


Fernando TREBOL UNZUE

Psikologiako doktorea

Garunaren oinarritzko babesa

Dugun pisu emozionala ondo identifikatu beharra dugu. Gure emozioek gure energiarekin lotura zuzen bat dute, hori jakitea oinarri nagusia litzateke. Mugak ezartzeko garaia haurtzaroa da, eta Haur Hezkuntzako adituek adierazten dituzten muga horiek hezigarriak dira, baina ezin da bakarrik eskolaren esku utzi, familia giroan egin behar da hasieratik, eskolako adituekin koordinatuz eta eskolaz kanpoko ekintzetan ere bai. Gizataldea (tribua) behar da pertsona baten heziketa burutzeko.

Zer ulertu behar dugu muga gisa? «Mugak ez dira arauak, ez dira legeak, heziketa bultzatzen duten horiei ‘muga’ deituko genieke. Mugak behar-beharrezkoak dira bizitzaren parte direlako. Une oro eta espazio guztietan, zer egin dezakegun, eta zer ez, esaten digute; ezagunak izango direnak eta lasaitasuna transmitituko digutenak; horrela poliki-poliki haurra bere ekintzen ardura zehatzak bereganatzen joango da», “Vivir significa estar limitado” liburuan Rebeca Wild-ek adierazten duenez.

Beraz, esan dezakegu mugak pertsonen bost urte izan baino lehen esleitzen zaizkigun ardurak direla; jaiotzetik dakargun giza diseinua hezitzeko behar dira muga horiek, baina ez eredu bat ezartzeko, ez dogma bati jarraitzeko, norberak dakarrena garatzen ikasteko baizik. Horrela dio Lynda Bunnell-ek “Diseño humano/Giza diseinua” argitalpenean.

Bestetik, gazte garaian indartu eta heziketarekin hornitzen direnak dira muga horiek, betiere afektu harremanetatik datozenak, hasieran familiaren bidez, eta gero lagunek eta bikotekideak pertsonaren auto-kontzeptua osatuko dute. Ardurak izan dituen pertsonak bere bizitzan erabakiak hartzen jakingo duela baieztatu daiteke; txikitatik ardurak izan dituen pertsonak, bere zereginak betetzean, mugak non dituen eta non dauden ikusiko du. Hori da garunaren babes oinarri na-

gusia. Gurasoek ez dute haurren heziketaz kezkatu behar, arduratu baizik.

Muga osasuntsuak ezarri behar ditugu, ez besteengandik babesteko edo besteak aldentzeko, baizik eta norberaren barne bakea (oreka, esan genezake) babesteko. Norbere burua hezteko beharrezkoak diren zereginak izan behar ditugu, etxean, eskolan, elkarteetan, lagunaren arteko ekintzetan, lantokian, aisian eta bizitzako eremu guztietan.

Ezer egiten ez duen pertsona, ardurarik ez duena, babes burbuila batean egongo da, baina ez dio ezertarako balioko. Aldiz, emozioak bizi eta zereginak burutzen dituen pertsonak, horrek badu burbuila bat, baina bere energia positiboaz beteta. Burbuila energetiko baten gisara ulertu behar dugu hori; babestua egoteko balioko du, besteen hitzak eta energia nabaritzen, baina haien eragina jaso gabe, gure ongizatea babestu behar dugu.

Gure ongizateak inporta duelako, gurekiko errespetua da helburua, beste pertsonen gure energia “xurgatu” nahi izango balute bezala jokatzeko badute ere. Inkontzienteki

egin dezakete, baina besteek bilatzen duten gatazka, sinpatia edo oniritziaren aurrean, elkarrekin ez badiegu ematen, haien jokabidea aldarazi diezaike horrek. Besteen jokabidea aldatzea ez da, beraz, helburua. Orduan konturatzen gara guregan duen eragina, besteen jokabideekin erreakziorik ez izatea erabakitzen dugunean. Biziko ditugun emozioei mugak jartzea erabakitzen dugunean, gure barneko bakea indartzen da.

Izan ere, benetako aldaketa ez da besteak eraldatzea, gure burua aldatzea baizik. Gure transformazioa burutzen da une horretan; besteek gurean eredu izango dute, eta haiek nahi dutenean aldatuko dira, bidea erakustea nahiko da, txikitatik mugak eskainiz, ardurak emanez, pertsonaren garuna eraikiko da, eta gainera oinarritzko babes sendo bat izango du. •



Ilustrazioa: FERNANDO TREBOL UNZUE