



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Lokarri ikusezina

Adiskidetasuna besteekin lotzen gaituen lokarri ikusezin hori da. Gure bidean gurutzatzen diren eta gure bizitzan ezinbesteko izaki bihurtzen diren pertsonekin sortzen den afektuzko lotura. Berdinen arteko harremana da, esperientziak partekatzeko, seguru sentitzeko eta norbaitengan konfiantza izateko poza ematen diguna. Adiskidetasuna pixkanaka eraikitzen da, esfortzu eta dedikazioaren bidez. Denborak aurrera egin ahala, harreman horrek lotura sendoa sortzen du, denboran irauteko eta luzatzeko gai dena. Adiskidetasuna enpatian oinarritzen da, hau da, beste pertsonaren larruan jartzeko eta ulertzeko gaitasunean.

Gure izaera sozialak sortzen digu beste pertsona batzuekin harremanak eta loturak ezartzeko premia. Adiskidetasuna, beraz, garrantzitsua da pertsona baten bizitzan, maila emozionalari ekartzen dion onuragatik. Gainera, lagunek geure buruaren hainbat alderdi ezagutzeko eta garatzeko aukera ematen digute. Autoestimua osasungarria izaten laguntzen digute eta egonkortasun psikologiko handiagoa ahalbidetzen duten emozio positiboak eragiten dituzte. Esan genezake, beraz, adiskidetasunak nolabait babestu, zaindu eta indartu egiten gaituela. Gure sekretuak, gure kezkak eta gure proiektuak konpartitzen dizkiegu. Haiengana jotzen dugu gure pozen berri ematera ere.

Adiskidetasunari ematen diogun garrantzia etengabe mantentzen da bizitzan zehar, baina etapa bakoitzean era batera edo bestera agertzen da. Haurrak garenean beste haur batzuekin harremanetan jartzen gara pixkanaka geu-

re indibidualtasunaren kontzientzia garatzeko, jolasaren bidez gure gaitasun emozionalak, kognitiboak eta sozialak martxan jartzeko. Hogei urterekin, munduaz dugun ikuspegian aberasten gaituzten askotariko pertsonekin erlazionatzen gara, eta horrek eragina du gure nortasunean eta espektatiben zabaltasunean. Hogeita hamar urterekin, ordea, sozialki nekatuta gaude beste pertsona batzuk entretenitzeko, eta nahiago dugu kalitatea gure harremanetan, eta urteetan ikasitako guztia ongizaterako erabiltzea. Hirugarren adinean adiskidetasuna ezinbesteko zutabea da pertsonaren ongizaterako. Giza bizitzaren etapa horretan, gizarte loturak erabakigarriak dira oraindik; izan ere, nerabegaroko urteetan bezain beharrezkoak izan daitezke.

Egia da ez dela erraza inguratzen gaituen jendearekiko

hurbiltasun psikologiko egokia lortzea, askotan etsipenak bakardadea hobesten baitu. Hala ere, bakardade hori isolamendu bihurtzen ez den bitartean, gure osasunak ez du zertan kalterik jasan. Beraz, gure adiskidetasun harremanen kalitatea eta maiztasuna funtsezkoak dira batzuetan astintzen gaituen ondoeza eta larritasuna murrizteko.

Adiskidetasuna ez da edonorengan aurkitzen. Jende asko etorri eta joaten da. Baina batzuetan, gutxien pentsatutako unean, lotura hori sortzen da: zerbait berezia, garrantzitsua eta iraunkorra. Hori ez da askotan gertatzen bizitzan. Horregatik, ez ezaizu ziurtzat jo. Pazientziaz, zintotasunez, maitasunez eta arretaz zaindu ezazu. Pertsona garrantzitsuek gure bizitzak markatzen dituzte. •

saioaaginako@gmail.com



Adiskidetasuna garrantzitsua da pertsona baten bizitzan. Antonio GUILLEM | GETTY