



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Loturak

Mundua hutsa legoke adiskidetasunik ez balego. Lagunak, figura emozional horiek, ez dira gure bizitzako aliatuak bakarrik, eguneroko euskarri handi eta gu izateko babesleku ere badira. Hala ere, urteak igaro ahala, badirudi gero eta zailagoa dela adiskidetasun on bat sortzea. Lagunak bizitza osoan zehar joan eta etorri egiten dira. Txikiak garenean, lagunak egitea erraza delako sentsazioa izan dezakegu. Baina, eta helduena? Nola egin lagunak helduak garenean? Haurrak lagunak izateko gai diren bakarrak balira bezala.

Pertsona bakoitzaren ezaugarriez haratago, lotsatia izan ala ez, helduentzat ez da oso erraza izaten lagunak egitea. Izan ere, estatistiken arabera, helduak gero eta bakartiagoak gara. Lagun iraunkor eta egiazkoak egiteko etaparik onena haurtzaroa dela esaten da, eskolan gaudenean. Gero, denboraren poderioz, aldapa gora egiten zaigu benetako lagunak sortzea. Adibidez, norbaitekin lan egiten dugu egunean ordu askotan, baina horrek ez du esan nahi pertsona hori gure laguna denik. Bestalde, egia da, denbora gehien pasatzen dugun pertsonen lagun egiteko joera dugula.

Edonola ere, denok dugu edo izan dugu adiskidetasun bat baino gehiago, eta badakigu zein atsegina den bizitzaliatu bat, eguneroko lagun bat eta dena sar daitekeen babesleku emozional hori edukitzea: pozak, eta baita atsekabeak ere. Lagun batzuk atzean geratzen dira etapa bat ixten dugunean, adibidez, ikasketa garaikoak; beste batzuk une jakin batean agertzen dira eta ez dira gehiago joaten gure bizitzatik; eta badira bizitzako kontuak direla eta gure ondoan egoteari utzi diotenak ere.

Haurrak garenean eta eskolatzeari ekiten diogunean, gehienek mezu hau jasotzen dugu: «Guztion lagunak izan behar dugu». Premisa hori, hau da, ingurukoekiko erres-

petua eta adeitsuak izateko beharra, baliagarria izan daiteke; hala ere, ez da posible, ezta positiboa ere, gure inguruko guztiekin atsegin hartzen eta lotura sakonak sortzen saiatzea. Egia esan, lagunarteko harremanak oso onuragarriak dira. Kide izatearen zentzua garatzen laguntzen digute, leialtasuna, elkarrekiko babesa eta intimitate emozionala bezalako balioak lantzen. Gainera, gure osasun fisikoa eta emozionala babesten dituzte, eta ezbeharrei aurre egiten laguntzen digute. Hala ere, zirkulu hori elikatuko dutenak aukeratzea funtsezkoa da.

Adiskidetasun mota desberdinak daude eta, zintzoak eta aberasgarriak diren bitartean, ez du axola intimitate mailak. Hala ere, beti gertatzen den bezala, badira landare batzuk askoz gehiago estimatzen ditugunak. Adiskidetasunaren munduan ere gauza bera gertatzen da: gure zirkulu pertsonalean konplizitate handiagoa dugun pertsonak di-

tugu, baita, intimoak izatera iritsi gabe, haiekin hitz egitea atsegin dugun pertsonak ere; gauza puntualak partekatzea, aldian-aldian ikustea. Kasu gehienetan, ondo sentitzen garen eguneroko elkarrreragin horien beharra dugun izaki sozialak gara. Berdin eskertzen dugu gure betiko okinarekin izandako elkarriketa, lankide batekin kafe bat hartzen emandako denbora edo gure lagunik onenarekin gure kezkak azaltzeko egindako ibilaldi konplizeagoa.

Beraz, gure ongizatean bi-tartekari izateko, ona da eguneroko kontaktu sozial atsegin horiei guztiei bere lekua ematea. Elkarriketa laburrak, eguna nola doakizun bezalakoak, beti aberasten gaituzte. Eta horrelako "loturak", lagun onak bezala, landu eta sustatu beharko genituzke gure zimurrak urtez eta gozatutako esperientziez bete arte. •



Lagunarteko harremanak oso onuragarriak dira. Carlos BARQUERO | GETTY

saioaaginako@gmail.com