



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Harremanak trikotatzen

Gizabanakoarentzat harremanak beharrezkoak dira. Alderdi batzuek harremanetan eragina izaten dute, hala nola, nortasunak, funtzio kognitiboak, desirak eta egoera afektiboak. Nortasuna pertsonen arteko harremanetan sortu eta garatzen da.

Giza harremanak beharrezkoak izanik, oinarritzko behar bihurtzen dira, ez taldean bizitzea abantaila ebolutiboa delako bakarrik, baizik eta banakoak harremanak sortu eta izan behar dituelako bere ongizaterako, nahiz eta gizabanakoaren poz eta oinaze gehienak harremanetatik datozen. Beraz, harremanak izatea gizakiaren oinarritzko beharren artean dago, lo egin, jan edo arnasa hartzea bezala. Hauekin batera, oinarritzko behar afektiboak daude, adibidez, kontaktu fisikoa izatea, intimitatea izatea eta talde baten parte izatea. Guztiok erronka eta zailtasunei aurre egin behar diegu bizitzan eta berme soziala edukitzeak eginkizun honetan laguntzen digu.

Bizitzaren hasierako urteetan, haur txikiak garenean, alegia, gure gertukoaren laztanak eta besarkadak sentitzea beharrezkoa dugu. Kontaktua hori gure behar afektiboak asetzeko beharrezkoa da, eta gainera, gure nortasuna eraikitzen lagunduko digu, lasaitasuna eta babesa bereganatuko ditugu, eta era honetan, zentzumenak estimulatu dira. Gustuko ditugun pertsonen kontaktu fisikoa jasotzea gure garapen afektiborako ekintzarik beharrezkoenetarikoa dugu.

Harreman kutunek babesa eskaintzeaz gain, euskarri bat ematen digute. Haurtxoak garenean hasierako harreman kutuna amarekin eraikiko dugu. Harreman hau gure bizitzako lehenbizikoa izango dugu. Honek babesa eskainiko digu, beldurrez gaudenean bertara bueltatuko gara. Erreferente hori dugulako, mundua esploratzeko gai sentitzen gara, eta segurtasun eza sentitzen dugunean bere altzora bueltatuko gara. Gerora, haurrak familiako edo gertuko pertsonekin eraikiko dituen harreman mamitsuak, eskola hastera koan bere adinekoekin harremanak eraikitzen hasiko da. Nerabegarora iristen denean, etxean dituen harremanetatik aldentzeko joera adieraziko du, batez ere gai batzuk ez ditu gurasoekin banatuko eta kanpoan bilatuko du laguntza edo aholkua. Garai honetan, nerabea identitatea lagun taldean

eraikitzen hasiko da eta taldeak emango dio beharrezkoa duen babesa. Hala eta guztiz ere, gurasoek eredu garrantzitsu eta beharrezkoa izaten jarraituko dute. Heldutasunean, ordea, bikote harremana izan daiteke harremanik estuena, gertuko lagunekiko harremanarekin batera.

Familia dugu, jaiotzen garenetik, partaide garen lehenbiziko taldea. Horrela, ez da arraroa pertsonok garatzen dugun atxikimendu handiena familiarekikoa izatea. Gure bizitzaren hasierako taldea denez, eragin handia izango du harremanak eraikitzeko eredu bezala. Bertan esleituko zaigu bizitza izeneko antzerki-lan honetako lehenbiziko rola. Beraz, familiaren barruan ikasiko dugu besteekin harremanetan jartzen eta bertan erabilitako estrategiak beste taldeetan gaudenean erabiliko ditugu. Zergatik? Ikasi ditugunak direlako, eza gutzen ditugunak. Ikerkuntzen emaitzak esaten dute taldean bizitzeak onurak ekartzen dituela. Berme sozial handiagoa duten pertsonak zoriontsuagoak dira, erronkekiko erantzun positiboagoak garatzen dituzte eta gutxiago gaixotzen dira. Baina talde bateko partaide izateak, sostengu handia eskaintzearekin batera, exijitu ere egiten du. Partaideengandik ekarpenak eskatzen ditu. Eskaera hauek kudeatzeko aukeratzen ditugun estrategien arabera gatazkak ekar ditzake eta hauek kudeatzeko estrategia berriak eraiki beharko dira taldearen barruan.

Ez da kasualitatea gure harremanak denboran zehar antzekoak izatea. Familiaren barruan gure pertsonalitatea modu batean eraiki dugu eta horrekin atera gara mundura, lagun, bikotekide, lankide eta abarrekin harremanetan jartzeko balio digu. Hala ere, gure pertsonalitatea sendotzen duten harremanak bilatuko ditugu. Harreman hauek gure pertsonalitatea bermatuko dute. Beraz, gure pertsonalitatean aldaketa baten bila bagabiltza, zerbait gustuko ez dugulako edo harremanetan oztopo bat dela iruditzen zaigulako, gure pertsonalitatea indartuko ez duten harreman motak bilatu beharko ditugu. Hasieran zaila egingo zaigu, seguruenaz ez gara eroso sentituko, harremanak eraikitzeko estrategia berriak probatzen ariko garelako eta zerbaitean iaioa izateko errepikapena ezinbestekoa delako. •



Harremanak izatea gizartearen oinarritzko beharren artean dago.

GAUR8