



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Amaierako puntua

Bizitzan zehar, zenbate-tan ikusi duzu zure bu-
rua agur esatera behar-
tuta? Gure bizitza hasten
eta amaitzen diren ziklo-
ez beteta dago. Hortaz, eta

oinazea sortu arren, hasiera eta amaie-
ra ugari bizi izango ditugu.

«Ez dut ulertzen nola gertatu den.
Ezin dut sinetsi leku hartatik joan iza-
na. Nola izan daiteke bukatu izana, bi-
zipoza ematen zidan-eta!». Horiek izan
daitezke darabilkizun pentsamendue-
tako batzuk; bada, orduan, zuri ere,
amaierek ez dizute hasiera berri bat
imaginatzen uzten.

Oraindik iragandako garaietan bizi
zara? Agian, istorioren bat amaituta
dago, baina oraindik zure barnean
amaitu gabe irautean du, edo bizipenak
amaitu zaizkion hiri batean bizi zara,
eta, hori jakinda, ez zara onartzeko gai.
Hala eta guztiz ere, amaierak, gure bar-
neko zati batekin geratzen diren espe-

rientzia baten ageriko ebidentziak dira.
Amaierek agurra suposatzen dute, bai,
baina ezin dugu ahaztu agurtzen du-
gun horrek emandako bizipenak gure-
ak direla eta inork ezin dizkigula ken-
du.

**Beste hitz batzuekin esanda, agu-
rraren zatirik korapilatsuena, ez da
«agur» esatearen ekintza bera, bai-
zik eta ikastea agur horrek, dena
delakoa alde batera utzi eta aurrera
jarraitzea esan nahi duela.** Askotan
esan digute bizitza errusiar-mendi bat
bezain aldakorra dela, une baxuago
zein altuagoetara egokitu beharra du-
gula, baina, aldi berean, bizitza zorion-
tsua izatea, gauzek, harremanek eta
egoerek betiko irautea dela sinestarazi
nahi digute. Aurkakotasun horretan,
kaltea aurkitzen da. Babesgabe senti-
tzen gara, gure egia etengabe aldatzen
dela ohartzean, zoriona etengabekoa
ez dela alegia, eta, irabazten jarraitu

ahal izateko, lehenago edo berandua-
go, zerbait galtzera behartuta gaudela.

Ateak ixtea ezinbestekoa bihurtzen
da orainak aurrera egiten ez duenean.
Sarritan geldialdia gertatzen da, orain-
dik gure bihotzean irekita dirauen ira-
ganari heltzeagatik. Orain, hausnar eza-
zu, denbora hartu izan zenari joaten
uzteko egoerek, gauzek edo bizitzaren
zenbait alderdik gehiago eman ezin du-
tenean, eta onartu, izan ez zena eta
oraindik ahaztu ez duzun hura. Zure za-
ma hustu ezazu, etorriko denari hutsu-
nea utziz. Iraganak ikasteko balio du, ez
zu gelditzeko ordea, oraina atzokoare-
kin ezberdina izan daitekeelako. Zen-
tzugabekeria da, hilzorian dauden ego-
erak aurrera jarraitzea behartzea.
Emozionalki osasuntsua baita, esaldiari
amaierako puntua jartzea.

Beldurra, nahi edo ez, beti egongo da
hor, bai zerbait edo norbait askatzeko
orduan, bai bizitzak aldi berri batera
gidatzen gaituenean.

Batzuetan positiboa izango da eta
beste batzuetan ez, baina beharrezkoa
da bukatzea eta atea itxi ahal izatea,
beste bat edo beste batzuk ireki daite-
zen baimentzeko. Bestela, aurrera egi-
tea ezinezkoa zaigu, zehaztasun gabe-
ko etengabeko egoeran bizi izango
gara, ezer ez dugulako ixten edo
amaitzen.

**Nahiko arazotsua izan daiteke aska-
tzen ez jakitea, agur esaten ez jaki-
tea edo zerbaiten amaiera erabaki-
tzea.** Kontrakoa bezain beste: ezerekin
hertsiki ez nahastea, hura galtzeko bel-
durrez. Beharbada, dena bukatzen dela
naturaltasun handiagoarekin ikusten
ikasten badugu, hemen eta orain, in-
guratzen gaituen honetaz gehiago go-
zatzea lortuko dugu, jada joan zen hori
guztia faltan bota orde. •



Beharrezkoa da bukatzea eta atea itxi ahal izatea, beste bat edo beste batzuk ireki daitezen.