



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Ahoa, hitz egiteko

Oporraldiak bakarrik, lagunekin edo familiarekin antolatzen ditugu. Oporrez espero duguna gure ohikeriara indarberrituta bueltatzea da, hondartzako «txiringitoan» eguzki azpian kiskali, mendietako aire garbia arnastu edota hiri urrunen bat goitik behera ezagutu eta gero. Aldea dago bidaia bakarrik edo beste norbaitekin egitearen artean. Alde batetik, bakarrik bidaiatzeak erabakiak hartzeko erraztasuna eskaintzen du, planak ez dira beste inorekin adostu behar-eta. Beste alde batetik, ordea, bidaia batean gozatzen ditugun momentuak ezingo ditugu elkarbanatu. Beste norbaitekin bidaiatzeak bizitako momentuak partekatzeko aukera ematen du, eta, horrez gain, konpainia izatea lagungarria izan daiteke suerta daitezkeen arazoei konponbidea bilatzeko, euskarri bat baita norbait ondoan izatea.

Lagun batekin bidaiatzeak bestea bere osotasunean ezagutzeko parada ere ematen du. Aurkikuntza berriak batzuetan opari izaten diren bezala, desengainu ere izaten dira beste batzuetan. Zenbaitetan, tamalez, Pandora kutxa irekitzea ekartzen du, hau da, isilpean ziren gatazkak azalera ateratzen dira, eta, momentu horretatik aurrera, guztiz ezinezkoa izaten da berriz ere lurperatzen saiatzea. Zer egin, ordea, gatazka konpontzen saiatu arren, behin eta berriro gailentzen baldin bada harremanean?

Gizakiok etengabeko eraldaketan gauden izakiak izanda, testuinguruak ere gure jokabideetan eragina dauka. Oporrak bezalako egoera batek ere gure barneak mugi ditzake, horrek harremanetan eragina izanez. Familia batek osatutako sisteman, sistema berau osatzen duten kideen arteko el-karreragina izanda, behin eta berriro errepikatzen den gatazka konpontzeko eraginkorrena sistema osoa aldatzea izango da. Kide baten aldaketarekin ez da nahiko izango, horrek gainontzeko kideen aurkakotasuna eragin dezakeelako.

Familia bakoitzean elkarri eragiteko posibilitate anitzak egon arren, denboran

zehar harreman arauak ezartzen dira. Arau horiek ordena eta koherentzia ematen diote sistemari eta familiarengan bertututa izaten dira, familiako kide bakoitzaren itxaropenak direla-eta. Sistema aldatzeko eman beharko diren pausuak ere ezberdinak izan daitezke kide bakoitzarentzat, nahiz eta guztiok gatazka berdinean nahastuta egon.

Krisi kasuotan kideen arteko komunikazioa ere oso garrantzitsua da. Besteei traba edo errespetu falta iruditzen zai-guna helaraztea, feedback egokia bermatuz. Askotan bidaltzen den feedback mota ez da eraginkorra izaten; asmo onez egin arren, sortzen duen emaitza ez da guk espero duguna. Konponbiderako aldaketak bultzatu beharrean, egonkortasuna sustatzen dute, egoera gatazkatsua mantenduz. Feedback positibo batek aldaketa eragin beharko du; horrek sistemaren hazkuntza eragingo du eta ingurunearekiko egokiera. Krisialdiak aldakuntzak txertatzeko aukerak dira.

Paul Watzlawick Austrian jaiotako psikologoak baieztatu bezala, guztiz ezinezkoa da ez komunikatzea. Jokabide orok zerbait komunikatzen du. Isiltasunak ere zerbait komunikatzen du. Pertsona batek hitz egiten duenean bidaltzen duen mezua esaten dituen hitzak baino zabalagoa da, eta elkarrizketan dauden pertsonen arteko harremana nolakoa den definitzen du. Horregatik, mezua onartzea igorlearen eta hartzailearen arteko harremana onartzea litzake, eta horregatik, zenbaitetan, igorleak bidalitako mezua onartzeak bi pertsonen arteko gatazka suposa dezake.

Egoki komunikatzea ez da batere erraza: lan pertsonala suposatzen du eta, batez ere, besteari entzutea, hori baita komunikatzeko ekintzaren oinarrietako bat. Egunero egiten dugun ekintza izan arren, hobetzeko errepikapen hutsa ez da nahikoa. Komunikatzen garen moduari buruz hausnartu beharko dugu, finkatu beharreko pieza topatu arte. Eta gogoratu: isilik geratzea ere komunikatzea da. •



Isilik geratzea ere komunikatzea da.

Gorka RUBIO | ARGAZKI PRESS