

livin'


HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

HARREMANAK

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia


www.avifes.org

Laguntzailea:

 Fundación "la Caixa"

Bikote harremanak



Zergatik bilatzen ditugu bikoteak?

Bikotekidea izatea edo bilatzea positiboa izan beharko litzateke, baina batzuetan geure buruari gailentzen diogun zerbait bihurtzen da, kezka eta batzuetan larritasunez betetzen gaituena.

Baina, zergaitik kezkatzen gaitu hainbeste bikotekidea izateak edo ez izateak? Badirudi "normalena" bikote-harremana izatea dela, eta askotan, iarrakasta pertsonala neurtzeko modu gisa ere ikus daiteke. Filmetako, komunikabideetako eta abarretako maitasun istorioek mezuz betetzen gaituzte, harremani buruzko ideia oker bat izatera eramán gaitzaketenak, maitasuna lehen begiratuan aurkituko dugula pentsaraziz, eta behin aurkitutakoan dena zoriontasun izugarria izango dela pentsaraziz.

Laburbilduz... "maitasun erromantikoaren mitoetan" eror gaitzakete.

Haien berri entzun duzu baina ez dakizu oso ondo zertaz ari garen?

Segi irakurtzen hobetu ulertu ahal izateko!



Maitasun erromantikoaren mitoak

Idea asko daude maitasunak zer edo zer izan behar duen edo ez izan behar duenari buruz, baina horietako asko ez dira beti lagungarriak. Izan ere, horietako askok kalte handia egin diezagukete literalki hartzen badira, edo gure harremanak horietan oinarritzen baditugu. Horietako batzuen berri hitz egingo dizugu.

- **Gure laranja erdia aurkitu behar da**

Bai, normala da bikotekidearekin afinitatea bilatzea, baina horrek ez du esan nahi pertsona bakarra gurekin bateragarria denik, ezta gure bizitzako alderdi guztietan bateragarria denik ere. Ideia hori edukitzeak gure bikotekidearekiko itxaropen oso desorekatuak izatea eragin dezake, baita haustura posible bat bizitzea ere, bakarrik geratzeko kondena gisa. Ondoriorik negatiboena pertsona horri eustea litzateke, baita sufriarazten gaituenean ere.

- **Maitasunak... dena egin dezake!**

Mito horrek aditzera ematen digu benetan elkar maite duten bi pertsona gai direla edozein oztopo gainditzeko elkarrenganako sentitzen duten maitasunaren izenean. Bikote-harremanak eta elkarrekiko maitasunak zailtasunak gainditzeko laguntza izan daitezke, baina hori ez da beti nahikoa izaten. Izan ere, badira bikote osasuntsuetan sortzen diren dinamikak kide batentzat edo bientzat kaltegarriak diren egoerak. Kasu korapilatsuetan ideia horri atxikitzeak sekulako kaltea eragin diezaieke bikotekideei eta harremanari berari.

- **Maitasunak betirako eta sutua izan behar du**

Egia da harremanaren lehen uneak horrelakoak izaten direla, baina denborakurrera egin ahala, sentimendu horiek finkatzen joaten dira, eta gogobetetze ez hain bizia, baina egonkorragoa eta iraunkorragoa sortzen dute.

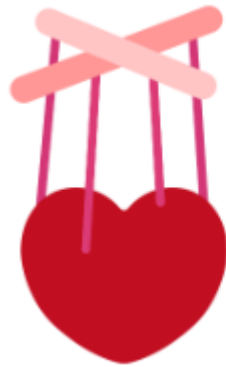
- **Jeloskortasuna maitasunaren froga gisa**

Jeloskortasunaren mitoa, gezurra badirudi ere, oso errotuta daukagu. Jeloskortasuna benetako maitasunarekin lotzen duen ustea da, ezinbestekoak direla ere kontuan hartuta, bestela ez bailitzateke maitasunik izango.

Eta mito horiek... nola eragin diezadakete?

- **Itxaropen irrealak.** Maitasun erromantikoaren mitoek itxaropen irreal batzuk sorrarazten dizkigute bikote-harremanek izan behar duten moduari buruz: beti direla poztasunerako arrazoi, ez dutela esfortzurik behar... Baina errealitatea da batzuetan mina edo frustrazioa eragin diezaguketela, baina horrek ez du esan nahi kaltegarria denik.
- **Gogogabetasunik eza harremanetan.** Horrelako itxaropenei eusteak eta horiek betetzen ez direla ikusteak atsekabetuta sentiaraziko gaituzte, eta horrek azkenean gatazkak sortuko ditu, harremanak hautsiz perfektiorik ez aurkitzeagatik...
- **Konparazioak eta jeloskortasuna.** Konparazioak ez dira lagun onak izaten. Gure harremanak "ideal" gisa aurkezten direnekin alderatzeak segurtasunik eza, jeloskortasuna, mesfidantza eta harremanaren gaineko presioak gehitzen dituzten beste sentimendu ugari eragingo dizkigu.
- **Nahasmen emozionala.** Intentsitate emozionaleko gailur horiek bilatzearen ondorioz, alde batera utziko ditugu bikotekideen arteko egonkortasuna eta babesa bezalako gai garrantzitsuak.
- **Hazkunde pertsonala alde batera uztea.** Bikotekidea izateak ez gaitu osoago bihurtzen eta ez dituzte gure behar guztiak betetzen, eta hori argi ez izateak gure interesak eta nahiak alde batera uztea eragin dezake. Gure interesak, lagunak eta loturak bikotetik kanpo mantentzea gomendagarria izateaz gain, hausturaren bat gertatuz gero sendatzen lagunduko digu.

- **Mendekotasuna harremanetan:** Aurreko guztia elkartzen badugu... ekaitz perfektua dugu gure harremanen menpe egoteko, gure bikotearen bidez bakarrik lortuko dugula gure zoriona sinesteko, geure burua bigarren mailan utziz. Eraitza? Gure autoestimua behera egiten du, eta harreman batean jarraitzeko beharra indartzen da.



KONTUZ harreman toxikoekin

Bikote-harremanetan (edo beste batzuetan), alde batek edo biek portaera kaltegarriak dituzte edozein alderdientzat, eta horrek ondoez emozionala sortzen du, ondo sentiarazten ez gaituen harreman batean "harrapatuta" egotearen sentsazioa.

Baina...Nola identifikatu?

Batzuetan, hain gaude sartuta eta itsututa pertsona edo harreman batekin, non ia ez dugun aztertzen zenbateraino den ongizatea edo kontrakoa ekartzen digun harremana.

Gako batzuk emango dizkizugu!

- *Etengabeko kritikak.* Alde batek edo biek etengabe kritikatzeko dituzte bestearen ekintzak, itxura edo hautaketak. Norbere buruaren sentimenduak gutxitu ditzake.
"A zer pinta duzun beti, lotsa ematen di!"
- *Elkarrekiko errespetu falta.* Elkarrekiko errespetuak edozein harremanen funtsezko alderdietako bat izan behar du, baina harreman toxikoetan ohikoa da beste pertsonaren mugak, iritzak edo espazio pertsonala ez errespetatzea.
"Alferra zara", "Txorradak baino ez dituzu esaten"
- *Manipulazioa eta kontrola.* Sarritan, harreman toxikoetan, alde batek bestea presionatzen du, gertatzen den guztiaren errudun sentiaraziz, edo bere kabuz erabakirik hartu ezin duela sentiaraziz.
"Utzi niri hitz egiten, zuk ez baitakizu honetaz"
- *Gas argia.* Errealitatea desitxuratzean edo ukatzean datza, beste pertsonarengan zalantzak sortzeko, normalean memoria- eta pertzepzio-arazoak aipatuz, edo baita bestearen osasun mentala zalantzan jarriz ere. Jokabide horiek nahasmen eta segurtasunik eza handia sortzen dute jasaten dituenarengan.
"Burutik gaizki zaude, esaten ari zaren hori asmatzen ari zara"

- *Isolamendua.* Hau alerta-seinale handia da. Gure bikotekideak beste pertsona batzuekiko (familia eta lagunak) kontaktua galtzea edo murriztea eragiten badigu, gozatzeko aukerak galtzeaz gain, guganako kezka eta gertatzen ari denari buruzko ikuspegi desberdinak eskain ditzaketen pertsonengandik ere urruntzen gara. Gainera, laguntza-sare hori ez edukitzeak areagotu egiten du bikotearen mendekotasuna, benetako laguntza bakarra dela ikusten baitu.

"Zure lagunak ez zaizkit batere gustatzen, uste dut interesagatik bakarrik maite zaituztela eta nahi duten bezala manipulatzeko zaituztela."

"Pixkanaka lagunekin edo familiarekin gelditzeari uzten diozula sentitzen duzu, gaizki sentitzen zaiolako, edo oso iritzi negatiboa ematen dizulako."

- *Erruduntasun eta defentsa-jarrera.* Harreman toxikoetan, ohikoa da alderdiek etengabe errua besteari botatzea bakoitzaren arazoengatik, eta, horrela, gertatutakoaz arduratzea ekiditea.
- *Jeloskortasuna.* Gehiegizko jeloskortasunak eta posesibotasunak, askotan, kontrol-jokabideak eta konfiantzarik eza dakarte. Hori bateraezina da harreman osasuntsu baten ezaugarri den errespetuarekin, segurtasunarekin, konfiantzarekin eta askatasunarekin.

"Mugikorren pasahitza eskatzea", "Uneoro jakin nahi izatea non edo norekin zauden..."

- *Hitzez bidezko eraso edo eraso fisikoa.* "Muturreko toxikotasun forma" dira. Jokabide eta jarrera horiek ez lirateke inoiz onartu behar, eta ahalik eta azkarren landu beharko lirateke, laguntza profesional espezializatua bilatuz.

Aurreko guztia nahasten badugu, azkenean gatazkak, sufrimendua, ezengorkotasun emozional handia duen bikote-harremana sortzen da, norberaren bizitzan eta osasun mentalean eraginez.

Harreman toxikoak bikote barruan bakarrik gertatzen direla pentsatu ohi dugu, baina familia edo adiskidetasun harremanetan ere gerta daitezke.



Erreparatu bandera gorri horiei, bai inguruko pertsonengan eta baita zurean ere!

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org