



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Desadostasunak



Harremanetan askotan gertatzen diren egoerak dira. Gai desberdinen aurrean izan ditzakegu tirabirak, desberdintasunak, bai-

na oraingoan gure jarreraren aurrean hartzen ditugun ikuspuntuez hitz egiteko gogoz etorri naiz. Egoera baten aurrean sarritan rol jakin batzuk hartzen ditugu eta gure ustetan, besteak hartu duen jarreraren ondorio dira. Jar dezagun adibide bat; nik asko hitz egiten dut zu beti isilik gertatzen zarelako. Hau da, nik hau egiten dut zuk beste hori egiten duzulako. Baina honek badu tranpa moduko bat; zein da egoera hasten duena? Ba al dago hasiera garbirik?

Gehiegitan kausa-efektu moduan ulertzen ditugu gure harremanak, elkarrizketek modu linealean funtzionatuko balute bezala; eta sentitzen dut, baina ez gara hain linealak. Gure harremanek modu zirkular batean ekiten dute, une oro gara kausa eta efektu. Horrela, ni neu naiz hitz egitearen erantzule eta bestearen isiltasunaren efektu. Ezin dugu ez eragin. Besteak erraz esan dezake beti isiltzen dela ni beti hitz egiten ari naizelako eta, hala, bukle moduko batean sartzen gara erantzule bakarra zein den aurkitu arte. Eta ez dugu aurkituko, noski, sortu dugun harremana baita erantzule bakarra.

Gainera, ezin ditugu jarrerak modu isolatu batean ulertu. Ez gara jarrrera bat soilik, gure portaerek beren sistema propioa dute, multzo baten eragin eta ondorio dira. Ni ez naiz asko hitz egiten duena bakarrik. Naitzena naiz besteak diren bezala direlako eta gure joera desberdintzea delako (ez dago asko hitz egiten duen bat, gutxi hitz egiten duen bat ez badago).

Horrenbestez, harremanetan, komunikazioan, bi arlotan komunikatzen dugu; edukian eta harreman motan. Eta desadostasunak daude gehienetan edukiari erreparatzen diogu, hori izango balitz bezala gure desadostasunaren arrazoia. Baina askotan ez da eduki kontua, sortzen dugun harremanak deseroso sentiarazten gaituela baizik. Gauza ez da zu isiltzea, isiltzen zarenean jasotzen dudana mezua, gaia inporta ez zaizula delako, gure harremanean bakarrik nagoela sentitzen dudala. Eta puntu honetan sortzen dira gure arteko tirabira gehienak, minak.

Teoria ederra da, baina badakigu praktika askoz ere zailagoa dela. Zer egin bukle moduko honetatik ateratzeko? Ezinbestekoa da gure harremanei buruz hitz egitea. Harre-

manari buruz, gure komunikazioari buruz, metakomunikatzea (hitz potoloak gaurkoan). Nola sentitzen naiz dugun harremanean? Pareko sentitzen naiz? Onartua? Gutxietsita? Baztertuta? Eta era berean, nola erantzuten dut bestearekiko?

Halako begirada izatea ezinbestekoa da gure harremanak aldatzeko, gure lekua aurkitzeko eta erosoago sentitzeko. Inork ez zuen esan erraza izango zenik, baina egingarria, bada. Eta kanpora begira gauden garai hauetan, interesgarria iruditzen zait, nire lagun on batek esaten duen bezala, barne turismo apur bat egin eta sortzen ditugun harremanen eragin eta erantzule izateko. Ausartzen zara abentura berri hau bizitzera? Bidaia ekologikoa, 0 kilometro, gertukoa eta kalitatezkoa. Bidaiatzera! •



Ezinbestekoa da gure harremanei, gure komunikazioari buruz hitz egitea.