



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Argia eman

Haurtzaroa maitasun handiz gogoratzen dugun bizitzako garaia da. Arrazoia da, haurrak garenean, gogo iturri agorrezina dugula; edozein objektu bihur daiteke jostailu, edozein jarduera, abentura. Haurtzaroa bizitzari iratzartzea da, hor agertzen dira lehen galderak eta hor jasotzen ditugu lehen erantzunak. Hala ere, haurtzaroa ez da beti zoriontasunaren edo axolagabekeriaren sinonimo. Inork ez du bermatuta bere ongizate fisiko eta emozionala mundura iristearekin bakarrik.

Ume izatea ez da inoiz erraza, denok behar baitugu norbaiten babesa ibiltzen hasteko, lehen silabak ahoskatzeko, eta beldurak, besarkada eta hitz egokiekin itzaltzen direla jakiteko. Horregatik, gure bizitzako lehen urteen eta hurrengo esperientzien garrantziak moldatuko du gure nortasunaren, oreka emozionalaren eta autoestimua zati handi bat. Beraz, inguratzen gaituena desatxikimendua, gabezia, tristura edo abandonua baldin bada, asko kostako zaigu emozionalki seguru heltzea. Hori bai, lasaitasuna, maitasuna eta ardura nagusi diren testuinguru batean hazi eta hezteak, kontraesana badirudi ere, ez du bere horretan beldurrik, segurtasun-gabeziarik eta zamarik gabeko heldutasuna bermatzen.

Gizakiak izaki konplexuak garen heinean, gure haurrak ongizate emozionalan hezi nahi izatearen balentrian zehar, zenbait zulotan erortzea arraz gizatiarra da. Zulo berdinetan erori baitziren gure oinordekoak ere; nolabait, guraso belaunaldi ezberdinetatik jasotako herentzia da. Ikasi zutena, gu haur ginean trebatu zuten, eta, guk, guraso bezala, gure seme-alabekin errepikatzen dugu. Gutariko bakoitzak gure “bizipenen kutxa” daukagu; bizitzako lehen zortzi urteak, zalantzarik gabe, garenaren zati handi baten giltza dira. Helduak

egiten garenean, estresa eta ardurak gure bizitzaren jabe egiten dira, eta, askotan, ahaztu egiten zaigu jolasteko denbora tarte bat gordetzea, gure barruko haurrarekin konektatzeko. Dena den, ez da beti erraza harmoniaz eta zoriontasunez heltzea. Batzuetan, gure ni heldua frustratuta sentitzen da, harrapatu eta ito egiten gaituzten konpondu gabeko gatazkez betea, eguneroko ilusioa galdu eta izaki isil bihurtzeraino. Garrantzitsua da, denok, barruan daramagun haur horri eskua ematea. Azterlan batzuek erakusten dutenez, erantzukizunik edo lehiakortasunik ez, baina bai desinhibizioa eta jolasa dakartzaten haurtzaroari dagozkion jardueretan denbora emateak zoriontasun-maila handiagoekin eta estres-maila txikiagoekin zerikusia du.

Gure barneko haurra ikusten ez badugu, barneko zoko ezkutu batean egongo da. Heldu guztiok saiatzen gara mundu konplexu honi aurre egiteko guztiz seguruak garen itxura egiten. Baina askotan begiak ixten ditugu eta hutsune edo zama bat sentitzen dugu eta kanpoko zauririk

ez duen zerbaitek min ematen digula ohartzen gara.

Haztea ez da soil-soilik urteak pilatzea, gure aurrepegiaren zimur bat ikustea edo gauzak lortzea. Haztea denborarekin heltzen jakitea da, bizitako etapa bakoitzeko on guztia mantenduz. Gure barneko haurra bera da, benetan, alderdi arrazionalaren eta oraindik ere maitasuna eskatzen jarraitzen duen beste alderdi libreago, garbia eta amets egiten duen horren arteko nolabaiteko oreka ahalbidetzen diguna. Ahaztu egiten zaigu elkar maitatzea, ahaztu egiten zaigu gure burua zaintzea, entzutea; ahaztu egiten zaigu gure buruari norberaren bizitza-zikloko une txiki bakoitzaz gozatzeko aukera ematea. •



Haztea bizitzako etapa bakoitzeko on guztiak mantenduz heltzen jakitea da.

saioaaginako@gmail.com