



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Krisiak

Aldaketa bat datorren seinale dira krisiak. Une edo fase arriskuak dira, lehengo balio gabe geratzen den unea eta berria oraindik iritsi ez den momentua. Une kritikoa bizi duenarentzat, agian aldaketa onuragarria izango dela bizi dugu ala kaltegarritzat joko dugu. Dirudienez, txinatarrek “krisia” aukera arriskutsutzat definitzen dute. Alde batetik, aukera bat da, zerbait desberdina egiteko momentua eta bestetik, arriskua sentitzen dugu ez dakigulako zer etorriko den, nola izango den.

Ohikoa da krisia etapa batetik beste batera pasatzean agertzea. Jada ez da baliagarria egiten genuena, ez du balio guretzat eta beste zerbaiten bila abiatzen gara. Moduak aldatu beharrean ikusten dugu gure burua, erreminta eta estrategia berriak martxan jarri beharrean, baina nola egin ez dakigula. Azken finean, berria da guretzat eta gauza berri guztietan bezalaxe, ez dakigu nola egin. Ziurgabetasun famatua sartzen da jokoan, gure jendarteak gorroto duen kontzeptua.

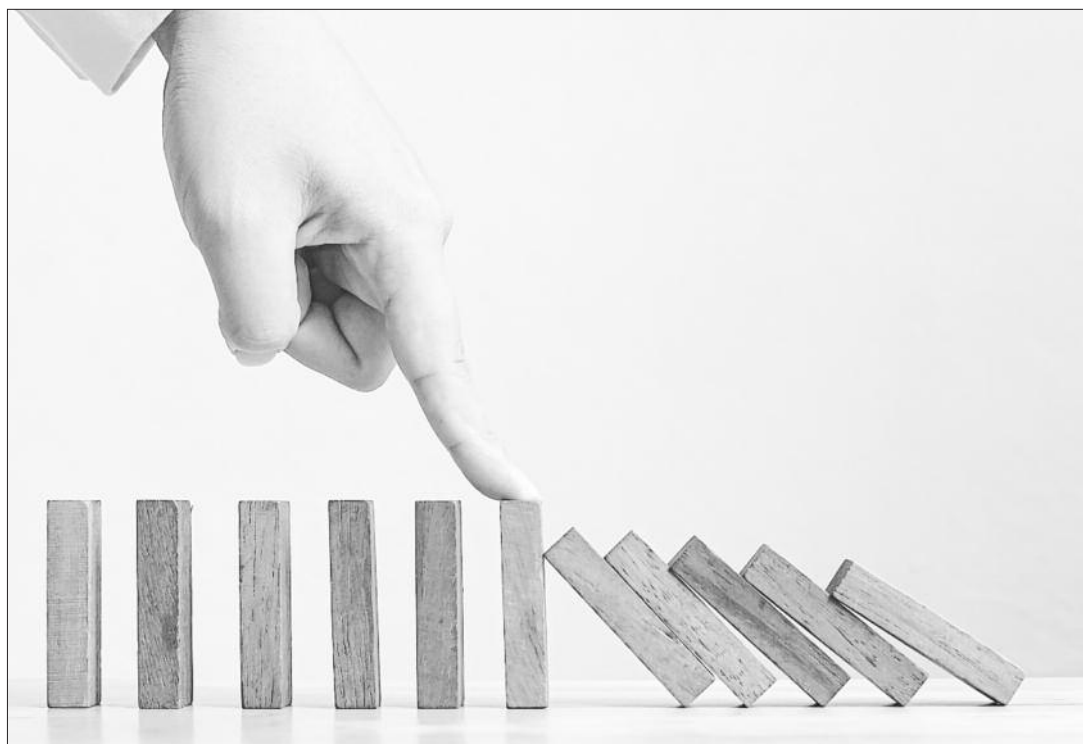
Krisiaren ezaugarri nagusienetako bat da aipatutako ziurgabetasuna. Eta orain zer? Zer etorriko da? Bitxia da gure bizitzetan ziurgabetasunaren aurka zenbat energia gastatzen dugun ikustea. Esan digute hau ez dela ona, bilatu eta aurkitu behar duguna ziurtasuna dela, egonkortasuna, eta horretarako, gure bizitzaren kontrola izan behar dugula. Hori lortzeko argibideak eman dizkigute; akademian zenbat eta gehiago ikasi hobeto, ondo-

ren lan bat topatu, bankuarekin ezkondu etxe bat erosi ahal izateko (a zer broma), pertsona batekin ezkondu, haurrak izan, lan egin, produktibo izan... Bide hori jarraitzen baduzu, lasai, dena kontrolpean izango duzu. Ja, ja eta ja. Eta zer gertatzen zaigu? Inoiz ez dugula kontrola izango. Zergatik? Ez gaudelako bakarrik eta besteena ezin dugulako kontrolatu, nahiz eta asko, asko saiatu.

Goazen hainbeste beldurtzen gaituen ziurgabetasunari aukera bat ematera, beste esanahi bat eskaintzera. Sentsazio honi esker, aldaketa gertatzeko aukera zabaltzen zaigu. Bai, ziurgabetasunik gabe ez dago aldaketarik. Dena kontrolpean edo beti bezala badoa, ez dago aldaketaren beharrik, dena berdin mantentzen da. Zer datorren ez dakigunean, ezta ere nola nahi dugun, zer nahi dugun... gauzatzen dira aldaketak. Gure etsai-

tzat jo beharrean, aliatu gaitezen berarekin. Onartu dezagun ezin dugula dena kontrolpean izan, gure bideetan noraezean sentituko garela, galduta, beldurtuta, bakarrik eta hauek beharrezkoak direla hazten jarraitzeko.

Krisi momentuetan egotea ez da atsegina, bertatik ateratzeko beharra sentitzen dugu, azkar pasatzea. Ez dut esango xamurra denik bertan egotea, ezta esaldi positiboz betetzea ere fase hori: zeinen ondo nagoen krisian, eskerrak emango dizkiot bizitzari... bla, bla, bla. Baina bai onartzea hala izango dela gure bidea eta zenbat eta prestatuago egon, hobeto aterako garela bertatik, ahal dugun ondoen. Onartu dezagun ziurgabetasuna bizitzaren zati ezinbestekoa dela, zaurgarri sentitzea parte dela eta hau konpartitu eta onartzeak, askeago egiten gaituela. Zu ez ezik, denak baikara zaurgarri eta krisien beldur. •



Ohikoa da krisia etapa batetik bestera pasatzean gertatzea.

GAUR8