



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Serie-egunak

Zer egingo duzu gaur? Bada, atzo egin nuen gauza bera eta bihar egingo dudana gauza bera: errutinak agintzen duena. Jaiki, gosald

du, jantzi, ordenagailuaren aurrean posta elektronikoa irakurri, bizikleta-rekin betiko ibilbidea egin, nire mahaitik paper batzuk desagertuko dira eta beste batzuk jarriko ditut, kafearen ordua iritsiko da, eta ikusten ari naizen telesailaren azken kapituluari buruzko elkarrizketa edukiko dut.

Errutina usadio eta ohitura pertsonalen multzo gisa defini dezakegu. Logikoa den bezala, beharrezkoak dira gizartean bizikidetzatza egokia izateko. Adibidez, oso positiboak dira haurren bizitzan, segurtasuna eta lasaitasuna ematen baitiete; helduenean, hartu behar ditugun erabakien kopurua biderkatzea saihesten dutelako. Egun batean hartutako erabakia, ohiturak, askorentzako erabaki bihurtzen du.

Errutina, ekintzak mekanikoki errepikatzearen poderioz, horietara ohi-tzea da. Pertsona bat egunero goizeko zazpitan jaikitzen denean, dutxatu, gosalduta eta lanera iristeko autobusa hartzen duenean, ez du pentsatu edo erabaki beharrik: besterik gabe, egin egiten du. Errealitatearen gaineko kontrola dago, errealitate ordenatua, eta hori, pertsona gehienentzat, bereziki irrikatsuentzat, lasaigarria da. Ohiturek babestu eta lagundu egiten diete gizabanakoei seguru sentitzen, badakitelako zer espero. Gainera, gure eguneroko ekintzak automatizatzeak eta diziplina baten pean jartzeak aukera ematen digu denbora gehiagor gozatzeko, eta gure burua eta gure indarrak gai beharrezkoagoetan edo atseginagoetan erabiltzeko. Errutinak, errentagarri egiten ditu gure denbora eta ahalegina, eta interesatzen zaigu-

na biziago bizitzeko aukera ematen digu. Errutinek bizitza atontzen dute.

Hala ere, une bat irits daiteke, errutina hori zurrunezia bada eta arnasa hartzeko momenturik aurkitzen ez badu, estugarria izatera irits daitekeela, eta asko. Baina gero, errealtatean, egunero egiten dena ez egiteak, hasieran behintzat, malda handiko aldapa bat igotzea dakar gehiengoarentzat. Aldapak aldapa, errutina zurrunegiek lagun dituzte motibazio falta, nekesentsazioa, nolabaiteko malenkonia eta umore-aldaketak.

Beraz, egunerokotasunarekin eta plangintzarekin hausteko modurik onenak inprobisazioarekin du zeri-kusia. Hasi gaitezke eguneroko errutina oinarritzkoenetan aldaketa txikiak sartzen: gosaria, lanera joateko hartzen dugun bidea edo garraiobi-

dea, arropetan kolore berriak sartu... Gustatuko zaizkigula aurreikusten dugun jarduera berritzaileak egiten ere has gaitezke, baina baita noizean behin gustuko izango ez dugula uste dugun baina besteek gomendatzen diguten jardueraren bat egiten ere. Agian ustekabe positiboak hartuko ditugu. Errutinen aldaketan dihardugunean, esperientzia berrietara irekita egotearen jarrera hartzeak asko lagundu digu gure zereginean.

Hortaz, esan dezakegu errutinak energia aurrezteak dakarrela, baina, era berean, kostu handi bat ere bihur daiteke harengan arreta jartze-ari uzten diogunean eta gure errutina gu geu programatzera pasatzen denean. Zer egingo duzu gaur? •

saioaaginako@gmail.com



Errutina usadio eta ohitura pertsonalen multzo gisa defini dezakegu.