

# Alicia Banderas

Psikologoa

“Seme-alabei maitasuna adierazteko modurik onena heziketa ona ematea da”

Gurasoek gainezka egiten dute askotan seme-alabak ezin gobernatuz. Negarrez ematen dute haur batzuek eguna, borrokan, bat eta bestea irainduz, mehatxatuz, manipulaturuz... Ez da izaten egoera gozoa; etsipenak eta ezintasunak mende hartzen ditu gurasoak, eta ez dute jakiten egin seme-alaben jokabide tiranikoak onbideratzeko. Alicia Banderas psikologoa aski ongi ezagutzen ditu egoera horiek, eta irtenbidea ematen ahal zaiela nabarmentzen du. Zer behar den horretarako? Enpatia, tinkotasuna, koherentzia, maitasuna, denbora eta ahalegina. Berak ere badaki ez dela erraza, eta zenbaitetan laguntza eskatu behar dela (tutoreei, psikologoei, familiari berari), baina heziketa ona ematea da seme-alabei maitasuna erakusteko modurik onena.

**Maitasuna erakustea eta denbora eskaintzea, horiek zer dira, sinonimoak, antonimoak, osagarriak...?** Sinonimoak ez badira, elkarren osagarri, behintzat, bai. Maitasuna oinarri-oinarrizkoa da haurrak heziketa on bat izan dezan.

**Zuk behin eta berriz esaten duzu, hala ere, bi terminoak ez direla nahasi behar.** Bai, hala da. Ama askok zera esaten didate: “Neukan guztia eman dut seme-alabei diedan maitasunagatik”. Eta ikusten dut nahasi egiten dutela *maitasuna* hitza eta afektua ematea, baina horrek ez du esan nahi, maitasunaren izenean, gurasoek gauza guztiak onartu behar dizkietenik eta etxeko errege-erregina bihurtu behar dituztenik.

**Heziketa ona ematea da seme-alabei maitasuna erakusteko modurik onena?** Bai, beste gauza guztien gainetik. Emozio moralek, zintzotasunak, kooperazioak, elkartasunak, horiek guztiek heziketa ona eskatzen dute, jokabide-kode bat, zeinaren bidez gurasoek erakutsiko dizuten zer ari zaren ongi egiten.

**Hezteak ahalegina eskatzen du.** Ez da erraza. Hezteko, ikasi egin behar da lehenik. Maitasuna emateko ere, horixe da beharrezkoa, ikastea, zure gurasoengandik ikasi izana, zuk gero oinarri sendo bat eduki dezazun eta garaia heldzean transmititzeko moduan egon zaitezten.

**Informazioaren eta formazioaren gizartean ez dago guraso-eskolarik.** 2002. urtetik nabil eskolak ematen, baina, dena den, ez zait iruditzen gurasoek hainbeste argibide behar dituztenik; ez dago errezetarik.

**Bi muturren artean dabilta gurasoak? Edo eskakizunez ito haurrak edo dena libre?** Halaxe gertatzen da beste edozein giza jokabiderekina ere. Mutur batetik bestera joan ohi gara. Autoritarismoa bizi izan dugu eta, hori orekatzeko edo, permisibitate igaro gara. Baina ni baikor nago, eta uste dut erdibidea aurkitzea izango dela hurrengo pausoa. Arazoa zera da, gurasoaren autoritarismoa bost minutukoa izaten dela; horren ondotik errudun sentitzen hasten da, eta zera esaten dio haurrari: “Tira, egizu nahi duzuna”. Hori anbigua da. Haurra ohitu dadin, beharrezkoa da sistematikoa izatea.

**Gurasoak seme-alaben lagun izan behar du? Zenbait psikologo horren aldekoak dira, baina zu ez zatoz bat.** Ez zait egokia iruditzen guraso batek hori bilatzea, seme-alaben lagun izatea, >

baina, agian, gauza bera esaten ari gara guztiok, eta ez dugu ongi definitu kontzeptua. Ama asko halaxe adierazten didate: "Ni alabaren laguna naiz, eta oso ongi moldatzen naiz". Nahasi egiten dituzte adiskidetasuna eta gai jakin batzuei buruz hitz egitea. Hauxe pentsatzen dute: "Alabarekin sexuaz hitz egiten dudanez, kaleko edanaldiez... bada, haren laguna naiz". Baina ez da hala. Hitz egiten duzu, bai, baina gidariorola hartuta betiere. Haurrek eta gurasoek ez dituzte izaten interes berak. Nire interesa ez da eskola huts egitea, jolastera joatea, piper egitea... eta gurasoen interesa da jakitea zer egin behar duen haren alabak edo semeak ikas dezan, eta ez hari eskutik heldu eta elkarrekin alde egitea.

**Haur batek esaten badu, "ama, edo aita laguna dut", zer esango diogu?** Ez. Ni zure ama naiz, edo zure aita.

**Noiz hasi kezkatzen haurrek jokabide txarra ageri badute?** Haurrek 5-6 urte dituztenean, ordurako edukitzen dituzte-eta zenbait jokabide, sortua izaten dute altruismoa, badu gizarte-prestigio bat... eta hortik aurrera ikusi ahal izaten da jokabide suntu-sigarriak dauzkan, beste haurrak uxatzen dituen, botere-harremanak sortzen dituen...

**Noiz esan daiteke haur bat tiranoa dela?** Saihestu egin behar dira etiketak. Haurra ez da izaten tiranoa, baina edukit ditzake jokabide tiranikoak.

**Zein dira jokabide horiek?** 6 urtetik aurrera, oso oldarkor agertzen dira zenbait haur, gezurra esaten dute, mendeku-jarrerak izaten dituzte, ez dute bat egiten besteren gauzekin, ez dute edukitzen sentiberatasunik, boteretsu sentitzen direlako, ez daukate enpatiarik... Jarrera horiek tiranikoak dira, eta areagotu egin daitezke 11 urtetan, eta 15etan jada oso zaila izaten da zuzentzea, nerabezaroan berezko izaten den errebeldia ere eransten zaio eta.

**Eta nola bereiz zer den nerabezaroak berezko duen errebeldia eta zer tirania?** Ikusi egin behar da batere emoziorik gabe joka-tzen ote duten, besteren lekuan jartzeko jarrerarik duen. Jokabide tiranikoak dituzten haurrek, aldiz, sekula ez dute jotzen bere burua errudun, beti besteek daukate errua.

## "Haurra ohitu dadin, beharrezkoa da sistematikoa izatea eta anbiguotasuna saihestea"

**Behin arazoa agertuta...** Laguntza eskatu. Askotan biktima bihurtzen zara eta us-te duzu zure jokabideak jartzen duela era horretan. Zenbaitetan oso zaila izaten da norbera bakarrik ateratzea hortik, eta laguntza profesionala eskatu behar izaten da, tutore bati, familiako medikuari, psikologoari, geure familiari...

**Muturreko kasuek ere izan dezakete konponbiderik?** Oso gogoan ditugu zenbait kasu, hilketak gertatu direlako, bortxakeria izan delako, adingabeek adingabeak bortxatu dituztelako... kasu horiek guztiek badute gauza bat elkarrekin: ez dago erruduntasun sentimendurik. Ez zaie iruditzen gauza txar bat egin dutela. Laguntza berandu iritsi bada hoztasun horri aurre egiteko eta ez badituzte hezi balio batzuetan, eta gurasoek ere ez badute lortu haurraren enpatia sor dadin... esan liteke muturreko egoeran gaudela. Oso zaila izaten da kasu horiek bideratzea, beste nahasmendu mota bati buruz ari gara eta. Baina gainerakoan, batik bat maitasun-lortura sendoren bat egon izan den kasuetan, bide asko egina egoten da, badagoelako maitasun-oinarri bat.

**Gurasoek zenbateko erantzukizuna dute jokabide tiranikoak ager daitezen?** Haien ardura da haurra hezte. Baina ez zait gusta-tzen inor seinalatzea, beti ez direlako egoten prestatuta haurrari eusteko. Batzuetan ezin izaten dute gehiago, laxatu egiten dute soka, eta koktel horretatik zernahi atera liteke.

**Laguntza eskatzeaz gain, zer gehiago egin dezakete?** Batzuetan, zigorra erabiltzen dugu gehiegi jokabide txarrei erantzuteko. Eta galdetu beharko genuke zer nahi dugun, haurra zigortu edo balio jakin batzuk ikas ditzan? Hiru galdera oinarritzko egin behar zaizkio haurrari: nola sentituko

"Haur batek jokabide tiranikoak dituenean, laguntza profesionala eskatu behar izaten da, tutore bati, familiako medikuari, psikologoari, geure familiari..."



zinateke zuri gauza bera egingo balizute?, nola sentituko zen zure laguna gauza txar hori egin diozunean?, eta zer egin dezakezu jarrera hori konpontzeko? Ulertu behar du gaizki jokatzek badituela ondorioak. Haur batek norbait iraindu badu, eskutik heldu eta barkamena eskatzera eraman behar duzu. Enpatia edukitzeko hezi behar da, errieta eman behar zaie gaizki jokatzeko dutenean, eta sistematikoa izan behar da, nahiz eta gogorragoa gertatu haurrari aurre egitea. Indartsu zaudela ikusi behar du, bestela jan egingo zaitu. Baina ez da komeni gaizki egiten duena soilik ikustea jokabide onak bilatu behar dira.

**Gure gizarte honek, ordea, ez du enpatia askorik...** Enpatia horretan hezi bazaituzte, maitasunean, jakingo duzu diskriminatzen, eta zuk daukazun gaitasun hori bera dutenekin elkartuko zara bizitzan. Beste pertsona batzuetatik, aldiz, bereizi egin behar izaten duzu, min ematen dizute eta.

**Nola erakusten da asertibitatea?** Badira jarraibide argi batzuk: pertsona batekin ados ez zaudenean, ez duzula errudun egin behar; saiatu behar duzula emozioak bilatzen, ni-tik abiatuta... "Mindu egin nauzu, umiliatua sentitu naiz... Gustatuko litzaidake hurrengoan ez egitea halakorik". Hori da asertibitatea. Ez naiz isilik geratuko baina ez naiz agertuko oldarkor.

**Haurrak kasketa hartu badu, zer egin behar dute gurasoek?** Haurrak min hartzeko arriskurik ez badago, ez zaio arretarik jarri behar zeren behin eginda, beti erabiliko baitu. Sekula ez duzu utzi behar erruduntasunak gain har diezazun.

**Leku publiko batean gertatzen bada, jattetxe batean, adibidez, utzi egin behar zaio?** Bai, haurra bakarrik badago, bai. Bi haurren arteko kontua bada, ikasi egin behar dute gatazkak konpontzen.

**Eta aitari edo amari tu egiten badio edo bietako bat jotzen badu?** Jo gabe, irmotasunez jokatu, eskuekin gogor eutsi... egoeraren arabera, betiere.

**Baduzu seme-alabarik?** Ez, baina 12 urte daramatzat haurrekin eta gurasoekin lanean, eta ziurta dezaket, jarraibide horiekin, gurasoek hobera egiten dutela.