



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Maite zaitut

Maitasuna gure bitamina emozionala da, bizitasuna eta indarra ematen diguna. Maitatzea gizaki lurkoien superboterea da, garapen pertsonala bultzatzen baitu. Maitatzea bezala, maitatuak izatea ere ezinbestekoa dugu, gure osasun mentalerako oinarritzkoa baita. “Maitasuna” kontzeptua bere adiera zabalenean ulertuta betiere; maitasuna egiten dudanarengan, maitasuna harremanetan, maitasuna nire buruarengan.

Eraiki dugun ingurunean, norberari bere burua maitatzea zaila zaio, baina oinarritzkoa da besteek gu maita gaitzaten. Bakarrik gure burua maitatzen lortuko baitugu ongitzea, zoriontsuak izan eta gozatu ahal izateko. Kontziente naiz hori praktikara eramatea zaila izaten dela batzuetan, oso ohituta baikaude gure burua kritikatzera; horrela, baina, gure etsai bihurtzen gara, gure burua makurrazten dugu. Gaizki sentituz gero, konta iezaiozu norbaiti, utzi besteei zaindu zaitzaten. Urduritzen zaituen zerbait egonez gero, parteka ezazu. Benetan desio eta behar izanez gero, utzi besteei zu besarkatzen, zuri muxu ematen.

Besteak maitatzeko gaitasuna izatea, besteengandik maitatua izaten ustea bezain garrantzitsua da. Askotan, harresi emozionalak eraikitzen ditugu porrota, gutxiespena edo etsipena bezalako emozioek us ten duten sufrimenduari ihes egiteko. Hau da, askoz errazagoa zaigu defentsiban jartzea zanpatekoa bete-betean jasotzea baino. Izan daiteke iraganean bizi izandako esperientzia mingarri baten ondorioz,

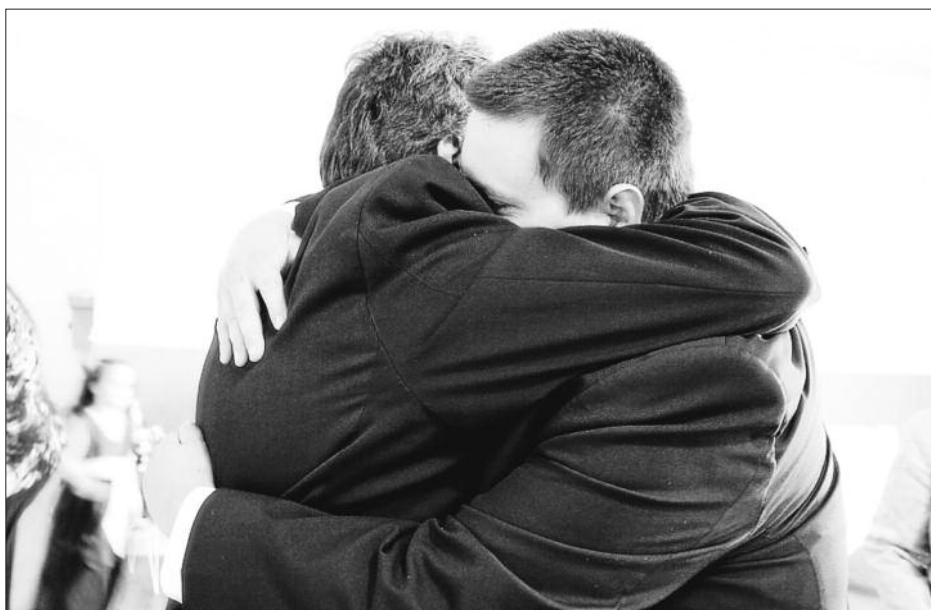
zenbait pertsona gure momentu zaurgarriaz aprobetxatu izanaren ondorio. Hortaz, naturala da halako egoera desatseginengandik babesteko defentsa mekanismoak eraiki izana, eta, ondorioz, maitasuna eraso gisa bizitzea. Baina, maitasuna, berez, ez da mingarria. Mingarriak, “maitasun” hitzaren azpian kamuflatu ditugun kontrola, jeloskortasuna edota dependentzia bezalako emozioak eta egoerak dira.

Bihotza lauskitua dugunean, kosta egiten zaigu besteen maitasun prestua jasotzea. Noizbait gertatu al zaizu, konplimendu bat jasotzea eta zure buruari onartzea kosta izatea? Konplimendua zurekin joango ez balitz bezala jokatu duzu, “zer diozu!” edo “ez esan tontakeriarik!” bezalako esaldiak esanez? Apaltasunak bultzatutako ekintza izan zitekeela pentsatu arren, konplimenduak ez onartzea gure burua

zigortzeko modu bat da. Gure baitan, gure buruarekiko maitasuna kolokan baitago. Norbaitek gure gaitasunak edo lorpenak ezagutzen baditu eta hori atsegin ez badugu, seguruenik, barru-barruan, guk geuk aintzat hartzen ez ditugulako izango da. Besteen maitasuna onartzea oso garrantzitsua da, energia jario ahaltsua baita. Afektua eman eta jasotzea premiazkoa da gure bizitzak harmoniaz aurrera egin dezan. Zerk galarazten digu?

Plazerek, desioek... bizitzaren parte izan behar dute. Funtsezkoa da gustuko ditugun ekintzak egitea eta aurkezten zaizkigun aukerak asko pentsatu gabe geureganatzea, itxaropenik gabe, bizitzeko borondatez eta bizitza zuketuz besterik ez. Beraz, maitatu zure burua eta utzi besteei ere zure burua maitatzen. •

www.saioaaginako@gmail.com



Besteen maitasuna onartzea oso garrantzitsua da.

GAUR8