



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Agortu baino lehen

Gizakiok besteekiko kontaktua behar dugu bizirik irauteko. Talde lankidetzari esker, azkarrago eta hobeto egokitu gaitzke ingurunera. Horregatik, giza loturak edozein pertsonaren ongizatearen zati esanguratsu bat dira. Izan ere, bakardadea eta isolamendu kronikoa kaltegarriak dira osasunerako.

Animalia sozialak gara, baina batzuk besteak baino gehiago. Guztiok ez dugu modu berean kontaktu sozialez gozatzen. Bizitza sozial oso aktiboa duten pertsonak dau den bezala, beste batzuek nahiago dute denbora gehiago pasatu bakarka. Gainera, oro har, kontaktu sozial jakin batetik abiatuta, kontaktu hori mantentzeko edo indartzeko egindako ahaleginak agortu egin gaitzake. Ez dugu beti sozializatzeko gogorik, eta horretara behartuta egotea eguneroko bizitzan izan ditzakegunei gehitu beharreko estres iturri bihur daiteke.

Agortze hori, gure nortasun estiloari lotuta dago, maila ezberdinean agertuko baita nortasun kanporakoiagoa edo barnerakoiagoa duten pertsonengan. Horrela, lehenik eta behin, argi eduki behar dugu nortasuna faktore anitzeko ezaugarria dela. Bertan aldagai ugari sartzen dira, bai ingurumeneak, bai sozialak, bai gure esperientziei dagozkienak eta, jakina, genetikoak. Beraz, gure gurasoen nortasuna heredatzen dugu, baina ezaugarri batzuk bakarrik, zertzelada batzuk baino ez.

Hala ere, sozializatzer behartuak gaudenean, ez du axola kanporakoiak edo barnerakoiak izatea: une jakin batean sozializatzer behartuak izatea nekagarria eta es-

tresagarria da. Lehen begiratuan, kontraesankorra iruditutakiguke sozializatzek modu horretan eragitea. Jarraera atsegina izanez gero, borondatez aukeratzen dugu gure aisialdirako. Hala ere, beste batzuekin harremanak izateak baliabide kognitibo asko kontsumitzera garamatza eta barnerakoiei maila handiagoan eragin diezaieke. Baina, egia esan, denok izaten ditugu denbora bakarrik pasatzeko gogoia izaten dugun uneak, eta beste une batzuk, berri, jendearekin denbora pasatzeko gogoia izaten dugunak. Ia inork ez du bakardadea edo sozializazio eten-gabea soilik aukeratzen.

Beste pertsona batzuekin egotera behartzea aukeratu gabeko bakardadea bezain itogarria izan daiteke.

Une bakoitzean aukeratu ahal izateak konpromiso sozial batera jo nahi dugun, edo bakarrik egon nahi dugun, gure oreka mentalaren erdi-erdian eragiten du. Gogorik gabe komunikatu behar izatea, egoera emozional positiboak behartzea, besteek gogoko izan gaitzaten gure maskarak janztea, adiskidetsuak eta karismadunak izatea prozesu estresagarriak dira.

Gure sozializazio beharrak ezagutzeak eta onartzeak, eta ez behartzeak, bakardade eta atsedeneak ahalbideak energia agortze hori askoz ere gutxiagotan agertzea eragingo du. Funtsean, bakoitzak aurkitu behar du maila guztietan onura gehien ekarriko dion baliabide hori. Garrantzitsuena da nork bere burua egunero zaintzea eta berriro konektatzeko eta lasai egoteko denbora eskaintzea. •



Sozializatzea aberasgarria da, baina itogarria ere izan daiteke. GAUR8