



Maitena USABIAGA SARASUA
Sexologoa eta psikologoa

Zergatik? (BIS)



Galdera honek gure barne mundua mugiarazten du maiz. Bizipen eta egoera desberdinak non hasi eta non bukatzen diren jakin nahi dugu, bizitzako printzipio eta indarrak aurkitu nahi ditugu, gure existentziaren nondik norakoak deskubritu. “Zergatik gertatzen zait hau niri?” esaldia ahoan duzuela etortzen zarete gure lan lekuetara, zuen buruari berrogeita hamar mila aldiz egin diozuen galdera horri erantzuna aurkitzeko irrikaz. Eta guk, erantzun al dezakegu?

Gure burua eta mundua ulertzeko behar-beharrezkoa dugun galdera hau izugarrizko tranpa bihur daiteke batzuetan. Pertsonak eta gure arteko harremanak ulertzeko bidean, oso zaila da arrazoi argi eta garbiak aurkitzea. Gure sistemak konplexuak dira eta eragile bat baino gehiago daude jokoan denbora guztian, beraz, zaila da kausa-efektu harreman argiak aurkitzea. Gehienetan, arrazoi askoren baturagatik gertatzen zaigu gertatzen zaiguna eta gara garen bezalakoak. Beraz, zer iruditzen galdera aldaketa bat proposatzen badizuet? Goazen probatzera.

Jar gaitzen pentsamendua astintzen. Aukeratu bueltaka duzun zailtasun edo gatazka bat, oraindik ulertzen ez duzun egoera bat eta irtenbiderik ikusten ez diozuna. Aurkitu al duzu? Ados. Orain, galdetu zure buruari: zergatik gertatzen zait hori niri? Suposatzen dut atzera begira jarriko dela pentsamendua, edota beste pertsonaren ekintzak zerk bultzatzen duen teorizatzen hasiko zarela, edota zuk zer egin duzun gaizki bilatzen... Nahi duzun denbora guztia eman dezakegu honetan, bizitza guztia agian. Orain, goazen galdera desberdin batekin, ea zer gertatzen den. Galdetu egoera berdina abiapuntutzat hartuta: zertarako gertatzen zait hori niri? Eta saiatu erantzuten.

Zergatik nagoen triste? Ba uste dut lehengoan lanean ez nintzelako ondo ibili, agian nire lagunarekin haserretu

nintzelako, negua delako eta barrura begira jartzen naizelako, edo agian data hauetan nire maitea galdu nuelako. Zertarako nagoen triste? Nire barruari so egiteko, gelditzeko, deskargatzeko, zaintzeko, sentitzeko, hausnartzeko... Ikusten duzue? Zertarako galdetzean, erantzun guztiak helburu bat duten ekintzak dira eta orainean kokatzen dira. Mugimendua duten erantzunak dira, ez dira estanko eta finkoak. Ondo egoteko behar dugunaren pistak ematen dizkigu, eta agian, zergatiak argiago ikustera eramán gaitzake.

Analista kontziente paregabea izateak asko lagun gaitzake eta, era berean, beste askotan ez da nahikoa aldaketarako, ez da nahikoa gu hobeto egoteko. Batzuetan kontzientziak ekintzara bultzatzen gaitzake, eta beste batzuetan, ekintzek kontzientziara. Eta zer nahi duzue esatea, beste batzuetan hobeto egoteko ez dugu jakin behar nondik datorren gertatzen zaiguna, desberdin ekitea nahikoa da.

Galdera berdinak leku berdineran eramaten bazaitu behin eta berriz, eta horrek ez badizu on egiten, aldatu galdera. Zailtasunaren aurrean, zure ekintzak gustatzen ez zaizun leku berdineran eramaten bazaitu, ekintzaz aldatu. Zertarako? Aldatzeko, hobeto egoteko, desataskatzeko, mugitzeko, ateratzeko, ulertzeko... •



«Zergatik gertatzen zait hau niri?» esaldia ahoan duzuela etortzen zarete gure lan lekuetara. GETTY IMAGES