



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Lehenesten

Denbora luzeagoa ematen dugu besteei zoriontsu garena sinestazten, zoriontsu izaten baino. Soziologoek diotenez, gero eta mundu indibidualizatuago eta atomizatuago batean bizi gara, eta, aldi berean, mugitzeko, ekiteko eta hautatzeko aukera handiagoa dugu mundu horretan. Hala ere, testuinguru eta bizimodu horren erdian, gogobetetzea ez da beti presente egoten. Are gehiago, zoriotxarrak eta huts-sentsazioak dimentsio errepikakorrak izaten jarraitzen dute.

Zabaldua da beste batzuk geure buruaren gainetik lehenesteko hain gurea dugun ohitura. Horrela, eta ia konturatu gabe, sakrifizio elizkoi horren esanetara harremanak eraikitzen joan gara, non pentsatzen dugun zenbat eta gehiago eskaini besteei orduan eta maiteago izango gaituztela, orduan eta gehiago baloratuko gaituztela. Izan ere, besteentzat baliagarriak bagara, baliotsuak izango gara, eta maitatuentzat beharrezkoak bagara, maitatuak izango gara. Hiruko erregela horrek ez du beti espero den emaitza izaten; berez, gutxitan izaten du. Norberaren bizitzaren antzerkian aktore protagonista ez izateak ondorioak ditu.

Pertsona asko besteen ibilbideetan txertatuta gaude. Egin, egin, egin eta egitearen automatismoan erortzen gara, ekintza horiek berezko eta beharrezko gisa arrazionalizatuz. Oro har, gizakiok biltzen gaituen eguneko zurrumbiloan diluitzeko joera dugu. Are gehiago, gaur egun, hiperestimulazio etengabea dela eta, askoz gehiago kostatzen zaigu lehenestea. Eskariak eta informazioa etengabe jasotzen ditugu, eta geure arretari, gu-

txi trebatutako muskulu bat bezala, haren helburuak zein diren gogoratu gabe ibiltzen uzten diogu.

Denera iritsi nahi dugu, denak ase, dena konpondu. Ahalegina ekonomizatzen ikasi behar dugu, zehaztutako helburuetara bideratzeko, eta horrela zerbait buru erlaxatu baten bidez baino ezin da lortu, arreta garrantzitsua zaigun horretan jar dezake eta. Tranpa da, askotan, martxan jartzen ditugun konponbideak gure balioekin bat ez etortzea. Horregatik, erabakiak hartzean, damua edo blokeoa dakarten gauzak egiten ditugu. Horrek guztiak gainezka, akituta edo galduta sentitzera garamatza.

Lehenesten ikastea denboraren kudeaketa ona nola egin jakitetik harago doa. Lehenesteak esan nahi du norberaren bizitza antolatzea, balioak argitzea, zer den garrantzitsua eta zer den hobe atzeratzea edo joaten

uztea. Lehenesten ikastea norberaren garapen pertsonalaren eskutik doa. Lehenesten ikasteak, beste ezeren gainetik, minimizatzea dakar. Arazoa da askotan ez dakigula identifikatzen zein diren balio horiek eta zer lotura duten gure bizi-eremuekin. Lehenesten ikasteak gauzak (eta pertsonak) atzean uztera behartzen gaitu sarritan. Horretarako oso prestatuta egon behar dugu; izan ere, lehenesteak, batzuetan kostu bat dakarren arren, zoriontasuna, autoestimuaaren sustapena eta gure bizi-helburuak lortzea izango ditu ondorio.

Norbera lehenestea praktika erabat osasungarria, onuragarria eta beharrezkoa da. Norberaren ongizatea eta bizi-kalitatea areagotzea. Are gehiago, bere burua merezi duen moduan artatzen duenak bere onena eskaini diezaieke besteei. •

saioaaginako@gmail.com



Norberaren bizitzaren antzerkian protagonista ez izateak ondorioak ditu. David DE LA HOZ | GETTY