



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Esperoan

Urte berriarekin asmo berriak datoz, geure buruari egiten dizkiogun promesa berriak, helburuak, nahiak... Bereziki 2021 honek bere gain dituenak, ezta? Pisu asko jarri diogu urte honi, asko espero dugu eta horrek baditu bere arriskuak. Itxarotea erabakitzen dugulako askotan eta ez ekitea, lortu nahi dugun hori gure esku egongo ez balitz bezala, eta argi dago guztia ez dagoela gure esku baina agian uste baino gehiago bai. Eta gure nahiak betetzen ez badira frustrazioa ate joka, tristura, haserrea, mina... Horrela, sentitzen dugunaren erruduna urtea izango da, birus bat, gobernua, eguraldia, bestea. Besteari botatzen diogu askotan gertatzen ari zaigunaren errua, eta errua esaten dut intentzio osoz, ardura esan beharrean. Urte berriekin ez ezik, gure harremanetan sarritan gertatu ohi den fenomeno da hau: besteak gure nahiak betetzea espero dugu, itxaroten geratzen gara, esperoan. Eta betetzen ez direnean, zer?

«Hau ez nuen espero zutaz», «nola egin didazu hau?», «zergatik ez zara aldatzen?»... Esan dituzue inoiz? Sarriegi esaten ditugula esango nuke, askotan entzun ditugulako? (gurasoei, eskolan, lagunei, bikoteei, lanean...). Sarri eta erraz esaten ditugu, duten pisuaz ohartu gabe. Gureak diren zenbat zama jartzen ote ditugu bestearen bizkarrean? Gehiegi. Bestearen inguruan egiten ditugun itxaropenak, gure asmoak, nahiak, gureak dira eta besteak ez ditu zertan bete. Guk sortzen ditugu gure beharretatik eta besteak gurekin harremana nahi duela adierazten duenean ez da gure nahiekin ezkontzen, ez du espero duguna betetzeko

konpromisoa hartzen. Edo bai? Hala bada, ederra lana. Bestearen nahiak betetzeko ardura hartzen badut, sufritzera kondenatua nagoela uste dut, nitaz ahaztu behar dudala nahi eta nahi ez, besteari begira egoteko, une oro.

Besteak ez dituenean gure nahiak betetzen, zer egiten dugu? Askotan, betetzen ez direla ikustean, aurreiritziak eta itxaroten jarraitu. Nik gertatzea nahi dudanaren esperoan, geldirik, ezer egin gabe. Eta, jakina, ez da gertatzen eta gertatzen bada, ez du irauten. Aukeratzeko ditugun harremanetan, hasiera batean, bestea den bezala onartzen dugu, gustatzen zaigu, baina ez dakit zein unetan, gure nahi eta asmoak errealitatearekin nahasten dira eta guztia hankaz gora jartzen dute. Agian

ohartzen garelako bestea ez zaigula beti gustatzen, momentu batzuetan ez zaigulako gustatzen, perfektua ez dela ohartzen garenean, agian. Une horretan, bestea aldatzen saiatzen garela esango nuke, gure nahietara hurbiltzen den bertsio hobeago bat lortzeko asmotan.

Bestea aldatzeko zain egotea erabakitzen baldin badugu, itxarotea erabakitzen dugu, ondorio guztiekin. Errazagoa egiten zaigu bestearen zain egotea geure buruari erreparatzea baino eta bestea ez dela guk nahi dugun bezalakoa onartzea baino. Bestea ez da guk nahi dugun bezala izango, ez beti behintzat, gu besteak nahi duen bezalakoa izango ez garen moduan. Aldatzea ez da gauza batere erraza eta hori gertatzea norberaren esku bakarrik dago, besteok ondoan egon gaitetzeko, baina norberaren lana da. Errazagoa da besteaz aldatzea, bestea aldatzea baino. •



Asko zain egoten dira, gustatzen ez zaiena noiz aldatuko zain. GAUR8

