



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Beldurrak landuz

Gure bizitzaren zati handi batean (bereziki, gazteagoak izanik), ziurtzat jotzen dugu maitasuna dena lotzen duen itsasgarria dela. Zorionekoak gara norbait maitatzeagatik eta, batez ere, maitatuak izateagatik. Hala ere, urteetan eta esperientzietan aurrera egin ahala, dezepzio apur batekin ohartzen gara maitasunak ezin duela dena egin, eta ez dela formula magikoa harreman zoriontsuetan.

Bikote-hausturak oso zailak izaten dira, baita traumatikoak ere. Ezin konta ahala aukeretan gertatzen dira hausturak bikotean, oraindik ere maitasuna dagoenean. Izan ere, bikotea da munduko pertsona askoren kezka nagusia. Lurralde beldurgarri bihurtu da, baina, era berean, desiratu, zoriontasuna lortzeko askok adierazten duten dimentsio gisa.

Ez da ohikoa bikote bat bere arazoak ebaluatzeko esertzea eta amaitzeko ordua dela erabakitzea. Haustura gehienak malkartsuak dira, neurri batean, bietako batentzat. Eta ohikoa da gatazkaz, nahasmenduz eta zalantzez inguratuta egotea ere.

Bikote bat elkartuta edukitzea ez da afektu kontua bakarrik. Adimena behar da beti sortzen diren kontraesanak gainditzeko. Maitasuna bizirik mantentzea eta hausturak saihestea interesatzen bazaigu, maitasunez komunikatzen ikastea da onena, baina baita zinez ere.

Gatazka saihestu arren, gatazka ez da desagertzen. Arazo bat konpondu gabe uzten dugun bakoitzean, ez du lausotzeko joera izaten, hazteko joera baizik. Ohikoena larritasun neurri handia agertzea da. Baita tristura sortzea ere. Eta, bitartean, arazo nagusiak larriagotzen jarraitzen du. Gatazka saihestea ere defentsa-jokabidea da, baina modu pasiboan edo ezkutuaren adierazten da. Logika

nagusia arazoak alde batera uztea da, eztabaida, urruntze edo, jakina, hausturarik ez eragiteko.

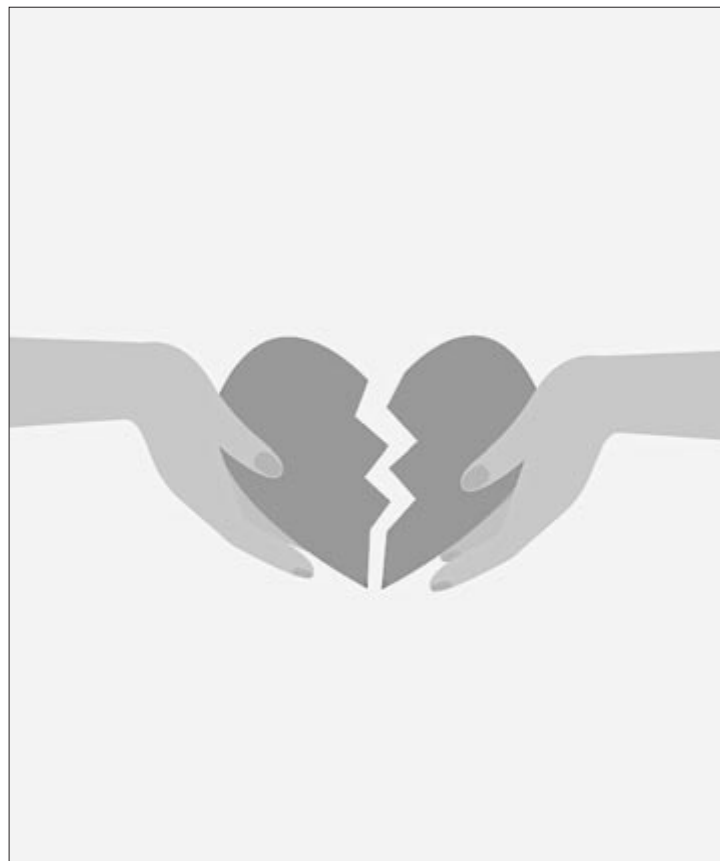
Bikotekidearekin egoteak abantaila asko dakartza maila pertsonalean eta sozialean. Arauz, lehentasuna ematen digun norbaitek maitatuak eta babestuak sentitzen gara; gainera, familiakoek eta ezagunek harreman batean egoteagatik eta markatutako estandarrak betetzeagatik baliozkotzen gaituztela sentitzen dugu. Beraz, ez da harritzekoa jende askok izua izatea ezkongabetasunari. Hala ere, bakarrik egoten ikastea funtsezkoa da.

Bakarrik egotea esperientzia beldurgarria dela sentitzen baduzu, porrotaren edo gabeziaren sinonimo bat, oso sentazio arruntak sentitzen ari zara. Pertsona askok harreman zorigaiztokoak eta kaltegarriak izaten dituzte bakardadearen beldur direlako; beste batzuk lotura batetik bestera igarotzen dira, lianen artean salto eginez bezala. Edozer gauza, konpainia ezari aurre egin baino lehen.

Bakarrik egoten ikasteko, ezinbesteko baldintza hau da:

zure beldurrak ezagutu eta lantzea, menderatu ez zaitzaten. Esan bezala, gizartea bikoteentzat egina dago, eta egoera zibil hori kanpotik saritzen eta indartzen da. Horrek pentsarazten digu ezkongabe gaudenean osatu gabe gaudela, baita akastunak garela edo porrot egiten ari garela ere.

Pentsamendu horiek arrazionalizatzea lortzen ez baduzu, hain kezka handiarekin bizi zaitezke, non zure bikotekide ohiarengana itzuliko baitzara edo harekin posible dela uste duzun lehen pertsonarekin lotuko baitzara. Horrek epe luzerako ezinegona baino ez du sortuko; horregatik, landu zure beldurrak, eta zure askatasunaren zati handi bat gordeko duzu. Izan ere, bakarrik egoten ikastea baliabide baliotsua da. •



Bikote-hausturak oso zailak izaten dira. GETTY IMAGES