



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Hurbiltzeko distantziak



Eremu pertsonala inork inbaditu ezin duen lurralde intimoa da eta norberak berea dauka. GAUR8

Eremu pertsonala inork inbaditu edo bere egin ezin duen lurralde pribatu, intimo eta eskusiboa da. Osagai fisikoaz gain, beste estimulu batzuen inbasioarekin ere badu zerikusia, hala nola zaratarekin, beste batzuek transmititzen dizkiguten emozioekin, gehiegizko informazioarekin edo gure bakardade edo intimitate uneetako etenaldi etengabeekin.

Pertsonek espazio pertsonal segurua behar dugu babestuta eta bideratuta sentitu eta estresa murrizteko. Sarritan esaten da munduan zehar tornado gisa doazen pertsonak daudela, besteen espazioak inbaditzen, eskubideak zapaltzen eta pribatutasunak urratzen. Espazio pertsonalak ez dio soilik erreferentzia egiten besteen presentzia fisikoari dagokionez bakoitzak onartzen duen distantziari, non besteen ahotsa, arnasa edo gorputzaren be-

roa deserosoa eta are mehatxagarria gertatzen zaigun. Espazio pertsonala edozein estimulazio psikosentsorialen aurrean behar ditugun mugei ere badagokio. Hau da, altzariak, dekorazioa, argiztapen falta edo ingurune jakin bateko usaina estres iturri ere izan daitezke. Aldi berean, norberarentzat denbora tarterik ezin izatea eduki, zelatatua edo kontrolatua izatea ere gure espazio pertsonalaren inbasio argiak dira. Hortik, mugak jartzen jakiteko premia nagusia.

Gure intimitateari eraso egiten dioten eta estres jatorri boteretsu gisa agertzen diren kanpoko dinamika guztiei distantzia fisiko eta psikologikoak jartzen ikasteaz ari gara. Batzuetan gure lankideak, senideak edo lagunak izan daitezke zaratatsuegiak edo zapaltzaileegiak direnak. Osagai emozionala eta pertsona batzuekin dugun hurbiltasuna direla eta, gure oztopo pertsonalak urratzeko eskubidea dutela

pentsa dezakete. Batzuk ez baitira gizarte seinale horiek identifikatzeko eta errespetatzeko gai. Are gehiago, ikusiz gero, ez dute zalantzarik horiei iskin egiteko. Muga horiek errespetatzen ez dituen norbait badago, argi utzi behar zaio non dauden gure mugak.

Argiak izan behar dugu pertsona horri guretzat zer den onargarria eta zer ez gogorarazteko orduan. Muga horiek jartzen ditugunean, baliteke beste pertsonak haserre erantzutea. Besteen hesiak gainditzeko ohituta dagoenak ez du gustura hartzen ohartarazpen bat. Hala eta guztiz ere, ke-

mentsu jokatu, zure pentsamenduak defendatzen, emozioak, sentimenduak eta fisikoki zure espazio pertsonala babesteko.

Muga osasungarri, irmo eta argiak ezartzea lortzen badugu, osasun mentalean irabaziko dugu. Ez hori bakarrik, guretzako zer den eta zer ez den onargarria argi utzita gure harremanek hobera egingo dute. Gainera, edozein egoeratan seguru sentitzeko eguneroko ariketa eraginkorra da, norberaren nortasuna eta balioak argitzeko, eta asertibitate lantzen laguntzen duena.

Bizikidetza bestea ezagutzeko eta ulertzeko ardura da, eta, aldi berean, geure burua besteengan islatuta ikustea. Honetan enpatia, sentimendu eta tolerantzia dosi handiak daude, akordioak lortzeko beharrezkoak diren agertoki sozial enpatikoagoei forma ematen lagunduko diotenak. •

saioaaginako@gmail.com