



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Espektatibak

Ikuspegi konstruktibisten arabera, psikologian, «errealitatea» neurri bateraino behatzen duenak egindako eraikuntza da. Beraz, subjektiboa da. Ikusten eta behatzen dugun guztia gure iragazki pertsonaletik igarotzen da. Iragazki hori gure balioek, sinesmenek, esperientziek, ezaugarri biologikoez, harremanetakoek eta psikologikoez osatzen dute, bai eta unean indarrean dagoen testuinguru kulturalak ere. Askotan esan ohi da geure buruaz dugun kontzeptua ehunduz joan dela beste batzuek gure bizi-ziklo osoan zehar gure pertsonarengan izan duten eraginarengatik. Gure gurasoak, irakasleak, lagunak eta laneak mantu sotil hori iruten joan dira, askotan gutaz dugun irudia izan arte. Horrez gain, ingurukoengan norberak sortzen dituen itxaropenak gehitzen bazaizkio, konturatu gara zein armiarma-sare bitxitan ibiltzen garen egunero.

Espektatiba bat zerbait norberak suposatzen duen bezala gertatuko delako uste sendoa da, norberaren errealitatearekin lotuta dagoena. Ikuspegi hori berdin aplikatzen zaie gertaerei eta pertsonari. Dena sinesmen batekin hasten da, irakatsi digutenaren, ikasi dugunaren eta izan beharko lukeela uste dugunaren arabera elikatzen dugunarekin. Maitasunari, familiari, lanari edo geure buruari buruz. Hortaz, gure sinesmenak ez dira errealitatez eginak, gure errealitatea da gure sinesmenek eginak dagoena.

Hau da, gizakiak bere etorkizunari eta besteekiko harremanari buruzko itxaropenak eraikitzen ditu. Itxaropenak maneiatzeak gure helburuak eta sinesmenak doitzen jakitea esan nahi du, zoriontasunean inbertitzeko. Ez da artisautza erraza. Azken batean, gehiegitxo itxaron ohi dugu besteengandik, geure buruarengandik eta baita norbere bizitzatik ere. Joera arrunt horrek sufri-mendura garamatza askotan; izan ere, ongi esan ohi denez, ona ez da hain ona, onena bakarrik espero denean.

Jean Piaget psikologoak adierazi zuenez, haur txikiek arazoak izaten dituzte beren barneko munduan gertatzen dena eta kanpoan gertatzen dena bereizteko. Sei edo zazpi urterekin denok ibiltzen gara “pentsamendu magikoak” eta nahi duguna gertatuko delako ideia klasikoak markatutako garai batean. Bitxi-na da pertsona batzuk helduarora iristen direla eskema horren oinarriak

sendotuz. Horrek sinetsarazten die munduak bat etorri behar duela beraien errealitatearekin, nahiekin eta itxaropenekin: “mundu guztiari gustatu behar natzaio”, “estimatzen ditudan pertsonak nik espero bezala jokatu behar dute beti”, “behar adina ahalegintzen banaiz, nahi dudana gertatuko da”...

Bizitza ez da beti norberak nahi duen bezalakoa, pertsonak (batzuetan) ez dira norberak itxaroten duen bezalakoak, eta batzuetan erabat ezinezko helburuak bilatzen ditugu. Itxaropenen armiarma-sarea oso zabala izan daiteke. Pentsatu behar da zenbat aldiz jokatzen dugun besteek espero dutenaren arabera, edo zenbat aldiz gogaitzen garen besteek ez dutelako uste bezala jokatu.

Etsipenen aurkako antidotoa itxaropen egokiagoak lantzea da. Zure kontroletik kanpo dauden gauzak itxarotea etsipen baten ataria da. Espektatibak maneiatzeko, zuk bakarrik kontrola dezakezun horretan jarri behar duzu arreta, ikuspegi irekiago bat kontuan hartuz.

Espektatibak egitea, guztiaren hasiera izan daiteke, landatu beharreko hazia, baina, horretarako, asmoak, tresnak eta “elikagaiak” behar dira. Horrela bakarrik izango da imajinatzen duguna, apurka-apurka, benetakoa.

Itxaropenak sailhetsezinak dira. Hala ere, ematen diegun sinesgarritasunak eta horiei zenbat eusten diegun jakiteak erabakitzen dute nola sentitzen garen. •

saioaaginako@gmail.com



Batzuetan gehiegitxo espero dugu gure buruarengandik, besteengandik eta bizitzatik orokorrean. GETTY IMAGES