Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Azala oskol bihurtzen denean

Defentsiban egotea, itxuraz, autobabeserako jarrera da, arrisku bat edo kalte egin diezagukeen norbait aurreikusteko. Gehienok erabiltzen dugun mekanismoa da, erasoak garela eta geure burua defendatu nahi dugula antzematen dugunean. Horrela, rol hori hartzen dugunean, itxuraldatu egiten gara. Gure gorputz osoa erne jartzen da, gugatik hitz eginez, gorputzaren hizkuntzak tentsioa, zurruntasuna eta defentsa jarrera adierazten baititu. Gainera, tonu serioagoa erabiltzen dugu, abiadura handiagoan hitz eginez eta aurpegiko keinu deserosoak adieraziz ere bai.

Jarrera defentsiboa besteek zauritzeko beldurraren gainean eraikitzen da. Hala ere, mesfidantzak berak eta geure burua defendatzeko erabiltzen ditugun estrategiek hainbeste beldurtzen gaituen errealitatea aurkitzea errazten dute: bestearen arbuioa edo iraina. Etengabe defentsiban egoteak alarma etengabe piztuta bizitzea dakar, lasaitzeko aukerarik gabe. Hala ere, arazotsuena da pertsona ez dela konturatzen besteengan hautematen dituen erreakzioak zenbateraino diren bere jarrera mesfidati edo oldarkorraren ondorio.

Norbaitek ingurukoen keinuei arretaz begiratzen badie, lehenago edo geroago, zantzu susmagarriren bat aurkituko du. Buruan hipotesi bat dagoenean, adibidez, "Ezin naiz fidatu", litekeena da arretak teoria hori berresten duten frogak bilatzearen alde egitea, kontra egin diezaiokeen oro baztertuz. Zalantzarik gabe, nahiz eta hitzik esan ez, defentsiban egotea munduarekin erlazionatzeko modu bihurtu daiteke, eraldatu eta nabarmendu egiten gaituen erlazionatzeko modu. Gure azalaren inguruan oskol bat eratuz goaz. Babestuta sentitu beharrean, defentsa jarrerak erne jartzen gaitu, tentsioan, gogaituta, haserre edo suminduta sentitzen gara. Orduan, defentsiban egoteak espero denaz bestelako erreakzioa dakar. Esaldi positibo edo neutral baten aurrean, mehatxu bat balitz bezala erasotzen badugu edo "txinpartak ateratzen" bazaizkigu, gure barruan zerbait egoki ez dabilelako da.

Alde handia dago erasoa sentitzearen eta benetan erasoa izatearen artean. Horregatik, hasierako urratsa beti izan behar da aztertzea bestearengandik jasotako komentarioa benetan iraingarria eta mespretxuzkoa izan den edo hori gure pertzepzioa izan ote den. Denok ditugu bereziki sentiberak garen puntu batzuk, non ukitu edo kolpe txiki batek min handia eman diezagukeen. Egoera igaro ondoren hausnarketa-ariketa hau egin dezakezu, hurrengo aldietan ideiak argiago izateko. Beste pertsonak bere komentarioekin mugak gainditu dituela edo errespetua galdu digula erabakitzean, garrantzitsua da jardutea. Agian, besteari muga batzuk zeharkatzeko gaituta ez dagoela gogorarazteko garaia izango da. Beste pertsona batzuek erasotzen digutenean gure burua entzunaraztea beharrezkoa bada ere, maila berean jartzea ez da egokiena. Garrasi egiteak edo berriro erasotzeak gatazka areagotu besterik ez du egingo, eta beraz, egoera horietan, komunikazio asertiboa da gakoa. Geure buruarengan benetako konfiantza handiagoa izateak atsekabetzen gaituena zuzenago adierazten lagunduko digu, besteekin harreman irekia eta konfiantzazkoa mantenduz, bestea aliatutzat hartuz, eta ez etsaitzat. Oskolik gabe bizitzeak norberaren zaurgarritasuna onartzea eta sentitzea dakar. Hori da benetako indarra. •

saioaaginako@gmail.com

Donald Trumpek oso maiz erakusten zuen jarrera defentsiboa. Mandel NGAN | AFP