



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Erantzukizun afektiboa

Maitasuna eta erantzukizuna eskutik lotuta doaz; bikote, seme-alaba, familia, laguneki-koak, eta baita norberarekikoak ere. Gure bizitzetan parte hartzen dutenekiko eta gure buruarekiko maitasunak erantzukizunez jokatzeari dakar, gure ekintzak zainduz eta nahi denaren ongizatea zainduz. Hain oinarritzakoa den zer-bait, ordea, askotan deskuidatzen dugun xehetasun bat da.

Hori egiten dugu, adibidez, besteari egozten diogunean arazo edo egoera jakin batzuen errua. Askotan, besteen sor-baldetan kargatzen dugu egoera bakoitza, guk ere dinamika askotan parte hartzen dugula ikusteko gai izan gabe. Harremana, lotura edozein dela ere (bikotearena, adiskidetasuna-rena, etab.), elkar elikatzen duten bi pertsonaren arteko elkarrekintza da.

Ekintzek eta hitzek maitatua izatean nola eragiten duten ez jakiteak lotura oro gutxika-gutxika ezabatzen du. Bere komunikazioa zaintzen ez duenak eta emozio zailak erregulatzen ahalegintzen ez denak bestearengan proiektatuko du bere buruaren okerre. Maitatzea errespetatzea da, zaintzea, eta ez uztea “norberekoikeriaren” inertziari ekiten.

Afektibitate-erantzukizun egokia izateak esan nahi du zure ekintzek besteengan eragina dutela ulertzea. Harreman oro funtsezko bi alderdiz elikatzen da: adimen emozionala eta pertsonen arteko errespetua. Horiek gabe, gabeziak, afektibitate-baliogabetzea eta min psikologiko progresiboa agertzen dira.

Erantzukizun afektiboa pertsonen arteko harremanak ulertzeko modu bat da, eta lotura-esparruan sortzen diren sentimenduak eta emozioak zaintzean oinarritzen da. Gure ekintzek besteengan duten eraginaz emozionalki jabetzea da kontua. Afektiboki arduratsuak izanik, lotura iraunkorrak eta, jakina, osasuntsuak sor ditzakegu.

Beraz, afektibitate-erantzukizunaren ezaugarriak hauek dira: harremanari buruz ditugun itxaropenak eta sentimenduak jakinaraztea edo adieraztea, errespetuari eusteko elkarren artean mugak ezartzea, elkar

zaintzea, gure ekintzen pisua eta besteen bizitzan nola eragiten duten ulertzea eta komunikazio ona izatea, bereziki gaitzitzen gaituen gairen bat jorratuko badugu.

Hala ere, afektibitate-erantzukizuna ez da: beste pertsonaren emozioak baliogabetzea eta adieraztea eragozte, mugetatik harago joatea, argiak ez izatea edo aurrez ezarritako akordioak ez betetzea, bestea aukerekin ilusionatzera eramaten duten portaerak izatea guk inplikatzeko asmorik ez dugunean, beste pertsonak sentitzen duguna, behar duguna edo pentsatzen duguna asmatu behar duela sinestea eta gure sentimenduekin lotutako informazio garrantzitsua ezkutuan edukitzea.

Erantzukizun afektiboa betetzeko dugun modua egun batetik bestera aldatzen ez bada ere, bidean ikasiz joan ohi gara, hobetuz. Nolanahi ere, egin ditzakegun inbertsioek asko merezi izaten dute. Denak kontatzen du: hitzek, ekintzek, esaten denak eta esaten ez denak. Arduratsuak izaten ikasi behar dugu. Gihar psikologiko hori adimenez eta sentikortasunez lantzeko gai izan gaitezen. •

saioaaginako@gmail.com



Harremana elkar elikatzen duten bi pertsonaren arteko elkarrekintza da. Marija RADOVIC | GETTY IMAGES