



**Saioa Aginako Lamarain**  
Psikoterapeuta

## Komunikatzen

**K**omunikatzeko beharra gure senaren barruan egon da beti, ahotik ahora, keinuen bidez edota sua, argia edo soinua bezalako baliabide-

ak erabilita, gizateriaren hastapenetatik komunikatu izan gara.

Komunikatzearen xedetariko batzuk, mezuak igortzeaz gain, gizakiongan lotura afektiboak eraikitzea, harremanak sortzea, mugak jartzea eta mundua ezagutzeko konfiantza geureganatzea dira. Azken hori jaio bezain laster jartzen dugu praktikan: helduen babes eta berotasuna gorputz kontaktuaren bidez bilatzen dugu eta negarra beharren bat asetzeko eskaera izaten da. Helduak bihurtu eta lengoaia eskuratzean, meheki konturatzen gara besteekiko komunikazioan eragiten duten beste zenbait ezaugarriekin: aipatzeko usten duguna, isiltasuna eta hizketaz kanpoko komunikazioa besteak beste.

Aurrez aurretiko komunikazioan, jasotzen dugun informazioaren %60 hizketaz kanpoko komunikaziotik dator. Horrek esan nahi du bidali nahi dugun mezuaren gainerako %40a osatzen dutela gure hitzek (edo keinuhizkuntzak), eta, beraz, gainontzekoa inkontzienteki atxikitzen dugula mezua osatzeko helburuarekin. Hori dela eta, hizketaz kanpoko komunikazioa fidagarriagoa iruditzen zaigu, gehiengoaren kontroletik kanpo funtzionatzen baitu. Horrelako egoerak egunero ikus ditzakegu, proposamen baten aurrean mingainarekin baietz esan baina aurpegiko imintzioek kontrakoa esaten dutenean adibidez.

Hizketaz kanpoko komunikazioan alderdi askok hartzen dute parte, horietariko batzuk ahotsaren tonua, hitz egiteko abiadura, gorputzaren jarrera

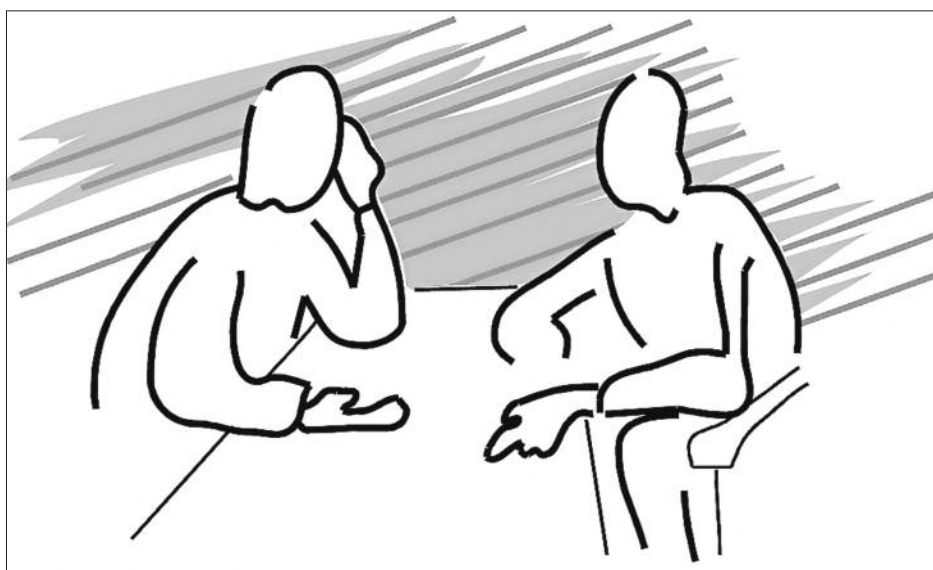
eta distantzia, aurpegiko imintzioak eta begirada dira. Bada, horiek kontrolatzen ikasteko teknikak eta bideak egon arren, asko dira komunikazioa bezalako jarduera espontaneo batean denak mende izateko gai izateko.

**Gorantz ari den sare sozialen bidezko komunikazioan, berriz, hizketaz kanpoko komunikazioa desagertu egiten da, eta, beraz, espontaneotasuna galtzen da,** mezuak idatzita igortzen baititugu. Alde batetik, komunikabide birtualak urrun daudenean komunikatzeko modu azkarra eta merkea dira. Baita edozein momentutan lagunen bat agurtu edota berehalako behar edo desioaren bat adierazteko bitarteko eroso eta baliagarria ere. Beste alde batetik, ordea, komunikazioa esparru birtualean aurrez aurretikoan baino gehiago saiatzen badugu, poliki eta zuzenki bakardade eta isolamendura iritsi gitezke. Aipatu bezala, sare sozialen bitartez ematen den komunikazioa azkarra

eta berehalakoa da, baina, mezu ugari tartekatzen diren arren, elkarriketa bat mantentzen al da? Ematen diren desadostasunak eraikitze balio al dute? Komunikazio birtualean, erronka bat suposatzen duen edozein komunikazio ardura deuseztatu egiten da, eta, hala, konektatuta egotearen sentimendua, irudipena besterik ez da. Gainera, berehalakotasunaren ezaugarriak berehalakotasun beharra sortzen du, eta, bidalitako mezuak erantzunik ez duenean, guk jartzen diogu tonua irakurritakoari. Eta horrek gaizki ulertu handiak ekartzen ditu komunikazioan.

**Komunikazio birtualak ez gaitu asetzen, gosez ez hiltzeko mokadutxo bat eskaintzen digu besterik ez.** Aurrez aurreko komunikazioan, berriz, emozioak esploratzen ditugu eta inguruarekin harremanetan egoteko gaitasunak eraikitzen ditugu. •

[www.saioaaginako@gmail.com](mailto:www.saioaaginako@gmail.com)



Aurrez aurreko komunikazioan emozioak esploratzen ditugu.