



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Dona, dona, kationa

Mendira ala itsasora? Letrak edo zientziak? Bakarrik edo norbaitekin? Orain edo inoiz ez? Era horretako galderak eta beste milaka egiten dizkiogu gure buruari egunero. Konturatu ez arren, erabakiak etengabe hartzen ari gara. Bizitza, erabakiak hartzearen poderioz, aurrera baitoa. Baina erabaki guztiak ez dira maila berdinean esanguratsuak. Batzuk berehala hartzen ditugu, erraza zaigu eta ia-ia ez gara konturatzen. Beste batzuek, ordea, kopeta izerditu eta hilabeteetako loa kentzen digute.

Egunero, dikotomia polarizatuen artean existitzen den ezerezean mugitzen gara, alde batera edo bestera iristek suposatzen duen erabakia hartzeak emango digun lasaitasunaren bila. Argi dago, askotan, ezerez horretan murgilduta sentitzen garela, bi jomugotako aukeren artean preso. Mundua dikotomia baten barruan ulertzea ohitu gara eta pentsamenduak automatikoki horretara bidaltzen gaitu. Bi aukeren artean erabakitzea, sarritan zaila egiten baldin bazaigu, pentsa aukerak ugariak balira! Bada, aukerak ugariak dira eta ñabardurek ahalezko egiten dituzte.

Erabakiak hartzerakoan, burua eta gorputza modu baztertzailean erabili ohi ditugu, hauen izatea baztertzailea balitz bezala. Horrela, batzuek erabakiak sentimenduetan oinarrituta hartuko dituzte, eta, beste batzuek, berriz, arrazoiari oinarrituta. Baina, zergatik bat ala bestea? Zergatik ez batu biek eskainitako indarrak?

Egia da, zientzia garatzen hasi zenetik, arrazoiari neurritz kanpoko balioa eman diogula, mundu emozionalaren kalterako. Gure gizartean arrazoiak esaten digunaren arabera jokatzek, emozioen munduaren arabera jokatzek baino estatus handiagoa

dauka. Emozioek pentsamendua moldatzen dute eta pentsamenduak emozioengan eragiten du. Bat edo bestea guztiz baztertzea ezinezkoa da. Erabaki bat hartzeko garaian, zenbat eta arrazionaltasun handiagoa tartean sartu, horren kalitatea are eta hobeagoa izango den ideia oso zabaldua dago. Baina hori ez da beti horrela. Alde batetik, pentsamenduak existitzen diren aukeren onurak eta desabantailak aztertzen ditu, eta, bestetik, behin aukerak murriztu eta gero, emozioek horietako bat aukeratzen laguntzen digute; gure erabakia izango dena alegia.

Beraz, erabakiak hartzerakoan, gure buruarekin konexioan egotea garrantzitsua da; hau da, arreta barrura begira egotea eta ez kanpora begira; edo berdina litzatekeena, lagun edota senitartekoek duten iritziari begira ez egotea. Aldi berean, aukera bakoitzaren inguruan gogoeta egitea komenigarria da. Konbentzitzen gaituena eta, aldiz,

beldurra ematen diguna, kontuan hartuz. Hartutako erabakiaren ondorioak zeintzuk izango diren jakitea ezinezkoa den arren, horiei aurre egiteko gai garen edota prest ote gauden galde diezaiogun gure buruari.

Arriskuak gure egiten ez baldin baditugu, bizitzan zehar nekez emango ditugu aurrerapausoak. Errealitateari aurrez aurre begiratzeak, baina, ezbeharrei erantzuteko beharrezko iaioitasunak baditugula erakutsiko digu. Zoriontasuna guk geuk sortzen baitugu, gertakarien aurrean hartzen dugun jarreraren bitartez. Horrek, noski, esfortzu bat suposatzen du, gure beldur sakonenak elikatzen dituzten ohiturak deseraikitzeke erabakiak hartu behar ditugulako. Bada, ongi etorri heldutasunera. •



Egunero erabaki mordoa hartu beharra izaten dugu. GAUR8