

Anai-arreben arteko zeloak

Maite Garcia (Psikologoa. Irakasle eta gurasoen formazioan aditua)

Egoera naturala ala traumatikoa?

Asko hitz egiten da gaur egun zeloei buruz. Ohikoa da famili batean beste kide bat jaiotzerakoan aurretik zegoen umeari buruz galdetzea: "...eta Nekanek nola hartu du?"

Zergatik ematen diogu hainbesteko garrantzia gai honi? Nire iritziz, hauexek dira arrazoi nagusiak:

- Etxeko bizimoduan egoera gatazkatsuak sor ditzakete zeloek, eta hori ez da inorentzat atsegina izaten.
- Ez gaude ohituta sentimendu "negatiboak" (haserrea, beldurra, inbidia, zeloak...) gestionatzen, eta orientazioaren/laguntzaren beharra sumatzen dugu.
- Psikologook, nire ustez, gai hau larregi matxakatu dugu: ume solte batzuegan ager daitezkeen ondorio traumatikoak orokortu egin ditugu, eta neurritz kanpoko alarma sortu dugu gurasoengan.

Esku artean duzun artikulu honetan zeloen gaia desmitifikatzen lagundu nahiko nuke. Aldi berean, guraso zaren aldetik, dituzun oinarritzko kezkei orientabideak eskaintzea da nire helburua. Ea lortzen dudan!

Egin dezagun empatia ariketa: eta umearen lekuan jartzen bagara?

Imajina ezazu Jauregi txiki bateko printze/sa zarela. Jauregiko ardatza sentitzen zara: zeozer nahi/eskatu eta lortu egiten duzu, errege-erreginak zuri begira beti, zurekin egon nahi dute, miresten dituzte zure trebetasun eta ezaugarriak ("a, ze polita, ze argia, begiratu zer egin duen gaur..."), eta ez bakarrik jauregian: herrira irteten zarenean ere, Papilindiko printze/sa zara! Maitatua eta errespetatua sentitzen zara!

Egun batean errege-erreginek jauregira beste printze/sa etorriko dela esaten dizute. Zurekin oso gustura daudela, jakina!, baina beste printze/sa honekin oraindik gusturago egongo zaretela denok, eta bereziki zeu, zure printze/sa-kide bihurtuko baita etorriko dena. Erdi nahastuta erdi ilusionatuta sentitzen zara.

Eta printze/sa berria heltzen da. Eta... zeozer nahi/eskatzen duzunean itxoin behar duzu, eta... errege-erreginak berari begira beti, berarekin egon nahi dute, eta... bere trebetasun eta ezaugarriak miresten dituzte ("a, ze polita, ze sudurtxo, begiratu nola jartzen dituen besotxoak...") Gainera hau guztia ez jauregian bakarrik! Herriko kaleetara irteterakoan ere, bera da orain Papilindiko printze/sa! Orduan, zuretzat oso garrantzitsua zen zerbait (erregeerregina eta herritarren atentzioa eta maitasuna) galdu duzula sentitzen duzu.

Egunak pasatu ahala printze/sa zaharra gauza batekin konturatzen da: lehen egiten zituen gauzak, besteen mirespena jasotzen zutenak, ez direla orain hain baliagarriak besteen interesa eta maitasuna jasotzeko; orain, berriz, besteen atentzioa sentitzeko zerbait "extra" egin behar du. Adibidez:

... printze/sa txikiak egiten duena imitatu ("hainbeste grazia egiten badie besteei txupetea mugitzeak, edo txiza egiteak..." pentsatzen du)... printze/sa txikiaren kontra matxinadak ("joan dadila" "herriak ez du maite!") edo baita agresioak (zuzenak: "astindutxoak" ala zeharkakoak: "ai, jostailu hau apurtu da!") ... errege-erreginen aginduei boikota ("ez da oheratzeko ordua, ez noa lotara!" "zopa ez dut jan behar!"). Bai, printze/sa zaharra ere konturatzen da: ez du jasotzen interes edo atentzio oso positiboa besteegandik, baina behintzat ikusi ikusten du berarengan atentzioa jartzen duten bitartean printze/sa txikiak ez duela jasotzen! Berrito bera da ardatza!

Zer gertatu zaio gure printze/sari? Oso sinplea: lehen ziurtatuta sentitzen zuena (besteen interesa eta maitasuna) orain zalantzan ikusten du, eta zergatik? Pertsona batek kendu diezaiokeelako. Hau da, inseguritatea

sentitzen du. Eta emozio desatsegin hau gutxitzeko, aurreko adibidetan azaldutakoa egiten du.

Baina...ume bat da, eta "kanpaina aktibo" hauetatik aparte, noizean behin inseguritatea antsietate bihurtzen da eta...negar egiten du motibo gabe, edo burugogor jartzen da, edo botaka dabil...

Egoera honetatik irteteko seguritatea berreskuratu beharko du gure printze/sak. Horrela lortuko du sentitzen duen sentsazio hori komunikatzen eta kontrolatzen ikastea, bizitzaren beste pasarte bat bezala.

Naturaltasun osoz onar ditzagun zeloak...eta ez utzi problematiko bihurtzen!

Orain arte esandako laburbilduz: beste anai-arreba txiki baten aurrean zeloak sentitu eta adieraztea zerbait naturala eta unibertsala da. Zeloak ziurtasun faltaren sentimenduarekin daude lotuta, eta hau guztia egoera arrunta, transitoria eta osasungarria da umearen garapenean.

NOLA LAGUNDU BENETAN HORRELA IZAN DADIN?

a) Orientabideak seme-alaba zaharrarekiko:

- Anai-arreba txikia jaio baino lehen, komenigarria da seme-alaba zaharrari horren berri ematea. Izan ere, helduen elkarrizketetan irtengo da gaia eta, hartara, psikologikoki bera ere partaide sentituko da. Dena dela, ez dugu zertan egunero gaia atera, ezta esan berak zaindu behar duela eta halakorik; azken finean, ume txikia etorri arte umeak ezin du egoki kokatu.
- Egon badaude seme-alaba zaharraren bizitzaren momentu batzuk gatazkatsuak izan daitezkeenak, eta zeloak areagotu ditzaketenak. Adibidez: haur eskolara joaten hastea, edo gurasoen logelatik ateratzea. Egoera hauek saihestea pertsona helduen ardura da; ezinezkoa bada, onartu egoera berezi bezala eta tratatu umeak behar duten lasaitasun eta pazientziaz.

- Kontuan izan seme-alaba "jeloskorraren" nortasuna; batzuk besteak baino sensibleagoak dira, edo aktiboagoak... horren arabera zeloan adierazpenak ezberdinak izan daitezke. Beraz, batzuk agresibo eta beste batzuk erregresibo agertu arren, ez ditugu etiketatu edo kulpabilizatu behar, guk jarriko ditugu egoeraren mugak baina inportantea da umea onartua sentitzea.
- Umeak anai-arrebarekiko erretxazua adierazten badu, ez esan isiltzeko. Oso normala izaten da maitasunetik (laztantxo bat) gorrotora (atximurkada bat) pasatzea, oraindik autokontrola ez duten ume txikiengan. Hartu kontuan berak esaten edo egiten duena eta lagundu hobeto azaltzen, horrela aukera izango baitu gurasoen maitasunaren berri izateko, eta bide batez, bere buruarekin errudun ez sentitzeko (erretxazu hori sentitzeagatik)
- Hartu babes-neurriak seme-alaba txikiarekiko. Zaharrek agresioak egiteko aukerak gutxitu behar ditugu, eta gertatzen badira, moztu sendo eta tinko (larregi hitz egitea ebitatu, eta jarritako mugak gogorarazi).

b) Orientabideak seme-alaben hezkuntzarako, euren ongizate psikologiko eta segurtasuna elikatzeko (horrela zeloan ondorio traumatikoak eta anai-arreben arteko lehiak gutxituko dira)

- Ziurtatu umeak baloratuta sentitzen direla beren ezaugarri eta izaerarengatik. Bere autoestima elikatu behar da, eta elikagairik garrantzitsuena guraso eta familia-kideen mezu positiboak dira. Ondo aztertu bere bizitzan egoera egokiak agertzen diren dituen gaitasunak adierazteko, eta areagotu egoera horiek.
- Anai-arreben arteko konparazioak saihestu. Zeloak ondo elaboratzea errazagoa izango da gurasoek seme-alaba bakoitza berezia, bakarra bezala ikusten badute.
- Konpartitu momentuak semealaba bakoitzarekin. Familia baten seme-alaben garapenean bi giro mota ziurtatu behar dira: a) konpartitzen duten giro familiarra (familiaren estilo/harremanak) eta

b) aita, ama edo biekin batera umeak bizi izaten dituen egoera bakarrak (beste anai-arrebak egon gabe, eta interrupziorik gabe). Azken hori oso garrantzitsua da zeloen etapan, eta egunero ez bada, maiztasunez ziurtatu behar da seme-alaba horrekin egotea, normalean gustuko zerbait egiten.

Bukatzeko esan nahi nuke zeloen gaia ez dela gai eroso inorentzat (ez umearentzat, ez gurasoentzat) , baina gurasoek, heldu direnez, euren erantzukizuna onartu behar dute, ahalik eta jarrera orekatuena hartuz. Pedro Hernándezek (2000) dioenez: "Educar es educarse".

Liburu bat

TABERA GALVÁN M.V. (2003) ¿iClaro, y yo qué! Los celos infantiles? Teleno Edic. : Madrid

Internet

www.pnte.cfnavarra.es Web del Departamento de Educación y Cultura del Gobierno de Navarra. "La familia ante los celos infantiles: Pautas y Orientaciones" (2001)