



Leire LAREKI SANCHEZ eta Eneko MENDILUZE PLAZA
Psikopedagogo eta psikologoa



Harreman Osasuna: harremantzen naiz; beraz, banaiz

zaki sozialak gara. Ez gara dortokak, arrautzatik atera bezain pronto uretara korrika doazenak inolako kontakturik gabe. Gure gurasoak elkartu ondoren, gure ama erdituz gatoz mundura, “erdia eginez”. Gure garunaren garapenaren ikuspegitik, %20 baino gutxiagorekin jaiotzen gara, egoera guztiz subkortikalean, kortex garatu gabe, hain zuzen. Babesa edo beldurra, erosotasuna edo mehatxua, goxotasuna edo deserosotasuna, plazera edo mina sentitzen dugu. Oinarrizko bi sistemak biziki aktibatuta ditugu momentu oro eta, utero biologikoa baino, utero soziala behar dugu modu osasuntsuan hazteko.

Amaren gorputzarekin dugun hasierako fusio egoerak poliki-poliki forma aldatzen du. Bere barnean egotetik, bere bihotza, tenperatura, gorputza gure sentitzetik, ezberdinak garelako ohartera salto egiten dugu. Zilbor-hestea, titi-zilborra, logela-zilborra... gutxinaka “ebaki beharrezkoak, bat gorputzaren bizitzeko, bestea gogoaren askatzeko”, Mikel Laboaren esanetan.

Garunean kokatzen den sistema linbikoa batez ere lehengo urteetan garatzen dugu, eta, harremanaren bitartez, orekatzen ikasten dugu. Sistema linbikoaren erdigunean amigdala deitzen den almendra itxurako sumendi emankorra dugu, eta lobulu frontalaren bitartez sumendiaren labarjarioa baretzea lortzen dugu.

Amigdala, hasieran, erraztasun askorekin kitzikatzen zaigu, alerta eta beldur sakonak sorraziz. Gurasoengandik jasotzen dugun arretaren bitartez, kopetaren inguruan kokatzen den lobulu frontala garatu egiten da, eta mundua amigdalak esaten diguna baino ziurragoa dela konturatzen gara. Eskerrik asko, ama eta aita, honetan laguntzeagatik.

Hasierako babes harremanek gure erlazionatzeko modua hein nabarmenean baldintzatzen dute. Egia da hartu-eman horietatik gauza batzuk hartu eta beste batzuk utzi nahi izango ditugula, agian ezta hartu ere. Hasierako esperientzia horiek harremantzeko hazi bilakatzen dira guretzat eta oro har helduaroan lau modu nagusi hauek islatu daitezke.

1. Zurekin ziur sentitzen naiz. Norbait badagoela ziurtasunez dakiena. Modu askean distantzia hartzeko gaitasuna

duena eta laguntza behar duenean eskatzen dakiena. Akatsak egin eta haietatik ikasten du; esaterako, konponketa lanetan abilezia du.

2. Ez dut inor behar. Autosufizientziaren izenean oinarrizko beharrak ukatzen dituen. Maiztasunez, barne emozioetatik aldentzen dena, nolabaiteko argaltze emozionalean sartuz edota basamortu afektiboan bere burua kokatuz.

3. Zu gabe, ni ez naiz. Intentsitate handiko pasiozko harremanak eraikitzen dituen eta hauek galtzearen beldur dena. Horrek ez du maitasun gehiago adierazi nahi, inola ere. Zailtasunak aurkezten ditu bere emozioak besteen emozioetatik ezberdintzeko.

4. Zurekin ez, zu gabe ere ez. Muturreko bi jarreratan kokatzen dena. Harremantzeko nahiaren eta beldurraren artean, kontraesanean edo barne gatazka sakonean dagoena. Maiztasunez, adierazpen eta ekintzen arteko ageriko desadostasuna azaltzen du.

Ariketa: Non kokatzen duzu harremantzeko garatu duzun modua?

Harremantzeko era hauek bizitzaren hasieratik amaierara aldakorak eta malguak dira, noski, baina urteen poderioz gero eta zurrunagoak bilakatzen dira. Eratzen ditugun harremanek gure barne munduan erabateko garrantzia dute, gure psikologian, eta zentzu honetan, psikologia kontzeptua bera mugatua da, sinplea eta testuingururik gabekoa.

Buru osasunari edo osasun mentalari buruz hitz egiten duenean, psikea modu isolatuan aztertzen da. Fokua orokorrean labur xamar geratzen da eta, haratago joateko asmoarekin, ondorengo da proposamena: garatu dezagun Harreman Osasunaren ideia.

Ariketa: Zure harremanen mapa. Ondoko irudian kokatu itzazu zure harreman esanguratsuenak, gertutasuna eta urruntasuna kontuan izanik. Behin osatuta, mapa behatu. Zerbaitek ematen al dizu atentzia? Zergatik? Zer iradokitzen dizu? Zergatik? Zertarako? •

