



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Jeloskortasunaren aurka



Jeloskortasunaren aurkako guda. Batzuei orain arte kontatu dizkiguten maitasun erromantikozko istorioek jada ez gaituzte asetzen, bertan sortzen diren harremanak ez dira osasuntsuak eta beste eredu batzuen bila abiatu gara. Kontakizun horien protagonistetako bat jeloskortasuna da eta horrenbestez, gure etsaitzat jo dugu. Sentimendu honek gure gabeziak islatzen dituelakoan, ziurtasunik ezak, bestearen askatasuna mugatu nahia adierazi, zaurgarritasuna agerian utzi... ez sentitzea erabaki dugu. Hau da, nolabait polo batetik bestera joan gara: maitasuna adierazten duen froga bat izatetik, maitatzeko modu oker baten erakusle izatera. Baina ez sentitzea ezinezko erronka denez, estrategia ez da eraginkorra eta sentitu sentitzen dugu.

Hau gertatzean geure buruarekin gaizki sentitzen gara edo “superkudeatzailearen” maskara jartzen dugu. Jeloskor sentitzea gaizki dagoenez, norbere burua epaitu edo «lasai, nik kudeatuko dut», esaten dugu. Geure burua epaitzean gogoragoak izaten gara gehienetan eta honelako mezuak bidaltzen ditugu: ez naiz nahikoa aske, dependentzia dudala esan nahi du honek, ez dut bestea ondo maitatzen, ez naiz nahikoa, porrot egin dut... eta halakoak.

Askotan gertatzen zaigun bezala, etsaiz nahastu gara (etsairik balego). Sentimenduak ez dira etsaiak, informazio iturri dira eta horiekin zer egiten dugun da benetako gakoa. Zer egiten dut jeloskortasunarekin? Nondik datorkit? Zeren beldur naiz? Zer egin nahi dut sentitzen dudanekin?

Aske egiten gaituena ez da ez sentitzea, sentitzen dugun horre-

kin zer egin erabaki eta egitea baizik. Jakin badakigu jeloskortasuna arma moduan erabili izan dela, bestea kontrolatzeko aitzakia izan da askotan eta horrek sortzen duen mina bizi izan dugu. Gehiegitan bestearen esku utzi dugu sentitzen duguna, ez gara arduradun egin, maitasunaren izenean botere guztia eman diogu besteari. Ahaztu duguna da geureak direla sentimenduak, hauek kudeatzeko ardura geurea dela eta ez bestearena. Baina kontuz, jarrera honetatik beste polora joateak ere badiu bere arriskuak. Gure prozesuan zehar continuum batean murgilduta gabiltza, batzuetan gehiago hurbilduko gara alde batera eta beste batzuetan bestera (bestearena da ardura guztia vs neurea bakarrik da ardura).

Harremanean ez gaude bakarrik, bestearekin gaude eta horrek elkarreragina dugula esan nahi du. Nik egiten dudanak bestearengan eragina izango du eta alderantziz. Eragina bai, ardura guztia ez. Halako egoerak kudeatzeko garaian harremanetan zentratzea oso interesgarria izango litzake. Sortzen ditugun harremanek zer eragin dute gudan? Ez zara soilik zu eta ez naiz soilik ni, gu gara eta sortu dugun hori da. Geure ardurak hartzea ezinbestekoa da edozein gatazkaren kudeaketan, gure marra gorriak adieraztea, gabezia eta indarguneak, desirak, nahiak, beharrak, beldurrak... guztia baikara. Sentitzen duguna espetxeratu beharrean, ulermenerako bidea indultua izan daitekeela uste dut hemen ere. •



Harremanean ez gaude bakarrik, eta elkarreragina dugu.

Gorka RUBIO | FOKU