

«Zeinek ez ditu emozioak? Zein ez da egon gatazka batean edo gaizki dagoen pertsona batekin?»

Nerea Mendizabal psikopedagogo eta gizarte hezitzaileak ibilbide luzea du gurasoekin hartu-emanen, Euskal Herrian barna antolatzen dituen taldeetan bidelagun izan baititu azken urteotan. Komunikazio Ez Bortitzean ziurtagiria du Mendizabalek eta «bizi filosofia» horrek eskainitako begirada oinarri “Elkarrekin hazi” liburua kaleratu berri du, euskaraz eta gazteleraz. Gurasoentzako adibidez jositako lana da.

«Haurra guregana iristen denean gustukoa ez duen zerbaitekin, guk ere automatikoki eskola, lagun horren jokiera... aldatu nahi ditugu, lagun horren gurasoak epaitzen ditugu. Komunikazio Ez Bortitza aplikatu nahi badut, berriro ere begirada beharretan jarriko dut. Zer behar ase nahian dabil beste heldu edo haur hori? Zer balio ditu? Zeintzuk dira bere mugak? Hori ulertzen jartzen naizenean, beharbada, nire bihotza gehiago irekiko dut edo beste posizio batetik joan naiteke irakaslearengana, eskolarengana, lagun horrengana», adierazi du Mendizabalek GAUR8rekin solasean.

«Nere burua ezagutzeko, ulertzeko, hobeto tratatzen hasteko eta nire harremanetan ere bestea ezagutzeko, ulertzeko eta hortik konponbideak aurkitzeko erremintak eman dizkit», nabarmendu du.

Nondik dator liburu hau?

Komunikazio Ez Bortitzean formazioa jasotzen eta gurasoen bidelagun izaten pasa ditut azken hamabi urteak eta ibil-



NEREA MENDIZABAL KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

Nerea Mendizabal psikopedagogoak

«Elkarrekin hazi» liburua kaleratu du.

Komunikazio Ez Bortitzean aditua, «bizi

filosofia» horren edukia bildu du

gurasoentzako adibide eta ariketaz

jositako lanean.

bide luze horretan ikasitakoa liburu batean biltzera animatu naiz. Egoera edo gai asko errepikatu egiten dira Euskal Herriko txoko desberdinetan egiten ditudan guraso taldeetan. Liburuak gurasoentzako ariketa praktikoak jasotzen ditu; hori garrantzitsutzat nuen eta horretan sartu nintzen buru-belarri.

Gai eta egoera asko errepikatzen direla diozu, adibidez?

Askotan seme-alabek dituzten jarrera eta portaeren ingurukoak dira. Guraso bezala kosta egiten zaigu jokaera horiek ulertzea eta horrek eramaten gaitu mugean gainean hausnartzera. Mugak bai ala ez? Nola-koak? Zer egin errespetatzen ez direnean? Guraso bezala nola sentitzen garen eta egiten dugun guztia zalantzan jartzeko joera dira errepikatzen diren beste kontuetako batzuk. Seme-alabak arazoren bat duela pentsatzen dugu eta zerbait egin behar dugula hori aldatzeko, zerbait gaizki egiten ari garela. Batetik, umearen jarreraren inguruko kezka ditugu, haurraren autoestimarekin eta emozioekin loturikoak, eta, bestetik, gurasoenak, gure errua, amorrua... nola kudeatu. Jatorduak, oheratzeko garaia, hortzen garbiketa, gauzak jaso nahi ez izatea, anai-arreben arteko jeloskortasun eta borrokak... dira talde desberdinetan ikasturtean zehar behin eta berriz ateratzen diren beste gaietako batzuk.

Hainbeste informazio izanik, galduak al gaude gurasoak?

Baietz esango nuke. Bi gauza ikusten ditut. Batetik, nahiko deskonektatuta gaude gure senak, gure barrenak esaten di-

gunarekin. Gure heziketa-esperientziarekin, gizartetik jasotzen dugunarekin nolabaiteko desadostasuna badugu eta gauzak beste era batera egin nahi baditugu, informazioa biltzen hasten gara sare handi batean eta informazio hori oso kontrajarria izan daiteke; orduan, nahasmena gero eta handiagoa da. Azkenerako, dezenteko nahasmena izan dezakegu.

Gure gurasoen eredutik beste eredu zeharo desberdin batera pasa gara, baina trantsizio bidea guztiz amaitu gabe dagoen susmoa dut.

Guztiz ados, eta horrela izan behar duela iruditzen zait. Bizitza mugimendua da. Trantsizio eta nahasmen hau beharrezkoa dugu. Gure gurasoek zituzten errekursoekin, bizi zuten momentuarekin, ahal zutena egin zuten, zekiten bezain ondo gainera. Eta guk ere berdin egiten dugu, hanka sartzen, gauza baliagarri asko egiten... Ahalegin horretan, norberaren bidea topatzea, gure seme-alabek behar dutena biltzea eta ematea trantsizio une bat da.

Bilaketa horretan Komunikazio Ez Bortitzak zer ekarpen egiten digu?

Niretzat Komunikazio Ez Bortitza bizi filosofia bat da eta niri behintzat oso tresna botereetsua eman dit: nire burua ezagutzeko, ulertzeko, hobeto tratatzen hasteko, baita nire harremanetan bestea ezagutzeko, ulertzeko ere. Azken finean, nire gizatasuna zein bestearena ukitzeko, onartzeko eta hortik konponbideak aurkitzeko modua da. Bion beharrak zainduko ditugu. Komu-

nikazio Ez Bortitza tresna praktiko eta boteretsua da. Beste eredu batzuetan aurkitu ez dudak konkretutasuna eman dit niri. Ez du ezer airean uzten. Gizakia bere osotasunean hartzen du.

Nola iritsi zinen Komunikazio Ez Bortitzera?

Ama izan ostean, banuen jakin min eta behar handi bat amatasunaren inguruan. Heziketan eta komunikazioan gabeziak nituela ikusten nuen, nahiz eta psikopedagogia eta Heziketa Hezkuntza ikasi. Lehen gerturatzea haur masajeko hezitzaile bezala egin nuen; hitzik gabeko komunikazioa zen. Hizketarako beste euskarri batzuen bila nengibilen. Horretan sakontzen nengibela, ustekabea, Komunikazio Ez Bortitzeko tailer bat aurkitu eta egin nuen; hor den-dena zegoela pentsatu eta buru-belarri heldu nion gaiari.

Komunikazio Ez Bortitzean aditua ez den norbaiti nola azalduko zenioke zer den?

Komunikazio Ez Bortitzak ez du bilatzen pertsonak edo egoerak aldatzea. Egoera baten aurrean gaudenean, emaitza bat lortzea, jarreraren bat aldatzea nahi dugu. Komunikazio Ez Bortitzak ez du bilatzen hori aldatzea. Lehentasuna sintonia edo konexio horretan jartzen du, elkar ulertze horretan oinarrituta bilatuko duelako den-denok hobeto egoteko modua. Baina lehentasuna ez da aldaketa hori. Jokaera guztien atzean behar jakin batzuk ase nahian gabe. Begirada pertsonak egiten duenean, esaten duenean, gertatzen zaionean jartzen du; begirada dauden beharrak ezagutzera



Argazkiak: Gorka RUBIO/ FOKU

IBILBIDEA

Komunikazio Ez Bortitzean aditua da eta Center for Non Violent Communication zentroaren ziurtagiria du. Psikopedagogoa, gizarte hezitzailea, haur masaje hezitzailea, eta ume eta guraso/hezitzaileen arteko harremanetan aditua da. Guraso eskolak, irakasleentzat formazioa, ikastaroak eta hitzaldiak ematen ditu.



eta deskubritzera zuzentzen du, beharrak kontzeptu zabal gisa ulertuta. Hori da bigarren gakoa. Helburua ez da inondik inora errudunak bilatzea edo arrazoiak izatea. Arrazoiak eduki nahi badut, errudun sentitzen banaiz... zer behar ase nahian nabil? Edo zer da guretzat inportantea dena eta beste era batera egiten ez dakiguna? Horiek izango lirateke Komunikazio Ez Bortitzaren gakoak; sintonia bilatzea eta begirada beharretan jartzea. Hori barneratuta, oso tresna argiak jartzen ditu gertatzen zaiguna argitzeko eta adierazteko besteei minik egin gabe. Entzute empatikorako ibilbide oso zehatza aurkeztu digu, bestea ulertzeko eta entzuteko.

Nola uztar dezakegu hori dena guraso bezala haurrekin

partekatzen ditugun gainontzeko helduekin?

Egia da guraso bezala ez gaudela irla batean sartuta. Baina gurasoak seme-alaben lehen erreferentzia garen heinean, garrantzitsua da zer-nolako ereduak islatzen dugun eta nola kudeatzen ditugun gure arteko kontuak eta familiako dinamika. Hori bai, haurra ez dago gurasoekin harremanean soilik. Aiton-amonekin, lehen-gusuekin, eskolarekin, kaleko lagunekin... kontaktuan da eta hor bestelako egoerak biziko ditu. Horietatik haurra guregana iristen denean gustukoa ez duen zerbaitekin, guk ere automatikoki eskola, lagun horren jokaera... aldatu nahi izaten ditugu, lagun horren gurasoak epaitzen ditugu. Komunikazio Ez Bortitza aplikatu nahi badut, berriro ere begi-

rada beharretan jarriko dut. Zer behar ase nahian dabil beste heldu edo haur hori? Zer balio ditu? Zeintzuk dira bere mugak? Hori ulertzen saiatuz gero, behar bada, nire bihotza gehiago irekiko dut edo beste posizio batekin joango naiz irakaslearengana, eskolarengana, lagun horrengana.

Komunikazio Ez Bortitzak, bestea exijentziatik, errua botatzetik, kritikatik, mehatxutik ikusi beharrean, gizatasunetik, zaindu nahian dabilen behar horretatik ikusten lagun gaitzake. Baina ez da soilik bestea ulertzea. Uler dezaket pertsona horri gertatzen ari zaiona, eta, aldi berean, nire desadostasuna adieraz dezaket, neurriak har ditzaket edo erretiratu egin naiteke. Haurra prozesu hori guztia bizitzen ari denean, lan handia egin de-

zaketa haurra egoera nola nola bizitzen ari den ezagutuz, bi-
delagun izaten. Izan ere, asko-
tan gure haurrak horrelako
egoerak bizitzerik ere nahi ez
dugun arren, gauza asko ditut
egiteko; arazoa ulertzen saia-
tu, egoerak niri mugitzen di-
dan hori behar bezala kudea-
tzen ahalegindu, zertan eta
nola lagun dezakedan ikusi...

**Guraso eskoletan askotan ai-
patzen den egoera bat da ho-
nakoa: gure seme-alabek bes-
te norbaitekin arazoren bat
dutenean, parkean adibidez,
esku hartu edo ez, noraino...
Komunikazio Ez Bortitzetik
nola jokatu dezakegu?**

Beste norbaiten gatazka dene-
an bi gauza egin ditzakegu; es-
ku hartu edo ez. Esku hartu
nahi badut, niri laguntzen dit
zer-nolako irizpidetik abiatu
nahi dudana jakiteak. Esku har
dezaket, adibidez, zerbait larria
gertatzen ari delako –norbaitek
mina har dezake edo norbait
arriskuan dago–. Esku hartzea
erabakitzen badut, baina, nola
egingo dut? Egin dezaket erru-
dunak bilatu eta zigortzetik edo
egin dezaket babesetik, hau da,
haurrak zerbait mingarria egi-
tea saihestu nahi dut edo hau-
rrari zerbait mingarria gerta-
tzea eragotzi nahi dut. Eta
hortik abiatuko naiz, tinko, une
horretan beraientzat garrantzi-
tsua den beharren bat asetzeko
estrategia eraginkorragorik
aurkitzen ez duten begiradatik.
Eta ez errudunak edo gaizkileak
bilatzen edo zigorrak ezarrita
ikasiko dutela pentsatzen.

Beste kasu batzuetan esku
har dezaket une horretan lasai-
tasuna, bakea eta giro ona be-
har ditudalako eta ez nagoela-
ko prest giro gatazkatsu
horretan egotea. Esku hartzen
dut nire beharrak zaindu nahi
ditudalako. Esan dezaket, «la-



sai egon nahi dut, bakea behar
dut, eta, horrela konpondu
nahi baduzue, beste leku edo
une bat bila ezazue». Esku har
dezaket ere iruditzen zaidalako
beharbada laguntza behar du-
tela eta gatazka beste era bate-
ra bideratzen lagun dezakeda-
la. Hori bai, kurioa da
normalean esku hartzen dugu-
la laguntza eskatzen ez digute
nean. Kasu horretan, garrantzi-
tsuagoa iruditzen zait laguntza
eskaintzea, beraiek aukera de-
zaten ea onartzen duten nik es-
kaintzen dieran laguntza hori.

Bikote batean gatazka bat
baldin badago eta koinatuak,

*«Jokaera guztien
atzean behar jakin
batzuk asetzeko
nahia dago.
Komunikazio Ez
Bortitzak begirada
behar horiek
ezagutzera
zuzentzen du; ez du
bilatzen pertsonak
edo egoerak
aldatzea»*

gurasoak edo lagunak tartean
sartzen badira bietako nork
duen arazoia edo zer egin be-
harko luketen esatera, ez du
batere graziaz egiten. Nor-
baitek lagundu nahiko balu
eta bi aldeek laguntza nahi du-
tela onartzen badute, bitarte-
kari lana egiteak gehiago la-
gundu dezake epailearena
egiteak baino. Lehenengo ten-
tuz gertura gaitezke eta, ondo-
ren, laguntza eskaini. Beste au-
keretako bat da besteak
gerturatzea laguntza bila; ba-
da, kasu horretan, bi aldeei
gertatzen zaiena ulertzen saia
gaitezke. Beraz, irizpide des-

berdinak daude eskua hartu
edo ez erabakitzeko.

**Gurasoek seme-alabei telefo-
no mugikorra uzten diete sa-
rri «lasaitasun» bila, adibidez
supermerkatuan, tabernan,
zerbait egin nahi dutenean...
Zer deritzozu?**

Horrelako hausnarketak egite-
ari oso interesgarri deritzot.
Mugikorra eman ondoren
errudun naizen, nire umeari
zer eragiten ari natzaion gal-
detzen badiot nire buruari,
edo nire burua justifikatzeko
beharra ikusten badut, nire ba-
rruan bi zati gatazkan ditut.
Mugikorra ematera eraman
nauen zatiak, beharbada, nire
harremanetarako espazioa be-
har du, akaso deskonektatzea
behar du, bakea; egun osoa
umeekin eman ondoren, arna-
sa hartu nahi du, hau da, nik
ere existitu nahi dut eta horre-
tarako aurkitu dudana modu
bakarra mugikorra ematea
izan da. Jokaera guztien atzean
behar jakin batzuk asetzeko
nahia dago, eta hori unibertsa-
la da, denok behar dugu gure-
tzako espazio bat, denok behar
dugu bakea, deskonektatzea...

Hori bai, beharrok asetzeko
topatzen ditugun moduak
pertsonalak dira eta modu as-
kotakoak. Eta hartzen ditudan
erabaki batzuk nik neuk zalan-
tza jartzea, epaitzea gerta
daiteke. Errudun sentiarazten
nauen zatia egon daiteke atze-
an: nolatan ematen diot mugi-
korra hain txikia izanda, niri
komien zaidalako hori egitea
ez dago ondo, gaizki ohitzen
ari naiz, jendeak zer pentsatu-
ko du... Eta zati hori aktibatzen
zaidanean ere, behar batzuk
ase nahian nabil: haurraren
garapenean ekarpen egokiak
egiteko nahia, ditudan guraso
irizpideetan konfiantza izatea,
onarpena...

Beraz, kasu honetan, aipatu-tako bi alderdiok uztartzea bermatuko lukeen bestelako aukeraren bat sor badezaket, primeran. Beharbada, erakargarria zaion beste zerbait eskain diezaioket haurrari telefono mugikorra beharrean, edo laguntza sarea eraiki dezaket haurrari beharrezko arreta ematerik ez dudanerako... Eta, noski, beste alternatibarik topatzen ez dudanean, mugikorrak une horretan nire beharrek eta haurrarenak asetzeko betetako funtzioa ere aitor dezaket. Niri burua zigortu beharrean, ulertu, onartu eta bestelako estrategietarako atea zabalik utziko nituzke.

Oraindik ere errua oso presente dago gure bizitzan?

Bai. Baina errua ez da kendu behar dugun sentsazio bat. Izan ere, errudun sentitzen naizenean zerbait gehiago ezagutu nahi dut nire buruaz. Zertara dator orain ni errudun sentitzeko sentsazio hau? Zerbait ederra ekar dezake erruduntasun sentsazio horrek. Aldiz, errudun sentitzean ez badakit deus ere egiten eta egiten dakidan bakarra nire burua zigortzea bada, nola demontre aterako naiz egoera horretatik? Depresioa, desesperazioa, garrasi egitea, edatea, jatea, erretzea... izan daitezke erantzuna.

Horretan ataskatuta gelditu edo hortik beste zerbait ezagutu eta deskubritu? Niri, Komunikazio Ez Bortitzak horretarako erremintak eman dizkit. Are eta erruduntasun sentimendu handiagoa, are eta maitasun handiagoa dago ezkutatuta azpian. Hori da deskubritu nahi dudana eta horretan laguntzen nau Komunikazio Ez Bortitzak. Kontua da desatseginak egiten

zaizkigun emozioak izatean, ez digutela erakutsi emozio horiei lekua egiten; ez digute erakutsi emozio horiek ulertzen eta hortik abiatzen. Erakutsi digute emozio txarrak izatea ez dagoela ondo eta ez dakigu horiek bideratzen. Edota hain gordeak daude ez ditugula ezta sentitu ere egiten.

Hori da zain dugun irakasgaia. Komunikazio Ez Bortitza beste irakasgai baten parekoa izan beharko litzateke.

Hori da nire ametsa. Hau txikitatik hezkuntza sisteman sartzea, bizitzarako ikasgai bat da eta bizitzarako ikasgaiak nahi

«Errua ez da kendu behar dugun sentsazio bat. Izan ere, errudun

sentitzen naizenean zerbait gehiago ezagutu nahi dut nire buruaz. 'Zertara dator orain ni errudun sentitzeko sentsazio hau?', galdetu behar diogure buruari»

ditugu eskolan. Noski baietz, matematikak, ingelesak, historiak... badute balio bat. Eskolan ikasten ditugun gauza batzuek erabilgarritasuna izan dezakete, baina beste batzuek ez. Baina, zeinek ez ditu emozioak? Zein ez da egongo gatazka batean edo gaizki dagoen pertsona batekin?

Gertatzen zaigun guztia harremanetan gertatzen zaigu eta ikasketek ere harremanak dituzte oinarri. Golemanek zioen bezala, bizitzako arrakasta %75 harreman pertsonaletan dago eta %25 garunean gordetzen dugun informazioan. Hezkuntza sistema bere erritmoan ari

da eboluzionatzen, baina lan handia dugu oraindik.

Zer suposatzen du zuretzat «Elkarrekin hazi» liburuak?

Hirugarren haurdunaldi bat bezala bizi izan dut. Bikiak izan diren sentsazioa izan dut. Ilusio handiena euskarazko bertsioak eman dit. Inportantea da euskaldunok gaiotarako baliabideak izatea, ez baikenuen Komunikazio Ez Bortitzeko euskarazko libururik. Aldi berean, niretzako ere garrantzitsua izan da. Liburu baten sortuntzan gauza asko ikasten dira. Orain jendeak esango du erabilgarria zaion.

