



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Txapitula

Bizitza berria urte berriarekin datorrela esaten da, hala ere, nik, pertsonalki, ez dut uste bizitza berririk datorrenik. Guztiarekin ere, urteak

hirurehun eta hirurogeita bost aukera berri ekartzen dizkit, ez al da egia? Etorkizuna ilusioz ikuskatzen dut eta urte berria atsegin dut. Ni neu, nire izatearen pasarte bakoitzak ekartzen dizkidan emozio-egoera guztietatik pasatzeko prest dagoen pertsona naiz. Barrearekin gogoa berotu egiten zait, eta, sufritzetik indarberrituta ateratzen banaiz, bizitzaren gorabeherai aurre egiten diedan seinale; hortaz, hori ere ez zait hain “txarra” iruditzen. Zu bezalaxe nire egun onak eta ez hain onak ditut, gozatu egiten dut eta apalduta ere sentitzen naiz.

Iraganean hartutako erabakiak eta haien ondorioak atzetik segika ditut, eta batzuek bakarrik asebetetzen naute. Baina ez ditut galdutako ferekak berreskuratuko, ezta erratuta sentitu naitzen momentuak ere, orduan, zertarako atzean utzi dudanari begira jarri?

Zer da perfekzioa? Zer da perfektua izatea? Jomuga bat al da? Behintzat ez da nirea eta nire izate inperfektuan nire burua eta besteena zauritzeko aukerak ditudala onartuko dut, batzuetan berekoia izan naitekeela eta beste batzuetan egoskorra, eta nahi izanez gero zorrotz epaitzen ditugun beste hainbat jokaera. Ez dut itxoingo beste inork nire bizitzari gatza bota diezaion, ni izango naiz nire bizitzaren ontzailea. Nire ahaleginak egingo ditut, erraza ez den arren; ez da zaila, ordea.

Urte berrirako asmoen adierazpena edo bizitzeko moduaren manifestu bat izan daitekeena idaztea, urte berraren hasierarekin askok aurrera eramaten dugun errituetako bat da. Askotan, nireak bezala, paperean idatziak



Pentsatzea arnasa hartzea bezalakoa da, baina ezin dugu pentsatzen dugun guztia sinistu.

geratuko diren hitzak besterik ez dira izango, praktikara eramango ez direnak alegia. Onartu dezagun, gizakiak garen heinean, ohiturak aldatzea kostatzen zaigu, hein handi batean, ideiak pentsamenduan geratzen direlako eta ez direlako ekintzetan gauzatzen. Ekintzetara eramaten ditugunean, alabaina, aurkako pentsamenduekin borrokatu behar dugu.

Gure pentsamenduek, hein handi batean, gure osasun mentalaren egoera baldintzatzen dute. Zenbait pentsamendu ohiturek eta horiek aldatzeko erresistentziak gure errealitatea ehuntzen dute. Pentsatzea arnasa hartzea bezalakoa da, automatikoki egiten dugu; hori jakinda ere, ezin dugu pentsatzen dugun guztia sinistu. Adibide hori argi ikusten da mesfidantzazko egoeretan. Egoerotan, beldurren eta gabezien inguruan eraiki-

tzen dugu errealitatea, fidagaiztasuna sortzen digun iturriarekin egiaztatu gabe; ondorioz, gatazka eta sufrimendua lortzen ditugu. Ez da sana pentsatzen dugun guztia sinistea. Azken finean, errealitateari buruz egindako interpretazioak dira emozionalki egonkor edo ezegonkor izatera eramaten gaituztenak. Gure buruari eta esperientziei buruz pentsatzen duguna da urduritasuna eta desegonkortasun emozionala sortzen diguna, ez esperientziak eurak. Bi lagunek egoera berdina era ezberdin batean ulertu eta bizi dezakete, nabarmenduz, errealitatea, besterik ezean, gure pentsamenduek sortzen dutela.

Zerbaitetarako berandu dela pentsatzeak aukerak deuseztatu eta aldatetarako paradak suntsitzeko besterik ez du balio. •