



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Amaiera zoriontsuak

Erreinuko errege eta erreginak, beraien lehenengo alabaren jaiotza ospatzeko asmoz, sei maitagarriak gonbidatu zituzten festara eta zazpigarren maitagarriaz ahaztu egin ziren. Azkeneko hori, minduta, ezustean agertu zen ospakizunean. Ez hori bakarrik, haserre, zazpigarren maitagarriak madarikazio bat ere bota zuen alaba jaioberriaren gainean...». XVII. mendean Charles Perrault idazleak paperera eramandako hainbat ipuinetan bezala, Loti Ederraren zatia den honetan ere mehatxua eta mendeku grina dira gatazkari erantzuteko erakusten diren jokabideak. Non eta mota honetako ipuin guztietan ikusten den bezala, gatazkaren alde batean daudenak galtzaile eta besteak irabazle ateratzen diren. Alde batetik, kontakizunak pertsonon eta gizartearen pentsamenduen isla dira; bestetik –eta aldi berean–, narrazioak ere pertsonontzako eredu dira. Beraz, nolabait, kultura baten zati diren kontakizunak kultura horren zantzu dira, eta zantzuak aldatzen ez diren heinean kultura baten jokabideak ere aldatzen ari ez diren seinale da.

Gatazka gizakiari datzekion ezaugarria da. Egunerokotasunean hainbat gatazkari egin behar diegu aurre izaki sozialak garen neurrian. Askotan, gainera, beste inorekin gatazkan sartu gabe nork bere barne gatazkei ere egin behar izaten diegu aurre, sentimenduen eta pentsamenduaren artekoiei, adibidez. Orokortuz, gatazka urduritasuna eta ondoeza sortzen duen egoera da, haserre eta beldurra emoziorik nabarmenenak izanik. Horrela esanda, gatazka kondizio negatibotzat jotzea onargarria izango litzaiguke; alderantziz, positiboa izan daitekeela esaten duten ikuspegiak badaude, gatazkak bizitzan zehar suertatzen zaizkigun krisialdiak direla diotenak eta, horiei aurre egiten ikasita, indarberrituta aterako garela gaineratzen dutenak. Hala, ikuspegiok gure pertsonaren bilakaerarako eta egoera aldaketetarako aukera bezala aurkeztu dituzte gatazkak.

Gizakiak, sozialak izateaz gain, konplexuak ere bagara eta konplexutasun horretatik abiatuta gatazkei aurre egi-

teko hartzen ditugun jokabideak anitzak dira. Hala ere, ez zaizkigu guztiak lagungarriak izango. Batetik, gatazka baten barruan gaudenean, garrantzitsua izango da gure beharrei begiratzeaz gain bestearen beharrak ere kontuan izatea. Bestetik, bi beharren arteko oreka bilatzen saiatuko gara; prest egon behar dugu zerbait irabazi eta beste zerbait galtzeko. Jokabideok, beste batzuekin batera, bildu eta guztiak barneratzen dituen hitz bat asmatu zuten adituek: “asertibitatea”.

Asertibitatea egoera gogorrei segurtasunez eta lasaitasunez erantzuteko gaitasuna da, eta gatazka egoeretan hitz eginez, elkar ulertuz eta guztientzako bidezkoak diren konponbideak bilatuz eraikitzen den jarrera da. Asertibitateak manipulatuak sentitzen garenean antsietaterik gabe erantzuteko trebetasuna eta bidezkoak ez diren eskaerei mugak jartzeko gaitasuna ere barne hartzen ditu. Asertibitatea landu daitekeen trebetasuna da, ez baita jaiotzarekin batera garatzen den ezaugarria. Asertiboak izan nahi baldin badugu, lasaitasunezko ja-

rrerak izaten saiatu beharko gara, haserretzen gaituen ekintza zehazki gure pertsonari egiten ez zaiola kontuan hartuko dugu, gatazkan sartzera eraman gaituen beharra argi eduki eta bidezkoa dela pentsatuko dugu, manipulazioen aurrean defendatu eta hitzarmenak bilatuko ditugu.

Gatazkei ihesarekin aurre egitea mingarria izan daiteke guretzat, benetan gure eskubideak eta beharrak zanpatuak eta baztertuak izaten ari direla sentitzen badugu; luzarora haserre sentimendua jar dakiguke eta gure autoestimua kaltetuta ater daiteke. Aldi berean, hasierako ipuin zatian bezala, mehatxuek, madarikazioek, bestearekiko epaiek... ez dute gure beharrak asetzen lagunduko bestearen beharrak ase ez geratze hutsagatik. Gainera, bi aldean artean harresi bat zutituko da; komunikazio eta adostasunerantz doazen bideak itxita geratuko dira. Bide horiek hartzen dituzten kontakizunek ez dute amaiera zoriontsurik. •



Askotan, barne gatazkei egin behar izaten diegu aurre.

THINKSTOCK