



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Zaintzen naiz, beraz, banaiz

Norberaz arduratzeak ez du zertan jarrera egozentrikoa izan behar, baizik eta guztiz kontrakoa; gure potentzialtasun eta mu-

ga guztien kontzientzia osoa izatea esan nahi du, adibidez. Era osagarrian, bestearekiko interesa sentitu behar da eta hori posible da soilik gurekiko interesa badugu. Pentsamendu eredu horren helburua, zaintzen eta errealitatea gure esku hartzen ikastea da. Zaintzaren gaineko filosofia guztiek norberaren eta bestearen zaintzaren inguruan bilaketa bat eskatzen dute. Eta hori jakituria eskuratuta lortzen da. Aipaturiko jakiturian garrantzi berezia hartzen du bizitzeko era hobeagoak eragiten dituzten balioen aukeraketak.

Autozaintzak, edo nork bere burua zaintzeak, ongizatearekin erlazionatzen diren eremu asko hartzen ditu bere baitan; adibidez, beharrak, emozioak, osasuna, portaerak, balioak... Gure bizi-kalitatea hobetzea ahalbidetzen duenaz eta gainerakoena kalte-tzen ez duenaz hitz egiten ari gara. Horregatik, gorputzaren eta buruaren arteko batasuna osatzea funtsezkoa da.

Baliteke uneotan zuk zure burua zaintzearen ardura zure lehentasunen zerrendan ez egotea, baina beharrezkoa litzateke. Beharbada gustatuko litzaizuke, baina gauza gehiegi dituzu egiteko eta pentsatzeko zure burua zaintzen “denbora galtzeko”. Lana, ikasketak, harremanak, familia... Zure denbora betetzen duten betebeharrak eta erantzukizunak, zaintza alde batera uzten dutenak. Beharbada, berekoia gerta dakizuke zure burua bestearen aurretik jartzea, ezta? Nork bere burua zaintzeak gizaki guztien portaera natural eta funtsezkoa izan behar du; erabakigarria da munduan bizi ahal izateko. Aintzakotzat har de-

zagun, ezinbestekoa dela gure burua zaintzen ikastea, gainerakoei eskaintzen diegun zaintzaren oinarria izango baita.

Hautzarotik, osasun eta itxura fisiokoarekin lotuta dauden zaintza ohiturak erakusten dizkigute: hortzak garbitzea, bainatzea, jatea, janzea... Non geratzen da zaintza psikologikoaren eta “higiene mentalaren” irakaspena? Arreta nahikorik jartzen al diogu?

Errealitate gordina gehienok gure buruarekiko maitasun falta dugula da. Mesfidantza-sentimenduak eta autoestimu baxua emaitza dituen buruzaletasun ezak, bizitzak ematen dizkigun abaguneez eta harremanez gozatzea galarazten digu. Ez badugu gure burua maitatzen, zaintzen eta errespetatzen, nola egingo dute gainerakoek?

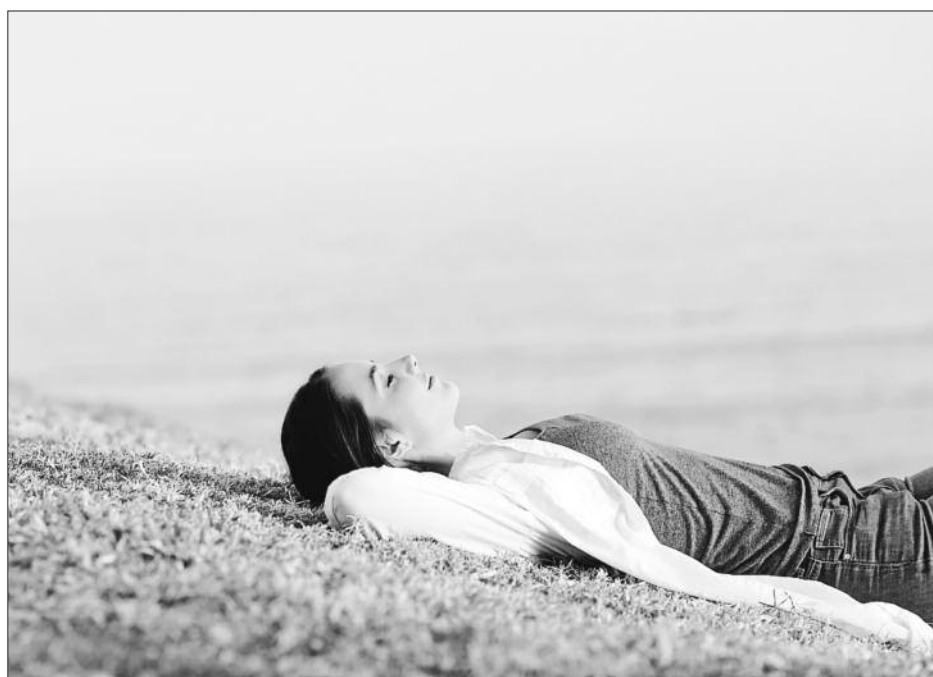
Gure burua autoboirotatzean, gure burua salbatzen gaituen norbait bilatzen ari gara. Gure ustezko alferrikakotasunagatik zenbat eta tristeago

egon, orduan eta gehiago sartzen gara gainerakoen gorespenean eta arreta gehiago behar dituen sorgin-gurpilean. Erratu egiten gara. Zoriona ez da kanpoan aurkitzen, gure barnean baizik. Akatsa da gainerakoek zoriontsu egingo gaituztela edo gauzak erosiz pozik geratuko garela pentsatzea. Benetan zoriontsu egingo gaituena gure buruarekin ondo egotea izango da.

Autozaintza gizaki guztiek landu beharreko oinarritzko ezaugarria da. Autonomia indartu eta erremintak eskaintzen dizkigu bizitzari osasuntsu aurre egin eta bizitzara moldatzeko. “Buruko higiene” egokirik gabe zaila izango zaigu gure helburuetara heltzea, autorrealizazioa murriztuta geratuz. Gainera, horren faltak autozigorrera eta kritika suntsigarria eramaten gaitu.

Gure buruari balioa eman behar diogu, gure konpainiaz gozatu eta guregatik borroka egin. •

saioaaginako@gmail.com



Gure buruari balioa eman, gure konpainiaz gozatu eta guregatik borroka egin.

GAUR8