



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Hutsuneak II

Aurreko hilabeteen galerei buruz eta horiek sortzen duten minaz mintzatu ginen txoko honetan. Heriotzak gure kulturen jasotzen duen tratuari lerro batzuk eskaini genizkion eta dolua aurkeztu genuen, galeren aurrean gizakiok adierazten dugun prozesu emozionala izanik. Hala ere, gizakiok sortzen garenetik heldutasunera iritsi artean, haurtzaroa izeneko garaia igarotzera behartuta gaude, eta hemen ere galerak bizitzea egokituko zaigu; beraz, haurrek dolurik bizitzen al dute?

Haurtzaroan dolu kasuak ohikoak dira, haurra bere inguruan gertatzen denaz konturatzeaz gain, galerak haurtzaroa izeneko garapen fasearen zati direlako. Haurra hazi ahala guraso edo zaintzaileengandik gero eta gehiago aldentzen da, titia kentzea, bi hanketan ibiltzen hastea edo ikastolan sartzea dira adibide batzuk. Horien bitartez haurra autonomia handiagoa lortzen doan heinean faseak atzean uzten ditu, galdu egiten ditu, alegia.

Maiz, gure bizitza helduan gertatzen denaz haurrak ez direla jabetzen pentsatzen dugu helduok; oraindik gure garapen maila bera eskuratu ez dutelako, edota beraiek beren fantasiako munduan pozik bizi direla pentsatzen dugulako. Hala ere, ikerketek erakutsi dute haurrak beren inguruan gertatzen diren aldakuntzez konturatzen direla, baita gertuko norbaiten heriotza gertatzen denean ere. Pertsona bat beraien ondok desagertzean haurrek dolu egiten dute; hala ere, prozesua bizitzeko eta adierazteko modua helduenetik ezberdinduko da.

Kontuan izan behar baitugu haurrak eraikitze prozesuan dauden pertsonak direla eta, hori dela-eta, defentsak, gaitasun kognitiboak eta arazoei aurre egiteko estrategia emozionalak beraiekin batera garatze prozesuan daudela. Haur batek "krisi" hitza zer den ez du ulertuko, baina guztiz jabetuko da arazo ekonomikoen aurrean bere zaintzaileek adierazitako kezka eta urduritasunaz, eta hori bere garapenaren kalterako izango da inork ezer azaltzen ez badio, adinagatik aditzen ez duela pentsatuta.

Guk, helduok, haurra sufrimendutik babesteko beharra sentitzen dugu eta, hortaz, askotan berau familia bizitzen ari den dolu prozesutik aldentzen saiatzen gara, bere onerako izango dela pentsatuz. Hemen ere ikerketa klinikoek erakutsi dute haurren garapen osasungarrirako, haurra bera familiaren dolu prozesuan barneratu behar dela. Haurrek, helduok legez, galera ulertu eta zentzu bat emateko beharra dute. Dolu prozesutik baztertuz gero, beren burua bakartua sentitzeko arriskua dago eta aurkitzen diren garapen fasea kontuan izanik, gertakariaren errudun senti daitezke.

Horrez gain, helduok bezala, beraien mina zaintzaileek onartu eta jaso dezaten behar dute. Azalpenak emateko orduan beharrezkoa da haurren adina, garapen fasea eta bere gaitasun kognitibo eta emozionalak kontuan hartzea, zalantzak, beldurrak eta emozioak adieraziak izan daitezken. Mina hitzetan jarri ahal izateko, alegia. Zeinek ez du hori behar, bizitzako aldi mingarri batean gertukoak laguntzeko prest ondoan izatea?

Horrenbestez, haur zein nerabeek dolu egoki landu ahal izateko inguruak euskarri emozionala eskaini behar die, beraiek gizabanako izanda bizitzan zehar eskuratu ahal izan dituzten gaitasunekin batera. Aldi berean, garrantzitsua da haurren adina aintzat hartzea; zenbat eta gazteagoa izan, orduan eta ardurazkoagoa izango da inguruak eskaini ahal izango diona: ulermena, euskarria eta laguntza, galeraren bizipenak garapenean kalte-tu eta ahul utz ez dezan. Horrek ez du esan nahi, ordea, adibidez, maite duten pertsona bat galtzeak ez duela beraiengan nolabaiteko ahultasun psikologikorik eragingo. Hala bada ere, defentsak zein barne-mundua malguagoak dira haurrengan helduengan baino, eta horrek galeraren aurrean egokitzapenerako ahalmen handiagoa eskain diezaioke.

Poza bezala, tristura ere haurren berezko emozioa da, elkarrekin banatzea garapen osasungarri baterako bidaian abiatzea da. •

durundia@gmail.com



Poza bezala, tristura ere haurren berezko emozioa da. GAUR8