



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Maitatzen ikasten da

Maitasun erromantikoaren mito faltsuek denbora luzez baldintzatu dute gure harremanak eraikitzeko modua. Deigarriena da ideia horiek oraindik irauten dutela belaunaldi berrietan, “maitasunean denak balio duela” edo erre realizazio pertsonala bikotean egonda iristen dela onartzen baitute.

Gutako gehienok eraikitzen dugu maitasuna zer izan behar den. Haurrak garela etxean ikusten dugunaren, hazten garen atxikimendu motaren eta gizarteak transmititzen dizkigun irudien bidez egiten dugu. Horrek, askotan, gizakiarentzat hain erabakigarria den gai honetan porrot egitea eragin dezake. Narratiba horietako asko birformulatzea oso lagungarria izango da. Maitasun-erromantikoa ez da maitasuna, argi eduki behar dugu. Eta are gehiago, kontuz ibili behar dugu batzuetan erromantizismoaren idealean gordetzen diren mito arriskutsu horietan ez erortzeko: “maitasuna betiko da”, “jeloskortasuna maitasunaren erakusle da” edota “maitasuna pasioa da bezalakoak”.

“Maitasun inkontziente” gisa definienezake; izan ere, harreman afektiboaren idealizazioa baino ez da, nolabait. Maitasun kontzientean oinarritutako harreman bat ezartzeak, lehenik eta behin, ez du “hutsune emozional bat betetzeko” beharretik abiatu behar. Hasi zeure kabuz, sortu lehenik benetan izan nahi duzun pertsona. Zure oreka emozionala egituratu, zure autoestimua indartu, zure balioak defendatu. Garrantzitsua da bakarrik egoten ikastea, bakardadea zerbait kaltegarria edo arriskutsua ez dela ulertzen ikastea. Kontuan izan beti alderdi bat: merezi duzu erabat maitatua izatea. Ez izan zalantzarik.

Harritu arren, maitatzen ere ikasi egiten da, eta beti da interesgarria

jakitea nolakoa den maitasun osasuntsu eta aberasgarria. Harreman zoriontsu eta osasungarrietan, kideen independentzia sustatu behar da, eta hor, konfiantzak dena mugitzen duen motor gisa jokatzen du. Horrek esan nahi du espazio indibidualak errespetatzea, bestearen interes pertsonalak babestea, haren ametsak eta helburuak lor ditzan. Maitasunak ez du hertsatzen, haztea errazten du.

Askotan, gure bikote idealak gauzak guk bezala pentsatu, sentitu, iritzia eman eta ikusi behar dituelako ideiarekin obsesionatzen gara. Hau maitasun erromantikoaren beste mito faltsu bat da. Bikote osasuntsu eta helduek euren arteko ezberdintasunak errespetatzen dakite, beti berdin pentsatzera behartuta ez dauden baina elkar errespetatzera eta elkar ulertzera behartuta dauden bi pertsona independente direla ulertuta.

Maitatzea, beste ezeren gainetik, zaintzen jakitea da. Eta ariketa hau ez da bakarrik bikotearen ongizate fisikoa kontuan hartuta frogatzen. Afek-

tu osasungarri eta aberasgarria xehetasun txikiei eta behar handiei erantzuten diena da. Hitz atsegina da, laneko antsietate-une batean laguntzeko mezua, bestea gaindituta sentitzen denean lagungarria izatea da. Horregatik, bikote bateko maitasunean beti egon behar da elkarren arteko motibazio-iturri bat. Ez da ezer gertatzen, adibidez, bat barnerakoia goa bada eta bestea kontrakoa. Balio komunak badaude, hala nola naturarekiko maitasuna, leialtasuna edo justizia, konplizitate- eta akordio-guneak egongo dira.

Gogoan izan benetako bikote-maitasunak eguneroko ahaleginak eskatzen dituela. Biren arteko dantza bat da, non bata besteari eusten dion, non egunero urrats berriak ikasten ditugun harmonian eta benetakotasunean aurrera egiteko. Konplizeak eta, aldi berean, pertsona libreak izaten jakitea da, maitatuari bere proiektuan garatzeko lekua utziz. Denok ikas dezakegun artea da hau. Gozatu zeure buruaz, zure esperientziez, denetik ikasteko egunerokotasunaz, pertsona gisa aberasteko, barrutik heltzeko. •



Benetako bikote-maitasunak eguneroko ahalegina eskatzen du. GETTY IMAGES