



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Askatasunaren beldur

Giza kondizio modernoaren paradoxetako bat da gizabanakoak nolabaiteko borroka etengabea izatea bilatzen duenaren, gizarteak izatea eskatzen dionaren eta egoera jakin batzuen pean izan daitekeenaren artean. Gure garaiko

pertsona asko zapuztuta bizi dira, beren benetako desioei sortzen eta loratzen uzten ez dietelako; beste batzuk "zanpatuta" bizi dira, gizarteak ezartzen dien etengabeko arrakasta, produktibitate edo etekin-eskaerak direla-eta; azkenik, badira errealtatearekin etengabe talka egiten dutenak ere, ez direlako konturatu beren bizi-baldintzetan zenbait gauza bakarrik direla posible, eta ez oro, edo ez une horretan, edo ez bilatzen ari diren moduan behintzat.

Beraz, nola aurkitu oreka? Ba al dago puntu bat gizakiak bere nahia pertsonalki, sozialki baloratua izanez eta bere egoeraren arabera asebeteta sentitzeko moduan gauzatze-ko? "El miedo a la libertad" (1941) lanean, Erich Fromm psikologoak horri buruzko irakaspen baliotsua eskaini zuen, eta, bereziki, argudiatzen zuen niaren erre realizazioa deituri-koa zergatik funtsean askatasuna lortzea besterik ez den.

Frommenen aburuz, gizakiok nagusitasun eta erabilpen gehiegi ematen diogu gure zati arrazional eta borondatez-koari. Ondorioz, ez dugu gure burua den bezalakoa haute-maten: azken finean, kontraesankorrak, nolabait ezegonko-rrak eta gure buruarekiko eta gure baitan darabiltzanekiko ezjakinak gara. Baina kontua ez da hori guztia aitortzea, baizik eta konturatzea ez dugula dugun ahal-men izugarria dimentsionatzen, eta, gure indarra askotan kontziente ez garen beste zeregin batzuetara bideratuta dagoela.

Horrela, orokorrean, gure zati arrazionalari egiten diogu kasurik gehiena. Gure urte berrirako proposamenak adibidez, arrazoiari entzunez zerrendatzen ditugu: ariketa fisikoa egitea, dieta bat betetzea, ikasten denbora gehiago ematea... eta, al-diz, gutako zenbatek ez ote dugu utzi ha-sieran argi eta garbi eta borondatez plan-teatu genuen asmo bat? Frommi jarraitzen badiogu, asmo hori gaiztotu egiten dela erantzun dezakegu, gure zati emozionalari arreta jartzen ez diogulako. Frommen ustez, alderdi intelektuala eta emozionala integratzeko prozesu horren zati bat gure ezaugarri estimatuenetako bati buruzko kontzientzia hartzean oina-ritzen da: berezkotasunean.

Berezkotasuna pentsatzeko eta jarduteko moduan natu-rala eta zintzoa izateko trebetasuna da. Ez du zerikusirik gauza originalak edo burutsuak egitearekin edo esateare-kin; gardena denari eta den bezala agertzen denari egozten zaio, bai bere jokabidean, bai bere hitzetan. Espontaneo-a izatea ongizate emozionalaren adierazlea da.

Gainera, berezkotasuna, giza harremanak errazten dituen bertute handia da. Bigarren asmorik edo zeharkako mezu-rik ez dagoenean, dena da errazagoa. Izan ere, espontaneo-ak direnak edozein egoeratan jaulkitzen dira, segurtasun-klimak sortzen dituzte eta besteei egia esaten laguntzen diete, beren naturaltasunari esker.

Izan ere, geure berezkotasuna ezagutzen dugu, badakigu nolakoa den eta, nolabait, hor dugu gure ahalmenaren zan-tzu bat. Hala ere, gu geu gara maiz bat-batekotasun hori "hiltzen" dugunak eta erabat agertzen uzten ez dugunak.

Beraz, norbanakoa bere ingurunera egokitze-ko, berezko-tasuna funtsezko eragilea da, egokitzeak nork bere askata-suna suntsitzea edo galtzea ekarri gabe, baizik eta, aitzitik, hau erabili eta garatzeko aukera handiagoa izanik. Berezko-tasuna gure egitean, gure buruaz gozatzen dugu eta "hazi" egiten gara. •

saioaaginako@gmail.com



Pertsona asko zapuztuta bizi dira. Katarzyna BIALASIEWICZ | GETTY IMAGES