

Rafael Santandreu

Psikologoa eta 'El arte de no amargarse la vida' liburuaren egilea

“Langabeziak deprimi gaitzan uzten badugu, bi arazo izango ditugu, eta bigarrena askoz okerragoa izan daiteke”

“Lanik gabe ere, zoriontsuak izan gaitzke”, sinesgaitza badirudi ere. Rafael Santandreu psikologoaren esanetan, sendotasun emozionala da gakoa. Langabezian egotea arazo bat da. Horrekin kezkatzea, bi arazo. Badirudi ahaztu egin zai-gula burua zaintzea, baina behar-beharrezkoa dela aldarrikatzen du *El arte de no amargarse la vida* liburuaren egileak (Editorial Oniro, 2011). Mundua “izugarrikeriatitasak” jota dagoen honetan, min ematen dio geure buruak “erruz” zigortzen ditugula ikusteak, eta zientzialaririk onenaren adibidearekin azaltzen du zergatik den hain garrantzitsua jarrera baikorra izatea: “Paralizatua eta hitz egin ezinik, Stephen Hawking-ek harritu egiten baitu bere adimenarekin eta bizitzari aurre egiteko duen jarrerarekin. Pertsona zoriontsua da oso”.

Pertsona baikorrak, jaio egiten dira halakoak edo egin? Hein batean, jaio egiten gara baikor edo ezkor, % 25ean edo, baina gainerako %75a heziketatik datorkigu, baterako edo besterako hezten gara. Beraz, tarte handia dugu

hobetzeko. *El arte de no amargarse la vida* liburuan (Nork bere bizitza ez mingosteko artea), Maria Luisa Merlo aktorearen kasua aipatzen dut. Hark esan zuen oso zoritxarrekoa izan zela 50 urte bete arte. Adin horretatik aurrera, terapia sakon bati esker, eraldatu egin zen. Ikasi egin zuen zoriontsu izaten. Guztiok hezi gaitzke pertsona indartsuak izateko.

Nola lortzen da hori? Epikteto filosofoa esklaboa izan zen bolada luze batean, eta zoriontsua izan zen. Diogenes upel baten barrenean bizi zen, etxerik eta ondasunik gabe, eta gizon harmoniaduna eta jakintsua zen. Ez digu eragiten gertatzen zaigun horrek, horretaz pentsatzen dugunak baizik. Ezbeharrak gehienak txikikeriak dira, baina geure buruari esaten badiogu “Hau hondamena! Ezin dut gehiago!”, sinetsi egingo dugu eta horrek zorigaitzoko egingo gaitu.

Ba al da modurik barne-elkarrizketa hori eteteko? Saiatu egin behar dugu. Hitz ezkorrei beharrezko heldu behar diegu ezbeharraren bat gertatzen zaigunean. Zerbait “gure onetik ateratzen” gaituela esaten dugunean, “onartezina” iruditzen zaigula esan nahi dugu. Pertsona indartsu eta zoriontsuek sekula ez dute esajeratzen, eta emozio neurritsuak izaten dituzte.

Asko zigortzen dugu geure burua? Erruz! Jendeak sekula ez dio orain adina eskatu bere buruari. Pertsona egokiak izateko, politak izan behar dugu, argalak, argiak, karrera bat egin, bikotekidea eduki, seme-alabak, irekiak izan, hizkuntzak jakin, bidaia-

tu... eta beste mila gauza! Baldintza horietako bakar bat ere ez badugu betetzen, ez gara hain bereziak izango. Orain dela hogeita hamar urte, gure gurasoek eta aitona-amonek ez zuten hain estu hartzen beren burua, eta zoriontsuak ziren.

Zuk diozunez, "izugarrikeriatitisa" eragiten digu. Zer da gaitz hori? Obsesio guztien ama, depresioarena eta larritasunarena. Zer den? Zenbait alderdi *izugarritzat* jotzea, nahiz eta ez hala izan. Sarritan esaten diogu geure buruari izugarria litzatekeela lanik gabe geratzea edo gure bikotekideak uztea. Hori esateak larritu egiten gaitu guztiz. Izugarrikeriatitisa sendatzen da geure buruari ikusarazten badiogu, argudio egokiekin, bizitza honetan ia deus ere ez dela izugarria. Gerta dakigukeen txarrena hiltzea bada eta horri ihes egiterik ez badago, zeren beldur izan behar dugu?

"Behartitisaarena"? *Izugarrikeriatitisa*ren beste aurpegia da hori, geure

buruari esatea nahitaez hau edo hura behar dugula zoriontsu izateko, beste-la gure bizitza porrota izango delako. Pertsona indartsuengana joko dut berriz ere: beharizan gutxi dituzte. Bikotekidea baldin badute, bikain; ez badute, mundua ez da hor bukatzen.

Eta hala hobe, gainera, zeren bikote bizitza krisian baitago, itxuraz...

Gero eta jende gehiago banatzen da, ez dakigulako elkarrekin bizitzen, eskatu egiten diogulako elkarri. Harremanetan jakin behar da uko egiten, iradokitzen eta zain egoten ea zer gertatzen den. Horrela jokatzeko badugu, gure bikotekidea saiatuko da guri atsegin ematen, eta gauza guztiak bere bidean joango dira.

Bikotekideari mugarik jarri gabe?

Bai. Terapian, komunikatzeko beste modu bat erakusten diet bikoteei, maitasunean eta erabateko tolerantzian oinarrituta. Horrek eraldatu egiten ditu, eta berriz maitemintzen dira, bi nerabe bezala.



“Ezbeharrak gehienak txikikeriak dira”

Arazo bat azalduko dizut, eta zuk eman irtenbidea: estresatuta nabil lanean. Ohar zaitetz, sakon-sakonean, bizitza ongi pasatzeko dela. Hutsegiteek ez gaituzte arduratu behar; produktibitateak ere ez. Atera ezazu presioa minuturo zure bizitzatik, eta lanik gabe geratzen bazara, zorte txarra. Ikusiko duzu, estresik gabe, lanean emaitza hobeak lortzen dituzula eta gehiago gozatzen duzula.

Bikotekideak utzi egin nau. Inork ez du bikotekidea behar zoriontsu izateko, besterik esaten ez bada. Norbaitek pentsatzen badu bikotekiderik gabe zorigaiztokoak izango dela, orduan hala izango da.

Gaixotasun larri bat antzeman dinate. Guztiok hilko gara, ez du deus txarrik. Naturaren parte da. Bitartean, saiatu ahal bezain ongi sendatzen: jarraitu medikuaren aginduei, egin kirola, ongi jan eta lagundu beste gaixoei. Borroka hori irabazten baduzu, bejondeizula! Galtzen baduzu, ez kezkatu.

Langabezian nago eta haurrak mantendu behar ditut. Zoriontsu izateko behar dugun bakarra eguneroko janaria eta edaria da. Zure haurrek horixe behar dute, eta horixe bakarrik. Horrela hezten badituzu, pertsona indartsuak eta zoriontsuak izango dira. Bilatu lana ilusioz, beldurrik gabe.

Nola ordainduko ditut fakturak? Langabezian bazaude, arazo bat duzu. Horrek beheraldia eragiten badizu, bi arazo izango dituzu, eta bigarrena askoz okerragoa izan daiteke. Maila emozionalean benetan indartsua den pertsona batek nahiko azkar eta ongi konpontzen ditu arazoak. Zaindu egin behar dugu burua.

Baina orduan, ez dugu deusekin ere kezkatu behar? Ez! Zerbaitez arduratzeko, ez da arduratuta bizi behar. Nire liburuan, Stephen Hawking-ek darabilen filosofiaz hitz egiten dut.

Berrogei urte badira guztiz paralizatua dagoela. Eta, hala ere, inoizko zientzialaririk onenetakoa da, eta pertsona zoriontsua. Gaizki pasatzen ari direnei, esango nieke Hawking-ek zer dioen oroitzeko: “Edozein zulo beltzetatik irten daiteke, ez dagoelako zulo handiagorik ni bizi naizen hau baino... eta zoriontsua naiz”.

Krisi garaian psikologoek lan gehiago izaten al dute? Ez. Badira 40 urte gaixotasun emozionalen sindromea zabaltzen ari dela, bai oparotasun garaian eta bai krisian. Lehen aipatu dugun *izugarrikeriatitisa* duten horiek berdin pairatuko dute dirurik gabe eta diruarekin. Maila emozionalean indartsua dena zoriontsua izango da dirurik gabe eta diruarekin. Espainian gehien saltzen diren sendagaien zerrendan, depresioaren aurkakoak daude bigarren lekuan, baina hala zeuden orain hamar urte ere.

“Izan zaitetz trebeena, onena, argiena”... Gure haurrak indartsuagoak egingo al ditugu horrela? Horrela neurotikoagoak egingo ditugu. Zoriontsu izateko, bizitza eta ingurukoak maitatu behar dira, ez da besterik behar. Ikasten badugu maitasunaren balioa gainerako guztiaren gaineratik jartzen, geure buruaren alderdirik onena azaleratuko dugu, baina lehiatu gabe.

Ezagutzen dudan soziologo batek esaten du autolaguntzako liburuek beti biktima egiten dutela errudun. Errudunak baino gehiago, nik esango nuke arduradunak garela, giltza gure esku dagoelako, beti nerbioak jota ez ibiltzeko. Gizen egotea edo erretzea bezala da. Gizarteak ez du laguntzen, batere osasungarria ez den janaria egiten duelako eta bazter guztietan saltzen dituelako zigarretak, baina geurea da azken hitza. Guk mobilizatu behar dugu aldatzeko. Hori bai, gida bat behar dugu egiteko.