



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Gorputz kalakaria

Nire begi aurrean apal handi batzuk ditut, guztiak liburuz beteta daude. Burura datorrit hitzen transmisioa gure eguneroko bizitzan zeinen garrantzitsua den, zeinen garrantzitsua zaigun besteei gure beharrak eta berriak ulertaraztea eta jakinaraztea. Hitzen jarioaren eguneroko puzzlea osatzen dute eguneroko hitzek, hitz teknikoek, hitz jasoeak, artistikoek eta abar luzeak. Horien bitartez gure komunikazio sistema eraikitzen da, baina ez horiekin bakarrik. Bada garrantzi handia duen beste komunikazio bat: gorputz komunikazioa.

Ikerlari batzuen esanetan (Mehrabian), gure egunerokotasunean, gorputz komunikazioa %55 da; % 38 ahozko komunikazioa (tonua, intentsitatea...) eta % 7 hitzen bitarteko komunikazioa. Historiari erreparatuta, gorputz komunikazioa ahozko komunikazioaren aurrekoa omen da. Jaio aurretik eta jaio ondoren haurraren gorputza komunikazio bide garrantzitsuenetako bat da. Haurtzaroan, adibidez, beldurragatik eta lotsagatik gurasoen hankapean ezkutatzeari maiz ikusten dugun irudia da, sarritan haurrek gurasoen lepoari heltzen diote, konfiantzarako, babeserako edo segurtasunerako gotorleku izango balitz bezala.

Gure egunerokotasunean, gorputz komunikazioa arlo eta esparru askotan erabiltzen dugu. Politikan, esate baterako, behatz, esku ibilera hitz egiten ari da uneoro. 1960an, adibidez, Kennedy eta Nixonen arteko debatean, irratiz entzuten egon ziren entzuleek Nixon garaile eman zuten, telebistaren bitartez ikusten egon zirenek, berriz, Kennedy garaile eman zuten; eztabaida horretan gorputz hizkuntza funtsezkoa izan zen balantza batera edo bestera joan zedin. Ondorengo urteetan, gorputz hizkuntzak indar eta garrantzi handia hartu zuen politikarien artean. Gaur egun, goi mailako politikari askok aholkulari pertsonalak dituzte eztabaida edo agerpen garrantzitsuetan zer gorputz keinu, mugimendu, eta abar noiz eta nola egin behar dituzten azaltzeko.

Hainbat kulturatan gorputz hizkuntza desberdina izan arren, elkarrekin ulertzeko funtsezkoa eta ezinbestekoa da. Ekialde, mendebalde, hegoalde edo iparraldean keinu batzuk berdina izanagatik ere, gorputzek diotenak esanahi erabat desberdina izan dezake. Adibidez, mendebaldean, behatz potoloa altxatzeak esanahi ona du, beste zenbait herrialdetan (Iran, Irak...) keinu berdina itsusi ikusita dago. Zenbait herrialdetan, eskuineko eskua erabiliko dute jateko; gurean, berriz, esker nahiz eskuina erabiliko dugu.

Agurrak, esaterako, desberdinak dira lekuaren arabera. Japonian, adibidez, gorputza makurtzeko ohitura dute; mendebaldean, eskua luzatzen dugu; herrialde arabiarretan, musua emanez edo eskua bihotzera hurbilduta agurtuko dute. Erlijio bakoitzak ere otoitz egitean bere desberdintasunak erakusten ditu, kristauak eskuak elkarturik egiten dute, musulmanen kasuan, eskuak gora begira eta irekita jarriko dituzte; budistek meditatzerakoan eserita edo zutik jarduten dute; Aieneen harresian, judutar askok burua etengabe mugi-

tzen dute errezoa egiteko. Kopetilun gaudenean, ezin hobeto islatzen zaizkigu haserrea eta harridura trazarpean. Batetik bestera jira eta bira gabiltzanean edo gure hanka etengabe lurretik altxa gabe saltotxoka dabilenean gure urduritasunaren testigu izaten gara. Maitasunean, besarkadetan, laztanetan, gorputzen ukimenetan... bizipen horietan gorputz distantzia desgertu eta kontaktuari ateak zabaltzen dizkiogu. Gorputza ezin da isilik egon; hitzez esaten ez duguna maiz gorputzak esaten digu, gorputza menperatzea oso zaila baita. Hitzek isilarazi nahi dutena gorputzak agerian uzten du. Gurekin betidanik daramagun hizkuntza izan arren, ezezaguna, arrotza edo ahantzia dugu. Gorputza hizlari aparta, kultura anitzetako hizkuntza, maitasunaren adierazle, emozioen erakusleho eta gure nortasunaren aditz emaile bikaina dela bistan da. Orain, zuei dagokizue zuen gorputzak zer dioen, zertarako dioen eta nola dioen deskubritzea. •

durundia@gmail.com



Gorputz komunikazioak garrantzi handia du gure egunerokoan.

THINKSTOCK