



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Nire buruaren konpainian

Non dago zure burua, zure gorputza hemen dagoen bitartean? Galdetu zuen behin norbaitek. Bidaia-tzeak, gure bizitza esperientzia berrieekin hornitzeaz gain, munduarekiko dugun begirada zabaltzen digu. Hala eta guztiz ere, zenbait kasutan, gure burutik ihes egiteko bidea izango balitz bezala erabiltzen dugu, momentuan “garenaz” eta ditugun arazoez alde egitea lortuko dugula pentsatuz.

Bidaia bat egitearen taktika ez da erabiltzen dugun bakarra ordea, telebista ikusteak ere, adibidez, izaten ditugun pentsamendu eta sentimenduak estaltzeko balio digu. Bide horiek deskonektatzeko bide bezala erabiltzea behar-beharrezkoa dugu; osasuntsua da, ordu gutxi batzuek besterik ez bada ere, burua betetzen diguten mamuez ahaztea. Baina gure kezkak eta munstroak, zikin-keria izango bailiran alfonbraren azpian usteko ohitura hartzen badugu, berdin dio munduko lekurik urrutikoe- netara bidaiatu edo egunak denboraldi amaigabeko telesailak ikusten pasatzen badugu ere: munstroek gure barneak astintzen jarraituko dute haserre, tristura edota atsekabea sortuz.

Horregatik, gauean sofán eseri eta telebista pizteko ohitura dugun bezala, gure barnera bidaiatzeko momentuak ere bilatu beharko genituzke. Behar ditugun geldialdiekin noski, eta akaso aldizka, helmuga zehatzik gabe. Ez da lan erraza, lasaitasuna eta borondatea eskatzen ditu gure aldetik, eta, hori dela eta, ekidin edo arbuiatu egiten dugu askotan. Beldurren munduan igeri egiteak oxigeno botila asko eskatzen ditu, baina pixkanaka gure bidaiaren mapa marraztea lortuko dugu, gure buruaren ezagutza handiago eta sakonagoa lortzen dugun heinean.

Noiz bota zenuen begirada zure barnera azken aldiz? Zer ikusi zenuen? Gure barnean bidaiatzen ari garela, momenturen batean mina edo tristura ezkutatzen dituzten ateak irekiko ditugu, marrazten arituko garen mapa ez baita beti laua izango. Mendikate, leize eta osinak ere agertuko zaizkigu bidean eta batzuetan atzera egin beharko dugu. Izan

daiteke ihes egiten zenion horrekin aurrez aurre topatzea, zure errealitateak zure ametsekin bat egiten ez duela konturatzeara. Gure barnera egindako bidaiaren abiapuntua nahia eta borondatea izango dira, gure buruarekin denbora igarotzeko nahia, gure buruari entzutearen nahia alegia. Egunerokotasunean egiten duzunari buruz hausnartu, zure ametsetatik urrundu edo zure ametsetara gerturatzeko zaituen ikusi. Instrospektziarako momentuak bilatu eta zure beharrak zeintzuk diren definitu.

Aldi berean, hasierako lerroetan aipatu bezala, bidaia luze bati ekitea norberaren mamuetatik ihes egiteko modu gisa ikusia dagoen arren, beste batzuetan norberaren barnea elikatze-ko tresna ere izan daiteke. Bakarrik abiatuta, introspektzio momentuak eskaini eta nork bere buruarekin sakonki denbora luzea pasatzeko aukera izan daiteke. Are gehiago, bidaia luze asko pertsonen bizitzetan ematen diren aldaketa handi eta bortitzen ondorioz hasten dira, kaosari ordena jartzeko tresna gisa. Eguneroko errutinak lotuta eta blokeatuta mantentzen gaitu askotan, hau da, “konfort zonan” mantentzen gaitu,

eta aurreko artikuluko batean argitu bezala, bertan gaudenean emozioak eta pentsamenduak estatiko mantentzen dira, inguruarekiko dugun kontrolak bermatuta. Baina bidaian ateratzen garenean, ordea, kontrol horrek ihes egiten digu, mugimenduan baikaude ezagutzen ez ditugun pertsonekin eta tokietan. Lehenengo egunetan, ohitura faltagatik, oreka galtzen dugula sentiarazi ahal digun horixe bera, poliki-poliki, gure bidearen gatz bihurtzen da: esperientzia, paisaia, kultura eta pertsona berrieekin sortutako harremanek barnea hornitzen dute eta gaitasunak proban jartzen ditu. Bidaian zehar, sortuko diren egoera ezohikoei aurre egiteko erabakiak hartzearekin batera, gaitasun berriak ere garatu beharko ditugu, eta ezagutu berri ditugun pertsonekin harremanetan egoteak gure rolak eraldatu eta gure pertsonaren beste zenbait alde garatu eta partekatze-ko balio diezaguke.

Bakarrik bidaiatzek, edo hobeto esanda, norberak bere buruaren konpainiarekin bidaiatzek, nahi eta nahi ez barnera begiratzen jartzen gaitu, eta, puntu horretan, bi bidaiek bat egiten dute. •

saioaaginako@gmail.com



Bidaia luze bat norberaren barnea elikatze-ko tresna izan daiteke.