



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Zeren beldur zara?

Milton Glaserrek Vimeo plataforman eskuragarri dagoen zazpi minutuko bideoan botatzen digun galdera da. Ilustra-

tzaile eta diseinatzaile estatubatuar hau XX. mendearen hasieran jaio zen, eta, batez ere, disko eta liburuatarako egindako diseinuengatik da ezaguna, "I Love New York" kanpainarako logotipoaren sortzailea delako. Laburra izan arren, Glaser jaunak partekatzen duen mezuak interpelatu egiten gaitu, zazpi minututan aurrez aurre jartzen gaituelako gizaki garen aldetik dugun beldur handietako batekin: porrot egiteari diogun beldurrarekin.

Porrot hitzak konnotazio ikaragarriak ditu autoestimurako. Ingudea bezain hitz astuna da, edozein unetan gure gorputz bigunetara eror daitekeena eta birrindu gaitzakeena. Gure etsipenaren eta beldurraren gainetik planeatzen duen putrea da. «Porrota» botere handia eman diogun hitza da, gehiegizkoa. Hainbeste, non jada ez baitago gutako bakoitzaren esku, beste esku uzten baitugu. Ondo pentsatuz gero, geure buruarentzat zerbait sortzen dugunean, geure berezko motibaziotik egiten dugu. Beraz, porrot hitza desagertu egiten da, saiakera bakoitzak lortu nahi dugun horretara hurbiltzen baikaitu.

Porrotak baliabide gehiagorekin, modu adimentsuagoan eta ezagutza handiagoarekin berriro hasteko aukerak dira. Ezagutza dagoeneko ibilitako bideek ematen diguten eguneroko esperientziaren bidez lortzen dugu. Koadrorik onenak, bertsoz onenak, kanturik onenak eta gure lorpenik handienak ez dira egun batean loratu, saiakerak behar izan ziztuzten argia ikusteko. Esperientzia da poliki-poliki irakasten duena eta

okertzen garenean gurekin eramaten duguna. Saiakera bakoitzean ikasteko gai bagara, "porrotak" zentzua izango du berez.

Dena kontrolpean dugun erosotasun eremuan ez da porrot egiten, baina ez da hazten. Geure segurtasunak mugatzen gaitu. Ahalegin kontzientea egin behar da ezezagunari, menderatzen ez dugunari eta gure helburura eramango gaituen porrotari aurre egiteko, indartsu eta sortzaile bihurtuz. Horrek borondate indar handia eskatzen du, porrotetatik ikastea ez baita beti erraza izaten. Segurtasunik ezari aurre egin behar zaio, arbuioaren beldurrari, besteek gure estropezuez barre egingo duten beldurrari, eta horregatik babesik ezari.

Bizitzan gutako bakoitzari agertzen zaizkigun estutasunek balio handia dute, bai gure garapen pertsonalera, bai ahaleginaren balioa ulertu eta eskuratzeko. Sortzen ari zaizkigun

zailtasunei esker, sendatzen eta trebetasun berriak eskuratzen ari gara, aurrean ditugun erronkei aurre egiten laguntzeko. Oztopo horiek pentsamenduak, beldurrak, egoerak eta abar izan daitezke.

Garrantzitsuena da zailtasun horiei erantzutea, eta jakitea zergatik dauden hor, zer paper jokatzten duten guretzat eta zer ikasgai atera dezakegun. Ikaskuntza baliotsu bat dago, eta hori deskubritu dezakegu, baldin eta jabetzen bagara zer mota-tako gauzak saihesten ditugun, zeri ez diogun aurre egiten, zer gauza baztertzen ditugun automatikoki, lortu ezin izango ditugula uste dugulako. Benetan garrantzitsua eta baliotsua dena ez dago arrakastarekin lotuta, ezta besteen aintzatespenarekin ere; prozesuan zehar, geure buruari buruz, lor ditzakegun ikaskuntzetan datza. •

saioaaginako@gmail.com



Esperientziak irakasten du, eta okertzen garenean, gurekin eramaten dugu.

Gorka RUBIO | FOKU