



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Zurekin, nik bakarrik ahal dut

Bistan dago jaioberriak, arnasteko ez bada, ez duela autonomiarik; pentsa, bere mugimenduak kontrolatzerik ere ez du. Hortaz, arras zaurgarria eta helduen mendekoa da. Bere burmuina garatu ahala, gorputza eta borondatea gobernatzen joango da. Gizakiak bezain mendekoak diren jaioberri gutxi daude. Gizakiok denbora zehatz bat behar dugu ibili, elikatu eta inguratzen gaituenarekin erlazionatzen ikasteko. Sarri entzuten da gurasoek beraien seme-alaben autonomia bilatzen dutela, baina, aldi berean, haurrak gehiegi babesten dituzten gurasotasun ereduak ohikoak dira. Haurren garapen osasuntsu bat eman dadin, baina, oinarritzkoa da gurasoek autonomia bultzatzea.

Aurreko hainbat idatzitan, atxikimendu ereduak buruz aritu naiz, eta, noizean behin, berriro aipatzen dut gaia. Atxikimendua, hau da, meha-

txuren bat sumatzen dugunean afektuzko lotura dugunaren hurbiltasuna eta babesa bilatzea, aldatu egiten da gurasoek seme-alabekiko ematen dituzten erantzunen arabera. Haurrak garatzen duen atxikimendu motak, etorkizuneko harreman ereduak baldintza ditzake.

Haurraren atxikimendu segurua garatzen laguntzen duten ezaugarrietako bi, segurtasun testuinguruak eskaintzea eta beraien autonomia bultzatzea dira. Alde batetik, gizakia umotu gabe jaiotzen da, eta, konfiantza sentitu ahal izateko, babesa ezinbestekoa du. Bestetik, ikusnahia izatea baimendu behar diegu haurrei, ingurunea esploratzera animatu behar ditugu.

Zer gertatzen da gure seme-alabak gehiegi babesten ditugunean? Autonomia mozten diegula. Beraz, gehiegi babestutako haurrak, ez seguru, mendeko eta iniziatiba gutxiko gi-

sa azaltzen dira besteen aurrean. Askotan, ezaugarriok erakusten dituzten haurren atzean, erabakiak beldurak mugituta hartzen dituzten gurasoak ezkututzen dira, emozioak erregulatzeko zailtasunak dituztenak eta, hori dela eta, erabakiak emozioek bultzatuta hartzen dituztenak.

Haurrei beren ahalmenen arabera-ko gauzak egiten uztean, gurasoek hutsegitea, inperfekzioa eta porrotari tolerantzia landu beharko genituzke. Baita pazientzia ere, noski. Izan ere, maiz, beraiei dagozkien gauzak guk geuk egiten ditugu, azkarrago egiten ditugulako. Bada, jarrera horrekin, ez diegu saiatzen uzten, ezta praktikatzeko ere; azken finean, ez diegu beraien gaitasunak probatzen eta esperimintatzen uzten. Emaizari ematen diogu lehentasuna, ikasketak prozesuari eman beharrean.

Alde psikologiko eta emozionalaren autonomiari dagokionez, kontrolatzaileak izaten uzteko ariketa pertsonala egin beharko genuke, eta haurrari aukeratu dezakeen guztia aukeratzeko baimena eman beharko genioke; kontuan izanik, noski, helduok pentsatzen duguna baino gehiago izan ohi dela. Modu horretan, erabakiak hartzen eta frustrazioak kudeatzen ikasten joango da, eta, prozesuan aurrera joan ahala, bere alde emozionala indartuko du. Haur batek bere kabuz gauzak egiten dituenan, autoestimua sendotzen du, bere buruarengan segurtasuna eskuratzen du eta iraunkortasuna garatzen du.

Egunerokotasunak aukera paregabeak eskaintzen ditu txikiak estrategiak eta trebetasunak antolatu ahal izan ditzaten. Ez ahaztu: horrela bakarrik bereganatuko dituzte. •



Gizakiak bezain mendekoak diren jaioberri gutxi daude.