



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Bertsiorik onena

Hazkunde pertsonalaren esparruan bi gai dira nabarmenak: autoezagutza eta errealizazio pertsonala. Horregatik, gehienoi oso ezaguna zaigu gure bizi helburuetako bat benetan nor garen jakitea izan behar duela. Hasteko, pertsonak ez gara entitate egonkorak. Izaki bizidunak garen aldetik, etengabe aldatzen ari gara, eta aurrerapen edo aldaketa guztien helburua egokitzapena eta ikaskuntza erraztea da. Horrela, eta ondo dakigunez, duela hamar urte ginen pertsona ez da egunero etxetik ateratzen den pertsona bera.

Ez dugu, beraz, Tibetera joan beharrik geure burua aurkitzeko. Gutako bakoitzak egunero aurkitzen du bere burua egiten dugun gauza txiki bakoitzean, lorpen bakoitzean, akats bakoitzean, pasio bakoitzean eta ikaskuntza bakoitzean. Baina benetako ongizatea eta autoerrealizazioa lortzeko, aldian-aldian berrasmatu egin behar gara. Horrela bakarrik azaldu ahal izango da gure bertsiorik onena, desio, amets eta beharrekin sintonizatzen duena.

Esperientzia bakoitzak, hartutako erabaki bakoitzak, pertsona ezagunek, irakurritako liburuek, zaletasunek, bisitatutako herrialdeek eta abarrek aldatu egiten gaituzte. Esperientzia orok arrastoa uzten du gudan. Beraz, ez duzu aurkitu beharrik, ukitzen, ikusten eta sentitzen duzun gauza bakoitzean zaude.

Osotasun pertsonala lortzeko, denok gaude behartuta gure identitatearen zati bat aldatzera, gure bizi-zikloan aurrera egin ahala. Hori egitean, heldu ez ezik, erresilientzian, autoestimuan eta zoriontasunean irabazten dugu. Are gehiago, ez du axola zenbat urte ditugun, aldaketak egitea eta geure burua berrasmatzeariketa bat da, beharrezkoa iruditzen zaigunean egin beharrezkoa.

Bizitza mugimendua da, eta guk nahi ala ez, aldaketek laguntzen digute hobeto bizirauten, denak zentzua iza-

ten jarrai dezan. Aldaketa horiek egiten ditugu, jada erabilgarri ez dena, gurekin ez doana eta hegoak moztzen dizkiguna atzean uzteko. Garaiz egindako aldaketa batek, batzuetan, arnasa hobeto hartzeko aukera ere ematen digu.

Hala ere, alderdi bat argi izan behar dugu. Norbere burua berrasmatzeko lana ez da erraza, nolabaiteko erronka eta ausardia-dosi handiak eskatzen ditu. Pertsonak “garenari” gehiegi atxikitzen gatzazkio.

Amaitzeko, ez dugu inoiz aldaketarako dugun gaitasuna gutxietsi behar. Gure burmuinak aurre egiten badigu ere, arriskuei aurre egiteko, beldurrei aurre egiteko eta gure erronketatik garaile ateratzeko eginak gaude. Ez duzu bidaia luzerik behar zeure burua aurkitzeko, ez zara beti galdu behar zure burua topatzeko. Zarena eta izan nahi duzuna zure barruan dago. Zeure burua desafiatu behar duzu, beldurrak, atxikimenduak eta konbentzionalismoak menderatu ez zaitzaten, eta pixkanaka auto-aurkikuntzen, erronken eta eraldaketen bidaia bat hasi; zure bertsiorik onena, askeena eta distiratsuena taxutzeko. •

saioaaginato@gmail.com



Aldaketek laguntzen digute hobeto bizirauten. GETTY