



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Metari sua

Hiriari erre usaia dario. Paper, boligrafo tinta eta sitsatutako altzarien arrastoa giroan da nabari, eltzean poliki eta mimoz irakiten jarritako edabearen lurrinak utzitako aztarnaren pare. Desio eta kontu txarrak airean sakabanatu dira bart molekula ikusezinetan, sorginkeriak bailiran, aireko espazioari pisua emanez.

San Joan gauaren inguruan gertatzen diren errituak magikoak iruditzen zaizkit betidanik. Gogoz joaten naiz sugarrak ikustera eta denbora batez haiei begira geratzen naiz, pertsona andanaren bizipen, objektu eta grinek gaua argiztatzea lortzearen ahalmenarekin liluratua. Gaizki egiten dizkiguten jarrerak eta emozioak ordezkatzeko dituzten papearak eta ganbara sitsez betetzen dituzten altzariak erretzearen errituarekin, guretzako «txarra» irudikatzen duena desagerrarazten saiatzen gara, gainetik pisua kentzeko saialdian alegia. Aldi berean, «ona» denari atea ireki nahi diogu, lorpen berriak, pertsona bereziak eta bizipen positiboak ekarri nahi ditugu gurera. Gure bizitzako zikinkeria eta

hautsa, haize fresko eta ur garbiagatik aldatu nahi ditugu. Hala nola guretzako zentzua galdu edo oztopo bat suposatzen duena, hasiera berri batengatik aldatu nahi dugu. Eta nik galdetzen diot nire buruari: zergatik itxoiten dugu ekainera arte balio ez digunaz libratzeko eta nahi dugunaren bila abiatzeko?

Zoriontasuna emango digutelakoan, San Joan suan amaitzen duten pilaka objektu eta tramankulu metatzen ditugu. Etxeko gelak eta ontziak betetzeko materiala bilatzen eta aukeratzen ematen dugu denbora, gerora hiruzpatalu aldiz soilik erabiltzeko. Gauzak pilatzen gozatzen dugu. Hobeto esanda, gauzak pilatzen gozatzen al dugu? Argi dagoena zera da: kontsumoak agintzen duen gizarte batean bizi garen neurrian, gure izatea, gure menpe dauden gauzen kopuruaren arabera zehaztua eta baloratuta dago. Salmenta kanpainen gure arreta bereganatzen dute, Diogenes gaitzaren antzeko kiribil batean murgiltzen gara; eta erositakoa gainontzekoei erakusteko nahiarekin batera, lasaitasuna ematen digu maizter izateak. Objektuen bilketan urteak daramatzagunean,

leku faltan gaudela sumatzen hasten gara eta erabakiak hartzeko premian ikusten dugu gure burua, zer bota eta zerekin gelditu. Orduan, izkina batean hautsaren eta paper orizka dorre baten azpian ahaztuta zegoen trasteria zaborretara botatzeko zalantzak agertzen dira. Sentimendu ezberdinak azaleratzen zaizkigu, maitasunaren antzekoak, botatzera goazena erosi genueneko garai zoriontsua gogora etortzen baitzaigu, edo beldurraren modukoak, zaborretara bota eta bere falta izango ote dugun pentsatuz. Gure emozioak objektuetan jartzen ditugu eta horrek zailagoa egiten du eginkizuna.

Emozioen harira, oso ohikoa da hauek ere gure barneko ganbara eta konpartimentuetan pilatzen ustea. Kontua da barruan metatuta geratzen diren emozioak, objektuekin gertatzen zaigun bezala, mesede gutxien egiten digutenak direla, adibidez haserre, frustrazioa edota bekaizkeria. Txikitatik gure emozioak isilarazten irakasten digute, malkoei eusten diegu ateratzen utzi beharrean, eta, baztertuak izateko beldurrez, sentitzen duguna esan beharrean beste zerbait asmatzen dugu. Beldurra gudan txertatzen hasten da, sentimendu eta emozioen mozala bailitzan eta gorputza ontzi modura erabiltzen hasten gara, sentimenduak metatuz. Emozio horiek, adierazi edo landu arte, gure barruan jarraituko dute, eta beste emozio atsegingarri eta eraikitzaileagoak bizitza oztopatuko digute. Horregatik, gaizki sentiarazten gaituzten sentimenduak eraldatzen saiatu behar dugu, nekeari eta atsekabeari aurre egin ahal izateko.

Izaki emozionalak gara, eta, emozioek, isilarazi arren, gure barnean jarraituko dute. Sentimendu zein emozioak isilarazten nahi dugun guztia ahalegindu gaitzke, baina lehenago edo beranduago gorputzak isiltasunaren aurrean erreakzionatuko du. Esateko dituzun hitzak edo ateratzeko dauden malkoak nolabait agertuko dira, eta hori ekiditeko ezingo dugu ezer egin. Ur zikinak gainezka egingo du, gure barnean piztu den sutea itzaltzeko ahalegin alferretan. •



Guretzako «txarra» irudikatzen duena desagerrarazten saiatzen gara San Joan suan.