



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Gustukoak eta jarraitzaileak

Zoriona, partekatzen ez bada, ez dela erreala diote. Hala ere, gaur egun, gero eta jende gehiagorekin partekatzen dugu eta jakinguraz, bizitza gutxiago dugula eta hezur eta mamizko harremanetatik urrunago gaudela ematen du. Agian, paradoxa dirudien esaldiaren gakoa «zoriona» hitzean datza; zeren, benetan, sare sozialetan partekatzen dugunari zoriona deitu dakioke? Ez al dauka geure burua besteen aurrean goraipatzeko beharrarekin zeri-kusi handiagoa? Gaur egun, inoiz baino ageriago geratzen da gainerakoen arreta lortzeko dugun beharra; jarraitzaile eta gustukoak bilduma egiten dugu, Dragoi Bolaren kromo errepikatuak trukatu bagenitu bezala, baina falta zaizkigunak lortzeko azpikerian ibilita. Honek, hein on batean, ondorez emozional handia sortzen du. Sare sozialek (batez ere batzuek), “gustuko” edo *like*-en diktadura ezarri dute, gainerakoak baino hobeak irudikatzearekin itsutzea eragiten digu, gainerakoekin konparatuz, beste batzuen bizitzak itxuraz erakargarriagoak izateak dohakabe sentiaraziz. Egoerak eskatzen duen mailan jokatzeko, aldiro, esperientzia sinestezinak bizitzera behartuta gaude, eta errealtatea ez zaio hurbiltzen.

Zygmunt Bauman soziologoa gaiari buruz aritu zen “Liquid Modernity” (modernitate likidoa) liburuan. Bertan, sare sozialen bitartez kudeatutako harremanen iragankortasun eta suntsikortasunari buruz idatzi zuen. Sare sozialetako kontaktuak erraz sortzen eta ezabatzen dira, haragi eta mamizkoak ez hainbeste. Horrela, absentziak eta presentziak ez digute guztiz eta sakon eragiten. Gure ape-

tara darabiltzagun komunitate txikiak eratzen ditugu, eta hor nor dagoen eta nor ez erabakitzen dugu. Eta noski, aurkezarriena bakarrik erakusten dugu. Baina bizitza birtualean bakarrik egiten al dugu hori?

Gaiaren inguruko ikerketek diote “like” bat jasotzean, gure garunean, gustuko dugun norbaitekin musu ematean edota hitz goxoren bat jasotzean izaten diren mekanismo berdinak aktibatzen direla. Izan daiteke bizitza birtualean errealean baino sentsazio gozagarriagoak bizitzen ari izatea? Komunikazio berri honen atzean gauza on asko daude, hala ere, beste batzuk ez dira hainbeste. Sareetan, nolabait konturatu gabe, erakustoki publiko horren mendekoa bilakatzen gara. Gu identifikatzea eta era jakinean ezagutzea nahi dugu, eta lortzen ez badugu, frustratuak sentitzera hel gaitzek. Sare sozialetan komunikazioa ziztu bizian doa eta abiadura honetan asetzen dugu onartuak izateko beharra ere. Nola moldatzen gara bizitza erreale-

an partaideak garen taldeetan? Onartuak sentitzen al gara?

Ezin dugu ukatu, bada, ehun sozial eta emozionalean onarpenak duen garrantzia. Bizitzaren alor guztietan, besteen begietara ikusezin sentitzeak zaila eta mingarria izan behar du. Onarpenak balioa ematen digu, pertsona bezala duindu eta ikusgai bihurtzen gaitu. Besteari izatea, egoitea eta askatasunean bere burua eraikitze baimena ematea da. Garapen pertsonala bultzatuz, mugatu eta baliogabetu gabe. Onartze osasungarria praktikatzeko duena gai da besteari den horregatik balioa emateko, eta ez norberak desiratuko lukeenagatik. Pertsonok, guk geuk, geure buruari ematen diogu onarpena eta besteengandik jasotzen dugunarekin bateratu behar dugu. Gure bizimodua kanpoko errefortzu positiboetan bakarrik ardazteak mendekotasuna eta ondoreza baitakartza. •

saioaaginako@gmail.com



Onarpenak balioa ematen digu, pertsona bezala duindu eta ikusgai bihurtzen gaitu.