



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Orakulu bat Delfosen

Oporraldi batean, Apolo-
ren tenplua esplora-
tzen ari nintzela, ha-
rrian zizelkatutako
ondorengo esaldia-
rekin topo egin nuen:

zeure burua ezagutu ezazu. Zein za-
ra? Ba al daukazu erantzunik galdera
horrentzat? Bakarra? Anitz? Bat ere
ez? Ez al da munduko galderarik zaile-
na? Ohikoa da bakoitzak, bere burua
aurkezterakoan, berari buruzko hain-
bat datu ematea; esaterako, izena, adi-
na, ogibidea eta jaioterria. Asko jota,
zaletasunen bat gehituko zaio zerren-
dari.

Zaila ez da galdera bakarrik, norbe-
rak bere burua ezagutzea ere zaila da-
eta. Autoezagutza ez da helburu bat,
etengabeko eraldaketan gaudenez,
inoiz ez baitugu geure burua guztiz
ezagutzea lortuko. Hortaz, autoezagu-
tzaren, esperientziaren eta bizipenen
bitartez, ikasi eta hazteko aukera
ematen digun jarioan dagoen proze-
sua dela esan genezake.

**Hala ere, zenbaitetan, ingurua da
prozesua zaila bihurtzen duena. Al-
di oro, besteei erakusten diegun
irudiari buruz kezkatuta bizi gara
eta gehienetan, ezaugarri hutsale-
tan oinarrituta dago.** Hortaz, gure
izatearen mamia ahaztu egiten dugu.
Modu berean, jaiotzen garenetik, bes-
teek ematen diote esanahia egiten eta
esaten dugunari. Maiz, ulerkuntza
hauek okerrak dira, zerikusi handia-
goa baitute eman dituenarekin, jaso
dituenarekin baino. Horrela bada,
norbere burua ezagutzearen proze-
sua, besteen iritzi eta interpretazioe-
tatik distantzia bat hartzarekin batera
hasiko da.

Bestalde, eta aurrekoarekin kontra-
esana iruditu arren, nor garen jakite-
ko, besteak bidaltzen dizkigun me-

zuak kontuan hartzea ere beharrez-
koa da. Gakoa mezu horietaz balia-
tzea da. Horretarako, harremanek su-
posatzen duten hartu-emanen geure
burua entzuteko prest izan beharko
gara, nola sentitzen garen, ze emozio
agertzen diren eta hauek nola kudea-
tzen ditugun erabaki. Hunkitzen gai-
tuenak gure bizitza-historiarekin ze-
rikusia dauka, hau da, besteak ez digu
emozioa jartzen, baizik eta emozioa
da gugandik ateratzen dena. Guk aza-
leratutako emozioari kanporako bi-
dea baimentzen diogu, alegia.

**Autoezagutzaren bidean, garrantzi-
tsua da jakitea zenbait estimulu ja-
kin batzuen aurrean izaten ditugun
erantzunak errepikatzen ote diren.**

Horretarako, lagungarria izango zaigu
pizten diren emozioak eta pentsa-
menduak behatzea, hauek epaitu ga-
be eta hauekin lehiatu gabe. Horren-
bestez, oztopo bihurtu den jarrera ze
egoeratan azaltzen den antzemango
dugu eta automatikoki ditugun hain-

bat ohitura eta jarreraren finkapen
mailaz jabetuko gara. Jarrerak urteen
poderioz eraikitzen joan dira, hots,
txikitatik. Haurtzaroan besteekin ha-
rremanetan jartzeko erabiltzen geni-
tuen estrategiak, orain heldu bezala
erabilgaitzak bilakatu dira. Gaur
egun, haurrak ez garen heinean, gure
emozio eta erabakien agintea hartze-
ko gai gara, gure beharrak guk geuk
asetzeko, beste norbaitek egin dezala
espero gabe.

**Oinarrizkoa da hausnartzea, bene-
tan, gure zerizantetik edota, aldiz,
azalekotasunetik bizi garen.** Agian
besteen aurrean pertsonaia bat eraiki-
tzen ari gara, gure pertsona mespre-
txatuz, eta ez gara egoera honi behar
duen arreta jartzen ari. Autoezagutza-
ren bidea ez da zaila, iraunkorra bai-
zik. Kontzientzia, askatasun eta segur-
tasun maila handiagoa lortzea
ahalbidetzen duena. •

saioaaginako@gmail.com



Autoezagutza besteen iritzi eta interpretazioekiko distantzia bat hartuz hasiko da.