

## ESTHER MARTINEZ GALLASTEGI

# “Haurrek ezinbestean apurtuko dituzte mugak, bizitzaren inguruan ikasten joateko”



Galderaz betetako gurasoa joan da hitzordura: nola eragiten diete haurrei gure espektatibek? Nola gestionatu gatazkak, mugak eta gure beldurrak?

Ama eta aitaren rola aldatu al dira urteotan? Gaizki egiten ari garen sentimendurik al dugu? Nola lortu gure seme-alabak zoriontsu izan daitezen? Gako interesgarri ugari jaso ditugu bueltan, Esther Martinez Gallastegi Argi-begi bitartekaritza elkarteko kidearen eskutik.

 MIKEL GARCIA IDIAKEZ  DANI BLANCO

## Zenbateraino bihurtzen ditugu umeak “produktu”, jaio aurretik planifikaturiko eta aurreikusitako bizitza batzuen menpe?

Guraso izatea erabakitzen dugunean, hasten gara seme-alaben bizitza planifikatzen, guraso bakoitzak dituen irizpideen arabera, eta bai, ibilbide bat markatzen goaz, kontzienteago edo inkontzienteago. Izan daiteke guraso batzuek lortu ez duten hori seme-alabek lortzea nahi izatea, izan daiteke gurasoek lortutakoa seme-alabek errepikatzea nahi izatea, baina baita ere seme-alabek erabakietan parte hartzea erabakitzea: adibidez, bultzatu dezaket nire haurra kirola egitera, sine-tsita balio bat duela, baina utziko diot aukeratzen berak nahi duen kirola.

“ ”

*Haurrek behar dute ulertuak sentitu. Horretarako begirada jaitsi behar dugu, ez dituztelako gauzak bizi guk bizi ditugun moduan*

## Eta gurasoon espektatiba eta desirek zenbateraino baldintzatzen dute seme-alaben bizitza? Zer egin, espektatiba horiekin?

Guk nola ikusten ditugun, izugarrizko eragina du haiengan. Haurrekin hitz egiten dugunean ikusten dugu espektatibak oso altuak direnean, adibidez, beren burua presionatzen dutela espektatibara iristeko, eta etiketekin dago lotuta: seme-alabari etiketa jartzen badiot oso azkarra eta listoa dela, eta berak ez badu bere burua hala ikusten, autoestimuan eragina izango du. Berdin espektatiba ez bada positiboa: alferra dela errepikatzen badiot, jokaera alferra izango du, beretzat garrantzitsuena delako nik bera ikustea. Nola bilatu oreka espektatibekin? Diren



FEMINIST SOUL  
FREEDOM IS NO FEAR



Boo...

Boo...

Boo...

modukoak onartuz, benetan zein abilezia eta hobetzeko zein gabezia dituzten ikusten jakin behar dugu, eta onartzen, diren modukoak onartzea delako gurengandik behar dutena.

**Haurra ingelesera, igeriketara eta abar luze batera apuntatzen dugu. Beti ondokoarekin konparatzen gabiltzan gizarte honetan, seme-alaba atzean geratuko den beldurra bizi gaitu?**

Baina denak ezberdinak garelako jabetu behar gara, bestela lehia horretan eroriko gara. Halere, egoera bakoitza ezberdina izan daiteke: badaude familiak ekonomia-gatik ezin dituztenak seme-alabak halako jardunetan apuntatu; beste guraso batzuk aldiz, hain daude lanpetuta eta estresatuta, eskolaz kanpoko jardunak behar dituztela umeak nonbait egon daitezten... Kontuak kontu, Haur eta Lehen Hezkuntzako haurrez ari garelarik, galdetzen badiozu arratsaldean zer egin nahi duen, erantzungo dizu “zurekin egon”, behar dutena hori delako.

Bestalde, halako ekintzak oso baliagarriak izan daitezke, adibidez eskolako taldean onartua izateko zailtasuna badu, aukera zabaltzen diolako beste espazio batzuetan onartua izateko eta harremanak eta lagunak izateko. Motibazioa funtsezkoa da: eskolaz kanpoko jarduera horretan haurra motibatuta ez badago, traba bat jartzen ari gara. Duela gutxi nerabe batek esan zidan bere amak nahi zuela kirol jakin batean jarraitzea, Euskal Herriko Txapelketa irabazteko, baina nerabeak ez zuen halakorik nahi.

**Seme-alabentzat nahi duguna galdetuz gero, erantzun errepikatuenetakoa izango da “zoriontasuna”, baina ezberdin ulertzen dugu zoriontasuna? Edo zoriontasun hori lortzeko egin beharrekoa?**

Familia guztiak ezberdinak gara, ezberdinak dira ditugun balio, ohitura eta jasotako heziketa ereduak, eta zoriontasuna ulertzeko moduak ere bai. Baina familia guztiok ditugu bi giltza zoriontasun horretara iristeko: batetik, autoestimua, haurra onartzea eta maitatzea den moduan, zeren haur horrek goizean etxeko atetik ateratzen denean oinarri sendo bat izango du dituen erronkei aurre egiteko, baita onartua sentitzen ez den espazioetan ere, haurra ez delako onartua izango espazio guztietan. Eta bestetik, autonomia, haurrei uztea erabakiak hartzen eta akatsak egiten, gu gaudelako akonpainamendu hori egiteko.

“”

*Haurrek ikasten dute ikusten dutena, ez esaten dieguna*

**Hain justu, haurrak babestu nahi horretan, kostatzen zaigu autonomia ematea?**

Kostatzen zaigu haurrak frustratuta ikustea, beraiek gaizki pasatzen dutenean guri barruraino sartzen zaigulako. Baina ez dago ikasteko beste modurik: frustrazioaren aurrean baliabideak garatzeko, frustratu egin behar dute eta ezetza entzun behar dute.

**Mugak jarri behar dira orduan, baina zein muga jarri eta muga non jarri, ezberdin ikusten dugu batzuek eta besteek.**

Eskolan, lantokian, etxean... jartzen diren muga eta arauak elkarbizitzara bideratutakoak dira, ditugun harremanetan denok errespetuz jokatzeko. Haurrek ere mugak behar dituzte, segurtasun bat garatzeko, autorregulatzen ikasteko. Etxean jartzen dugu araua, baina nahi duguna da modu horretan jokatzeko etxean ez dagoenean; etxean errespetuz jokatzeko araua jartzen dugu, kalean ere besteekin errespetuz joka dezan, eta jakin dezan baita ere besteek berarekin errespetuz jokatu behar dutela.

Haurrak mugak apurtuko ditu, naturalki, eta guk esan behar diogu “ez, hortik ez, hau da bidea”.

“”

*Gurasoek den moduan onartu eta maitatzen duten haurrak etxeko atetik ateratzen denean oinarri sendo bat izango du dituen erronkei aurre egiteko, baita onartua sentitzen ez den espazioetan ere*

**Mugak apurtzea eta soka tenkatzea ohikoa baita...**

Haurrak ez dakielako nondik jo behar duen. Kontuan izan behar dugu heldu baten burmuina ez dela haurrarena bezalako; guk erraz ikusten ditugu hainbat gauza, baina beraiek ez dituzte hala ikusten, eta mugak ezinbestean apurtuko dituzte, bizitzaren inguruan ikasten joateko, eta ondorioak dituztela jabetzeko. Mugak jartzen ditugunean inportantea baita ondorioak zehazten joatea: zuk erabaki nola jokatu duzun, jokaera honekin ondorio hau izango duzu, beste jokaera honekin beste ondorio hau. Bizitzan gertatzen da: gure jokabideek ondorioak dituzte.

**Seme-alaben gatazka eta arazoak gestionatzeko, pazientzia behar izaten da. Batzuetan, eguneroko erritmo azkarrean, “gestio espresa” edo gatazka saihestea da bide errazena.**

Gatazkek familia guztiak dituzte eta naturalak dira, esan nahi du familiako kide bat ez dela ondo sentitzen eta zerbait aldatu behar dela pertsona edo taldea ondo sentitzeko. Gatazka garrantzitsua da eta beti berdin gaudela esaten badugu, gatazka saihesten ari bagara, ez gara ondo egiten ari. Konturatzen banaiz etxean egoera bat dagoela egunerokoan tentsioa sortzen duena, gelditu eta aztertu egin behar dut zer gertatzen den, eta ondoren familiako kide guztien inplikazioa eskatuko dut egoerari aurre egiteko. Zerbaitekin ez badu funtzionatzen, ezin diot seme-alabari eskatu aldatzeko, nik jokatu behar dut beste modu batera, errepikatzen den gatazka hori gainditzeko.

Eta aipatzen duzun une horien inguruan, urduritasun edo tentsio momentu bat dagoenean, premisa bat izan behar dugu buruan: bera zenbat eta urduria-go, ni orduan eta lasaigo. Gu eredu gara eta haurrek ikasten dute ikusten dutena, ez esaten dieguna. Ez da ezer pasatzen une batean urduritu banaiz, baina identifikatzen badut nire jarrerarekin tentsio gehiago sortzen ari naizela, gogoeta egin eta aldatu egin behar dut nire jokamoldea.

**Ezinean, zenbateraino jotzen dugu pantailletara?**

Gurasoen aldetik kontzientzia eta kezka handiagoa sumatzen ari gara gai honetan, eta afera kudeatzeko beste modu batzuk ikusten ari gara pixkanaka, nahiz eta denok erori garen noizbait gatazka bat kudeatzeko pantailara jotze horretan. Pantaillekin gertatzen da gatazkei ez diegula aurre egiten: gertatzen ari dena gelditu

egiten da momentu horretan, baina aurrago berriz errepikatuko da. Gainera, pantailaren aurrean jartzen garenean, ez dago emozioen kudeaketarik, ez dago hausnarketarako espaziorik, eta hala ikusten ari gara: pantailaren aurrean zenbat eta denbora gehiago igaro, orduan eta zailtasun handiagoak ditu haurrak emozioak kudeatzeko, haserrearen kontrola eta abar. Eta hori haurrek eurek esaten digute.

**Elkarrizketa hau prestatzen ari nintzela, indarkeria ikusezinari buruzko artikulu bat ikusi dut: umeari garrasi egitea, mehatxu egitea... indarkeria ikusezina dela. Denoi ihes egin digu garrasi edo mehatxuren batek, halere.**

Ikusezina ez, ikusten den indarkeria da, eta diozun moduan, pertsonak gara eta momenturen batean denoi gertatu zaigu, baina gertatzen denean barkamena eskatu behar diogu haurrari, berak ikus dezan ez dela jokabide egokia. Oihu egiten da urruti dagoenak entzun diezazun; baliabide hori erabiltzen badut haurra ondoan dudanean, bere gainetik jartzeko ari naiz erabiltzen. Garrasi batek ihes egitea normala da, identifikatzea da inportantea: identifikatzen baduzu hori gertatu zaizula, aldatzeko aukera daukazu, hurrengoan modu horretan ez jokatzeko. Haurraren berdin: momenturen batean halako jokaera baldin badu, ez da ezer pasatzen, barkamena eskatu dezala eta beste modu batera jokatzeko saiatu dadila hurrengoan; ikusten dutena ikasten dute, esan dugu lehen.

**Zenbat guraso ezagutu dituzu erruduntasun sentimenduekin, uste dutelako ez direla ongi egiten ari?**

Guraso eskolak ditugunean, nahiko ohiko sentimendua izaten da, eta gainetik kendu behar dugun sentimendua da, ez digulako laguntzen aurrera egiten; onartu behar dugu ez gara perfektuak, akatsak egiten ditugula eta ez dela ezer gertatzen, bizitzak aukerak ematen dizkigu hobeto jokatzeke eta bide hori hartu behar dugu. Halakoetan gehien laguntzen duena da guraso eskolen gisako hausnarketarako espazioak sortzea eta bakoitzak bere bizipenak elkarbanatzea, konturatzeko zarelako ondoko etxean ere antzerik sentitzen direla, eta gurasook, elkar komunikatuz eta elkarri lagunduz, pisu handia kendu dezakegu gainetik.



“Amak jarraitzen du izaten planifikatzen duena, zer dagoen a faltzeko, soinketa dagoenean labordan zer sartu, udan zein ekintza egin eta nola antolatu... eta hortik gainezka egitearen sentsazioa”.

**Guraso prototipo asko sailkatzen dituzte adituek (autoritarioak, permisiboegiak, gehiegi babesten dutenak...) eta era bateko edo besteko guraso izateak haurraren ondorioak zerrendatzen dizkizute. Aldiz, duela gutxi irakurri dut, “zu ez zara zure seme-alabari gertatuko zaionaren erantzule erabatekoa”. Lasaia hartu behar genuke?**

Gurasoon eragina egon badago, baina kontuz ibili behar dugu, sarritan epaitu egiten dugulako: seme-alabaren gelakideak zerbait desegokia egin, eta joera dugu ume horren familia epaitzeko, eta batzuetan

**DATU PERTSONALEN BABESA**  
EUROPAKO ARAUTEGIA

Zure enpresa egokitzen lagunduko dizugu

**SIGACUS**

943 453 588 · [www.sigacus.com](http://www.sigacus.com)

familia hori ahal duen guztia egiten ari da haurrak jokaera hori izan ez dezan. Azken finean, nire seme-alabak ere desegoki jokatu du uneren batean, ikasten ari direlako, besterik gabe, eta hori onartu egin behar dugu.

### **Genero ikuspegitik, ama eta aitaren rola asko aldatu al da urteotan?**

Aldatu, aldatu da, eta guraso eskoletan, esaterako, aita batzuek parte hartzen dute, aitak ikusten ditugu beste funtzio batzuk hartzen. Baina guraso eskoletan gehiengo oraindik amak dira, heztearen funtzioa amek hartzen dute eta oraindik ere sentsazioa dute gainezka daudela, nekatuta, estresatuta, bikotekidearen babesik gabe... Esan dezakegu, funtzio banaketa argiagoa dagoen arren, amak jarraitzen duela izaten planifikatzen duena, zer dagoen afaltzeko, soinketa dagoenean laboradoran zer sartu, udan zein ekintza egin eta nola antolatu... eta hortik gainezka egitearen sentsazioa, planifikazio horrek sekulako denbora eskatzen baitu.

### **Bi gurasodun familietan, bikote harremana zenbateraino uzten dugu bazter, ume bat jaiotzen denean? Eta geure burua? Neurri batean galtzen al dugu gure identitatea, umearenarekin bat eginda?**

Norberaren identitatea aukeratua denean, aberastu egiten da: naiz profesionala, lagun ona, emakumea... eta orain ama ere banaiz. Egia da haurrak txikiak direnean eskatzen duen energia eta denbora kudeatzea kosta egiten zaigula batzuetan, eta garbi izan behar dugu beste pertsona bat zaintzeko geure burua zaindu behar dugula: geure buruarekin egoteko espazioak gordetzea oso-oso beharrezkoa da, gero haurarekin gaudenean behar bezala disfrutatzeko. Denbora hartzea da gakoa, eta denbora gutxi dugunean ere, denbora tartetxo bat izatea gure buruarentzat, nahi dugun hori egiteko, ezer ez egitea baldin bada ere.

### **“Poli ona, poli gaiztoa” figurak nahiko ohikoak izan ohi dira etxe batzuetan (“aitari esango diot”).**

Eredu hori ez da bideragarria. Gainera, gazteak ginenean, lagunartean egon ohi zen baten bat esaten zuena “niri ez didate etxera bueltatzeko ordurik jartzen”, eta penatuta esaten zuen, hazten goazen heinean mugak eta arauak eskertzen ditugulako, behar ditugulako. Kontua da muga eta arau horiek errespetuz ezartzea, ez hainbeste dikotomia horretan erortzea:

“”

*Gatazka garrantzitsua da eta beti berdin gaudela esaten badugu, gatazka saihesten ari bagara, ez gara ondo egiten ari*

“ona” eta “gaiztoa”. Etxean gauden helduen artean irizpide amankomun batzuk zehaztu beharko ditugu, horrelako hautemateak saihesteko eta seme-alabak ideia berdinak jaso ditzan. Gerta daiteke aitaren eta amaren balioak ezberdinak izatea eta adibidez aitak nahi izatea haragirik ez jatea eta horrek talka sortzea bikotean; bada, ezin badugu amankomunean irizpiderik zehaztu, funtzioak banatu ditzakegu: zuk elikadurarena eta nik eskolarena, eta abar. Baina horretaz guztiaz hitz egin behar dugu, horrelako egoerak saihesteko.

### **Emango dizkiguzu aholku batzuk, gure haurrak hezteko?**

Bost gako emango dizkizut.

Bat, seme-alabek sentitu behar dute hurbil gaituztela, barneratuta izan behar dute gertatzen dena gertatzen dela gu hor egongo garela, haiei laguntzeko, jokaera desegokia dutenean ere. Eta hori hala dela entzun behar digute: “Behar duzunean, hemen nago”.

Bi, komunikazioa lantzea, bi norabidekoa, diskurtsoak eta aholkuak ematen trebeak garelako baina kostatzen zaigu entzutea. Haur batek sentitzen

“”

*Guraso eskolen gisako hausnarketa espazioak sortzea eta bakoitzak bere bizipenak elkarbanatzea lagungarria da, konturatzen zarelako ondoko etxean ere antzera sentitzen direla*

duenean entzun zaiola, esaten ari gatazka “zu garrantzitsua zara niretzat, esaten duzuna garrantzitsua da”.

Hiru, ulermena. Haurrak asko kezkatzen dira, “ez didazue ulertzen”, eta behar dute ulertuak sentitu. Horretarako begirada jaitsi behar dugu, ez dituztelako gauzak bizi guk bizi ditugun moduan, baina haiekin enpatizatu behar dugu. Eta berriz ere, entzun behar digute: “Saiatzen ari naiz zuri ulertzen”, edo “ulertzen zaitut, nahiz eta esaten duzunarekin ados ez na goen”.

Lau, konfiantza. Jakin behar dute gure konfiantza ez dutela galduko, beste harreman batzuetan agian lagunaren edo besteren baten konfiantza irabazi egin beharko dutela, baina nirea ez, nik sinesten dudalako gai dela. Gure konfiantza hori oso beharrezkoa dute.

Eta azkenik, baldintzarik gabeko maitasuna. Hau ere komunikazio kontua da: diren moduan maite ditugula jakin behar dute, onartuak sentitu daitezen, elkarriketan zehar aipatu dudanez.

### **Seme-alabenganako baldintzarik gabeko maitasun hori izan badugu gurasook, beharbada ez dugu egoki transmititzen.**

Hori da, denok maite ditugulako gure seme-alabak pila bat, baina ari al gara eta nola ari gara hori transmititzen? Umorea ere oso garrantzitsua da. Eguneroko gurrpil estresatuan, etxera iritsi eta “hau jaso”, “beste hau ez egin”... ari-tu gaitezke, momentu atsegin bat sortu beharrean, denok gustura egoteko. Umorea ona nagusi den momentu atseginetarako leku egitea gakoa da, errazago joango da dena. ●

**MARCOS**  
okindegia

**Benetako  
antzinarako ogia**

© 943 450 966  
Ubarburu pasealekua, 113  
Astigarraga (Gipuzkoa)