


Saioka Aginako Lamarain

Psikoterapeuta

Schopenhauerren trikua

Otsaileko egun hotz batean, bi triku parez pare topatu ziren, eta, bata besteari pentsamendua irakurriko balio bezala, faltan zuten berotasunaren bila elkar hurbildu ziren. Baina gero eta gehiago hurbiltzen ziren heinean, bestearen arantzek gero eta min handiagoa ematen zieten. Hala ere, jakinda urruntzeak hotz sentsazioa zekarrela, beraien arteko distantzia orekatzera bultzatuta sentitu ziren; aldi berean min eza eta berotasuna berramatuko zituen distantzia hoberena eta jasangarria lortu arte. Horrela, trikuak bero eta goxo mantendu ziren neguko egun gris eta hotz horretan.

Irakaspen batekin datorren kontakizun ttipi horri, "trikuaren dilema" esaten zaio eta Schopenhauer filosofoarena da. Bere parabolak aditzera eman nahi duena honakoa da: bi pertsonaren arteko harremana gero eta hurbilagoa den neurrian, elkarri min emateko probabilitatea handiagoa izango da, eta, alderantziz, beraien arteko harremana gero eta urrunagoa bihurtzen den heinean, litekeena bakardadearen mina sentitzea da.

Gizakiok, beste funtzio batzuen artean, lotura-afektiboak sortzera bideratutako behar biologikoa dugu, trikuen moduan, segurtasun psikologikoa eskaintzen baitigu. Alde batetik, bikote harremanak, frustrazio eta atsekabe gehien ekartzen digutenak izan arren, babes eta oreka emozional sentsazio sakonaz hornitzen gaituzten loturak ere badira. Beste alde batetik, ordea, norberaren espazio pertsonala zaintzea ezinbestekoa da, gure buruari buruz hausnartu eta autoestimua indartzeko lekua izatearekin batera, gure muga pertsonalak markatu eta gure identita-

tea eraikitzeko tokia delako. Bakarrik espazio horren jabeak erabaki deza ke besteekin zer banatu eta zer ez.

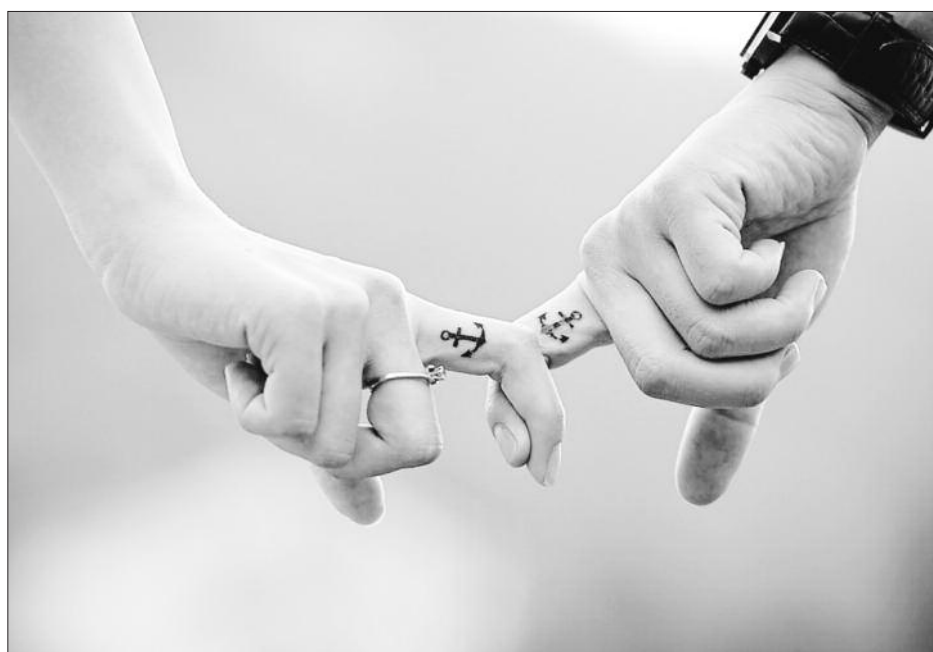
Lotura afektiboak eraiki nahi ditugunean espazio hori elkarbanatzeko beharrean sentitzen gara: trikuak bezala berotasuna sentitu nahi dugu. Eta, trikuak bezala, ez dugu minik hartu nahi. Ez dugu gure askatasunaren kontrola galdu nahi, eta, aldi berean, beste pertsona batekin bizi-pen sakonak konpartitzeko grina pizten zaigu. Bestearen sentimenduekin kontaktuan egon nahi dugu, bestearengana hurbildu, eta, horretarako, premiazko gertutasunak, aldi berean, distantzia minimo baten beharra ere badauka orekatua izan dadin, hala nola, ni izaten jarraitzea gu izan ahal izateko.

Pertsonok ez gara maitasunaren beldur, intimitatearen beldur baizik. Gehiegi gerturatu eta mina jasotzearen beldur gara. Beldurra dio-

gu arriskatzeari, gure sentimenduak azaltzeari, hauskortasuna erakusteari. Gutxietsita sentitzeari eta harreman batek dakarren ardura bizi-tzeari. Kontrola galtzeari. Besteen iritziei. Besteak gu geu xurgatzeak eta, ondorioz, gure askatasuna galtzeak izutzen gaitu.

Gure gain hartu beharko dugu zer modutan maitatzen dugun, eta, era berean, nola izan nahi dugun maitatuak. Bakoitzak modu ezberdin batean bizi du gertutasuna, urruntasuna bezala. Besteekiko distantzia jasangarria lortzea bakoitzaren nahi eta mugen arabera egongo da, eta lan hori, bakoitzari dagokio. «Biok arantzak ditugula kontuan hartuta, zer distantziara sentitzen dugu bestearekin konektatuta gaudela, gure burua eta bestearena mindu gabe?», galdetu zuen trikuak. •

saioaaginako@gmail.com



Bakoitzak modu batean bizi du gertutasuna, urruntasuna bezala.