

EKIPAJE ARINAK

NATALIA ALONSO ALBERCA

Psikologia irakaslea EHU



Gure gizartea, Historian lehen aldiz, inoiz baino maila globalagoan egokitu behar izan da aldaketa erradikal eta konplexuetara, eta hain denbora gutxian egin behar izan du, ezen hausnartzeko eta garai berrira ohitzeko astirik ere ez baitu izan. Lehen aldiz, zer ukitzen dugun, ez tula non egiten dugun eta espazio berean zenbat denbora egoten garen kontrolatu behar izan dugu. Lehen aldiz, ezin izan gara gure lagunekin elkartu, ezin izan diogu amonari bisitarik egin, eta jakina, ezin izan dugu elkar besarkatu. Lehen aldiz, aurpegia maskara batekin estali behar izan dugu, eta aldi berean, besteen aurpegi erdia galdu dugu.

Egoera horren aurrean, zer-nolako emozioak sentitu dituzu? Zer emozio sentitzen duzu egun hauetan, noiz eta pandemiaren erroak pixkanaka-pixkana urruntzen ikusi eta iraganean geratzen ari diren? Zer emozio sentitu zenuen lehen une haietan, pandemiaren erroek oraina eta etorkizuna zapaltzen zutenean, itxialdiko garai arrotz hartan?

Planeta osoko gizakiei galdera horiek egin zaizkienean, eta haien izaera soziala, adina eta generoa alde batera

utzita, larritasuna, ziurgabetasuna, kezka, antsietatea, gogaitasuna, apatia, frustrazioa, tristezia, amorrua eta beldurra sentitu dutela adierazi dute, baita zer esan jakin eza, harridura eta nahasmendua ere. Era berean, aurkako alderdi afektiboan, badira miresmena, samurtasuna, errukitasuna, harrotasuna, esker ona, patxada, maitasuna, itxaropena, etab. sentitu dutenak ere.

Horien artean zein emozio gailendu diren eta zer-nolako intentsitatearekin bizi izan ditugun, horrek baldintzatuko du gure bizitzako garai hau gogoratzeko modua. Izan ere, sentitzen ditugun emozioak iragazki bat dira, eta horien bidez, gertakariak esanahi zehatz bat hartzen dute.

Pandemian izan dugun esperientzia emozionala sakonago aztertuz gero, zera esan dezakegu, emozioek garai (bat-bateko, luze, bortitz) honen ondorioak baldintzatuko dituztela, eta ez hori bakarrik, emozio horiekin jarduteko dugun gaitasunak ere emozio horiek sortzen duten eragina baldintzatuko duela. Hau da, kontuan

izan behar da ea gaitasun hauek abian jarri ditugun: emozioei arreta eman; emozioei azaleratzen utzi eta emozioak onartu, ukatu gabe; gure emozioak beste pertsona batzuekin partekatu, nahiz eta formatu ez oso ohikoetan egin eta murriztapenek eman dizkiguten aukeren arabera; sentitu dugunaren gainean hausnartu; eta jakina, barrua hartzen ziguten eta aurrera egiten uzten ez ziguten emozioak kudeatzeko ekintza kontzienteak martxan jarri, bai eta adarrez eta arantzez jositako bide honetan arinago mugitzen lagundu diguten beste emozio horiek indartzeko ekimenak ere abian jarri. Hau da, kontuan izan behar da ea gure adimen emozionala abian jarri dugun, alegia: emozioen bidez jasotzen dugun informazioa prozesatzeko gaitasun-multzoa abian jarri dugun, eta informazio hori gure ongizatea sustatzeko moduan erabili dugun. Adimen-mota hori pandemiaren ondore emozional negatiboak mugatzeko aliatua da, eta hura erabiltzen dutenek garai honetako egoera bortitzei aurre egiteko laguntza izango dute.

Emozioak hautemateko, emozio horien eta horien arrazioen eta ondorioen gainean hausnartzeko gaitasunak zein haiek kudeatzeko gaitasunak ere bizi osoan zehar garatzen dira, eta gaitasun horiek, zorionez, edozer alditan hobetu daitezke. Nerabezaroa eta gaztaroa une berezia izaten da nerabeen eta gazteen adimen emozionala garatzeko eta sendotzeko.

Izan ere, haurtzaroan, emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko gaitasunak hobetu egiten dira pixkanaka eta etengabe, etorkizuneko garapenaren oinarriak ezarri; nerabezaroan, aldiz, gaitasun

horien alderdi batzuk hondatu egiten dira. Hain zuzen ere, eta bitxia bada ere, nerabezaroan, emozioak ezagutzeko gaitasunak okerrera egiten du, ulermen emozionala asaldatu egiten da eta nerabeek zailtasun gehiago izaten dituzte emozioak erregulatzeko. Badirudi nerabeak ahaztu egiten dituela iraganean bere edo beste pertsona batzuen emozioak kudeatzeko erabiltzen zituen estrategiak. Azterketa baten aurrean antsietatea izatean, lagun batekin haserretzean edo atsekabe-egoera batean tristezia izatean aurre egiten laguntzen zieten ekintzak eta pentsamenduak abian jartzeko gai ziren neska eta mutilek gaitasun emozionalen zati bat gal dezakete nerabezaroan. Baina egoera hori iragankorra da, eta aurreko urteetan oinarri sendoak ezartzen badira, gaitasun emozionala berreskuratzea izaten da ohikoena. Aurrez eskuratutako beste gaitasun batzuekin gertatzen den moduan, nerabezaroan, gaitasun horiek guztiak proban jartzen dira, eta nerabeek, ikasitako gidalerro horien aurrean erratu eta aldendu ondoren, azkenean, gidalerro horiek berezko moduan berretsi eta berriz ere aplikatzen dituzte. Prozesu horretan, profesionalen eta erreferentziazko beste pertsona heldu batzuen laguntza eta begirunea izatea funtsezkoa izaten da.

Gaztaroan, adimen emozionaleko gaitasunak berrezarri egiten dira hein handi batean, eta gaitasun horiek hobetu egiten dira, bizi-esperientzia zabal, aberats eta askotariko berriei eta independentzia emozionala etengabe eskuratzeari esker. Helduaroko lehen urteetan, gaitasun emozionala finkatu egiten da, hau da, egoerak eta pertsonak gero eta gehiago hautatzen dira, haiekin lotutako esperientzia emozionalaren

arabera. Era berean, erabiltzen diren estrategia-motak eta -kopurua ere handitu egiten dira; izan ere, estrategia horien efizientzia ebaluatu ondoren, emozioak erregulatzeko estrategien katalogo pertsonalean sartzen dira.

Nerabeak, gazteak, pandemia honen subjektu jasaileak... Kolektibo horiekin eta horientzat lan egiten dugunok galdera hauek egin ditzakegu: zer emozio sentitu dute?, norekin eta nola adierazi dituzte?, zer emozio hauteman dute harremanak izan dituzten pertsonengan?, nola kudeatu dituzte emozio horiek?, kasu partikularrak ezagutzen ditugu?, ba al dakigu benetan zer neurritan aplikatu dituzten emozioak kudeatzeko eskuragarri zituzten gaitasunak?

Gazte eta nerabe gehienek adimen emozionala erabiltzen jarraitu dute konfinamendu-garaian, bai eta murrizketen ondorengo hilabeteetan ere. Emozioak sentitzen jarraitu dute, bai eta emozioen adierazpenak esperimendatzeko eta adierazpen horiei aurre egiten ere. Baina, era berean, harreman sozialak eta afektiboak aldatu egin zaizkie, bai eta mugikortasuna, independentzia, lana, ikasketak eta oraina bizitzeko eta etorkizuna proiektatzeko askatasunaz baliatzeko aukera ere. Horrek haien emozioei eragin die, gogo-aldarteari eta, aldi berean, baita haien gaitasunak abian jartzeko aukerei ere. Horren aurrean, batzuek, modu inkontzientean, hibernazio afektiboa aukeratu dute, emozioen beroa garai hobeagoetan sentitzeko zain –eta, zain ere, modu inkontzientean egon dira–. Beste batzuek, oreka berrezartzeko eta absentsiak presentzia berriekin ordeztzeko bideak bilatu dituzte,

esaterako: beren burua hobeto ezagutzen saiatu dira, familiarterkoekin denbora (atsegingarri) gehiago eman dute, edo mundu osoko gazteekin ziberaurkitu dira, agerian utziz partekatze soziala emozioak kudeatzeko estrategia izarra dela. Gazte batek hibernatzea edo aukerak zabaltzea aukeratu duen lehenbailehen argitu behar da. Denek jasan dute gaitasun emozionala gauzatzeko eragina. Hala ere, beren gaitasun emozionalaren sistema gelditzea aukeratu dutenek, sistema hori garatzeko aukerak are gehiago mugatu dituzte, eta gaitasun emozional horiek berrezartzeko zailtasun gehiago izango dituzte; izan ere, gaitasun horiek erabiltzen ez direnean, gelditu egiten dira edo atzera egiten dute.

Gazteekin eta nerabeekin gure lana egiten jarraitzeko modu berriak asmatu behar izan ditugunok, hau da, espazio berriak, une berriak eta modu berriak bilatu behar izan ditugunok, haien adimen emozionala aktibo mantentzen lagundu behar dugu, gaitasun hori beharko duten uneetarako prest izan dadin. Emozioei hitzak jartzen lagundu behar diegu, hau da, emozioak partekatzen eta hainbat bideren bidez adierazten lagundu behar diegu. Egiten dituzten ahaleginak egokiak direla ebaluatzen lagundu behar diegu, bai eta egoerei aurre egiteko erabiltzen dituzten moduek hobeto sentitzen laguntzen ote dieten balioesten ere. Era berean, hainbat estrategia aberastu eta entrenatu ditzakegu, haien emozioen errepertorioa zabal dadin eta emozioak kudeatzeko orduan aukera gehiago izan dezaten. Are gehiago, adibide aktibo bat izan gaitetzke: esperientzia emozionalari jartzen diogun arreta indartu dezakegu, esperientzia horri

ikuspegi orekatu baten bidez aurre egiteko; esperientzia horren arrazoen, ondorioen eta pertsonen arteko aldean gainean hausnartu dezakegu, etab. Eta azkenik, gure errealitatearekin, gainerako pertsonekin eta, ikusi dugun moduan, bizitzea gerta dakigukeen egoera konplexu askorekin topo egitea sustatuko duten ekintzak jar ditzakegu abian.

Horrela, gazteei eta nerabeei beren bizitzako hurrengo etapara igarotzen lagunduko diegu; eta, horrela, konfiantza izango dute oreka lortzeko eskura dituzten aukeren gainean, gaitasun emozionalak ematen dien kontrol erlatiboari esker. Ekipaje arinak.