



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Bizipenez eginda gaude

Sarritan aipatu bezala, emozioak gure bizitzaren parte dira; erabakiak hartzeko orduan gidatzen eta bideratzen gaituzte.

Zalantzarik gabe emozioen munduak ematen digun “ahalmenetako” bat nostalgia sentsazioa da. Hitza grekotik dator eta etxera itzultzeko mina esan nahi du. Hau da, leku jakin batera itzultzeko gogoak eragindako pairamena azalduko luke. Mendeetan zehar, nostalgia gaixotasun bat zela uste izan da, baina gaur egun badakigu aldaratearen ezaugarri bat besterik ez dela.

Gure oroitzapenak emozioekin lotuta daude eta, gizakiak garenez, horiek nahita berreskuratzeko gaitasuna dugu. Mentalki bidaiatu dezakegu hunkitu gintuen hura berriro bizitzeko. Horrela, nostalgiak iragana berpiztu nahi izateari egiten dio erreferentzia, dagoeneko ez dauden une edo egoera batzuetara itzultzeko. Beraz, esperientzia onak eragin zizkiguten edo oroitzapen onak sortzen dizkiguten garai edo lekuengatik sentitzen dugu. Pertsonok eraikitzen gaituzten oroitzapenez, esperientziez eta bizipenez eginda gaude. Eta denbora gehienez, pertsonak nostalgia gara. Oroitzapenak gara.

Hala ere, memoria ez da fidagarria, etengabe aldatzen da; beraz, batik bat, funtzioa afektiboa da. Oso gutxitan gogoratzen ditugu gertakariak, pertsonak eta objektuak benetan izan ziren bezala; aitzitik, sentitzen ditugun bezala gogoratzen ditugu. Gure memoria ez da ordenagailuena bezalakoa, datuak aldatu gabe gordetzen baitituzte. Giza oroimena nahiko moldagarria da. Ekintza soil baten oroitzapenak esanahi berriak har ditzake orainean eta, horregatik, batzuetan keinuak edo hitzak egozten ditu-

gu, agian inoiz gertatu ez direnak, baina eraikitzen dugun oroimen afektibo hori osatzen dutenak. Oroitzapenen berreraikitze horretan eragina dute gure itxaropenek, desioek, estereotipoek eta balio moralek.

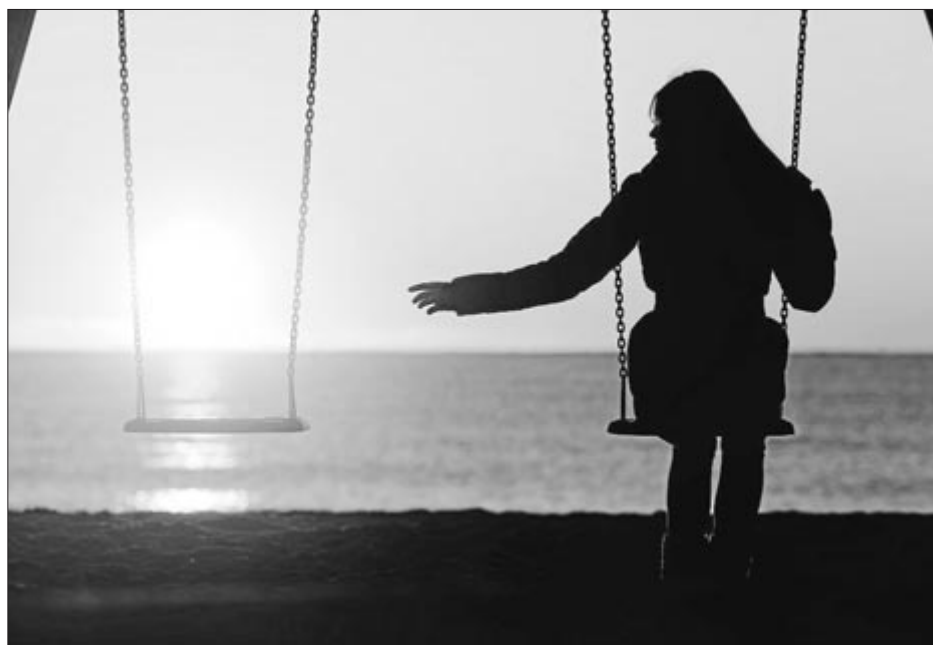
Emozio konplexu horrek berekin dakar maila pertsonaleko gertaera garrantzitsu bat kontzienteki gogoratzeko gaitasuna. Gainera, konplexutasuna anibalentea da, ez da emozio positiboa edo negatiboa; poztasuna bezainbat tristura barne hartzen du. Hortaz, emozio gazi-gozoa dela esan liteke.

Nostalgia agertu egiten da usain, objektu, soinu edo irudi zehatz batekin harremana izaterakoan. Finean, atzokoaren zati bat gogorarazten duen zerbaitekin. Orainaldi konplexu bat bizi duenak, nostalgiaren bidez, ihesbideak aurki ditzake. Hemen, nostalgiak kide izatearen sentsazioa eta besteekiko lotura soziala areagotzen laguntzen du. Hori bakardadea-

ren pertzepzioa gainditzeko mekanismo naturala izan liteke. Gainera, zenbait azterlanek erakutsi dute iragane-ko uneak gogoratzeak etorkizunari baikortasunez begiratzen lagundu egiten duela.

Baina batzuetan nostalgiak lurrin tristea dakar. Engainatzen gaitu esanez atzoko esperientzia batzuen edertasuna ez dela errepikatuko. Ohikoa da pentsatzea badirela maitasun errepikaezinak, liburu bakarrak eta parajeak beste edozeinekin alderatu ezin daitezkeenak. Baliteke. Hala ere, ziurtzat jotzea ez dugula lehen aldietako zirrara sentituko arriskutsua da. Etxe batean sartu, leihoak itxi eta bizitzara gehiago ez irtetea erabakitzea bezalakoa da. Sortzen ez badugu ere, milaka pertsona, egoera eta agertoki daude, berritasunaren plazera berriro sentiarazteko ahalmena dutenak. Egunero dugu aukera une berri eta ederrak sortzeko. •

saioaaginako@gmail.com



Nostalgian bizitzea beti ez da osasuntsua. GETTY IMAGES