

Normala da sufriarazten gaituen harreman batean aguantatzea?

Hori bai galdera ona! Beharbada lagunen batek esan dizu inoiz:

“Zergatik aguantatzen duzu mutil hori? Nik ez nuke horrelakorik aguantatuko” edo “Paso egin neska horretaz; ez da ona zuretzat. Zure lekuan banengo...”

Seguruenik zeuk ere gauza bera galdetu diozu zeure buruari.

➤ Irrati-kate honetan konekta zaitez !

Berezia da, aparta. Beraz, erlaxatu zaitez! Leku erosoan etzan eta adi-adi entzun.

Honen helburua gure barnean bidaiatzea da; gure pentsamendu eta sentimenduekin konektatzea, gure harremanetan zer eragin duten konturatzeko, eta behar ditugun erantzunak aurkitzeko



- Den-dena egin behar dut ondo..
- Ondo sentitzeko bikotekidearen onespina behar dut beti.
- Dena beste era batekoa izan beharko litzateke.
- Tontakeriei garrantzi handiegia ematen diet.
- Gauza batzuk ez ditut esaten bestea ez mintzeko.
- Dena ondo ateratzeko bizitzan, zortea duten horietakoa izan behar.
- Egiten dudana, egiten dudala, beti txarto ateratzen da.

Den-dena egin behar dut ondo.

Perfektuak izan behar dugula pentsatzea izugarrizko zama da, eta arazo ugari emango digu:

1. Ez digu uzten laguntza eskatzen momentu jakin batzuetan.
2. Gauzak pentsatu bezala ateratzen ez badira, errudun sentitzen gara.
3. Gauzak nahi dugun modukoak izatea ez dugunean lortzen abandonatu egiten dugu, ez dugu saiatzen jarraitzen.
4. Ondo ateratzen zaiguna eta dauzkagun gauza onak ez ditugu baloratzen.
5. Besteek zorrotzegiak garela uste dute, eta hori oztopoa izan daiteke harremanak egiteko.

Ondo sentitzeko bikotekidearen onespena behar dut beti.

Baten batek esaten badigu “erratuta zaude” edo “ideiarik ez duzu” edo “neuk iritzi desberdina daukat”, beharbada ez da atsegina izango, baina ez gara derrigor txarto sentituko. Denen gustukoa izatea ezinezkoa da; denen gustukoa izatea lor dezakegula pentsatzeak arazoak ekarriko dizkigu:

1. Ez dugu benetan pentsatzen edota sentitzen duguna esaten, besteak kontrakoa uste duelako susmoa dugunean. Honela, besteek inoiz ez gaituzte ezagutuko.
2. Beste pertsona baten gustukoa izango delakoan, nahi ez duguna egin behar izaten dugu.
3. Ez dugu ezadostasuna adierazten, gatazkarik sor ez dadin.

GURE EZADOSTASUNA ADIERAZTEA ez da zertan kaltegarria izan gure harremanetan; aitzitik, besteen begirunea irabaziko dugu, eta gerta liteke besteek mirestea.

Dena beste era batekoa izan beharko litzateke.

Pozik bizi ez direnen betiko leloa! Zure inguruko dena txarra da? Beti zaude kexatzen? Horrela pentsatzeko eskubidea duzu, dena dela, ez ahaztu: zeuk aldatu beharko zenituzke gauzak, zerbait egin beharko zenuke. Kontuz! Ez pentsatu zure bikotekideak aldatu beharko litzukeela zure orde. Hori zama astunegia da bestearentzat, eta porrot egingo du seguru. Lehenago edo geroago, huts egin dizuela pentsatuko duzu.

Tontakeriei garrantzi handiegia ematen diet.

Egunen batean giltzak edota telefonoa ahazteak ez du esan nahi desastre hutsa garela; egunero ahazten baditugu, ordea, arretari eusteko arazo handia daukagu.

Nolanahi ere, zure bikotearekin dituzun gatazkak, inoiz gertatzen dira ala etengabekoak dira? Inoiz eman dizu min ala egunero ematen dizu?

Inoiz gertatu den zerbait bada, bikote-harreman normalak dituzue; egunero haserre bat badaukazue gai berbera dela eta, tratatu txarrezko harreman batera hurbiltzen ari zara.

Gauza batzuk ez ditut egiten bikotekidea ez mintzeko.

Isilik egoteak ia beti pasatzen digu faktura. Giro txarra ekiditeko egiten dugu, baina azkenean, giro ezin txarragoa sortzen du; izan ere, beti botatzen diegu besteei errua zerbait ezin dugulako egin; gure burumugaketa leporatzen diegu. Dena dela, besteek nekez egin dezakete ezer guk ez badiegu benetan nahi eta pentsatzen duguna jakiteko aukera ematen. Gakoa ez da zer esaten dugun, zelan esaten dugun baizik. Bestalde, ez badugu benetan pentsatzen duguna esaten, elkarrenganako konfiantza galdu egingo da.

Dena ondo ateratzeko bizitzan, zortea duten horietakoa izan behar.

Zortea hor dago, denok dakigu hori. Baina argi dago gure jarrera eta jokabidea ezinbestekoak direla gauzak aldatzeko, eta lagundu ahal digutela hobera zein txarrera egiten.

Pentsatzen badugu dena dagoela kanpotik kontrolaturik, edo beste pertsona bati uzten badiogu erlazioaren kontrola, ez gara izango geure buruaren jabe, geure bizitzaren kontrola ere galdu egingo dugu; ez gara gustuko ez duguna aldatzeko kapazak izango eta, gainera, ezin izango dugu guretzat garrantzitsuak diren harremanak sendotu.

Egiten dudana, egiten dudala, beti txarto aterako da.

Horrela pentsatzea, etengabe errepikatzen den begizko baten modukoa da; azkenean beti gertatzen da gertatzerik nahi ez duguna.

Pentsa ezazu, adibidez, jaialdi batera zoazela, eta bazter batean kokatzen zarela kopetilun inori hitzik esan barik; zure jarrerak adieraziko die besteei hobe dela ez hurbiltzea. Geroago, ateratzen garenean, kexu egingo diogu lagun bati: "Esan nizun ba. Etxean gelditu behar nuen. Jendeak paso egiten du nitaz".

Proba egin: atera zaitez bazterretik eta apur ezazu katea.