tan egotea ahalbidetzen dutelako. Baina, beste alde batetik, ordea, beraien erabileraren kudeaketa desegoki batek estresa areagotu eta osasunerako ondorio kaltegarri eta negatiboak ekar ditzake. Horrela, atsedean eta aisialdirako erabili beharko genukeen denbora bukatu gabe utzitako mezuak bidaltzen, zirriborroak berridazten edo hurrengo eguneko bileraren azken zertzeladak lankidearekin adosten xahutzen dugu. Jakina teknologia berriek eskainitako berehalako komunikaziorako aukerak abantaila handia dakartela, baina, lana etxera eramaten dugunean, esklabo bihurtzen gaituzte. Teknologia berriek, orokorrean, eta sare sozialek, zehazki, denbora kentzen digute eta lan eta bizitza pertsonalaren arteko limiteak ezartzea zailtzen digute.

Ezagutzen dugun lan mundua hain da lehiakorra, gure buruari benetan atsedean hartzea ez diogula baimentzen. Pertsona gutxi dira denbora librean izan eta atsedenerako espazio bat bilatzearen garrantziaz kontziente. Erlaxatu eta burua lana ez den beste zerbaitetan murgiltzeak eguneroko kontua izan beharko luke, kontzienteki bilatu eta aukeratzeko duguna alegia. Ez

genuke oporren zain egon behar. Kontua da, tamalez, ezer egin gabe bizitzen ez dakigula, eta, lantokian ez egon arren, etengabe eginbeharrak jartzen dizkiogula gure buruari. Gaur egun nagusi den kulturak bidalitako mezua oso argia da: munduan izateko lanpetuta egon behar dugu. Gero eta gauza gehiago egin, orduan eta balio handiagoa emango zaigun pentsamendua guztiz zabaldua dago.

Errutinak aldatzeak, adibidez, atsedean hartu eta deskantsatzeko tartea bilatzeak, gure eginkizunetan lagunduko gaitu. Lanarekin lotzen ditugun “erritualak” eraldatzea lagungarri izango zaigun aukera paregabea da; iratzargailuaren soinurik gabe esnatzea, egunero tarte batez telefono mugikorra itzaltzea edota zerbait berria egiten saiatzea adibide batzuk izan daitezke, beste batzuen artean. Bestalde, gure etxea gure lantokia izanez gero, eginbeharrak eta berauek burutzeko ordutegi bat zehaztea ezinbestekoa izango da atsedenera lekua egin ahal izateko. Eta zuk, kontaiezadazu, zer egiten duzu lanari buruzko pentsamenduetatik deskonektatu eta zure atsedean tartea bilatzeko? •

saioaaginako@gmail.com



Pertsona gutxi dira atsedenerako espazio bat bilatzearen garrantziaz kontziente. GAUR8