

Gaztetxoentzat lagunak oso garrantzitsuak dira, erreferentzia. Horregatik imitazioa ematea oso ohikoa da.
Juanan RUIZ | ARGAZKI PRESS

Ume izateari utzi eta helduen munduan murgildu aurretik pasa beharreko sasoia da nerabezaroa. Garai konplexua, gozoa eta gazia, intentsoa, erronkaz eta galderaz josia. Nahitaez igaro behar den aroaz kongresua egin berri du Donostiako Kursaal jauregian Izan fundazioak. Irabazi asmorik gabeko elizbarrutiko erakunde pribatua 1984an sortu zen, baina 1997an ekin zion gaztetxoak eta beren familiak laguntzeari, Norbera deituriko programaren bidez.

Profesionalei zuzenduta egon den kongresuari "Nerabezaroa, aukeren aroa" deitu diote, hori ere badelako noski, bideak etengabe irekitzen diren garaia. Auzia, asmatzea da, helduen munduan bezalaxe, alegia.

Boris Cyrulnik neurologoak lehen orduan eskaini zuen hitzaldian jarri zuen GAUR8k arreta: "Nerabezaroa: afektuz eta erresilientziaz berrantolatzeako aukerak dituen bide gora-beheratsua" zuen izenburutzat.

Neurologoa, psikiatra eta psikoanalista, giza etiologiaren sortzaileetako bat da. Gaur egun Var unibertsitate frantsesean irakaslea da eta Touloneko Ospitaleko Etiologia Klinikoko ikerketa taldeko arduraduna.

Nerabezaroz mintzatzeko haurtzaroz mintzatu zen lehendabizi Cyrulnik Donostian. Berak ez zuen batere xamurra izan. 6 urte baino ez zituela, kontzentrazio-esparru batetik ihes egitea lortu zuen, baina gainerako senideak, judu jatorriko errusiar etorkinak, ez ziren sekula bertatik bueltatu. Ume-zurtz, harrera zentro eta familia ezberdinetan ibili zen, 8 urterekin Estatu frantseseko Artapen Publikoak baserri batera bidali zuen arte. Urteetako lan eta aha-lerin handiz, ordea, bere patua aldatu, analfabetismoa saihestu eta mediku bilakatu zen. Jomu-



NERABEZAROA

Haurtzaroa atzean utzi eta heldu izan aurretik igaro beharreko garai bizia

 **JENDARTEA** / Oihane Larretxea de la Granja

Nerabe izatea ez da erraza: haur izateari uzten zaio baina helduen mundua urrun dago oraindik. Galderak, kezkak, aldaketa handiak... Aitzitik, guztiaren gaintik aukeren aroa dela iritzi du Izan fundazioak. Urte bizi eta gazi-gozo hauen inguruan kongresua egin berri du Donostian. Hona Boris Cyrulnik eta Alberto Ruiz de Alegria adituen hitzak.

gan, bizi-gogoa bere buruari ulertaraztea.

Gure existentziaren barruan «bihurgune arriskutsu» deitu zion nerabezaroiari, eta ezberdindu egin zuen pubertarotik. Azken hori prozesu biologikoa da; bestea erabat kulturala. Hala, gaur egungo nerabezarok ez du XX. mendekoarekin zerikusi-

rik, ezta herrialde jakin bateko gaztetxoek beste herrialde batekoekin.

Eta garaien artean ezberdintasuna egin zuen moduan, sexuen artean ere egin zuen. Bere hitzetan, neskatoen pubertaroa «asko aurreratu da», eta ez da arraroa egun lehenengo hilekoa 8-9 urterekin izatea. «Heldutasun

neuropsikologikoa mutilena baina goiztiarragoa dute neskek», azaldu zuen. «Antsietate handikoak dira, askoz ere grina-tsuagoak adin horretan eta orekatuagoak: ikasle zorrotzagoak dira eta ez diote ikasteari utzi nahi. 12 urterekin, mutikoek bi urteko atzerapena dute heldutasunari dagokionez». Ironiaz aipatu bazuen ere, 12 eta 15 urte artean dituztenean mutiko gehien-gehienek «garrantzitsuak» diren gauzetan baino ez dutela arreta jartzen esan zuen, «alegia, kirola eta lagunak». Naturala den «atzerapen neuropsikologikoa» dela-eta, mutikoak adoleszentziara heltzen direnean «ia emakumeak diren» neskatoekin egiten dute topo.

INDEPENDENTZIA VS AUTONOMIA

XXI. mendeko nerabezarok, eta gaurko gizarteek, oro har, abantaila handi bat dutela iritzi zuen: «gazterizazioa». «Berandu arte gazte izaten jarraitzen du. Atzoko 50-60 urteko emakumea ez da egun adin hori duen emakume bera, ezta 30 urtekoa.

Pubertaroa prozesua biologikoa da; nerabezaroa kulturala, Boris Cyrulniken ustez. Hala, nesken heldutasun neuropsikologikoa mutilena baino goiztiarragoa da

Ez biologikoki ezta psikologikoki ere. Eta gizonok aurrerapenak egin ditugun arren, emakumeek egin dituztenak izugarriak dira. Eta horregatik nerabezaroa ere ez da berdina».

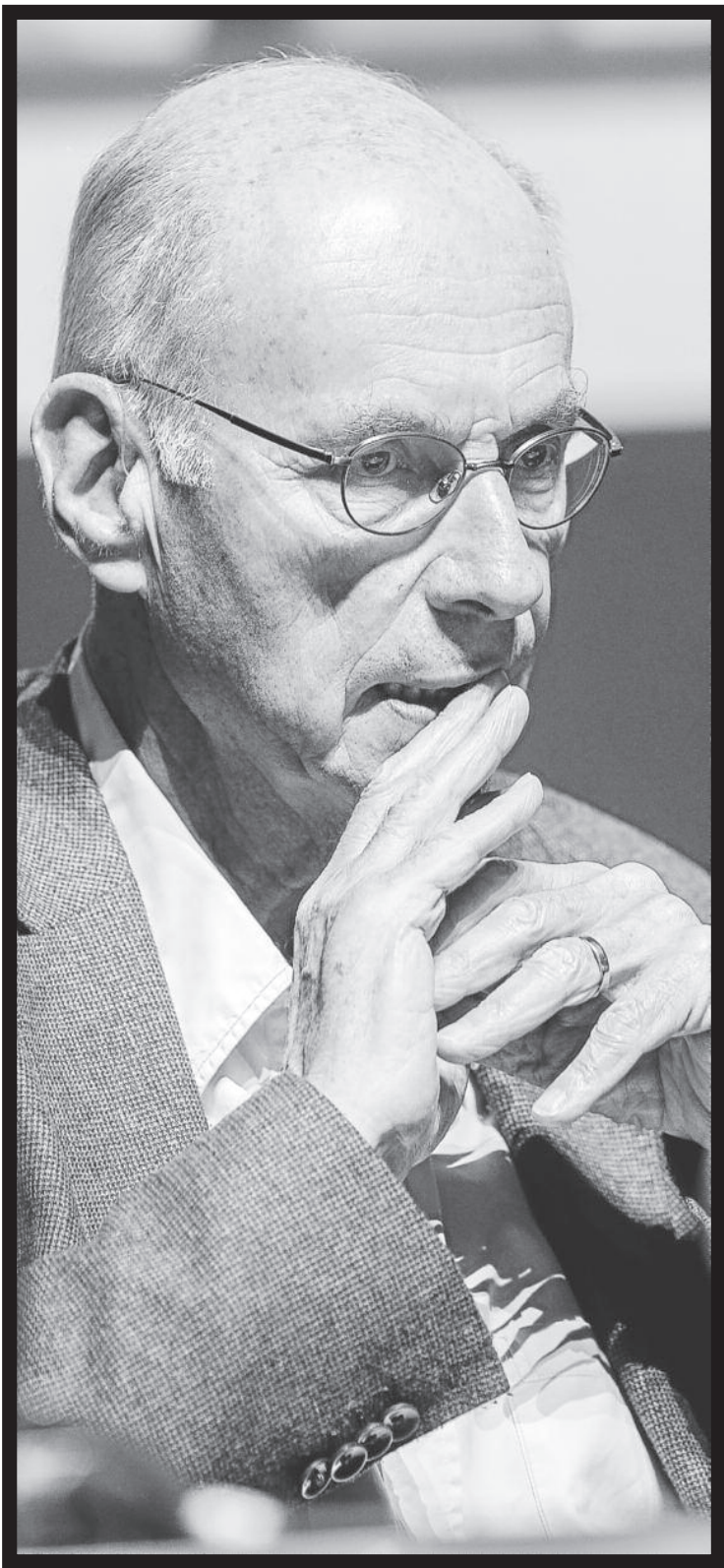
Edozein kasutan, erresilientzia bizitza osoan zehar dela posible adierazi zuen Cyrulnik. «Nerabezaro berri honen arazoa honakoa da: mutikoak gero eta gehiago urrutiratzen dira. Kana dan eta Ameriketako Estatu Batuetan ikertu egin dute joera hori, eta zera deskubritu dute, zoriontsuagoak direla deskonektatzen dutenean. Neskak, berriaz, zoriontsuak dira 'hor' dandenean, konektatuta, loturekin. Mutilek 'alde' egiten dute».

Independentzia eta autonomiaren artean (tartean autonomia intelektual aipatu zuen) bereizketa egin zuen adituak, hala ere. «Ziur sentitzen den ume batek azkarrago eraikiko du bere nortasuna, baina independentzia gero eta beranduago ailegatzen ari da, neurri handi batean, teknologien alorrean eman den garapenagatik», justifikatu zuen, erantsiz «erreprezio» sentsazioa dutela nerabeek, bereziki sexuari dagokionez, nahiz eta gaur egun askatasun handia egon zentzu horretan.

Teknologien garapena eta Internet. Sareen sarea. Paper garrantzitsua jokatzeko du egun. «Sarearen bidez umeek 'ihes' egiten dute gurasoen lege eta arauetatik, deskonektatu egiten dute. Kontrakultura. Transmisioa ez da gurasoengandik seme-alabetara ematen, baizik eta makinetatik seme-alabetara, eta ez dakigu zer den igortzen dena. Komunikazio tresna magikoa da, baina aldi berean zaborrontzia ere».

Bi dira, nagusiki, nerabe batek dituen arazoak: sexu-grinaren agerpena eta familiarengandik urrutiratu nahi izana. Biak ala biak prozesu erabat naturalak eta normalak direla erantsi zuen. Azken horren kasuan, kontraesana bizi dute gaztetxoek. «Independentzia sozialaren nahia pizten hasten da. Familia maitatzen jarraitzen dute, jakina, baina sentitzen dute etxean geldituz gero betiko izango dire-

Sarearen bidez umeek «ihes» egiten dute gurasoen arau zein legeetatik. Gaur egun transmisioa ez da aita edo amarengandik seme-alabetara ematen, makinetatik baizik



Boris Cyrulnik neurologoa, Kursaal jauregian. Juan Carlos RUIZ | ARGAZKI PRESS

la etxeko txikiak». «12 urtetik 25 urtera bitartean bi auzi horiei irtenbidea bilatu beharko diote. Garai hau laburbiltzeko postnerabezaroaz hitz egiten da dagoneko», aurreratu zuen bere hizaldian neurologoak.

Ume izatetik heldu izateko trantsizioa arrakastaz egiteko, maitasuna da gakoa. «Afektu falta da dagoen tratatu txarrik okerre», laburbildu zuen. «Haurrak tratatu txarrik jasotzen baditu, oihu egiten bazaio, bere

229 NERABEK HARTU ZUTEN PARTE 2015EAN NORBERAN

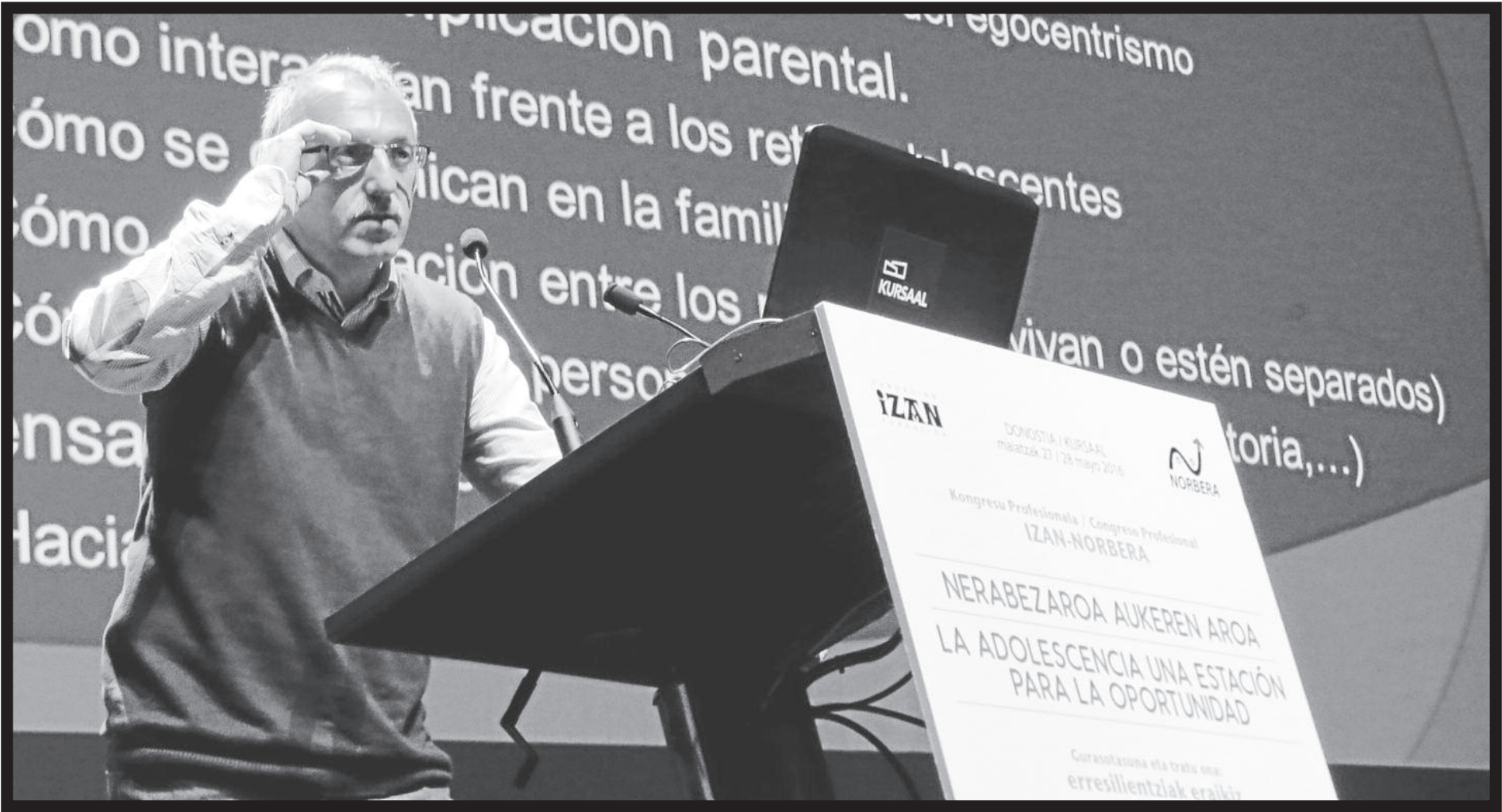
Izan fundazioaren baitan martxan dagoen Norbera programak hogeitau urte beteko ditu datorren urtean. Bere helburua nerabezaroa «bereziki modu gatazkatsuan» bizi duten eta gizarte bazterketaren arriskuan dauden 14 eta 18 urte bitarteko gazteen erabateko integrazio soziala bermatzea da. Alor ezberdinetako hamaika profesionalak osatzen dute lantalde egonkorra. Fundazioak berak emandako informazioaren arabera, 2015ean, 229 nerabe eta haien familiak hartzeaz gain, gazte horien 420 seniderentzat jarduerak egin ziren.

Lan egiteko moduari dagokionez, hezitzailearen eta nerabearen arteko konfidentzialtasun harreman bat ahalbidetzea oso garrantzitsua da. «Funtsezkoa dela uste dugu, konfidentzialtasun harreman bat sortzeko ez ezik, baita, gatazkarik sortuz gero, nerabeak hezitzailea ez hartzeko familiaren aliatutzat ere», diote fundaziotik. Banaketa horrek gaztetxoekin zuzenean lan egiten duen prozesuetako erritmoa markatzea ahalbidetzen dio hezitzaileari, halako harreman batean familiaren aldetik sor litezkeen ohiko interferentziak pairatu beharrik gabe. Oso garrantzitsua da, era berean, azterketa eta errebisio prozesu bat sustatzea gurasoengan ere, «bai beren jarreraz, bai seme-alabarengandik espero dutenaz», adibidez.

Esku hartzeko printzipio jakin batzuk ere aintzat hartzen dira Norberan, eta hauek jarraituz egiten dute lan: esku hartze malgu eta dinamikoa, ez etiketatzeko printzipioa, nerabearen aldamenen egotea, eta profesionala eta nerabearen arteko lotura, besteak beste.

Behin nerabea eta bere familia Norberan sartzen direla, diagnosa egiten da, horren arabera modu batean edo bestean esku hartzeko. Hala, bakarkako elkarrizketak, taldekoak, elkarrizketa terapeutikoak, aisialdiko jarduerak edota familia ezberdinen arteko topaketak sustatzen dira. Asetze maila oso altua da, izan ere, 2014ko jardueraren 10 puntutik 8,32 eman zioten erabiltzaileek. Hurrengo inkesta aurtan egingo da.

2015ean artatutako nerabeen ezaugarriak dagokionez, %69 mutilak ziren, eta %31 neskak. Gehienek (%30) 14 urte zituzten, baina 16 urtekoak ere ugari ziren (%24). Nerabeak eta familiak azaldutako arazoak, Norberarekin harremanetan hasteko, honakoak izan ziren, hurrenez hurren: arazoak eskolan (%46 eta %63), arazoak familian (%78 eta %63) eta arazo pertsonalak (%41 eta %68). Droga arazoak ere badaude (%43 eta %68). Iturri berberen arabera, nerabeen %54,95ek harreman txarra edo gatazkatsua zuten aitarekin, eta, %39ak, amarekin. Azken datu batzuk: %47k Norberara iritsi aurretik psikologo edo psikiatrekin hartu-eman izan zuten eta %66k autoestimua oso baxu zutela onartu zuten. O.L.



Alberto Ruiz de Alegriak familia eta nerabeekin egiten du lan Norbera programaren bidez. Hitzaldian gako asko eman zituen. IZAN fundazioa

inguruan platerak hausten bada, umea ukitzen ez bada ere, etorkizunean arazoak izango ditu. Erresiliatu ez den gabezia goiztiarrak bertan jarraituko du, eta nerabezarora horrekin ailegatuko dira. Horrek sozializazio arazoak ekarriko dizkio».

Eskaini zituen datuen arabera, haurtzarora normaltasunez bizi dutenak arrakastaz helduko dira bizitzaren arloetara; hezkuntzara, sexualitatera... aipatu zituen, besteak beste. Hirutik bitan gertatzen da horrela. Beste heren batek, ordea, erresilientzia prozesua egin ez dutenek, nerabezarora memorian dutenarekin ailegatuko dira. «Bizitzakoaren arabera biziko dira». Hala, sare sozialaren garrantzia aipatu zuen amaitzeko. Ez zen Twitter edo Facebook-ez ari, mundua baino zaharragoa den sare sozialaz baizik: familia.

EZ DA ARRAROA ARAZOAK IZATEA

Norbera programaren zuzendaria da Alberto Ruiz de Alegria psikologoa. Salamancako Unibertsitatean lizentziatua, Roma Italiako hiriburuan jaso zuen ondoren formakuntza; droga-

ren menpe zirenak laguntzeko martxan zuten eredu batek piztu zion jakin-mina asetzera jo zuen bertara, zehazki. Gipuzkoara bueltan, Gizakia Helburu abiarazi zuen. Terapeuta, egun familien saila darama fundazioan. Haiekin eta gazteekin aritzen da programa bereziak aplikatzen. Hain zuzen, ekimenon garrantzia azpimarratu zuen bere hitzaldian, besteak beste.

Adin txikikoak garen bitartean, 18 urte bete bitartean alegia, bi aro gertatzen direla azaldu zuen Ruiz de Alegriak: haurtzarora eta nerabezarora. Eta bietan oinarritzko beharrak berdinak izan arren, hauek modu ezberdi-

Nerabezaroran hezte a zaila dela aipatu zuten adituek, horregatik da garrantzitsua programek nerabeak ere aintzat hartzea. Familiak bere rola aldatu beharko du

Komunikazioa ezinbestekoa da etxean. «Zer egin duzu gaur?», «etxeko lanik baduzu?». Hori ez da komunikazioa, garrantzirik gabeko gaiez edo intimoak direnez hitz egitea baizik

nean adierazi eta asebetetzen dira.

Aldaketak lehen pertsonan neskatoak edo mutikoak bizi dituen arren, begirada zabaltzen du Ruiz de Alegriak, eta hauen familiak, gurasoak bereziki, oso presente ditu. «Familiak bere ohiturak eguneratu beharko ditu, halaberharrez. Rol soziala ere aldatu egiten da, eta semea edo alaba 'oso gozo' izatetik 'susmargarri' izatera pasatzen da. Nerabezaroran hezte oso zaila da, horregatik programek gazteak ez ezik, familia eta gurasoak ere lagundu behar dituzte, orientatu», ohartarazi zuen.

Egoera «normalizatzea» oso garrantzitsua da. Lehen oharra: «ez da arraroa arazoak izatea», esan zuen. «Seme-alabekin zailtasunak izatea ohikoa da, desdramatizatu egin behar da. Eta ez daude berehalako erantzunak, prozesu bat da, eta horrek denbora eskatzen du».

Prozesu bat, bai, non elkar ulertzea ezinbestekoa den. Gurasoek arazoa nerabearen kode-tik ulertu behar dute, baina nerabeak aldi berean ulertu egin behar du zein den helduen ego-

era. Egozentrismoa gainditu behar da».

Hona gurasoei zuzendutako gomendio batzuk nerabea (hobeto) ulertu ahal izateko: ez dago gaixo; ez da ume handi bat; anfibalentzia normala da –hau da, independentzia nahia eta aldi berean ume jokaerak izatea–; bere jarrera ez estigmatizatu...

Nerabeei dagokienez, hauek dira egoera ohikoenak: hormona-iraultza da gertatzen zaiena, gorputza aldatzen doa, zentzu horretan ere ume izateari uzten diote; garapen kognitiboa ere ematen da, adibidez, arrazoitze-ko gaitasun gero eta handiagoa dute; beren nortasunaren bila ari dira, norberaren buruan segurtasun falta handia dute eta imitazioa ematen da, lagun taldea da erreferentzia. «Laborategi soziala da».

Aitak eta amak ohartuko dira pixkanaka gero eta libreago izan nahiko duela nerabeak. «Ni aurtan ez noa aitona-amonen herrira zuekin», jarri zuen adibidetzat. Auditorioan entzule gisa zeuden profesionalen barreek iradoki zuten ez zitzaiela egoera arrotza. Kontrola galtzen

«Ez da arraroa arazoak izatea», Ruiz de Alegriak nabarmendu zuenez. «Desdramatizatu egin behar da, eta ez daude berehalako erantzunak, prozesu bat da, beraz, denbora eskatzen du»

Nerabeak aita eta ama «hor» daudela sentitzea garrantzitsua da, baita maitatua eta den bezala onartzea, sexu joerak barne, noski. Aldi berean, ordea, «bakean» utz dezaten ere nahiko du

ari direla ere sentituko dute gurasoek, eta horregatik garrantzitsua da errutinak eta ordutegiak ezartzea; hots, gaztea bere erritmoak eraikitzen hasiko da, usadioetan aldaketa emango den arte. «Gaezan, aita eta semea telebista ikusten ari direla, lehenak bigarrenari ohera joateko ordua dela esango dio. Bere harridurarako ‘joan zu, ni tarte batez geldituko naiz’ esango dio semeak». Egoera horiek asimilatu eta onartu egin beharko dira, normaltasunez, guztiz normalak direlako.

KOMUNIKAZIOA LANTZEA

Gurasoen egoera pertsonalaz mintzatzeko tarte bat hartu zuen Ruiz de Alegriak. «Beren errealitatea, bizimodua, sentimenduak, ez dira garrantzi gabeko kontuak», esan zuen. «Krisia al dago?», hori da mahai gainean jarri behar den galdere-tako bat. Lanarekin beste hainbeste. «Asebeteta sentitzen al dira? Zoriontsu dira beren ogibideetan? Lortu al dituzte helburu profesionalak?». Bikotearen harremana zein den, bakarrik sentitzen diren edo ez, eta seme-alabengan ematen ari den aro aldaketa onartzen duten edo ez hausnartu beharreko beste puntu batzuk dira. «Garrantzitsua da helduak bere beharrak eta nahiak ase izatea».

Tratu onean oinarritutako harremana da, adituaren ustez, egokiena. «Gurasoen betebeharra da hezten jarraitzea, afektua ematea eta komunikazioa lantzea, baina arauak eta mugak daudela ahaztu gabe. Semearen edo alabaren autonomia sustatu beharko dute (ez hegala moztu), baina beti, noski, duten adinari egokituta. Hitz gutxitan –erantsi zuen–, nerabearen alboan egotea, ez nerabearen aurrean».

Eta gazteak dituen beharrei dagokionez? Funtsean, aita eta ama «hor» daudela jakitea eta sentitzea. Maitatua eta onartua sentitzea, bere ahotsa entzun egiten dela ikustea, baina ez hori bakarrik, ulertu ere egiten dutela. Azkenik, bere gorputza eta sexu joerak onartzea eta babes-tuta sentitzea. Horrek guztiak

«Gurasoen lagunak familiako lagunak diren bezala, seme-alabek ere hala izan behar dute. Onartu egin behar dituzue», gomendatu zien gurasoei Ruiz de Alegriak.
Marisol RAMÍREZ | ARGAZKI PRESS

iradokitako babesa ez dago aldi berean eskatzen duten askatasunarekin kontrajarrita? «Aita eta ama alboan nahi dituzte, baina ‘bakean uztea’ ere nahi dute, beren mundua behar baitute. Helduak bere menpekotasun emozionala gutxitzen jakin beharko du», ohartarazi zuen.

Gurasoentzat zein seme-alabentzat gomendioak ere eman zituen. Adibidez, komunikazioa lantzea zein onuragarria den. «Familiar hitz egitea ohitura bezala hartu behar da. Baina hitz egin esatean ez dut esan

nahi ‘zer egin duzu gaur?’, ‘nora joan zara?’, ‘etxeko lanik baduzu?’ galdetzea. Egunero-egunero halako galderak jasoz gero, neu ere neure logelara joango nintzateke nerabe banintz». Berrito barreak eragin zituen. «Komunikazioa esatean elkarrizketa esan nahi dut. Eguneroko gaiak, garrantzirik ez duenetik intimoa izan daitekeen horretara. Ikusiko duzue, pixkanaka seme-alaba batu egingo da».

Tratu onaren harremanak badiu gakoak: nerabearen ikuspuntua presente izan, arauetara buruzko tentsioek ez dezaten harremana hondatu. «Ez dago haserre kronikorik. Haserretu den neurri berean pasako zaio. Helduak bere buruan horretarako konfiantza izan behar du. Hezkuntza eta harreman mugak berak jarri behar ditu. Arauak

lehenetsi eta gustuko izan ez duen erantzun bat jaso badu, zaputu egingo da nerabea, eta atearekin danbatekoa emango du. Ondo da, onar ezazu zure alaba zurekin haserretu dela, eta ez iezazkiozu gauzak zazpi mila bider azaldu. ‘Me rallas’ esango dizu, eta arrazoi osoarekin». Gehiago ere esan zuen. Gurasoek ez dezatela gatazka pertsonalizatu, alegia, ez du aita edo ama izorratzearren egiten.

«Ezetz» esan behar da, baina izan daitezela gutxi eta irmoak. «Ezetz ezetz da, ez ‘akaso’. Hori oso argi izan, eta ez atera hortik». Haurtzaroa amaitu dela onartzea. «18 urte bete arte hezi egiten dugu. Ondoren, bidean lagundu egiten zaie». Eta azkenik, ez erabili seme-alabak bikoteak izan ditzakeen arazoetan edo desadostasunetan.

