



Saioa Aginako Lamarain

Psikoterapeuta

Barruan daramagun oparia

Bizitzako unerren batean edo hainbatetan geure buruari galdetzen diogu gure existentziak zer zentzu duen. Hain azkar bizi dugu egunerokotasuna, non ez baitugu astirik geure buruaz, garenaz, gure bizitzaren izateko arrazoiaz, gure asmoez pentsatzeko. Gutako edozein galduta sentitu da une jakin batzuetan, akats bat egin dugula edo gure bizitzarekin zer egingen ari garen pentsatu dugu. Huts sentsazio horrek ez du zertan negatiboa izan, baizik eta abiapuntu bat izan daiteke, benetan zer nahi dugun eta nola lortu nahi dugun hausnartzeko.

Beraz, zein da bizitzaren zentzua? Galdera horrentzat ezin da erantzun unibertsalik aurkitu, baizik eta gure baitan bilatu eta galderak egin, gure berezko existentziaren helburua zein den jakiteko.

William Shakespearek zioenez, «bizitzaren helburua zure oparia aurkitzea da, opari hori zure barruan dago eta zure egin beharko duzu». Japoniarrek, *ikigai*, Danimarkan *hygge* eta Suedian *fika* hitza erabiltzen dute gauza bera adierazteko: “izateko arrazoa” edo “goizero esnarazten gaituzten bizi asmo horiek”. Orokorrean, gehienok, haur izateari utzi genionean gure *ikigai*-a baztertu genuen, geure burua produktibitatearen katebegian nola txertatu pentsatzen hasi eta geure buruaz eta barne ongizateaz ahazten hasi ginenean. Horrela, *ikigai* hori ezkutatuta, erreprimatuta eta baita isilduta ere mantendu dugu. Batzuek aurkitu dute eta horretaz jabetzen dira, beste batzuek, bere baitan izan arren, oraindik ez dira jabetzen horretaz edo are gehiago, agian ez dute inoiz lortuko.

Viktor Franklekin bat nator. “Gizona zentzuaren bila” idatzi zuen neurologo, psikiatra eta filosofo austriar

rraren arabera, norberarenganako maitasuna da bere existentziaz arduratzeko adorea sentitzen duen pertsonaren hazkundearen abiapuntua. Jakina da, adibidez, gure nahasmendu afektibo gehienek hobekuntza nabarmentzen dutela geure buruarekin konprometitzen hasten garenean, gustatzen zaiguna eta identifikatzen gaituena besterik gabe egingen dugunean. Funtsezkoa da bizi helburu bat edo batzuk edukitzea, norberaren izateari zentzua aurkitzeaz gain, etsipena uxatu dezakeen muin terapeutikoa ere badelako. Hala ere, eta hori ere badakigu, gure bizi helburuekin konprometitzeak adorea eta iraunkortasuna eskatzen ditu.

Batzuetan, ideal eta helburu batzuk desitxuratu samarrak ditugu, gureak ez diren balioek bustiak. Gure hezkuntzaren, familiaren eta gizarte ingurunearen pisuak determinatzen gaitu, eta ez gara beti erabat jabetzen.

Horrela bada, nola deskubritu nire bizi asmoak? Helburuak ez dira beti gure erosotasun eremuan aurkitzen. Errutina da batzuetan gure etsairik okerreza bizitza esanguratsu bat sortzeko orduan, eta horregatik ausartu behar dugu pixka bat harago joaten, gure grinekin bat datozen gauza berriak egiten.

Horrenbestez, geure burua ezagutzea eta, batez ere, geure burua baloratzea da gure bizitzaren zentzua ezagutzeko oinarria. Funtsezkoa da une bat gordetzea eguneroko zurrumbiloaren erdian gelditu eta gure trebetasunei, bertuteei eta akatsei buruz hausnartzeko. Horrek lagunduko digu nor garen eta zer nahi dugun jakiten. “Barneko ahotsari” kasu gehiago eginez.

Ausardiazko ekintza bat da geure buruan aldatu nahi dugunaz jabetzea eta garena bihurtzeko lanari ekitea. •

saioaaginako@gmail.com



Gure «barneko ahotsa» entzuteko tartea hartu beharko genuke egunero.

GAUR8