

9. LAN-FITXA: KONTROLA

HELBURUAK

1. Neska-mutilen arteko harremanetako kontrol-jokabideak eta harremanean daukaten funtzioa identifikatzea
2. Bikote-harremanetan kontrolak duen eraginaz hitz egitea.

MATERIALAK

Metro bi inguruko paper bat (etenik gabekoa). Bertan zenbaki-distribuzio bat (0tik 10era) margotuko dugu, termometro erraldoi bat lortzeko.

Bestelako aukera bat: arbelean margotzea termometroa, eta ikasleak aurrean kokatzea.

Esaldi-zerrenda bat ere behar da (aurrerago erantsi duguna) ikasgelan irakurtzeko, ikasleak euren iritziaren arabera koka daitezen.

METODOLOGIA

Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.

Termometro erraldoia lurrean zabalduko dugu. Parte-hartzaileak bere inguruan jarriko dira. Bikote-harremanei buruzko iritzia batzeko ariketa dela esango dugu, eta horretarako euren adineko beste neska-mutil batzuegandik batutako datuak erabiliko ditugula azalduko diegu, zeren eta datu horietan daude jasota sarritan gazteen bikote-harremanetan sortzen diren arazoak. Euren iritzi pertsonala eskatuko diegu, zehatz-mehatz, ea irakurriko duguna, euren iritzi, bikotekidea kontrolatzeko jokabidea den, eta zein gradutan dagoen, hau da, jokabide horren intentsitatea.

Horretarako, esaldien zerrenda erabiliko dugu, bertan jokabide desberdinak aipatzen dira eta. Esaldia entzun ondoren parte-hartzaileak jarriko dira, banaka eta bakoitzak bere iritziaren arabera, termometroaren puntu batean. Jokabide horretan kontrolik ez dagoela pentsatzen badugu 0 gradutan jarriko gara; jokabideak erabateko kontrola adierazten duela pentsatzen badugu, aldiz, 10 gradutan jarriko gara.

Azkenean, eta iritzi guztiak entzun ondoren, kokagunea aldatzeko aukera egongo da, eta iritzi aldaketa horren arrazoiak azalduko dira.

Ariketa nahi dugunean buka dezakegu; kontua da zenbat esaldi erabili nahi dugun eta zenbatetan nahi dugun esaldiekiko temperatura neurtu. Hobe da gehiegi ez luzatzea. 6 item inguru erabiltzea komenigarriena litzateke.

Oharra: Errespetuzko giroa sortu behar da, batez ere, ez estigmatizatzeko hasiera batean Otik hurbil kokatzen direnak, hau da, kontrol-jokabideekin ados daudenak, mitoekin edo estereotipo diskriminatzaileekin ados daudenak.

Debatea bultzatzeko, gu geu koka gaitezke taldeko gehienak kokatu diren muturraren beste aldean (deabruaren abokatuarena egingo dugu).

Ekintzak erritmo arina behar du; eztabaidak ez dira gehiegi luzatu behar. Izan ere, ekintza honen helburua argudio gehiago eta hobeak ematea da, neska-mutilek euren harremanetako kontuak zeintzuk diren eta zein iritzi daukaten esan dezaten. Honen osagarri izan daiteke ideia batzuk aztertzea, zehazki taldeko gehienek kontrol-jokabidetzat hartu dituzten aipamenak; nesken zein mutilen artean zein punturaino gertatzen diren azter daiteke, jokabide horiek azaltzen dituzten estereotipoak, rola eta.

JOKABIDEEN ZERREDA

- ❑ Mutil batekin zabilta, eta egunean 10 mezu edota dei galdu baino gehiago egiten dizu.
- ❑ Neska/mutil batekin zabilta eta zure deiak kontrolatzen ditu, zure telefonora heltzen diren mezuak, eta posta elektronikoak.

- ❑ Bikotekideak ez du zu lagunekin ibiltzerik nahi; bere iritziz, zure lagunak ez dira komenigarriak zuretzat.
- ❑ Erratzen denean, ez du onartzen, eta inoiz ez du barkamenik eskatzen.
- ❑ Berarekin zaudenean urduri jartzen da telefonoz deitzen badizute.
- ❑ Berarekin haserretzen zarenean ez dizu kasurik egiten, "zeure tontakeriak" balira bezala jokatzeko du.

BESTELAKO AUKERA BATZUK:

- ❑ Egiten duzun guztia jakin nahi du. Berarekin ez zaudenean, non zauden jakin nahi du, norekin...
- ❑ Emakume guztiei buruz, gaizki esaka ibiltzen da.
- ❑ Berak nahi duena egiten ez baduzu utziko zaituela esaten dizu, horixe erabiltzen du mehatxutzat.
- ❑ Baimen barik arakatzen ditu zeure objektu pertsonalak (motxila, poltsa, koadernoak, agenda,...).
- ❑ *Plantoia* ematen dizu inolako azalpen barik.
- ❑ Etengabe kritikatzeko du zure itxura, janzkera, pentsaera-eta.

9. FITXAKO EDUKIAK: ERAGINA BAI, KONTROLA INOLA ERE EZ!

Ez dugu ahaztu behar nerabeak nahaste-sasoi batean bizi direla; harremanetarako euren ahalmenak ari dira probatzen. Horrexegatik da hain garrantzitsua, kontrola eta eraginaren arteko desberdintasuna argitzea.

ELKARRENGANAKO ERAGINA

- ♥ Ez da inposatu behar
- ♥ Ez gaitu umiliaturik sentiarazten.
- ♥ Ez gaitu ofenditurik sentiarazten.
- ♥ Beharrezkoa da elkarrenganako konfiantza mantentzea, eta inoiz galtzen badugu, berreskuratu dezakegu, besteak bere asmo onaren proba nabarmenak ematen baldin badizkigu.

KONTROLA gertatzen da...

- ♠ Eraginaren kontuan desoreka dagoenean. Ez da elkarrenganakoa, bikotekide batengan eragin handiagoa dago eta. Normalean, neska da pertsona hori, eta mehatxuak, errepresioa edota bortxakeria ere jasaten ditu. Kontrolak galarazten digu behar batzuk asetzea, traba da gure behar batzuk asetzeko; adibidez, jaialdi batera joateko, lagunekin topatzeko, denbora librea edukitzeko, norberaren estiloaz janzteko, eta abar.
- ♠ Kontrolak ez digu uzten gure beharrak asebetetzen (jaietara ezin da joan, ezin dugu geuretzako denbora librerik eduki, nahi dugun moduan jantzi...)
- ♠ Kontrolak ez digu uzten bikote-harremanetik kanpo garatzen; adibidez, ezin dugu ikastarorik egin, ezin dugu lan bat bilatu diru gehiago edukitzeko, ezin dugu kultura-ekitaldietan edo gizarte-ekitaldietan parte hartu, eta abar.

- Kontrola oso osagai negatiboa da; harremanak ito egiten gaituela sentiarazten digu, eta halaxe da, harremana itxia baita, ez digu uzten pertsona moduan garatzen. Mutilak izaten dira, gehienetan, neskekiko kontrola erabiltzen dutenak. Eurek daukaten zerbait balira bezala tratatzen dituzte, eta horrexegatik erabiltzen dute kontrola, neskak onar dezan eurek nahi dituzten jokabideak, jarrerak; eurek erabakitzen dute zelan portatu behar diren emakumeak, bereziki, euren neska-laguna. Adibidez: neskak, mutilak nahi duen moduan jantzi behar izatea, sexy nahiz neurritsu... mutilak nahi duena garrantzitsuena baita; mutilak erabakitzea neskak zelan jokatu behar duen: otzana izan behar duen, arrazoa eman behar dion...; Neska mutilaren esanetara bizi behar, eta beti edozertarako prest; eta, batez ere, neskak bere iritziak, beharrak, pentsaera eta nahiak ahaztu behar izatea mutilaren mundurako eskusiboki bizitzeko.

Neskek ere erabiltzen dute kontrola, baina gehienetan oso bestelako arrazoi birengatik: bata, kontrol-harreman batean daudelako: "Kontrolatzen banauzu, neuk ere zeu kontrolatzeko ahalegina egingo dut". Ez da mutilaren kontrol-mailarekin parekagarria; neska, mutilak utziko duen beldur delako, horregatik, gero eta prestago egongo da edozertarako, gero eta otzanagoa, gero eta...gehiago.

Zer zapore ematen ote dio osagai honek zopari? Osagai hau lodigarria da, likidoa sendotzen du; arto-irin mordoa erabili bagenu bezala utziko du zopa, eta pikorrez josita. Hau nazka!

Beste persona batek gure jabea izan nahi duenean askatasuna kentzen digu, defendatzeko bat-batekotasuna; zelatan egonarazten gaitu ea ondo egiten ari garen, ea bere gustukua izango den ala ez. Gainera, gure autoestimua beti egongo da egoera txarrean, gure nahiak inoiz ez baitira garrantzitsuak izango.

Osagai hau berdintasunaren aurkakoa da, pentsarazten baitigu besteak baino gehiago garela, gure eskubideak besteenak baino garrantzitsuagoak direla eta besteak gure menpean daudela. Kontrolari esker, berez pentsa ezin dezakeen neska bat eduki ahal dute ondoan mutil batzuek, independentziaz jokatu ez duen neska, ezertarako balio ez duela pentsatuko duelako; beste baten menpean biziko den neska. Mutil horiek boteretsu sentitzen dira, neskak baimena behar duelako pentsatzeko eta egiteko, euren menpean dagoelako...