



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Alde egiten uztea

Udara urtarorik beroena da, etxetik kanpo denbora gehien ematen dugun sasoia, eta baita pertsona berriak ezagutzeko aukera ematen duena ere. Argitasun-ordu kopuru handiak gudan eragina dauka; adibidez, baikorrago eta irekiago egoten gara harreman berriak egiteko, eta baita gure burua ezagutzera emateko ere. Bidelagun berriak egiteaz gain, gure bihotza azkartu dezakeen pertsona bereziren bat ezagutzeko parada ere eskaintzen digu udarak.

Askotan izaten ditut pertsonen arteko harremanak lerro hauetarako inspirazio iturri. Familia, lagun taldea edo bikotea bezalako harreman sareetan murgilduta egoten gara egunero, besteekin komunikatzea denbora-pasa gogokoena dugularik. Aldi berean, gure bizitzan sortzen diren oztopo zein aurrerapauso eraikitzaileenak giza harremanekin zerikusia duten horiek dira, horiexek baitira gure elikagai iturri emozional handiena.

Gure harridurarako, ordea, edozein urtarotan gaudelarik ere, ezagutu berri dugun pertsonarekin sakontzen saiatzen garenerako harremanaren amaiera iritsi dela konturatzen has gaitezke. Baina eginkizun honetan dihardugula, zergatik sentitzen dugu zenbait pertsonarekin egun batean hodeien gainetik ibiltzen ari garela eta, hurrengo egunean, gure arteko harremana amaitzear dagoela? Hurbil egun batean eta hurrengoan kilometrotako distantziarekin?

Milaka pertsonaren artean, kointzidentzia handia da, erakarpen eta elkarrekiko konfiantza izateaz gain, zure antza duen pertsona bat topatzea. Hala eta guztiz ere, zentzugabekoa iruditu arren, denboran, espazioan eta sentimenduetan bat egitea ez da nahikoa. Bi pertsonak emozionalki eskuragarri egon beharko dute; konpromiso eta korapilo gabe alegia, harreman berri bat eraiki ahal izateko. Erakarpen eta konexio handia egon arren, ezagutu berri duzun pertsona emozionalki eskuragarri ez egotea gerta daiteke. Eta hori izan daiteke hasi berria den bikote harreman ba-

tean sentitzen dugun eta ulertzen zaila egiten zaigun distantziaren arrazoia.

Zer esan nahi du emozionalki eskuragarri egotea? Hasteko, aurreko harreman bat egon bada, honek utzitako aztarnak guztiz gaindituta daudela; hau da, harreman ohiaren zikloa gaindituta eta itxita dagoela. Puntu hau argi edukita, emozionalki eskuragarri dagoen pertsona bat konpromisoak hartzeko gai da eta hitzorduak antolatu eta elkar ikusteko momentuak bilatuko ditu. Aldi berean, azaldutako jokabidearen maiztasunak konstantea izan beharko du; egun batean bikote moduan eta hurrengoan lagun moduan tratatzen zaituen pertsonak ez ditu gauzak argi.

Eskuragarri dagoen pertsona batek helarazten dituen seinaleak argiak dira eta desioak zein sentimenduak argi azaltzen saiatuko da. Kontaktua mantenduko du eta ez da bat-batean desagertuko, hurrengo astean berriro ere agertzeko. Kontaktua iraunkorra izango da, horrenbestez. Ez ditu harremana indartzeko ekintzak zein jokabideak arbuatuko. Planak egingo ditu. Horrek etorkizun hurbilera begiratzea eskatzen du, ordutegiak eta bikotea osatzen duen beste pertsonaren momentu libreak berarekin bateratzeko. Bestalde, planak egiteko orduan, gehienetan azken mo-

mentura arte itxaroten duen pertsonak erakusten duen eskuragarritasun emozionala baxua da. Bikotean gaudenean geure buruan pentsatzeaz gain biengan pentsatzeko momentuak asko dira, eta hein horretan, bere buruarengan baino pentsatzen ez duena ez dago emozionalki eskuragarri. Arrunta izan beharko luke hurbileko pertsonari harremanaren berri ematea eta, hala suertatzen bada, horiekin ere planak egin ahal izatea. Harremana ezkutuan mantentzen duen pertsona ez dago emozionalki eskuragarri. Bikote harreman batean –baita bestelako harremanetan ere– harremana osatzen duten pertsonen artean ezarriko da harremanaren erritmoa. Beti bestearen atzetik ibili behar baduzu edo behin eta berriro planak aldatzen dituen pertsona batekin bazaude, emozionalki eskuragarri ez dagoen seinale da hori.

Emozionalki eskuragarri ez egoteak ez du esan nahi maitatzeko gaitasunik ez duenik, hurbilpen emozionala ekiditen duen traba bat dagoela baizik. Hori dela eta, une horretan norberaren mundu emozionala beste pertsona batekin partekatzeko zailtasunak daude.

Zaila da beste aldean dagoenarentzat, eskuragarri dagoenarentzat, alegia, topatu duenari alde egiten uztea. •

saioaaginako@gmail.com



Asko kostatu arren, emozionalki eskuragarri ez dagoenari joaten uztea aukera ona da.

GAUR8