



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Entzutearen balentria

Bere burua eta besteak errespetatzen ikasten duena, elkarbizitza oso-agoa, enpatikoagoa eta esanguratsuagoa izateko gai da. Besteak errespetatzen jakiteko gaitasuna tratutik hasten da, komunikaziotik, hori baita edozein harremanen oinarria. Hala ere, “ulertzeko entzun, ez erantzuteko”, behin baino gehiagotan entzun dugun esaldi hori, nahi baino gutxiago trebatzen dugu.

Zer esan nahi du entzuteak? Definizio bat, besteen bizitzan aldaketak eragiteko gaitasuna, bai eta bestearekiko konfiantza, hurbiltasuna, segurtasuna eta enpatia sortzea ere izan daiteke. Zenbat gauza, ezta? Entzuteak ahalegina eskatzen du, ez da lan erraza; horregatik, erabaki behar dugu noiz entzun nahi dugun, edo noiz entzun diezaiokegun besteari. Entzutea jaramon egitea baino askoz gehiago baita, arreta berezia eskatzen du, bai inguruan ditugun pertsonarekin, bai geure buruarekin ere. Une horretan, beste pertsonarekin, kanpoan zein barruan egoten jakitea esan nahi du, horrek dakarren inpaktu emozionala sentituz.

Gehienetan, norbait hitz egiten ari zaigunean, zerbait garrantzitsua kontatzen, bere emozioak eta beharrak transmititzen saiatzen ari denean, automatikoki gure zarata mentalari begira gaude, gure barrutik datorren diskurtsoari. Aurreiritziek mugatzen dute askotan entzutea, eta, beraz, komunikazioa. Zerbaiti buruz aldeztu aurretik pentsatutako ideia bat edukitzean, hermetiko bihurtzen gara gure ideien kontra doan ororekiko.

Entzute aktiboak ulermena eskatzen du, baina ez horregatik erantzuna. Entzuteak berak bultzatzen du besteak hitz egiten jarraitzea. Isiltasunak ete-naldia ematen du, aldi berean, hitz egi-

ten jarraitzeko gonbita egin eta gure burua entzuten ere laguntzen digu. Gainera, isiltasuna lagungarria izan daiteke berritsuak ez diren eta hitza hartzeko abiada hartu behar duten pertsonentzat. Hitz egiten ari denak, entzuna sentituz gero, jarraitzeko gonbidapena jasotzen du, irekitzeko eta barruan daramana besteekin partekatzeko pizgarria. Entzuteak pazientzia ere eskatzen du, eta, horregatik, entzumenaren hobetzeko egin dezakegun lanaren barruan sartzen da.

Baina badira entzute aktiboa zailtzen duten oztopoak ere. Hona hemen horietako garrantzitsuenetarikoz batzuk: sinesmenak, bestearen mezua hautemateko modua baldintzatzen dutelako; itxaropenak, entzutean bestearengandik edo egoerarengandik espero dugunak bide batetik edo bestetik eramaten gaituelako; eta jarrera, askotan entzutea, aipatu dudana bezala, hori baino ez baita, entzutea, kontakizuna amaitzean ez du esku-hartzerik behar.

Aitzitik, hurbiltasuna behar du, espazio ia partekatua, bere istorioa kontatzen ari zaidan pertsona nola sentitzen den ulertzea eta harekin konektatzea, interesez eta pazientziarekin ehuntzen den konplizitatea eta sintonia.

Entzuteari garrantzi hori ematen diogunean, gaitasun bat baino askoz gehiago eskatzen dituela jabetzen gara, baita inguratzen gaituzten pertsonen aurrean eta bizitzaren aurrean oro har jarrera bat izaten amaitzen duela ere. Gertaeren aurrean presente egoteko modua bat da, ikusle hutsa izan gabe, barrutik azaleratzen den eta inguratzen gaituen edertasunaren parte izanik eta horretaz jabetuz.

Entzutea landu eta indartu daitekeen trebetasuna da; izan ere, beharrezkoa da, batez ere, besteekin benetako harremana izan nahi badugu. Nori ez zaio gustatzen arretaz eta interesez entzuna izatea? •

saioaaginako@gmail.com



Entzutea jaramon egitea baino gehiago da, arreta berezia eskatzen du.

Andoni CANELLADA | FOKU