



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Arima biluztu, bihotza ireki

Intimus» hitzak latinezko hitzean «barnekoena», «sakone-na» esan nahi du. Hau da, gure barne-munduaz ari da, besteei erakusten ez diegunaz. Intimitatea afektua lehenesten duen edozein harreman sakonen zutabee-tako bat da.

Beste pertsona batekiko intimitateak zure barne-mundua ezagutaraztea eta besteak berea ezagutaraztea eskatzen du, konplizitatea eta pertsona hori nor den jakiteko jakin-mina izatea. Intimitatea paseoan gertatzen da, kafetegi batean hizketan, elkarrekin afari bat prestatzen, bidaiatzen, pertsona hori zer moduz dagoen jakiteko mezu bat bidaltzen. Sexua ere intimitate-adierazpen bat da, baina ez da bakarra. Intimitatea, oro har, bai sexuan, bai sexuaz kanpo, eroso eta seguru sentitzen garen egoera bat da. Gu geu garen eta beldurrik ez dugun espazio bat.

Gorputza biluztea batzuetan ez da hain zaila, baina intimitatean “arima biluztean” agertzen gara garen bezala. Hori egitean, gure beldurrak, segurtasunik ezak eta ahuleziak eszenatokira aterako dira eta zaugarri sentituko gara. Arropa kentzea zein erraza den eta zenbat kostatzen zai-gun hainbeste babesten gaituen estalki hori kentzea! Baina horrela bakarrik izango gara bestearekin ahalik eta modurik benetakoenean eta zintzoenean konektatzeko gai.

Intimitatea sortzen da gorputza zeharkatzen denean eta beste pertsonaren sakonenarekin konektatzen denean. Une horretatik aurrera, lazta-nek bestearen gorputzera joateari utziko diote, haren nortasunaren alderdietan arreta jartzeko. Zaila izan daiteke, baina konfiantza agertzen denean hasten da benetan biren arteko istorioa.

Konfiantza aurkitzeko eta bestearekin hainbeste desiratzen dugun intimitate hori noizbait sortzeko, moztarria kendu eta, azken batean, arriskatu egin behar da. Hori egiten ez badugu, inoiz ez dugu izango aukera harreman sendo eta benetakoak sortzeko eta besteekin intimitateaz gozatzeko. Baliteke batzuentzat naturala denak beste batzuentzat zentzurik ez izatea. Lotura bakoitza bere beharren, akordioen eta maitatzeko moduen gainean eraikitzen da. Garrantzitsuena elkarrekiko errespetuan, elkarriketarako irekitasunean eta malgutasunean oinarritutako harremana sustatzea da, norberaren nortasuna galdu gabe aldaketetara egokitzeko.

Geure burua maitatzea izango da garenari uko ez egiteko konfiantza emango digun gakoa. Horrela, gure beldurrak errazago onartuko ditugu, geure burua baloratzen hasiko gara eta gure segurtasunik ezak bahitu gaitzan eragotziko dugu, geure buruari benetan nor garen erakusteko. Pertsona batekin intimitatea izateko beldurra gainditzeak esan nahi du beldur hori kudeatzea eta gure arima zein bihotza irekitzen dugun bakoitzean arriskur bat izango dugula jakitea. Hala ere, arrisku hori igarotzea beharrezkoa da bizitzeko, elkar ezagutzeko eta gure bizitzaz gozatzeko. •

saioaaginaldo@gmail.com



Konfiantza agertzen denean hasten da benetan biren arteko istorioa.

GETTY IMAGES