



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Behin hasita, bidean gaude

Gaur egin dezakezuna, biharko ez utzi», ohartarazten du esaera zaharrrak. Zaharra izan arren, egun ere ahoz aho ibiltzen da, helduek haur eta gazteei igortzen diegu, eta berehala beraien hitz errepertorioan kokatzen da, mezua helaraztearen helburua aski ongi betetzen duen esaldi labur eta irmoa izanik. Baina galdetu al diozu noizbait zure buruari, zeintzuk diren esaldi horren atzean ezkutatzaren diren ekintza, emozio eta pentsamenduak?

Egunez egun makina bat eginbehar pilatzen zaizkigu; batzuk beste batzuk baino ohikoagoak dira, gure errutina- ren zati handiago bat betetzen baitute. Multzo horretan adibidez, platerak garbitu, ogia erosi eta maite dituzun pertsonekin kontaktuan egotea bezalakoak aurki daitezke. Aipatutakoak, egunero- kotasunean txertatuak izan ahal ditza- kegun ohiturak dira, betiere, bizitzeko moduak pertsonak bezain beste daude- la kontuan izanda. Aldi berean, arrun- tak izan arren, maiz gertatzen ez diren gertakizunak daude, beste batzuen arte- an bonbilla bat aldatzea, laneko aurkez- pen bat prestatzea edo atsekabetuta zai- tuen gertaerari buruz hitz egitea bezalakoak. Ezberdintasunak ikusten al dituzu bi multzoak osatzen dituzten ze- reginen artean?

Bat aukeratu beharko banu, multzo bakoitza osatzen duten ekintzen gauza- tzeak suposatzen duen erresistentzia psikologiko maila izango litzateke. Hau da, “gaur egin dezakezuna, biharko ez utzi” esaldia argibide bezala hartuta, li- tekeena da bigarren multzoa osatzen duten ekintzak geroratzea, “biharko us- tea” alegia.

Argi dago zenbait ekintza burutzea, beste batzuk egitea baino gehiago kos- tatzen zaigula, eta hori dela eta ekin- tzon gauzatzea atzeratzen dugu atsegin- garritzat ditugunengatik ordezkatzuz. Hori dela eta, horrek sortzen dituen on- dorioak pairatzeko egoeran jartzen du- gu gure burua. Modu horretan, egiteko- en zerrendan ditugunak, alde batera uzten joaten gara, gure aldetik ahalegin fisiko, intelektual zein emozionala eska-

tzen dutelako, eta, hala, gaurko egunean ez bada, etorkizun gertu batean egingo ditugula sinistarazten diogu gure bu- ruari. Azken finean, jokabide horrekin, aurre egin nahi ez diogun zerbaitetik ihes egiten ari gara eta aitzakiak sortzen ditugu gure jokabideari zentzu bat emateko asmoarekin; “ez nago inspira- tuta, bihar egingo dut”, “orain ez da etxean egongo, bihar deituko diot” edo “berandu egin zait, bihar lasaiago egin- go dut” bezalako mezuak errepikatzen dizkiogu gure buruari. Kontua da, gure baitan badakigula zer egin beharko ge- nukeen: egiteko daukaguna egitea. Bai- na, hala ere, ez dugu egiten. Zergatik?

Arrazoiak anitzak dira. Estresa, ardu- ra, mina, bakardadea eta errealtatea bezalakoak ekidin nahi ditugu. Ekidite horren atzean beldurak eta ezgaita- sun sentimenduak aurkitzen dira nor- malean. Azken finean, pentsamendu ne- gatiboekin betetzen dugu gure burua, arreta indar puntuetan jarri beharrean. Era berean, ekintza batetik eratorritako ondorioak ikusteko itxoin behar baldin badugu, seguruenak ekintza horren gau- zatzea gehiagotan atzeratuko dugu bere-

halako ondorio argiak dituen ekintza ba- ten gauzatzea baino. Horrek akidura emozionala ekartzen du, egiteko garran- tzitsuak atzeratzeak estresa sorrarazten baitu. Buruak ez baitu deskantsatzen denboran zehar luzatzen diren egiteko- ak izanda.

Faktua da, guztiok uzten ditugula eginbeharrak biharko. Arreta horrek gu- gan duen eraginean jarri behar dugu batetik, eta, bestetik, maiztasunean, eginkizunak atzeratzea ohitura bihurtu dugun edo ez alegia. Zereginak atzera- tzeak sortzen dizkigun ondorio negati- bo eta kaltegarriak buruz hausnartu ge- nezake eta horiekin zerrenda bat egin. Zailena, ordea, egiten jartzea da, gure bidea oztopatzen dituzten pentsamen- duak alde batera uztea eta idazteke du- gun ehun orriko txosten horren lehe- nengo ehun lerroak idaztea, edota elkarrizketa sakon eta esanguratsua izango denaren hasierako esaldi urdu- riak soinu gorpuztea. Zailena beti ha- siera da. Egiteko, pentsatzeko eta senti- tzeko era berria suposatuko duen hasiera. Behin hasita, bidean gaude. •

saioaaginako@gmail.com



Bidean gaude. Zailena beti hasiera da.

Jon URBE | ARGAZKI PRESS