



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Saihetsezina

Berriz ere, azalak itxi eta amaieratik hasierara noa. Izenburua berraurkitzeko, ondoan duen ilustrazioari arretaz begiratzeko, liburu hori nire besoetan sartzeko eta minutu batzuk isilik egoteko, nire gogoa bere hitzetan, bere orrialdeetan, bere historian barrena bidaiatzen ari den bitartean. Baina errealitatera itzuli behar dut, gustatu ala ez; iritsi da bere amaiera, beti gazi-gozoa den amaiera hori, istorio bati lotu zarenean eta isil-isilik bere igarotzea zurearekin nahastu denean.

Gure bizitza zikloz beteta dago, hasi eta buka. Beraz, printzipio eta amaiera ugari biziko ditugu. Batzuk lehen pertsonan biziko ditugu, gure bizitzako etapak izango dira; beste batzuk, berriz, beste pertsona batzuen istorioen bidez biziko ditugu. Berdin dio istorio horiek luzeak edo laburrak diren, orduak, egunak, hila-beteak edo urteak ere iraun ditzaketen. Edonola ere, denak iristen dira amaierara. Beraz, zailagoa da onartzea bizitza ziklikoa dela, eta etapa bakoitzak bere unea duela. Zerbait amaitzen denean, jarraipenik ez duen puntua onartu eta aukera berrietara irekitzea besterik ez zaigu geratzen.

Batzuetan amaiera bat idazteari uko egiten diogu; literalki, "bizitza mingosten digun" horri. Jokabide, harreman edo pentsamendueredu horietako askok premia bati erantzuten diote: berehalako ondoeza saihesteari. Hau dela eta, gustura sentitzen ez garen pertsonekin harremanak luzatzen ditugu, edo epe luzera nahi duguna lortzera hurbildu ezin gaituzten ohituren preso gaude edo geldiarazi egiten gaituen leku batean irauten dugu. Batzuetan gu geu aldatu behar gara, eta beste batzuetan amaiera bat jarri besterik ez dugu egin behar. Beste batzuetan, biak.

Etapak, zikloak eta harremanak ixten jakitea zaila izan daiteke, oso zaila. Batez ere, zaila delako hain ondo sentiarazi gintuzten pertsonak, uneak edo lekuak atzean uzteko orduan seguru egotea. "Joaten utzi", "askatu", "agur esan". Ekintza handiak sinbolizatzen dituzten hitz gutxi. Ez joan nahi ez duzun lekura eta ez geratu nahi ez duzun edota zaituzten lekuan. Hori oinarritzko premisa bat da, haurtzarotik landu behar dena; behar izanez gero, beti gure behar emozionalak balia ditzagun eta gure bihotzari entzun diezaio- gun, egin behar dugunean.

Leku batzuetatik alde egitea ere norbere burua zaintzea da. Pertsona batzuegandik urruntzea ere babesa da, eta ate batzuk ixtea ere elkar maitatzea da. Hori da gure osasun emozionala zaintzeko, balioa emateko, gure bihotza babesteko eta bizitzari aurrea hartzeko mantendu behar dugun

norabidea, sentimenduetan pentsatzeko orduan lehen pertsona jarritz.

Kontua da, amaiera baten aurrean, ez dugula hutsetik hasi behar, baizik eta orain arte bizi izandako esperientzia eta harreman guztiek eman digutenarekin eta ikasi dugunarekin aurrera egin. Egiten ditugun eta gurekin egiten dituzten akatsetatik hazten baikara eta ikasten baitugu. Bizitzan hasten den guztiak, behar denean, amaiera merezi du. Batzuetan positiboa izango da, eta beste batzuetan ez, baina amaitu egin behar da, atea itxi eta beste bat edo batzuk ireki ahal izateko. Bestela, zehaztugabetasun etengabe-ko mundu batean biziko gara, non ez den aurrera egiten, atzera baizik, inoiz ez baita ezer amaitzen. Egia da zaila (eta tristea) dela gure istorioei amaiera ematea, baina hori egiten ez dugunean ez dugu istorio berririk sartzen uzten. Ez dezagun hori ahaztu. •



Zaila (eta tristea) da gure istorioei amaiera ematea. GETTY IMAGES

saioaaginako@gmail.com