



Leire LAREKI SANCHEZ eta Eneko MENDILUZE PLAZA
Psikopedagogo eta psikologoa



GUNETUZ
PSIKOLOGO EUSKALDUNEN SAREA
www.gunetuz.ueu.eus

Giza komunikazioaren teoria eta komunikazio ez bortitza

Gure inguruarekin nola harremantzen gara? Nola adierazten dugu gure haserrea eta mina? Nola adierazten dugu gure desadostasuna? Lagundu nahi dugun pertsonari nola erantzuten diogu, bera itxaropenik gabe eta ezinegonean baldin badago? Nola planteatzen ditugu eskaerak? Nola itzali nahi dugu sutea, sua elikatzen duen erregeaia ez badugu baztertzen?

Hizkuntza eta komunikazioa behar-beharrezkoak ditugu gure barnearen eta gizartearen orekarako. Hitzaren bitartez gure munduaren esanahia eraikitzen dugu, eta komunikazioaren bitartez gizartea eraikitzen dugu. Orain, nola adierazten ditugu gure nahiak eta beharrak? 1960 inguruan Palo Alto-ko taldeak, G. Batesonen antropologo sozial eta biologoaren gidaritzapean, giza komunikazioaren teoria kaleratu zuen. Teoria honek bost axioma hartzen ditu bere barnean.

1. Ezinezkoa da ez komunikatzea: Isilik egonda ere komunikatzen ari gara, gure presentziak munduan beti komunikatzen du.

2. Gertaeren segidaren puntuazioaren arabera komunikatzen gara. Hau da, gertaerak lerrotatzen ditugun moduaren arabera komunikatzen gara. Adibidez, bikote batean kide batek «serio begiratu naizulako haserretu naiz» esan dezake, eta bigarrenak «haserretu zarelako serio begiratu zaitut» esan dezake gero, gertaeren segidaren ordena aldatuz.

3. Komunikazioan beti eduki maila eta harreman maila dau-de. Normalean, ez beti, harremanak edukiak baino garratzi handiagoa izaten du. Adibidez, zure bikotearen gurasoen etxera bazkaltzera zoaz eta prestatu dituzten dilistak ez dituzu batere gustuko, baina, hala ere, jan egiten dituzu, harremana lehenetsiz.

4. Modu analogikoan eta digitalean komunikatzen gara. Hau da, maila berbalean zein ez berbalean. Gainera, geure buruak komunikazio berbalari baino, ez berbalari ematen dio garrantzi handiagoa. Esate baterako, ondokoak tristura aurpegiarekin pozik dagoela adierazten badigu, triste dagoela ondorioztatuko dugu, eta ez hori bakarrik, bere egoera emozionala estali nahi digula ere antzemango dugu.

5. Beti dago elkarreragin simetrikoa eta osagarria. Botere harremana ematen da beti, parekoa, simetrikoa, edo osagarria, bat bestearen gainekoa izan daitekeena.

Komunikazioaren bost axiomak ezagutu eta gero, nola eraiki dezakegu komunikazio ez bortitza? 1970eko hamarkadan,

Marshall Rosenberg psikologoak, komunikazioa kontzientea-go eta eraginkorra bilakatzeko asmoz, enpatian eta errespetuan oinarrituta, metodo erraza eta praktikoa eraiki zuen: 1. Behaketa. 2. Sentimendua. 3. Beharra. 4. Eskaera.

Horretarako, lehenik, erabateko garrantzia du behaketa eta ebaluazioaren arteko bereizketa argia egiteak. Rosenberg-ek adibide xume bat jartzen du: «J. Krishnamurtiren hitz batzuk irakurri nituen, epaiketarik gabe behatzea gizatasunaren inteligentzia mailarik altuena da, hara zer-nolako tontakeria pentsatu nuen, bere hitzak epaitu nituela konturatu gabe».

Bigarrenik, gure sentimenduak onartzeko dugun zailtasuna askotan agerikoa da eta, maiztasunez, pentsamenduak eta sentimenduak nahasten ditugu. Horretarako, gure oinarritzko emozioak identifikatzea lagungarria izan daiteke, eta nondik hitz egiten ari garen adierazi dezakegu; poztasunetik, tristuratik, beldurretik edo haserretik. Gure sentimenduen identifikaziotik hitz egiten dugunean, elkar ulertzeko bidea nabarmen ireki dezakegu. Adibidez, bikotean «atzoko elkarrizketarekin triste nago» adieraztea oso lagungarria izan daiteke. Beraz, oinarritzko galdera bat: eskaera bat egin nahi dudanean, argi dut nola sentitzen naizen?

Hirugarrenik, gure beharra zein den jakitea oso inportantea da. Zein da asegabatu eta ase nahi dugun atala? Azken finean, eskaera, laugarren arloa, modu ulerterrazean egin ahal izateko, nire beharra zein den argitzea ezinbestekoa da.

Eskaerari dagokionez, amaitzeko, arduratik adieraztea inportantea da, bestela, eskaera erraztasunez exijentzia bilakatu daiteke eta biolentzia berbalean erraztasunez erori gaitezke. Gakoa norberaren behaketan, sentimenduan, beharrean eta eskaeran egongo litzateke, beraz –ikus lau adibide praktikoa GAUR8ko webgunean dagoen testu luzeagoan–. •



Nola adierazten ditugu gure nahiak eta beharrak? GETTY IMAGES