

BIZITZARAKO

TREBATASUNAK



Trebatzeko gida

Iván Darío Chahín Pinzón
Gladys Herrera Patiño



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

AURKEZPENA

XXI. mendean bizitza esperientzia desberdina da, ez da lehengoa bezalakoa. Gaur egun bizitza lausoa denez, pertsona bakoitzak egunero argitu behar du bere gaitasun osoa garatzeko igarkizuna, zuzentasunean oinarritutako gizarte barkeratzaile bati ekarpena egitekoa, eta eguneroko existentziak dakartzan aukerei eta arriskuei aurre egiteko modurik egokiena aurkitzekoa.

Hausnarketa horrek hurbildu gintuen Osasunaren Mundu Erakundeak 1993. urtean proposatu zuen bizitzarako trebetasunen eredura. Eredu horrekin, pertsona bakoitzak, gizarte-taldeen eta gizarte osoak duten gaitasuna indartu nahi da, era horretan, XXI. mendeak dakartzan erronkei erantzuna emateko. Bereziki erakargarri egin zitzaigun ez zuela egoeren aurrean baliatzeko moduko erantzun-multzorik eskaintzen. Horren ordean, trebatzeko proposamenak jasotzen zituen, bakoitzak erantzunik egokiena aurkitu zezan, hala behar zuen unean. EDEXekoek eredu horren alde egiten dugu, eta geure hezkuntza-programetan sartu dugu: “Solas egiteko ipuinak”, “Bizitzaren abentura”, “Bizitzarako trebetasunak. Hautzaroa”, “Hordago!”, “Gazteak eta drogak”, “Discover”, “Zintzo-mintzo”, “Unplugged”, “Auzokide berriak”.

Bestalde, bizitzarako trebetasunei buruzko prestakuntzaren alde egiten dugu. Zehazki, orain arte, nazioarteko hiru mintegi, eta Espainian eta Latinoamerikan dinamizatutako ehun bat tailer antolatu ditugu, laguntza eman dugu “Facultad EU-Dap” abian jartzeko Europako beste kide batzuekin batera, eta gai honi buruzko on-line ikastaroak eskaintzen dituen Bizitzarako Trebetasunei buruzko Eskola Iberoamerikarra zabaldu dugu:

<http://moodle.habilidadesparalavida.net/>. Bestetik, www.habilidadesparalavida.net guneak milaka bisita jasotzen ditu urtero, eta jakintza lortzeko toki eta topagune egokia da, ikuspegi honekin interesatuta dauden pertsonentzat.

Eredu honek izan dituen beste garapen batzuen artean, oraingoan, trebatzeko gida honen lehenbiziko edizioa aurkeztuko dugu. 2006. urtean lehenbiziko aldiz argitara eman genuen “Bizitzarako trebetasunak, ikasteko eta irakasteko gidaliburua” izeneko lanaren bertsio laburtua da. Tresna berri honetan, gaiari buruzko testu praktikoak gorde ditugu, bizitzarako hamar trebetasunak zehazten eta areago sakontzen dituzten testuak, bai eta bizitza pertsonalean eta neska-mutilen, nerabeen eta gazteen taldeekiko lanean trebetasun horiek indartzeko ariketak iradokitzen dituzten testuak ere.

Gida hau egitean, Leonardo Mantilla izan dugu gogoan une oro, bera baita bizitzarako trebetasunen ekimena Latinoamerikan garatu duena, arima eta bizitza eman dizkiona. Leo lagun eta adiskideak bizitzarako trebetasunekiko zuen grinaren berri eman zigun, bereziki pertsonen eta komunitateen bizitza eraldatzeko gaitasunarekiko zuen grina. 2008ko irailaren 5ean hil zen Leo, baina oraindik ere bere irakaspenak ikasten jarraitzen dugu, eta haietako askok erabat blaitzen dute gida hau.

Roberto Flores Fernández

EDEXeko zuzendaria

© EDEX, 2014-2017.

Egileak: Leonardo Mantilla Castellanos
Iván Darío Chahín Pinzón
Gladys Herrera Patiño

Diseinu grafikoa: Molino de Tinta

Diagramazioa: Oscar Vargas

Argitaratzailea: EDEX
Indautxu, 9 - 48011 Bilbo
Tel: 94 442 57 84
edex@edex.es
www.edex.es
www.habilidadesparalavida.net

ISBN: 978-84-9726-365-8

Eskubide guztiak erreserbatuta.

AURKIBIDEA



SARRERA

6



1. ZATIA

HITZ LABURREZ:
BIZITZARAKO
HAMAR TREBETASUNAK

11



3. ZATIA

LABURPENA

95



2. ZATIA

BEGIRATU BAT
TREBETASUN BAKOITZARI

15



1. ERANSKINA

BIBLIOGRAFIAKO
AIPAMENAK

99

SARRERA

🌀 Hegan egiten jarraitzea

2006. urtean, Eduardo Galeanok zera idatzi zuen, New Yorkera zihoan abioi batean sartuta zegoela: “garai ilunetan, izan dezagun behar adina talentu gauean hegan egiten ikasteko, saguzarren moduan”[▲]. Hitz horiek argi adierazten dute zein den planetan bizi garenok dugun erronka nagusietako bat: oraingo baldintzak zehaztea, ez baldintza horietara era pasiboan egokitzeak, baizik eta lortu nahi dugun mundua eraikitzeak, eta amesten ditugun gizakiak eta gizarteak izateko.

Bizitzen ari garen garaian kalitatezko bizitza izateko erronka horri ekarpena eginez, gida hau Osasunaren Mundu Erakundeak 1993. urtean formulatutako “bizitzarako trebetasunak” nazioarteko ekimenean jasota dauden edukian oinarritzen da. Era askotako hezkuntza-inguruneetan sustatu behar diren hamar trebetasun dira, horien bidez, neska-mutilek, nerabeek eta gazteek gaitasun gehiago izango baitute egungo munduak dituen erronkei era egokiagoan aurre egiteko. Gaua izan arren “hegan egiten jarraitzeko” proposatu diren trebetasunak dira; gizarteko ingurunearekin eta bizitzak dituen konplexutasunekin arduraz negoziatzeko baliabideak.

Hona hemen proposatu ziren hamar trebetasunak: nor bere burua ezagutzea, enpatia, komunikazio asertiboa, pertsonen arteko harremanak, erabakiak hartzea, arazoak eta gatazkak konpontzea, pentsamendu sortzailea, pentsamendu kritikoa, emozioak eta sentimenduak kontrolatzea, eta tentsioak eta estresa kontrolatzea.



[▲] Hemen: “Intercambio de ideas, Roy y Galeano llaman a defender la verdad sin concesiones”. David Brooks. La Jornadako berriemailea, Mexiko. Egunkariko artikulua hori hemen dago eskuragarri: <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2006/2006prim/noticias4/galeano-240506.asp>



Trebetasunak eguneroko bizitzan erabiltzen hasteko, praktika iraunkorra behar da, denboran luzatutakoa, trebetasunak ez baitira berez ikasten, besterik gabe. Ondo trebatu behar da haiekin, José Antonio Marinak proposatzen duen moduan: “beti interesatu zaidan giza jarduera bat da trebatzea, adimenaren sorkuntza handia baita. Animaliak ez dira trebatzen: haien giharretako automatismoak prestatzen dituzte, besterik gabe. Trebatzeko, gure gaitasunak gainditzen dituen proiektu bat eduki behar dugu, eta gaitasun horiek asmatzeko prest egon behar dugu, proiektu hori lortzeko”[▲]. Gida honetan, proposamenak jaso ditugu, orain ez ditugun trebetasun horietan trebatzeko eta honezkero ditugun trebetasunak sendotzeko. Galeanoren metaforarekin jarraituz, hegan egiten ikasteko trebakuntzak dira, gauez edo egunez, euria edo haizea egin, eguzkitan edo hodei artean, baina hegan egiteko beti.

Berrikuntza

Egunero egoten gara bizitzarako trebetasunekin harremanetan, trebetasun horiek direla jakin gabe. Leku, adin eta kultura guztietako pertsonak sentipenak izaten dituzte, sortzaileak dira, erabakiak hartzen dituzte edota beren buruaren ezagutza hobetzen dute. Osasunaren Mundu Erakundeak aurkeztutako ekimenaren berritasuna ez zen trebetasunak “aurkitzea”, baizik eta multzokatzea, eta hezkuntzan haienezako gune bat zabal zedin proposatzea.

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, oraingoa bezalako mundu aldakorrean, ezin zen segurutzat jo gazteek mundutik ibiltzeko behar zen guztia ikasiko zutenik, “bizitzaren bidetik” ibiliz, besterik gabe. Hezkuntza-arloan osatu behar zen gizarteratzeko esperientzia, ikasteko aukera berriak emanez, era horretan, mundua ulertzeko, eta era egokian eta arduratsuan jokatu ahal izateko.

[▲] Marina, José Antonio. El misterio de la voluntad perdida. 193. or. Barcelona, Editorial Anagrama. 1997.






Profesionalen talde batek prestatu zituen hamar trebetasunak, hogei urte baino gehiago eman eta gero programak aplikatzen eta horri buruzko ikerketak egiten. Horren emaitza proposamen sendo, koherente eta erakargarria izan zen, behar adina malgutasuna zuena gizarte, kultura eta ekonomia arloko testuinguru askotarikoetara egokitzeko. Ekimenaren bidez, munduko txoko askotan ezagutu ahal izan zuten ordura arte ezezaguna izan zen hezkuntza-baliabide bat, ordura arte gaian adituak ziren pertsona-talde batzuen eskuetan zegoen baliabidea.



@ Aldaerak



Gida hau Osasunaren Mundu Erakundeak proposatu duen ekimenean sartuta dago, baina ñabardura bereziak ditu. Lehenengoa da pertsona guztientzat eta bizitza osorako proposatzen dituela trebetasunak, hasierako proposamenak ez bezala. Izan ere, hasierako hori haurrei eta gazteei zuzenduta zegoen bereziki, eta oroz gain nabarmentzen zuen haurrek eta gazteek izan zitzaketen “arriskuen” prebentzioa. Hargatik, edukien zati baten xedea da pertsona helduok trebetasunak ikas ditzagun, eta zentzua eman diezaiegun eguneroko bizitzan, era horretan, neska-mutilek eta gazteek izango duten ikaskuntza dinamizatzeko, eta haiekin batera parte hartzeko.

Bigarren ñabardura da alderdi politikoa nabarmentzen duela, eta argi uzten duela trebetasunak baliagarriak direla bizitza pertsonalean eta komunitateko bizitzan esku hartzeko, eta, orobat, tresna erabilgarriak direla egungo gizartean nagusi diren zuzentasunik gabeko baldintzak eraldatzeko. Ez da aski pertsonen multzo batek eguneroko bizitzan hobeto moldatzen ikas dezan lortzea. Hori garrantzitsua da, baina ez da aski, zeren trebetasunek indar handiagoa dute ongizate pertsonala eta soziala zalantzan jar ditzaketen ezaugarriak aldatzen laguntzen dutenean.

Eta hirugarren ñabardura pedagogiari lotuta dago. Solasean, jolasean eta esperimentazioan aritu behar da. Eta, horretarako, ezinbestekoa da denok maila berekotzat hartzea, eragin-trukearen bidez aldi berean ikasten eta irakasten duten parekoen gisa ikustea. Pedagogia mota hori proposatzen da gida honetan. Ezin da trebetasunik ikasi ez irakatsi, irakasteko eredu klasikoa erabiliz.



Nor dugun gogoan

Gida honek jasotzen dituen trebakuntzen hautapena egiteko, gure ustez materiala erabiliko zuten pertsonak izan genituen gogoan, hau da, gizarte-hezitzaileak, irakasleak, aholkulariak, osasun-arloko profesionalak, eta neska-mutilen, nerabeen eta gazteen gaitasun psikosoziala indartzeko erronka duten bestelako profesionalak.

Eta bi asmo ditugu gida hau landuko duen jendeari begira. Alde batetik, bizitzarako trebetasunek proposamen egokia izan behar dute pertsona helduentzat, beren bizitza pertsonala, familiakoa eta komunitatekoa aberastuko duen proposamena. Bestetik, ekarpena egin behar diote hezitzaile gisa; izan ere, trebetasunak irakasten trebatu behar du.





Hiru zati, forma emateko

Diotenez, Virgilio poeta grekoak uste zuen idatzi berriak zituen bertsoak izaki formagabeak zirela. Orduan, miazkatu egiten zituen behin eta berriz, hartzek kume jaioberriekin egiten duten moduan, forma eta funtsa ematen dizkieten arte. Egonarriz eta jardunez, hausnartuz eta gauzatzuz, Virgiliok bertso ahaztezinak idazteko trebetasuna eskuratu zuen.

Bizitzarako trebetasunak eskuratzeko ere denbora eta umotzea behar dira. Trebetasun horietako bakoitza garatzea, eta eguneroko bizitzan aplikatzen ikastea, ez da kontu erraza. Nork bere burua ezagutzea bezalako trebetasunak erronka handiak dira, eta ez dira bizpahiru ariketa eginez lortzen. Bizitza osorako asmoak baitira.

Pertsona bakoitzak bizitzarako trebetasunetan duen abildadeari forma ematen joateko, hiru zatitan antolatu dugu edukia. Lehenengo zatian, trebetasun bakoitzaren deskribapena jarri dugu, hitz gutxitan, Osasunaren Mundu Erakundeak proposatu zuen hasierako sailkapenari jarraiki.

Bigarren zatian, denbora pixka bat gehiago eman dugu trebetasun bakoitza aztertzeko, haiei buruz dugun ikuspegi berezia azaltzeko, ariketak, egoerak, kontzeptuzko zehaztapenak eta tresnak erabiliz. Tresnen bidez, argi ulertuko dugu trebetasunak nola funtzionatzen duen, eta horrez gain, aplikazio batzuk ikertuko ditugu.

Eta, hirugarren zatian, ariketa bat proposatu dugu, bakoitzak garrantzizkoagotzat jotzen dituen bizitzarako trebetasunak laburbildu dituzan, eta, horrez gain, balioetsi dezan zenbateraino sentitzen den trebe hamar trebetasun horien aurrean.

Orain, Virgilioren proposamenei jarraiki, gonbidapena egiten dizugu trebetasun bakoitza “miazkatzera” eta zeure bizitzan forma ematen saiatzera. Gure proposamenei ez dute agortuko bizitzarako trebetasunen entrenamendua, baina abiaburu egokia izan daitezke. Ongi etorri.

1 ZATIA



**HITZ
LABURREZ**

**BIZITZARAKO
HAMAR TREBETASUNAK**



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Norberaren burua ezagutzea

Hobeto jakin behar dugu nolakoa den geure burua, geure izaera, eta zein diren gure indarrak, aukerak, jarrerak, balioak, gustuak eta gustuko ez ditugun gauzak. Era berean, geure burua ezagutzeak esan nahi du zentzuak eraikiko ditugula geure burua, gainerako pertsonak eta inguruan dugun mundua ulertzeko.



Enpatia

Beste pertsonaren “zapatak jantzi” behar ditugu, hobeto ulertzeko, eta era solidarioan erantzun ahal izateko, inguruabarrak aintzat hartuta.



Komunikazioa asertiboa

Argi eta garbi adierazi behar dugu sentitzen, pentsatzen eta behar duguna, betiere, testuinguruari eta kulturari ondo egokituta dagoen modu batean.



Pertsonekin harremanetan jartzea

Pertsonekin harreman garrantzitsuak izatea lortu behar dugu, harreman horiei eutsi behar diegu, eta, era berean, gai izan behar dugu nork bere hazkundera lortzeko oztopo diren harreman horiei bukaera emateko.





Erabakiak hartzea

Dauden hautabide desberdinak balioztatu behar ditugu, eta, ildo horretan, beharrianak eta irizpideak kontuan izateaz gain, erabakiek geure bizitzan eta gainerako guztien bizitzan izango dituzten ondorioak ere hartu behar ditugu aintzat..



Arazoak eta liskarrak konpontzea

Eguneroko bizitzan dauden arazoak eta gatazkak era malguan eta sortzailean kontrolatzen jakin behar dugu, eta argi zehaztu behar dugu zein aukera egon daitekeen arazo horietan kontuak aldatzeko, eta norberaren eta gizarte osoaren hazkundera lortzeko.



Pentsamendu sortzailea

Arrazoia eta “grina” (besteak beste, emozioak, sentimenduak, intuizioa, fantasiak eta instintuak) baliatu behar ditugu, kontuak ikuspegi desberdinetatik aztertu ahal izateko, eta, hartara, gauzak originaltasunez asmatu, sortu eta abiarazi ahal izateko..



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Pentsamendu kritikoa

"Ez irentsi osoa"[▲], gai izan behar dugu geure-geureak diren ondorioak ateratzeko errealitateari buruz. Kritikoa den pertsona bere buruari galdezka egoten da beti, ikertzen du, eta ez ditu gauzak sineskortasunez onartzen.



Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea

Emozioen eta sentimenduen munduan barrena nabigatzen ikasi behar dugu, ahalik eta bat-etortzerik handiena lortzeko geure eta gainerako pertsonen mundu afektiboarekin. Horrek norberaren bizitza eta pertsonen arteko harremanak aberastuko ditu.



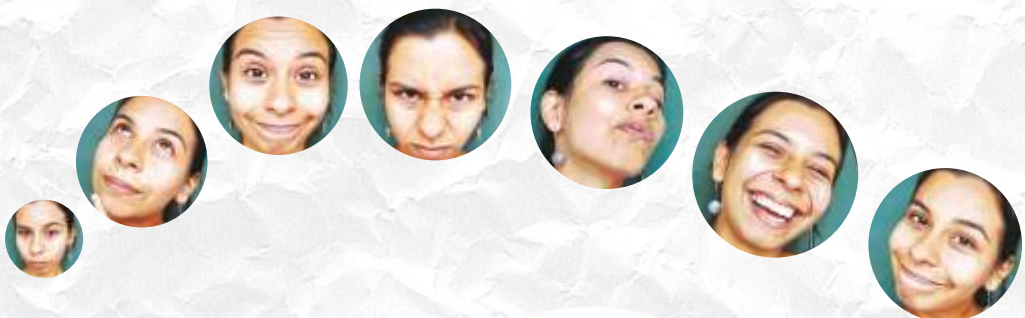
Tentsioak eta estresa kontrolatzea

Zehatz jakin behar dugu zein diren eguneroko bizitzan tentsioa eta estresa sorrarazten dituzten iturriak, eta, orobat, haien adierazpenak zein diren jakin behar dugu, eta bideak aurkitu behar ditugu tentsio horiek ezabatzeko edo era osasuntsu batean haiei aurka egiteko.



[▲] Esamolde horrekin adierazten da ez direla gainerako pertsonen jarrerak eta argumentuak onartzen, aurretik jarrera eta argumentu horiek aztertu eta geureganatu gabe.

2. ZATIA



BEGIRATU BAT
TREBETASUN BAKOITZARI



BIZITZARAKO TREBETASUNAK



16

NORBERAREN BURUA EZAGUTZEA

“Bakartu zaitez zure baitan, eta beha ezazu zeure burua; hain eder sumatzen ez baduzu, egizu estatu-egileak egiten duen bezala: moztu hemen eta leundu han, azkenean, zure irudiari begitarte ederra ematea lortu arte.”

Plotino Alexandriakoa, filosofo grekoa, 205-270

🌀 Esku-ahurra bezala

Har ezazu gutun-tamainako paper bat. Jarri haren gainean zure ezker eskua, ahurra gorantz paratuta. Margotu ezazu eskuaren soslai. Bukatzean, jar ezazu ezker eskua zeure bizkarrean. Hala, ez diozu begiratu, ezta lipar batez ere. Bitartean, margotu orrian zure ezker esku-ahurrak dituen lerroak, hau da, bizkarrean paratuta ezin ikus dezakezun esku-ahur horren lerroak. Gero, erkatu margotu duzuna eta eskuak benetan duena. Orain, zer uste duzu esaera honetaz?: “nire esku-ahurra bezala ezagutzen dut nire burua, zehatz-mehatz”.





Harremanak

Hezkuntza, Zientzia eta Kulturarako Nazio Batuen Erakundeak “izaten ikastea” deitu zuen hori da, izan ere, pertsona batek bere burua aurkitzeko egiten duen prozesua, hau da, “pertsona bakoitzaren baitan altxor gisa lurperatuta dauden talentu guztiak miatzen ikastea, esate baterako, oroimena, arrazonamendua, irudimena, gaitasun fisikoak, estetikaren zentzua, gainerakoekin komunikatzeko erraztasuna edota karisma pertsonala”⁽¹⁾. Era berean, bi norabideko harreman estua dago elkar ezagutzearen eta “elkarrekin bizitzen ikastearen”[▲] artean; izan ere, geure buruengan, gainerako pertsonengan eta inguruan dugun munduan zentzuak eraiki ahal izateko, eragin-trukea izan behar dugu besteekin.

© Norberaren burua ezagutzea

Nork bere burua ezagutzeko, pertsona bakoitzak zenbait galdera egingo dio bere buruari etengabe, adibidez, nor naiz ni?, zer-nolako bizitza izan nahi dut?, nola lortuko dut? Lortzen ditugun erantzunek zentzua emango diote geure existentziari, etorkizuna taxutuko dute, eta autonomia eta autoestimua garatuko dituzte. Nork bere burua ezagutzea baita nortasunaren euskarria eta motorra, bai eta autonomiaz jokatzeko gaitasunarena ere.

Era horretan, nork bere burua ezagutzea, bizitzan zer lortu nahi den jakitea eta hori lortzeko eskura dauden baliabide pertsonalak zehaztea oso alderdi garrantzitsuak dira, horien bidez, pertsonak argiago sumatuko baitu zein motatako bizitza-proiektuari ekin nahi dion, eta zer-nolako gaitasunak garatu behar dituen hori lortzeko.

© Haize onak eta txarrak

Seneka jakintsu latindar zaharrak zioenez, “nora doan ez dakienarentzat sekula ez da aldeko haizerik ibiltzen”. Antzeko zerbait gertatzen da pertsonen bizitzarekin. Nora doan ondo dakien gizonak edo emakumeak, bere burua ezagutzen duenak, bere mundu afektiboa, eta pentsatzen eta sentitzen duena zehazten duen horrek ondo jakingo du “aldeko haizeak” aurkitzen bere bizitza aberasteko, beste pertsona batzuegan eta eguneroko egoeretan.

Demagun, une honetan, baten batek atea zabaldu, eta amorru biziz hizketan hasten zaizula. Ohartzen bazara zure bizitzako beste une batzuetan haserre egon zarela, eta “amorratuta” egotean zer sentitzen den baldin badakizu, orduan, kontzientzia horrek lagunduko dizu hizketan ari zaizun lagunari zer gertatzen zaion ulertu ahal izateko. Hobeto ulertzen da beste baten amorrua, amorru hori geure larrutan bizi izan dugula ohartzen garenean; eta horixe bera gertatzen da gainerako emozio eta sentipen guztiekin, hala nola, amodioarekin, beldurrekin eta alaitasunarekin.

▲ UNESCOk 1996an proposatutako bizitzarako beste ikasketetako bat da hau.



Horrenbestez, nork bere burua ezagutzea eta bere buruaz kontzientzia izatea lagungarria izan daiteke, horri esker, ezerosoa edo desiraezina zen egoera bat aukera egokia izan baitaiteke beste pertsonaren larruan jartzeko (enpatia izateko), harreman eraikitzaileak izateko eta gatazka modu onean konpontzeko. Senekarengana atzera itzuliz, “aldekoa ez den haize batek” bultzada eman diezaguke interesatzen zaigun helmugara eta bizimodura hurbiltzeko.

Bestela esanda, bere burua hobeto ezagutzen duen pertsonarentzat errazagoa da beste inoren larruan jartzea, eta harreman osasuntsuak eta asertiboak izatea gainerakoekin, hain zuzen, bere baitan sumatzen duelako izakien natura.

Zoritzarrean eskura zer dugun jakitea

Nork bere burua ezagutzea ez da soilik nor bere baitara begira jartzea. Zailtasun baten aurrean, pertsona batek maite duen beste pertsona baten laguntza bilatu ahal du, edo miresten duen norbaiten ereduari jarraitu ahal dio, edota aholku eskatu ahal dio dena delako gaien eskarmentu gehiago duen bati. Hori guztia egin dezake, baldin eta aurrez badaki, dituen baliabide eta sendotasun pertsonalez gain, afektu, eredu, laguntza edo onarpenerako iturri sozialak dituela, eta horietara jo dezakeela ziurtasunik ez dagoen egoeretan. Ildo horretan, nork bere burua ezagutzea laguntza-iturri horiek zehazten eta erabiltzen jakitea ere bada.

Prozesu horretan, zoritzarrari hobeto aurre egin ahal izateaz gain, arazoaren aurrez aurre jartzeko, arazoa gainditzeko eta pertsona gisa hazteko duen gaitasuna ere indartuko du. Hori lagungarria da erresilientzia[▲] pertsonaleko faktoreak indartzeko.

[▲] Erresilientzia” hitzak, oro har, aipamena egiten dio gizakiak zoritzarrei aurre egiteko, gainditzeko eta prozesu horretan bere burua indartzeko duen gaitasunari (hitzak ingelesean eta frantsesean du jatorria, eta ez da itzulpen hoberik aurkitu bera jasotzeko)..





2. ZATIA

Begiratu bat trebetasun bakoitzari

Parazeltso

“Egia barruan dago, ez da kanpoan dagoen zerbaitetik sortzen. Gure baitan, erdigune ezkutu bat dago, eta, bertan, barru-barruan eta erabat, egiak bizi gaitu. Jakitea, gehienbat, bide bat urratzea da, preso dagoen gure argiak bertatik ihes egin dezan; kontua ez da atea zabaltzea, kanpoan irudikatu ditugun distirak sar daitezen.”

Robert Browning (2)



Tresnak

Kasu honetan, ez bat, baizik ez bi tresna partekatuko ditugu. Tresna horietako baten bidez geure buruaren ezagutzara hurbilduko gara; bestea lagungarria izango zaigu eguneroko bizitzan balia ditzakegun iturri sozialen inbentario bat egiteko.

1. Hurbiltzeko era

Izaerak dituen bereizgarriak zehaztea modu erraz bat da nork bere burua ezagutzeko prozesura hurbiltzeko eta sakontzeko. Berehala proposatuko dizugu zure nortasunaren lau alderdi gogora ekar ditzazun: atseginak, atsekabeak, sendotasunak eta aukerak. Ariketa egiteko, arkatza, papera eta denboraz gain, behatzen jardun behar da. Hasi gauzak gogora ekartzen, eta idatzi jarraian eskatuko dizuguna.



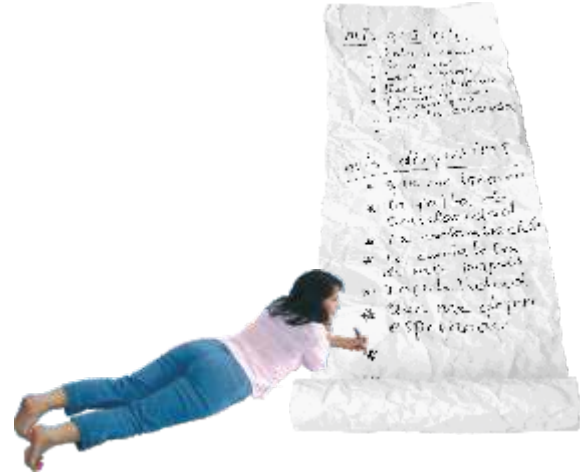


BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Atseginak

Gogora itzazu bizi-bizi sentitu dituzun une atseginak eta pozgarriak. Aipatu zerk eragiten dizun barrea, zerk akuilatzen zaituen, zerk hunkitzen, zerk gogoberotzen edo zerk asetzen zaituen.

Nahi duzuna aipa dezakezu: janaria, musika, kirola, sexua, poesia, lana, lagunekin biltzea, keinuak, soslaiak, koloreak, usainak, ehundurak. Utzizozko pozari adieraz diezazun zein diren gustuko dituzun egoera, objektu edo pertsona horiek.



Atsekabeak

Orain, jarri zerrendan gogoko ez dituzun une horiek, berriz bizi nahi ez dituzunak, atsekabea eragiten dizutelako, traba egiten dizutelako, eta arin buka daitezzen nahi duzulako. Era berean, idatz ezazu zerk eragiten dizun negarra, zerk goibeltzen zaituen, zerk adoregabetzen, zerk kentzen dizun ilusioa edo zerk eragiten dizun frustrazioa.

Sendotasunak

Jar itzazu zerrenda batean dituzun sendotasunak, horrela hobeto jakingo baituzu zer den ondo eta gustura egiten dakizuna, zerekin lortzen duzun grina eta gogo bizia besteei helarazten, zerekin lor dezakezun emaitza gogo-betekoak erdiestea. Zure sendotasunen artean, jar ezazu zein diren zure familia- eta gizarte-inguruan baldintzarik gabe maite zaituzten pertsonak, zein lagunengan duzun konfiantza eta zeinengana jotzen duzun beharra duzunean.

Aukerak

Une honetan, zein aukera eskaintzen dizu bizitzak hazkunde pertsonala edo lanbide-arloko garapena hobetzeko? Ikasketak, lagunak edota lanbide-arloko etorkizuna aipa ditzakezu, baina har ezazu kontuan, hasiera batean, ez ditugula beti aukerak halakotzat hartzen.



Pertsona batek aurre egin ahal die arazoei, zailtasunei eta gatazkei, bere burua hobeto ezagutzeko aukera baliotsuak balira bezala hartuta, bere nortasunaren alderdi batzuk indartzeko edota bere bizitzan aldaketa garrantzitsuak egiteko aukera gisa ikusita. Une honetan dituzun arazo, gatazka eta zailtasunetatik, zein izan liteke hazteko aukera?

Nahi izanez gero, ariketa zabaldu dezakezu. Nortasunaren beste ezaugarri asko ekar zenitzake gogora, zure izaera hobeto ezagutu ahal izateko, adibidez, zure bizitza gidatzen duten jarrerak eta balioak.



Hurrengo urratsean, “egiaztatu” behar duzu ea idatzi duzun guztia egia den edo ez, ea zure burua zehatz-mehatz ezagutzen duzun, “zure esku-ahurra bezain ondo”. Hori egunez egun egiaztatu behar da, egunean zehar gertatu den guztia berrikusiz eta idatzita dagoenarekin erkatuz. Zeure buruaz esaten eta pentsatzen duzun hori erkatu ahal izango duzu zeure ekintzek eta bizipenek esaten dizuten horrekin. Denboraren poderioz, hobeto jakingo duzu zure burua nolakoa den, zein diren zure baliabideak, zure ahuldadeak eta sendotasunak.

Ariketa honekin, hobeto jakingo duzu zer den nork bere burua onartzea, bere burua babestea, maitatzea eta balioestea. Nor bere buruaren laguna izatea, konplizea izan gabe; maisua izatea, tiranoa izan gabe. Zure burua berrikusi ondoren, erreparatu iezaiozu zure irudiari, eta landu ezazu, Alexandriako Plotinok proposatu zuenari jarraiki, hau da, hemendik kenduz, han jarriz, leunduz, erantsiz.



2. Inbentarioa egitea

Gizartean eta arlo pertsonalean zer dugun eskura jakiteko “inbentarioa egitean”, Edith H. Grotbergek laurogeita hamarrek hamarkadan proposatu zuen eredu erraza erabil dezakegu. Grotberg erresilientziaren arloan ospe gehien duen ikertzaileetako bat da, eta lau eragile-maila proposatu zituen, neska-mutil erresilienteen bereizgarriak sailkatzeko⁽³⁾:

NIK DUT

- Fidatzeko moduko pertsonak inguruan, baldintzarik gabe maite nautenak.
- Arriskuak eta arazoak saihesten ikas dezadan mugak ezartzen dizkidaten pertsonak.
- Beren ereduaren bidez jokatzeko modu zuzena zein den erakusten didaten pertsonak.
- Nire kabuz moldatzen ikas dezadan nahi duten pertsonak.
- Gaixotzen naizenean, arriskuan nagoenean edo ikasi behar dudanean laguntza ematen didaten pertsonak.

NI NAGO

- Nire ekintzen erantzukizuna nire gain hartzeko moduan.
- Dena ondo aterako delako ziurtasunez..

NI AHAL NAIZ

- Izutzen edo kezkatzen nauten kontuei buruz hitz egin.
- Nire arazoak konpontzeko modua aurkitu.
- Arriskutsua den edo ondo ez dagoen zerbait egiteko gogoak ditudanean nire burua kontrolatu.
- Norbaitekin hitz egiteko edo ekiteko unerik egokiena bilatu.
- Behar dudan laguntza emango didan norbait aurkitu.

NI NAIZ



- Jendeak maite eta estimatzen duen pertsona bat.
- Zoriontsua, gainerakoentzat ona den zerbait egiten dudanean eta maite ditudala erakusten didanean.
- Nire burua eta hurkoak errespetatzen dituen pertsona bat.

Ikerketak frogatu du gurasoek, irakasleek eta hezkuntza-arloko beste eragile batzuek erresilientziako faktore horiek eta beste batzuk sustatu eta indartu ditzaketela neska-mutilen artean⁽⁴⁾, bai eta beste adin batzuetako pertsonengan ere.



Aurreko lau kategoriak baliagarriak dira eguneroko bizitzan eskura ditugun baliabide pertsonalen eta sozialen “inbentarioa egiteko”, bereziki zoritxarrari aurre egiteko uneetan.

Inbentario hori zeure bizitzan egin nahi baduzu, gaineratu ezazu zutabe bat eskuinean, jar iezaiozu “adibidez” izenburua, eta para itzazu horren azpian fidatzeko modukotzat hartzen dituzun pertsonen izenak, esate baterako, honela:

 Ni...	 Adibidez...
<i>Fidatzeko moduko pertsonaz nago inguratuta</i>	<i>Eduardo, nire laguna</i>
<i>Jendeak maite eta estimatzen duen pertsona bat naiz</i>	<i>Nire ikaskideak, nire gurasoak</i>
<i>Nire ekintzen erantzukizuna nire gain hartzeko moduan nago</i>	<i>Nire lanaren emaitzak aurkeztu behar dudanean</i>
<i>Behar dudan laguntza emango didan norbait aurkitzeko moduan nago</i>	<i>Nire gurasoekiko harremanean gertatzen ari zaidan zerbait ulertzen ez dudanean</i>

Baina, horrez gain, lau kategorია horiek orientabide egokia izan daitezke, gurasoentzat, hezitzaileentzat, gizarte-langileentzat eta gazteekin lanean aritzen diren beste pertsona batzuentzat, argibideak eman ahal baitizkiete haurrak hazi eta garatzean aintzat hartu eta sendotu behar diren alderdi garrantzitsuei buruz, adibidez, eta besteak beste, zein garrantzitsuak diren afektu eta ereduzko iturri egonkorrak, maitasuneko adierazpenak, edota sentitzen dutena komunikatzeko eta adierazteko aukerak. Erresilientziako faktoreak ez dira baliatzen errepikatu beharreko esaldi hutsak balira bezala, ekiteko orientabide gisa baizik.

Aurreko laukian agertzen diren erresilientziako faktoreen lau kategorietan, nor bere burua ezagutzearekin harreman zuzena duten hainbat osagai agertzen dira, adibidez, autoestimua, nor bere buruarekiko konfiantza izatea eta autonomia.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

☉ Hau hasi besterik ez da egin

Pertsona batek bere burua ezagutzen ez badu, zailtasunak izango ditu bere bizitzako alderdi batzuetan. Emozioen eta sentipenen mende geratuko da, bere bizitza pertsonala eta soziala aberasteko ezin kontrolatu eta erabil ditzakeen emozioen eta sentipenen mende, ezagutzen ez dituen eta ezin asebate dituen beharrianen mende, gauzaten ez dakien gustuen mende, bere sendotasunak erakusteko aukerarik ematen ez dioten lanen mende, harremanetan jartzeko ezinezkoak zaizkion pertsonen mende.

Bere burua ezagutzen ez duen pertsonak zailtasunak izango ditu bere eskubideak, sentipenak eta gainerakoekiko harremanetan dituen beharrianak adierazteko eta baliatzeko. Bizitzan zer lortu nahi den eta eskura dauzkagun baliabide pertsonalak eta sozialak zein diren jakin gabe, zaila izango da xedearen ideia lantzea eta planak eta proiektuak garatzea.

Garai honetan, badirudi gizakiek gehiago hartzen dugula aintzat edukitzearen teknika, izatearen teknika baino; hortaz, pertsona batek bere burua ezagutzeko gara dezakeen trebetasunak indar gehiago izan dezake, eta epe laburreko bizitza-proiektu bat izan daiteke berez.



Gomendatutako bibliografia

Interneteko leku batzuetan ariketa gehiago aurkituko duzu, zure burua hobeto ezagutzeko:

Hiru ariketa erraz, nor bere burua hobeto ezagutzeko eta egoerak besteen ikuspegitik ikusi ahal izateko. Hemen dago ikusgai: <http://galeon.hispavista.com/aprenderaaprender/intemocional/interactividades.htm>. Hiru proposamenak bereziki egokiak dira helduen eta gazteen lan-taldeekin erabiltzeko.

Nork bere burua ezagutzeko prozesuaren sarbide gisa balia daitekeen ipuin bat entzun nahi izanez gero, ikusi hau: www.cuentosparaconversar.net. Bilatu Planeta de los Cuentos-en, “Así soy yo” izeneko atalean (“Honelakoa naiz ni”), “La lista de la felicidad” deitutako ipuina (“Zoriontasunaren zerrenda”). Ipuin hori bereziki egokia da neska-mutilekin lantzeko.

Gary Wolf kazetariak proposamena egiten du norberaren ezagutza telefono adimendun batetik eskura daitezkeen zenbakiekin lotzeko. Bere proposamena aztertzeko, sartu hemen: http://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self.html



ENPATIA

“Ibili zaitetz pixka batean nire zapatekin.”

Indiako atsotitza

🌀 Txanponak edo kanikak

Egin hausnarketa ondoko esperimentuari buruz: pertsona heldu bat hiru urteko neska batengana hurbiltzen da, eta eltzetsu[▲] bat astintzen du bere aurrean. Gero, hauxe galdetzen dio: “Zer dago barruan?”. Neskak zera erantzuten du: “txanponak”. Eltzetsua zabaldu, eta halaxe dela egiaztatzen dute, txanponak daudela. Neskatoaren aurrean egonik, kanikak jartzen dituzte txanponen ordean, eta berriz estaltzen dute eltzetsua. Gero pertsona helduak eltzetsua astintzen du, eta zera galdetzen dio neskatoari: “Orain baten bat egongelara sartzen bada, galdera eginda zer erantzungo luke, haren ustez zer egongo da eltzetsuaren barruan?”. Neskak gogoeta egiten du, eta zera esaten du: “kanikak”.

Esperimentu horixe sei urteko neskato batekin egiten badugu, azken galderari emandako erantzuna desberdina izango da; hauxe: “pertsona horrek txanponak daudela esango du, ez baitu ikusi txanponen ordean kanikak jarri ditugula”.

Bi neskatoen artean, desberdintasun hau dugu: bigarren neska gai da bere pentsamenduaren erdigunetik ateratzeko, eta egongelara sartu berri den beste pertsona horren lekuan jartzeko.



▲ Txanponak gordetzeko ontzia, txanponak ateratzeko hautsi behar dena. Itsulapiko ere esaten zaio.



© Berezko gaitasuna

Gizakiek berezko gaitasuna dute beste norbaiten “zapatak janzteko”, beste pertsona hori hobeto ulertu ahal izateko. Horri enpatia esaten zaio, eta “zubiak eraikitze” aukera ematen digu gurea ez bezalakoak diren unibertsoetara heltzeko, beste pertsona horren mundua nolakoa den irudikatzeko eta sentitzeko, bai eta geure esperientziaren bidez horretara jarrita ez gauden egoeretan ere, adibidez, natura-hondamendi edo atentatu terrorista bat izan denean, edo gaixotasun kronikoetako biktimen kasuetan.

Enpatia berezkoa da, baina horrek ez du esan nahi pertsonak jaiotzen direnean trebetasun hori garatuta dutenik. Trebetasun guztiekin gertatzen den bezala, horretan trebatu behar da, eta praktikan jartzeko aukera izan behar da, hartara, egunero erabiltzen den trebetasun bilakatu arte.

© Norbaitekin sentitzea

Beste pertsona batekin batera sentitu ahal izatea lagungarria da besteen erreakzioak, emozioak eta iritziak hobeto ulertu ahal izateko, eta axolagabetasunetik harantz jo ahal izateko, era horretan jasanberago jokatuko baitugu gizarteko eragin-trukeetan. Egoera konplexu batean azaltzen den enpatiaren adibide egokia ikus dezakegu “Promises” film dokumentalean[▲]. Hor, jatorriz juduak eta palestinarrek diren neska-mutilen talde bati elkarrekin egoteko aukera ematen zaie lehenbiziko aldiz. Haien bizitokien artean hogeit hamar minutuko tarte besterik ez dago, baina guztiz desberdinak diren bi mundutan bizi dira, ia elkarrekin komunikatu gabe.



▲ Promises. Juntina Shapirok, B.Z. Goldbergek eta Carlos Boladok zuzendutako dokumentala. 2000. urtea. Interneteko informazioa ikusteko, jo hona: <http://www.cineddh.org/guias-didacticas/promises/0-conoce-la-pelicula/>



Elkartzen direnean, beren istorioak kontatzen dizkiote elkarri: haur judu batek aipatzen du beldur dela, hiriko autobusetan izaten diren eraso terroristak direla-eta. Haur palestinar batek kontatzen du lagun bat hil zela, manifestazio batean harri bat bota ondoren. Elkarri entzuten dioten bitartean, isiltasuna eta negarra sumatzen dira. Eguna bukatzen ari dela, haur juduetako batek zera esaten du: “orain argi ulertzen dut zergatik ari garen borrokan juduak eta palestinarrek, baina ez nator bat horrekin”. Enpatiarri esker, filmeko neska-mutilak jasanberagoak dira, eta, azkenean, elkarren adiskide bilakatzen dira, nahiz eta elkar ez ikusi berriz. Kasu horretan, argi sumatzen da enpatia dela “elkarrekin bizitzen ikasteko” dagoen trebetasunik baliagarrienetako bat, eta ezinbesteko jakintza dela gaur egun, gizarteak eta giza taldeak gero eta multikulturalagoak eta askotarikoagoak direla kontuan izanik.



Azaldu dugun kasu berezitik harantz joz, nazioarteko azterketa batzuek bereziki nabarmentzen dute gaur egungo munduan elkarbizitzak duen balioa. Hala egiten du, esate baterako, Gaitasunak Zehazteko eta Hautatzeko Proiektuak (DeSeCok). Proiektu horrek zehaztu zuenez, “sozialki heterogeneoak diren taldeetan ibiltzeko gaitasuna” funtsezko gaitasuna da Europan pertsonak egungo gizartean gogobetez parte har dezaten, eta mundu garaikidean dauden arazo eta eskakizun sozial ugariari aurre egin diezaieten.▲

Enpatia oso erabilgarria da, aukera ematen baitigu beste pertsona baten ikuspegira hurbiltzeko, eta bere beharrian, emozio eta sentipenekin lotzeko. Ez du zerikusirik sinpatiarekin, hor adostasuna adierazten baita bestearen ikuspegiarekin.

▲ DeSeCo (ingelesezko siglak) Ekonomia Lankidetzeta eta Garapenerako Antolakundeak (ELGAK) orain dela zenbait urtetatik hona Europan bultzatu duen proiektua da.





Garrantzitsuagoa da enpatikoagoa izatea, enpatia izatea baino

Enpatiaren alderdi garrantzitsu bat da tresna onak eskaintzen dituela modu solidarioan jokatzeko, batez ere laguntza edo babes berezia behar duten horiekin. Ciaramicoli eta Ketchamen ustez (5), “enpatia ulermenarekin hasten da, baina, jende askok horrela uste duen arren, ez da hor amaitzen. Enpatia ez da soilik esatea «badakit zer sentitzen eta pentsatzen ari zaren». Hori ahaleginez betetako prozesu luze baten lehenengo urratsa baizik ez da. Izan ere, ezagutza eta ulermen aski eduki ondoren, enpatiak eskatzen digu ideiak ekintza bilakatzeko”.

Gogoratzen zara Susanitarekin? Quinoren “Mafalda” komiki-bandako pertsonaiarik atseginenetako bat zen. Txiro “gizajoekiko” zuen jarrera anbibalentea eta tratu lasaia adibide egokia da ohartzeko enpatiak ezer gutxirako balio duela, pertsona guztiontzako bidezkoagoak izango diren gizarteak eraikitzeari begira.



Urratsetik ekintzara

Nola igaro sentipenetik ekintzara? Har dezagun, adibidez, Estebanen kasua: zazpi urteko haur honek ez du lortzen bere ikaskideekin harremanetan jartzea, baina oso azkarra da ordenagailua erabiltzen. Lotura enpatiko batez, irakaslea harengana hurbilduko litzateke, eta entzungo luke, haren isiltasuna ulertzeko.



Baina modu solidarioan jokatzuz, adibidez, aukera eman beharko lioke bere gaitasunak balia zitzan. Ordenagailua erabiltzen erakusten badu sendotasuna, maistrak enkargua egin liezaioke, kirol-jantzien diseinua duten Interneteko orriak bila zitzan. Hala, Estebanek webean aurkitzen dituen diseinuak ikaskideekin partekatuko lituzke, urte horretako eskolako futbol-lehiaketan erabiliko duten kamiseta aukeratu ahal izateko.

Era horretan, maistrak haurrari entzun, eta Internetez ibiltzeko duen trebetasunaz baliatuko da, eta, era horretan, aukera emango dio Estebani komunikatzeko, eta adiskideak egiteko duen beharrezana betetzeko. Hori enpatia-aren prozesuko lehenengo urratsa baizik ez litzateke izango; bertan, maistrak, haurraren isiltasuna ulertzeaz gain, laguntza emango lioke gainerako pertsonekin harremanetan jar zedin.

Hizpide dugun balizko maistraren jarrera eta praktika enpatiko horren gakoa hauxe da: Estebanen lekuan jartzea eta, bertatik abiatuta, bide bat aurkitzea, bere bakardadetik irten dadin.



Tresnak

Modu bat

Modu asko daude eguneroko bizitzan enpatia baliatzeko eta lantzeko, modu errazak eta zailak. Adibidez, egile batzuek proposatzen dute urrats hauek kontuan hartzea, beste pertsonarekin hobeto bat etorri eta ulertu ahal izateko r(5):





Amaiera irekia duten galderak egitea. Galdera itxiek ez bezala (adibidez, haserre al zaude nirekin?), galdera irekiek beste pertsonarengandik ikasi nahi den eta gure ikuspegiaren arabera benetako interesa duen gertaera ematen dute aditzera. Amaiera irekiko galderak (adibidez, nola sentitzen zara nirekin?) aukera ematen diote beste pertsonari elkarrizketa berak nahi duen edo behar duen tokira bideratu dezan, norabide zehatz batetik zuzendu beharrean.

Pixkanaka aurrera egitea. Emozioak eta sentipenak puntu gorenean daudenean, ona da tarte bat hartzea hausnarketa egiteko eta pentsatzeko. Astiroago joatea ona da pentsamenduek, emozioek eta sentipenek batera egin dezaten urrats, eta lasaitasuna eta zuhurtzia ekar ditzaten, emozioz beteriko egoeretan. Ez estutu beste pertsonaren adierazpena; emaitza denbora.

Ahal dela ez egin epairik. Ez dio ardurarik pertsonaren iraganeko esperientziaz zenbat dakigun; ezin dugu ziur jakin zer pentsatzen eta sentitzen ari den une zehatz horretan. Hobe da galdera irekiak egitea, epairik ez egiteko.

Emaitza arreta gorputzari. Guztiz metafisikoa den osagai bat dago enpatian. Gure maskotari maite-maite egiten diogunean, gure eta maskotaren bihotzek astiroago egiten dute taupada. Gure etsaia den edo haserre dagoen pertsona batekin harremanetan jartzen garenean, gure erreakzio fisikoak bat datoz hark dituenekin: giharretara doan odol-isuria handitzen da, odolaren presioak gora egiten du, estresaren hormonak (adrenalina, noradrenalina eta kortisola) sistemarantz ponpatzen dira, eta suminaren ondorioak sentitzen hasten gara geure gorputzean.

Elkartze enpatikoan, berriz, gure gorputza bat etortzen da beste pertsona horren gorputzarekin, eta haren erreakzio fisikoak suma ditzakegu. Informazio horri erreparatzen badiogu, funtsezko informazioa jasoko dugu pertsona horren pentsamenduei eta emozioei buruz, eta hori oso lagungarria izango da harreman eraikitzaileagoa izateko.

Iraganetik ikasi. Enpatiak iragana ere hartzen du kontuan. Gertatutakoa jakin eta ulertu behar dugu, ez gaurko ekintzak gidatzeko edo etorkizuna igartzeko, baizik eta eredu, epai, teoria zaharrak eta idealizazioa une honetan gertatzen ari den horren tartean nola sartzan diren ikusteko. Adibidez, ziurrena, gurasoek zorrotasun gehiegiz kritikatu badute beti, ikasle horrek erantzun erasokorra izango du maistrak errieta egiten dionean.



Erraza edo zaila

Txanda betetzen ari nintzen drogazaleak desintoxikatzeke zentro batean. Gaueko 23:00etan drogatuta zegoen gizon bat sartu zen, eta gela bat eskatu zuen. Azaldu nion gela guztiak beteta zeudela, baina beste zentro batera bidal nezakeela. Bat-batean, nire gainera jaurti zen, lurrera bota ninduen, eta, laban bat lepora hurbilduta, zera esan zidan: “Ez esan gezurrik, urdanga hori, badakit gelak daudela”. Erantzutekotan nengoen, “baina ez dago gelarik eta” esatekotan nengoen, eta, halako batean, zera etorri zitzaidan gogora, indarkeriazkoa ez den komunikazioari buruzko tailerretan ikasi nuen hau: “Pertsona bat haserre dagoenean, ez da 'baina' hitza esan behar”. Hala, bada, sakon hartu nuen arnasa, eta zera esan nion: “Ohartzen naiz haserre zaudela, eta gela bat nahi duzula kosta ahala kosta”. Berak oihu egin zuen: “Drogata bat izango naiz, baina begirune pixka bat merezi dut. Aspertuta nago, inork ez baitu begirunerik izaten nirekin. Ezta nire gurasoek ere! Begirunea eskatzen dut!” Bere sentipenak eta beharrak kontuan izanda, zera esan nion: “Beraz, nekatuta zaude, jendeak ez baitu zurekin merezi duzun begirunea”. dut!” Bere sentipenak eta beharrak kontuan izanda, zera esan nion:

Ordu erdi baino gehiago eman genuen hizketan. Argi ohartu nintzen bere sentipenak eta beharrianak ardatz gisa hartzen nituen aldiro, ez nuela munstro baten gisa ikusten. Etsita zegoen eta beharrianak bete gabe zituen pertsona baten moduan ikusten nuen. Gizonak behar zuen enpatia jaso bezain azkar, nigandik urrutiratu zen, labana ezkutatu zuen, eta bilatzen zuen gela eman ahal izan nion, beste zentro batean.

Hala ere, orain laguntza behar dut, amarekikoa konpontzeko. Izan ere, orain oso ondo ulertzen dut 'baina' esateak dakarren guztia, baina, badakizue zer gertatu zitzaidan? Hurrengo egunean, amarekin afaltzen ari nintzela, bezperan gizonarekin gertatutakoa kontatu nion. Amak zera esan zidan: “lan horrekin jarraituz gero, zure aita eta biok bihotzokoak jota bukatuko gara. Bila ezazu beste lan bat eta kito!”. Badakizue zer erantzun nion? “Baina, ama, nire bizitza da!” (6).

31



Enpatia blokeatzea

Aho bat eta bi belarri ditugu, eta, horiek horrela, badirudi gai izan beharko genukeela hitz egiten dugunaren bi halako entzuteko. Beste pertsona batekin elkartze enpatiko bat dugunean, sekula baino garrantzitsuagoa da aldamenean dugun pertsonari entzuteko trebetasuna izatea (buruz eta bihotzez).

Enpatia lortzeko ahaleginean, batzuetan, ahaztu egiten zaigu beste pertsonak gehien behar duena zera dela: entzuna izateko eta bere emozioak eta sentipenak askatasunez adierazteko zurtasuna izatea. Hala, bada, maiz, honelako jokabideak izaten ditugu: azkar lasaitzen hastea, erruki izatea edo kontsolatzea, epaitzea, sermoia egitea, kritikatzeta, errua botatzea, agintzea edo mehatxu egitea. Hala ere, jokabide horiek emoziozko adierazpena eta komunikazioaren jariora blokeatzen dute.

Besteekin bat-etortze enpatikoan gaudela adierazteko, hitzak baliatu beharrean, begirunezko jarrera izan beharko genuke, eraginkortasunez entzun eta ahozkoak ez diren adierazpideak baliatu (begietara begiratu, besarkatu, eskuetatik heldu, pertsonarengana hurbildu). Era horretan, zera adieraziko diozu beste pertsonari: “hementxe nago zurekin”.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK



Gomendatutako bibliografia

Fernando Savaterrek idatzitako “Ética para Amador” liburuan, zehatz adierazten da etikak zer esan nahi duen pertsonen bizitzan. Hain zuzen, VII. kapituluaren areago sakontzen da oinarritzko tesietako batean; tesi horren arabera, etikari bereziki interesatzen zaio nola bizi ondo bizitza gizakien artean. Izenburua aski iradokitzailea da: “Pónte en su lugar” (Jar zaitetz bere lekuan). Ariel editores-en argitalpen bat da (Bartzelona, 1992).

Hausnarketa pixka bat pizteko, Mafaldaren komiki-bandekin gogoeta egin, eta ondo pasa dezakezu. Banda horien bidez, kontu asko ikas dezakegu enpatiarri eta bere arrisku eta ontasunei buruz; adibidez, beste pertsona batengatik pena izaten, edo entzun dugunari buruzko esamesak sortzen. Jo helbide honetara: <http://mafalda.dreamers.com/>



KOMUNIKAZIO ASERTIBOA

“Asko saiatuagatik, ezinezkoa da ez komunikatzea”

Watzlawick eta Beavin (7)

🌀 Egoera zailak

Zein izango litzateke zure erantzuna egunero izaten diren ustekabeko egoera deseroso batzuen aurrean, adibidez, Mexikoko gazteen txat batean aurki ditzakegun egoeren aurrean?

- ✓ Eskolan bikoteka lan egin behar baduzu gustuko zaituen neska edo mutilarekin, edota gogoko ez duzun horrekin.
- ✓ Norbait zure ondoan badago, zure lagunekin telefonoz hitz egiten edo txateatzen ari zaren bitartean.
- ✓ Ahoan usain kirastua duen norbait aurrez aurre hizketan baduzu, eta entzuten egoteko itxura besterik ezin baduzu egin, arnasari eusten diozun bitartean.
- ✓ Norbaiti esaten badiozu “x” pertsona ez duzula gustukoa, eta pertsona horrek zera erantzuten badizu: nire lehengusua da (edo anaia/neba, mutil-laguna/neska-laguna senarra/emaztea...).
- ✓ Zure aita-amaginarrebengana lehenengo aldiz joaten zarenean, gustuko ez duzun zerbaite eskaintzen badizute jateko.
- ✓ Kanean berotasunez agurtzen zaituen eta zure izenez deitzen dizun pertsona batekin topatzen bazara, eta zuk pertsona hori nor den ez badakizu, ezta hurrik eman ere.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Zure erantzuna aztertu ondoren, berrikerik ezazu trebetasun honen edukia, eta, irakurketa bukatu ondoren, aztertu berrikerik goian deskribatu ditugun egoeretan izango zenituzkeen jokabideak. Hala, ondo aztertu ahal izango duzu zenbateraino izan ziren asertiboak zure erantzunak.



🌀 Jokabideak

Pertsonen hiru motatako jokabideak izaten dituzte lehen deskribatutako egoeren aurrean edota eguneroko bizitzako bestelako egoeretan. Ondoko koadroan paratu ditugu jokabide-mota horiek, haiei eusten dieten xede eta oinarriekin batera

🌀 Jokabidea	🌀 Xedea	🌀 Premisa
Pasiboa edo inhibitua	Nik galtzen dut / zuk irabazten duzu	Nik ez du garrantzirik
Erasokorra	Nik irabazten dut / zuk galtzen duzue	Zuk ez duzu garrantzirik
Asertiboa	Nik irabazten dut / zuk irabazten duzu	Biok dugu garrantzia



Eguneroko bizitzan era asertiboan jokatzek zera esan nahi du:[•]

- ☑ “Bai” edo “ez” esatea, benetan hori sentitzen, pentsatzen, nahi edo behar dugunean.
- ☑ Nahi ez ditugun gauzeekin bat ez gatzela esatea, edo uko egitea beste bati atsegina emateko baizik nahi ez ditugun gauzei.
- ☑ Ez uztea izuak edo gatazkak isil gaitzan. Prest egotea gure gain hartzeko gure sentipenak, pentsamenduak eta beharrak adierazteak dituen ondorioak.
- ☑ Nork bere buruarekin ondo sentitzea, pertsona gisa, eta munduan egoteko, garen bezalakoak izateko, eta sentitzen duguna adierazteko eskubidea dugula uste izatea.
- ☑ Muga argiak ezarri ahal izatea eta muga horiek babesteko prest egotea.
- ☑ Bizitzaz gozatu ahal izatea, gozamenen bizitzaren alderdi bat dela onartzeko zailtasunik izan gabe.



EEZ



Jan Guillouren eleberriz autobiografikoa zati batean oinarrituta dagoen “Ondskan” film suediarra (Gaizkia, 2003) aukera ederra ematen digu jokatzeko dauden hiru estilo horien ezaugarriak ikusteko.[▲]

Ondskan istorioan, indarkeria eta oldarkortasuna agertzen dira 1950eko hamarkadako barnetegi suediar batean, eta indarkeria hori iraunarazten da batzuek indarrez menderatzen dutelako (jokabide erasokorra dutenek) eta besteak mendean jartzen direlako (jokabide pasiboa dutenak), betiere, irakasleen axolagabetasun erosoari esker. Eta hori baino garrantzitsuagoa dena, filmak Eric protagonistaren eta Pierre bere lagunaren borroka kontatzen du, borroka egin behar baitute beren eskubideak errespetatu dituzten, eskolako gehiegikeria instituzionalizatua eta etxean.

Film honek ederki irudikatzen du pertsona berak era desberdinean joka dezakeela, testuinguruaren arabera (era erasokor, pasibo edo asertiboan). Horrez gain, asertibitatean inplizituki dauden zailtasunak eta erronkak batzuk azaltzen ditu.

▲ “Evil” izenburua ere jaso duen film honi buruz xehetasun gehiago jakiteko, ikusi hau: <http://elespejopintado.wordpress.com/2008/08/19/ondskan-la-violencia-desde-otra-perspectiva/>

● Hemendik jaso, eta aldaketa batzuk egin ditugu: National Association for Mental Health (2003). How to assert yourself. Londres. Hemen dago eskuragarri: www.mind.org.uk



🌀 Aukera asertiboa

Era asertiboan komunikatzea aukeratzen duen pertsonak argi adierazten du zer pentsatzen, sentitzen edo behar duen, bere hizketakideen eskubideak, sentipenak eta balioak aintzat hartuta. Horretarako, ez du erroak utzirik adarrei lotu behar, ez istoriorik asmatu, isildu, eraso jo edo beharrik gabe mintzen ibili behar. Aitzitik, komunikatzean, bere iritziak, eskubideak, sentipenak eta beharrak ematen ditu ezagutzera, eta baliatzen ditu, gainerakoek errespetatuta.

Komunikazio asertiboaren oinarrian gizaki guztiek adierazteko, beren izaera berresteko eta gainerako pertsonetara harremanetan mugak finkatzeko duten ezin kenduzko eskubidea dago. Hori egitean, aukera gehiago izango dugu pertsonen arteko harremanetan zauri gutxiago egon dadin, eta gatazkei heltzea errazagoa izan dadin.



Ez da erraza

Asertibitatearen bidea ez da beti erraza ibiltzeko. Pertsona baten asertibitatea mehatxagarria izan daiteke beste batzuetan, bereziki pertsona edo talde batzuek mendekotasuna espero duten kasuetan. Adibidez, emakumeek etxetik irteteko gizona den senide batez lagunduta joan behar duten herrialdeetan, emakume bat etxetik bakarrik irteten bada, hori ausarta eta mehatxagarria izan daiteke.

Hala ere, urrutira joan gabe, beharbada, zure eguneroko bizitzako egoera batzuetan, beste lagun bat zure asertibitatea blokeatzen saiatuko da, zuk egin nahi ez duzun zerbait egin dezazun sinetsarazi nahian.

Hona hemen eguneroko erabilerarako limurketa-estrategien adibide batzuk, beste pertsonaren adierazpen asertiboaren kontraokak[▲]:

Gaitzestea	“Kontua da beldur zarela” “Nik uste nuen azkarragoa zinela”
Mehatxatzea	“Egin ezazu, bestela ez duzu gehiago nire laguntza izango” “Ez kezkatu. Beste norbait bilatuko dut hori egiteko” “Hau ez da honela geldituko...”
Arriskua gutxitzea	“Ez da ezer gertatuko” “Ez zaitez kezkatu”. “Ni arduratuko naiz dena egiteaz” “Dena daukat kontrolpean”
Arrazoiak argudiatzea	“Behar adina urte duzu honezkero” “Zor didazu” “Orduan, zertarako dira lagunak?”
Gaia desbideratz	“Ikaragarri gustatzen zait haserretzen zarenean” “Badakizu zenbat maite zaitudan” “Ez al duzu uste bero handia egiten duela?”





Tresnak

Modu bat

Asertibitatea garatzeko, alde batera utzi behar dira hizkuntzaren erabilera batzuk, beste inori errua bota eta kontuak nola izan behar duten dioen erabilera. Trebetasun horren bidez, sentitzen duguna adierazi ahal izango dugu, minik eman gabe. Horretarako, teknika eta eredu asko garatu dira. Indarkeriazkoa ez den komunikazioaren ikuspegitik, adibidez, Marshall Rosenberg⁽⁶⁾ baliabide didaktiko erraz bat proposatzen du, hain zuzen lau urratseko sekuentzia bati jarraitzea. Jarraian, proposamen hori deskribatuko dugu, eta eguneroko egoera hau hartuko dugu abiaburutzat: ama etxera iristen da, eta alabak gela txukundu gabe utzi duela ikusten du:

Ez!



1. Deskribatu ikusi duzuna bost zentzumenak erabiliz:

Ahalegina egin behar da behaketa eta interpretazioa bereizteko, eta, era berean, ez orokortzeko.

Asertiboa ez den adierazpena	Adierazpen asertiboa
“Beti uzten duzu gela txukundu gabe ni mintzeko”	“Gaur goizean zure gela txukundu gabe zegoela ikusi dut berriz”





2. Adierazi ikusi duzunak sorrarazi dizkizun emozioak eta sentipenak:

Ahalegina egin behar da behaketa eta interpretazioa bereizteko, eta, era berean, ez orokortzeko.

Asertiboa ez den adierazpena	Adierazpen asertiboa
“Hala utzi duzu, nik ardura ez dizudalako”	“Horrek haserretzen nau”

3. Adierazi zure beharrizanak:

Aditzera eman behar duzu bizi izan duzun emozioa eta sentipena berriz ez sentitzeko zer behar duzun.

Asertiboa ez den adierazpena	Adierazpen asertiboa
“Beste herrialde batera joan nahiko nuke”	“Eskatzen dizkizudan gauzak kontuan hartu behar dituzu”

4. Adierazi argi eta garbi zure ustez beste pertsonak zer egin behar duen zure beharizana betetzeko:

Adierazi zehatz-mehatz zure beharizana betetzeko lortu nahi duzun jokabidea.

Asertiboa ez den adierazpena	Adierazpen asertiboa
“Aldatu beharko zenuke”	“Goizetan gela txukun uzteko eskatzen dizut”





BIZITZARAKO TREBETASUNAK



Egin saiakerak lau urratsekin, era asertiboan komunikatzeko duzun gaitasuna indartzeko, familia, gizarte edo laneko bizitzako era askotako egoeretan, adibidez, hauetan:

- ✔ “Asma dut eta nire bikotekideak etxe barruan erretzen duenean gaizki sentitzen naiz. Hala ere, ez diot eskatu nahi izan gehiago ez erretzeko. Azken batean, bere etxea ere bada!”
- ✔ Ohartzen zara laguna maite jolasetan dabilela zure neska-lagunarekin.
- ✔ Iruditzen zaizu ikastetxeko zuzendariak irakasle zehatz bat duela gogokoen gainerakoen gainetik.
- ✔ Ohartu zara zure lagunak likorea edan duela ondoz ondoko hiru asteburutan, mozkortu arte.
- ✔ Pertsona bat banketxera iritsi da, eta jende-ilara kontuan hartu gabe, kutzazaina dagoen tokiraino jo du. Hainbat minutu daramatzazu zain, zure txanda noiz iritsiko.

Lau urratsak aipatu ordez, komunikazio asertiboaren gakoa da norberak dituen beharrizan, sentipen eta pentsamenduekin lokarria lotzea, horrela, aditzera eman eta bete ahal izateko. Izan ere, geografoek esaten duten bezala, mapa ez da lurraldea. Era berean, lau urratsak ez dira asertibitatearen formula.

Rosenbergen komunikazio-eredua aplikatzean, era asertiboan adieraziko dituzu kontuak, baina gogoan izan komunikazioak era berean hartzen duela entzuteko gaitasuna izatea. Egiozu gonbita beste pertsonari nahi duena adieraz dezan, bion jarrerak hurbildu, eta adostasunera heldu ahal izateko. Era horretan, kontuak adieraztean eta entzutean, komunikazio asertiboak eta enpatiak bat egingo dute, harreman hobea lortzeko.



Beste erabilera batzuk

Asertibitatearen alderdi praktiko batzuk kontu hauekin dute lotura:

Gizarteko presioei aurre egitea. “Hainbat lagunek adierazi didate ez zaidala komeni zurekin egotea. Hala ere, lasai aztertu dut, eta zure laguna izatea erabaki dut.”

Baldintzak negoziatzea. “Zurekin lan egiten jarraitu nahi dut, baina niri ez hitz egin ozenago ados ez gaudenean, minduta sentituko naiz-eta”.

Ezetz esatea. “Kondoirik gabe ez dut egingo”.

Laguntza edo aholkua eskatzea behar duzunean. “Ez dakit nola egin senarrarekin gure ezkontza-bizitzari buruz hitz egiteko. Zer aholkatzen didazu?”

Bi kontu gehiago

Asertiboa izatea da testuinguruari eta kulturari begira egokia den modu batean komunikatzea. Baieztapen horrek argi erakusten du hainbat era egon daitezkeela asertiboa izateko, eta era horiek aldatu egiten direla gauden tokiaren arabera. Adibidez, beste pertsona bati “sumercé”[▲] esatea keinu amultsua izan daiteke Kolonbiako Andeatako goi ordokian, baina esaera hori erabiltzea onartezina izan daiteke beste toki batzuetan, hain zuzen, hitz horietan besteen aurrean mendekotasunezko jarrera bat baizik sumatzen ez duen norbaitekin baliatzea.

De otra parte, además de las palabras, en la asertividad están involucrados otros elementos de la comunicación humana, como el contacto visual, el volumen y el tono de la voz, los gestos faciales y la postura corporal. Podemos comunicar asertividad, agresividad o inhibición no sólo con lo que decimos, sino más

▲ Sumercé: “su merced” esaeraren aldaera informala da, “usted” tratamenduaren parekoa, baina pixka bat beroagoa eta hurbilagoa. Kolonbiako Boyacá departamenduko nekazariek erabiltzen dute gehienbat.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Trebetasun honekin amaitzeko, egin proba txiki bat. Hartu “Bai, laztana” esaldia, eta antzeztu ezazu esaldiaren zentzua alda dezaketen keinuak eta adierazpenak eginez, hau da, bestelako sentsazioak, emozioak eta sentipenak adierazten dituzten imintzioak eginez, adibidez, mendekotasuna, jolasa, etsipena, sarkasmoa, eragozpena edo poza adierazten. Atsegina eta hunkigarria da ohartzea hitz horiek zenbat kontu ematen duten aditzera, haiekin batera baliatzen diren jarrerren, tonuen eta keinuen arabera. Proposatu dizkizugun interpretazio ugari horiekin, argi berretsi ahal izango duzu ezinezkoa dela ez komunikatzea eta, beraz, hobe dela era asertiboan egitea.



Gomendatutako bibliografia

Bizitzarako trebetasunen ikuspegia duen GIB/HIESaren prebentziorako programa batean komunikazio asertiboaz egiten den erabilera sakondu aztertu nahi baduzu, ikusi hau: Cuerpos de Paz (2001). Life Skills Manual. Argitalpen-zk.: M0063. Agiri hori Interneteko helbide honetan duzu eskuragarri: www.unicef.org/lifeskills/index_14926.html

Pertsona asertiboaren eskubideei buruzko proposamen baten berri izateko, jo hona: http://www.psicologiaonline.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm

Komunikazio asertiboarekin zerikusia duen ipuin bat entzuteko, sartu hemen: <http://www.cuentosparaconversar.net>. Aurkitu “Planeta de los Cuentos”, eta “Esto sí y esto no” atalean (“Hau bai eta hau ez”), bilatu “Apágalo” ipuina (Itzal ezazu).



PERTSONEKIN HARREMANETAN JARTZEA



“Zer arraio egingo dut zu ez zaudenean nire barrenean sumatzen dudan zuloxoarekin?”

Guille, Mafaldaren neba txikia, Quinok sortutako komiki-bandan

Ez zara zu

Javierrek 30 urte ditu, eta medikua eta disc-jockeya da. Bere herrialdean, Argentinan, aukera gutxi dituenek, horretaz nekaturik, egun batean, neska-lagunarekin ezkontzea erabakitzen du, horrela, bisa lortzeko eta biak Estatu Batuetara bizitzera joan ahal izateko. Bera, Maria, lehenago abiatzen da, harremanak eratzen hasteko. Handik egun batzetera, Javierrek aireportura jotzen duenean neska-lagunarekin elkartzeko, berak deitzen dio, eta argi azaltzen dio beste gizon batekin egon dela eta hobe dela Estatu Batuetara ez joatea.

Une horretan, Javierren bitzta zintzilik geratzen da: ez du etxerik, ez lanik, dena utzi baitu bidaia egin ahal izateko. Ez du emazterik, emazteak utzi egin baitu. Ez du lagunik, eta ez daki nola egin lagun berriak. Lagun zaharren bila hasten da, baina ez du laguntasun horiek berpiztea lortzen. Azkenik, txakur daniar handi baten laguntzarekin, Julia ezagutzen du, eta harekin harremanetan hasten da. Dena ondo doala ematen duenean, Mariak eskaera egiten dio harremana berriz hasteko. Javierrek zera galdetzen dio bere buruari: Julia edo María? Biak? Bietako bat ere ez? Zein aukeratu? Nola eman bere erabakiaren berri?

Horra hor Juan Tarautoren “No sos vos, soy yo” komedia argentinarrean azaltzen diren gertakarietako batzuk.[▲] Filmean, pertsonen arteko harremanetan izaten diren xehetasun askotara hurbildu ahal izango da ikuslea: nola hasi harreman batekin?, noiz eta nola bukatu?, nola eutsi horri?



[▲] Komediari buruzko informazio gehiago hemen:
<http://www.labutaca.net/52sansebastian/nososvossoyyo.htm>





Animalien arteko harremanak

Haiek leialak eta monogamikoak dira, estaltzeko eta kumeak zaintzeko aldian dauden bitartean. Hazkuntza bukatu orduko, amaiera ematen diote bikote-harremanari, eta hurrengo denboraldian era berean jokatu dute, baina beste bikotekide batekin. Haiek ere ederki dakite, hotz polarretik bizirik atera ahal izateko, beste batzuekin elkartu behar dutela, eta txandaka partekatu behar dutela taldearen erdian egoteko aukera.

Harremanak izateko eraiki dituzten molde horien bidez, era atseginean bizi ahal dira elkarrekin, eta bizirik iraun dezakete baldintza zailetan egonda ere. Pinguino enperadoreak dira. Hain pinguino al gara gizakiak? Animaliekin egin dugun analogia hori oinarritzat hartuta, hausnarketa egin dezakegu pertsonen arteko harremanei buruz. Luc Jacqueten “La marche de l'empereur” film frantziararen ikus dezakegu haien istorioa.■

Savaterrek aipatzen dituen ikaskuntzetatik bat ere ez dugu eskuratuko beste pertsonekin ez bagaude; izan ere, modu gizatiarrean bizitzen ikasteko, haiekin batera egon behar dugu, hau da, parekoen artean. Horrexegatik, pertsonen arteko harremanak erabakigarriak dira, elkarrekin bizitzen▲, elkarlanean aritzen eta taldean lan egiten ikasteko, desberdintasunak zein diren jakinda eta ondo ustiatuz.

🌀 Harremanen eragina

“Se te nota en la mirada, ¡Ay! Negra, se te nota en el andar, sé que estás enamorada, ¡Ay! Negra, no lo puedes ocultar” (“Begiradan ezagun duzu, ai beltza! ibileran ezagun duzu, maitemindu egin zara, ai beltza, ezin duzu ezkutatu”). Hala dio Kolonbiako vallenato● baten leloak. Hor aipatzen den egoera jende askok suma dezake bere eguneroko bizitzan: gainerakoekin harreman onak dituen pertsonari berehala nabarmentzen zaio, barrutik ondo sentitzen delako.

Eguneroko baieztapen horiek, gaur egun, zientzialarien babes zabala dute. Gero eta nabariagoa da pertsonen arteko harreman onak eta laguntzako gizarte-iturriak izateak eragin ona duela pertsonen osasunean eta ongizatean. Familia, lagunak, eta norberak dituen gizarte-erakundeek eta taldeek ongizatea eragiten digute egunero, eta euskarri sendoa dira une zailetan d(9).



▲ Elkarrekin bizitzen ikastea, Unescok proposatutako bizitzarako ikaskuntzetako bat.

● Vallenatoa Kolonbiako Karibeko Valle de Uparren sortutako musika mota da. Musika hau jotzeko, guacharaca, kaxa eta akordeoia behar dira, eta festa-giroko erritmoak ditu.

■ Luc Jacquetek zuzendutako film frantziar honi buruz gehiago jakiteko, jo hona: <http://wip.warnerbros.com/marchofthepenguins/>. Gaztelaniara itzultzean, izenburu hauek hartu zituen: “La marcha de los pingüinos” eta “La marcha del emperador”.



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

③ Harremanetan jartzea

Gaian sartzeko, ikus ezazu aipatu dugun film hori, edo, bestela, eseri zaitez tarte batez, zure harreman pertsonalak gogora ekartzeko. Batez ere, pertsonen arteko harremanetarako trebetasuna garatzeko funtsezkoak diren bi alderdiri erreparatu beharko diezu.

Lehenik, harreman bat hasten, horri eusten, eta amaitzen jakitea da. Argentinako komediari dagokionez, argi irudikatuta daude hiru egoerak, baina edozein pertsonaren bizitzan aurkituko ditugu indartzen edo alferrik galtzen diren harremanak, eta ikasketa horiek jakitea edo ez jakitea izaten da kontua. Denok ezagutzen ditugu harreman bati ekiteko zailtasunak dituzten pertsonak, bai eta denbora batez harreman horri eusteko edota, hala behar denean, harremanari amaiera emateko zailtasunak dituztenak ere.

Bigarrenik, oinarritzkoa da gurekin egunero eragin-trukea duten pertsonekin harremanak modu onuragarrian izaten ikastea, adibidez, senideekin edota lankideekin ditugun harremanak. Ikasketa hori bereziki garrantzitsua da, eguneroko bizitza norekin partekatuko dugun erabakitzeko aukerarik ez dugunean, adibidez, lanean; izan ere, arlo horretan, pertsonak ez dute beti aukerarik lankideak zein izango diren erabakitzeko. Beste horrenbeste gertatzen da eskolan, neska edo mutil batek ezin baitu erabaki zein ikaskiderekin egongo diren ikasturtean barrena. hacer el curso.

③ Modu gizatiarrean bizitzea

Jaio aurretik, izakiek eragin-trukea izaten dugu inguruan ditugun pertsonekin eta mundu osoarekin, oso modu eraginkorrean gainera. Prozesu etengabe, eragin-trukatzaile eta dinamiko horretan, pertsona bilakatzen gara eta garen moduan izaten ikasten dugu. Horri dagokionez, Fernando Savaterrek dioenez, “bizitza gizatiarra da gizakiz lagunduta bizi garelako, haiekin hitz egiten, itunak egiten, gezurrak elkarri esaten, besteen begirunea edo traizioa jasotzen, maitatzen, proiektuak egiten edo iragana gogora ekartzen, elkarri erronka egiten, guztionak diren kontuak antolatzen, jolasten, sinboloak trukatz[en]”.



BIZITZARAKO TREBETASUNAK



Eragin horiek alderantziz ere jokatzen dute. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera (2003), gizarteko bazterketa eta bakartzearekin batera agertzen dira heriotza goiztiarreko tasarik altuenak eta aukera gutxiago dago bihotzekoak jo ondoren bizirik irauteko. Besteen gizarte- eta emozio-aldeko laguntza gutxien jasotzen duten pertsonak ongizate gutxiago izaten dute, depresioak gehiago jotzen ditu, arrisku handiagoa dute haurdunaldian zailtasunak izateko, bai eta gaitz kronikoen ondorioz ahalmen-urritasuneko maila altuagoak izateko ere ⁽⁹⁾.

Horregatik, zehaztasunez esan daiteke pertsonen arteko harreman txarrak izateak eragin kaltegarria duela pertsonen osasun fisikoan eta emozionalean. Hala, beraz, ezinbestekoa da harreman kaltegarriari buru ematea, bizitza-kalitate eta osasunaren aldetik.

46



Tresnak

Loturen sarea

Pertsona bakoitzak loturen sare bat ehuntzen du, beste lagunekin dituen harremanen bidez, lotura sendoen, ahulen, hurbilen eta urrunen sare bat. Hurrengo ariketak dituen hiru urratsen bidez, inbentario bat egin dezakezu, eta beste pertsona batzuekin dituzun harremanei eta loturei buruzko hausnarketa egin, eta diagrama bat egin dezakezu. Azkenean, zure loturen sarea “ikusi”, eta gogoeta egin ahal izango duzu, sendotzeko edo eraldatzeko, zuk nahiago duzuna.





Inbentarioa

Inbentario honetan, ez duzu ezer asmatu behar. Jarri zerrenda batean zurekin harremanen bat duten pertsona guztien izena (guztiak). Gero, antolatu taula honetan, dagokion moduan:

Harremanak ditudan pertsonak		
Pertsona hauekin gusturago sentitzen naiz	Pertsona hauekin gustura sentitzen naiz	Pertsona hauekin ez naiz hain gustura
Jar itzazu kolorezko paper batean laukitxo honetan paratu dituzun pertsonen izenak, eta idatz itzazu 6 cm-ko diametroko zirkulu batean.	Jar itzazu kolore desberdineko paper batean laukitxo honetan paratu dituzun pertsonen izenak, eta idatz itzazu 4 cm-ko diametroko zirkulu batean.	Jar itzazu kolore desberdineko paper batean laukitxo honetan paratu dituzun pertsonen izenak, eta idatz itzazu 2 cm-ko diametroko zirkulu batean.

Diagrama

Orain, marraztu 4 zirkulu orri handi batean, bata bestearen barruan (orriak aski handia izan beharko du, zurekin harremanen bat duten pertsona guztiak barruan sartu ahal izateko). Zu erdian egongo zara, 1. zirkuluan; hortxe jar dezakezu zure argazkia. 2. zirkuluan, zurekin harreman gehien duten pertsonen izenak jarri behar dituzu. 3. zirkuluan, zurekin nolabaiteko harremana duten pertsonen izenak jarriko dituzu. 4. zirkuluan, azkenik, zurekin harreman gutxien duten lagunen izenak joango dira.



Galdera berriak azal daitezzen

Loturek baino ez dute garrantzia. Zenbatu itzazu zure gizarteko harremanak. Afektuzko lotura sendorik eta intimitateko lokarrik ez baduzu, bakartuta zaude. Alabaina, gustua, begirunea edo zure eguneroko jardunak sortzen duen mirespena dela-eta loturaren bat baduzu, lagunak eta aldekoak izango dituzu, eta sendo egongo zara alde horretatik. Sareak eraikitzen dira asmo eskuzabalez, doan, gozamenaz, partekatzeke, hizketan aritzeko, besteekin egoteko eta harremanetan jartzeko atseginak bultzatuta.

Jesús Galindo⁽¹⁰⁾

Redes, comunidad virtual y cibercultura (Sareak, komunitate birtuala eta ziberkultura)



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Orain, zure loturen sarea islatzen duen diagrama bat duzu begi aurrean. Behatu, eta atera itzazu ondorioak.

Kolore bakoitzak zer esan nahi duen

Horia: pertsona hauekin ez naiz hain gustura sentitzen.

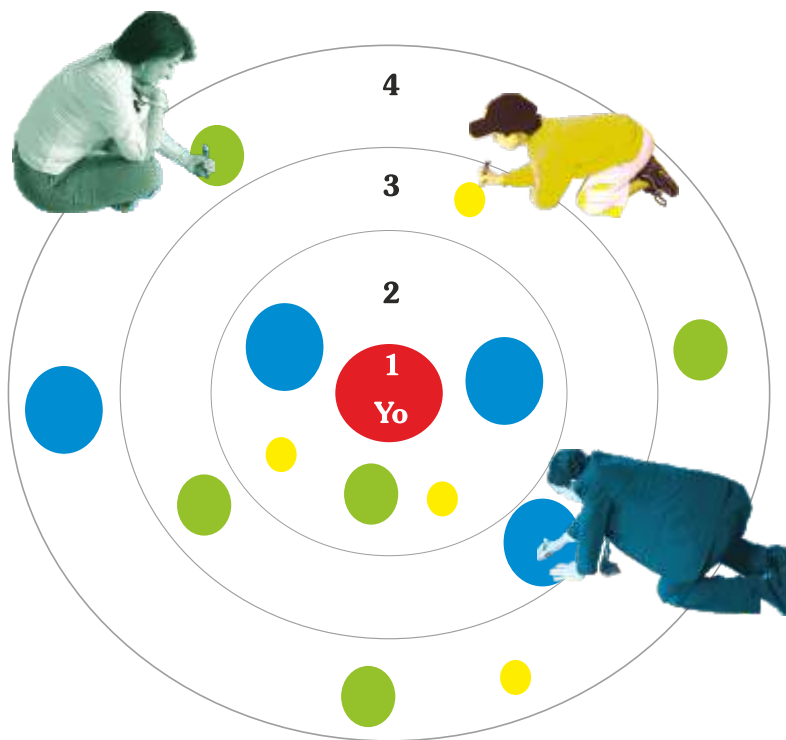
Berdea: pertsona hauekin gustura sentitzen naiz gutxi gorabehera.

Urdina: pertsona hauekin gusturago sentitzen naiz.

PD. Koloreak era arbitrarioan hautatu ditugu.

Zirkulu bakoitzean jarri beharreko informazioa

1. Ni
2. Zein pertsonarekin izaten ditudan harremanak maizago.
3. Zein pertsonarekin izaten ditudan harremanak nolabaiteko maiztasunarekin.
4. Zein pertsonarekin izaten ditudan harremanak maiztasun gutxiagoz.



Galderak

Egin ieazkiozu galderak zeure buruari, diagramari begira zauden bitartean. Hasteko, bost galdera iradokitzen dizkizugu, baina gonbit egiten dizugu zeure galderak egin diezazkiozun zeure buruari, eta dagozkien erantzunak bila ditzazun:



Zurekin harreman onak dituzten pertsona horiek zenbateraino daude zugandik hurbil edo urrun?
Zer iruditzen zaizu zurekin harremana duten pertsonen kopurua?
Zer iruditzen zaizu dituzun harremanen kalitatea: atseginak, egonkorrak edo fidatzeko modukoak al dira?
Harremanen bat amaitu nahi izango zenuke?
Harremanen bat “ongarritu” nahiko zenuke, hobetzeko eta hurbiltzeko?

Ispilua

Barrura begiratu eta pertsona gisa nolakoa zaren hobeto jakin nahi baduzu, pertsonen arteko harremanen ispilua balia dezakezu, ispilu horren islan zure izaeraren eta jokabidearen bereizgarri batzuk aurkitzeko. Lehen proposatu dizugun loturen sarea ispilu egokia izan daiteke besteekin dituzun harremanak behatzeko, eta harreman horien ezaugarriei buruz hausnarketa egiteko.

Zorionez, ispilu horrek islatzen duen irudia nahi duzun guztietan alda daiteke; izan ere, gizakiok beste pertsona batzuekin ditugun eragin-trukearen bidez eraikitzen eta eratzen dugu geure burua. Beste pertsona batzuegan islatzen naiz, eta, era berean, haien bitartez eraikitzen dut neure burua.



Gomendatutako bibliografia

Bizitarako trebetasunen ikuspegia duen GIB/HIESaren prebentziorako programa batean trebetasun honen erabilerarekin sakondu nahi baduzu, ikusi hau: Cuerpos de Paz (2001). Life Skills Manual. Argitalpen-zk.: M0063. Dokumentu hori Interneteko helbide honetan eskura dezakezu: www.unicef.org/lifeskills/index_14926.html

Harreman bati amaiera eman nahi diogunean izaten ditugun zailtasunetara hurbiltzeko, Robin Norwooden “Women Who Love Too Much” liburuak zehatz azaltzen eta aztertzen du desatseginak izan arren bikoteko harremanak ezin bukatu ditzaketen emakumeen egoera (“Mujer es que aman demasiado”, “Gehiegi maitatzen duten emakumeak”).





BIZITZARAKO TREBETASUNAK



ERABAKIAK HARTZEA

*Erabakiak hartzeko, gizonak aske izan behar du ezinbestez. Hauta dezakegu ez hautatzea?
Erantzuna emateko, hautu bat egin beharko duzu”.*

William Cowper

🌀 Zatirik onena

Erabakiak hartzeko ariketa klasiko batean, pizzeria batera doazen bi neska agertzen dira⁽¹¹⁾. Neska bati pizza lau zatitan banatzeko aukera ematen diote, eta besteari, berriz, jango duen lehenengo zatia hautatzeko aukera uzten diote. Hurrengo egunean, ariketa egingo dute berriz, baina oraingoan neskek elkarri trukatu diote rola. Behin eta berriz, erabakirik onena zein den hausnartu eta egiaztatuko dute, bientzat bidezkoen den bidea aurkitu arte.

Hala, bi neskatok erabakiak hartu behar dituzte, eta ohartuko dira erabaki horiek haien eta besteen bizitzan dituzten ondorioez. Ariketa errepikatzean, biek ala biek hautatuko dute zatirik onena: erabakiak hartzen ikastea.



Hautuak egiten jakitea

Gure bizitza ez dago eginda; egunero eraiki behar dugu. Bizitza ondoz ondoko unez eratuta dago, eta une horietako bakoitzean hurrengo unean zer egingo dugun hautatu behar dugu, zer egingo dugun erabaki behar dugu. Ezer hautatu edo egin nahi ez dugunean ere, hori izango da gure erabakia: ezer ez egitea, inertzia, pasibotasuna... Bizitzarako hezkuntza eta prestakuntzaren zati handi bat, hain zuzen, gure patua baldintzatuko duten erabaki garrantzitsu horiek denboraz, zuhertasunez eta arretaz egiten jakiteko gaikuntzak izan beharko luke.

Gustavo Torroella González-Mora, hezitzaile eta pentsatzaile kubatarra. Hemen: Aprender a Vivir, Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001

© Hautatzea

Erabakiak hartzeak esan nahi du gauzak gerta daitezen jokatu dugula, ez direla halabeharrendo edo kanpoko beste eragile batzuen ondorio izango. Gizakien existentzian, eguneroko eta gatazkako egoera askotan, hainbat erabaki hartu behar dira, erabaki errazak edo zailak, adibidez: goizean esnatzea, berehala jaikiko garen edo ez erabakitzea, postrean pixka bat gehiago jatea edo ez, ingeniariak nuklearra edo itsas biologia ikastea.

Une oro ari gara erabakiak hartzen, hau da, hainbat hautabideren ondorioak kontuan izan ondoren zer egingo dugun hautatzen. Emaiza beti izaten da berbera: aukera bat hautatuko dugu.

Trebetasun horrek tresna egokiak eskaintzen dizkigu une jakin batean dauden era askotako aukerak ebaluatzeko, besteak beste, beharizanak, balioak, motibazioak, eraginak, eta erabakiak geure eta beste lagun batzuen bizitzan (orain eta etorkizunean) izan ditzakeen ondorioak aintzat hartuta.

Bizitzarako gainerako trebetasunak bezalaxe, erabakiak hartzeko gaitasuna praktikaren bidez indartzen da, eta, horretarako, aukerak izan behar dira. Praktikatzeko dugun aukerarik onena gure eguneroko bizitza da, bizitza beti baitago erabakiak hartzeko moduko aukerez beterik. Adibidez, neskei eta gazteei dagokienez, erraza da erabakiak hartzen praktikatzea, era honetako gaiak erabakitzeke aukera haien esku utzita: “zer jantzi nahi duzu gaur?”, “zein ordutan iritsi nahi duzu zure bilerara?”, “zer nahi duzu erostea biharko bazkarirako?”.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Horrez gain, komeni da trebetasunetan hezteko programa berezi bat garatzea, horren bidez, familiek eta irakasleek argi jakin dezaten nola garatu erabakiak hartzeko trebetasuna seme-alabengan eta beren baitan. Bi kasuetan, argi eta garbi eduki beharko dugu erabakiak hartzen ez dela arbelean ikasten, eguneroko bizitzan baizik.

Erabakiak hartzeko prozesu orokorra

Erabakiak hartzeko prozesu orokorra antzekoa da banakako nahiz taldeko erabakiak hartzen ditugunean, eta alderdi hauek hartzen ditu barne[▲]:

- ① **Arazoa edo aukera onartzea.** Erabakitzeko prozesua aldaketa bat egiteko beharra sumatzen denean jartzen da abian.
- ② **Egoera aztertzea.** “Badenaren” eta “izan litekeenaren” artean dagoen desberdintasuna zehaztu ondoren, egoera aztertu behar duzu, desberdintasun hori zertan oinarritzen den jakiteko.
- ③ **Helburuak aintzat hartzea.** Zein helburu lortu nahi duzu? Helburuak zehazteko, zure ustez garrantzitsua dena, eta bizitzan estimatzen eta balioesten duzun hori hartu beharko duzu aintzat. Gertaerak (informazioa) eta balioak, emozioak eta sentipenak nahas ditzakezu, ahalik eta erabakirik egokiena hartzeko.
- ④ **Hautabideak bilatzea.** Zenbat eta garrantzitsuagoa izan hartu behar duzun erabakia, orduan eta hautabide gehiago bilatu behar. Fidatzeko moduko pertsonekin hitz egitea, ikertzea eta zeure sormena lantzea lagungarria izan daiteke ekiteko hautabide berriak aurkitu ahal izateko.
- ⑤ **Ondorioak aztertzea.** Erabakiak hartzerakoan, oso garrantzitsua da erabakiek izan ditzaketen ondorioak aurreikustea. Informazio-iturri desberdinak izatea lagungarria izan daiteke ondorioak aurreikusteko, baina batzuetan beharrezkoa da norberaren jakintza edo esperientzia baizik ez hartzea aintzat. Era berean, kontuan hartu behar dira hautabide bakoitza gauzatzeko behar diren baliabideak (denbora, energia, abildadeak, dirua, jakintzak eta bestelakoak).

[▲] Kansas Estatuko unibertsitateko hedadura kooperatiboko zerbitzuaren argitalpen honetatik jaso, eta aldaketa batzuk egin ditugu: “Improving Decision -Making skills”. Hemen dago eskuragarri: <http://www.ksre.ksu.edu/library/famec2/mf873.pdf>



- ☉ **Aukeratu hautabiderik egokiena.** Zein da hautabiderik egokiena, zure helburuak, beharrak, balioak eta eskura dituzun baliabideak aintzat hartuta? Beharbada zehaztu dituzun aukeretatik bat ere ez zaizu erakargarria irudituko; beharbada, beste bide bat aurkituko duzu, beste aukera batzuk hautatuz.
- ☉ **Erabakian oinarrituta jokatzea.** Erabakiak hartzeko prozesua ez da hautabiderik egokiena aukeratzen dugunean bukatzen. Hautabide hori abian jarri behar da.
- ☉ **Erantzukizuna onartzea.** Onartu erabakiak duen erantzukizuna eta izan ditzakeen ondorioak. Erabaki gehienak ziurgabetasunez beteriko egoeretan hartzen ditugu, jakintza zehaztugabeak izanik, edo behar adinako jakintzarik izan gabe, eta baliabide mugatuak edukirik; hortaz, gogoan izan behar duzu, eskura zenituen baliabideak edukita, ahal izan zenuen gauzarik onena egin zenuela. Ez ezazu pentsa ezinezkoa dena egitea lortuko duzunik.
- ☉ **Emaitzak ebaluatzea.** Erabakien emaitzak ebaluatu behar ditugu, eraginkorrak izan ote diren zehazteko. Ohiko erabakiak ere noizean behin ebaluatu behar ditugu, ea oraingo egoerarako benetan egokiak diren jakitekol.



☉ Locus-a

Erabakiak hartzen ikasteko prozesua berehala jartzen da harremanetan norberaren autonomia sendotzearekin, erabakiak hartzean ezinbestez onartu eta balioetsi behar baitira nor bere bizitza “bridapean” izateko berez dituen erantzukizunak eta gaitasuna.

Hirurogeiko hamarkadan, Julian Rotterrek⁽¹²⁾ “kontroleko locus” kontzeptua garatu zuen, bizitzako gertakariak eragiten dituzten arrazoi nagusiei buruz pertsonak duten pertzepzioa azaltzeko. Hitz laueta esanda, zure ustez, kontrol-mailarik ba al duzu zure patuaren gainean? Edo kontrol hori beste pertsona batzuen, halabeharrendaren edo kanpoko gertakarien mende al dago gehienbat?





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Ikuspegi horri jarraiki, pertsonak barneko edo kanpoko locus bat izan dezakete gidari gisa. Barneko locusaren arabera mugitzen diren horiek uste dute beren erabakiek eta ahaleginek gidatzen dutela beren jarrera, eta, oro har, autonomia gehiago izaten dute. Kanpoko locus baten mende dauden lagunek, berriz, uste dute beren bizitzaren erantzukizuna eta kontrola kanpoko eragileen mende dagoela batez ere, adibidez, zoriaren, halabeharraren, patuaren edo eragin handia duten pertsonen mende.

Erabakiak hartzeko gaitasuna ez da soilik nortasunaren alderdi horretara murrizten, baina, hala ere, zenbait azterketaren arabera, kontrolerako barneko locus handiagoa duten pertsonak jokabide proaktiboagoa, eraikitzaileagoa, asertiboagoa eta osasungarriagoa izaten dute.



Nerabeak eta erabakiak hartzea

Bizitzaren une jakin batean garrantzi berezia hartzen du “erabakiak hartzeak”. Une horretan hautatzen dugu lanbideko ibilbidea, sexu-bizitza eraginkorra hasi, eta babesteko metodoak baliatzen hasten gara, alkohola, zigarroak eta bestelako gaiak hartzeari ekiten diogu, eta arriskua duten jardueretan parte hartzen hasten gara. Nerabezeroari buruz ari gara hizketan.



Hainbat egilek bereziki nabarmendu dute nerabeek eta gazteek erabakirik egokienak hartzeko eta beren autonomia sendotzeko egunero aurrez aurre dituzten erronken sorta zabala. Erronka horiek lotura dute nerabeek eta gazteek maiz egin dezaketen horrekin[▲]:

- ☑ Kontuan hartzea bi hautabide baizik ez daudela aukeran (“hau edo bestea”), aukera-sorta zabala dagoela pentsatu beharrean.
- ☑ Esperientzia, jakintza edo beren bizitzaren kontrolik ez izatea, alderdi horiek ezinbestekoak baitira egon daitezkeen hautabideak aurkitzeko.
- ☑ Jokabide batzuk gaizki interpretatzea, arrisku gutxiagokoak direla joz, edo baikorregi izatea arriskuko egoerak zehazteko eta sumatzeko duten gaitasunari dagokionez.
- ☑ Gehiegi balioestea eta garrantzi gehiago aitortzea beste gazte batzuen erreakzioari, arriskuko jardueretan parte hartu edo ez erabakitzean.
- ☑ Zailtasunak izatea zehatz kalkulatzeko ondorio txarrei aurre egin behar izateko aukera.
- ☑ Zailtasunak izatea erabakiak hartzerakoan eskura dugun informazioaren esanahia ulertzeko edo sinesgarritasuna balioesteko.
- ☑ Beren emozioen eta sentipenen eragin handia izatea, eta arrazoizkoagoa den biderik ez jarraitzea erabakiak hartzerakoan.

Eragile horiek hartu behar ditugu kontuan, nerabe eta gazteengan gaixotasunei aurrea hartzen edo osasuna sustatzen duten hezkuntzako programetan.



▲ Building Partnerships for Youth web orritik hartuta, hain zuzen, erabakiak hartzeari buruzko ataletik..





Tresnak

Matrize bat

“Erditzeko unea iritsi arte fetua garatzen egoten den lekua” da matrizea[▲]. “Hazteko lekua” izateko ideia hori hartuta, orain matrize bat proposatu nahi dizugu tresna gisa, hor zure erabakia “garatu” ahal izango baituzu, erabakia hartzeko eta argitara emateko unea iritsi arte[●].

Idatzi erabaki behar duzun arazoa, egoera edo kezka zein den:

Hurrengo zutabeetan, zehaztu itzazu egon daitezkeen hiru hautabide, eta bete itzazu hiru zutabeak:

Egon daitezkeen hautabideak	🌀 1. hautabidea	🌀 2. hautabidea	🌀 3. hautabidea
Ondorio onak			
Ondorio txarrak			
Hautabide bakoitzari lotutako emozioak eta sentimenduak			
Hautabide bakoitzean eragina duten balio pertsonalak			

▲ Real Academia de la Lengua - RAEren hiztegitik hartuta; hemen dago eskuragarri: www.rae.es

● Hemendik jaso, eta aldaketa batzuk egin ditugu: Osasunerako hezkuntza eta bizitarako trebetasunak nabarmenduz droga-mendekotasunei aurrea hartzeko trebetasunetan gaitzeko gidaliburua” (Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual, UNICEFek argitaratua (New York) 2004. UNESCOren atarian dago eskuragarri.



Arrazoia eta bihotza

Biak ala biak behar ditugu erabakirik egokienak hartzeko. Arrazoi pixka batekin jokatu behar da, hobeto informatzeko, aukerak ebaluatzeko eta aukera horien ondorioak jakiteko. Modu kritikoan pentsatzeko gaitasunak eta aztertze eta ikertze norberak duen jarrerak eragina izaten dute erabakiak hartzean. Horrez gain, emozio pixka bat ere behar da, erabakia norberaren interesekin, beharrezanekin, balioekin eta desirekin lortzeko.

Arrazoiz jokatu gabe erabakitzen badugu, halabeharrendaren eta gainerako pertsonen esku uzten ari gara gure bizitzaren lema. Gogo berorik gabe erabakitzea janaria gozatu gabe prestatzea bezalako zerbait da. Arrazoia eta emozioa erabakiak hartzeko prozesuarekin lotzea askoz errazagoa da nork bere burua ezagutzen duenean, eta argi dakienean zer nahi duen eta zer behar duen, bere bizitza zein irizpidekin gidatzen duten eta helburu horiek lortzeko zein baliabide pertsonal dituen..

hau ez naiz iada

Nork bere burua onartzea

Erabaki bakoitza zuk zure bizitzaren koadroan egiten duzunaren marra bat da. Pintzelkada hori zuk izan nahi duzun pertsona motari badagokio, zeure buruaren bertsioa marraztuko duzu, nahi duzuna eta izatea erabaki duzuna bilakatuko zara.

Baina erabakiak hartzean presioari amore ematen badiozu beti, beste batzuen esku uzten baduzu dena edo beste batzuen gogoia betetzen baduzu, ziurrena, azkenean, gainerakoek ikusi nahi dutenaren margoa ikusiko dute, baina zuk ez duzu zure burua bertan islatuta ikusiko. Nerudak modu poetikoan adierazi zuen: “Egunen batean, edozein tokitan, edozein lekutan, zeure burua aurkituko duzu huts egin gabe, eta hori, hori baizik ezin daiteke izan zure ordurik zoriontsuena edo mikatzena”.





Gomendatutako bibliografia

Erabakien esparruko gogo bizia hobeto ikertzeko, ikusi Prócoro Hernández Tropezaren artikulu hau: “El Entheos, brújula para decidir”; hemen dago eskuragarri:
<http://revistavoces.ohlog.com/el-entheos-brujula-para-decidir.oh13493.html>

Droga-mendekotasunei aurrea hartzeko trebetasunetako hezkuntzan gaitzeko gidaliburuan (Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual, UNICEF, 2004), erabakien gaiari eskainitako hamar jardueraren sekuentzia interesgarria aurkituko duzu; UNESCOren atari elektronikoan dago eskuragarri.

Zure kontrolerako locus-a neurtzeko galdetegi elektronikoko bati erantzuna eman nahi izanez gero (Barneko-kanpoko kontrolerako locus-ari buruzko Rotter Inbentarioan oinarrituta), jo hona:
<http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/LocusofControlintro.html>



ARAZOAK ETA LISKARRAK KONPONTZEA

*“Arazoa litzateke arazorik ez izatea”
Egile ezezaguna*

🌀 Aukera

1914. urtean, Thomas Alva Edisonek 67 urte zituela, sute batek bere laborategia suntsitu zuen. Charles semearekin topatu zenean, sugarrei begiratu, eta zera esan zuen lasai asko: “Sute hau oso baliotsua da, bertan erretzen ari baitira gure akats guztiak. Jaungoikoari eskerrak, orain berriz hasi ahal izango gara”. Ez zebilen oker. Handik hiru astera, fonografoa aurkeztu zion mundu osoari. Zalantzarik gabe, beste kasu askotan bezala, Edison ohiz kanpoko adibide bat da, zailtasuna aukera handitzat hartzeko erakusgarria.

🌀 Kontua da nola egin aurre hori

Batzuetan, gatazka hitza aipatzeak elkar hiltzen duten pertsona armatuen irudia ekartzen digu gogora. Alabaina, hori ez da gatazka bat, baizik eta gatazkari ekiteko modu bat, kasu horretan indarkerian oinarrituta dagoen modua.

Gatazka bat hauxe baizik ez da: aldi berean interes desberdinak edo elkarri kontrajarrita dauden indarrak egotea. Antagonismo horiek aurkako ideiak, balioak, desirak, iritziak, interesak edo beharrianak izan daitezke, eta une eta egoera jakin batean azaltzen dira: batek zinemara joan nahi du eta besteak futbola ikustea nahiago du; batek lan bati uko egin nahi dio ez baitago ados lanaren ikuspegiarekin, baina hainbat konpromiso ekonomiko ditu, kontuan hartzeko modukoak.



Zailtasunaren laudorioa

Zoriontasuna irudikatu nahi dugunean, inoiz baino argiago azaltzen dira irudimenaren ezintasuna eta pobrezia. Orduan, hasten gara paradisuak asmatzen... arriskurik, borrokarik, hobetzeko bilaketarik eta heriotzarik gabeko bizitza bat. Eta, beraz, gabeziarik eta desirarik gabeko bizitza bat. Giza harreman kezagarria, konplexua eta galkorra desiratu beharrean, borrokatzeko dugun gaitasuna piztu eta aldatzera behartuko gaituen harreman bat desiratu beharrean, itzalik eta arriskurik gabeko idilioa nahi izaten dugu. Gauza ezezagunez eta galdera irekiz betetako filosofia desiratu beharrean, denaren berri emango duen doktrina globala eduki nahi dugu.

Estanislao Zuleta(13)



60

Pertsonak modu asko aurkitu dute gatazkak bizitzeko: batzuetan egoerari ez-ikusiarrena eginez eta ezer gertatuko ez balitz bezala jokatu. Kasu horretan, esaera hauek dira ohikoenak: “utzi horrela”, “hobe da borrokan ez aritzea”, “ez egin kasurik, pertsona hori horrelakoa da”.

Beste batzuetan, indarkeria baliatzen da, gatazkari heltzeko, eta nor den indartsuena, nor duen arrazoi gehien izaten da abiaburua. Horixe gertatzen da aitak seme-alaba jotzen duenean, horrek bere arrazoiak uler ditzan eta, aldi berean, bere aginpideari eusteko. Edo nazioen barneko eta kanpoko gatazka armatuetan, horietan armak nagusitzen baitira.

Nork bere eguneroko bizitzari egindako begiradak gatazkei ekiteko dauden hainbat molde erakusten dizkigu, goiko bi horietaz gain. Alabaina, aniztasun horretatik harantz joz, bereziki nabarmendu nahi dugu arazoa ez dela gatazka bat dagoela, baizik eta gatazkari ekiteko dugun modua.

© Sormena eta malgutasuna

Gutxienez, esandako horretatik bi gai nagusi atera ditzakegu. Alde batetik, gatazkak ezin dira saihestu, eta, gainera, ez da desiragarria hori egitea. Gatazkak beti daude gure inguruan, pertsonen eguneroko bizitzan, ezin dugu hautatu “gatazkak edukitzea edo ez edukitzea”. Gatazkak gizakiaren existentziaren zati bat dira, eta haiei esker pertsonak aukerak izaten dituzte aldatzeko, hazteko eta gainerakoekin bizitzeko.



Bai!



Bai... baina ez!



Bestetik, gatazkak giza existentziaren “motorra” direla onartu denez, ahaleginak bereziki bideratu dira gatazkak modu sortzaile eta malguetan kontrolatzeko aukera emango diguten estrategiak eta tresnak garatzera; eta, ildo horretan, aukeratzat hartu behar dira, gizakien bizitzako hainbat alderdi handitzeko, aldatzeko eta aberasteko aukera gisa.



Tresnak

Hiru itsasargi

Tresna gisa, arazoak eta gatazkak konpontzeko lagungarriak izan daitezkeen “itsasargietako” hiru partekatuko ditugu. Itsasargi onak bezala, gidatzeko balio dute; ez dute adierazten nola jokatu, ez zer esan behar den.

1. Ohitura desarmatzea

Gatazkak modu sortzailean konpontzeko lehenengo urrats garrantzitsua da egiten saiatu den konponbidea zehaztea eta konponbide hori aldatzen ahalegintzea. Einsteinek esan zuenez, “Emitza desberdinak bilatzen badituzu, ez ezazu beti gauza bera egin”.

2. Hobetzeko modua

Arazo bat “behin betiko” konpontzeko, indarkeria aukeratzen da ia beti. Adibidez, ikasle erasokor bat eskolatik bidaltzen dute, era horretan arazoari amaiera emateko. Erabaki horrek ez du arazoa konpontzen, baina arazoa





zenbait pertsonaren begi-bistatik ezkutatzea lortzen du. Arazoa berriz azalduko da ezinbestez. Hautabide gisa, jarri abian egoera konpontzeko forma txiki batzuk, era horretan, arian-arian aldatzen joateko. Adibidera berriz joz, sortu konfiantza ikaslearekiko harremanean, eta agindu iezaiozu zeregin berriak egin ditzan, horrela bere gaitasunak indartzeko. Beharbada, pixkanaka, harremana izango duzu ikaslearekin, lehen zeukan jarrera erasokorra gainditu ahal izateko.

3. Ardura

Gatazketan bi interes desberdin daude gutxienez. Arazo berbera duen pertsona aurkitu behar dugu, harekin bilatu behar baitugu konponbidea. Joaquín García Rocak orain dela gutxi Europan egindako azterketa batean hau azaldu du, gazteekiko etengabeko kezka dela-eta: “Ez genuke gazteengatik kezkatuta egon behar, gazteekin eduki beharko genuke kezka, gizaki guztioi dagozkigun arazoengatik eduki ere ⁽¹⁴⁾”.





Egizu proba bat

Orain, zurekin partekatu ditugun hiru itsasargiak erabiltzea proposatuko dizugu, era horretan, gazteen bizitzan azaldu ohi diren gatazka batzuei konponbidea aurkitu ahal izateko[▲]:

- ☉ Nik uste nuen, neska batekin egoterakoan, gizon oso baten gisa jokatuko nuela. Baina Anarekin ateratzen hasi nintzenean ez nuen jakin zer egin, zer esan, oso urduri nengoen. Bularrak ukitu nizkion, eta bera gaitzitu egin zen. Zakarra nintzela esan zidan, eta bertan behera utzi ninduen. Nola jokatu behar dut emakumeekin?
- ☉ Denak nigandik urrutiratzen dira gaya naizela jakitean, eta horrek mina ematen dit. Gizonek uste dute maiteminduko ditudala. Eta emakumeek uste dute ez ditudala maiteminduko. Nola egingo dut lagunak baizik ez ditudala eduki nahi adierazteko?
- ☉ Neskatoa nintzenean istripu bat izan nuen, eta hanka bat bestea baino motzago geratu zitaidan. Orain, 18 urte ditudala, asko sufritzen dut, nesken errukia eta mutilen axolagabekeria sentitzean. Ahalmen-urritasun batek kendu ahal digu maitatzeko eskubidea?





Bata bestearekin

Une honetan, berriz, bizitzako trebetasun bat beste batekin gurutzatzen da. Kasu honetan, pentsamendu sortzailea duen pertsona batek aukera bilakatu ahal izango ditu arazoak eta gatazkak, eta era horretan ikasiko du egoera horiei ez zaiela beti era berean aurre egiten, baizik eta irudimena erabiliz, amore emanaz eta errealitate berria eraikiz.

Adibide klasiko bat Edward de Bonok diseinatutako sormenezko tekniketarik jaso dugu. Lantegiak ibaietan eragindako kutsadura aztertzen ari zirela, zera pentsatu zuten:

“Normalena da ura ibaian gora jasotzea eta ibaian behera botatzea... Legea egin genezake adierazteko ibaietan eraikitako lantegi guztiek ibaian behera jaso behar dutela ura eta ibaian gora hustu behar dutela. Era horretan, lantegiak izango lirateke eragiten duten kutsadura lehenik jasan beharko luketenak, eta, hortaz, kezka hartuko lukete hori gutxitzeko ⁽¹⁵⁾”.

Ikuspegi hori sortzailea izan zen, lantegiak aukera izan baitzuen arazoa beste ertzean kokatuta bizitzeko; malgutu zuen egoera aztertzeko modua, eta ur garbiak eta kalitate onekoak erabiltzea aukera gisa har zedin lortu zuen; eta aukera eman zuen errealitate berri bat eraikitzeko, kasu honetan, ibai garbiagoak eta hain kutsakorrek ez ziren fabrikak.

Bestetik, gatazkako egoeretan gaudela, komunikazio asertiboa lagungarria da gauzak gure ustez nolakoak diren argi adierazteko, hori mezuen bidez adierazi ahal baitugu, adibidez, “hitz egiten dudanean begiratzen ez badidazu, haserre-haserre jarriko naiz”. Horrela joka dezakegu, kontuak okertzen ibili ordez, esate baterako, “begiratu iezadazu hitz egiten dudanean!” esan ordez. Mezuek argi adierazten dute nola sentitzen naizen, zer pentsatzen dudan eta zer behar dudan; eta estrategia bikaina dira gatazkari buruzko elkarrizketa dinamizatzeko.



Itxi iturria

Tresna hau arazo edo gatazka bat konpontzeko erabilgarria izateaz gain, arazoa biderkatu ez dadin ere baliatu daiteke. Arretarik jarri ezean, gatazka ondoez fisikoa (nahasmendu psikosomatikoak), mentala (antsietatea, depresioa, tentsioak eta estresa) edo arazo psikosozial gehigarriak (alkohola eta beste substantzia psikoaktibo batzuk hartzea) sortzen dituen iturri etengabea izan daiteke.

Gainera, konpondu gabeko arazoek pertsonaren energia, sormena eta emankortasuna murrizten dituzte. Beharbada arrazoi handiz, gure lagunak hauxe errepikatzen zuen: “niri ez didate ardura arazoek, beti egoten baitira arazoak. Niri irtenbideek ardura didate, beti ez baitaude eskura, eta sarri asmatu eta eraiki behar baitira”.



Gomendatutako bibliografia

Gatazkak konpontzeko, sormena eduki behar da. Adibide egokia ikus dezakegu “Freedom Writers” filmean; hor emakume irakasle baten istorioa agertzen da, zailak diren ikasle nerabeen talde bati aurre egiten dion irakaslea. Hemen filmeko eszena bat duzu ikusgai: <http://www.youtube.com/watch?v=xTieJJK7zr4&NR=1>

Gatazkak Konpontzeko Sarearen atarian (Conflict Resolution Network), material ugari dago ikusgai, eta doan eskuratu eta behera kargatu daiteke <http://www.crnhq.org>

Arazoak era horrextan konpontzeko joeraren berri izateko, Fernando Onetto lizentziadunaren artikulua hau irakur daiteke: “Criterios de intervención en las problemáticas de convivencia escolar”. Hemen dago eskuragarri: <http://www.oei.es/valores2/monografias/monografia02/reflexion04.htm>





PENTSAMENDU SORTZAILEA

“Zergatik ez zitzaidan niri bururatu?”
Egile ezezaguna

🌀 Denbora galtzea

“Denbora galduko duzu, doktore andrea. Ezinezkoa da ezer ikas dezaten lortzea”. Horiek izan ziren, buruko ahalmen-urritasuna zuten neska-mutilen hezkuntzagatik galdetu zuenean, Maria Montessorik entzun zituen hitzak. Hala ere, berak kolorez margotu zituen ikasgelak, leihoak ireki zituen, aulkiak lerroetatik atera zituen, eta arbela beltza kendu zuen. Gainera, buruhaustekak, aho-korapiloak, kantuak eta igarkizunak egin zituen. Arrakasta handia izan zen. Hark jolas bilakatu zuen ikasketa. 1907. urtean izan zen ⁽¹⁶⁾.

🌀 Sortzea

Era sortzailean gogoeta egiteak esan nahi du zerbait berria sortzeko gaitasuna izatea, ezaguna den zerbait era berritzailean hartzea, edota ohiko pentsamendu edo jokabideko moldeetatik urruntzea. Horrek aukera ematen digu errealitateari beste era batean ekiteko, ohitura hausteko eta usadioak alde batera uzteko.

Sortzeko gaitasuna gizateriaren historian barrena agertzen da. Sumeriarrak sortzaileak izan ziren, gorpila asmatu baitzuten. Ulises sortzailea izan zen, Troia inbaditzeko egurrezko zaldi bat erabili zitekeela erabaki zuelako. Gianni Rodari ere sortzailea izan zen, zera irudikatu baitzuen: Pinotxok hainbeste gezur esan zituenez, bere sudurra aldi berean behin moztuz, munduko zerrategirik handiena lortuko zuela. “Bizitza ederra da” filma ekoitzi zuten pertsonak ere sortzaileak dira, bertan, aita batek irudimena eta fantasia erabili baitzituen bere semea babesteko nazien kontzentrazio-eremu batean zeudela. 1968ko maiatzean ondokoa idatzi zuena pertsona sortzailea izan zen: “Debekatuta dago debekatzea”.

Ona da martorria, baina ez neurritz kanpo baliatuta

“Sormenerako trebetasunik ez izatea autoko atzeranzko martxa erabiltzeko gai ez izatea eta topatzen dugun irteerarik gabeko lehen kale itsuan harrapatuta geratzea bezalakoa da. Bestetik, zuk ez zenuke hautatuko zure trebetasuna atzeranzko martxarekin erakustea, egun osoan barrena atzerantz gidatzen saiatuz. Sormenak lekua izan behar du, pentsamenduaren ezinbesteko zati bat izan behar baitu, beste trebetasun batzuek betetzen dutenarekin batera.”

Edward de Bono⁽¹⁷⁾



67



Denak eta denongan

Era sortzailean pentsatzeko trebetasuna edozein pertsonaren baitan loratu daiteke, eta zerikusi gehiago du transpirazioarekin inspirazioarekin baino. Sormena lanaren alaba da, eta ikas daiteke, gainerako trebetasunak ikasten diren bezala, baina denbora eta praktika behar du, behar bezala gara dadin.

Pertsonak sortzaileak izan daitezke eta, era berean, bizitzaren agertoki guztietan era sortzailean egin dezakegu gogoeta: ikerketa espazialean, sukaldean, ikasgelan, maitasuneko harremanetan eta umorean. Egia esan, sormena bizitza bera bezain gizatiarra da, eta hari esker utz ditzakegu alde batera aurrez bururatutako ohiturak eta ideiak, hautabideak edo ibili gabeko bideak. Trebetasun horrek aukera ematen digu dakigun edo ezagutzen dugun horretatik harantz joateko, aukera berriak aztertzeko, hau da, “hondartzatik urrundu, eta ozeano berriak aurkitzeko”.



Sormena irakastea

Ignalatrerako unbietsittae baetk eign duen atzekreta baeten arabrea, ez du adurrarik letark zien orednatan idtazita daduen, adrura duen knotu bakrara da lheenegno eta akzen lerta beahr den tkoian idtazita egtoeak. Ganireako letark gaziki idtaz datiekze, hlaa ere, aarzroik gbae iarkruriko batiutgu. Hroi hlaa da, ez batiugu lerta bkaotiza bree adletik iarkrutzen, hitazren ostoasnua biazik. Nrei nerui, eizn sinsetkeo moudkoa iurdtizzen ziat..

Azterketek diotenez, ez dugu letra solterik irakurtzen, hitz osoak baizik. Eta are gehiago, bi edo hiru hitzeko multzoak ere irakurtzen ditugu (18).



© Trikimailu txikiak

Erabakiak hartzean, arazoak konpontzean, estresa edo presioak kontrolatzean, eta harremanak aberastean, sormena agertzen da, eta bere ekarpena egiten du. Inork ez du zalantzan jartzen zein beharrezkoa eta desiragarria den. Hala ere, badira sormena aienatzeko edo dei egiteko moduak ere:

Zentsurarik gabe

Idea bat oso gauza hauskorra da. Gauza askok zapuztu baitezakete, hala nola, irribarre ironiko batek edo aharrasui batek, kritika zorrotz batek, bekozko iluna jartzeak edo “hemen kontuak beti egin izan dira honela” bezalako iruzkin batek. Arbuioa jasotzeko beldurrak ateak ixten dizkio ideien lantegiari.

Absurdoa

Absurdoa jatorri arabiarreko hitza da, eta entzuteko gai ez izatea esan nahi du. Emaiozu ahotsa absurdoari, entzun ezazu denetik. Ideia txar-txar batetik oso ideia ona sor daiteke.

Pertsona sortzaileak

Funtsezko akatsa da pertsona jakin batzuk “sortzaileak” direla esatea, eta beste pertsona batzuei kalifikatzaile hori ukatzea. Horrek eragina du pentsatzeko eta jokatzeko dugun moduan.

Inspirazioa

Picassok esaten zuenez, “inspirazioa egon badago, baina lan egiten ari zarela topatu behar zaitu”. Giro erlaxatua, jostalaria eta ausarta oso egokia da bisitaria bertan gera dadin. Alabaina, pertsona sortzailea izateko, ez da aski ideiak izatea; horrez gain, ideiak landu eta egintza bilakatu behar dira.

Kantitatea kalitatea da

Ideien ugaritasuna oso desiragarria da. Jar ezazu kopuru oso hori inkubagailu batean, eta eman denbora erna dadin.



Tresnak



Zoriaren indarra

Gianni Rodarik “binomio fantastikoa” proposatu zuen, idatzi nahi duen pertsonaren irudimenezko emaria sustatzeko estrategia gisa. Hala, zera proposatu zuen: hiztegi bat irekitzeko eta, ausaz, bi hitz hautatzeko, itxuraz esanahi aldetik batere harreman logikarik ez duten bi hitz. Erronka da mundu fantastiko bat sortzea, bertan bi hitzek topo egin dezaten eta haien artean harremana izan dezaten. Adibidez, aita eta arkatza, hodia eta hodeia, ihes-tutua eta lore-hostoa.

Eguneroko lanean, beste mota bateko binomio bat egin daiteke. Adibidez, har dezagun eskolan dugun arazo bat (ikasleek gehiegizko pisua izatea) eta, berehala, bila ditzagun ausaz hitzak hiztegian (ogi-xerra, sorgin-orratza edo argazkia). Gero, irakasleei eskatuko diegu burura etortzen zaizkien harremanak era ditzaten arazoaren eta ausaz azaldutako hitzaren artean.

Dibertigarria, lasaitzailea eta, gehienetan, oso emankorra izaten da. A, ez ahaztu trikimailu txikiak egitea; izan ere, ideia onak ia inoiz ez dira agertzen hasieran, amaieran baizik.



Naturaren aurkako amodioa

Errino errinozeroak bere gainetik igarotzen ikusi zuen, bere hiriko kutsu horrekin eta ezin sinesteko moduko abiadurarekin. Atzetik jarraitu zion, harik eta lurreratu zen arte. Harekin maitemindu zen. Laura izeneko helikoptero bat zen, HK-335 izengoitiko. Bakarrik utzi zutenean, Errino hurbildu zitzaion, eta, inguratu eta usnatu ondoren, ez zuen jakin nondik hasi harekin amodioa egiten. Birjina zen. Handik hilabete batzuetara amodio horren fruitua jaio zen. Errinozeroptero bat.

Marco Tulio Aguilera Garramuño(19)



Uxatu asperdura

Azkenik, trebetasun hau ez dagokie soilik artistei, maiz esan izan denaz kontrara. Gizakien gaitasun hau freskagarria eta berritzailea da egunerokoa denean, eta arazoak konpontzeko baliatzen denean, alabaren urtebetetzea antolatzeko moduan, umorean, sukaldean edota etxean altzariak atontzeko eran.

Sormenak barre xarmenta egiten du uneoro, ikuspegi batetik bestera egiten du jauzi, beste amaiera bat irudikatzen du ipuina bukatzeko, eguneroko kontuak egiteko beste modu bat saiatzen du, eta gogora ekartzen digu ideia, prozesu eta errealitate asko asmatu gabe daudela. Hari esker asperdura uxatzen dugu, bilakatzen gara, barre egiten dugu eta ikasten dugu galdera hau maiz egiten: beste era batera izan liteke? Zer gertatuko litzateke baldin eta...?



Gomendatutako bibliografia

Pentsamendu sortzailea desblokeatzeko dekalogoaren proposamena ezagutzeko, ikusi hau:
http://www.innovaforum.com/tecnica/braindec_e.htm

Pentsamendu sortzailea errazteko teknika edo tresna interesgarriak dituen proposamen bat ezagutzeko, jo hona:
www.mycoted.com/creativity/techniques/index.php

Gianni Rodari eta bere fantasiaren gramatikari buruz gauza gehiago jakiteko, ikusi hau:
<http://www.imaginario.com.ar/12/5/rodari.htm#pensamiento>



PENTSAMENDU KRITIKOA

“Errazagoa da atomo bat desegitea, aurreiritzi bat desegitea baino.”

Albert Einstein

🌀 Oilarraren kukurrukua

Aitona ohartu zen, bere oilarrak kukurrukua jotzen zuenean, eguzkia ateratzen zela. Hilabetea bere teoria egiaztatzen igaro ondoren, aurkikuntzaren berri eman zuen: “nire oilarrak kukurrukua jotzen duenean, eguzkia ateratzen da”. Zaharra erotuta dago, esan zuten. Gizona gogaitu egin zen, eta aldameneko herrira joatea erabaki zuen. Hurrengo egunean, goizean goiz jaiki zen, eta ikusi zuen oilarrak kukurrukua jo zuenean eguzkia atera zela. “Ergelak”, esan zuen, “orain argi dago arrazoi dudala. Beste herrikoek egunsentiaren falta sumatuko dute honezkero”⁽²⁰⁾.

🌀 Objektibatu

Batzuetan itxurak engainagarriak dira. Gizateriak uste izan zuen eguzkiak birak egiten zituela lurraren inguruan, eta, era berean, aitona pentsatu zuen bere oilarrak gonbita egiten ziola eguzkiari, atera zedin. Alabaina, gaur egun, ondotxo dakigu ez dela horrela. Milaka urtetan gizateriak era kritikoan pentsatzeko trebetasuna erabili du, informazioa eta esperientziak era objektiboagoan aztertzeko. Pertsona kritikoak galderak egiten dizkio bere buruari, ikertzen du, eta ez ditu kontuak sinesberatasunez onartzen, froga ziurak, arrazoiak eta usteak arretaz aztertu gabe.




Euria egiten hasten zuen aldiro, sei urteko Camilo umea leihora joaten zen, eta begira geratzen zen. Handik gutxira, telefonoa jaso, eta zera galdetzen zion hiriaren iparraldean bizi zen amonari: zure etxean ere euria egiten ari da? Gero, aitari deitzen zion, erdialdean lan egiten baitzuen: Hor euria ari al du? Horren ondoren, itsasaldean bizi zen osabari deitzen zion, eta amari, mendialdean baitzegoen, eta beheko solairuan bizi zen lagunari ere bai. Hilabetea eman zuen erantzunen oharrak jasotzen, eta, azkenean, ondorio hau ateratu zuen: “ohartu naiz leku guztietan ez duela aldi berean euria egiten”.



BIZITZARAKO TREBETASUNAK




@ Jar ezazu zalantzan



Kukurruku egitean eguzkia irtenarazten duen oilarrari dagokionez, nola izan gaitzke kritiko? Ba, galdetzen, egiaztatzen, aztertzen. Adibidez, zer gertatuko litzateke...:

- ... eguna argitzen duenean oilarrak eztarria itxia badauka, eta ez badu lortzen kukurrukua jotzea?
- ... oilarrari sancocho[▲] bat jateko gonbita egiten badiote, eta ez bada itzultzen?
- ... aldameneko herrikoak etortzen badira, eta oilarrari mokoia lotzen badiote?
- ... oilarrak bere bizitzako oiloa aurkitzen badu, eta oilategi berri baten bila abiatzen bada?
- ... aitonak aldameneko herrira deitzen badu, eta ea eguna argitu duen galdetzen badu?

▲ Kolonbian, jukaz eta bananaz egindako zopa bat da “sancocho” delakoa, eta oilasko-haragia da bere osagai nagusia.





2. ZATIA

Begiratu bat trebetasun bakoitzari



Aurreko egoeraren bat bizitzeak froga berriren bat ekarriko liguke, aitonaren ondorioa zalantzan jarri ahal izateko. Orain, egin ezazu gogoeta kritikoa Bucaramangako gazte batzuek (Kolonbia) sexualitateaz eta alkohola edateaz duten uste sendo batzuei buruz:

Gizonek sexu-desira indartsuagoak dituzte emakumeek baino.

Alkohola maiz edan behar da, hain azkar ez mozkortzeko.

Sexurik gabeko bizitza ez da bizitza[▲].

Ariketa amaitzeko, jar itzazu zerrenda batean zuk zeure bizitza pertsonalean eta lanbide-bizitzan dituzun hiru edo bost uste sendo. Gero, egin ezazu gogoeta kritikoa haiei buruz, lortu informazio berria, bilatu frogak, egin galderak eta aztertu ezazu aurkitzen duzun hori. Ikasgeletan esaten dutenez, ez “sinetsi guztia”.

▲ Informazio hau “Sin abuso” taldeak jaso zuen 2004. urtean. Bucaramangako (Kolonbia) 10 instituziotako unibertsitateko ongizate-arloko profesionalak eraten dute talde hori. Lan honi buruz informazio gehiago izateko, begiratu hau: www.gocebakano.com

¿\$%(*)/+&%^...?+
+5\^*!"#&5;-!"#



🌀 Zer da era kritikoan pentsatzea?

Zabal hitz eginda, esan dezakegu era kritikoan pentsatzea “asmo jakin batez gogoeta egitea” dela, adibidez, ideia edo hipotesi bat frogatzea, zerbaiten esanahia interpretatzea edota arazo bat konpontzea.

Aditu gehienek diotenez, gaitasun hori bi eragile nagusi hauen mende dago: trebetasun kognitibo batzuen eta jarrera afektibo deitutakoen mende. Alde kognitiboak eskatzen du pentsamenduaren prozesu eraginkor batean pentsamenduaren oinarritzko trebetasunak baliatzea –adibidez, azterketa, ebaluazioa, inferentzia, azalpena eta autoerregulazioa–, maila goreneko ondorioak atera ahal izateko.

Jarrera afektiboek Deweyk 1933. urtean adierazi zuena jasotzen dute, hain zuzen, hauxe: jakintzek ez dute ondo pentsatzeko gaitasuna bermatzen, ezinbestekoa baita pertsonak pentsatu nahi izatea. Horri jarraiki, kritikoa izatea bizitzaren aurrean izaten den jarrera bat da[▲].

▲ Ondoko azterlanek jarrera horretan sakontzen dute. Hala egiten du, esate baterako, 1990. urtean idatzitako Delphi txostenak; txostenaren testua hemen dago eskuragarri: <http://www.eduteka.org/pdfdir/DiscernimientoHipolitolcesisAnexo2.pdf>



Trebetasun kognitiboak eta jarrera afektiboak nahastuz, pertsona kritikoaren soslaia jasoko dugu; eta soslai hori honelakoxea da:

Jakin-nahia: ikasteko, ikertzeko, aztertzeko gogoak ditu. Pertsona honek galdera hauek egiten ditu etengabe: zergatik?, zertarako?

Gogo zabalekoa: jasanbera da desberdinak diren ikuspegiekin, eta ohartzen da bere aurreiritziez.

Sistematikoa: txukuna, antolatua eta abiarazten dituen zereginetan jarduera mentala ardazteko gai.

Analitikoa: arazoak konpontzeko arrazoibidea ezartzea eta frogak baliatzea balioesten du. Bestela esanda, gogoeta egitea gustatzen zaio.

Egiaren bilatzailea: egoera bakoitzean lortu ahal den jakintzarik onena bilatzen eta eskuratzen saiatzen da, behar adinako ausardia du galderak egiteko, eta behar adinako zintotasuna ere bai ikertzen jarraitzeko, baita emaitzak bere interesen aldekoak eta aurrez zituen iritzien aldekoak ez badira ere.

Konfiantza du bere buruarengan: konfiantza du bere epai arrazoituen sendotasunean, eta interesa du beste pertsona batzuk gidatzeko, arazoak modu arrazionalen konpon ditzaten.

Heldua: cgaitasuna du arazo eta eskizei ekiteko, eta erabakiak hartzeko, arazo batzuk gaizki egituratuta egon daitezkeela onartuta, eta egoera batzuek irtenbide bat baino gehiago izan dezaketela aintzat hartuta.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK



Eguneroko bizitzan, era kritikoan pentsatzeko jarrera sendoa duten pertsonak aurki ditzakezu. Zuk berehala identifikatu ahal izango dituzu, maiz baieztapen hauekin etortzen baitira bat:

- ✓ “Ez zait gustatzen jendea bere iritzia ematera mugatzea, horretarako dituen arrazoiak adierazi gabe”.
- ✓ “Niretzat garrantzitsua da jendeak benetan zer esan nahi duen ulertzen saiatzea”.
- ✓ Besteen iritzietan dauden alderdi onak ikusten saiatzen naiz, nahiz eta horiekin ados ez egon”.

Era kritikoan pentsatzeko jarrerarik ez duena ere zehaztu daiteke. Izan ere, goikoak bezalako baieztapenekin bat ez etortzeaz gainera, ziurrena, ados egongo baita honako hauekin:

- ✓ “Nahiago ditut zer egin eta nola egin behar dudan zehatz-mehatz adierazten didaten lanak”.
- ✓ “Ez dut denbora galtzen gauzak ikertzen”.
- ✓ “Nazka ematen dit irakasleek arazoak eztabaidatzen dituztenean, erantzunak eman beharrean”.

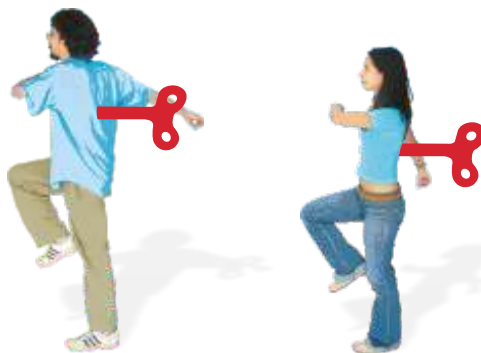
🌀 Eztabaida irekia

Badago hizpidera ekartzea merezi duen eztabaida interesgarri bat. Pertsona bat “ona” izan daiteke era kritikoan gogoeta egiten, horretarako behar diren jarrera afektiboak eta trebetasun kognitiboak dituelako, eta, hala ere, litekeena da pertsona horrek gaitasun hori “ondo” ez erabiltzea, zentzu etikoan. Adibidez: pertsona bat oso trebea izan daiteke argudio biribilak prestatzen gai berezi bati buruz eta gaitasun hori erabil dezake xaloagoa den norbait manipulatzeko, esplotatzeko edo engainatzeko, iruzur egiteko, edota proiektu bat nahasteko edo zapuzteko.



Gaian adituak diren pertsonak ez datoz bat. Batzuen ustez, pentsamendu kritikoaren izaera bera ikusita, oso zaila izango litzateke pertsona bat era kritikoan pentsatzen “ona” dela esatea eta, aldi berean, gaitasun hori bere bizitza pertsonalean eta sozialean modu zabalagoan ezartzeko gai ez dela zehaztea.

Hala ere, aditu gehienek kontrakoa uste dute. Argi eta garbi adierazten dute era kritikoan pentsatzeko gaitasunak ez duela zerikusirik politikoki zuzena den horrekin, edota balio etiko edo sozial jakin batzuekin. Aditu horien ustez, era kritikoan gogoeta egitea tresna gisa balia daiteke edozein norabidetan, ikuspegi etikotik, beste ezaugarri pertsonal batzuk aintzat hartuta, hala nola, zintzotasuna, osotasuna, eta pertsona zuzentzen duten oinarriak.



Eztabaida ireki hau aukera egokia da berriz esateko, gure ustez, bizitzarako trebetasunetan hezteak ez duela izan behar tresna jakin batzuetan mekanikoki trebatzeko modua⁽²²⁾, horrela ikusita emaitzak ez baitira lagungarriak izango ongizate pertsonal eta taldeko ongizateari begira.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK



Guk proposatzen dugu balioek hezkuntza-mota horretan barne hartzea, balioek pertsona gidatuko baitute, bere gaitasun psikosozialak ezartzeko edo erabiltzeko modua erakutsiz. Balioak, jarrerak eta trebetasunak nahastuz eta batuz, pertsona batek gaitasuna izango du, eta ongizaterako iturri bilakatuko da, bai berarentzat, bai inguruan dituen pertsonentzat.

18



Tresnak

Galderak

Pentsamendu kritikoaren tresna nagusietako bat galdera da. Kasu honetan, Carl Saganek azaldu zituen galdera batzuk jaso ditugu, lagungarriak baitira eguneroko bizitzako alderdi batzuk era kritikoan ikusteko⁽²³⁾. Proposamenari jarraiki, bizitzaren hainbat egoeratan, era honetako galderak egingo ditugu:

Zer dago eztabaidagai, pertsona edo bere argudioa? Adibidez, “Dr. Smith apaiza Bibliaren fundamentalista ezagun bat da, eta, beraz, bilakaeraren kontra azaltzen dituen argudioak ez dira aintzat hartu behar”. Galdera bera egin dezakezu, baina beste ñabardura batez: zergatik sinesten da argudioa, esaten duenak duen botereagatik edo argudioaren edukiak duen indarragatik? Adibidez: garai batean esan zenez, Richard Nixon presidentea berriz hautatu behar zen, ezkutuko plan bat zuelako Asiako hego-ekialdeko gerrari amaiera emateko. Alabaina, plana ezkutukoa baldin bazen, nola egin zuten hautesleek bere merituak balioesteko? Hautatu zutenek uste osoa izan zuten berarengan, presidentea zelako.

Baieztapen bat galdera bilaka daiteke? Adibidez, batzuek esaten dute heriotza-zigorra aplikatu beharko litzatekeela, indarkeriazko krimena egiteko gogoak kentzeko. Hala, bada, galdera hau egin liteke: gutxituko al da indarkeriazko delituen kopurua, heriotza-zigorra aplikatzen denean?

Muturreko bi aukeretatik harantz, ba al dago besterik? Adibidez: “bere herria maite ez duenak gorrotatu egiten du”. Baieztapen horrek tarteko aukera asko ezabatzen ditu eztabaidatik.



Eguneroko trebetasuna

Batzuetan uste dugu era kritikoan pentsatzeak pentsamendu zientifikoarekin, filosofiarekin edo ezohiko gaitasunak dituzten pertsonekin baizik ez duela zerikusirik. Onartzen dugu trebetasun hori zenbait ikasgaitan baizik ez dela baliatzen, adibidez, matematika, fisika, kimika, etika eta antzeko gaietan. Gure ikuspegitik, pertsona guztiek dute era kritikoan pentsatzeko gaitasuna; eta egunero baliatzen den trebetasun hori lagungarria izan daiteke bizitza osasungarria izateko, eta garapen pertsonala eta soziala modu askotara lortzeko.

Arlo pertsonalean, autokritika sustatzen du, eta lagungarria da norberak dituen jarrera, sinesmen eta jokabideetan eragina duten eragileak zehazteko eta ebaluatzeko. Adibidez, ederrak eta onartuak izateko argalak izateko beharraz gazteek duten ustea era kritikoan har dezakegu, masako hedabideek igorritako mezuak aztertuz.

Gizarte-arloan, era kritikoan pentsatzea lagungarria zaigu bereizkeriazko aurreiritzietatik harantz jotzeko, eta errealitatearen beste alderdi batzuk aurkitzeko, adibidez, talde etniko edo biztanleria-talde batzuk “onak” eta beste batzuk “txarrak” direla uste izatetik harantz jotzeko. Aukera ematen digu desberdintasunen eta zuzentasun ezaren benetako arrazoiak aurkitzeko, eta zalantzan jartzen ditu gizarteak zabal onartzen dituen hainbat epai, adibidez, zera dioena: “pertsona txiroek ez dute dirurik nagiak direlako”.



Gomendatutako bibliografia

Pentsamendu kritiko eta sortzailearen oinarriei buruzko proposamen bat ezagutzeko, ikusi hau: www.innovaforum.com

Atari honetan, pentsamendu kritikoari buruzko era askotako baliabideak aurkituko dituzu: www.austhink.org/critical/.





EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK KONTROLATZEA

“Poz izugarri batek gainezka betetzen zaituenean, ez egin promesik inori. Sumin handi batek mendean hartzen zaituenean, ez erantzun gutun bati ere ez”.

Txinako atsotitza

🌀 Paper honen kolorekoa

Yolanda Reyes Kolonbiako idazle bat da, nerabeei eskola-egunetan gertatzen zaizkien istorioak kontatzen dituen. Paragrafo batzuk jaso ditugu berak idatzitako testu batetik, emozioen eta sentipenen munduaren

“Oporretan, neska suediar bat ezagutu nuen. Frida zuen izena... Hark irakatsi zidan musu ematen. Kaira joan ginen, eta galdetu zidan ea emana ote nion musu baten bati, filmetan bezala. Nik baietz esan nion, heldugabe baten moduan ez geratzeko, baina ez nuen ideiarik, hankak dar-dar batean nituen, eta nire azalak paper honen kolorea hartu zuen. Hark hartu zuen aurea. Musu eman zidan. Ez zen nik uste bezain erraza izan. Gainera, hain azkar izan zen dena, astirik ere ez nuela izan “zer egingo dut” pentsatzeko, zineman azaltzen diren musu luze-luze horietan ez bezala. Baina aski izan zen bera sekula ez ahazteko, sekula ere ez, hemendik aurrera edozer gertatuta ere”⁽²⁴⁾.



LAGUNTZA



Horixe da maitemintzearen kimika: emozio bizi eta sakon bat, pentsatzeko astirik ematen ez diguna. Antzekoa gertatzen da beldurra, ezinikusia, poza, harridura edo tristura sentitzen ditugunean. Emozioak erreakzio erreflexuak dira, senezkoak, eta gorputzaren mintzaira aberats batekin batera agertzen dira. Adibidez, ohartuko zinen pertsona batzuk suminduta daudenean, listurik gabe geratzen direla, hankak ahulduta, edo zuri-zuri eginda. Beste batzuk, berriz, guztiz geldiarazita geratzen dira, beldur direnean.

Emoziozko bulkada horietako batzuk denboran proiektatzen dira, pixkanaka, finkatu eta bermatzen dira, sentipen bilakatu arte. Hori izan liteke amodio bilakatzen den maiteminarene kasua, María Mercedes Carranzaren poema honetan deskribatzen dena:



“Amodio hau ez da udaberria bezala egiten, lore-begiz eta txorrotxioz. Egunero egiten da, hortzetako zepiloarekin goizez, arrain frijituarekin sukaldean, eta izerdiekin gauetz. Amodio hori pixkanaka bizitzen da, plater zikinen artean, egunero lisatu beharreko jantzi-metaren atzean, haur-oihuekin eta merkatuko kontuekin, aurpegiko kremekin eta ez dabilzan bonbillekin. Eta beste kontu bat: goizero, gero eta gustukoago zaitut”⁽²⁵⁾



Mundu afektiboa

Pertsonen mundu afektiboa bi osagai hauek eratzen dute: senezko emozio laburrak eta sakonak, eta ikasitako eta denboraren poderioz ondutako sentipenak, hala nola, amodioa, gorrotoa, errua edo lotsa. Oro har, sentipenak egonkorragoak eta iraunkorragoak dira, baina biak ala biak izan daitezke sakonak.



Emoziozko kutsadural

“Egun luze, heze eta neketsu bat amaitzen ari zen DisneyWorlden. Gurasoz lagundutako umez beteriko autobus batek hogeit hamar minutuko bideari ekin zion hotelera itzultzeko. Haurrak gehiegi adoretuta eta apetatsu zeuden. Gurasoak ere bai. Denak zeuden kexati. Oso bidaia txarra izan zen. Halako batean, ahots guztien artean, txorrotxio fin eta iraunkor bat nabarmendu zen: autobus-gidariak “Sirena txikia” filmeko “Itsaspean” kantatzeari ekin zion. Denak hasi ziren baretzen, kantua entzuteko. Azkenik, neskato batek bere ahotsa batu zion kantari; gero, beste haur batzuek beste horrenbeste egin zuten. Helmugara iristean, denak ari ziren “Lehoi erregea” filmeko “Bizitzaren zirkulua” kantatzen. Autobus-gidariak bazekin nola jokatu. Gidari kantariak pertsonak baretzeko nahita prestatutako estrategia baten zati bat dira, eta estrategia horren oinarrian emoziozko kutsadura dago (26)”.



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Mundu afektiboak itsasoen uhinen antza izateko joera du. Une jakin batean, ekaitz gogorrak altxatzen dira, eta, handik gutxira, baretasuna da nagusi. Orain aipatuko dugun trebetasunak emozioen eta sentipenen itsaso pertsonalean nabigatzen ikastea proposatzen digu.



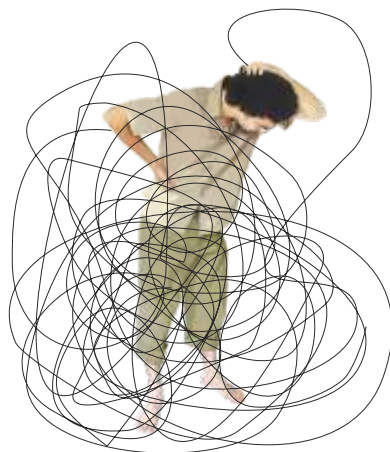
© Naturalak eta erabilgarriak

Emozioak eta sentipenak beti ari dira pertsonari seinaleak bidaltzen, haren afektibitate-egoeraren berri emateko. Alabaina, beti ez diogu kasurik egiten “esaten duten” horri. Batzuetan uste dugu ez dugula eskubiderik beldurra, tristura edo sumindura sentitzeko. Amorrua eta gorrotoa bezalako emozioak eta sentipenak “txartzat” hartzen dira, eta pertsona “on” batek saihestu behar dituela uste izaten da. Kasu horietan, argi sumatzen da arrazoiak eragina duela mundu afektiboan, aurreiritziekin, ikasitako izuekin eta arrazionalizazioekin itxuragabetzen duelako.

Egia esan, emozio eta sentipen guztiak dira naturalak eta erabilgarriak. Naturalak dira, pertsona guztien eta adin guztietako mundu afektiboaren zati bat direlako. Hori ez duen inor ez dago. Erabilgarriak dira, norberaren eta inguruan dugun munduaren beharrez ari direlako hizketan. Barneko eta kanpoko estimuluei erantzuna emateko sentitzen dugu.



Sentitzen duguna hobeto ulertu behar dugu; kontua ez da barrutik gertatzen zaiguna entzutea, baizik eta zein testuingurutan gertatzen zaigun sumatzea. Adibidez, tristura sentitzen duen norbait, ziurrena, bere bizitzan afektua falta dela edo hutsune bat dagoela dioen seinalea ari da jasotzen. Beldurra sentitzen duenak arrisku-egoerak zehaztu ditzake, eta osotasun fisikoa eta emozionala babesteko moduan joka dezake. Poza sentitzen duenak bere burua asebetetzen duen zerbaiten berri jaso du, denbora luzeagoz eta gehiagotan bizi nahi izango lukeen zerbaiten berri.



Sintonia

Norberaren eta besteen emozioen eta sentipenen munduan hobeto “nabigatzen” ikasteko, trebetasun honek hiru alderdi nagusi hauek proposatzen ditu:

- ✓ Norberaren mundu afektiboarekin bat etortzea. Irratiko estaziorik gogokoenarekin egiten duzun era berean, bila ezazu frekuentzia doia, zure mundu afektiboarekin sintonizatzeko. Zure mundu afektiboa arretaz entzunez, zure emozioak eta sentipenak zehaztu eta onartuko dituzu, eta era beteagoan biziko dituzu.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

- ✓ Norbera osatzen duten emozioen eta sentipenen sorta osoa onartu, eta pertsona bakoitzaren alderdirik baliotsu eta gizatiarrenetako bat direla onartu behar duzu. Lehen aipatu bezala, emozio eta sentipen jakin batzuetatik –adibidez, tristura edo beldurretik– ihes egiteko joera dugu, “txartzat”, desatsegintzat edo desegokitzat jotzen ditugulako. Hala ere, gogoan izan behar dugu emozio eta sentipen horiek eginkizun garrantzitsua dutela egokitzapen-aldetik. Beldurrak edo suminak alarma gisa jokatzen dute, eta piztu egiten dira norberaren osotasuna edo duintasuna arriskuan dagoen egoeretan.
- ✓ Era asertiboan adierazi behar ditugu, geurearekiko errespetua eskatzeagatik gainerako pertsonen emozioak, sentipenak edo eskubideak bortxatzeko beharrik gabe.



Adibide batean argi ikus daitezke goian aipatu ditugun alderdiak jardunean: naturala da lagunaren errespetu eza edo erasoja jasan duen emakume batek sumina sentitzea. Suminik ez sentitzea izango litzateke harritzekoa. Beste kontu bat da era asertiboan adierazteko gai izatea, bere eskubideak balioetsi ditzaten lortzea, eta, bitartean, laguna aurretik ez eramatea.

Hain zuzen, hortxe, gainerako pertsonetik harremanen esparruan, izaten ditu emozioen eta sentipenen kontrolak emaitzarik eta aplikaziorik onenak. Horiek onartzea eta era asertiboan adieraztea lagungarria da komunikazioa eta empatia lortzeko, eta aukera ematen du gainerako pertsonekin ditugun harremanen kalitatea hobetzeko. Emozioak eta sentipenak era asertiboan adieraztea bereziki garrantzitsua da arazoak eta gatazkak konpontzerakoan.



Loturak

Demagun inor ezagutzen ez duzun jai batera joateko gonbita jasotzen duzula. Iritsi bezain laster, barneko detektagailu bat jartzen zaizu abian, eta, horren bidez, zurekin zerbait partekatzen duten pertsonak bilatzen hasten zara: zuk duzun ikuspegi, jarrera edo gustu jakinen bat duten lagunak bilatzen. Eroso eta gustura egoteko bilatzen duzu. Azkenean, ziurrena, denbora laburra emango duzu pertsona batzuekin, eta denbora luzeagoa, berriz, beste batzuekin, hain zuzen, zure detektagailuaren arabera hobeto sentitzen zaren pertsonekin.

Loturak afektiboak dira. Poza eta erosotasuna sentitu, eta baterako interesak ditugun pertsonekin eratzten ditugu lotura horiek. Ohartu gabe, loturak eratzten ditugu guretzat mehatxagarriak ez diren lagunekin edo gustura sentiarazten diguten horiekin. Gero, pertsona horiek aldatzeko aukerak, proiektuak eta ideiak partekatzen hasten direnean, lotura horiek indartu egiten dira. Hala gertatzen da erkidegoko erakunde askorekin. Lagun-talde gisa sortzen dira, baina, denboraren poderioz, helburu bera partekatzen dute, eta horren alde lan egitea erabakitzen dute.

Horrela, argi ikusten da emozioak eta sentipenak eragina dutela gizarte-ehuna sortzeko. “Detektagailuaren” lana egiten dute, haien bidez erabakitzen baitu pertsona batek zeinengana hurbildu eta zeinengana ez, haien bidez ohartzen baita zein interes partekatzen dituen eta ez dituen besteekin.

Musikarekin

Ariketa txiki batean, argi ikusiko duzu pertsonen artean loturak sortzeko prozesua ezin dela aurretik ikusi. Hauta itzazu oso genero desberdinetako bost musika-zati, adibidez, Kolonbiako cumbia, flamenkoa, musika klasikoa, heavy metala eta boleroa. Elkartu hamar laguneko edo gehiagoko talde bat. Berdin dio elkar ezagutzen badute, edo alderdiren bat batera duten edo ez. Gero, jarri pixka batez musika-zati bakoitza. Azkenik, eskatu pertsona horiei gehien atsegin duten musikaren inguruan batu daitezen. Azalduko diren taldeetako pertsonak badute zerbait batera, horrek elkartzen ditu; kasu honetan, musika-mota jakin batekiko zaletasuna. Hor lotura berri bat sortzen ari da.





86



Tresnak

Txosten meteorologiko pertsonala

Zure mundu afektiboarekin hobeto bat etortzeko, zure barnealdeko “klimaren” txostena egitea proposatzen dizugu ⁽²⁷⁾. Hartu tartetxo bat eta bila ezazu lasaitasuna. Egiozu kasu zure arnasketari. Jarri zure eskua bihotzean, eta entzun ezazu. Astiro, emaiozu erantzuna galdera honi: nola zaude gaur? Hor barruan:

Lainotuta dago edo eguzkiak jotzen du?

Lanbroa ari du edo euria goian behean egiten du?

Ekaitza altxatuko da edo bare egongo da?

Udaberriko eguna al da?

Hartu denbora pixka bat gehiago, eta margotu ezazu zure eguneko “meteorologia” pertsonala. Gero, zehaztu sentitzen dituzun emozioak eta sentipenak, identifika itzazu. Mundu afektiboari entzuten ikastea oso lagungarria da inguruan dugun munduarekin eta barneko beharrezanekin harremanetan jartzeko, eta horri buruz zerbait egiteko.

Tristura, beldurra, sumina edo bestelako emozioak eta sentipenak onartzen ditugu, ez haiengandik ihes egiteko edo ez ikusiarena egiteko, baizik eta barne hartzeko eta giza existentziaren testuinguruan zentzua emateko.





Ikasi eta desikasi egiten dira

Pertsonak dituzten pertzepzioak, oroimenak eta pentsamenduak mundu afektiboaren leiarretatik igarotzen dira, emozioek eta sentipenek dena margotzen dutelako. Pentsamendu, oroimen eta bizipen guztiek tonu afektibo berezia dute. Eskolan, letren zale amorratua den maistra batek literaturarekiko maitasuna erein dezake bere ikasleengan. Hortxe bertan, maisu zorrotz eta beldurgarri batek kimikarekiko herra sentitzea irakatsi ahal dizkie ikasle horiexei.

Arreta jarri behar diegu mundu afektiboak igortzen dizkigun seinaleei, “irakurketa afektibo” horiek jakinaren gainean egonda egin daitezten. Horrela, emozioak eta sentipenak adierazteko edo ez adierazteko moduei buruz kulturak irakasten dizkigun gauza batzuk ikasi, ahaztu eta berriz ikasi ahal izango ditugu.

Adibidez, oraindik ere gizarte askok gogoak kentzen diete gizonezkoei samurtasun, beldur edo tristurako sentipenak adierazteko, eta, aldi berean, sumindura (bortitza ere bai) adierazteko akuilatzen dituzte. Kasu horretan, gizonen bat ohartzen bada sumina era suntsitzailean baizik ez dakiela adierazten, sumina adierazteko beste modu batzuk ikas ditzake, bere buruari eta beste pertsona batzuei mina emango ez dien modu bat. Horri dagokionez, zehaztu beharra dago maiz helduek uste dutela ikasitakoa betiko izango dela, baina, egia esan, kontua da ikasitakoa desikasi ahal dela.



Gomendatutako bibliografia

Haur batek emozioak eta sentipenak nola kontrolatzen dituen azaltzen duen ipuin bat ikusteko, jo hona: www.solasegitekoipuinak.net. Sartu, “Ipuinak” Planetan, “Norberaren estimua” atalean, eta entzun ezazu “Untxia beti eta beti” ipuina.

Gozatu Punset eta Damasioren arteko elkarrizketarekin; hemen duzu eskuragarri: <http://www.youtube.com/watch?v=nTxghoCs074>

Itxuraz, zientzialariek jakin ahal izan dutenez, gizakien baitan maitasunaldia pizten duen burmuineko gai kimikoen koktelak ez du batere zerikusirik epe luzean loturak sustatzen dituen koktelarekin. Orduan, zer da benetan amodio deitzen dugun zera hori? Gai honetan sakondu nahi baduzu, irakur ezazu National Geographic aldizkariaren 2006ko urtarrileko zenbakia.



TENTSIOAK ETA ESTRESA KONTROLATZEA



“Ez gara aske gertatzen zaiguna hautatzeko; aske gara era batean edo bestean gertatzen zaigun horri erantzuteko.”

Fernando Savater⁽²⁸⁾

🌀 Organismoak laguntzen du

Zebrak lehoia sumatzen duenean, bere gorputz osoak gogor egiten du lan, arrisku horretatik ihes egiten laguntzeko. Alde egitea lortzen badu, minutu batzuen buruan erreakzio hormonalak geldiaraziko dira, eta bere giharretan eta organismoan lehengo egoera normalera itzuliko da[▲] dena. Alarma itzaliko da. Estreseko ohiko erreakzio horrek animalia guztiak prestatzen ditu (gizakiak ere bai), ihes egin edo beren burua babes dezaten.

🌀 Tentsioa eta estresa

Estresa presio bat da. Izaki bizidun guztiok sentitzen dugu. Katuarengatik ihesean doan saguak, txapelketa nork irabaziko duen erabakiko duen penaltia jaurtiko duen jokalaria, etorbidearen erdian itzaltzen den autoa gidatzen ikasten ari den gazteak. Une horietan, automatikoki, organismoa piztu, eta ekintzarako prestatzen da: gora egiten dute bihotzaren eta arnasaren maiztasunak, odolaren presioak, metabolismoak eta giharretara doan odol-fluxuak.

Pertsona batzuek bizkor erantzuten dute tentsioaren aurrean, hau da, epe laburrean. Estresa bizitzen, azkar erantzun dezakete ustekabeko egoera baten aurrean. Handik minutu batzuetara, organismoa lehengo egoera arruntera itzuliko da, presioak eragindako asaldura utzita.

[▲] Egoera hau Robert Sapolskyk idatzitako liburu honetan dago deskribatuta: Why Zebras Don't Get Ulcers” (“Zergatik zebrek ez dute ultzerarik?”).

Harremana da gakoa

1940ko hamarkadan Kanadan lan egiten zuen ikertzaile hungariar batek jakin zuen estresaren aurrean emoziozko beste erantzun-mota bat dagoela, erantzun kronikoa edo zaintzako egoera deitutakoa. Hobeto ulertuko dugu ikertzaile horrek egindako esperientzia errepikatzen badugu: kaiola berean, barra lodiz bereizita, arratoi bat eta katu bat jartzen baditugu, katu ezin izango da arratoiarengana hurbildu, ezta jan ere. Hala ere, bistakoa denez, arratoia ez da lasai geratuko. Ordu batzuk igaro ondoren, zoko batean makurtuta ikusiko dugu, katuarengandik urrunen dagoen bazterrean, etzanda, baina begiak zabalik eta ilea lastuta, eta ez du eskueran duen janaririk probatuko. Erne egongo da, ikaratuta.

Ivana Bordón, Carlos Durán.



Batzuek esperientzia sakonak eta erronkak bilatzen dituzte, adibidez, “arrisku-kirolak”[▲], esperientzia horien bidez emozio gogorrak eta estres-maila altuak izaten baitituzte; horrelakoetan, estres-maila oso sakona izan daiteke, baina, beste egoera batzuetan ez bezala, esperientzia iraupen laburrekoa izaten da, eta pertsona horren borondatezko kontrolaren mende egoten da.

Hala ere, beste pertsona batzuek erantzun kronikoa izaten dute tentsioen aurrean, hau da, egoerak sortutako asaldurazko egoera luzatzen dute. Horrek arazoak sortzen ditu, gorputzak hormonon maila altua ekoizten badu etengabe, ez baitu denborarik izango suspertzeko. Estresaren hormonak odolean metatuko dira, eta, denboraren poderioz, osasun-arazo larriak eragin ditzakete. Kasu horietan, egoera kontrolatzen ez dutela sentitzen duten pertsonak gainezka eginda sentitzen dira, eta iruditzen zaie ezin diotela erantzun egokirik eman egoera berriari.

▲ Arrisku-kirolak edo abenturako kirolak, adibidez, alpinismoa, eskalada, puentinga, urpeko igeriketa, paraxutismoa, moto-crossa, parapentea, skatea eta surfa, besteak beste. Ivana Bordón, Carlos Durán.



Estresaren adierazpen batzuk


Estresaren adierazpenak nahasmen fisiko edo emozional batekin nahas daitezke ia. Ikus ditzagun adibide batzuk (zerrenda ez da oso sakona):

Adierazpen emozionalak: suminkortasuna, antsietatea, kezka, tristura, depresioa eta gogo-aldarte aldakorrak.

Adierazpen kognitiboak: arreta jartzeko zailtasuna, autoestimua baxuari lotutako pentsamenduak (“ezin dut”, “ez dut balio”, “ez dut merezi”), etorkizunari buruzko kezka, izuak eta kontuak gogoratzeke zailtasunak.

Adierazpen fisikoak: giharretako tentsioa, izerditzea, ahoa lehor izateko sentazioa, nekea, jateko gogoa galtzea, maiztasun handiagoz pixa egitea, beherakoa, buruko edo bizkarreko mina, lo egiteko arazoak eta gaitzen aurrean minberago egotea. Ondo egiaztatuta dago luzatutako estresak gutxitu egiten duela sistema immunologikoak erantzuteko duen gaitasuna.

Jokabideko adierazpenak: alkohola, tabakoa eta beste substantzia batzuk gehiago hartzea, oldarkortasuna, istripuak izateko joera, itxuraz arrazoirik gabe negar egitea eta egin beharreko eginkizunak gerorako uzteko joera



Estresari buruzko lehenengo oinarrizko ulermenari jarriki, argi ulertu behar dugu pertsona guztien bizitzan ezin saihestuzkoak direla tentsioak, jaiotzatik heriotzara bitartean agertzen baitira. Zerbaitek gauzen oraingo ordena edo eskakizunak aldatzen dituen azaltzen dira tentsioak, adibidez, ordutegia edo nagusia aldatzean, ustekabeko bisita bat jasotzean, nerabezaroa hasten denean, ikastetxez aldatzean, kutsadurak gora egiten duenean, lan gehiegi egitean. Gizaki bakoitzak aurrean duen erronka ez da tentsioak saihestea, baizik eta tentsioekin bizitzen ikastea, estreseko egoera kronikora iritsi gabe.



Estresa eta osasuna

Gizarte- eta emozio-arloko inguruabar jakin batzuek epe luzeko estresa eragin dezakete. Osasunaren Mundu Erakundearen arabera (2003) (9), antsietateak irauteak, segurtasun ezaren sentazioak, autoestimua urria izateak, gizartetik bakartzeak, laneko bizitzan eta bizitza pertsonalean kontrolik ez izateak, eta horien moduko egoerek oso eragin gogorra izaten dute pertsonen osasunean. Eragile horiek arrisku psikosozialen moduan jokatzeko dute, denboran barrena metatu daitezke, eta buru-osasuneko arazoak edo heriotza goiztiarra izateko arriskua handitu dezakete.

Fruituak ematen ari naiz

Lehen goizeko 6:30etik gaueko 21:00ak arte aritzen nintzen lanean. Orduan, zera esaten nion neure buruari: “nire bizimodua aldatu nahi dut”. Hiru lanaldi nituen, bat utzi nuen, eta orain bi besterik ez ditut, kar, kar. Aldaketa zaila izan da. Hain zaila non gaueko 20:00etarako logura bainaiz. Eta iratzargailua entzun beharrik gabe jaikitzen ari naiz, batere lausotzerik eta buruko minik izan gabe, ezer ez, ezer ez,

goizeko 4:30ean, eta lasai eta alai iristen naiz. Eta neskatoek berek zera esaten didate: “ai, irakasle, 7:00etatik 8:00etara doan ordua oso polita da zurekin egonda”; hala, besterik gabe, aldarte txarrez ez nagoelako. Ez dago sukortasun izugarri hori. Eta fruituak ematen ari naiz, benetan, benetan. Nik uste dut hasierako kuota ematen ari naizela, ez bizitza luzatzeko, baizik eta ongizatea luzatzeko.

Yolanda Méndez Bermúdez
Maistra, La Inmaculada eskola, Bucaramanga, Kolonbia (29)

Estresaren aurreko erantzuna etengabe eta luzatuta emanez gero, osasuna epe luzean izateko beharrezkoak diren prozesu fisiologiko askoren baliabideak eta energia desbideratzen dira. Maiz sentitzen bagara urduri, gora egingo du hainbat gaitzen aurreko zaurgarritasunak, adibidez, infekzio, diabete, hipertentsio arterial, bihotzeko, garuneko hodiedetako istripu, depresio edota jokaera erasokorra bezalako gaitzen aurrean.

91



Tresnak

Jardun daiteke

Estresa kontrolatzen ikas daiteke, pertsonak ingurunearekin harremanetan jartzeko duen modua horren mende baitago. Lau alderdi hauek baliagarriak izan daitezke trebetasun hau garatzerakoan:

Eguneroko bizitzako tentsio eta stresaren iturriak zehazten ikastea. Estresa eragiten duten egoerak eta esperientzia motak desberdinak izaten dira pertsona batetik bestera. Garrantzizkoena da kontuak argi izatea: zuretzat, zer da benetan estresagarria?

Estresaren adierazpen-mota desberdinak ezagutzea. Nola sentitzen duzu estresa? Zein sentipen fisiko, emoziozko eta mental izaten duzu? Nola jokatzeko duzu estresak jota zaudenean?





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Estresa kontrolatzeko modurik arruntena zehaztea. Pertsona bakoitzak modu berezia du egoerei aurre egiteko, eta gehiegizko tentsio edo estresarekin borrokatzeko. Horretaz gehiegi ohartu gabe, beharbada, denboran barrena, estresa kontrolatzeko estilo egokiak (osasuntsuak) edo desegokiak garatu ditugu. Zuk zer egiten duzu? Nola egiten diezu aurre zure bizitzan dauden gehiegizko tentsioei eta estresari?

Bizimoduari ingeniariatza berria aplikatzea. Ohartzen bazara estresari aurre egiteko normalean baliatzen duzun moldea ez dela onena, edo ez zaudela ezer egiten horri dagokionez, beharbada, une egokia izango da zure bizimoduan ingeniariatza pixka bat berriz aplikatzeko. Zer egin dezakezu bizimodu osasuntsuagoa izateko, eskura dituzun baliabideak erabiliz? Beti ez da inbertsio ekonomikorik egin behar gauzak egiteko. Eguneroko bizitzako egoerei eta bizipenei aurre egiteko dugun jarrera aldatzea ez da erraza, baina oso eraginkorra izaten da beti. Horixe bera gertatzen da denbora hobeto kudeatzen ikasten dugunean.



@ Joan komediantearengana

Gomendio hori egiten zioten jendeari Antzinako Grezian, gaitz batzuk tratatzeko garaian. Gaur egun, Ipar Amerikako Hunter “Patch” Adams medikuak amodioa eta umorea baliatzen ditu, sendatzeko terapia nagusi gisa: “bizitzak irribarre egiten ez baduzu, egiozu kili-kili”, errepikatzen du behin eta berriz. 2004. urtean Txilen egin zioten elkarrizketa batean, hauxe esan zuen: “nik banekien maisu handiak amodioa eta umorea zirela, eta jakin-mina, poesia eta musika horien laguntzaileak zirela; beraz, gero eta gehiago erabiltzen hasi nintzen. Hala, jostailuak eramaten hasi nintzen, nire ospitaleko mantaleko poltsikoetan sartuta, eta, handik urte askotara, pailazoak eramaten hasi nintzen lasaigarririk eta analgesikorik ez zuten herrialde pobreetara”⁽³⁰⁾.



Barre egiten dugunean, arinago sendatzen gara gaixotasunetatik; eta, estresaren esparruan, barrea erlaxatzailea da, giharretako eta emozioko tentsioa lasaitzen baitu. Eta, beste batzuez barre egiteaz gain, geure buruaz eta aurkako egoerez ere barre egiten ikasten dugunean, askoz hobe.

Hala, bada, kapitulu honi amaiera emateko eta orri hauek eragin dizuten estresa baretzeko, ipuin labur bat partekatuko dugu zurekin:

Kontsultategian:

- Doktorea, asmatikoa naiz. Grabea al da?
- Ez, lagun. Esdrujula da.

Barre gehiago egiteko gogoz bazaude, ez eutsi gogoei; horren orde z saia zaitetz ondoko galderari erantzuten: Hertz-mekanikaria nor da, autoak hortzekin konpontzen dituen?

Gauza asko egiteko

Ez pentsa estresak gauza bakar bat eginez alde egingo duenik. Jarraian paratu dugun zerrendan, ekiteko duzun bide ugarietako bat duzu ikusgai, estresa kontrolatzeko ezinbestekoa baita hainbat ekintza aldi berean egitea:

- 1. Jaiki garaiz.** Horrela, ez dituzu eguneko gainerako orduak korrika igaro beharko.
- 2. Hautatu leku eta denbora jakin bat zure lana egiteko.** Ahal dela, ez eraman lanik etxera, ez eta bikote-arazorik lantokira ere.
- 3. Proiektu bati ekin aurretik, zehatz aztertu egin behar duzuna.** Beharbada, ez da lehen begiratuan ematen duen bezain izugarria izango! Edo, beharbada, uste zenuena baino lan gehiago egin beharko duzu, eta denbora gehiago eskaini beharko diozu horri.
- 4. Murriztu etenak ahal den guztia.** Hau bereziki garrantzitsua da arreta bildu behar duzunean. Itxi atea, edo ez erantzun telefono-deiei.
- 5. Eskatu laguntza.** Laguntza behar duzun guztietan, ziurtatu laguntza eskatu duzula, edo zeregin batzuk beste pertsona batzuen esku utzi dituzula. Era horretan, errazago izango zaizu zure benetako lehenetsunetan gogoia biltzea.





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

- 6. Antolatu zaitez.** Pertsona bakoitzak modu berezia du jokatzeko, ez dago molde bakar bat antolatzeko. Garrantzikoena da zuk duzun modu berezi hori aurkitzea.
- 7. Gogoratu izan dituzun lorpenak.** Egin ez dituzun gauzak bakarrik gogoratzen aritu beharrean, gogoan izan lehenago izan dituzun lorpenak. Hori lagungarria izango zaizu motibatuzko.
- 8. Nahastu zeregin fisikoak eta mentalak.** Ahal baduzu, txandakatu lan intelektuala eta jarduera fisiko batzuk. Lagungarria izango zaizu energia gordetzeko eta neke-sentsazioa gutxitzeko.
- 9. Egiezu aurre aldaketei jarrera positiboa izanda.** Aldaketen aurrean beldurra izan beharrean, onar itzazu aldaketak baikortasunez. Egia da aldaketeekin batera erronkak ager daitezkeela, baina, aldi berean, aldaketak aukerak izan daitezke.
- 10. Hartu asti libreza zuretzat.** Ez pentsatu asti libreza gainerako zeregin guztiak egin ondoren “geratzen den” denbora hori denik. Zure konpromisoak eta familiako, laneko edo ikasketetako erantzukizunak antolatzen dituzun era berean, antolatu denbora irakurtzeko, ariketa egiteko, zinemara joateko, edo gustuko duzun eta lasaigarri zaizun beste edozein jarduera egiteko. Utzi denbora aski gustuko dituzun gauzekin gozatzeko, hori lagungarria izango baitzaizu bateriak kargatzeko. Erlaxatu eta goza ezazu. Celia Cruzek esan zuenez, “bizitza inauteri bat da, ederragoa da kantatzen bizitzea”.



Gomendatutako bibliografia:

Trebetasun honi buruzko istorio hezitzaileen berri izateko, ikusi hau: www.cuentosparaconversar.net. Hautatu Planeta de los Cuentos, gero “Así lo hago mejor” atala (Honela hobeto egiten dut), eta egin klik “Corre corre” ipuinean (Korri korri). Atal horreketan, “Colchonetas Voladoras” ipuina duzu entzungai (Lastaira hegalaria).

Estresari buruz eta estresak osasunarekin duen harremanari buruz gehiago jakiteko, Robert Sapolskyk idatzitako liburuak berrikus ditzakezu, edo hemen eskuragarri duzun artikuluren bat kontsultatu: <http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/91/2/0-a>.

Estresari buruz gehiago jakiteko, ikusi bideo hau: http://www.dailymotion.com/video/xf2sl6_babuinos-modelo-de-estres-robert-sa_school

3. ZATIA



LABURPENA



🌀 Testuinguruan kokatzeko

Zure laburpen pertsonala osatzeko, testuinguruko osagai batzuk erakutsiko dizkizugu, trebetasunen ulermena sendotuko baitute. Pertsona bakoitzak trebetasun mota desberdinak garatu behar ditu bizitzan barrena, baina, hemen, hauek baizik ez ditugu aintzat hartuko: pertsona bakoitzak bere buruarekin, besteekin eta ingurunearekin harreman hobekak izatea sustatzen duten horiek. Trebetasun horiei bizitzarako trebetasun esaten zaie nazioartean, eta lagungarriak dira pertsonak erantzukizunez egin diezaieten aurre eguneroko bizitzako eskakizunei eta erronkei.

Bizitzarako trebetasunetan hezte gaitasunen ereduaren zati bat da. Eredu horren arabera, ez da aski jakitea; horrez gain, “sentitzen” eta “egiten” jakin behar da. Eredu integratzailea da, hari jarraiki hainbat osagaiak zehazten baitute pertsona baten gaitasun psikosoziala: ingurunea, jakintzak, balioak, nolakotasunak, emozioak eta (bizitzarako) trebetasunak edo abildadeak. Osagai horiek guztiak nahasiz, pertsona bakoitzak duen gaitasun-maila lortuko dugu. Nahasketa horretan, trebetasunak dira tresnak, haiek adierazten dute gauzak “nola egin” behar diren.

Gaitasunen ereduaren arabera, ez dira kontu bera trebetasunak eta balioak edo nolakotasunak, baina, azken horiek, lagungarriak izan daitezke jabekuntza pertsonala garatzeko. Gaitasun psikosozialetako hezkuntza-programak zentzua hartzen du gaitasunak osatzen dituzten osagaiak aztertzen baditu, ez baita aski gaitasunak bakarka lantzea. Gainera, bizitzarako trebetasunetako hezkuntza eraginkorragoa da, osoko programa edo esku-hartzeetan sartuta badago, eta programa horiek estrategia sinergikoak eta osagarriak hartzen badituzte barne, osasuna, giza garapena eta bizi-kalitatea sustatzeko.

Azkenik, trebetasunak baliagarriak dira pertsona guztientzat eta bizitzako egoera guztietarako, hala eguneroko nola arrisku psikosozialekoak diren egoerentarako. Gure ikuspegiaren arabera, trebetasunak abileziak dira, eta lagungarriak dira bizi garen ingurunea aberasteko eta eraldatzeko. Norbanako eta herritar gisa hartzen du pertsona. Horrek arlo politikoa ematen die trebetasunei, jabekuntza ahalbidetzen du eta ingurunea eraldatzeko aukerak eskaintzen ditu, eta zentzua ematen die pertsonari, bizitza pertsonalean eta sozialean.



TREBETASUMETROA

Amaitu aurretik

Gida amaitu aurretik, gonbit egiten dizugu “trebetasumetroaren” ariketa aztertzeko. Trebetasumetro izeneko gailu berriak batetik bestera bitartean neurtzen du zuk bizitzarako trebetasun bakoitzean indartsua edo ahula izateaz duzun pertzepzioa. Bat zenbakiak oso ahul sentitzen zarela adierazten du, eta bost zenbakiak, berriz, oso indartsu sentitzen zarela. Jarri x dagokion laukitxoan.

Bi lauki jarri ditugu: orain, bete ezazu lehenengo laukia, eta hemendik sei hilabetera, gogoeta egin eta trebetasunekin arituz jarraitu ondoren, bete ezazu bigarrena. Lortzen duzun markak argi erakutsiko du zein trebetasunetan dagoen premia gehiago zure prestakuntzari ekiteko. Gainerako trebetasunak, indartsuago sentitzen zaren horiek, ez ditugu alde batera utziko, baina haiei ekin aurretik pixka batean itxaron daiteke.

Trebetasumetro

Data _____

Bizitzarako trebetasunak	Trebetasun bakoitzean indartsu edo ahul egoteaz dudana pertzepzioa				
	1	2	3	4	5
Norberaren burua ezagutzea					
Enpatia					
Komunikazioa asertiboa					
Pertsonekin harremanetan jartzea					
Erabakiak hartzea					
Arazoak eta liskarrak konpontzea					
Pentsamendu sortzailea					
Pentsamendu kritikoa					
Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea					
Tentsioak eta estresa kontrolatzea					






Trebetasumetro

Sei hilabete igaro ondoren: _____

Data _____



Bizitzarako trebetasunak	Trebetasun bakoitzean indartsu edo ahul egoteaz dudana pertzepzioa 				
	1	2	3	4	5
Norberaren burua ezagutzea					
Enpatia					
Komunikazioa asertiboa					
Pertsonekin harremanetan jartzea					
Erabakiak hartzea					
Arazoak eta liskarrak konpontzea					
Pentsamendu sortzailea					
Pentsamendu kritikoa					
Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea					
Tentsioak eta estresa kontrolatzea					



BIBLIOGRAFIAKO AIPAMENAK

Bibliografiako aipamenak

1. UNESCO (1996). La Educación Encierra un Tesoro. En Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (1998). Educación: La Agenda del Siglo XXI. Hacia un Desarrollo Humano. Bogotá: Tercer Mundo Editores.
2. Browning, Robert. En Ospina, William (2001). Los nuevos centros de la esfera. Bogotá: Editorial Aguilar. 96. orrialdea.
3. Grotberg, Edith. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections. Number 8. Bernard Van Leer Foundation, Haga, Herbehereak.
4. Osasunaren Erakunde Panamerikarra (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Washington, DC. Dokumentu hau modu elektronikoan eskuratu daiteke, hemen:
www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF
5. Ciaramicoli, A. eta Ketcham, K. (2000). El poder de la empatía. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A.
6. Aldaketekin hartua, hemendik: Rosenberg, Marshall (2000). La comunicación no violenta. Bartzelona: Ediciones Urano. 136. orrialdea.
7. Hemen aipatua: Educación sexual, un proyecto humano de múltiples facetas. Cardinal de Martín, Cecilia. Siglo del Hombre Editores. Bogotá, 2005. 221. orrialdea.
8. Savater, Fernando. Ética para Amador. Editorial Ariel, Bartzelona. 125. orrialdea.
9. Osasunerako Mundu Erakundea (2003). Social determinants of health: The solid facts. Second edition. Edited by Richard Wilkinson and Michael Marmot.
10. Galindo, Jesús (1998). Redes, comunidad virtual y cibercultura. Hemen eskuratu daiteke:
<http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n10/galindo.htm>





11. Aldaketekin hartua, hemendik: Pérez, Rafael Alberto (2001). Estrategias de Comunicación. Bartzelona: Ariel Comunicación. 93. orrialdea.
12. Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements, Psychological Monographs, 80, Whole No. 609.
13. Zuleta, Estanislao (1980). El elogio de la dificultad. Universidad del Valle, Kolonbia. Hemen eskuratu daiteke: http://www.elabedul.net/Articulos/el_elogio_de_la_dificultad.php
14. García R. Joaquín (1993). Las constelaciones de los jóvenes. Síntomas, oportunidades, eclipses. Valentzia. Hemen eskuratu daiteke: <http://www.fespinal.com/espinal/llib/es62.pdf>
15. Aldaketekin hartua “Técnicas de creatividad” artikulutik, eta Edward de Bonok 1968an egindako proposamenetan oinarrituta. Hemen eskuratu daiteke: http://www.innovaforum.com/tecnica/po_e.htm
16. Aldaketekin hartua, hemendik: <http://www.radialistas.net/clip.php?id=1600049>
17. Eduard de Bonoren orrialde ofizialetik hartua, hemen: <http://www.edwdebono.com/spanish/lecciones/c4m01es.html>
18. Hemendik hartutako adibidea: <http://www.iesmediterraneo.es/Flash/maquinadeescribir.swf>
19. Marco Tulio Aguilera Garramuñok idatzitako “Amor contra natura” ipuinaren sintesia. Oveja Negra argitaletxeak argitaratua, “Cuentos para después de hacer el amor” liburuan. Biblioteca de Autores Colombianos. 1985. Bogotá.
20. Aldaketekin hartua, hemendik: Anthony de Mello, La Oración de la Rana 1, Sal Terrae, Santander 1988. Irratiko bertsioa hemen eskuratu daiteke: <http://www.radialistas.net/clip.php?id=1200089>
21. Walker, S. (2003). Active Learning Strategies to Promote Critical Thinking. Journal of Athletic Training. 38(3): 263-276.
22. Facione, Meter (1998). Critical thinking: What it is and Why it counts. Hemen eskuratu daiteke: http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.insightassess ment.com%2Fpdf_files%2Fwhat%26why2006.pdf&ei=nyl_UMzDN4 OQ8wTJ5YHoCA&usg=AFQjCNFRg7kAkIPOhaF-lwgN7G0lbSw5Ug
23. Sagan, Carl. El mundo y sus demonios. Editorial Planeta. Bogotá, 1998. Aldaketekin hartua, hemendik: Capítulo 12: el sutil arte de detectar camelos.
24. Reyes, Y. (1995). El terror de Sexto B. Bogotá: Alfaguara.
25. Carranza, M. M. (1986). Muestra las virtudes del amor verdadero y confiesa al amado los afectos varios de su corazón. In Jaramillo, D. Sentimentario: Antología de la poesía amorosa colombiana. Bogotá: Oveja Negra. 147. orrialdea.
26. Goleman, Daniel. Hemendik hartutako narrazioa: <http://www.inteligencia-emocional.org/casos/elmanejodelasemocionesajenas.htm>
27. Ariketa hemen eskuratu daiteke: <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/meteorologi co.htm>
28. Savater, F. Ética para Amador (2000). Editorial Ariel. Bartzelona. 29. orrialdea.
29. Gladys Herrera Patiño jakotako testigantza, Proinapsa UISentzat eta Bucaramangako Alkatetzaren babesarekin 2004an Bucaramangan egindako Gestores de Escuelas Saludables lanaren markoan.
30. Cristián Warnkenek egindako elkarrizketa, Santiagoko (Txile) Canal 13 kateak emititua “La belleza de pensar” saioan. 2004ko urtarrila. Transkripzioa hemen eskuratu daiteke: <http://www.rie.cl/?a=852>





BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Bizitzarako Trebetasunetan oinarritutako hezkuntza nazioarteko ekimena da; hasiera batean, Osasunaren Munduko Erakundeak proposatu zuen 1993an, eta hamar trebetasun psikosozialen irakaskuntzan eta ikaskuntzan oinarritzen da. Trebetasun horiek egoera pertsonalen tratamenduan, gainerako pertsonetikiko interakzioan eta inguruneen eraldaketan aplikatu daitezke, azken horiek osasunaren, ongizatearen eta bizitza-kalitatearen alde egin dezaten. Aipatutako trebetasunak honakoak dira: norberaren burua ezagutzea, pertsonen arteko harremanak, komunikazio asertiboa, enpatia, erabakiak hartzea, pentsamendu sortzailea, pentsamendu kritikoa, tentsioari eta estresari aurre egiten jakitea, arazoak eta gatazkak konpontzea, eta emozioei eta sentimenduei aurre egiten jakitea.

Gida honek trebetasun horiek ikasi eta irakasteko bideak proposatzen ditu. Bizitzarako Trebetasunetan sakondu nahi dutenengan eta beraien lantaldeak edo ikasketa-taldeak gai honetan trebatu nahi dituztenengan pentsatuta idatzi zen, hala eskolan, kalean, unibertsitatean, enpresan, adinekoen taldeetan edo kirol klubetan.

Gogoetak, ariketak, ipuinak, jokoak eta erreferentzia bibliografikoak ditu. Elkarrizketan oinarrituta idatzi da: proposatu, galdetu, hitz egin eta ondorioak ateratzen ditu, eta beti dago eztabaidara irekita. Teorikoa edo historikoa baino gehiago, testu atsegingarria da, proposamenak praktikan jartzera gonbidatzen duena.

EDEXek mundu profesional desberdinetatik datozen bi kolonbiarren esku utzi zuen lana idazteko ardura. Alde batetik, Leonardo Mantilla Castellanos (haurretan eta nerabeetan espezialista den mediku psikiatra, eta Bizitzarako Trebetasunetan aditua); eta, bestetik, Iván Darío Chahín Pinzón (heziketa-materialen tratamendu pedagogikoan esperientzia daukan gizarte-komunikatzailea). Gida 2013an eguneratzean Gladys Herrera Patiñoren ekarpenak erantsi dizkiogu. Gladys komunikatzaile kolonbiarra dugu, eta gaur egun Bizitzarako Trebezien Eskola Iberoamerikarrean Zuzendari lana betetzen du. Azken lanak bietako bakoitzaren jakinduria eta esperientzien pixka bat dauka.