

«Heziketa emozionala funtsezkoa da, baina ez da lantzen»

Arreta pizten dute beti Javier Urra Lizarrako psikologoaren hitzek. Berreziki eskertzen dituzte bere aholkuak nerabeekin kezkatuta dauden etxeetan. Izan ere, urteetako esperientzian oinarrituta, gazteen heziketarako arauak, dituzten arazoak ulertu eta horiei aurre egiteko gakoak ematen ditu psikologo eta terapeuta ospetsuak. Horren adibide da bere azken liburua, “Primeros auxilios emocionales para niños y adolescentes”. Aipatzen dituen “txerto” eta “antidotoak” zeintzuk diren galdetu diogu, eta hausnarketa ugari eta ideia nagusi batzuk utzi dizkigu: txertoak haurtzaroan ipini behar dira eta ez dago edabe magikorik. Hori bai, pista batzuk eman dizkigu: zentzuz jokatzea, enpatia eta baloreetan hezte.

Ume eta nerabeentzat lehen laguntzak eta beharrezkoak diren txertoak eta antidotoak planteatzen dituzu zure azken liburuan. Zeintzuk dira ezinbestez hartu beharrekoak?

Txertoak, txikitan ipini behar dira: maitasuna, segurtasuna, “hemen gaude gurasook edo bestelako familia motok”. Mugak jartzea eta naturarekin kontaktua izatea ere beharrezkoa da, badaudelako horren defizita duten umeak, eta animaliak gara, espiritualak, barre egiten dugu, sentitu... baina animaliak gara. Kirola ere oso garrantzitsua da. Batez ere “zu”-a praktikatu behar da, ez “ni”-a. Adibidez, alzheimerrek jotako amamari musu bat emateko bisita egitea, ospitalean gaixorik daudenak bisitatzea... Inportanteena ez da “zapatila horiek nahi ditut”, baizik eta “aizu, asteburuetan ematen dizugun dirutik zenbat diru eman nahi duzu ezer ez duten umei emateko?”. Bestean hezi behar da nagusiki; “bai, zu inportantea zara, oso, baina baita gurasoak, aitona-amonak, munduko beste lekuetatik heldutako umeak, errefuxiatuak...”.

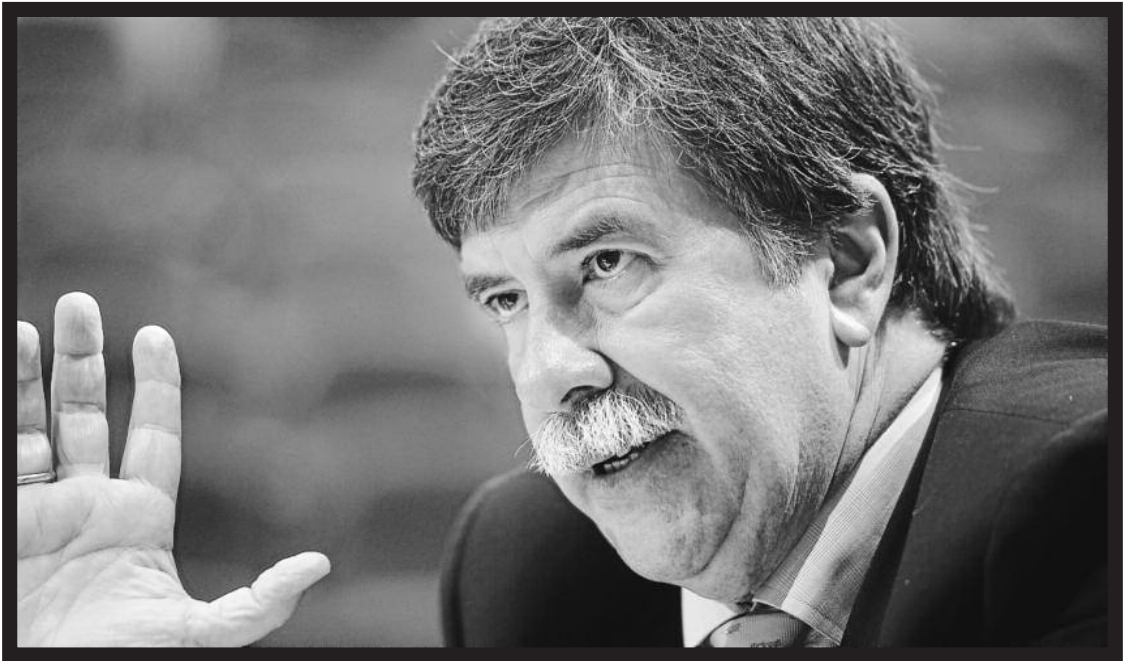
Oso txerto ona da umei dilemak planteatzea, ondo eta txarto dagoenean hezte. Ustelkeria nagusi den une honetan, esaterako, zergatik dagoen txarto azaltzea,

**JAVIER
URRA**

PSIKOLOGOA

Nerabeek behar duten «laguntza emozionala» jorratu du bere azken liburuan Adingabeen Fiskaltzan ibilbide luzea egin duen psikologoak. Enpatia eta hunkiberatasunean hezte gakotzat ditu.

Nerea GOTI



ogasun publikoari lapurtzeak zer suposatzen duen jakinaraztea. Gero, nahi duzuna egingo duzu, baina baloreak hor daude eta ezagutzen dituzu.

Espiritualitatea oso garrantzitsua iruditzen zait txerto gisa. Erlijiotasuna? Batzuek baietz esango dute, baina, beno, nik espiritualtasunarekin zera esan nahi dut: izarretara begira egotea bakar-bakarrik, galderak egitea norberaren buruari, hau da, mundua nork sortu du, zer garrantzia dut nik nire aurretik mundu honetan egon diren guztien artean, zein gure ondoren etorriko direnen artean... Ezinbestekoa da hori, baita zure buruari barkatzen jakitea eta barkatua izaten uztea. Animaliekiko eta besteekiko errukian hezte, eta errudun sentitzea horrela dago kionean ere garrantzitsua da. Hau da, zerbait apurtu badut, nire arrebari errua bota badiot eta berak zigorra jaso badu, ez dago batere txarto horrek erruduntasuna sorraraztea eta pentsatzea askoz hobe litzatekeela egia esatea.

Antidotoak nerabeentzat dira, baina gazte bat bere burua zauritzen ari dela ikusten badugu, batzuetan izugarri biolentoa bada, fanatikoa, profesional batengana jo behar da, psikologo edo psikiatra batengana. Hori guztia azaltzen du liburuak, hori guztia definitzen du. Azken batean, gurasoentzako gida bat da.

Umea jaiotzean, laguntza handia izaten da, aholkuak... Baina nerabezaroa heltzean dena zailagoa da, norberak egoerari ahal duen moduan aurre egiten diola ematen du.

Ados, erabat, baina lehenago egin behar izan duzu gehiena. Nerabeen arazoen prebentzioa txikitan hasi behar da. Norbere buruari eusten ikastea, adibidez, funtsezkoa da, ume batek amorrua sentitzen duelako, haserre-tzen delako, “hau nirea da” dioe lako... Hor hezi behar da haurra, nerabezaroa heldu eta bere burua ezagutzeko zailtasunak edukiko dituenean, besteekin zailtasunak izango dituenean, jakin dezan bere burua menderatzen eta ezagutzen.

Nerabeak jakin behar du gurasoek maite dutela, frontoi baten modukoak direla; nerabe batek gurasoak izan behar ditu aurrean euren kontra talka egiteko, ulertzen ez dutela aurpegiatzeko adibidez. Bizi-legea da hori, horrela izan behar du. Arazoa da guraso horiek helduak ez izatea, xantaian erortzea, seme-alaben maitasuna erosi nahi izatea. “Ni heldua naiz?”. Bai, zera! Familia ez da demokrazia bat, ez da ezer bozkatzeko. Helduok entzun egin behar dugu, iritzia guztiok eman behar dugu, baina azken erabakia helduona da. Argi utzi behar zaie hori nerabeei: “Agian ez zara gogoratuko, baina txikitan txertoak ipini genizkizun, gustukoak ez dituzun lekak ematen genizkizun... Zergatik? Zuretzako ona eta beharrezkoa zelako”. Gazteak baloreetan hezi behar ditugu, irizpide jakin batzuk eman behar dizkiegu, ondo eta txarto zer dagoen argi utzi behar diegu.

Alarma piztu behar duten 89 jokabide zehazten duzu. Zeintzuk dira nagusiak?

Adibidez, nola definitu ez dakidan 14 urteko seme bat, beti bakarrik egoten dena, etxean sartuta, lagun gabe, Interneten eguna ematen duena, jokabide bortitzak dituen... “Egun batean mundua nitaz oroitzeko da” bezalako esaldiak esaten dituen gaztea gertutik zaindu behar da, hori hausnartzen ari delako eta bere buruaren kontra edo gairontzekoen kontra egin dezakeelako. Kasu hori dramatikoenetako bat da. Fanatizatzen den mutikoa, sekta bateko edo antzeko talde bateko kide egiten dena, unean bertan gerarazi behar da. Arazoak ditugu ludopata bihurtzen diren umeekin ere. Kasino batera joaten zen jokalaria batek bost urte behar zituen lehen ludopata bihurtzeko; orain, berriz, sarean sartzen den neska-mutil bat urtebetean egiten da ludopata; gurasoen nortasun agiria lortu eta konturatu orduko diru kantitate handiak xahutu dituzte. Dirua gastatzeaz gain, noski, berekiko konfiantza guztia txikitu du. Drogen kontsumoarekin zerikusia duten jokaerak ere tentuz jarraitu behar dira. 40 gradu-



Argazkiak: Monika DEL VALLE | ARGAZKI PRESS

«Nerabeen arazoen prebentzioa txikitan hasi behar da. Norbere burua menderatzeko gaitzatea, esaterako, funtsezkoa da. Umeek haserrealdi handiak izaten dituzte, eta hori hezi egin behar da»



ko alkoholadun edariak hartzen badituzte, eta, gainera, kokaina edo estimulagarrieekin nahastu... “Nik kontrolatzen dut. Bakarrik asteburuetan egiten dut” esaten dute, baina oso erlatiboa da... 30 urte daramatzat Adingabeen Fiskaltzan eta kezkatzen naute asko edan zutela esan eta neska batekin harremanak izan zituztela kontatzen dutenean, eta, neskak, berriz, harremanak ez zirela adostuak izan esaten duenean. Orduan, galdera argia da: edan du eta edan duelako egin du nahi ez duen gauza bat edo egin nahi zuen eta indarra hartzeko edan du? Gainera, ez al zuen edango epaiketa batean gauzak benetan nola izan ziren demostratzeko aukera izan ez dadin? Gauza horiek kezkatu egin behar gaituzte. Jokaera batzuk oso deigarriak dira.

Indarkeria –sexista, eskolan, guraso eta seme-alaben artekoa–, adikzioak, elikadura na-

hasmenduak... Zer gertatzen zaigu? Zer ari gara oker egiten? Animaliak gara, oso agresiboak, oso posesiboak –“nire semea da”, “nire neska”– oso espazialak. Indarkeria gutxiago dago egun, jada ez dugu ETaren indarkeria, ez dugu holokaustorik, baina... Historia, azken batean, odolarekin idazten da. Siria hor dago, errefuxiatuen egoera baita, baina gutxi da aurrekoarekin konparatuta, egoera hobetzen doa. Arazoa da umeek indarkeria handia sortzen dutela oso biolentia den helduen mundu batean. Autoa gidatzean ere ikusten duzu indarkeria. Lobulu frontalak ditugu, horiek empatia ematen digute, ispilu-neuronak –“nor bait negarrez hasten bada seguruenik tristatuko naiz”–, hori ez du inoiz tximino batek egingo, gizakiak bai. Hala ere, gero hor aurkituko duzu parez pare “Breton auzia” bezalakoak, banaketa prozesu batean seme-alabak hiltzen dituzten gurasoak... Suminaldi bat izan de-

la aipatzen da, baina gezurra da, indarkeria instrumentala da, mehatxua zuzen-zuzena da: “banatzen bagara eta seme-alabak ermaten badituzu, zerbait gertatuko da”. Hori errotik moztu duzu inoiz berriro gerta ez dadin, edo bestela... Pentsa, egungo gazteen %75 banatu egingo dira. Hezi beharko ditugu horretan ere, ezta? Bada, ez da egiten. Maitasunetik gorrotora pasatzen gara, eta oso zaila da prozesu horretan atzera egitea.

Umeen aurkako sexu erasoen kasuan, nesken %20k eta mutilen %10ek jasaten dituzte. Zer esaten digute portzentaje ikaragarri horiek? Haurtzarora sublimatu egiten da. Inguruko guztien haurtzarora positiboa izan zela uste dugu, eta hori gezur hutsa da. Jendearekin hitz egiten hasten bazara, jende askok sexu erasoak pairatu dituela ikusiko duzu. Helduek umeekiko joera dute, aingeru-

txoak direlako, ez dutelako ezer esango... Berdinen arteko sexu harreman batean kale egiten baduzu, besteak “zer gertatu zaizu” esan dezake, baina ume bat erabat mende hartzen da, ez dago gaixotasun sexualik... Espainian 42.000 lagunek ezin dute umeekin lan egin, epai irmo bat tarteko. Jende asko da, gizonak batez ere. Emakumeen arteko kriminalitatea oso urria da. Gizartea feminizatzea da egin behar dena, sentsibleago egin, psikopatak zer diren badakidalako, musika entzun gabe dantza egiten duen jendea ezagutzen dudalako. 25 urteko neskak ligatzeko arazoak izaten ari dira, umeak diren 25 urteko mutilekin topo egiten dutelako; jolas makinak, futbola... besterik ez dute buruan. Zergatik ari dira umetzen mutilak? Unibertsitatean ari naiz eta bertan ikusten dut, galderak planteatzean, hausnartzeko gaitasuna ez dela mutilen artean hain ohikoa.

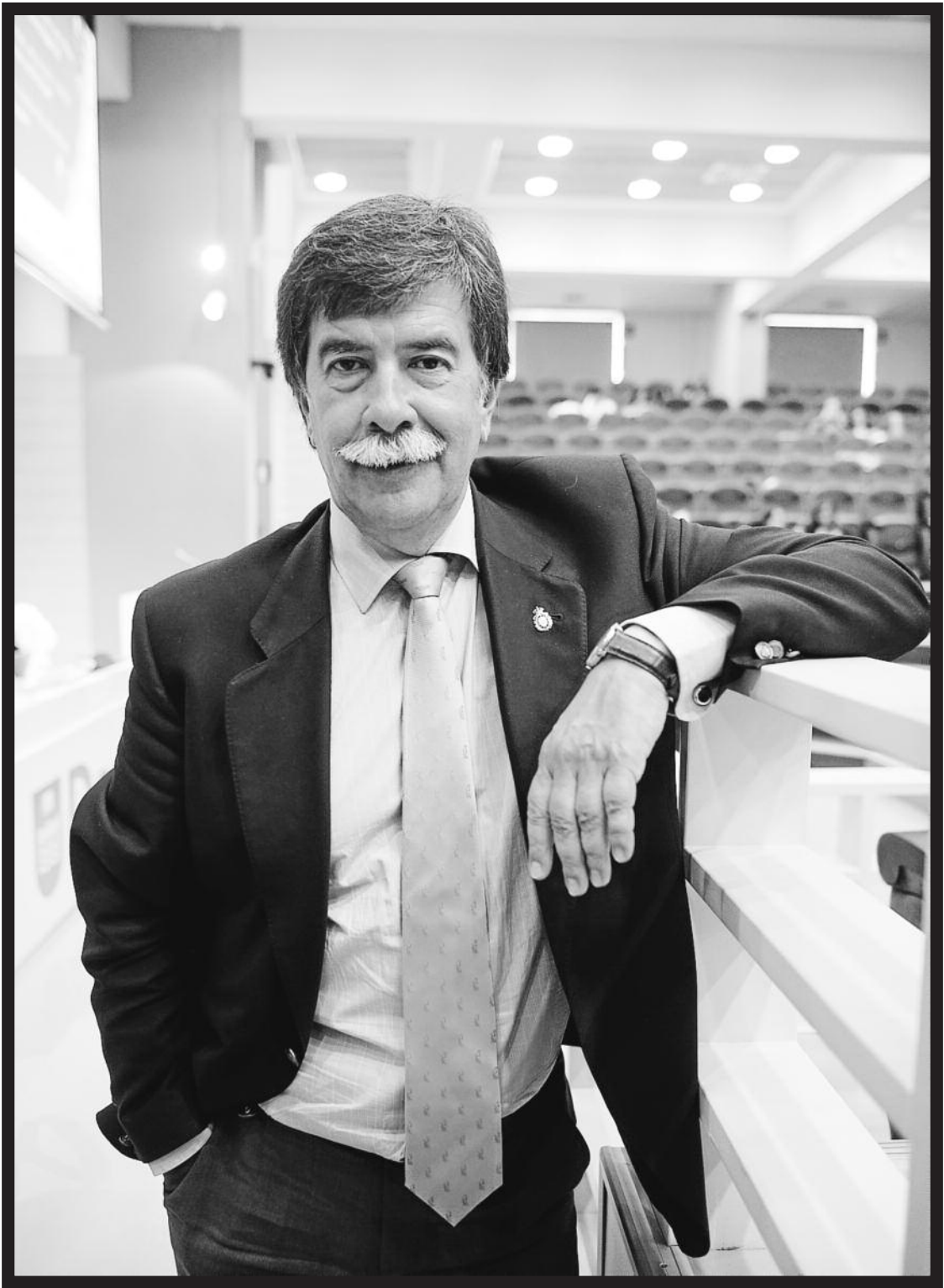
Zer mezu helaraziko zenieke familia, instituzio eta hezkuntza eragileei eskola jazarpenarekin lotuta?

Duela gutxi horretaz hitz egin dut Senatuan. Irakasleen zeregin funtsezkoa da: batzuetan beldur dira, eta beste batzuetan beste alde batera begiratzen dute. Zer gertatzen ari den jakitea zaila dela diote, baina... Irakasleak lidergoa erabili behar du, biktimaren aldean jarri, dudarik gabe, baina, batez ere, beste ikasle guztiak biktimaren alde jartzera behartu behar ditu, guraso elkartera deitu... Familian zer gertatzen ari den ere begiratu behar da, etxean dauden mezuak... Erasotzen duten umeak ez dira maitatuak sentitzen, baina ikusten dute indarkeria eraginkorra dela. Nire ustez, gizartea arazoaz jabetu da, beti egin du, baina orain, Internetekin, arazoa handiagoa da. Sistemak ez duela funtzionatzen iruditzen zait, badaudelako hiritar moduan hezitako umeak, baina bezero moduan hezten ditugu, eta hori akats larria da. Azkenean, biktima da eskolatik alde egin behar duena, ez erasotzailea. Arazo handia daukagu eskolatik instituturara igarotzeko unearekin.

«Nerabe batek gurasoak izan behar ditu aurrean euren kontra talka egiteko. Bizi-legea da hori, horrela izan behar du. Arazoa da guraso horiek helduak ez izatea, xantaian erortzea»

«Gazteen %75 banatu egingo dira. Hezi beharko ditugu horretan ere, ezta? Bada, ez da egiten. Maitasunetik gorrortara pasatzen gara, eta oso zaila da prozesu horretan atzera egitea»

«Gizartea feminizatzea da egin behar dena, askoz sentsibleago egin, psikopatak zer diren badakidalako, musika entzun gabe dantza egiten duen jendea ezagutzen dudalako»



Familia askoren kezka da, hain zuzen, Lehen Hezkuntzatik Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzara egin beharreko salto hori. Zer uste duzu?

Institutura pasatzeko adina bi urte aurreratu da, eta, hori, asko da umeentzat. Nire ustez, hezi behar ditugu errespetuan, indarkeriarekiko fobian; gorputzaldi txarra eragin dezala, eta sentsibilitatea. Esan behar zaie horrelako kasuetan “txibatoa” izatea ondo dagoela, ausarta izatea dela. Nerabeen zentro batean egiten dut lan ehun laguneko lantalde batekin, eta bertan anorexiak jotako neskato bat dagoenean, adibidez, lantaldearekin biltzen naiz pertsona horri gertatzen zaiona azaltzeko, eta eskatzen diet edozein gauza ikustean esan diezadatela: “neska hori maite baduzue, niri kontatu. Berak eskertu egingo dizue».

«Heziketa emozionala» kontzeptua erabiltzen duzu, zer esan nahi du?

Heziketa emozionala funtsezkoa da. Hau gizarte aristotelikoa da, arrazoi oso ondo dago, baina gizakiak emozioen arabera mugitzen gara, batzuetan nola oso ondo jakin gabe. Auto bat gidatzean bezala, potentzia eta freno izan behar dituzu. “Ni horrelakoa naiz” esaten duen horri, “ba, aldatu” esan. Familia guztietan gertatzen da izugarrizko haserrealdiak dituen horrekin; “horrelakoa da, aguanta dezagun asteburua ez zapuzteko”. Bada, ez, “horrela jartzera bazara, zoaz, paseo bat eman eta erlaxatuta zaudenean itzuli, oso inportantea delako zuretzat eta besteontzat”. Norbere burua menderatzen ikasi behar da, oso garrantzitsua da, eta, batzuetan, psikologoek eta psikiatrek ez dute hori ondo azaldu. Gauzak beste era batera esaten ikastea, hitza erabiltzen ikastea, egoerak salatzea baina oldartu gabe, funtsezkoa da. Haserrearen kontrola ez da lantzen, eta, gainera, haserretzen den horri ondo ateratzen zaio. Azken batean, haserrealdi une hori bikain ateratzen zaio. Beraz, zertarako kontrolatuko du? Erantzun negatiboa izango balu, gauzak aldatu egingo lirake.