



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Lotura emozionalak

Lotura emozionalak gure garapen psikosozialaren oinarria eta sentitzen dugunaren jatorriaren zati handi bat dira. Animalia sozialak garen aldetik, besteekin lotura horiek ezartzea gure beharretako bat da. Maitasunaren eta enpatiaren bidez, bi pertsona lotzen dituzte. Ez dute talde kohesionatuak mantentzeko bakarrik balio: babes, egonkortasun eta segurtasun sentazioa sortzen dute eta gizarte-testuinguruak, familia-harremanak edo denborak aldatzen dituzte. Gizakiak arrazoitzen dugun izaki emozionalak gara, horregatik, emozioen arte ona ulertzeak, menderatzeak eta aplikatzen jakiteak ongizatea ez ezik, askoz harreman hobekitzate ere ahalbidetzen digu.

Jaioberriak maitasuna, ontasuna eta arbuioa antzemateko gai dira. Horregatik, bizitzako lehen urtean, nahiago dute pertsona batzuekin egon, eta ez beste batzuekin. Lehen urratsak egin aurretik ere, haurra hasia da emozioekin erlazionatzen eta bere garapen emozionala izango denaren lehen zutabeak jartzen, bizitza osoan zehar iraungo duen prozesua. Garapen horren lehen mugarrietako bat lehen lotura afektiboak sortzea izango da. Guraso edo tutoreen arretaren bidez, haurra modu fisiko, mental eta emozionalean garatuko da. Hori modu positiboagoan gertatuko da, zainketen kalitatearen arabera, hau da, helduek adingabearen beharrei erantzuteko duten gaitasunaren arabera.

Bestalde, hazi ahala, pertsonak familia-nukleotik kanpoko beste lotura batzuk eratzen ditu. Horrela, lotura emozionalek hainbat forma hartzen dituzte lotzen gaituzten pertsonekin ditugun harremanen arabera. Anai, ahizpa eta arreben arteko lotura dugu. Tutore edota guraso eta seme-alaben artean sortzen dena, seme-alabekiko zaintza eta erantzukizuna ditu ezaugarri. Familiakoa, odoleko ahaideen artean edo nukleobaten eraketaren gainean

ezartzen dena. Erromantikoa, lotura emozionalari erakarpentzen fisiko eta psikologikoa gehitzen zaio, eta, batzuetan, sexuala. Adiskidetasuna, bikoteen arteko lotura eta konfiantza oinarri duena eta talde sozialeko beste kide batzuenabaino intimitate-maila handiagoa duena.

Lotura emozionala funtsezko zutabe batetik abiatzen da: segurtasun-sentsazioetik. Edozein unetan guretzat beti eskuragarri dagoen figura bat dagoela jakiteak seguru, baliozkotuta eta zoriontsu sentiarazten gaitu. Denok ditugu beharrrak eta nahiak, etengabe hazten ari diren pertsonak gara eta horretaz jabetzen den eta, gainera, artatzeaz arduratzen den figura gure ondoan izateak poztasun handia ematen digu. Izan ere, lotura emozionalak ez dakar soilik sentitzea, elkarrekiko ekintza eta ahalegina ere eskatzen ditu.

Gure esperientziei eta pentsamenduei buruz iritzia emateak eta hitz egiteak, entzuten gaituztela eta, beste ezereengainetik, ulertzen gaituztela jakiteak barne oreka handia eskaintzen du. Hau guztia erabakigarria da lotura emozional onak eraikitzeko. •

saioaaginako@gmail.com



Eskuragarri dagoen figura bat dagoela jakiteak seguru, baliozkotuta eta zoriontsu sentiarazten gaitu. GETTY IMAGES