



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Bidegurutzeak

Erabaki gehiegi egunean. Begiak irekitzen ditut goizean eta hautu asko ditut buruan. Kafea tostadarekin edo zukuarekin eta frutarekin hartu aukeratzetik hasi eta asteburuan zer egingo dudan pentsatzeraino. Bizitza erabakiak etengabe hartzea da. Pertsonok egun osoa ematen dugu erabakiak inkontzienteki hartzen, gure emozioek, bulkadek eta intuizioek eraginda. Jaitzen garenetik oheratzen garen arte, hautu batzuk egin eta beste batzuk baztertu behar ditugu. Zer gosalduko dugun hautatzea bezain gauza sinplean, edo zerbait konplexuagoan, hala nola lanpostu bat onartzea edo baztertzea edo bikote harreman bat amaitzea, bidegurutzeak aurkitzen ditugu.

Denok izan dezakegu kezka edo ezinegona dilema garrantzitsuei aurre egin behar diegunean. Inork ez du nahi huts egin eta gero ondorioez damutu behar izatea.

Egia esan, erabaki guztiak ez dira garrantzitsuak maila berean. Askotan ezin da atzera egin eta, gainera, aldaketa handiak eragin ahal dizkiote gure bizitzari; horregatik, okertzeko beldurra izaten da erabaki bat hartzeko arriskuaren beldur ohikoena. Halabeharrez, erabakiak hartzea bizi konstante bat da. Milaka zalantza, kezka, ziurgabetasun, larritasun eta erantzukizunak nahasketan murgiltzen gaituzte, eta

batzuetan geldiarazi eta modu pasiboa bizitzera bultza gaitzakete. Izan ere, okertzeko beldurra benetako amesgaizto bihurtzen duena ez da egoera bera, baizik eta egoera hori nola hautematen dugun, hau da, nola ikusten eta esperimentatzen dugun gertatzen ari zaiguna. Gainera, askotan, aurre egiteko moduak kalte handiagoa egin diezaguke azkenean aukeratzen dugun aukerak baino. Hori, egia esan, gure ezaugarri pertsonalen eta urteen poderioz eskuratu ditugun gaitasunen araberakoa da.

Nahiz eta askotan kontzienteki egorak hertsatzen gaituen eta aukeratzeko nahi genukeen bezain libreak ez garen, ez gara inoiz aske. Sistemetan bizi gara, eta ia konturatu gabe bizi garen tes-

tuinguruak ezartzen dizkigun arauen eta funtzioen mende gaude. Azken batean, testuinguruak eragina du gure erabakietan, gure emozioetan eta errealitatea hautemateko moduan. Askotan, zer egin behar dugun eta hori lortzeko urratsak zein diren aztertzen dugu, eta ez diogu beti erreparatzen testuingurua egokiena den edo horretan nola eragin dezakegun.

Bestalde, bidean aurkitzen dugun oztopoetako bat, erabakiak hartzeko zailtasuna gehitzen duena, “on” eta “txar” dikotomiaren barruan sailkatzeko joera da. Horrela, erabakiak onak edo txarrak ez badira, zer dira? Erabakiak subjektiboak, propioak, pertsonalak, indibidualak, bateratuak eta askeak dira.

Badira pertsona oldarkorragoak, gogoeta-tsuagoak, batzuk aldaketarako joera handiagoa dutenak eta beste batzuk portaera eredu kontserbadoreagoa dutenak. Erabakiak hartzeko beldurrez aukerak aprobetxatzen ez baditugu, eskuetatik ihes egingo digute. Gure begiradapean desagertu egingo dira, zergatik utzi dugun jakin gabe. Erabakiak hartzea ez da batere erraza, argi dago. Hala ere, bizitzak ez du onartzen pasibotasun soila eta gelditasuna. Bizitzarekiko konpromisoak erabakitzea dakar. Azken batean, ez dago huts egitea baino gauza naturalagorik. •



Okertzeko beldurra da erabaki bat hartzeko beldur ohikoena.

Jon HERNÁEZ | FOKU

saioaaginako@gmail.com