



Nerea Mendizabal: BELDURRAK HAURTZAROAN

Gure seme/alabek sarritan beraien beldurrak era ireki edo ez-ireki batean azaldu ohi dituzte. Batzuetan arrazionalak dira, beste batzuetan irrazionalak, eta gure joera, beldur hauek ezabatzen saiatzea eta gailentzen laguntzea izan ohi da. Beldur hauek lantzerako garaian modu ezberdinak erabili ohi ditugu; batzuetan era leun batean, argudio sinesgarriak emanez, ezer ez zaiela gertatuko sinestaraziz; edo beldurraren biktimak izaten utzi ez dieten ausardia goraiatuaz. Beste batzuetan berriz, beldurraren barne edo kanpo mehatxuak zeharkatzera bultza genitzake hauei aurre egiten ikasteko. Arestian aipaturiko taktika hauek, sarritan ez dira eraginkorrak izaten.

Bestalde, haurtzarotik sinestarazi diguten mezua zabaltzen diegu gure seme/alabei; beldurra ez dela ona, eta era berean, beldur eza eta ausardia onak direla. Eta hau, premisa faltsu bat da, biak bateragarriak baitira. Beldurrari dagokionez, ez edukitzea hobeagoa denaren sinismen osoa dugu, hobe dela jaramonik ez egitea, distraitzea, ikara sentimendutik ihes egitea. Eta gure indar guztia, sentimendu mehatxatzaile hau nola baztertu bideratzen jartzen dugu, beldurra, jatorrizkoa eta adin guztietan (ez haurtzaroko garapenean soilik) azaltzen den oinarritzko emozio bat dela ulertu beharrean.

Emozio honi buruzko hausnarketa pertsonaren ikuspegi integratzaileago batetik egiten badugu, lanketa modu eraginkor eta osasuntsuago batetik egiteko aukera eskaini diezaguke.



Zein bide edo zein urrats proposatzen ditut beldurraren lanketarako?

- Lehenengo urratsa, **“beldurra kentzeko gogoa” alboratzea litzateke**, desagertzeko jartzen dugun indarrak, beldur honen intentsitatea areagotzen baitu. Sarritan, beldurraren atzean dagoen mezua ez badugu entzuten eta ulertzen, egoera okertu besterik ez dugu egingo.
- **Beldur hori gure seme/alabaren zati bat dela** jakiteak, beldur hau ez areagotzea eta gure seme/alabaren izate osoa emozio honengatik inbadituta ez dagoela ohartzen lagundu gaitzake. Ondoko eran hitz egitea erabaki genezake; *“Beldur handia duzula esan didazu; eta bai, zure zati bat beldur dela ohartu naiz, eta zati hau oso handia izan daitekeela zuretzat”*. Honela, lagunekin jolasten duen, eskolara joaten den... bizi propioa duen 7 urteko haur batek, ez du esan nahi bere osotasunean beldurra duenik, baizik eta bere pertsonaren zati edo frakzio batean duela emozio hori. Hau da,

beldur hau oso handia izanagatik ere, haurraren beste aspektu eta sentimenduak ere badaude eta elkarrekin bizi ditu.

- **Beldurak bere bizitzan oso paper garrantzitsua jokatzen duela kontutan hartu.** Haurrak izan ditzaketen arazoan aurrean gure ikuspegitik ondorengoak esanez arrazonatzen ditugu; *“ez zaizu ezer gertatuko... arriskurik ez dago... ahal duzu... beste guztiak egiten dute...”*. Helduon lana, beldur horrek esan nahi duena edo horrela azaltzearen zergatia aurkitzean datza. Beldurak funtzio bat du eta posible da haurra zerbaitengandik babestu nahian aritzea, sentimenduak bizi dituen singularidade subjektiboekin eta berezitasunekin. Beldur honek, bere protagonismoarekin, haurrari ezer txarrik ez zaiola gertatuko ziurtatu nahi du, ahal den ondoen zaindu nahi du, honela, haurrak galera baten ondorioz behar duen babesa ziurtatzeko, gurasoari indartsu atxikitzea aurkitzen du, eskolara joateari uko eginez, komunera bakarrik joan nahi ez izanaz, lagun artea barrutik bizitu beharrean kanpotik bizituz...
- **Beldurrarekin konplizitatea bilatu.** Guraso bezala, garrantzitsua da gure haurraren babes funtzioa ikusgarria dela bermatzea, ongi zaindua izango dela ziurtatzea, ez zaiola ezer txarrik gertatuko eta berarengan, errealitate bat izan dadila zaintza alderdi hau. Gure konplizitate hau haurrek estrategia eraginkorrak erabiltzearen desioarekin batera dihoakigu, onartuaz, beraien entsegu eta mugimenduetan posible dela beti gauzak nahi bezala ez irtetea. Baina pozik sentitu gaitzake, haurrak, bere erara, babesa, segurtasuna eta zaintza bilatzen duen alderdi bat baduelako.

Ahotsa eta hitza jarriaz, beraien hizkuntz mailara eta garapen ebolutibora egokituz, honela adieraz gaitzake: *“Beldur honek, duen indar eta imajinarioarekin, sinesgaitza da zer nolako jarrera duen zu babesteko, zure biziak arriskurik izan ez dezan ziurtatzeko! Bizkarzain bat bezala da, aingeru zaintzaile bat bezalako (izena jarri diezaiokegu), bai edo bai zu babestuko zaituena, ahal bezain ondoen babestuko zaituena. A ze nolako gogoia duen zu ongi bizi eta zuri ezer ez gertatzeko! Zu zaindu nahi izatea gustuko duzu?”* Eta une honetan haurraren erreakzioei eta erantzunei erreparatzeak, berebiziko garrantzia du.

- **Beldurra nola sentitzen den behatu.** Haurra, bere prozesuan, beldurra ezagutu eta eskertzeko gai da. Garrantzitsua da guri ere, guraso eskertu bat bezala adierazten entzutea, orain arte egur handia sartu baitiogu. Ondorengo elkarrizketa moduko batekin jarraitu dezakegu: *Zurekin zertarako dagoen ulertu ondoren, nola dago beldurra orain? Lehenago ez genuen egoterik nahi, molestatu egiten zigu, baietz? Zuretzako zer nahi duen ulertu izana gustuko du?*
- Haurra, beldurra eragiten dioten mehatxuetatik salbu egongo dela ziurtatzeko beste bide batzuk esploratzeko ditugu eta zerbait egokiago aurkitzen ez dugun bitartean, ez dugu babesteaz utziko. Beldurraren parte hau taldean sartuko dugu eta berarekin kontaktuko dugu haurraren oreka emozionalarentzako aukera zehatzenak topatzen laguntzeko.
- Taldean eginiko negoziazio honetan, beldurraren zati horri, ea hartu dugun estrategiarekin lasai dagoen galdetu geniezaioke. Honela, mehatxu edo beldur sentimendua lasaiago gelditu dela baieztatuz. Ikuspegi honek, gerorako esku-hartze eta elkarrizketetarako bide eman diezaguke.

Ikuspegi honetatik, beldurak, negatiboa ez den eta are gutxiago ezabatu beharreko mezu bat eskaintzen duela, gizakiaren parte normal bat dela eta gure bizitzan betebeharrak bat duela ulertu genezake. Beldurak eragiten duen indar, ahalmen eta garrantziaren errekonozimendua beharrezkoa da, bizitzan ari den esperientziaren neurria adierazten baitigu, eta honek erabiltzen ari garen estrategiak ez aldatzeko erabakia azaldu eta justifikatzen du beste zerbait aurkitu ezean. Bizipen honek, mezu positibo bat baino zerbait gehiago adierazi dezake.

Guraso.eus

<https://www.guraso.eus/nerea-mendizabal-beldurak-haurtzaroen/>



Nerea Mendizabal: MIEDOS EN LA INFANCIA

Nuestros hijos e hijas a menudo expresan sus miedos de forma abierta o no. A veces son racionales, otras veces irracionales, y nuestra tendencia es intentar eliminar estos miedos y ayudarlos a imponerse. A la hora de trabajar estos miedos empleamos formas diferentes; a veces de una manera suave, dando argumentos convincentes que hacen creer que no les va a pasar nada, o alabando la valentía con la que no les han permitido ser víctimas del miedo. En otras ocasiones, podríamos inducirles a atravesar las amenazas internas o externas del miedo para aprender a combatirlos. Las tácticas antes mencionadas son a menudo ineficaces.

Por otro lado, difundimos a nuestros hijos e hijas el mensaje que nos han hecho creer desde la infancia, que el miedo no es bueno, y que a su vez la falta de miedo y la valentía son buenas. Y ésta es una falsa premisa, pues ambas son compatibles. En cuanto al miedo, tenemos la plena convicción de que es mejor no tenerlo, de que es mejor ignorarlo, distraerlo, huir del sentimiento de terror. Y ponemos toda nuestra fuerza en enfocar cómo rechazar este sentimiento amenazante, en lugar de entender el miedo como una emoción básica, original y presente en todas las edades (no sólo en el desarrollo de la infancia).

Si reflexionamos sobre esta emoción desde una perspectiva más integradora de la persona, puede ofrecernos la posibilidad de trabajar de una manera más eficaz y saludable.



¿Qué caminos o pasos propongo para trabajar el miedo?

- El primer paso sería **dejar de lado las "ganancias de quitar el miedo"**, ya que la fuerza que ponemos para que desaparezca aumenta la intensidad de este miedo. A menudo, si no escuchamos y entendemos el mensaje que hay detrás del miedo, no hacemos más que empeorar la situación.
- Saber que **ese miedo es parte de nuestro hijo o hija** puede ayudarnos a no aumentar este miedo y a darnos cuenta de que toda la existencia de nuestro hijo/a no está invadido por esta emoción. Podríamos decidir hablar de la siguiente manera; *"Me has dicho que tienes mucho miedo, y sí, me he dado cuenta de que una parte de ti tiene miedo y que esa parte puede ser muy grande para ti"*. Así, un niño de 7 años que juega con sus amigos, que va a la escuela con vida propia, no significa que tenga miedo en su totalidad, sino que tiene esa emoción en una parte o fracción de su persona. Es

decir, aunque este miedo sea muy grande, en el niño o niña también hay otros aspectos y sentimientos y los vive todos juntos.

- **Tener en cuenta que el miedo juega un papel muy importante en su vida.** Ante los problemas que pueden tener los niños y niñas razonamos desde nuestro punto de vista diciendo: "no te va a pasar nada...no hay peligro...tú puedes...todos los demás lo han hecho". El trabajo de estas personas adultas consiste en descubrir lo que significa ese miedo o el porqué de su explicación. El miedo tiene una función y es posible querer tratar de proteger al niño o niña de algo, con las singularidades subjetivas y las particularidades en las que vive el sentimiento. Este miedo, con su protagonismo, pretende asegurarse de que al niño o niña no le va a pasar nada malo, cuidándolo lo mejor posible, asegurando así la protección que el niño o niña necesita a causa de una pérdida, se encuentra con que se aferra fuerte al progenitor, negándose a ir a la escuela, a no querer ir solo o sola al baño, a vivir la amistad por dentro y no por fuera.
- **Buscar complicidad con el miedo.** Como padres y madres, es importante garantizar que la función protectora en nuestros niños y niñas sea espectacular, que sea bien cuidada, que no le pase nada malo y que sea una realidad este aspecto de cuidado. Esta complicidad se une al deseo de que los niños y niñas utilicen estrategias eficaces, asumiendo que en sus ensayos y movimientos siempre es posible que las cosas no salgan como quieren. Pero podemos sentirnos satisfechos porque el niño o la niña, a su manera, tiene un aspecto que busca protección, seguridad y cuidado.

Poniendo la voz y la palabra, adaptándonos a su nivel lingüístico y a su desarrollo evolutivo, podemos expresarnos así: *"Este miedo, con su fuerza e imaginación, es inverosímil su actitud para protegerte, para asegurar que tu vida no corre peligro. Es como un guardaespaldas, como un ángel guardián (podemos ponerle nombre) que te protegerá lo mejor posible. ¡Qué ganas tiene de que vivas bien y no te pase nada! ¿Te gusta querer cuidarte?"* Y en este momento, la atención a las reacciones y respuestas del niño o niña es de vital importancia.

- **Observar cómo se siente el miedo.** El niño o niña en su proceso es capaz de reconocer y agradecer el miedo. También es importante oírnos a nosotros expresarnos como un padre o madre agradecido, porque hasta ahora le hemos metido mucha leña. Podemos seguir con una especie de conversación: después de entender para qué está contigo, ¿cómo está el miedo ahora? Antes no queríamos que estuviera, nos molestaba, ¿verdad? ¿Le gusta entender lo que quiere para ti?
- Exploraremos otras vías para asegurar que el niño o niña esté a salvo de las amenazas que le provocan miedo y no dejaremos de protegerle mientras no encontremos algo más adecuado. Incluiremos esta parte del miedo en el grupo y contaremos con él para ayudarle a encontrar las opciones más concretas para el equilibrio emocional del niño o niña.
- En esta negociación colectiva podríamos preguntarle a esa parte del miedo si está tranquilo con la estrategia que hemos adoptado. Así, el sentimiento de amenaza o miedo ha quedado más tranquilo. Este enfoque puede propiciar futuras intervenciones y entrevistas.

Desde este punto de vista, podríamos entender que el miedo ofrece un mensaje que no es negativo y que hay que borrar, que es una parte normal del ser humano y que tiene un deber en nuestra vida. El reconocimiento de la fuerza, capacidad e importancia que produce el miedo es necesario, ya que nos indica la medida de la experiencia que estamos viviendo, y esto explica y justifica la decisión de no cambiar las estrategias que estamos utilizando si no encontramos otra cosa. Esta vivencia puede significar algo más que un mensaje positivo.

Guraso.eus

<https://www.guraso.eus/nerea-mendizabal-beldurrak-haurtzaroan/>