



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Ziurtasunez gaixo

Zer gertatuko da bihar? Zer gertatuko da astebeteen? Eta urtebete barru? Zer ekarriko digu etorkizunak? Galdera zaila, eza-gutzea ezinezkoa dela ez esatearren. Definizioz, etorkizuna gertatu ez dena da. Eta, beraz, ziurgabetasunez beterik dago, zerbait zizur egotea eragozten digun zalantza orokor hori barneratzen du. Baina, ziurgabetasun hori murriztu al daiteke?

Zenbat estimatzen ditugun ziurtasunak, ezta? Aldaketa etengabea den mundu batean bizi gara, ezer ez edo gutxi irauten duen eta dena mugimenduan dagoen mundu batean. Batzuetan, bizitza seguru, kontrolagarri eta fidagarriaren utopiari gogor eusten diogu. Ziurgabetasunari gogor erantzuten diogu, ziurtasunez gaixorik gaudelako. Asko gustatzen zaigu dena aurreikustea, eta, horregatik, askotan gaizki balioesten ditugu gutxi ezagutzen ditugun edo, nolabait, "normaltzat" jotzen dugun itxaropenarekin bat ez datozen gertaeren ondorio negatiboak. Izan ere, ziurgabetasuna ez onartzeak zurrinago eta dohakabeago bihurtzen bagaitu, hura onartzeak malguago eta, beraz, zoriontsuago izaten lagundu diezaguke.

Ziurgabetasuna jarraian zer gertatuko den jakiteko dugun behar horrekin lotuta dago, aurea hartu, kontrolatu eta ustekabea harrapatu ez gaitzan. Ziurgabetasunari aurre egitea eguneroko bizitzaren zati saihetsezina da. Etorkizuna ezin dugunez ikusi, inoiz ez dakigu zehatz-mehatz zer gertatuko den egunerokoan. Ziurgabetasuna antsietate izugarria sortzeko gai da, pertsona oztupoak gainditzeko ezintasunaren ideietan ainguratuz eta beldur horren inguruan bere pentsamenduen preso bihurtuz. Ziurgabetasuna hain da desatsegina gizakientzat, ezen,



Ziurgabetasuna zer gertatuko den jakiteko beharrarekin lotuta dago. GAUR8

hura kudeatzea onartu beharrean, nahiago baitugu ipuin bat asmatu eta zer gertatuko den kontatu.

Ikerketa batzuek erakusten dute pertsona bakoitzak egoera horren aurrean modu ezberdinean erantzuten duela, eta, beraz, batzuek ez dute inolako arazorik beren bizitzetan ziurgabetasun maila altuekin, eta beste batzuek, berriz, ez dute ia maila minimoetan onartzen.

Ziurgabetasunarekiko tolerantzia, hain zuzen ere, ziurtasunik ezarekin eta berehalako soluzioekin aritzeko gaitasun hori da. Dena konpondu eta erantzun bat bilatu nahi badugu ere, ezinezkoa da. Batzuetan, erantzunak eta konponbideak denborarekin bakarrik iristen dira. Beste batzuk, berriz, ezin dira aurkitu. Gizateriak ez daki dena. Are gehiago, ezagutzen ez dugunak aise gainditzen du dakiguna.

Horrela esanda, denok onartzen eta ulertzen dugu horrela dela. Beste gauza bat gertatzen da praktikan. Pertsona askori ezinezkoa zaie ziurgabetasunarekiko tolerantzia izatea. Ezinegonak hartzen ditu, baita sumindurak ere, oinarri sendo eta zabalik gabe sentitzen direnean. Ziurgabetasun handiko egoeran dauden pertsonak baliabide kognitibo asko erabiltzen dituzte arazoa konpontzeko, eta are gehiago tolerantzia txikia badute.

Ziurgabetasunak, oro har, mobilizatu egiten ditu ekin-tzak, bizitasunez betetzen ditu, eta hazteko aukera ematen digu, gure sormena finduz eta gure zentzumenak bizitzara esnatuz. Ziurgabetasunak aurrera egiteko aukera ematen digu; izan ere, nahiz eta atzera egin, egiten dugunean ere zerbait berria ikasten ari gara. •

saioaaginako@gmail.com