



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Indarraren bi aldeak

Indarra», espazioa agertoki bezala duen «Star Wars» film arrakastatsuetan ezagutu dugu. Ikasturtea hastear dagoen egunotan, George Lucasek sortutako historia ezagutzen ari naiz eta, egia esan, ez nau axolagabe utzi. Irudi-menez beteriko istorio, pertsonaia eta efektu berezietz gain, atseginez topatu ditut pentsarazi didaten eta norbere buruaren ezagutzarekin, giza-harremarekin eta orokorrean izaki bizidunekiko harremanekin lotutako mezu filosofiko eta psikologiko ugari.

“Indarra” izaki bizidun guztietan dagoen eta galaxia osoan oreka mantentzen duen energia da. Bi alderditan banatuta dago: alde argitsua eta alde iluna.

Alde argitsuan, pentsamendu eraikitzailez elikatutako ongizate pertsonala lortzeko, emozio positiboak (poza) sustatzen dituen buru orekatua eta osasuntsua mantentzea da garrantzitsua. Horrek, noski, errealitaterako ere balio du. Emozio positiboek aukera gehiago ematen dizkigute gaitasunak zabaltzeko, eskemak eta trebetasunak garatzeko. Alde argitsuan daudenek badakite beldurrek, zeloek, posesibo izateak edota burua iraganean edo etorkizunean izateak, desoreka emozional, fisiko eta mentalera daramatela. Ezauzgarri horiek ere errealitatera ekar genduzake. Emozio positiboak zaintzea, hala nola baikortasuna edo itxaropena, gerora depresioa edo antsietatea tratatzea baino onuragarriagoa izan daiteke.

Alde ilunean, aldiz, izakiak, emozio negatiboak deitutakoengatik (tristura, beldurra, haserrea) setiatuta bizi dira. Beldurrarekin eta haserrearekin bizitzeak sufrimendu handia bizitzera daramatza eta, denborarekin egoera aldatu ezean, osasun ondorio larriak sor ditzake. Hazten ari garen heinean, gizarteak gugandik zoriontasun eta gogobetetasun egoera iraunkorra espero

duela ikusten dugu, eta hori ez da, inola ere, errealista. Ondo sentitzeko bete-behar horrek, batzuetan, barne-gatazka handia sortzen du gure baitan, eta frustraziora garamatza. Sentsazio horiek ezkututzen, ezikusiarrena egiten edo bazterrean uzten irakasten digute nahita, edo, gutxi-asko, gure izatearen zokorik ilunenetara mugatzera. Piezak bat ez datozen sentsazioa nagusitzen da, non errealitateak tirania moduko zerbait bezala eragiten duen.

Nire ustez, nolabait, hori da “Star Wars” saga ospetsuko pertsonaia batek bizitzen duena; denborarekin, “Indarraren” alde ilunean bukatzen du. Errudun eta trakets sentitzen da, ez delako gai bere egoera emozionala kontrolatzeko eta berarengandik espero denera egokitzeke. Ez du bere bizipen negatiboak beste batzuekin adierazteko eta partekatzeko aukerarik, porrot pertsonal gisa ikusten baititu.

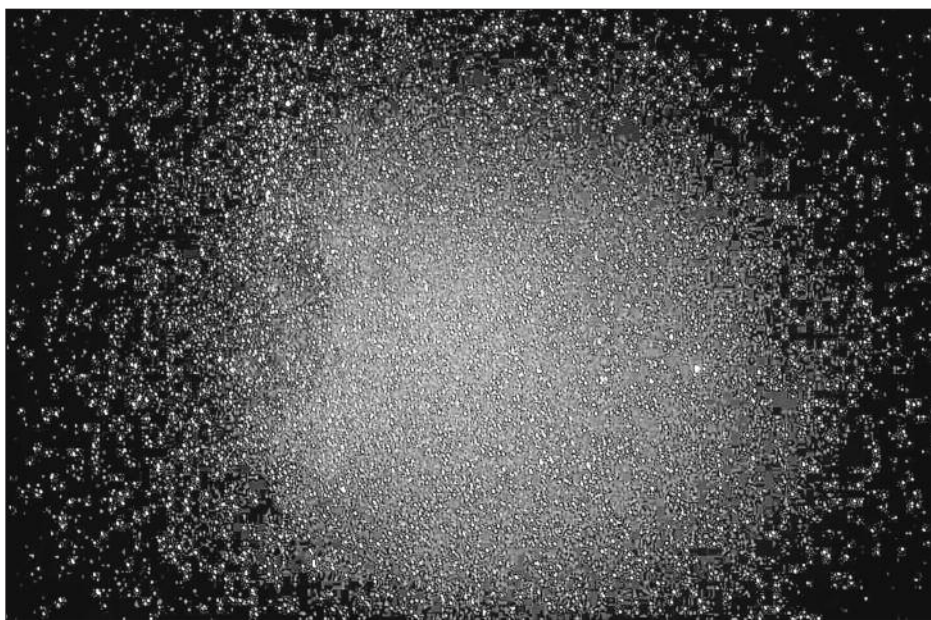
Emozio negatiboak adierazten jakin behar da, hau da, askatzen jakin behar da, baina betiere beraiek eramaten utzi gabe; bestela, baliteke azkenean gure

portaera menderatzea, eta “alde ilunean” amaitzea. Pausorik onena emozio negatiboen funtzioa ezagutzea eta emozio hori sentitzea eta zeharkatzea da. Emozio negatiboak, desatseginak izan arren, ezinbestekoak dira ezagutzen eta gure ingurunearekin erlazionatzen ikasteko. Horregatik, emozio negatiboak baztertzea estrategia hedatua izan arren, ez digu laguntzen.

Gu, gizaki gehienok bai behintzat, «Indarraren» alde batetik bestera etengabeko bidean ibiltzen gara, tartean atsedenaldiak eginez eta gure «berezko aldeari» momentuan ahal dugun iluminazioa eman. Izan ere, “alde argitsutik” mugitu gabe bizitzeko praktika handia behar da. Eta horretan gabiltza, alde batetik bestera praktikatzeko, iluntasuna dagoelako topatzen baitugu argia.

Beraz, edozein galaxiatan zaudela, zure egoera emozionala da zure iparrorratzik onena. •

saioaaginako@gmail.com



Galaxia osoan orekan dagoen «Indarrak» bi alderdi ditu: argitsua eta iluna.