

Nerabezaroaren erronkak arreta eta balorazio prozesuetan

Nerabezaroa garai erabakigarria da pertsonaren eraikuntza mentalari dagokionez, hainbeste ezen etorkizuneko helduaren aparatu psikikoa berrantolatzeko “bigarren aukera” moduan ulertu baitaiteke.

Halere, neska-mutil horiekin egin beharreko lana ez da beti erraza izaten: ingurunearekiko zaugarritasunak eta beren beharren izaera paradoxikoak nahastu egin dezakete profesionala, eta bere teknikatik urrunaraztera bultzatu. Haur eta heldu izaeren arteko begirada berezitu bat ematea funtsezkoa da jarrera bat hartu ahal izateko, eta hori berez asko da nerabearentzat.

Horrenbestez, proposatzen da nerabezaroaren arazoen inguruko gogoeta txiki bat egitea, eta balorazio eta arreta prozesuetan duen garapena eta horrek profesionalari eskatzen diona esploratzea. Nerabearen begirada partikular eta indibiduala eskaintzen da, bere funtzionamendu psikikoaren parte izan daitekeenari erreparatzeko, ahaztu gabe hori eraiki egiten dela eta eraikitzen jarraitzen dela, hurbileneko harreman eta loturetatik abiatuta.

Haurren garapen ebolutiboari buruzko hainbat teoriatan oinarrituta, esan dezakegu nerabezaroa indibidualizazio-banantze prozesuaren bigarren une bat dela, eta nerabea horren inplikazioei aurre egiteko prestatuago egongo dela baldin eta aurreko garai ebolutiboetan gurasoengandik behar besteko babesa jaso baitu.

Pubertaroan babes hori zalantzan jartzeak distantzia horiek bereizteko eta barneratzeko prozesuak berraktibatzea bultzatzen du, eta gurasoekiko autonomizazio eta desidealizazio mugimendu bikoitza eragiten du, haur ikuspegitik gurasoei buruz zeuden irudiei uko egiteko mugimendua.

Horrek guztiak nerabeak bere buruaz duen irudia zalantzan jarri eta desitxuratzen du, are gehiago gorputzaren irudia etengabe aldatzeak norberaren identitateari buruz dakarren ezegonkortasunaren ondorioak kontuan hartuta. Norberaren buruari begiratzeko gaitasun eskuratu berriak segurtasuna eta autoestimua erregulatzeko aukera ematen duen arren (zeregin horiek gurasoei zegozkien lehenago), nerabezaroak dolauren dimentsioa dakar (gurasoekin dagoen loturaren estiloa aldatzeko premia, gurasoei identifikazio eta “maitasunaren xedearen” izaera emateko prozesuaren amaiera, gurasoei buruzko haurtzaroko irudia galdu izanaren sentimendua...). Horrek

sufrimendu psikikoaren egoera eragiten du, nolabaiteko larrimin eta depresio mailarekin, zeina eskuarki ez den bere horretan aitortzen eta ekintzaren bidez espresatu ohi den, atzera eginez edo kexa somatikoa adieraziz.

Baina ezinegonak ez du zertan kaltea edo nahasmendua esan nahi...

Lehenik eta behin, esan liteke, eragin depresiboa baino gehiago, depresioaren aurkako defentsa dela, nerabeak norbanako sentitzeko arazo berriak aurkitzen baititu (ingurunearekin berriro topo eginez eta guraso - semea/alaba harremanetik ateraz); ondorioz, errealitatea dezepzionagarriagoa dela hauteman dezake, segurtasun afektiboa galdu duela, eta horretatik defendatzen saiatuko da.

Horrenbestez, hainbat nerabek errealitatea alderdi motibazionaletatik hautemateko arazoak dituzten arren, edo aspertzen direlako kexu diren edo are gehiago nolabaiteko hustasun sentimendua duten arren, ez dute zertan erruduntasun eta inhibizio gai depresiboetan egon, eta loturak ezartzeko nahia dago, umorea ez da aldatzen eta energia zein errealitatearen zentzua kontserbatu egiten da.

Ondorioz, depresio arazoez hitz egiten hasteko sintomatologia maitasuna galtzeko mehatxu bati lotuta agertzen bada, hori adierazteko modua edozein delarik ere, abandonuaren mehatxuari, eta norberarekiko estimuaren desbalorizazioari eta murrizketari lotuta, nerabea horretaz jabetuta egon ala ez.

Aitzitik, badirudi itxurako sintomak ez daudela beti bizipen depresiboei lotuta egoten...

Egiazki, lehen esan dugun bezala, nerabeak bere buruari begiratzeko eta afektuen irudikapen mental bat mantentzeko gaitasuna dauka (bere sormen lan ugaritan islatzen dena, hala nola egunerokoetan, poemetan...). Dena dela ere, bizipenak hain intentsuak izanik, zaila gertatzen zaio batera eta bestera dabilzkion emozioetan guztiz inplikatura sentitzea eta, aldi berean, horien gainean pentsatzea, eta larritasuna toleratuko du, baina gutxitan kexatuko da deprimetuta dagoelako (litekeena da helduengan mugimendu hori alderantziz izatea).

Halaber, adolezentearen beharren izaera paradoxikoa da gatazken inguruan mentalizatzeko eta adierazteko porrotean eragina duten faktoreetako beste bat: desio oraindik infantilak eta aldi berean autonomizaziokoak elkarrekin agertzen direlarik, ez

da erraza izaten urrundu beharreko gurasoengan eta helduen mundua ordezkatzeko dutenengan konfiantza izatea eta aldamenean sentitzea.

Horrek guztiak bizipen depresiboak lantzeko aukeren kontra jotzen du, baita aitortzeko eta adierazteko aukeren kontra ere. Autoestimua gutxien finkatuta dutenen eta inguruarekiko harremanetan mendekotasun handiena dutenen kasuetan hartzen du zentzurik gehien portaeraren adierazpen desitxuratuak eta nahasmenduak, ekintzaren bitartez kontzientzia hartze jasanezina saihestuz. Horrek nerabeak kontrola segurtatzen dio gurasoen figuren edo parekoen gainean, eta gutxi asko modu magikoan menderatzen ditu eta bere izatearen inguruko jarraitasun sentsazioa lortzen du. Ekintza, kontrola ahalbidetzen duen heinean, galera eta autonomia mehatxatu baten bizipen pasiboaren aurka borrokatzen da.

Ondorioz, interbentzioarekiko erresistentziak behar bihurtzen dira nerabearentzat...

Neska-mutil horientzat, are gehiago, edozein eskaera norberaren berrespena eta buruaskitasuna arriskuan jarri dezakeen zerbait balitz bezala sentitu daiteke erraz asko. Zentzu horretan, bere buruari galtzen uzteko erraztasuna itxaronaldiaren iraupenarekin eta galeraren bizipenaren sakonerarekin lotu daiteke.

Testuinguru horretan, nerabeak askotan espero du besteek zer duen asmatu eta ulertuko dutela, eskari bat adierazteko urrats "mingarria" egin behar izan gabe. Eta eskaria, beharbada hasieratik bertatik, zeharkako bideetatik bideratu beharko da: ez da hainbeste adieraziko itolarria eta sufrimendu psikikoa, kalte somatikoa baizik, inhibizioak, porrotaren inguruko jarrerak eta portaera arazoak. Izan ere, eskaintzen den laguntzaren helburuetako bat, hain zuzen, eskaria argiago azaleraraztea eta berbalizatzea ahalbidetzea litzateke. Hori berez aurrerabide terapeutiko garrantzitsutzat jo liteke, aurrerapauso garrantzitsutzat: nerabearentzat esan nahi du bere mugak eta beharrak onartzen dituela; beste bati eta horren eragin posibleari lekua uztea; elkartrukea egitea eta jasotzea, harrapatuta sentitu gabe.

Horretarako inportantea da hitzak gaztetxo bakoitzarentzat zer esan nahi duen, alderdirik sinbolikoenetik begiratu, hizkuntza pribilegiatzea mehatxua izan baitaiteke, bere emozioak adierazteko errepresentaziorik egokienak aurkitzeko zailtasunaren aurrean jartzen delako (bai inhibizioagatik, bai mentalizazio eta sinbolizazio prozesuetan izandako porrotengatik).

Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da elkartrukerako beste modalitate batzuk aurkitzea, hitzaren erabilera beste une baterako geroratuz, eta zeharkako berbalizazioa bultzatuz, hirugarren baten bitartekaritzaren bidez, izan hori errealia edo irudimenezkoa. Ildo horretan, errazagoa da norberaren gain hitz egitea norberak besteei buruz esaten duenaren edo pentsatzen duenaren bitartez, eta kanpoko iritzien aurreak norberak duen erreakzioen bitartez (talde terapietan edo famili formatuetan prozesu hori bultzatzen da).

Harremanen distantziaren erabilera erabakigarria izan daiteke lotura egoki bat ezartzeko...

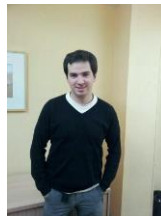
Nerabearen egoera gatazkatsuak berak proban jartzen du profesionalaren trebetasuna harremanaren distantzia egokia bilatzeko orduan. Distantziamenduari lotutako mugaketaren inguruko alderdiak (oporrak, saioen maiztasuna, topaketa baten eta bestearen arte gero eta tarte handiagoak izatea...) abandonu eta interes falta moduan bizi daitezke, eta mugaketaren ezaugarriak mantentzeak eta bertan tematzeak, berriz, jazarpen bizipena eragin dezakete. Horrenbestez, distantzia estua geratzen da banantzearen itomenaren eta intrusio sentimenduaren artean.

Interbentzio prozesuaren mugarri garrantzitsu bat, eta, ondorioz, harremanen distantziaren erabilera egokiarena ere bai, nerabearengandik profesionalengana egiten den transferentzia da. Horren arabera, nerabeak testuinguru eta pertsonaia neutroagoengan eta ez hain mehatxagarriengan jarri dezake bere energia eta bere arazoak desplazatu (kasu honetan erreferentziazko profesionala izango da), eta, ondorioz, arazoak toleragarriagoak izango dira, eta harreman batean adierazi ahal izango dira. Finean, nerabeak gurasoekiko diferentziazio bizipen bat lortzen du, eta bere buruaren jarraitasun sentimendua ere bai besteekiko harremanetan.

Halere, hain zuzen ere une horretan hartzen du baliorik gehien harremanetako distantziaren erabilerak, ez delako utzi behar idealizazio immobilista batean geldirik geratu dadin. Izan ere, amaieran self faltsuarekin lan egitea gertatu daiteke, zeinean nerabea itxuran hobetu egiten den baina bere autonomiarako profesionalak dakarkion mehatxutik babesten ari den, bere sintomatologiaren zati bat mantenduz. Nerabeak bere sintomak bere alderdirik autentikoen eta propio moduan jarriko lituzke, bere Niaren biziraupenaren berme gisa, eta tratamenduarekiko erresistentzia edo okertzea gertatuko litzateke, are gehiago, batzuetan haustura.

Sintomen erabilera horrek, gainera, nerabearen familia mobilizatu beharra esan nahi du, eta aurreko loturekiko oraindik dagoen leialtasuna erakusten du, eta tratamendu terapeutikoak lotura horiek arriskuan jarriko dituen beldurra.

Izan ere, nerabezaroa ez da hainbeste gurasoekiko loturei uko egitea edo dolua egitea; gehiago da beste figura eta testuinguru batzuetara desplazatzea, non harreman berriek hein batean gurasoekiko loturen ezaugarriak eta desioak mantentzen dituzten. Horregatik, profesionalak garen aldetik, garrantzitsua da eszenatoki konplexu horretan kokapen egokia edukitzea; bertan, nerabearen anibalentziaren eta paradoxaren aurrean, profesionalaren onarpena eta biziraupen psikikoa jarri behar dira, teknikatik haratago, horrek asko lagunduko baitio nerabeari etorkizunean heldu gisa izango duen bilakaeraren arazoak konpontzen.



2014Ko Urtarrila

Gaizka Ariz

Agintzari GEK-ko Psikologo eta Psikoterapeuta

Psikologian lizentziatu eta gero (2004), haur eta nerabeen psikoterapian espezializatu nintzen. Irakaskuntza eta ikerketaren arloan lan egin dut, eta 2009az geroztik Bilbo-Arreta Psikosozialeko Zerbitzuan dihardut. Orintsu honetan talde familianiztuneko lan terapeutikoan daukat interesa.