

Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta



Gabonak deituriko errituala

Psikologiari dagokionez, gero eta onartuagoa da erritualet lasaiago sentiarazten gaituztela eta geure buruarengan konfiantza berreskuratzen laguntzen digutela; izan ere, urrats batzuk emanez, egoera jakin batzuetan behar dugun kontrola berreskuratzen dugu, eta gizakiok, hain zuzen ere, oso errotuta dugu behar hori geure baitan.

Antzinatik gaur egunera arte erritualak egin dira. Horiek beren formetan aldatu badira ere, agian xedeek oso antzekoak izaten jarraitzen dute. Jendeak dantzak egiten zituen euria eskatzeko, uzta biltzeko garaia ospatzeko edo bataila baten aurretik bedeinkatuak izateko. Zeremonia horietako askok osagai erlijiosoak zituzten, eta parte hartzen zutenek sakratutzat jotzen zituzten.

Gaur egun, gure gizartean, erritualet ikusgarritasuna galdu dute, eta egunerokotasunean ia konturatu gabe egiten ditugun eguneroko ohiturak dira. Gainera, zeremonia horietako asko, izaera erlijiosoak izan arren, beren burua ateotzat jotzen duten pertsonen ere egiten dituzte. Horien adibide dira gabonetan egiten diren tradizioak, hala nola zuhaitz bat jartzea etxeko apaingarri gisa.

Hala eta guztiz ere, gabonetan, pertsonengan jarrera aldaketa orokorra dago. Horren ondorioz, sasoi berezia izaten da, estimulu afektibo eta sozialak betea. Gabonetan ohiturak, ekitaldiak, pertsonen jarrera eta etxeen eta kaleen itxura ere aldatzen dira. Gabonetan ohi baino konpromiso sozial gehiago izaten ditugu. Topaketa gehiago, agurrak, jaiak eta era guztietako ekitaldiak daude. Era berean, ohikoa da, garai honetan, opa-

riak erosteko denbora erabiltzea, jendez betetako dendetan. Horrek guztiak, oro har, estresa areagotzen du. Gabonetan harreman gehiago izaten dira beste pertsona batzuekin. Garrantzitsua da, beraz, hori ondo arautzea, itogarria izan ez dadin, bereziki hain intentsitate handiz sozializatzen eroso sentitzen ez diren pertsonen kasuan.

Gabonak, oro har, alaitasunarekin, maitasunarekin eta ilusioarekin lotzen dira. Hala ere, aldi honetan, ongizate emozionalak murrizteko joera izaten du. Eguberriak bizitzako gertakari kritikoa izan daitezke, eta estres mailan eta egoera emozionalean eragin dezakete. Alde horretatik, garrantzitsua da onartzea garai honek, agian, emozio sorta zabala piztuko duela, eta emozio horietako batzuk ez direla hain jai girokoak izango. Pertsona batzuek frustrazioa sentituko dute helburu edo itxaropen pertsonaletara ez iristeagatik.

Data honek, sarritan, nostalgia eta antzeko sentimendu gazi-gozoak

azaleratzen ditu, oroitzapenaren poza eta itzuliko ez diren uneen atseka-bea elkartzen baititu. Antsietatea ere sor daiteke, presio sozial, familiar edo pertsonalen ondorioz, garaiko eskaerak bete behar direlako. Ekitaldien plangintzak, oparien erosketak eta perfekzioarekiko kezka antsietateari laguntzen diote. Baliteke gabon garaiak, ospakizun eta familia topaketek ezaugarritutakoak, samina areagotzea, maite ditugunak falta direlako, maitasuna hautsi delako edo emozionalki lagundurik ez gaudelako. Gehiegizko estresarekin eta ezkutuko malenkoniarekin batera, areagotu egiten da “depresio zuria” izateko probabilitatea.

Onartu zure emozioak, desatseginak edo kontraesankorrak izan arren, baita gabonetako ohiko alaitasunarekin bat ez badatoz ere. Ez moztortu edo minimizatu sentitzen duzuna, gabonetan zoriontsu egon behar duzulako. Ez da derrigorrezkoa gustura egotea. •

saioaaginako@gmail.com



Olentzeroren etorrera ospatzen, Iruñean. Jagoba MANTEROLA | FOKU

osasuna / psikologia / sexistentziak

3 BEGIRADA: