



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Aukera berriak



«Ahaztutako atekak azaltzen hasten dira euren bila goazenean». GAUR8

Agian urteak pasatu dira konturatu gabe. Laneko betebeharrak, eguneroko errutinak edo kezka askok nola zauden hausnartzea eragotzi dizute. Baina, agian, egunen batean, automatismo mota horretan bizitzeaz nekaturik, zeure burua arakutzen hasi zara, eta «lortu al dut nahi nuena edo bizitza alferrik galdu dut?», «egon nahi dudana lekuan al nago?» eta antzeko galderak etengabe agertuko dira zure buruan. Hori introspektzio positiboko barne egoera bat sortzen hasteko unea izan daiteke, eta horrek aberaste pertsonala ekar dezake. Beraz, galdera horiek sor dezaketenez estutasunetik zure bizitza egoera positiboago eta kontzienteago baterantz birbideratzeko gai den bultzada berri bat sor daiteke.

Gure bizitzan atzera “begira” jartzzen garenean, ez da arraroa lortutako lorpenen eta gertaera negatiboko porroten arteko balantzea egiteko joera izatea. Berritoki hasi behar garela edo hasi nahi dugula konturatzeko garen unetik beretik, gure barruan zerbait aldatu dela eta ez garela berdina sumatzen dugu: osteragure buruaren aldarte berriak ager-

tzen dira, denboraren poderioz, konturatu gabe bizipenen ondorioz moldatu gaituztenak. Berriz ere hasitea gure bizitzan zerbait aldatu behar dela jabetzea da, eta bidean, bizitzako etapak, kapituluak edo istorioak ixten ikastea garrantzitsua da.

Prozesu orok bezala, berriz hasteak ere bere jarraibide eta joan-etorriak ditu, gure aldetik ahalegina eskatzen du, zoriontasunetik urruntzen gaituela pentsatzera hel gintezke; eta denborarekin “hazartzen” gaituzten beste gauza asko erakusten dizkigu, ordea. Zoriona ez da formula magikoen atzean ezkutatzeko, are gutxiago dena dakitela uste dutenen jakiturian. Zoriontsu izatea ahal dugun heinean norberak bere burua askatasunean eta erantzukizunean zaintzearen ondorioz datorkigu.

Behar baduzu, zeure burua berrasmatzeko saiatu zaitez eta borrokatu egunero buruan duzun horren alde, baina gogoratu, ez ahaztu non dauden zure sustraiak. Garrantzitsua da ideia hori kontuan hartzea, arrazoi oso zehatz batengatik. Gure mundu postmoderno honetan, askotan xakearen benetako estrategia gisa pentsa-

tu behar izaten dugu. Ingurune eskaerei eta arriskuei erantzuten diegu, eta beti saiatzen gara pauso batzuk aurretik ematen.

Dena den, erantzun azkarrak martxan jartzeko arriskuak lehenestea, antsietatea areagotzea ez ezik, ondorio gehiago ditu. Batzuetan, zoriontasunik eskaintzen ez digun zerbait bihurtzea esan nahi du. Oso goiz animatzen gaituzte prestakuntza akademikoko handia edukitzera laneko arrakasta lortzeko, baina batzuetan arrakasta ez da iristen gazteak aukerarik ez duelako.

Azken batean, berrasmatzeko inguruak hazten jarraitzeko eskaintzen dizkigun aukerekiko abegikorra izatea baino ez da. Horrela, geure buruari bizipen berriak baimendu diezazkiokegu, behin balentria horrek berarekin ekar dezakeen beldurra gaindituta. Ez dugu inoiz aldaketarako dugun gaitasuna gutxietsi behar. Gure burmuinak kontra egiten badiugu ere, beldurrei aurre egiteko eta gure erronketatik garaile ateratzeko eginda gaude.

«Ahaztutako atekak azaltzen hasten dira euren bila goazenean». •

saioaaginako@gmail.com