



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Atxikimenduari buruz

Atxikimendua gizabanakoren eta bere zaintzailearen arteko lotura afektiboari deitzen zaio. Bi helduen artean elkarrenganako lotura izan daitekeen bitartean, haur eta heldu baten arteko harremanean lehenengoaren segurtasun eta babes beharretan oinarritzen da.

Atxikimenduaren Teoriak epe luzerako eraikitzen diren giza harremanen dinamika deskribatzen du. Jaioberriek beren garapen soziala eta emozionala gara dezaten, gutxienez, zaindari nagusiaren papera egiten duenarekin harreman sendoa garatzeko beharra dute. Jaioberriak harremanetan sentiberak eta harberak dira, eta, hala, sei hilabete eta bi urte bitartean, haurrek zaindari egonkor bezala dituzten helduekiko atxikimendua garatzen dute. Txikia, katuka edo oinez hasten denean, atxikimendu irudiok erabiltzen hasiko da leku segurua bailiran, ingurua esploratu ahal izateko, eta, beharrezkoa duenean, berriz ere, beraingana bueltatzeko.

Gaur egun oraindik ere indarrean den teoria horren sortzaileak J. Bowlby eta M. Ainsworth psikologoak izan ziren. Gurasoen (batez ere amen) eta beraien seme alaben arteko harremana behatu eta ateratako ondorioetatik, Atxikimenduaren Teoria osatu eta garatu zuten. Haurrek, bizirauteko helburuarekin, zaintzen dituzten pertsonetikiko atxikimendua garatzen dute instintiboki; eta orduan, fisikoki, sozialki eta emozionalki garatzeko aukera dute. Teoriaren barnean, helduaroan ere eragiten gaituzten hiru atxikimendu eredu bereizten dira, zaintzaile nagusiaren eta haurraren arteko lotura afektiboaren ezaugarrien arabera. Lehenik “atxikimendu ziurra” dugu; honetan, zaintzailea, haurraren deiekiko sentikorra da, negar egiten duenean edo begiradarekin bilatzen duenean eskuragarri baitago. Horrek haurrak bere ingurua lasai esploratzea ahalbidetzen du. Bigarrenik, “atxikimendu ez ziur eta iheskorra” dago. Zaintzailearen irudia aurreko eredu bezain presente ez egoteaz gain, zaintzaileak ez ditu haurraren deiak eta kontaktu eskaerak aintzat hartzen, ba-

tzuetan arbuia ere egiten dituelarik. Eredu honekin hazitako haurrek ez dute zaintzarik espero (izaten ez dutelako), eta, beraz, zaintzailearekiko ezaxolakeria erakusten dute, frustrazioen aurka defentsa moduan. Hirugarrenik, “atxikimendu ez ziur eta anibalentea” dago. Hemen, zaintzaileek (konturatu gabe askotan) haurren beharrei kasu egiten diete batzuetan, baina, beste batzuetan, ordea, ez. Jokabide horrek zaintzailearen eskuragarritasunarekiko segurtasun falta sentitzera eramaten du haurra, zaintza behar duenean, ez baita ki helduaren laguntza izango duen.

Gure atxikimendu irudiek gure identitatearen eta autoestimua oinarria eratzen dute. Hori dela eta, jaso dugun atxikimendu irudia funtsezkoa izango da gure bizitzan sortuko ditugun harremanak eraikitzeko. Horrekin esan nahi dudana zera da: helduaroan sortzen ditugun harremanak eta gure buruarekiko dugun ikuskera, neurri handi batean, bi urte bete arte gure zaintzaileengandik jaso dugun atxikimendu ereduak baldintzatuta egongo da. Horrela, adibidez, jasotako

atxikimendu ereduak bikote harreman batean eragina izango du. Eredu ziurra jaso duenak bere buruarekiko, bikotekidearekiko eta harremanekiko begirada positiboagoa izateko joera izango du. Eredu ez ziur eta iheskorra bizi izan duenak, bikotearekiko atxikimendua arbuia izango du, sentimenduak errepresmituz. Azkenik, eredu ez ziur eta anibalentea jaso duenak, bere burua mesprezatzeko gain, bikotekideenganako mesfidantza sentituko du.

Apika, zuetako batzuek, aurreko esaldiak irakurri ostean, ereduarekin batekin identifikatuko zenuten zuen burua. Agian konforme zaudete zaintzaileengandik jasotako ereduarekin eta honek gainontzeko harremanetan eta zuen identitatean izandako eraginarekin. Beharbada ez duzue ezer aldatu nahi, baina, beharbada, bai. Jakin ezazue hortaz, ereduak alda daitezkeela, gure zaintzaileengandik oinordetzan jaso duguna transforma dezakegula, baita gure oinordekoei igorritako ondarea ere. Zertarako eta gure harremanek oro har bakea ekar dezaten eta ez borroka. •

saioaaginako@gmail.com



Jaso dugun atxikimendu ereduak eragin du gure bikote harremanetan.

Gorka RUBIO | ARGAZKI PRESS