



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Bizitzari zortzikoa

Ezin dugu ukatu planeta-ko gizaki bakoitzak koronabirusaren inguruko bizipen erabat subjektiboa duela. Pertsona bakoitza ahal duen moduan aurre egiten ari da egungo testuiguruari. Denok ez dugu errealitate bera eta ditugun laguntza-sareak ere oso ezberdinak dira. Horrela, lehen-tasun-eskala subjektibo eta indibidual batekin lan egiten dugu. Dena dela, bakoitza gure erara prestatzen gara, aldaketak gain hartuz, galere-tan negar eginez... Zauri ikaragarriak sendatu behar izaten ditugu eta, hala ere, berrasmatu egiten gara, hurrengo hilabeteetan beste era batera aurrera egiteko.

Bizitza bidaia zoragarria da, baina ez da estatikoa, etengabeko aldaketan gaude. Denak du hasiera eta amaiera, eta baliteke atzo zeuden gauzek bihar gure errealitatetik ihes

egitea. Bizitza aldaketa dela onartzeak, hemen eta orain lasaiago bizitzeko aukera ematen digu, esku artean dugunaz gozatzeko, galduko dugun ala ez kezkatu gabe. Esan beharra dago, hala ere, ikuspegi hori onartzea ez dela erraza. Ia inor ez gaude horrelako erasoetarako prestatuta. Inork ez digu esan nola egin behar diegun aurre patuak batzuetan gure bidean jartzen dituen gertakari horiei. Garai zail horiek ia beti dimentsio berdinak dituzte: gure errealitatearen gaineko kontrola galtzea, zaurgarritasun sententzia, balioen krisia, babesgabatasuna eta beldurra. Hala eta guztiz ere, denbora izoztu egiten dutela diruditen krisi handiak, aukera ezin hobea dira garrantzitsua dena identifikatzeko eta gure lehentasunen eskala ordenatzeko.

Berrasmatzea, patuak hazten jarraitzeko eskaintzen dizkigun au-

keren hartzaile izateko prest egotea da. Gainera, pauso hori emateko ideia, krisi batek bultzatuta egon daiteke, askotan horrela izaten da, baina benetan, hori ez da aldaketa garrantzitsu bat abian jartzeko ezinbesteko baldintza.

Bizitza espero dugun bideetatik igarotzen ez denean, aldatzera behartuta ikusten dugu gure burua. Normalean horrela izaten da, “behartuta” hitza erabiltzen dugu, baina aukera bat ere izan daiteke. Aldatzeak ez du esan nahi “dena aldatzea”, baizik eta alderdi batzuk aldatzea, betiere gure nortasun-ezaugarriak eutsiz. Malgutasun horrek krisiak igarotzen lagunduko digu. Horrek emozionalki astinduko gaitu, une batzuetan mentalki indartsu sentituko gara, eta, guztira, frustrazioak edo negar egiteko gogoak joko dute gure atea. Hori guztia, normaltasunaren barruan sartzen da.

Batzuetan, ez da nahikoa errutina batzuk mantentzea, ariketak egitea edo familiarekin edo lagunekin bideo-deiak egitea. Oraindik ere zerbait falta zaigu. Gizakiak kontrolerako gogo handia du, baina, izaki arrazionalak garenez, segurtasuna ez dela existitzen ikasi behar dugu, heriotzaren kasuan izan ezik. Gure mundua kontrolatzen saiatu arren, zenbait egoera, espero izan gabe gertatuko dira, guk aldatzeko inolako ahalmenik izan gabe.

Hala ere, garai zail horiek sendatzeko garai gisa hartzen baditugu, indargune berriak eskuratzeko une baliotsu gisa, onarpena erraztuz eta, aldi berean, jarrera berriak sortuz, denborak beti gure alde egingo du aurrera. •



Sendatzeko, indartzeko garai gisa ere har dezakegu bizitzaren ari garena.

Idoia ZABALETA | FOKU