

Laranja erdirik ez, osoak hobeto

TESTUA: UNAI SERRANO ARGAZKIAK: WWW.PEXELS.COM

ADITUEN ESANETAN



Unai Serrano
Psikologoa

Guztiok bikote harreman baten ondorio gara, gure maila biologikoan eta baita gure pentsatu eta sentitzeko eran ere. Gure lehen maitasun harremana gurasoekin dugu. Gure bizitzako lehen hiru urteetan gurasoekin dugun harreman motak gure etorkizunean besteekin izango ditugun harremanak baldintzatzen ditu. Lehen hiru urte horietan bizitza eta bizimodua nolakoak diren irudikatzen dugu, bizitza denaren lehen irudia, eta besteekin erlazionatzerakoan irudi horri helduko diogu. Adibide bat jartzearen: betaurreko baten estrukturak kristal desberdinak eduki ditzake, ezta? Bada, guk bizitza irudikatzen dugunean, gure betaurrekoetan kristal mota bat jarriko bagenu bezala da; kristal horrekin ikusiko ditugu beste pertsonetikiko harremanak.

Beraz, gurasoen arteko harremanak bikote harremanak bizitzeko moduan eragina du, askotan konturatzen ez garen arren, gure eredu izan baitira. Ondorioz, euren harremanari so egiteak

gure maitasunezko bikote harremanerako *pista* asko eman diezaguke.

ZER DA MAITASUNA? Pertsona bakoitzarentzat era batera bizi duen beste batekiko emozioa, eta, bizitzako momentuaren arabera, norberaren barruan ere hamai-ka modutara bizitu daitekeena. Diziiplina bakoitzak ere bere definizio propioa dauka. Psikologoek arreta handia jartzen diote kontzeptu honi. Askok sintetizatuz –gehiegi, agian–, esan daiteke maitasuna dela bestearen ezaugarrirez gozatzeaz gain, zure jokabidearekin haren ongizatea ere bilatzea, eta, azken finean, bikotekidearen ongizatea lortzea helburu duen emozioa.

Baina maitasunaren atzean askotan gure gabeziak ezkututzen dira, bikotekidearengan guri edukitzea gustatuko litzazigukeena ikus baitezakegu. Horrela, gure ustetan besteak duen eta guk ez dugun ezaugarri horren *jabe egiten gara*, bere bikotekide izatearen bidez. Honek ematen duen osotasun sententzia maitasunarekin nahastu ohi da.

MAITASUNA ALA BEHARRA? Denok behar dugu maitatuak sentitu, baina ez dugu bikotekidearen rolean amaren edo aitaren pape-
ra proiektatzearekin nahastu behar. Nor bere gurasoak dauka, eduki izan ditu edo eduki behar zituzkeen. Bikotekideak ezin du haien lekua bete. Bikote harremana bi helduren arte-



ko harremana da. Naturala eta osasuntsua da bikotekidearen besarkadaren babesa sentitzea gaizki gaudenean, baina ez da onuragarria harremana babes horretan bakarrik oinarritzea.

Askotan, bestearenganako maitasuna eta bestearen beharra nahastu egiten dira. Maitasunaren oinarria ez da dependentzia. Ez dira pertsona bakarra osatzen duten bi pertsona erdi. Bi pertsona oso dira eta bizitzan elkarren bidaide izatea adostu dute.

MAITASUNAREN ATZEAN, ASKOTAN, GURE GABEZIAK EZKUTATZEN DIRA

Bakarrik ez egotearren, norbaitekin egon beharra ez da maitasuna. Bestearenganako dependentziak sumisiora eraman gaitzake. Bikote osasuntsuan, bi pertsonak maila berean daudela sentitzen dute eta aldarrikatzen dute.

ONDO MOLDATZEKO... Edozein kasutan, bikotekideek %100ean elkar ulertzea zaila den arren, bakoitzak bere betaurrekoak baitauzka, elkarrekin moldatzea posible

BESTEARENGANAKO DEPENDENTZIAK SUMISIORA ERAMAN GAITZAKE

da, baldin eta harremana elkarrekiko errespetuan eta maitasunean oinarritzen bada. Eta zer behar da horretarako?

Komunikazioa: askotan ez dugu kanporatzen gustatzen ez zaigun zerbait, edo molestatu digun hori... eta gure barruan gelditzen da, ontzen.

Haserre hori lehenago edo geroago atera egingo da, eta agian, gainera, zerikusirik ez duen txorakeria baten ondorioz, edota okerragoa dena, gaixotasun bihurtuko da.

Tirabirak ikasteko erabili: bikotean sortutako gatazkek bi norabide izan ditzakete, emozionalki elkar aldentzea edo gerturatzeko, gatazka nola gestionatzen den arabera.

Malgutasuna neurtu: pazientzia eta bestearengan sinistea ondo dator kigu, maila bateraino; betiere, hankak lurrean izanik. Sumisioak ez ditu arazoak konpontzen.

Barne irakurketa zintzoa egiteko gai izan bazara eta zure bikotekidearekiko maitasun olatura sentitu baduzu, bejondeizula. Gozatu. Aldiz, barrenak mugitu bazaizkizu, eutsi goiari, betaurrekoetako kristala aldatu daiteke eta. ■

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantza, eta argitzen ahaleginduko gara.
mbelastegi@goiena.eus