



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Bakardadea

Bakardadeari beldurra al diozu? Gizakiak sozialak gara izatez, lagunduta sentitzea eta norbaiti axola diogula sentitzea gustatzen zaigu eta oinarritzakoa da gure zoriontasunean. Harpeen arotik ikasi genuen talde sozial batean onartua izatea, bertan elkar lagunduz eta guztion artean mehatxuei aurre eginez bizitzea askoz errazagoa zela. Izan ere, bakarrik egonez, bizirik ez ateratzeko aukera asko genituen.

Hala ere, hazi ahal izateko eta psikologikoki heltzeko, bakarrik egoten ikastea ere oso beharrezkoa da. Egia esan, bakarrik egoten jakitea zure konpainiarik onena zu zeu zarela konturatzea da eta, horri esker, zure izatearekin konektatzea, zure aukezez fidatzea eta bizitzatik bakarrik ibiltzeko gai zarela nabaritzea.

Bakardadeak, gure buruarekin berri- ez elkartzeko ahalbidetzen digu.

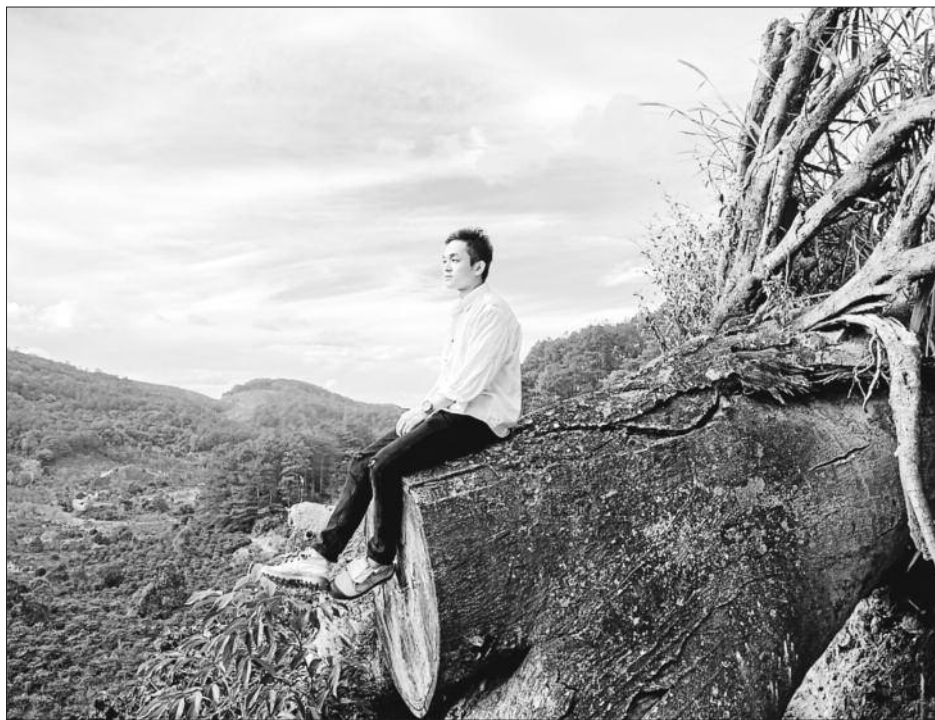
Beste pertsona batzuekin harremanetan eguneko ordu guztiak pasatzen ditugunean, era fisiko zein birtualean, etengabe kanpoko pentsamendu, iritzi eta itxaropenekin gaude kontaktuan. Hori ez da negatiboa, gizakia izaki soziala da eta, horregatik, ingurunean bertakotzea beharrezkoa du. Baina horrek ez du esan nahi gure buruarekin egoteko momentuak alde batera utzi behar ditugunik. Bakardade uneek, inguratzen gaituen giro sozialaren inguruan hausnartzeko aukera eskaintzen digute.

Denbora gehiena beste norbaitekin ematen dugunean, askotan, plan batetik beste batera pasatzen gara, egia esan, asko pentsatu gabe. Zirkunstantziaren batengatik, planik gabe gertatzen bagara, agian gaizki sentituko gara, jada bakarrik gaudenean ondo

pasatzea ahaztu zaigulako. Hortaz, uneak noizean behin bakarrik guretzat izateak, gure gustuko aisialdi erak esploratzea ahalbidetzen digu. Guri bakarrik gustatzen zaizkigun filmak edo telesailak ikus ditzakegu, irakurri eta paseatu, bainu lasaigarri bat hartu; egia esan, zain ditugun planen kopurua infinitua da. Gure buruarekin aisialdi denbora pasatzea, autozaintzea da; gainera, jarduera horietan, besteekin partekatze-ko ideiak ere aurki ditzakegu.

Bakardadean, gure bizitzaren, balioren eta proiektuen, gure bertuteen eta akatsen gainean hausnar dezakegu. Bakardadearen espazioa, introspektzioarako espazioa da, guran eta gure erlazioetan pentsatzeko eta hobetzeko modua bilatzeko. Hausnartzeko unerik gabe, ezin izango genuke inoiz jakin non gauden eta nora joan nahi dugun. Gainera, gatazka giza erlazioetako ezinbesteko parte denez gero, bizitza soziala gatazkaz beteta dago. Garrantzitsua da gainerakoekin hitz egitea besteen ikuspuntuak ezagutzeko eta gure berezko pentsamenduetan ez galtzeko. Baina garrantzitsua da ere, gogoeta-uneak bakardadean igarotzea, gatazken aurrean nola jokatu dugun eta haiek nola ebatziko ditugun zintzotasunez pentsatu ahal izateko.

Gehiegizko bakardadeak isolatu egin gaitzake, eta sentimendu depresiboak ere eragin ditzake. Bakarrik egoten ez jakiteak, ordea, benetan nortzuk garen ahaztea ere eragin dezake, gure beharrak eta zaintza bazterrean utziz. Gure buruarekin konpainia onean egotea, gure ongizatearen euskarria da. •



Bakarrik egoten ikastea oso beharrezkoa da.