



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Hutsa

Duela hiru uda, Londresera bidaiatu nuen hiria ezagutzeko asmoz, eta, bide batez, Marina Abramovic artista serbiarraren lan bat ikusteko. Marina Abramovic bere performanceengatik da ezaguna. Horiek beraren eta ikusleen arteko harremana ikertzea dute helburu. “512 ordu”. Hori zen ikusi behar nuenaren inguruan neukan informazio bakarra, izenburua alegia. Performancea hiru gelaz osatuta zegoen galeria baten barruan garatzen zen, eta, ordubeteko ilara egin eta gero, beste hainbatekin barrura sartzeko txanda iritsi zitzaidan, sarreran soinean nituen gauza guztiak utzi eta gero.

Hura ustekabea hartu nuena barruan sartzerakoan! Hiru gela huts, ni bezalako beste berrogei pertsona isiltasun hutsean eta besterik ez. Zer egin? Non kokatu? Beste pertsonak zer egiten ari ote ziren? Bat-batean loratu zitzaizkidan sentimenduei eutsi nahian, zalantza eta urduritasunean murgilduta noraezean nembilela, Abramovic anderea hurbildu zitzaidan eta noraezak sortutako hutsunetik salbatu ninduen zerbait esan zidan ahapeka; nire parean neukan gelara joan eta gelaren punta batetik bestera hamar aldiz joan-etorriko ibilbidea egitera gonbidatu ninduen, ahal nuen eta motelen ibiliz.

Harrituta, norabide gabe nire inguruan gertatzen ari zena ulertzen saiatzea baino, ideia ona iruditu zitzaidan hark proposatutakoa; eta intentzio horrekin abiatu nintzen jendez beteriko gela hutsera. Imajinatzen al duzue, joan-etorriko hamar ibilaldi horiek egiten eman nuen denbora? Erantzunak ni neu ere uzten nau aho zabalik, bi ordu igaro baitziren lehendabiziko pausua eman nuenetik azkena eman nuen arte.

Gerora, askotan pentsatut bertan bizi izandako esperientzian eta horrek bizitzarekin duen harremanean, hots, bizitzan bizi eta sentitzen ditugun hutsuneetan, isiltasunaren eta hutsaren arteko harremanean, hutsaren aurrean azaltzen diren sentimendu, pentsamendu eta jokabideetan. Behin gure bizitzan pentsatuz zirriborratutako ildoak jomugara iristen direnean, “eta orain zer?” galderaren aurrean irkitzen den lubakian, norabide finkorik gabe, gure buruarekin topo egiten

dugunean, erantzunik eman ezinean. Hutsa sentitzearen bizi-pena. Bizitzan guztiok sentitu izan ditugu hutsune, zulo edo amildegiak. Arrazoiak anitzak dira, horien artean daude galarak, pertsonenak, gaitasunenak edota guretzat garrantzitsuak diren bestelako gauzenak. Batzuetan, hala ere, ezin dugu zuloaren arrazoia zein den azaldu. Gure bizitza osatzen duen guztia guk nahi dugun lekuan egon arren, gure barnean, nonbait, hutsunea sentitzen dugu, eta, ohikoena, horrek egonezina eta tristura ekartzea da, batez ere gure emozioen jatorriaren gaineko erantzunik ez dugunean.

Horregatik, hutsunea sentitzen dugunean, hala moduz betetzen saiatzen gara. Eta esan beharra dago: gizakiok hutsuneak betetzeko joera handia daukagu. Beraz, pertsona batzuek, bai hitzordu bai zereginekin betetzen dute denbora, hutsune emozionala ekidinez. Beste batzuek jaten, gehiegizko ariketa fisikoarekin edota erosketak egiten betetzen dute hutsune emozional hori. Azken finean, jokabideon bitartez, hutsune emozionala sentitzera bultzatzen gaituzten egoerak saihesten saiatzen gara, esaterako bakarrik, isiltasunean edota

aspertuta egotea bezalakoak. Hau da, gure barnera begiratzeari saihesten dugu.

Era horretan, ez gara konturatzen huts sentipena areagotzen dugula. Hutsa transformatzeko barnera begiratu behar dugu ordea, gure buruarekin hitz egin eta batez ere gure burua sentitu. Sentitzen duguna azalarazi eta nahigabetzen gaituenaz besteekin hitz egitea abiapuntua izan daiteke. Lehenengo pausua beti, onarpena izango da, eta, hortik aurrera, nahigabetzen gaituen egoeraren transformazioa hasiko da. Jatorria ezagutu eta ulertzeko, hutsuneak bizikide izan beharko ditugu denbora batez.

Hala ere, hutsune guztiak ez dira bete behar ditugun zuloak, batzuk iragan eta arrakastaz zeharkatu ditugun jokabide toxikoek hartuta zituzten eremuen aztarna baitira, garaipena egon den zantzuak. Denborarekin berriz berdatuko dira batailan zaldien apoek utzitako lorratzak. •



Gizakiok berezkoa dugu hutsuneak betetzeko joera. GAUR8