

NERABEEKIN HIZKETAN

Ariketa Bilbon, zerk gogaitzen dituen eta bereziki zer behar duten entzuteko

Mila bider errepikatutako esaldia da nerabezaroa une berezia dela, baina zenbatetan erreparatzen zaio hitzok gordetzen duten esanahiari, hau da, adinari lotuta doan errealitate berezi horri? Eta istorio horren beste aldean jarrita, zerk gogaitzen ditu nerabeak? Bilbon, BBK Family programaren barruan, Family Lab dinamika nerabazarora gerturatu da, garai gatazkatsu horretan etxean dauden harremanetan laguntzeko tresnak eskaintzeko asmoz.

Gurasoen parte hartzea izan du saio ezberdinak izan dituen esperientziak, eta horri

 **JENDARTEA** / Nerea GOTI

Guraso eta nerabeen arteko harremanak hobetzeko tailer formatuko hainbat saio egin ditu BBK Family dinamikak Roberto Aguado psikologoaren eskutik. Azkuna Zentroan, entrenamendu moduko azken saioa eman zuen, begirada ez iluntzeko tresnak emanez, eta harremanetan erlojua askotan zeroan jarri behar dela gogoraraziz.

itxiera emateko, sarri ekaitz artean mugitzen diren gurasoen eta seme-alaben arteko harremanetan sakondu zuen Roberto Aguado psikologoak, Azkuna Zentroan egindako topaketa batean.

Saioa oinarritzko entrenamendu modukoa izan liteke nerabezaroaren kanpamendu

nagusian dauden gurasoen-tzat. Gazte bakar batzuk egon ziren saioan, nerabezaroaren atarian gehienak, eta entrenamenduak hainbat oharpen izan zituen, harremanen munduan askotan gurutzatzen diren amorrua bezalako emozioak identifikatzeko; zeren «seme-alabekin ezin zara beti

Roberto Aguado psikologoa
Azkuna Zentroan
eskainitako “Bideak
gurutzatzen” jardunaldian.
Esperientzia handiko
adituak hainbat
ikastetxetan lan egin du.
Aritz LOIOLA | FOKU

haserre egon kasu egin diezaizuten», azpimarratu zuen Aguadok. Pasibotasuna ere baztertu beharreko jokabideen artean kokatu zuen, ezin delako «mugarik ez jarri, haserretzen bada txarto sentitzen» zarelako. Hasteko, presente izan beharreko gogoeta bat: «Oso perfektua izan bazara, ez zara nerabe izan»; komeni da «50 urtetik ez pasatzea nerabe izan gabe», eta horri lotutako gomendio zahar bat: adin horrekin «nolakoak zineten gogoratu, ez ahaztu inoiz».

Beste ariketa introspektibo bat proposatu zuen adituak: «Seme-alabekin gauzak ondo ateratzeko, harreman on bat izan behar duzu zure buruarekin», eta ez da ausazko kontu bat: «Ezin zara izan zure buruari txarto hitz egiten diozun pertsona bat», gogoratu zuen. Gurasoak, nerabeak eta komunikazioa ardatz diren espazio horretan, gatazkak saihetsezinak direnean, nerabeak haserretzea ere saihetsezina da. Eta gainera, ez da txarra berez; kontuan hartu behar da hezkuntza eta hazkuntza jokoan daudela, eta gurasoek jarri behar dituzten mugak beharrezkoak direla gazteen beharrek eta adinari lotutako ohiko izaerak nahasten diren emozioen dantza horretan.

Psikologian ibilbide luzea izan arren, nerabezaroan duen «mastera» seme-alabekin egin duela esan zuen adituak, eta komunikazioaren koska handienetako bat tonuan dagoela esan zuen, baita gorputz adierazpenean ere: «Hitzak ez zaizkit horrenbeste interesatzen, gorputzak dioena bai», aipatu zuen, eta beste oharpen bat egin zuen: «Galdetzen ez baduzue, abandonatu egiten duzue»; «Astunak izan behar zarete, noski, baina kontuz to-



Gurasoekin duten komunikazioaz galdetuta, hutsunea deskribatzen dute nerabeek, harreman sexu-afektiboak, alkohola edo drogen kontsumoa bezalako gaietan

Haiekin erabiltzen duten tonuaz eta jarreraz kexatzen dira asko, eta lasaitasunez hitz egiteko eskatzen dute, nahi ez dituzten gauzak ez esateko, «azkenean nire aita eta ama dira»

nuarekin eta gorputz-hizkuntzarekin». Ideian sakonduz, erantsi zuen «presente ego-tea» haientzat «astuna izatea» dela, «baina asertibotasunetik» egiteko planteatu zuen.

ERLOJUA ETENGABE ZEROAN JARRI

Lasaitasunez jokatzeko saiatzea eta kontrolik gabeko nerabe baten aurrean itxarotearen beharra ere azpimarratu zituen, lotura afektiboaren garrantzia azpimarratuz, harremanaren kalitatea adierazten baitu. Konfiantzak eta garden-tasunak duten balioaren ondoan, erremina atzean utzi eta «momentua gozatu» beharra jarri zuen gomendioen zerren-

dan, nerabeekin «ordu erdiro erlojua zeroan jartzea» komeni dela gogoratuz. Helduen mundutik txarto egindakoa onartzea eta «xantaia emozio-nalik gabeko zintzotasuna» formula onak izan daitezkeela iritzi dio.

Batzuetan, gauzak bideratzeko formula bigarren aukera bat ematean datza, leku eta espazio egokian, zehaztu zuen. Ohartarazi zuenez, arazo serioagoa da «zurruntasun emozionala», eta horrek kontrolik kanpo egon daitekeen portaera adieraz dezake, buru osasunarekin lotutako zerbait. Kasu horietan, halere, aditu baten esku-hartzearekin aurrera



egin daitekeela argitu zuen psikologoak.

Gomendioek familietan duten inpaktuaz galdetuta, «familia batzuek errealitatea ondo hartzen» dutela adierazi zioten GAUR8ri, «baina beste familia batzuek buruan mito asko» dituztela erantsi zuten, «hala nola seme-alabek zoriontsu izan behar dutela, ezin diotela mugikorra begiratu, hori intimitatean sartzea litza-tekeelako...». Beste «askok espero dute seme-alabei etxean esaten dietenarekin nahikoa izatea», gaineratu du.

Emandako tresnen ondoan, nabarmendu zuen mezua nerabeekin kontrastatzeko aukera izan zuela. «Esandako guztia gezurra den galdetu diet eta ezetz esan didate. Eta galdetu diet 'baina gogaitzen zaitu, ezta?' eta baietz. 'Nire mundua da', esan didate». Azpimarratu zuenez, «gurasook ezin diogu euren munduan egoteari utzi».

Aguadoren iritziz, ur nahasietan mugitzen diren guraso eta nerabeen arteko harremanetan eragin zuzena duten elementu ugari daude. Batetik, «gizarte-egoera» dago, «helduak ere ez gaude oso ondo»,

eta ondoan, «kontrol falta» dago. Horrekin lotuta, harremanen arloa distorsionatzen duen «zibernetikaka» aipatu zuen. «Dauzkagun arriskuak ez dira bakarrik mundu errealean aurkitzen ditugunak, mundu horretan ere arrisku argiak daude. Gainera, beste gauza ikaragarri bat dago: Tik Tok-en etengabeko dopamina ziklo eta nukleotan daude».

Ez du ezkutatu, bestalde, bere hitzetan gero eta ohikoagoa den gehiegizko babesak sorrazten duen kezka. «Zentro akademikoetan ikusten ari gara hiperpaternalismoa deitu dugun jokaera bat, heztera baino defendatzera datozen gurasoak dira, eta seme-alaba oldarkor jokatzeko ari dela esaten badiogu, 'zerbait egingo zioten' erantzuten dute, ez dute onartzen. Guk hortik ateratzen lagundu dezakegu, baina eskutik joan behar dugu», azaldu zuen. «Kasu serioak daudenean, tresnak ditugu nerabe horri laguntzeko», nabarmendu zuen, baina lehen urratsa errealitatea onartzea da. Abiapuntu horrekin, azpimarratu zuen posible dela aurrera egitea, tresnak egon badaudelako.



Goiko irudian eta ezkerrekoan, gazteak Azkuna Zentroan egindako jardunaldian. Bertan, hainbat ikastetxetan nerabeekin grabatutako elkarrizketak ikusi ahal izan ziren.
Aritz LOIOLA | FOKU