



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

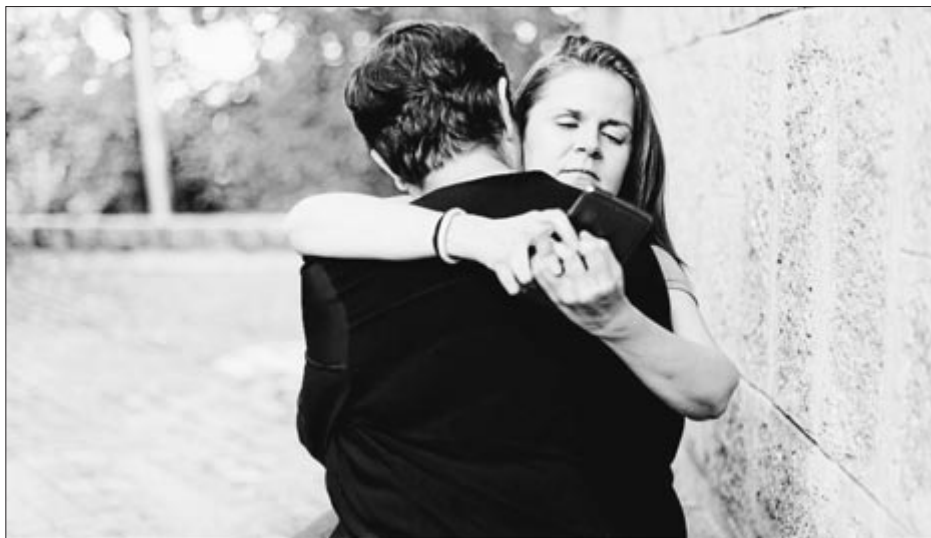
Mendekotasun emozionala

Badakigu: batzuetan, maitemintzeak gainezka egiten digu eta menderatu egiten gaitu. Ez ditugu mugak ikusten, eta gure burua sentimendu-uholde horretara eramaten uzten digu, non gure mundu osoa beste pertsonarengan ardazten dugun, geure burua bigarren mailan utzita. Komunikabideak, jolasak, galdera ez oso egokiak, ipuin herrikoiak, tradizioak, gutxi hausnartutako aholkuak... Ez dute zalantzarako tarterik uzten: bikote-harreman bat eraiki behar digu osorik sentitzeko. Nola bestela?

Ez da sekretua modu kontzientean edo ez hain kontzientean mendekotasun-harremanak sustatzen dituen gizarte batean bizi garela, bikote-harreman baten azken zentzua desitxuraturuz: nahi izateagatik, eta ez behar izateagatik, konpartitzea eta elkartzea. Harreman iragankorrek eta erantzukizun afektibo eskasak markatutako gizarte batean, pertsona askok pairatzen dute egoera hori.

Emozionalki besteen mende egotearen arazoa da, behar dugun arreta edo maitasun neurrigabea jasotzen ez bada, norberaren balioari eta besteek diguten estimuari buruzko zalantza irrazionalak agertzen direla, eta horrek eragina izango duela gure autoestimuan eta sentitzen ditugun emozioetan. Etengabeko arreta, zaintza eta afektu premia bat, kaltetuen osasun mentalean ondorio larriak dituen eta haien maitasun-, adiskidetasun- edo familia-harremanetan ager daitekeena.

Baliteke mendekotasuna duten pertsonak bikotean, familian edo gizarte-ingurunean bakarrik ez izatea, baizik eta eremu horietako batzuetan:



Mendekotasun emozionala saihesteko heztea, osasungarria izateaz gain, posible ere bada. GETTY

gehien maite dutenekin harremanak izateko beste modurik ezagutzen ez dutela uste dute. Edozein harreman motatan, mendekotasuna zantzu batzuetan nabaritzen da, eta azterna horiek adierazten dute pertsonak neurritz kanpoko atxikimendua duela bikotekidearekin, lagunarekin edo senidearekin. Adibidez, abandonatua izateko aukerari buruz gehiegizko kezka edota portaera otzanak izatea, beste pertsonarengandik urruti egonda gutxiegitasun sentimenduak bizitzea, konplimendu konpulsiboa edo mugak ez ezartzea.

Lehenengo atxikimendu-figurekiko elkarreraginek helduaroko behar afektiboen sistema antolatzen dutela ondorioztatu zen. Bestela esanda, helitzean, haurtzaroan ikasitako eta indartutako elkarrekintzak erakusten ditugu. Hala ere, esperientzia goiztiarrak ez dira mendekotasun emozionala garatzeko behin betiko epaia: gizabanakoak helduaroko dituen esperientziak ere kontuan hartu beharreko beste pisu bat baitira, beste faktore askoren artean.

Hala ere, ildo horretatik, mendekotasun emozionala saihesteko heztea, osasungarria izateaz gain, posible ere bada. Haurrak heldu independente bihurtzea ez da errealista, hori bera sustatzen ez bada. Era berean, litekeena da beren emozioak bizitzen, ulertzen eta adierazten dakiten gurasoekin hazten diren seme-alabak gaitasun horietan askoz ere trebeagoak izatea. Afektua erakustea, prest egotea, autonomia eta erabakiak hartzea sustatzea eta nork bere burua zaintzea bezalako aurretiko jarrerak lagungarriak izaten dira ikaskuntza horretarako.

Gure independentzia emozionala mantentzeak esan nahi du ez dugula geure burua galduko besteekin gaudenean edo maitemintzen garenean. Adituen esku-hartzeak ikuspegi objektiboa eman diezaguke, baita gure ongizatea indartu eta pertsonen arteko harremanak hobetuko dituzten teknikak eta tresnak ere. Halaber, terapiak gure emozioak adierazteko trebetasunak ikas daitezke, muga osasungarriak ezarri eta autoestimu sendagoa eraikiz. •