



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Konfinamendutik

txialdi honek izango dituen ondorioak oraindik ere ikusteko daude, oraindik ere eusteko unean aurkitzen gara. Mol-
datzeko beharrak eta gaitasunak, barruan ditugun emozioak gortzera garamatza, egoerari eustera. Ezin baitiegu oraindik horiei lekua eman, ez ditugulako bitartekoak eta, gezurra dirudien arren, ez dugulako denborarik. Eguna aurrera ateratzen ikasten ari gara, egun bakoitza mundu bat delako, erronka bat. Orain inoiz baino gehiago ziurgabetasuna da gure bandera, baina beti egongo den faktoreetako bat da, hori da daki-gun bakarra. Nola kudeatu egoera hau gure harremanak zainduz? Nola mantendu piztuta gure artean lotzen gaituen hori? Noiz hurbil naiteke desira dudan gorputzeraz?

Askotan gertatzen den bezala, arazo baten aurrean konponbide on bakar bat dagoela esan digute. Konponbide bakarra “sexistitzen” diren errealitate guztientzat. Hala da? Dudan esperientziatik, ezezkua ateratzen zait segituan. Ezinezkoa da konponbide bakar batek ditugun askotariko egoera eta arazoei irtenbide onuragarria ematea. Zergatik? Aniztasuna delako gure errealitatea, eta, horrenbestez, munduan egoteko moduak, egoerak, beharrak, nahiak, beldurrak... milioika direlako. Garrantzitsua iruditzen zait hori esatea, jendartearen gertatzen ari dena gure sistemetan (familia, lagunak, lankideak, bikoteak...) erreproduzitzen dugulako, edo, alderantziz, agian. Esan bezala, botereak ematen digun irtenbidea, guztiontzat bakarra da: etxean geratu. Etxe bakoitzean dauden egoerak, beharrak, baliabideak, egoera pertsonalak... kontuan hartu gabe, azken finean, osasunaren alde bakar batek beste guztiak jan di-



Plazerari leku emateak ez gaitu pertsona gaizto bihurtzen. GAUR8

nak bizi eta goxatzea zaila da. Plazerak bigarren plano batean kokatzen baitira, kapritxozkoa den hori, serioa ez dena, orain ez da momentua horretan pentsatzeko, pertsona hotza! Eta gozotasun gabe, plazerik gabe... harremanetan haztea zaila izaten da.

Plazerari leku emateak ez gaitu pertsona gaizto bihurtzen, ezta ez solidario ere. Esango nuke plazerari leku emateak lagundu egiten gaituela, gure buruarekin konektatzera, bestea sentitu, zentzatu eta ikustera, jolasteko gogoia izatera, bizitzarekin disfrutatzen. Hori ere bagarelako eta bere lekua merezi duelako. Gure behar eta esku-bidea delako, ez garelako bakarrik, harremanean baizik. Bizitzeko gogoia ematen diguna zaintzea ezinbestekoa da. Abesti batek dioen bezala, zaindu maite duzun hori... eta goxatu! •

tu. Harremanetan ere halako zerbait gertatzen da, harreman eredu bakar eta onuragarriak aukeratzen dira eta horietan sartzen ez bazara, baztertuta, epaituta, patologizatuta... zara.

Konfinamendua gure harremanetan izaten ari den eragina askotarikoa da, baina saia gaitzke irakurketa orokor eta zabal bat egiten. Beldurrak badu bai protagonismo berezia, zentralitatea esango nuke. Beldurrak badu bere zentzua eta, esan genezake, badituela abantailak; alerta egoeran jartzen gaitu, arriskuak ikusi eta kontuan hartzeko seinalea da, gure buruak zaintzera garamatza askotan... Bestalde, beldurrarekin bizitzeak zurrungoak izatera eramaten gaitu, besteen menpe egotera, gertatzen ari zaigunaren aurrean kontrol ezaren sentsazioa izatera, bizitzaren arrisku gisa sentitzera. Bizitzeko beldurra. Beldurrak jan bazaitu, harreman-

