



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Itxaropenak herentzian

Itxaropenak sortzea eta mantentzea gutako bakoitzaren parte da; denok ditugu lortu nahi ditugun asmoei buruzko ideiak eta, aldi berean, gertatuko denari buruzko itxaropenak. Bizi-

tzak nahi dugun bezala funtzionatzen duela eta besteek merezi dugun bezala tratatu behar gaituztela pentsatuz bizi gara. Horregatik, hori gertatzen ez denean, frustratu, haserretu eta tristatu egiten gara. Neurri batean, ezin dugu zerbaiti edo norbaiti buruzko itxaropenak izatea saihestu. Horrela, itxaropenik gabe bizitzeak eta, aldi berean, itxaropen ez oso errealistak izateak ez digute libre izaten uzten.

Bikotekidearekiko (asebetetzen ez diren) itxaropenak dira ohikoenetakoak. Behin betikoa dela esaten diogu geure buruari, oraingoan baietz, eta, azkenean, egonkortasun afektibo hori lortuko dugula, proiektu berean norbaitekin batera hazteko. Harik eta, pixkanaka-pixkanaka, etsipenaren hotza sortzen den arte. Izan ere, batzuetan etsipenak bidea egiten du, gure oinen azpian pitzadura bat karraskatuz bezala. Egunerokoan bizi duguna ez da espero genuena. Maitasuna hor dago, oraindik badago, baina ez zaigu nahikoa iruditzen.

Arazoa larriagotu egiten da, beste pertsonari ez diogulako gure beharrak zeintzuk diren esaten. Zoritzarrez, ohikoena norbaitekin irteten hastea da, eta gurekin zehazki nola jokatu beharko lukeen asmatzea espero izatea. Gero, beste pertsonak ezinbestean gure arau ez-esplizituren bat hausten duenean, haserretu eta kexatu egiten gara. Dena sinesmen batekin hasten da, irakatsi digutenaren, ikasi dugunaren eta izan beharko lukeenaren arabera elikatzen dugun sinesmenarekin. Gure buruan erlazio batetik espero du-

gunaren ideal bat daukagu. Horren ondorioz, batzuetan, ideal hori betetzea espero dugu. Berdin dio beste pertsonak gure ondoan egoteko baldintzak dituen ala ez. Beti geratzen da bera aldatu dezakegun fantasia. Bikote harremanetako itxaropen mota horiek ez dira oinarritzen benetako ezertan. «Maitasunak dena egin dezake», «Benetan maite banau, aldatzeko ahalegina egingo du», «Denborarekin nik aldatuko dut» dioten esaldiz beteta egon daitezkeen ideietan bakarrik. Sinismen horiei ematen diegun sinesgarritasuna eta horiei zenbat eusten diegun, horrek erabakitzen du nola sentitzen garen.

Baina horrek esan nahi du ez dugula ezer espero behar gure bikotekidearengandik? Errealitateetik urrun. Fun-tsezkoa da zure mugak non dauden jakitea: zuretzat benetan negoziagarriak ez diren gauzak. Eta, aurkitzen dituzunean, beste pertsonari transmititzeko

gai izan behar duzu. Bikotea eratzean, kideek itxaropenak sortzen dituzte etorkizuneko bizimoduari buruz, eta, beraz, eguneroko bizikidetzarako arau berriak ezarri behar dituzte.

Espektatiben amarauna oso zabala izan daiteke. Pentsatu besterik ez dago zenbat aldiz jokatzeko dugun besteek espero dutenaren arabera, edo zenbat aldiz gogaitzen garen besteek ez dutelako uste genuen bezala jokatu. Ikusten dugunez, zoritxarra eta itxaropen handiak eskutik joaten dira askotan. Horregatik, «Ez espero ezer inorengandik, itxaron dena zugandik» esaera ospetsua gogoan izatea oso lagungarria da gure egunerokotasunean, batez ere gure harremanetan. Beraz, magia bera gertatu arte itxaron beharrean, hobe da gure egintzen asmoak elikatzea eta haien bila irtetea. •

saioaaginako@gmail.com



Bikotea eratzean, kideek itxaropenak sortzen dituzte, eta arau berriak ezarri behar dituzte.