



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Mugak

Hesi», «ingerada» eta «lerro» hitzek komunean zer duten galdetuko balizute, zein izango litzateke zure erantzuna? Hiru hitzek, gutxienez, bi gune banatzen dituzte; lehenengoak, adibidez, zelai batean, bigarrenak marrazki batean eta hirugarrenak kalean. Bi espazio ezberdintzearekin batera, espazioon mugak ere ezartzen dira, ingurune jakin bat zedarrituz. Bada, mugak jartzearen beharra eguneroko ogi bihurtu da gizakion artean, hazkuntza eta hezkuntza munduan bereziki eta giza harremanetan oro har. Baina, zer ematen digute mugek eta zer kendu?

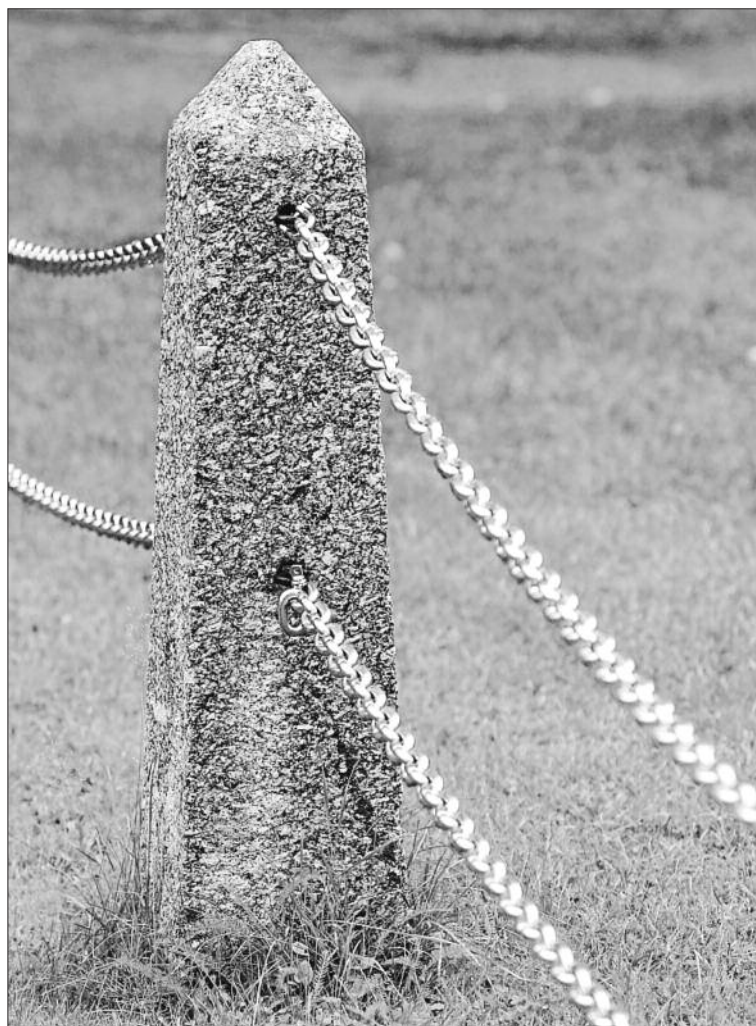
Sortzen ditugun harremanen izaera eta intimitate maila, gure mugak erabiltzeko dugun moduaren bitartez erregulatzen dira. Zenbait moduk garapena eta heldutasun pertsonala sustatzen dituzten bitartean, beste batzuek oztopatu egin ditzakete. Esaterako, besteengandik ze tratatu mota jaso nahi dugun helarazten dugunean, gure mugak modu osasuntsuan ezartzen ari gara, adibidez zer-nolako bromak ditugun gustuko eta zeintzuk ez, zertan eman dezakegun laguntza eta zertan ez... Muga osasuntsuek, horrenbestez, bai gure lehenetasunak bai gure autonomia mantentzen laguntzen gaituzte. Aldi berean, hori bai, muga osasuntsuak besteekin harreman hurbilak eta aberasgarriak sortzeko behar bezain malguak izan behar dira.

Arazoa, izan ere, honako hau da: batzuek norberaren mugak neurritz kanpoko zurruntasunarekin ikustera jotzen dute eta defentsarako harresi erraldoiak eraikitzen dituzte, besteekin gogobeteko harremanak eraikitzea erabat ekidinez. Horrela, malgutasun faltan, gure harremanak guztiz setiatuta ikus daitezke. Harreman sanoak egon daitezen, ezinbestekoa da bakoitzak bere nortasuna mantentzea eta horrekin batera bestearena errespetatzea. Era horretan, bestearekin izaten ditugun topaketak atsegin-garriak eta hazkuntza eragileak izango dira.

Beste batzuk, aldiz, hain dira malgu eta irekiak mugak jartzearen saiakera egiten dutenean, zaila izaten dela norberaren eta bestearen mugen arteko separazioa antzematea. Askotan, horrelako mugak erabiltzen direnean, harremanak errazteko xedearekin egiten da, baina, espero denaren kontra, gehienetan, gaizki-ulertuak sortzeaz gain, erremina, argitasun falta eta autoestimu baxua ohi dira emaitza. Malgutasun mota hau gaur egun oraindik ere zenbait bikote harremanetan ikus daiteke, non ustea den: «gero eta sinbiosi handiagoa eduki (hau da, besteak proposatutako guztiari bai esatea, kideko iritziak izatea edo gustu berdinarak edukitzea), orduan eta gehiago maitatuko nau». Aldi berean, gurasoek muga malguegiak jartzen dituztenean, gerta liteke beraien beharrak babesteko zailtasunak izatea, eta, bide batez, seme-alabei inguruko beharrak errespetatzen ikasteko aukera ezeztatzea. Frogatu izan da seme-alabei mugak beharrezkoak direnean jartzeak segurtasuna garatzen laguntzen diela. Metafora bat erabiliz, “jolas arauak” jartzearen parekoa da mugak jartzea, mugok jolasa ulertzen eta bertan aktiboki parte hartzen lagunduko baitiete seme-alabei, mugitzeko askatasuna eskainiz.

Bizitzan guztiz ezinezkoa da nahi duguna une oro lortzea. Helduak garenean bizitzak berak erakusten digu hori, adibidez, batzuetan itxoin beharra dugula nahi duguna lortzeko. Bada, haurrak helduen bitartez jabetzen dira horretaz. Hori dela eta, inolako mugarik gabe hazten den haurra, seguruenik helduaroan frustrazioarekiko oso zaurgarria izango da.

Mugak, beraz, ezetz esatearen eskubidearen erabilera burutsuarekin eta baietz esatearen erabaki arduratsuaren bitartez indartzen joaten dira. Argi izan behar dugu mugak jartzeak ez daukala batera zerikusirik oldarkorrak izatearekin, baizik eta nire burua begirunez tratatua izateko eskubidea aldarrikatzen dudana onestasan ekintzarekin. •



Mugak jartzea eguneroko ogia da gizakion artean.

GAUR8