

## INDARKERIA PSIKOLOGIKOA

*Badakizu indarkeria psikologikoa jasaten duten neska gazte gehienak ez direla indarkeria hori identifikatzeko kapazak.*

*Ondoko hau pentsa zenezake: konturatzen ez banaz ez dut sufritzen, beraz, non dago arazoa?*

Sufritzen ez duzula pentsatu arren, zuretzat kaltegarriak diren egoerak ahazten ari zara, zure autoestimua, segurtasuna eta konfiantza kaltetuz doaz eta. Bikote-harremanetikiko konfiantza galduko duzu; gainera, bortxakeriazko jokaerak onartuko dituzu, denei gertatzen zaizkien kontuak balira bezala; horrek pentsaraziko dizu ez duzula zerbait hobea merezi. Merezi duzu, baina! Bai horixe! Beti merezi dugu besteek ondo tratatzea. Orain ez zara minaz jabetzen, baina denboraz handiagoa izango da, eta konpontzen zailagoa.

*Zelan jakin zure mutil-lagunak kontrolatzen zaituela?*

Beti badago adi ea norekin zauden, zer egiten duzun eta zer ez, non zauden, eta abar, horrek esan nahi du kontrolatzen zaituela. Berak erabakitzen badu zelan jantzi ahal zaren, zelan orraztu edo makilatu, kontrolpean eduki nahi zaitu; berak erabakitzen badu lagunekin atera ahal zaren, esaten badizu norekin atera ahal zaren eta norekin ez, kontrolpean eduki nahi zaitu; berak esaten badizu zer ikasi behar duzun, lan egin ahal duzun eta abar, kontrolpean eduki nahi zaitu. Mutil horrek ez zaitu maite; kontrolpean eduki nahi zaitu, bere mendean.

Bikotearekin partekatu nahi dituzun gauzak zeuk erabakitzen dituzu, ez berak. Gogoratu autonomiarako eskubidea duzula, erabakiak hartzeko askatasuna eta zeure lagunak, gustuak eta abarrak eduki ahal dituzula; gainera, bera ez da beti zurekin egon behar. Bik osatzen dute bikotea, biek eduki behar dute espazioa neurri berean, bakoitzak berea; ez ahaztu bie dagozkizuen erabakiak biek hartu behar dituzuela.

Adi eskuko telefonoari. Badakigu telefonoa edukitzea lagungarria dela edozein momentutan zeu topatzeko; baina askotan deitzen badizu non zauden galdetzeko, norekin zauden galdetzeko edo zertan zabiltzan galdetzeko, baliteke muga pasatu izana, baliteke zutaz interesaturik ez egotea, zeu kontrolatu nahi izatea baizik. Zure posta elektronikoa arakatzea, zure *tuentiko* kontua edo telefono-mezuak kontrolatzea iruditzen ahal zaizu polita; are gehiago, bururatu ahal zaizu, konfiantzaren seinalea izan dadin, egoera hori onartzea; baina kontuan hartu zure autonomiaren muga gainditu duela. Inork ezin du beste pertsona batzuekin partekatzen dituzun mezuak kontrolatu.

Azalpenak eskatzen badizkizu, zerbait egitea debekatu edota egin behar duzuna inposatzen badizu, kontrolatu nahi zaitu.

*Beretzat nahi zaitu edo...isolatu egiten zaitu*

*Batzuetan zaila da ideiak argi edukitzea. Nahastuta egon gaitzeko, baina bikotekideak zure lagunak kritikatzeko baditu, gaizki esaka ibiltzen bada edota gezurrak kontatzen badizkizu eurekin ez ibiltzeko, eurekin haserrarazteko, KONTUZ!; zeu isolatzen saiatzen bada, zeu kalera lagunekin ez ateratzea lortu badu, KONTUZ!.*

Baliteke pertsona horrek bera eta zeu baino ez zaudeten mundu bat sortu nahi izatea; hasiera batean erromantikoa irudituko zaizu, baina oso kaltegarria da. Familiarekiko eta lagunekiko konexioa galtzen baduzu, berarekin zer ikusirik ez duten bestelako harremanik ez baduzu, egunen batean bakarrik zaudela konturatuko zara, eta inork ezin izango dizu lagundu. Bikotean maitasuna egoteko ez da beharrezkoa leku guztietara elkarrekin joatea, eskaintza-pakete baten moduan, “ bi baten prezioan ”. Zeure bizitza edukitzea garrantzitsua da zuretzat.

#### *Jazarpena ez da maitasunaren seinalea*

Zelatan badabilkizu, begiratzen edota kaletik segika nora zoazen jakiteko, zu egoten zaren lekuetan azaltzen bada abisatu barik, “ kasualitatez ”, zure bila badoa lanera edo ikastetxera, telefonoan bere dei eta mezu mordoa badaukazu, pentsa ezazu: jokabide hori maitasunaren seinalea da edo jazarpena, eraso? Noizean behin sorpresa bat ematea ez da desatsegina, baina sorpresa hori ohikoa bada, zeure askatasunari eraso egiten dionean, KONTUZ!.

Harremana apurtu baduzue, baina behin eta berriz esaten badizu zurekin itzuli nahi duela, barkamena eskatzen badizu eta erregaluak egin; gainera, deitu egiten badizu eta berriro harremana hasteko eskatzen badizu, zure etxearen inguruan badabil eta zurekin elkartzen saiatzen bada behin eta berriz, jazarpena ari zara sufritzen.

#### *Kritikatu edo iraintzen bazaitu, ez zaitu merezi*

Zure bikotekideak deskalifikatzen bazaitu kritikatzeko zaituenean, gutxiesten bazaitu, eta ezertarako ez duzula balio esaten badizu, eraso egiten dizu. Gainera, zure pentsamoldeari, jokabideari, edota itxurari egiten badie barre, eta beste batzuekin konparatzen bazaitu azaltzeko besteak zu baino gehiago direla, eraso egiten dizu. Zure familiaz edo lagunez gaizki esaka aritzen bada, edo neskak/emakumeak gaitzesten baditu eta mespretxuzko komentarioak egiten baditu, eraso egiten dizu, zuzenki zein zeharka

Jarrera honek jendaurrean badirau, umiliatu nahi zaitu, zure buruarekin txarto senti zaitezen nahi du, zarena izateagatik txarto sentiarazi nahi zaitu. Baliteke era burutsuan egitea, disimuluz; are gehiago, baliteke askotan egitea zuen arteko broma bat balitz bezala. Ez sinetsi entzuten duzun guztia: baten batek iraintzen bazaitu ez zaitu maite.

#### *Zeuek manipulazioa ez da jolas bat*

Manipulazioa eta mehatxua engainua dira, eta zure bikotekideak, nahi duena lortzeko, erabili ahal du engainu hori: berak nahi duena egiten ez baduzu mehatxatu ahal zaitu; pena emateko ahalgina egin dezake, errudun setiaraziko zaitu berak nahi duena egin dezazun; tranpak ipiniko dizkizu, adibidez, ea gezurra esaten diozun jakiteko.

Ez ezazu pentsatu garrantzirik gabeko bromak direla . Engainua ez da jolas bat.

#### *Axolagabekeria harreman batean.*

Sarritan pentsatzen dugu bortxakeria dela mintzeko egiten duguna; egiten ez duguna, ordea, mingarria izan daiteke.

Zure bikotekideak ez bazaitu kontuan hartzen, uste badu zure haserreak ez direla garrantzizkoak, zure tontakeriak eta problemak baino ez direla pentsatzen badu, zure iritziak gutxiesten ditu.

Berak inoiz ez badauka ezeren ardura harremanean, ez badu bere sentimenduez hitz egiten, ez badu zurekin eztabaidatu edo negoziatu nahi, ez du zuen harremana zaintzen.

Demagun zure bikotekideak min ematen dizunean, ez dela barkamena eskatzeko kapaza, ez dituela zure sentimenduak kontuan hartzen, eta ez zaituela maitasunez tratatzen; demagun desagertu egiten dela zeuri ezer esan barik, hitzorduetara ez dela azaltzen, edo egunotan ez dizula hitz egiten haserrea erakusteko, aldendu egiten dela nabaritzen duzula, axolagabekeriak jokatzen duela zurekin, eta ez dela zutaz kezkatzen. Berak ez du ezer konkreturik egiten, baina egiten ez duena, bere isiltasuna eta arduragabekeria mingarriak dira.

#### *Maitasuna inoiz ez da mehatxua*

Mehatxuak zure aurkako indarkeria dira. Joko dizula edo min egingo dizula esaten badizu, zerbait kenduko dizula, edo bere buruaz beste egingo duela esaten badizu, are gehiago, armak, labanak eta abarrak erabiltzen baditu, beldurtu nahi zaitu. Ez da beharrezkoa mehatxua gauzatzea; zu beldurtuta bizi zaitezen nahi du, eta hori zure aurkako indarkeria da.

#### *Sexua bien kontua da*

Sexu-harremanak izaten behartzen bazaitu, edo zuk sexua eduki nahi ez duzunean haserretzen bada eta beste pertsona bat bilatuko duela esaten badizu, edota, egin nahi ez duzuna egin dezazun, antzinako pentsamoldea duzula esaten badizu, indarkeria ari da erabiltzen. Kontuz! Batzuetan beste era batera saia daiteke, mimozko doinua erabiliz, zure maitasuna zalantzan jartzen; ez du agresiboa ematen, baina behartu nahi zaitu.

Bestalde, haurdunaldiak eta sexu bidezko gaixotasunak ekiditeko neurririk hartzen ez badu, horren ardura osoa zeuri uzten badizu, edo are gehiago, zuk preserbatiborik erabili nahi duzunean, berak erabili nahi ez duela esaten badizu eta beste metodo bat erabiltzera bultzatu nahi bazaitu, bere irizpidea inposatu nahi dizu. Sexu-harreman batean bik hartzen badute parte, bien ardura da, biek erabaki behar dute eta biek gozatu.

Hau dena bortxakeria da? Benetan?

Aipatu ditugun jokabide guztiak indarkeria psikologikoa dira.

Banaka aztertzen dituzunean pentsa zenezake ez direla hain garrantzitsuak, edo indarrezko jokabideak ez direla. Kontuan hartu behar duzu denak osotasun baten barruan daudela, jokamolde horiek lotuta daudela. Gaur ez da hitzordura azalduko, bihar irainduko dizu, geroago kontrolatuko zaitu eta, azkenean, gurpil zoro batean egongo zara; gero eta zailagoa izango zaizu gurpil horretatik ateratzea.

Emaiozu benetan daukan garrantzia. Aztertzen duzun moduan aztertzen duzula, indarkeria psikologikoa indarkeria da.