

# Gurasoek elkar maitatzen ez ahazteko

Bikote-harremana aldatu egiten dute seme-alabek, baina ez du zertan okerrera egin

HAUR JAIOBERRI batek zorion betea ekarri ohi du etxera, beste ezer baino handiagoa. Beste ezer baino maitasun, arreta eta denbora gehiago eskaintzen dizkiogu berari, behar ere horixe behar baitu. Haurra zaindu, babestu eta maitatu beharrez, ordea, bikotekidea ahaztu-edo egiten dugu ez gutxitan. Halaxe gertatzen da, eta ez dago zertan larritu. Normalizat hartu behar da hori gertatzea, eta pentsatu behar da, gainera, egoera ez dela betiketuko. Onartu egin behar dugu gure bizitza (norberarena eta bikotekidearena) aldatu egin dela familiara beste norbait etorrira. Baina aldatzea ez da okerrera egitea, edo ez luke izan behar, behintzat. Guraso egitea gauzarik handiena izan liteke zenbait bikoteren harremanean, baina horrek ez du esan nahi gainerako motibazio guztiak baliorik gabe geratzen direla eta bikote-bizitza gainbehera hasten dela. Bizitzan aldaketa-aro edo garaiak izaten dira, eta besteekin gertatzen den bezala, honekin ere egokitzen jakin behar du bikoteak; haurra ilusio-sortzaile da, baina erantzukizun handiz jokatzeko eskatzen du, eta arriskua izaten da bikote-harremana zaintzeari eta goxatzeari uzteko.

Lehen haurra (eta gainerakoak) etortzen direnean, bikote-harremana ahaztuxea geratu liteke denbora batez, haurrak bereganatzen baitu protagonismo guztia. Bikoteak aro berri bat hasi duenez, egokitu egin behar du; gurasoaren betebeharrak moldatu beharra dauka bikotekide bakoitzak, baina denbora baten barruan, jakina. Muga jarri behar zaio egokitze-aldiari, eta berriz ekin behar zaio bikote-harremana zaindu eta in-

dartzeari. Zenbat eta denbora gehiago joan, orduan eta tarte handiagoa sor daiteke bikotekideen artean, eta emozionalki urrunduz eta urrunduz joan dena, ohartu orduko, urrunegi ere egon liteke, ez eskuratzeko moduan. Oso garrantzitsua da, beraz, albat azkarren suspertzea bikote-harremana, eta haurrak beste arrazoi bat gehiago izatea elkarrengana are gehiago hurbiltzeko. Bestela, haurrei emanak bagaude eta haurrei soilik, denbora baten buruan, arriskua dago bikotekideak elkarrengandik asko bereizteko, ezezagun bihurtzeraino.

## Urrutiratze emozionala saihestu

Guraso diren pertsonen ongi jakiten dute zenbateraino lotzen duen haur batek, eta zenbateko arreta eskatzen duen. Haurrari arreta handia jartzeak, hala ere, ez du zertan ekarri bikotekidea bazterrean uztea eta, bikotekidearekin, bikote-harremana. Haurrei emana egoteak ez du eragozpen bihurtu behar bikotekideari sendo lotuta jarraitzeko, nahiz eta zailagoa izan, noski, jende gehiagori eskaini behar baitzaio ahalegina eta denbora.

Gurasoak izaten dituen erantzukizun berriekin, ugaritu egiten dira eguneroko zereginak, baina ezin da mugatu eguneroko horri erantzutera, horrek murriztu egingo bailuke bikote-komunikazioa. Ordutegiak, betebeharrak, erosketak, haurtzaindegia, arropa... eta gisako mintzagaiek soilik osatzen badituzte bien arteko elkarrizketak, luze gabe agertuko da urrutiramendua eta helburu bakarrak iraunaraziko die elkarrekin: guraso izateak. Harreman mota hori aski

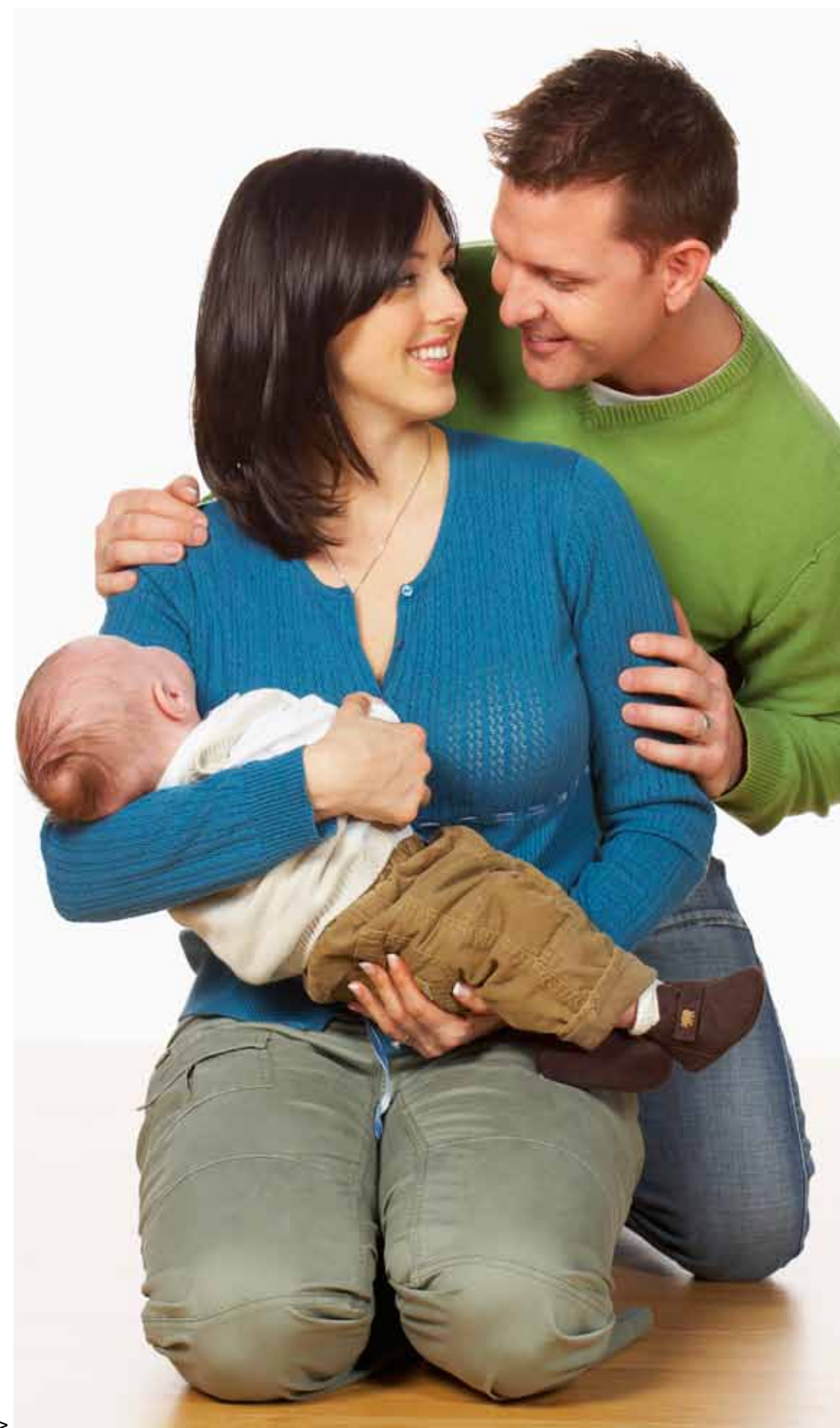
ahula izango litzateke, eta horretara ez iristeko, oso garrantzitsua da bien arteko lotura emozionalak sustatzea, harremanak sendo jarrai dezan eta bien asegarri izan dadin.

Haurrekin daudenean, protagonismoa partekatu behar dute gurasoek, horrek ere indartu egiten baitu bikotekideen arteko lotura afektiboa. Biek sentitu ahal izango dute guraso direla, biek berdin desorekarik gabe, eta era horretan, saihestu ahal izango dute seme-alabekin harreman indibidualistak edukitzea (horrek ere urrutiratu egiten du bikotea emozionalki). Nekea ere bikote-harremanaren etsai izaten da. Haur jaioberriekin egoteak asko nekatzen du, eta, ondorioz, gurasoek indar gutxiago izaten dute bien arteko harremanari eskaintzeko. Gurasoek sentitu behar dute ondoan daukatela laguna, besteak babesten duela eta talde lanean ari direla. Horrela jokatzuz, arrisku gutxiago izango da bietako bat gutziz akitzeko.

Uste okerreirei ere aurre egin behar zaie, eta horietako batek zera dio: guraso izateko utzi egin behar zaiola bikote izateari. Baina lotura emozionalari eusten bazaio, onura ez du jasotzen bikoteak soilik, haurrek ere jasotzen dute. Neska-mutilei asko eragiten die beren inguruak, eta sumatzen badute gurasoek harreman sendoa dutela eta familia-batasuna egonkorra eta seguru dela, horrek on egingo die.

## Elkartuta egon

Guraso izateak lan eta erantzukizun handiak ditu berekin, hori eztaba-daezina da, baina ez da komeni inor gehiegi zamatzea, eta horregatik, benetan da garrantzitsua bikotekidearen >





babesa bilatzea. Talde lana da, azken batean, eta elkartuta sentitzeko, gustuko jarduerak egin beharra dago seme-alabekin, nahiz eta batzuetan oso komenigarria izaten den norberak bere gustuko gauzatxoak ere egitea, debora tarte batez ahaztu ahal izateko etxeko kontuak. Ahal bada, ez da komeni aisialdiari uko egitea, ez bikoteak ez norberak, hori ere garrantzitsua baita bietako bakoitza ongi sentitzeko eta bikote-harremanak osasuntsu jarraitzeko.

Ahal dela, behintzat, astean egun bat hartu behar du bikoteak beretzat. Horrek ez ditu gaizki sentiarazi behar gurasoak, hori ez baita seme-alabekin axolagabe jokatzeari; familiaren ongi-zatearen mesedetan da gurasoek egun bat jai hartzea eta elkarrengana gehiago hurbiltzeko erabiltzea. Aukera bat izan liteke astean egun jakin bat bereiztea eta bikotearen eguntzat hartzea. Lehen gustura egiten zituzten jarduerekin jarraitzea oso egokia izan daiteke bietako inork senti ez dezan bikote-harremanak dituen pribilegioei uko egin beharra dagoela guraso izateko. Elkarrekin dauden denbora tarte horretan, garrantzitsua da komunikazio hurbil eta pertsonala lantzea, horrek areagotu egiten baitu lotura emozionala, eta emozionalki zenbat eta lotuago egon, orduan eta sendoago egongo da euren harremana, eta orduan eta bat eginago sentituko dira guraso-zereginari erantzuteko. Ahal den neurrian, ongi legoke asteburu bat edo oporralditxo bat hartzea elkarrekin bakarrik egoteko.

Nork bere eremua atxikitzea ere garrantzitsua da. Norberak bere beharrak ase ditzake era horretan, eta bikotekidea ere ongi senti daiteke guraso lana bakarrean eginez.

Bikoteak eutsi egin behar die bere lagun taldearekin dituen harremanei, eta norberak ere bai; izan ere, gizarte-bizitza osatua edukitzea ere lagungarri da guraso zeregina eramangarriago egiteko eta etxetik eta etxeko lan amaiezinetatik atera ahal izateko, haur bat etortzen denean, lagunengandik bakartzera eta urrutiratzera eramaten baitu egunerokoari erantzun beharrak. Eta hori, jakina, ongizatearen kaltetan izaten da.

Bikotekidea gustura eta motibatuta sentiarazteko, komeni izaten da noiz-behinka ustekabekoren batekin harritzea. Ustekabekoak bizigarri dira, harremanaren pizgarri, eta monotoniatik ihes egiteko balio dute.

Seme-alabak edukita ere, bikoteak ez dio utzi behar bikote izateari. Guraso izatea eta bikotekide izatea guztiz bateragarriak dira. Maitasun keinu eta adierazpenak maiz-maiz egitea komeni da bikote harremanaren onerako, baina baita hurrei eredu ona emateko ere, haiek ere gozatu egiten baitute ikusiz gurasoek batasun sendoa osatzen duela (segurtasuna ematen die). Horrela eginez gero, gainera, ikasbidea ematen zaie hurrei, eurek ere eredu berari jarrai diezaioten bikotekide eta guraso izatea egokitzen zaienean. //

Bikoteari zein bikotekide bakoitzari denbora eskaintzea komeni da

## OROITZEKOAK...

- Partekatu egin behar da haurrak zaintzeko erantzukizuna.
- Ez da komeni bikotea gehiegi nekatzea haurrak zaintzen.
- Bikoteak ez die uko egin behar aisialdi uneei, eta norberak ere ez.
- Bikotekide bakoitzak bere eremua atxiki behar du; horrek, gainera, hurrekin bakarrean egoteko eta gozatzeko aukera emango dio beste bikotekideari.
- Bikotekidea motibatuta sentiarazi behar da, eta maitasun keinu eta adierazpenak maiz egin behar dira.