

Bakardadea: nahi edo behar

Bakarrik egon beharrak ez bezala, bakarrik egon nahi izateak askatasun sentimendua sor dezake gudan, eta sosegu hori lagungarria gerta dakiguke eguneroko estresari aurre egiteko

EZ DA ERRAZA bakardadera moldatzea. Berez, izaki sozialak gara gizakiok, besteen beharra dugu harremanak sortzeko eta gustura bizi izateko. Pertsonarik autonomo eta independenteenak ere, neurri batean edo bestean, gizarte harremanen beharra dauka gogo-aldarreak orekatuta eta osasuntsu edukitzeko.

Besteekin ditugun harremanek baldintzatzen dute pertsona ororen ongizatea. Medikuek osasuna zer den definitzen dutenean, adibidez, ongizate fisikoa, psikologikoa eta soziala dela esaten dute. Bakardadeak, beraz, kalte egiten dio osasun sozialari, eta ondorio txarrak ekartzen ditu osasun psikologikoarentzat ere; tristura, esaterako. Harreman sozialek zuzen-zuzenean eragiten diote pertsonen osasunari, onerako bezala txarrerako, eta harreman horiek pertsona asetzen ez badute, luze gabe azalduko zaio bakardadearen mamua.

Bakardadeak sortzen duen tristura gaineratik kendu ezean, eta luze irauten badu, depresio itxurako sintomak ager daitezke. Horregatik da garrantzitsua gure harreman pertsonalak osasungarriak eta gustagarriak izatea, nahiz eta beti ez den erraz-erraza hori lortzen, indibidualismorako joera ere handi samarra da-eta egungo gizarte-testuinguruan. Familiek gero eta kide gutxiago dituzte, lanak gero eta gehiago behartzen gaitu gure ingurutik ateratzera, eta herri eta hiriak gero eta handiagoak dira. Testuinguru horretan oso erraza da pertsonak anonimo sentitzea, bere burua ezin kokatu izatea talde kohesionatu baten barruan, eta, ondorioz, ezin ase izatea osasun sozialak dituen premiak.

Gure gizarteak zer joera hartu duen ikusita, pertsonen arteko harreman-loturak ahul samarrak izaten dira, eta bakarrik geratzen ari direlako irudipena eragiten die horrek zenbait pertsonari; harremanetan konfiantza handirik ez dutelako edo, jendearekin egonik ere bakarrik daudela iruditzen zaie.

Bakarrik egon nahi izatea (bakardadean ongi sentitzea)

Bakardadea beti ez da kalterako. Zenbaitetan, guk geuk aukera dezakegu bakarka jardutea eta bakarkako zereginetan ematea gure denbora. Bakardade hori norberak bilatua izaten da, eta horrek ez du tristura sortzen; aitzitik, oso onuragarria gerta daiteke ongizate emozionalarentzat. Geure barne-munduarekin gozatzeko uneak izaten dira horiek, ez bakardade uneak.

Nork bere denbora zertan erabili erabakitzeke aukera du, eta norbaitek beretzat hartzea erabakitzen badu, segur aski izango da gozatu egiten duela beste inor gabe egonda (denbora tarte batez, jakina). Norberak hautatzen du bakardade hori, eta osasungarria gertatzen da, gainera: nork bere buruari denbora eskainita, bere ongizatea sustatzen ari da, eta hori ere ezinbestekoa da. Pertsona horiek gai izaten dira beste inor gabe moldatzeko, aski autonomo eta independente diren seinale. Inguruko pertsonekin lotura sendo eta osasungarriak dituen pertsona prest egongo da bere barne-munduarekin gozatzeko; inor gabe dagoenean ere ez du sufrituko, ongi baitaki hortxe edukiko dituela gero ere hurbileko pertsonak, eta horiengana jo ahal izango duela nahi duenean. >



Bakarrrik egon nahi izatea edo autonomia edukitzea aukera bat da, eta hortaz baliatzea, berriz, oso onuragarria izan daiteke edonorentzat. Atsedean tarte bat hartzea bezala izan liteke, besteekin ditugun betebeharrak ahaztu eta guk nahi duguna egiteko tarte bat hartzea. Une horietan, askatasun sentimenduak harrapatuko gaitu agian, eta sosegu horrek lagundu egingo gaitu eguneroko estresari aurre egiteko. Aske garela sentituta, une bakoitzean zer egiteko gogoia dugun erabaki dezakegu, inori azalpenik eman beharrik gabe, eta ordu batzuetarako, bederen, betebeharrak bazterrerara utzi ahal izango ditugu.

Inguruko pertsonekin lotura sendo eta osasungarriak baditugu errazago zaigu bakarrik egotea

Horrexegatik, mundu guztiak hartu behar lituzke tarte batzuk bere buruarekin egoteko, eta are gehiago gaur egun; egungo gizarteak eta bizimoduak ez digute uzten denborarik, tarte batez bada ere, askatasun sentipen horrekin gozatzeko. Dena da zeregin eta betebeharrak, beti badago lanen bat utziezina eta geure buruak zaintzea baino garrantzi gehiagokoa. Arrazoi horrexegatik da hain garrantzitsua denbora hartzen jakitea, eta are teraupertikoa ere izan daiteke zenbait jenderentzat. Adibidez, lan gehiegi egiten duten pertsonentzat, eta etxe-koandrentzat ere bai, denborarik gehiena besteentzat ematen duten horientzat. Mesede handia egingo lieke horiei denbora bat beretzat hartzeak, atsedean modura. Beste lanbide batzuek, berriz, hustu egiten dute pertsona, ahitu. Erizainek, medikuek edo jendaurrean aritzen direnek, oro har, estres sozial izugarria jasan dezakete.

Askatasun eta bakardade horrek erakarrira, zenbait pertsonak halaxe bizi ziteza erabaki dute; single deitzen zaie horiei, bizimodu independentea-

ren alde egin dutenei. Beste batzuek bakar-bakarrrik bidaiatuz gozaten dute, eta badira aisialdiko jardueretan banaka eta bakarka arituz gozaten dutenak ere.

Bakarrrik egon ahal izatea eta egoten jakitea oso garrantzitsua da, bai, baina ez geure burua bakartzea. Modu autonomoan jokatzeko gauza bat da, eta beste bat da bakartzea. Denbora hartu eta ongi sentitzea mesedegarria izan daiteke osasun psikologikoarentzat, baina horri ere mugak jarri behar zaizkio, ez baita komeni inguruko pertsonekin ditugun loturak etetea. Harremanak zaintzea eta horiei eus-

tea beti da ona, harreman sozial sendo eta gustagarriak eduki ezean nekez gozatu ahal izango baitugu gure independentziarekin.

Bakarrrik egon behar izatea (bakardadearen kalteak)

Bakardadea ez da izaten beti norberak hautatua; jende asko sentitzen da bakarrik berak hautatu ez dituen hainbat arrazoiengatik, eta bakardade hori emozio eta sentipen txarrei lotuta egon ohi da. Inguruko jendearekin loturarik ez dugunean, edo oso azaleko gauzak lotzen gaituztenean, tristura sentipenak agertu ohi dira, eta aldarte hori ez da batere lagungarria harremanen alde indar egiteko. Gizartean bakartuta daudenak, gehienetan, ez dira egoten haiek hala nahi dutelako. Zenbait pertsonak ez dute harreman handirik ingurukoekin; gustatuko litzaieke lotura sozialak edukitzea, baina ezin izaten dute.

Gehienetan, trebezia sozial gutxi duen jendea izaten da, fobia soziala duen jendea, edo sentimendu patologiko baten ondorioz harreman pertso-

nalak egin ezin dituenak. Besteekin egon beharrak neurritz kanpo beldurtzen ditu, pentsamendu distortzionatuak izaten dituzte, eta horrek eragozpen handiak sortzen dizkie besteengana hurbildu eta harremanak egiteko. Gizartean baztertuta geratzen dira, ongizate psikologikoa hondatu egiten zaie, konfiantzarik ez dute izaten beren buruan eta hutsaren hurrena direla iruditzen zaie. Egoera hori iritsita, osasun arloko profesionalengana jotzea izaten da irtenbidea.

Inguruan bat-bateko aldaketa bat gertatzen denean ere senti daiteke bakardadea, norberak nahi ez duela ere. Adibidez, harreman pertsonal bat eteten denean. Hori gertatzen denean, garrantzitsua da inguruko beste pertsonengan bilatzea babesa, galera sentimendua ez dadin etengabe agertu, eta agertuta ere, ez dezan neurri-gabe eragin gudan.

Beste pertsonekin gaudenean ere senti gaitzke bakarrik, eta hori beste bakardade mota bat da, bitxia badirudi ere. Besteekin gaude, baina ez gara sentitzen taldeko. Hori gertatzen da, adibidez, informazio bat besteei kontatu nahi eta modua bilatzen ez dugunean. Frustrazio sentipena sortzen du bakardade mota horrek, ez digu uzten seguru senti gaitzean harreman horrekin, eta ezin izaten dugu gozatu. Pertsona batzuek ez dute izaten behar adinako konfiantzarik bere arazoez besteekin hitz egiteko, eta beste zenbaitek ez dute lortzen gainerakoei heren ikuspuntuak errespetatu ditzaizten. Ondorioz, arazoak beretzat gordetzeko joera izaten dute, eta hor hasten da bakardadea ageriko egiten.

Lehendik egindako harremanak sendotzea komeni izaten da halakoetan, eta inguru soziala zabaltzea. Baina hori baino garrantzitsuagoa da harremanetan hurbiltasuna lantzea eta nork bere pentsamenduak seguru eta konfiantzazadieraztea. Sentimenduak besteekin partekatzeak eta gure barrua erakusteak hurbildu egiten gaitu batzuk besteengana, eta bakardade sentipena gutxitu egiten da. Elkarrekin egotea baino zerbait gehiago da bakarrik ez egotea, eta hortaz jabetzeak emango digu ongizate sozial eta psikologikoa. //