

Lotsak gaixotuta

Muturreko herabetasuna eta gizarte-herstura elkartzen direnean, pertsona bat bakartuta gera daiteke eta horrek kalte egin diezaieke besteekin dituen harreman moduei



PERTSONA isilak aspergarriagoak dira: gezurra; herabeek bere burua bakartu eta gizartetik baztertzeraz josten dute: gezurra; barnerakoiek ez dute gizarte-estimua handirik: egia. Sentimenduak jendaurrean agertzeko uzkur izaten direnek, oro har, barne-mundu aberats eta bizia izaten dute, baina gizartearen begietara ez dira izaten besteak bezain erakargarri. Konfiantza kontua da, hala ere. Aukera ematen dietenean, eta aurreiritzirik gabe adi jartzen zaizkienean, harriz utzi ohi dute jendea, hizketarako dohain handia izaten dutelako eta nornahi bezain jatorrak izan daitezkeelako. Baina, aldiz, herabetasuna arazo bihurtzen bada zenbait gizarte-egoerari aurre egiteko, "iheserako jarrera" sor dezake pertsonengan: harreman pertsonal eta hurbilekoak saihesteko joera izango dute.

Barnerakoiak

Zenbait pertsonak lagunartean ibili nahi izaten dute beti, eroso sentitu ohi dira giro bizi eta dinamikoan, inguruarekin eta ingurukoekin harremanean; pertsona kanporakoiek dira horiek. Badira, ordea, halakoen zale ez diren pertsonak ere, pertsona barnerakoiak, alegia. Horrek ez du esan nahi, hala ere, gaitasun gutxiago daukatenik beste jendeekin harremanak sortzeko; segur aski, deseroso sentituko dira talde handietan, eta are gehiago jende ezezagunarekin. Horrexegatik moldatzen dira hobeto talde txikietan eta hurbileko zaizkien giroetan, seguruago eta erosoago sentitzen direlako.

Izaera barnerakoi hori dutenek garun-jarduera handia izan ohi dute, eta horren eraginez, euren pentsamenduei jartzen diete arreta, eta ez kanpotik datorren informazioari. Kanpotik datorren informazioa euren barnerako prozesatzen dute; pertsona kanporakoiek, aldiz, kanporantz egiten dute, beste pertsonekin joan-etorriko harremanak sortzeko.

Barnerakoi izatea ez da, inondik ere, arazo bat; nortasunaren ezaugarri bat da, norberak munduarekin zer-nolako harremanak nahi dituen zehazten duen ezaugarria, eta ez du zertan ondorioz izan osasun psikologikoan. Pertsona barnerakoiak isilagoak izaten dira, baina haien barne-mundua, oro har, aberatsagoa izaten da. Kanporakoiek, berriz, arreta gutxiago jartzen diote euren buruari, baina jende artekoagoak izaten dira.

Herabetasuna

Pertsona barnerakoiek denbora gehiago behar izaten dute besteengan konfiantza sortzeko, ez dira beste batzuk bezain adierazkorrak izaten, eta bai, aldiz, beren burua bakartu zaleak zenbaitetan; hori dela eta, herabetzat jotzen dituzte batzuetan. Inguruko pertsonak saiatzen dira haiek akuilatzen, hitz egin dezaten eta naturaltasunez komunikatu daitezen, besteengan konfiantza eragiteko. Jokabide zabaldu samarra izaten da hori, baina horrek kalte egiten die pertsona horiei mesede baino gehiago, behartu egiten baititu eurak ez diren bezala agertzera. Egokiagoa litzateke nori bere denbora ematea konfiantza eginez eta eraginez joan >



dadin, ezertara presatu eta behartu gabe. Era horretan, poliki-poliki joanez, eroso sentituko da protagonista izan beharrik gabe, eta gozatu egingo du lagunartean eta familian.

Askotan ez da bereizten zer den barnerakoia izatea eta zer herabea izatea, eta gauza bera balira bezala erabiltzen dira, nahiz eta ez hala izan. Herabe denak zailtasuna eduki ohi du besteekin harremanak egiteko. Pertsona herabe batek oso gustura hartuko luke beste jende batekin jardutea eta harremanetan aritzea, baina ezin izaten du: beldur izaten da,

tan, estutasun arazo handiak izaten dituzte, eta oso zail gertatzen zaie euren beldurrei aurre egitea; hori dela eta, ez dute nahi izaten laguntza eskatu eta espezialista baten esku jarri, iruditzen baitzaie terapeutarekin sor daitekeen harremana ere mehatxu bat izan daitekeela eurentzat.

Muturreko herabetasunak eta horrek dakarren fobia sozialak bakartzera eramanez dezakete pertsona, harremanik gabeko testuinguruak bilatzera, eta horretarako, jendea ihes egiteko jarrera hartu ohi dute. “Iheserako



Pertsona barnerakoiek barne-mundu aberatsa dute eta lotsatizat jotzen diren arren ez dira: ez diote jendartean egoteari herabeek dioten beldurra

besteen beldur -ezezagunek beldurtzen dute, batik bat-. Jendartean moldatu ezinak estutasuna sortzen dio, eta estutasun hori ikara bihurtzen bada, fobia soziala ager dakiok. Eta fobiak jokabide arraroak hartzea eraman dezake pertsona, eta jendearekiko harremanak propio saihestera.

Gizarte harremanek beldurtuta

Harreman pertsonal eta hurbilekoei ihes egiten dieten pertsonen, gehiene-

jarrera” horrek ez du uzten bizimodu normalik egiten, gizakia espezie soziala baita, eta ia ezinezkoa zaio harremanik gabe bizi izatea.

Jendearekin harremanetan aritzeko beldurrak nekez ekarriko du pertsona bat erabat bakartzea, baina arazo larri-larria izatera irits daiteke, eta gerta daiteke norbait gaitasunik gabe uztea, eta ez jendartean moldatzeko soilik; halako ondoreza sortzen du, nor berean ere moldatu ezinik uzten du. Pertsona horiek badakite zer ger-

tatzen zaien, baina ez dira gai sentitzen egoera hori gainditzeko, eta, ondorioz, bakartzera jotzen dute etengabe. Askok sufriarazten die horrek, beldurtu egiten baititu besteen artera bildu beharrak eta haiekin egon beharrak.

Nola ‘ihes egin’ bakartze egoerari

Beren burua era horretan bakartzen duten pertsonen lor dezakete muturreko herabetasuna gutxitzea eta jendearekin eta jende artean bizitzeko gaitasuna lantzea. Espezialista baten gaitasuna joatea de lehen urratsa, giro goxo eta hurbilekoa eskainiko digun norbaitengana. Teknologia berriak ere lagungarri gerta daitezke, zeharka bada ere, lehen harremanak sortzeko eta jendearekin egoteko. Bide hori, ordea, jende artera irekitzeko bide bat gehiago izatea komeni da, eta ez bide bakarra.

Harremanak sortzeko zailtasunak dituen pertsonak ez du obsesioz hartu behar egoera, eta ez du tematu behar inor baino irekiagoa eta jende artekoagoa bihurtzen, tema horrek estutasuna baino ez baitio sortuko. Lehenengo urrats moduan, jendearekin gehixeago jarduten saiatu behar luke. Nola? Eroso sentiaraziko duten egoerak bilatuta, solasaldi laburrak, adibidez, beldurrak kentzen joateko poliki-poliki. Inguruko denda eta saltokietara maiz-maiz joatea izan liteke irtenbide bat, eta langileekin adeitasunez jokatzeko; haiek ere berdin hartuko dute, segur aski. Esperientzia hori lagungarria izan daiteke ohartzeko jendea ez dela mehatxu norberarentzat. Bestelako jarduerak batzuk ere egin daitezke, besteengana asko-asko hurbiltzera behartzen ez duten jarduerak. Ikastaro labur bat, adibidez, talde txikian: gimnasio batean edo kirol klub batean izan daiteke (han inork ez du espero izango pertsona horrek berebiziko ahaleginik egin dezan harremanak sortzeko). Garrantzitsuena izaten da jendea inguruan edukitzea eta harremanen bat egin ahal izatea, oso azalekoa bada ere. Erabat eta etengabe bakartuta dagoenak, izan ere, oso triste jartzeko arriskua izan dezake, edo depresioan erortzekoa. //