



**Bizitzarako**  
**Trebetasunak**  
**eta** **NERA**  
**bezeroak**

 edex







# Kredituak

Zuzendaritza eta ekoizpena:

**Roberto Flores**

Gainbegiratzea:

**Juan Carlos Melero**

Gida didaktikoa

eta errealizazio orokorra:

**Gladys Herrera**

**Iván Darío Chahín**

Libretoak:

**Claudia Fonseca**

**Gladys Herrera**

**Iván Darío Chahín**

Azalaren diseinua:

**Pedro Pablo Rincón**

Diseinu grafikoa:

**Alfredo Requejo**

Musika:

**Edson Velandia**

Marrazkiak eta animazioak:

**Leonardo Carreño**

**Omar Sanabria**

Kolorea:

**Adriana Rozo**

**Laura Rozo**

Digitalizazioa:

**Julietta Feroz**

Sonido:

**Mario Serrano**

**Gonzalo Arias**

**Gabriel Matute**

Bikoizketa:

**The Sounds Factory**

Itzulpena:

**Labayru Ikastegia**



Indautxu, 9 - Bilbao

Tel.: 94 442 57 84

e-mail: [edex@edex.es](mailto:edex@edex.es)

🐦 @FundacionEDEX

[www.edex.es](http://www.edex.es)

© EDEX 2013-2017

Eskubide guztiak erreserbatuta

ISBN: 978-84-9726-366-5

Material honek EDEXen jabetzako animazioak erabiltzen ditu. Kolonbian, *Materia Vida* gisa daude erregistratuta, eta gainerako herrialdeetan, berriz, *Retomemos* gisa (euskaraz, *Zintzo-mintzo*).

# Aurkibidea

<b>Aurkezpena</b> .....	<b>5</b>
-------------------------	----------

<b>Aldez aurreko hausnarketak</b> .....	<b>7</b>
---	----------

Lehenengo, ni .....	8
---------------------	---

Bigarren, mundu guztia .....	8
------------------------------	---

Kontuz .....	9
--------------	---

Intelligentziaz .....	9
-----------------------	---

<b>Esparru pedagogikoa</b> .....	<b>11</b>
----------------------------------	-----------

Hamar trebetasun .....	12
------------------------	----

Hamar istorio .....	14
---------------------	----

Proposamen didaktikoa .....	16
-----------------------------	----

<b>Ekin lanari</b> .....	<b>19</b>
--------------------------	-----------

Norberaren burua ezagutzea " <i>Pozten naiz!</i> " .....	20
--	----

Enpatia " <i>Utziko dizkidazu zure belarriak?</i> " .....	22
---	----

Komunikazio asertiboa " <i>Itzulingururik gabe</i> " .....	24
--	----

Pertonekin harremanetan jartzea " <i>Goza ala mingotsa?</i> " .....	26
---	----

Erabakiak hartzea " <i>Zalantzek kalte egiten diote osasunari</i> " .....	28
---	----

Arazoak eta gatazkak kudeatzea " <i>Bihotz urratua</i> " .....	30
--	----

Pentsamendu sortzailea " <i>Arrisku publikoa</i> " .....	32
--	----

Pentsamendu kritikoa " <i>Egia dirudi</i> " .....	34
---	----

Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea " <i>Maitasun hordituak</i> " .....	36
--	----

Tentsioak eta estresa kontrolatzea " <i>Hau lasaitua!</i> " .....	38
---	----



# Aurkezpena

Oso arin gertatzen da, kontzentrazio-mailarik handiena eskatzen du, puntuak ematen dizkizu eta ospatu egiten duzu, baina, segundo bat geroago, bizia kentzen dizu; sorpresaz beteta dago, ezustekoa da. Beti alerta, horrela jokatzeko eta irabazten da, biziki presente egonik. Bideo-jokoak? Bizitza bera? Biak. Batean zein bestean, ez dago errezetarik irabazteko, baizik eta prestakuntza, agertzen diren erronkei aurre egiteko.

1993an, Osasunaren Mundu Erakundeak ekimen bat jarri zuen jendaurrean, eta Bizitzarako Trebetasunak izena eman zion. Bertan proposatutakoaren arabera, pertsonak hamar trebetasunetan prestatu behar gara ikastetxeetan, gaur egungo zalantzaz betetako munduko erronkei aurre egiteko: autoezagutza, erabakiak hartzea, pentsamendu kritiko eta sortzailea, enpatia, komunikazio asertiboa, pertsonen arteko harremanak, eta emozioen, sentimenduen, arazoaren, gatazken, tentsioen eta estresaren kudeaketa.

Trebetasun horiek sendotuz gero, guztiz presente eta konexioan egongo gara bizitzaren une bakoitzarekin, eta izakiok merezi dugun arreta baloratuko dugu, behar diren baieztapenak eta eraldaketak erabakiko ditugu, norberaren pentsamendu, beharrian eta sentimenduak entzungo ditugu, eta besteekin sintonizatuko dugu. Trebetasun horietako batek ere ez du esaten nola jokatu behar den; aitzitik, gure ekintzak orientatzen dituzten itsasargien antzera jarduten dute, alerta egon gaitetzen eguneroko bizitzaren aldaketekin eta aldaketa horiek hobeto aprobetxatzen jakin dezagun; izan ere, modu horretan, norberarekin, gainerako pertsonekin eta inguruarekin harreman gehiago eta hobeak eraiki ahal izango ditugu.

Liburu honetan, 20 lantsaio proposatzen dizkizugu, nerabeekin Bizitzarako Trebetasunetan aritzeko. Saio horietako hamarrek "Zintzo-mintzo" programako istorio bizidun baten babesa dute. Hiru minutuko kontakizunak dira, ikasketarako kako gisa balio dutenak eta, umorea erabiliz, hainbat topiko jorratzen dituztenak: sexualitatea, tabakoaren eta alkoholaren kontsumoak, beste mendekotasun batzuk, herritarren parte-hartzea edo elkarbizitza, besteak beste. Esandakoaz gain, alde aurreko hausnarketak ere egiten dira, nerabeak trebetasun horietan prestatzeko erronkari buruz.

Orain, entrenatzera. Espazio formaletan zein informaletan egin daiteke, eta nahi den maiztasunean. Baina, badakizu: zenbat eta gehiago entseatu, lana hobeto irtetzen da.





# Aldez aurreko hausnarketak

---

*Jitoan nabigatzen ikasi, baina alerta egoeran...  
haizeak eta olatuak nondik datozen ikusiz, horrelaxe integratzen  
gara, eta horrelaxe gozaten eta deskubritzen dugu. ... jitoan alerta  
egoeran ibiltzea ez baita urak eraman.*

**Manfred Max Neef**<sup>1</sup>

Bizitzarako Trebetasunetan prestatzea bizitzaren une bakoitzarekin konexioan egoteko modua da, edo alerta egoeran egoteko modua; eguneroko bizitzaren zalantzen erdian nabigatzen ikastea da, eta gertakari bakoitza ongizaterako aukera bihurtzen ikastea. Autonomiarako trebatzen gaitu eta ez errepikapenerako, aniztasunera irekitzen gaitu uniformetasunaren gainetik, autodeterminazioa balorazten digu obedientziaren gainetik. Era berean, ikasi behar da alferrik dela zainketan aritzea, baldin eta norbera, hurkoa eta ingurua zaintzen ez baditugu. Arlo horiei buruzkoak dira aldez aurreko hausnarketak.

## Aurrera!



[1] Manfred Max Neef. "El Acto Creativo" hitzaldia, Bogotá, Sormenari Buruzko Nazioarteko Lehenengo Biltzarra. <http://es.scribd.com/doc/6647037/Manfred-Max-Neef-1991>.

## LEHENENGO, NI

---

Nerabeen hezkuntzaren inguruan ekarpen esanguratsuak egiterakoan, ez dakigu oso ondo zer egin, baina badakigu betikoa ez den zerbait egin behar dugula. Errezeta edo gidaliburu perfektua aurkitu nahiko genuke, jarraibideak urratsez urrats betetzeko eta nerabeekin harreman hobekia lortzeko. Liburu honetan ez dugu halakorik aurkituko. Tresna honek, lehenengo eta behin, oso tratu berezia proposatzen dizu: nerabeek Bizitzarako 10 Trebetasunak garatzeko jakin/egin behar dutenaz arduratu aurretik, zeu izatea hori ikasiko duen lehenengo pertsona. Hori da hemen aurkituko duzun trebakuntza prozesuaren ezaugarri nagusienetakoa. Shakiraren hitzak erabiliz, hau esango genuke: *“siempre supe que es mejor, cuando hay que hablar de dos, empezar por uno mismo”*<sup>2</sup>.

Honela hasi ohi dugu: trebakuntzan hasteko beharrezkoak diren denbora eta baliabideak ateraz, lehenengo eta behin, prozesu honetan nerabe-taldeak gidatzeko edo talde horiei laguntza emateko interesa duten pertsona helduekin. Gaia jorratzeko modu ona iruditzen zaigu; izan ere, trebetasunek bizitzan bertan hartzen dute zentzua lehen aldiz, eta, modu horretan, pertsonak konturatzen dira ez direla beste batzuentzako edukiak, baizik eta euren buruentzako ekarpenak. Adinik gabeko trebetasunak dira, baina entrenamendu iraunkor eta etengabekoa eskatzen dute, kalera irten baino lehen bere burua ispiluan begiratzen duenaren moduan.

Hasierako trebakuntza horren barruan, era berean, ikasketa-prozesuei laguntzeko ariketak ere badaude, ez hain dogmatikoak eta hezigarriak: “Uste dut, nire bizitzari dagokionez, iragan bat eta orainaldi bat daudela emozioen kudeaketan; ikastaro honek on egin dit maila pertsonalean eta lan arloan”; “Tailer hauetatik daramadan esaldia: gauzak ez dira horrela, horrelaxe ikusten ditut nik”; “Ikasi dut nola utzi atzean zenbait esaldi: ‘neu naiz irakaslea eta zuek ikasleak zarete’, ‘neuk hitz egiten dut eta zuek entzun egiten duzue’; egia, nolabait esateko, denon artean eraikitzen dugu”<sup>3</sup>.

## BIGARREN, MUNDU GUZTIA

---

Bizitzarako Trebetasunetan prestatzeari buruz ari garenean, trebetasun horiek zein eszenatokitan jokatzen duten zehaztu behar da (ez baitira ‘lur orotarakoak’ eta ez baitute denerako balio). Eszenatoki horiek dira gaitasun psikosozialak markatzen dituenak, eta hiru espazio handitan irudikatzen dira: norberarekiko harremanen espazioa, gainerako pertsonetikiko harremanen espazioa, eta inguruarekiko harremanen espazioa, azken hori ulertuz pertsonak edo izaki bizidunek osatzen duten espazio gisa (baldintzatzen gaituztenak baina guk ez ditugunak beti baldintzatzen); esate baterako, auzoan, herrialdean edo planetan bizi direnak, bai eta naturaren parte diren izaki bizidunak ere. Hau da: gizarte-inguruari, inguru politikoari eta ingurumenari buruz ari gara.



[2] Shakiraren “Inevitable” abestiko esaldia.

[3] Online eran, Bizitzarako Trebetasunen Eskola Iberoamerikarrean, edo EDEXek emandako tailerretan modu presentzialean, Bizitzaren Trebetasunetan prestatu diren irakasleen testigantzak.

## KONTUZ

Esanenez, beraz, pertsona bakoitzak gaitasun psikosozial egokia duela, bere buruarekin, gainerako pertsonekin eta inguruarekin harreman onak eraikitzen dituzten. Lente horrekin, Bizitzarako Trebetasunak gaitasun horren osagaietako bat baino ez dira, eta, beraz, trebetasun horien entrenamenduak bermatu behar du taldeek kalitatezko informazioa eskuratu ahal izatea, eta, gainera, mundu guztiaren ongizatea ekarriko duten gaitasunak eta balioak garatu ahal izatea, ez soilik norberarena edo gure eragin-taldearena. Hori dela eta, Giza Eskubideak eta zainketa etika dira trebetasunen gaineko entrenamendu honen marko handia.



## INTELIGENTZIAZ

Para terminar estas reflexiones previas acerca de lo que podremos ver durante y después del proceso de entrenamiento en estas 10 Habilidades para la Vida, basta decir que sabremos que vamos por buen camino cuando empezamos a dar y a ver muestras de una nueva inteligencia, capaz de gestionar situaciones propias de la vida académica y laboral, pero también de la vida familiar, personal y ciudadana. Una inteligencia que se perciba, sobre todo, en la calidad y cantidad de relaciones que mantiene una persona, y aquí calidad tiene que ver con calidez, humanidad, respeto y bienestar, propio y ajeno. Más que memorizar un NO a las drogas, un NO a la violencia o a la discriminación, la formación en Habilidades para la Vida pretende personas inteligentes que asuman el mando de la propia vida con todos sus matices de libertad, responsabilidad, emoción, racionalidad y placer en un mundo lleno de seres diversos en permanente transformación.





# Esparru pedagogikoa



Ekintza komunikatiboak egiteko erronka dugu, hezigarriak izan daitezen nerabeen bizitzarako. Beraiekin batera, sexualitateari, alkoholari, tabakoari, aniztasunari eta elkarbizitzari buruz hitz egiteko erronka dugu. Gozamenarekin, eginbeharrarekin eta erantzukizunarekin erlazionatutako gaiak dira. **“Bizitzarako Trebetasunak eta Nerabezaroa”** tresna egokia izango da helburu horretarako. Bere erreferente etikoa zainketa eta Giza Eskubideak dira, eta bere erreferente estetikoak, berriz, narrazioa, kolorea eta umorea. Espero dugu saio eta elkarrizketa hunkigarri eta emankorrak sortuko direla hemendik.

# HAMAR TREBETASUN

Osasunaren Mundu Erakundeak Bizitzarako Hamar Trebetasun proposatu zituen 1993. urtean. Trebetasun psikosozialak zirela esan zuen, trebetasun horiek indartzen dutelako pertsona bakoitzak bere buruarekin, beste pertsona batzuekin eta inguruneekin harreman hobek izateko duen gaitasuna. Kasu honetan, harreman "hobek" izateak esan nahi du harreman gardenagoak izatea, norberak bere burua erakutsi ahal izatea den moduan (eta ez izango beharko lukeen moduan). **"Bizitzarako Trebetasunak eta Nerabezaroa"** tresnaren helburua da nerabezaroan dauden pertsonen, euren eguneroko bizitzan, hamar trebetasun hauek garatu ahal izatea, irakasleek eta gizarte zein hezkuntza arloko gainerako agenteez egin dezaketen bitartekaritzari esker. Horretarako, komunikazio hezitzaileko tresna hauek eskaintzen ditu, elkarriketan aritzeko eta trebetasun hauek praktikatzeko aukera emango duten topaketa edo saio hezitzaileak eraiki ahal izateko.

## Zeintzuk dira?

Norberaren burua ezagutzea, enpatia, komunikazio asertiboa, pertsonen harremanetan jartzea, erabakiak hartzea, Arazoak eta gatazkak kudeatzea, pentsamendu sortzailea, pentsamendu kritikoa, emozioak eta sentimenduak kontrolatzea, eta tentsioak eta estresa kontrolatzea. Hurrengo orrian, Osasunaren Mundu Erakundeak proposatu dituen Bizitzarako Hamar Trebetasunak aurkituko dituzu. Horrez gain, "Ekin lanari" izeneko atalean, trebetasun horietako bakoitzaren deskribapen eta azterketa bana aurkituko duzu, bai eta trebetasun bakoitza lantzeko ariketa bat eta animaziozko istorio bat ere, elkarriketa eta trebetasuna lantzen jarraitu ahal izateko.

## Ñabardura bat

Trebetasun bakoitzak ñabardura ugari ditu. Esate baterako, pertsonen arteko harremanetan hiru nabarmentzen dira: nola hasi harreman bat; nola eutsi harreman horri; eta nola amaitu harremana, halakorik egin beharko balitz. Gida honetan, ñabardura bakarra jorratuko dugu trebetasun bakoitzeko; hain zuzen ere, gaiaren arabera, lehenetsunez jotzen duguna. Arlo horiek ezagutu ahala, beste ñabardura askori erreparatu diezaiekegu. Horretarako, horiek buruz gehiago jakitera gonbidatzen zaituztegu [www.habilidadadesparalavida.net](http://www.habilidadadesparalavida.net) webgunean edo «*Bizitzarako trebetasunak: Trebetasunak ikasteko eta irakasteko gidaliburua*» testua kontsultatuz.

## Oro har

Hamar trebetasun horiek ikasi eta irakatsi nahi dituztenek zerbait berezia izan behar dute. Musikarekin adieraziz gero, honela abestuko litzateke: *"Ez hautatu bakarrik zati bat, har nauzu eskaintzen naizen moduan, osorik eta neure izanaz, ez ibili gero okertuta"*. Horixe eskatzen du Joan Manuel Serratek bere maitasunezko kantuetako batean, eta horixe bera eskatzen du trebetasun psikosozialen multzo honek. Kontua ez da trebetasun horietako bakar bat hartzea, multzo osoa baizik; izan ere, trebetasun horiek lotura estu-estua dute elkarren artean. Adibidez, ezinezkoa da asertiboa izatea gure emozioen eta sentimenduen kontrola gure esku ez badugu. Ez da sorkuntzarik egongo, aurrez pentsamendu kritikorik ez badago. Zaila da pertsona bat enpatikoa izatea, ez baldin badakigu zer-nolako pertsonak garen, eta abar.

## 1 Norberaren burua ezagutzera

Izateko moduari buruzko ezaugarriak identifikatzea. Norberaren gustuak, disgustuak, talentuak, ahultasunak eta indarguneak deskubritzea. Zein pertsona mota izatera heldu nahiko genukeen jakitea.

## 2 Empatia

Norberaren pentsamendu eta beharrezanetatik deskonektatzea eta gainerako pertsonen pentsamendu eta beharrezanekin konektatzea. Norberaren aurreiritziak ahultzea, zentsurarik gabe entzun ahal izateko.

## 3 Komunikazio asertiboa

Norberaren ahotsa entzutea, sentitzen dena, pentsatzen dena eta behar dena argi ezagutu ahal izateko, une egokian, inori inposiziorik egin gabe, inor bazterrean utzi gabe eta inori eraso egin gabe.

## 4 Pertsonen harremanetan jartzera

Elkarren arteko errespetuan eta ongizatean oinarritutako harremanak sortzea eta mantentzea, aldean benetakotasuna ahalbidetzeko.

## 5 Erabakiak hartzea

Gertatu beharreko gauzetan inplikatzera eta horien gaineko erantzukizuna hartzea. Ez utzi dena halabeharrezan, ohituren, egoeren edo beste pertsona batzuen esku. Norberaren bizitzaren norabidea zehaztea.

## 6 Arazoak eta liskarrak kudeatzea

Horietako bakoitza haziz joateko eta norberaren zein besteen interesak baloratzeko aukera bat da. Horiek ezagutzerakoan, modu positiboan kudeatu ditzakegu.

## 7 Pentsamendu sortzailea

Ohiturak apurtzea, azturak estreinatzea, asmatzea, gauza berriak imajinatzea, jakin-min gosea izatea.

## 8 Pentsamendu kritikoa

Bi aldiz ikustea, galdetzea hobeto ezagutzeko, bikoitza entzutea, itxurak zalantzan jartzea, ezer ez delako dirudien modukoa.

## 9 Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea

Norberaren mundu afektiboarekin eta hunkitzen gaituenarekin sintonizatzea; izan ere, batzuetan, gauza horiek bultzada ematen digute, eta, beste batzuetan, geldiarazi egiten gaituzte; eta emozionatu edo sumindu egiten gaituzte.

## 10 Tentsioak eta estresa kontrolatzea

Identificar las fuentes de la tensión y el estrés. Saber que son dos fuerzas necesarias para la vida que hay que saber controlar.


# HAMAR ISTORIO

Estrategia hau garatzeko, lehen aipatu ditugun bizitzarako hamar trebetasun horiei heltzeaz gain, marrazki bizidunak, kolorea, umorea eta, batez ere, kontakizunak erabili ditugu. Hori guztia egin dugu, beraz, horren trukean, gure iritziz, komunikazio-mota guztietan ezinbestekoa dena lortzeko: gure entzuleek beren arreta baliotsua guri eskaintzea. Kontakizunek duten bereizgarri funtsezko bat da geure bizitzari buruzkoak direla, zuzenean ez bada, zeharka. Horrela izan ezean, ez dira kontakizunak izango eta, beraz, gure entzuleek ez digute arretarik egingo.

Guztira, 10 istorio bizidunez osatutako bateria dauka, bakoitza 3 minutukoa. Ikasgelan edo hezkuntzako beste edozein testuingurutan (etxean, aisialdi taldean, erakunde komunitarioan, parrokian eta abar) erabiltzeaz gain, telebista hezitzaileko proposamen gisa ere erabil daiteke.

## Solas egiteko

Proposamen hau nerabeekin hitz egiteko dago pentsatuta; hain zuzen ere, gozarena arretaz eta zorientasunez (baina hurkoaren arreta eta zorientasuna kaltetu gabe) administratzeko ditugun zailtasunei eta erraztasunei buruz hitz egitea da asmoa. Kontakizunak euren istorioekin aberastu behar dira, eta, modu horretan, elkarriketaren sugarra piztuko da. Borgesek esan zuen moduan,

 *“arrazoia nik edo zuk izatea baino gehiago, garrantzitsuena ondorio batera heltzea da; eta mahaiko zein aldetatik heldu den hori, edo zein ahotatik, edo zein aurpegitatik, edo zein izenetatik, hori gutxienekoa da...”<sup>4</sup>.*

## Bost protagonista

### **“Bizitzarako Trebetasunak eta Nerabezaroa”**

ekimeneko istorio bizidunetako protagonistak talde bateko kideak dira, denak ere elkarren artean oso desberdinak. Esate baterako, hortxe dugu Lida, neska ausarta. Harroa eta irtirina da. Nahasten du zer den egia esatea, eta zer den egia edozein modutan eta edozein une eta lekutan esatea. Erabakiak oldarkortasunez hartzen ditu. Ez ditu arriskuak sumatzen eta, era berean, ez ditu neurtzen. Dena probatu nahi du. Ia beti bera izaten da aurrea hartzen duena. Ausartia da bere bizitzako arlo gehienetan, emoziozko arloan izan ezik. Lidak irakasten digu patxada gehiagoz bizi behar dugula.

Haren ondoren, Rosa gezurtia azaltzen da, Rosari zail egiten baitzaio egia esatea. Kontuak asmatzen ditu, puztu egiten ditu. Erantzukizunak alde batera uzten ditu. Gustatzen zaio gainerakoek beste irudi bat izan dezaten berari buruz. Maitekorra eta eztsua da, lagun ona. Hainbat istoriotan, badirudi Rosa gezurretan ari dela, baina kontua da egia esaten ari dela. Bestalde, Beto irtirina dago. Guztien artean, bera da gutxien hitz egiten eta gehien pentsatzen duena, oso ondo dakielako besteek esaten dutena entzuten: bi belarri handi eta aho txikitxo bat ditu. Gainera, xamurra eta gozoa da.

Taldeko beste mutila Darío bazter-nahastailea da. Bere muskuluak hartzen ditu babes gisa, arazoak konpontzeko, beti borroka egiten. Ez zaio gustatzen desberdina dena, arbuiatu egiten du. Hala ere, azkenean, nekatu egiten da beti nahaste-borrasteetan sartuta ibiltzeaz. Aldatu nahi du, baina nekeza egiten zaio. Berak halako mutil-mota berezi bat irudikatzen du: babeslea, jeloskorra eta matxista dena, eta neskak bere zakarkeriaren bidez limurtuko dituela pentsatzen duena. Eta, azkenik, Isa zalantzata agertzen



[4] Ferrari, Osvaldo. Borges en diálogo, Grijalbo S.A, Buenos Aires. 1985



zaigu. Isari, gehienetan, asko kostatzen zaio erabakiak bere kabuz hartzea. Hausnarrean ibiltzen da maiz, beti galdetzen dio bere buruari dena behin baino gehiagotan. Beldurra ematen dio baten bati aurka egitea, eta, beraz, besteen gustua egiten ahalegintzen da sarritan. Pasiboa da. Xamurtasuna sorrarazten digu. Gehien erabiltzen dituen esaldiak hauek dira, besteak beste: “ez dakit zer egin”; “zuk zer uste duzu?”; “zer egingo dut?”; “zalantzak ditut”.

Koloretako marrazki bizidunetatik irtendako pertsonaia hauek institutu berean ikasten dute eta oso adiskideak dira. Zalantza, gezurra, ausardia, konkista eta borroka dira euren ezaugarriak, baina ezaugarri horiei etengabeko ñabardurak egiten zaizkie eta kontrastatu egiten dira, pertsonaien erabateko gizatasuna erakusteko.

## Modu osasungarrian

Komunikazioaren tratamendua da, hain zuzen ere, estrategia honen bereizgarria, umorez, fikzioz edo gehiegikeriaz ehunduta dauden istorio hauen berezitasuna. Gehienak benetako gertakariak dira, ikerketetatik edo prentsa idatzitik ateratakoak. Gure ekarpena istorioak aukeratzea eta beharrezko ukituak ematea izan da, baina ez geure buruaz eta gainerakoenez ez arduratzeak dakartzan kalteak erakusteko asmoz, baizik eta Bizitzarako Trebetasunek eskaintzen dituzten gakoen arabera jokatzek dakartzan onurak erakusteko.



# PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

Proposamen honen xedea da neska-mutilek lehen aipatu ditugun bizitzarako hamar trebetasunak garatu ahal izatea haien eguneroko bizitzan. Hori dela eta, istorio bana topatuko duzu, trebetasun bakoitzari loturik.

Ezer baino lehen, irakurri, ikusi, gozatu eta aztertu itzazu gida hau eta trebetasunei buruzko CD-ROMaren edukia.

Estrategia hau, gutxienez, bi hezkuntza-saio garatzeko dago pentsatuta: bata, trebetasuna entrenatzeko; eta bestea, istorio bizidunak planteatzen duen gaiari buruz hausnarketa egiteko eta hitz egiteko.

## Iradokizun orokor batzuk

- Saio bakoitzak 45 minutu iraungo ditu gehien jota.
- Entrenamendu-saioari dagokionez, oraindik ez da istorio biziduna erabiliko, baina trebetasunera hurbiltzeko aukera emango duen jarduera bat eskaintzen dugu.
- Istorio bizidunean oinarritutako saiorako, istorioaren sinopsia aurkituko duzu, zeri buruzkoa den jakin dezazun. Gainera, zenbait galdera ere eskaintzen ditugu, horren inguruan taldearen iritzia orokorrak jasotzeko eta elkarrizketa pizteko.
- Saia zaitetz zure taldekoek egiten dituzten iruzkinak edo ematen dituzten iritzia ez epaitzen. Jaso itzazu, eta bota iezazkiezu, berriz eztabaida ditzaten.
- Maiz egin “zergatik” edo “nola” bezalako galderak. Eskatu iezaezu aipatzen ari zaretenari buruzko adibide gehiago jartzeko.

- Koordinatzen dutenek aho txikia izan beharko dute beharrezkoa dena baino ez esateko, eta belarri handiak, berriz, hitz egindakoaren bikoitza entzuteko, gutxienez.
- Ez zaitetz arduratu edukiak sartzeaz. Antolatu itzazu praktika, tailer eta dinamika zirrargarriak, errutinak apurtzeko eta bakoitza den modukoa agerraraziko dutenak. Modu horretan, gainerako pertsonekin izango dituzten elkarrizketetan, beste mundu batzuetara hurbilduko dira, eta konparatzearen, erkatzearen eta aztertzearen ondorioz, euren bizitzetan gauzak aldatzen hasteko gogoia sentituko dute.

Programa mota honen erronka pedagogikoaren bitartez, haxe esperimeta daiteke:

- Taldeko pertsona guztiek dakite zerbait, ez batek edo banaka batzuek bakarrik (gizatasunaren oinarria).
- Pertsona guztiek ez dituzte ezagutza berberak, bakoitzak ekarpen bakarra eta baliotsua egiten du, eta horrek aukera emango digu gaiari buruzko ikuspegia zabaldu ahal izateko (desberdintasunaren oinarria).
- Baliagarria da jakintza aldetik dagoen aniztasun hori biltzea eta harremanetan jartzea (kultura-arloko negoziazioaren printzipioa).
- Eta nahasketa horretatik jakintza berri bat sor daiteke, aurrekoak bezalakoa ez dena (eraikuntzaren oinarria)<sup>5</sup>.



[5] Mejía, Marco Raúl; Awad, Miryam Inés. “Educación popular hoy”. 190. or. Ediciones Aurora. Bogotá, 2004.

Ondotxo dakigu tresna asmatzen duen pertsonaren irudimena kasu gehienetan motz geratzen dela, tresna erabiltzen dutenek duten irudimenarekin alderatuta. Ongi etorriak izan daitezten material honi eman nahi

dizkiozuen erabilera guztiak, eta on dagizuela. Aurki esperientzia honi buruzko zeuen kontakizuna entzungo dugulakoan, ondo izan.

## BIZITZARAKO TREBETASUNAK ETA NERABEZAROA

### TREBETASUNAK

### IZENBURUAK

### GAIAK

Norberaren burua ezagutzea

"Pozten naiz!"

Berezitasuna

Enpatia

"Utziko dizkidazu...?"

Entzute aktiboa

Komunikazio asertiboa

"Itzulingururik gabe"

Taldearen presioari aurre egitea

Pertsonekin harremanetan jartzea

"Gozoa ala mingotsa"

Bikote barruko tratu txarrak

Erabakiak hartzea

"Zalantzek kalte..."

Erabakiz ikasten da erabakitzen

Arazoak eta gatazkak kudeatzea

"Bihotz urratua"

Eskolako erasoak

Pentsamendu sortzailea

"Arrisku publikoa"

Gazteriaren estigmatizazioa

Pentsamendu kritikoa

"Egia dirudi"

Tabakoari buruzko gezurrak

Emozioak eta sentimenduak kontrolatzea

"Maitasun hordituak"

Konkistak eta alkohola

Tentsioak eta estresa kontrolatzea

"Hau lasaitua!"

Automedikazioa



# Ekin lanari

---

Ondo esaten dutenez, zerbait lortzeko modurik onena hastea da. Espero dugu hemen dituzun 20 saioak inspiragarriak izango zaizkizula une zirrargarriagoak bizitzeko, eta, modu horretan, Bizitzarako Trebetasunetan entrenatzen jarraitu ahal izateko.

Lanera...

## Trebetasuna lan-tza

Norberaren buruari entzutea, sentitzea, pentsatzea, argitzea. Horiexek dira trebetasun honetarako funtsezko aditzetako batzuk. Esparru berberera zuzentzen dute euren ekintza: gure izatearen barrura, alegia. Pertsona bakoitzak dagoeneko sendotuta eta aldaezinak diruditen atalak ditu bere izaeran, eta, bien bitartean, beste atal batzuk borborka aritzen dira eta etengabe eraldatzen dira. Pertsonak ez gara beti berberak; eskaner iraunkor bat behar dugu, zer izan ginen, zer garen eta etorkizuna nondik datorkigun ikusteko.

Denboraren joanarekin berez aldatzen gara, baina, horretaz gain, bizipenek, gertakariak, inguruak edo hurbileko jendeak ere aldarazten gaituzte, eta, modu horretan, ditugun hainbat ñabardura azaleratzen dira. Autoezagutzaren trebetasuna garatzea ez da lan puntuala. Egia esan, etengabeko prozesua da, sekula amaitzen ez dena. Funtsean, geure buruak ezagutzeko, ulertzeko eta eraldatzeko balio du.

Norberaren gaineko eta bizitzan esperimendatutako une eta sentimenduen gaineko jakin-mina izatea jarrera ona da trebetasun hau sendotzeko: “zergatik egin, esan edo sentitu nuen hau edo hura”, behin eta berriro “ni honelakoa naiz eta” esanez geure burua justifikatu beharrean. Geure buruak, ahalik eta jakin-minik handienarekin, aztertzea eta arretaz ezagutzea –errurik edo autogaitzespen paralizatzailearik gabe– aberasgarriagoa izan daiteke.

Clotilde Rapaille psikiatra frantsesak “geure buruak berriro kalkulatzeko” proposamena egin du, GPS batek egingo lukeen moduan: “zuk akats bat egiten

duzunean, berak berriro kalkulatu du. Ez dizu esaten: “aizu, babalore hori, akats bat egin dizu. Nolatan ez didazu kasurik egin?...”. Aitzitik, GPSak dio: ‘OK. **Berriro kalkulatu**’”<sup>6</sup>. Aldatu egin gaitetzke, eta esan: “Dagoeneko ez naiz horrelakoa”. Trebetasun horretaz kontziente izanez gero, geure bizitzaren agintea modu irmoagoan hartu ahal izango dugu.

## Iradokitzen den jarduera

Proposatu taldeari GPSaren jolasa: eskatu bakoitzari bi ibilbide planifikatzeko eta ibilbide horien grafikoa egiteko, GPSak egingo lukeen moduan: lehenengoa, iraganeranzkoa izango da: une honetako puntutik (gaurtik) abiatuta, 8 urte zituenera artekoa. Ibilbide horretan izan dituen aldaketa fisikorik nabarmenenak eta izaeran izan dituen aldaketak erakutsi beharko ditu. Bigarren ibilbidea etorkizuneranzkoa izango da: une honetako puntutik (gaurtik) abiatuta, 5 urte barru izan nahiko lukeen pertsonaraino doan ibilbidea: zein aldaketa egin beharko lituzkeen gaurtik hasita, proposatu duen helmuga horretara heldu ahal izateko.

Eskatu marrazkiak erakusketa baten moduan eskegitzeko, eta gonbidatu itzazu gainerakoen lanak ikustera eta baloratzea. Amaitzeko, osoko bileran, gida ezazu autoezagutzaren eta geure izaerak aldatzearen arteko harremanari buruzko elkarrizketa bat. Horretarako, erabilgarriak izango zaizkizu goian zirriborratutako ideiak eta 13. orrialdeko autoezagutzari buruzko definizioa. Nabarmendu ezazu nolako garrantzia duen bizitzan gure ibilbidea *berriro kalkulatu*z joateak.



[6] Clotilde Rapaileren elkarrizketa, La Ciudad de las Ideas: <http://www.youtube.com/watch?v=UO8k6K6Byx4>

## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Goiz batean, Lida esnatzen da, eta mundu osoko emakumerik itsusia dela iruditzen zaio. Hala ere, egun horreketan, Rafak, bere lagun batek, zinemara joateko gonbidapena egiten dio, eta, bide batez, azaltzen dio bere ustez oso polita dela eta hobeto ezagutu nahi duela. Hitz horiek tinko geratzen dira Lidaren buruan, jira eta biraka. Hobeto ezagutu nahi du bere burua. Horretarako, lagunei eta senideei galdetzen die ea zer uste duten, haien ustez ea nor arraio den Lida. Azken erantzuna berak ematen du. Ametsaren, esna-aldiaren eta ispiuaren artean mugituz, Lida hizketan aritzen da, eta bere baitan dauden Lida guztiak ikusten ditu. Era berean, prest azaltzen da oraindik ezagutzen ez dituen gainerako Lida guztiak ikusteko.

### Galdera gutxi batzuk

Bikoteka jarrita, eskatu iezaiezu lanean hasteko, galdera hauetatik abiatuta: Nolako antzekotasunak eta desberdintasunak dituzte Lidarekin konparatuta? Nolako itxura uste dute ematen dutela gainerako pertsonen aurrean? Eskatu iezaiezu bakoitzak bere autobiografia idazteko, nor eta nolakoa den esanez, eta nor izatera heltzea gustatuko litzaiokeen adieraziz.

### Iruzkina

“Bihotzarekin baino ez da ikusten. Funtsezkoa dena ikusezina da begientzat” (Antoine de Saint Exupéry).

Pertsona baten zenbait gauza ez dira begiratu hutsean ikusten, baina sumatu egiten dira, pertsona hori hobeto ezagutzen hasten garenean. Zeintzuk dira pertsonaren esentzia definitzen dituzten gauzak, gainerakoek beti ikusten ez dituztenak? Bilatzen duenak, aurkitu egiten du.



# Trebetasuna 2 ENPATIA

## Trebetasuna lantzea

“Alderatu eta eskatu gabe”. Hori da trebetasun honen printzipioetako bat. Zer sentitzen edo pentsatzen ari den, edo zer behar duen entzuteko asmoarekin, beste pertsona batengana hurreratzean datza. Enpatiak entzutea proposatzen du, zentsurarik edo aholkurik gabe. Norbere buruarengan kontzentrazioa galtzea da, beste gizaki batengan kontzentratzeko.

Zelan jokatu, sentitu eta beste pertsona bati zelan erantzun behar dion alderatzea eta eskatzea saihesten badugu, bere adierazpenak ez dio aurre egin beharko guretzat ona edo normala denari. Aitzitik, bera egon daitekeen giroa aurkituko du, eta bere izateko modua libre erakutsiko du. Trebetasun honekin, desberdinak izateko dugun eskubidea ahalbidetzen du pertsona bakoitzak.



Enpatiari esker, posible izango zaigu zentzugabea, jasanezina edo ulertezina egiten zitzaigun portaera ulertzea; izan ere, entzuten dugunean, sortu duten arrazoietara iritsiko gara. Ez dauka zerikusirik sinpatiarekin edo ados egotearekin.

Enpatiarekin ahuldu egiten dira aurreiritziak. Gure sentitzeko eta pentsatzeko modua ez dela bakarrik irakasten digu; pertsona bat bera ere ez dela unibertsoaren erdigunea edo pertsona arrunta, gizaki desberdin bat baizik.

## Iradokitzen den jarduera

Diotenez, zinemak enpatia entrenatzeko eta fintzeko balio du. Hori da egingo duguna: programa ezazu egokitzen jotzen duzun film bat, eta ikus ezazue<sup>7</sup>. Osoko bilkura eginda, zenbait gauza aztertzea da asmoa: zergatik gara pertsonaien emozioak sentitzeko gai? Zergatik gara gai pertsonaiek diotena etenik edo zentsurarik gabe entzuteko? Gainerako pertsonen entzutearen zein portzentaje lortzen dugu bizitza errealean?



[7] Bi gomendatzen ditugu, benetako gertakarietan oinarrituta eta Youtube ben ikus daitezkeenak: “Camino”, Javier Fesserrena; eta “Plegarias por Bobby”, Russell Mulcahyrena.



## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Isak Beto hautatzen du lagun min modura. Betorekin partekatu nahi ditu bere senargaiarekin oheratzeko ideiak sorrarazten dizkion zalantzak eta beldurrak. Hasieran, Betok ez du lortzen. Hitza kentzen dio Isari, aholkuak ematen dizkio eta galderak egiten dizkio. Hala ere, pixkanaka-pixkanaka, Betok lortzen du Isaren tokian jartzea, isilik egotea, eta Isak esaten dituen hitzei adi egotea. Isa ohartzen denean berak esandakoa entzuten duela, konturatzen da senargaiarekin oheratzea erabakitzen badu, hori patxadaz hartutako erabakia izango dela, presiorik gabe eta tartean alkohola azaldu gabe hartutako erabakia.

### Galdera gutxi batzuk

Zer uste dute istorioari buruz? Norekin hitz egiten dute euren barne-bizitzari buruz? Zer esaten diete? Entzuten dietela sentitzen dute? Norbaitek berarekin partekatu al ditu bere bizitza pribatuko gauzak? Entzun al dio?

### Iruzkina

“Pertsona bati egin diezaiokegun oparirik onena gure arreta osoa eskaintzea da”, halaxe dio Richard Mossek, norberaren eta besteen beharrianak entzuten irakasten duen maisuak. Berrius ezazu agenda eta prestatu zure belarriak. Prest egon behar duzu zure lagunik onenei opari atsegin hori dohainik eskaintzeko

Bere lagunik onenei espiritualtasunez betetako opari atsegin eta doako hau eskaini behar die: “Beste pertsona baten errealitatea hobeto ulertzen laguntzen dizun edozein gauza espirituala da; gainerakoekiko harremanetan pertsona hobea izaten laguntzen dizun edozein gauza espirituala da”<sup>8</sup>.



[8] <http://www.mantra.com.ar/Entrevistas/richardmoss.html>

## Trebetasuna lan̄tea

Komunikazioa gure pentsamenduak, sentimenduak eta beharrianak bateratzen dituen ekintza da. Komunikazioa lortzeko, lehenik eta behin, bat etorri behar dugu geure buruarekin, era horretan jakingo baitugu argi eta garbi beste pertsona batzuekin partekatu nahi dugunaren oinarritzko edukia. Sarritan, nahastu eta korapilatu egiten gara, eta gainerako pertsonak ere nahasten ditugu, ez baitakigu argi zer pentsatzen dugun dena delako gaiari buruz. Ez dakigu zein den gure irizpidea.

Bigarrenik, bat etorri behar dugu beste pertsonarekin: ni entzuteko prest al dago? Une egokia al da? Erabiltzen ari naizen tonua eta hitzak egokiak al dira ni entzuteko jarrera har dezan, ala kontrako efektua sorrarazten al dute?

Eta, hirugarrenik, komunikatzeko garaian, argi izan behar dut zein den nire helburua. Zein da asmoa? Zer bilatzen dut? Beste pertsonari itxura ona ematea? Nire buruaren aurrean ondo geratzea, beste pertsona nola geratzen den kontuan hartu gabe? Komunikazio asertiboak zapora ona uzten die bi pertsoneri, aukera ematen baitu nahitaezkoa dena lortzeko: harremanetan jartzeko. Kontaktua eteten ez bada, kontaktuari eutsi eta gordetzen bada, orduan, komunikazioa sortuko da.

Sarritan, nahastu egiten dugu zer den asertibitatea, eta uste dugu "aurrez aurre egia esatea dela", "ezer isilik ez gordetzea" eta zintzotasunez jardutea dela: "kontuak garbi, lagunak zaharrak". Kontu bat da asertibitatez komunikatzea, eta beste kontu bat da eraso egitea.

Asertibitatea egunero-egunero aztertzen da. Alabaina, asertibitatearen probarik erabakigarrienetakoa nerabezaroan agertzen da, norbaitek alkohola kontsumitzeko eskaintza egiten duenean, esanez alkohola hartzeak erlaxatu egiten duela eta komunikazioa hobetu egiten dela.

Zalantzarik gabe, alkoholak bultzada ematen digu normalean egingo ez genukeena egiteko eta esango ez genukeena esateko.

Eragina du gure burmuinean. Alabaina, nekez lortuko dugu gelditu nahi dugun unean geldiaraztea. Autoan azeleragailua zapalduta, eta balaztarik eta bolanterik gabe joatea bezalako zerbait da. Ondo bermatzen digu abiatuko garela eta aurretik azaltzen zaigun guztiaren gaineratik igaroko garela. Hala ere, sentitzen, pentsatzen eta behar duguna adierazteko, hobe da asertibitatea sendotzea, trago batzuk hartzea baino.

## Iradokitzen den jarduera

Antolatu ezazu taldea bikotetan. Eska ezazu egoera bakoitzari hiru modutan erantzuteko: modu pasiboan, oldarkorrean eta asertiboan:

- Hiri honetara datozen pertsona guztiek saguzar-zopa hau dastatu behar dute. Tira, zer uste duzu, ba, ... gozo-gozoa da-eta.
- Kondoia? Nik ez dut horrekin egiten. Hobe dugu beste kopa bat hartzea eta gurearekin jarraitzea.
- Igo zaitez. Ez dut hainbeste edan. Ederki gida dezaket autoa.

## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Istorio honetako protagonista Lida ausarta da. Lidaren ustez, bere lagunek komunikatzeko zailtasunak dituzte, baina berak ez. Bere ustetan, Isa ez da inoiz ausartzen ezer egitera eta Rosak gezurretan ibiltzea besterik ez daki. Erabat sinetsita dago bera gauza dela harira zuzen joateko. Hala ere, behin, hirurak gonbidatuta dauden jai batean, ohartzen da bera ez dela hain ausarta; ausarta baino gehiago, oldarkorra dela, ez duela behar adina denborarik hartzen esan eta egin behar duena pentsatzeko. "Hartuko duzu lehenengoa?" galdera entzunda, berak onartzen du, eta gainera, bigarrena eta hirugarrena ere hartzen ditu, eta hamaika gehiago ere bai. Azkenean, komunean bukatzen du, burua esku artean sartuta. Hurrengo egunean, hizketan aritzen da Isa, Rosa eta Dariorekin, eta adierazten die batzuetan oso zaila dela presioak alde batera uztea.

### Galdera gutxi batzuk

Istorio honek badu antzekotasunik errealitatearekin? Zein puntutaraino sentitzen dira presionatuta lagun edo senideengatik, edateko orduan? Zein puntutaraino presionatzen dituzte beste pertsona batzuk, edan dezaten? Galdera hauetatik abiatuta, piztu ezazu elkarrizketa. Amaitzeko, eskatu erantzun pasiboa, oldarkorra eta asertiboa eraikitzeko gonbidapen honetarako, bikotetan jarrita: "Tira... trago bat gehiago, gaua gaztea da eta!".



[9] <http://www.elcorreodigital.com/vizcaya/20090625/vizcaya/cinco-chicos-anos-ingresan-20090625.html>

### Iruzkina

Ekainaren 23an, San Joan egunean, eskolako oporrak hasten dira Espainian, eta, horrez gain, gazte askok alkohola edaten dute lehenengo aldiz. Esate baterako, 2009. urtean, egun horretan, 10.000 eta 12.000 gazte inguru bildu ziren Arrigunagako hondartzan (Euskal Herria). Haietako askok era konpulsiboan edan zuten. Azkenean, 14 eta 19 urte bitarteko bost gazte Gurutzetako Ospitaleko Larrialdietara eraman behar izan zituzten, intoxikazio etilikoak jota; haietako lau «larri» zeuden. Horietatik, bi gaztek 14 urte zituzten; beste bik 16 urte, eta gazte batek 19 urte zituen. Haietako hiru neskek ziren, eta bi mutilak ziren. Eta, batek izan ezik, gainerako guztiek, ospitalera iritsi zirenean, oso kontzientzia-maila murrizta zuten, hitz egiteko gauza ere ez ziren<sup>17</sup>. Horra hor arrazoi eta argudio gehiago azaltzeko komunikazioa eta alkohola ez direla batzuek uste duten bezain bateragarriak. Zer pentsatzen duzue informazio horri buruz?



## Trebetasuna lan̄zea

Giza aberastasuna ez da dirutan neurtzen, lokarrietan baino. Zenbat eta nolako harremanak dituzte beste pertsona batzuekin? Irizpide biak (asko izatea eta anitzak izatea) dira garrantzitsuak, eta horretarako arrazoia bakarra da: soilik beste pertsona batzuekin gizatiartu gaitzke.

Pertsonen arteko harremanak sortzeko, mantentzeko edo amaitzeko ez dago eredurik, baina badaude harremanen artean kalitate ona lortzeko desiragarriak diren hiru irizpide:

- Elkarren arteko ongizatearen iturri izatea.
- Errespetuan oinarrituta egotea.
- Pertsona bakoitzari bene-benetan bera izateko aukera ematea.

Hiru gako horietako bat ahazten denean, pertsonen arteko harremanek eragin txarra izaten dute pertsonen eta beraien inguruko osasun fisikoan zein emozionalean. Kopuruak ere pisua dauka; izan ere, pertsona bakoitzarekin eta momentu bakoitzean ezartzen dugun harreman mota desberdina da.

Batzuek sormena ernetzea ahalbidetzen dute; besteek, poza, analisia, elkartasuna edo maitemina. Pertsonen arteko harreman bakoitzak eskaintzen digu gure izateko moduaren berezitasun zehatzen bat ezagutu, aldatu edo indartzeko aukera. Pertsona mota askorekin harreman mota ugari izatea lortzen denean, pertsona bakoitzaren aberastasuna handitu egiten da.

## Iradokitzen den jarduera

Eskatu ezazu bakoitzak egin dezala berarekin harremanetan dauden senideen, lagunen edo ezagunen izenen zerrenda bat. Gero, antolatu itzazu bikoteak, harreman onaren irizpideak elkarren artean aztertu ditzaten:

- Den modukoa edo itxuraz den modukoa izan daiteke beste pertsona bat?
- Erabaki propioak hartu ditzake, edo beraren izenean erabaki dezaten uzten du?
- Harremanarekin gustura dago?
- Asertibitatez adierazi dezake sentitzen, pentsatzen edo behar duena?



## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Lida eta Pedro senar-emaztegaiak dira. Egun osoa ematen dute borrokatzen eta adiskidetzen. Lidaren lagunak eta amak ez dute uste harreman hori maitasunezkoa denik, beldurrezkoa baizik. Berak, ordea, ez du halaxe ikusten. Zenbait erasoren ondoren, Lidak "sufrimendu" horri amaiera emateko erabakia hartu du. Lagunak bisitan joan zaizkio, une zail hori gainditzen laguntzeko. Bonboiak eraman dizkiote. Ikerketa argitaratu berrien arabera, maiteminak besteko plazera ematen omen dute.

### Galdera gutxi batzuk

Nolako iruditzen zaie harreman hau? Ongizatea ematen die alde guztiei? Ezagutzen dituzten beste bikotekide batzuen antzekoak dira Lida eta Pedro? Euren ustez, zergatik gertatzen dira tratu txarrak bikotekideen artean? Hona hemen taldean jorratu daitezkeen zenbait galdera, istorioa ikusi ondoren. Erantzunetan jarrera enpatikorik dagoen eta, epaitu beharrean, ulertzen saiatzen diren aztertzeko eskatu.

### Iruzkina

"Maite zaitut esan baino lehen, **neure burua maite dut** esan beharko genuke". "Zutaz paso egiteko beste maite dut neure burua". Zer uste dute horma batean idatzita aurkitu ditugun bi esaldi anonimo hauei buruz?



# Trebetasuna **5** ERABAKIAK HARTZEA

## Trebetasuna lan<sup>tz</sup>ea

Beharbada, inoiz edo behin parte hartuko zenuen mahai-jokoren batean. Mahai-joko batzuetan, ausazko osagaiak daude (dadoak jaurtitzea, edo karta bat hautatzea), eta osagai horiek eta jokalaria bakoitzak egiten dituen hautuek jokoaren emaitza erabakitzen dute. Horretan, bizitzaren antza du. Gure existentzian zoriak zati bat hartzen du. Guk esku hartu gabe zehazten gaituzten gauza horiek guztiak dira zoria, esate baterako, gizon edo emakume jaiotzea, azal beltza edo zuria izatea, entzuteko ahalmena izatea edo gorra izatea, herrialde batean edo bestean jaiotzea, eta abar. Inguruabar horiek, batuketa edo kenketa egiten dute, gizartean haiei buruz egiten den balioztapenaren edo antolamenduaren arabera.

Zoriak ematen dizkigun fitxa horiek jaso ondoren, bakoitzak bere jokoa hasten du, eta hartutako erabakien multzoaren batuketa egiten hasten da. Erabakiak lema baten modukoak dira, askotan bizitzaren norabidea erabat alda baitezakete. Erabakiei esker, hobeto kontrolatu ahal ditugu egoerak.

Erabaki egokiak hartzeko, ondo entzun behar da pertsona bakoitzak zer nahi duen, zer egin ahal duen, zer sentitzen duen eta zer behar duen. Horrez gain, pertsonaren barnealdea eta pertsona mugitzen den giroa ebaluatu behar dira, modu arrazionalen eta emoziozkoan. Eta, jakina, praktika asko behar da. Erabakitzen ikasteko, erabakiak hartu behar dira. Hori ez da lortzen goizetik gauera. Erabakiak hartzeko arduraren beste pertsona batzuen esku uzten badugu, haien mende jarriko gara. Erabakiak gure kabuz hartzen ditugunean, autonomia irabazten dugu. Erabakiak hartu behar direnean, sarri askotan, bi alternatiba

baino ez ditugula iruditzen zaigu, eta biak dira mutur-muturrekoak: edo zuria edo beltza; edo dena edo ezer ez; edo bai edo ez. Hala ere, trebetasun hau sendotzerakoan sumatzen den emaitzarik nabarmenenetakoa aukerak handitzea da. Akordeoi baten hauspoaren antzera da: analisiekin eta aukerekin aireztatu ahala, ireki egiten da, eta, modu horretan, gertakariak jorrazteko modu asko daudela erakusten du, eta ez soilik bi modu.

Zerbait egin “aurretik” erabakiak hartzen baditugu, inguruabarren gainetik jarriko gara. Era horretan, ikasiko dugu geure buruaren jabe izanda erantzuten, eta onartuko dugu geure burua zaintzen dugula eta beste pertsona batzuk ere babesten ditugula, zaindu ezean kalte egingo baikenieke. Hori egiten ez badugu, utzikieriaz jokatzeko ari gara, zoriaren edo halabehararen esku ari gara uzten agintea. Hartzen dugun bideak eta alde batera uzten dugun bideak, beharbada, betiko utziko digu marka.

## Iradokitzen den jarduera

Euren eguneroko bizitzetako ondorengo egoerak kontuan hartuta, eskatu taldeari identifikatzeko zerk edo nork ahalbidetu dituen egoera horiek (halabeharrak, norberaren erabakiak ala besteen erabakiek):

- Euren izenak.
- Zein lanbide egin nahi duten euren bizitzetan.
- Zein herrialdetan jaio diren.
- Euren azalaren kolorea.
- Daramatzaten arropak eta orrazkerak.
- Asteburu honetan egingo dutena.

## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Irakasleak galdetzen duenean ea zein karrera egitea erabaki duten, Isa da erantzunik ez duen bakarra. Nekatuta dago, beti baita bera zer egin ez dakiena. Hala, bada, erabakitzen du ondo ikertu behar duela zer dela-eta den hain zalantzata. Bidetik doala, ohartzen da askotan aldamenean izan dituen pertsonak adierazi diotela zer egin behar zuen azkenean. Horretaz konturatzen denean, lanean hasten da autonomia irabazteko, baita ametsetan ere.

### Galdera gutxi batzuk

Zuen ustez, zergatik da hain zalantzata Isa? Zuen ustez, zergatik izan daiteke kaltegarria osasunerako oso zalantzata izatea? Noiz edo zein egoeratan jarduten duzue Isa bezala, hau da, ezbaian?

### Iruzkina

"Gaur egungo gazteak tirano hutsak dira. Ez dute egiten gurasoek esandakoa, janaria irensten dute, eta ez diete errespeturik irakasleei." Zer uste dute Sokratesen esaldi horretaz? Norberaren erabakiak hartzearen garrantzia erakusten duen beste esaldiren bat asma genezake?



Trebetasuna lan<sup>1</sup>tea

Jaimeren ametsa Txinara bidaiatzea zen, herrialde hori oso exotikoa iruditzen zitzaion eta. Heldu zenean, sorpresa handia hartu zuen: emakumeek etengabe ateratzen zizkioten argazkiak. Beraientzat, exotikoena Jaime zen. Sekula ez zuten ikusi horrelako bekainak eta bizarra zeuzkan gizonik.

Nork eta nondik begiratzen du? Gauza edo pertsona batzuk "arraroak" edo "gure" normaltasunetik kanpokoak iruditzen bazaizkigu, modu batean edo bestean begiratuko diegu. Aurreko adibidea inongo ondoriorik gabeko anekdota bat da. Bere bizitza eta duintasuna ez daude jokoan. Alabaina, "anormaltzat" eta "arrarotzat" jotzen ditugun pertsona askoren bizitza eta duintasuna bai daude jokoan. Aurrera egin dugu, baina oraindik asko falta zaigu. Oraindik ere, arazo gisa ikusten ditugu:



*V. mendearen hasieran, Teodosioren Kodearen aginduz, homosexualak jendaurrean eta bizirik erre behar ziren. Espainian, XIII. mendean, Tortosako Costumsek adierazi zuten homosexualek ez dutela ezertarako eskubiderik, eta edonork daukala eskubidea homosexualei burua mozteko...<sup>10</sup>.*

Arazoa ez dute desberdinak diren pertsonak. Altxa dezala eskua desberdina ez denak! Bakanak, desberdinak, bereziak izatea, hori da gure aberastasunik handiena. Arazoa eta gatazka sortzen dira gizarteak eta gizarteko kideek norbait baztertzan dutenean, azalaren koloreagatik, sexu orientazioagatik, dibertsitate

funtzionalagatik, adinagatik, diru eta aukera gutxiago izateagatik, eta abarregatik. Oztopoak jartzen dizkiegunean euren eskubideak eskuratzeko, orduantxe sortzen dira arazoak eta gatazkak.

Sexualitatea ez da soilik beste sexuarekiko orientazioa duten pertsonen eskubidea. Sexu berekiko edo sexu biekiko orientazioa duten pertsonen eskubidea ere bada. Ez dira anormalak, gaixoak edo perbertituak. Denok, pertsona izate hutsagatik, bizitzarako, hezkuntzarako, lanerako, maitasunerako, dibertsiorako, osasunerako, atseginerako eta abarrerako eskubidea dugu.

Inguruan ditugun egoera eta pertsona asko desberdintzat edo ezezaguntzat jotzen ditugu, eta, beraz, "arazorako" edo gatazkarako arrazoi gisa ikusten ditugu, baina, egiaz, giza familia handia hobeto ezagutzeko aukera baten aurrean egon gintezke.

Irado<sup>1</sup>kitzen den jarduera

Sortu itzazu taldeak. Ondoren, talde bakoitzak pertsonen kolektibo bat aukeratu beharko du; hain zuzen ere, beraiekin harremanetan jartzerik nahiko ez luketen kolektibo bat. Eskatu iezaeizu identifikatzeko zeintzuk diren euren ukoaren arrazoiak, bai eta kolektibo horrekiko komunikazio asertiboa lortzeko estrategiak adierazteko ere. Osoko bilkura eginez, partekatu itzazue proposamenak, eta aztertu ea proposamen horiek benetan harremanak hobetzen dituzten ala aurreiritziak indartzen dituzten.



[10] Fernández de Castro, Chimo. Hablando de sexo sin tabúes. 149. or. Ediciones Martínez Roca, S. A. Bartzelona, 1991.



## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Bikiek euren izena eta beste neska batena daramatzan bihotza ikusi dute Patriciaren agendan marraztuta. "Aurkikuntza" horren ondorioz, haren lesbianismoarekin zerikusia duten erasoak hasi dira. Bikien ustez, eurak bezalako jende arruntarentzako lekua baino ez dago bertan, eta ez Patricia bezalako jende bitxiarentzat. Patricia, ordea, etsi-etsita dago jasaten duen presio guztiaren ondorioz. Institutuko zuzendaritza-taldea istorioko protagonistekin eta euren familiekin batzartu da, egoera aztertzeko eta konponbidea bilatzeko.

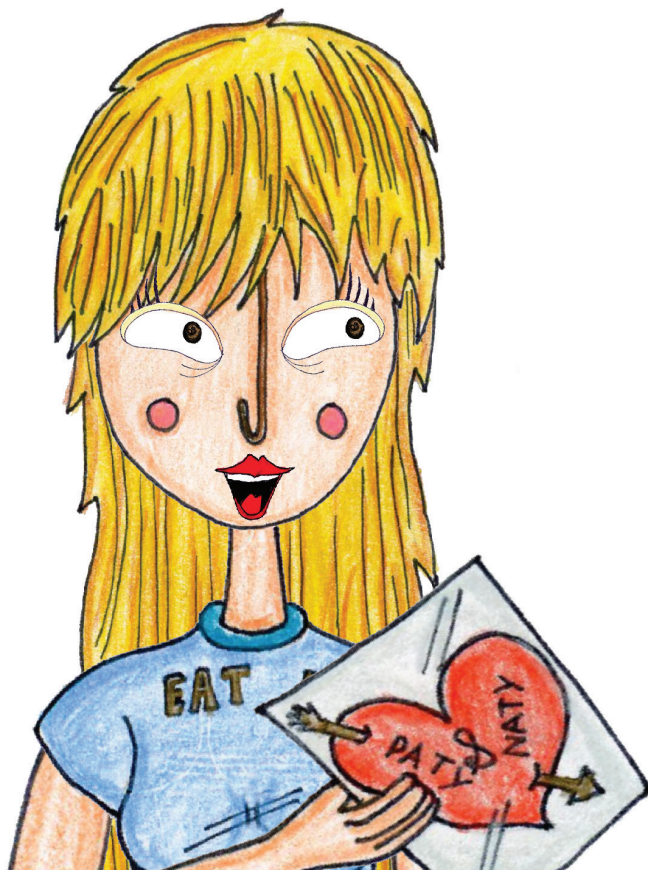
### Galdera gutxi batzuk

Istoria ikusi ostean, piztu ezazu elkarrizketa: Eurak Patricia izango balira, zer egingo zuten? Zer uste dute bikiei buruz? Zer uste dute institutuko Zuzendaritzak egin zuenari buruz? Zein beste amaiera izan lezake istorio honek? Gogoratu saio hauen bitartez ez dela soilik eguneko trebetasuna jartzen praktikan, baizik eta beste guztiak ere bai.

### Iruzkina

"Bihotz urratua" prentsak askotan islatu duen egoera batean inspiratzen da. Ariketa pedagogiko gisa,

irakasleek, zuzendariak eta ikasleek gertakari honi han eta hemen eman zaizkion irtenbideak aztertu ahal izango lukete. COGAM eta FELGTBek 2012an egindako "Acoso Escolar Homofóbico y Riesgo de Suicidio en Adolescentes y Jóvenes LGBT" azterketak erakusten du xaxatze mota honek suizidiora eramaten duela berau sufritzen duen jendearen %43, eta suizidio-ahaleginera, berriz, %17. Hala ere, erasotako pertsonen %42k dio ez duela ikastetxearen edo familien laguntzarik jaso; era berean, erasoak jasandakoen %82k ez die egoera horren berri ematen senideei<sup>11</sup>.



[11] <http://www.felgtb.org/rs/1584/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/91c/filename/investigacion-acoso-escolar-y-suicidio-en-jovenes-lgb.pdf>

## Trebetasuna lantzea

Gogoa ohituren metatze bat da. Esaten dutenez, Marco Polok, lehenbiziko aldiz errinozero bat ikusi zuenean, adarbakar bat zuela aurrean pentsatu omen zuen, eta ziria sartu ziotela uste izan zuen. Herentzian jaso ditugun "lenteen" bitartez irakurtzen dugu errealitatea, eta, ondorioz, benetakoak ez diren gauzak sinesten ditugu: gorra ez direla ezertarako gai, emakumeek ez dakitela estrategiak lantzen, gizonak ez dutela gozotasunik, edo nerabeak ez direla fidatzekoak.

Hala ere, zorionez, pertsona batek gizatasuna eta genetika oinordetzan jasotzen dituenean, ohiturekin batera, pentsamendu sortzailea izeneko trebetasuna azaltzen da. Bere lehenengo adierazpenak haurrak garenean sortzen diren, hain zuzen ere, era naturalean jakin-minez beterik egiten ditugun galderak dira. Galderak egiten dira hurbilean gertatzen den guztiari buruz, hori nola ulertu behar den jakite aldera.

Pertsona batzuek berehala uzten dute alde batera jakin-mina, eta erantzun itxiz betetzen dira; erantzun itxi horien bidez, ikusten duten guztia azaldu dezakete, eta, hortaz, ez dute haien sorkuntza areago garatzen. Beste pertsona batzuk, berriz, ondo ohartzen dira beti dagoela aukera gauzak beste era batera egiteko, kontuak beste modu batera ulertzeko. Azken pertsona horiek dira, izan ere, beren pentsamendu sortzailea garatzea lortzen dutenak; pertsona horiek ziurtasunez uste dute beste era batera bizi ahal dela, beste era batera pentsatu, beste txiste batzuekin barre egin, bestelako ondorioak atera, eta, azken batean, beste era batera jokatu ahal dela.

Nerabearoa eta gaztaroa modu sortzailean pentsatzeko une bereziki emankorra da, hau da, gutxi gorabehera 12 eta 25 urte bitartean izaten den sasoi. Emankortasun horri loturik zera dago, urte horietan pertsona bakoitzak bere kabuz hartu behar dituen erabakiak: zer egingo du, zer sentituko du, nor maitatuko du bikote iraunkor edo behin-behineko bikote gisa, non biziko da, zer-nolako harremana izango du kontsumoarekin, eta bizi izango den hiriarekin...? Pertsona sortzaile batentzat ez dago une hoberik, hauxe da onena: zer motatako pertsonak izango garen lehenengo aldiz erabaki behar dugunean. Kontuak errepikatu ahal ditugu, edo asmatu ahal ditugu. Horixe da sorkuntzak duen aberastasuna.

## Iradokitzen den jarduera

Antolatutako itzazu hiru laguneko taldeak. Eska iezaiezu aukeratu dezaten haiek duten adina dela-eta jasan behar duten aurreiritzi bat edo dagoen aurreiritzi bat. Behin zehaztu ondoren, egiezu gonbitea hausnarketa egin dezaten aurreiritzi hori era sortzaile batean ezabatzeko. Gero, batzarrean bilduta, trukatu estrategiak elkarren artean, eta eztabaidatu ezazue komenigarriak, zuzenak edota eraginkorrak diren.

## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Taldetan antolatzen dira, gaua noiz iritsiko zain egoten dira, aurpegiak estalirik, iruzur egiten diote polizari, eta "bihurrikeriak" egiten dituzte hiriko bazter batean. Isak zelata egiten duen bitartean, Daríok zuloak egiten ditu, eta Rosak bertan uzten du ezkutatu nahi dutena. Betok belarraren eta uraren ardura hartu du bere gain. Auzoko lagun batzuek susmoak dituzte, handik igarotzen ikusi dituztelako. Beldur dira, gazteek egiten dituzten ekintza basati horietako bat izango delakoan. Gau batez, haiei jarraika hastea erabakitzen dute, eta egiten duten guztiaz ohartzen dira: alde batera utzita zegoen lursail batean, zaborra eta arratoiak baizik ez zegoen lur-zati batean, orain, lorategi koloretsu bat hazten ari da.

### Galdera gutxi batzuk

Zer iruditu zaie istorioa? Zergatik? Euren hiriko bizitzaren zein beste alderdi eraldatuko lukete modu sortzailean? Euren ustez, jendeak nerabezaroari buruz daukan irudia eraldatzeko ere balioko luke? Euren ustez, helduek beste zein unetan izaten dute nerabeen gaineko kontzeptu okerra?

### Iruzkina

Pertsonen talde batzuek ez dute etsitzen, ez dute zoladuraz estalitako hirietan bizi nahi; eta berdeguneak sortzen dituzte alde batera utzita dauden eremuetan, bai eta areketan ere. Talde hori "Gerrillako Lorezaintza Mugimendua" da; mugimendu hori "arriku publikoa" izeneko gidoia idazteko iturria izan da, eta, besteak beste, Ingalaterran, Italian, Alemanian, Estatu Batuetan eta Espainian garatzen ari da<sup>12</sup>.



[12] Ikusi gehiago, hemen: <http://www.canalsolidario.org/noticia/harto-del-asfalto-%FAnete-a-la-guerrilla-jardinera/9812>

Trebetasuna lan<sup>1</sup>tea

Oro ez da urre. Kameleoiek ondotxo dakite hori. Izan ere, kolorez aldatzeko gaitasuna garatu dute, harrapariak saihesteko edo harrapakinak ehizatzeko. Marroitik berdera igarotzen dira, inguruan duten paisaiaren arabera. Hala ere, animalia horien fisionomian are interesgarriagoa den beste zerbait ere badago. Badakitenez itxurek engainatu egiten dutela, bi norabidetara begiratu dezakete aldi berean. Begi bat gora begira izan dezakete, bestea behera begira duten bitartean. Hitz egiteko gai balira, esango ligukete: “ez sinetsi ikusten duzun guztia. Begiratu ezazu birritan, hirutan edo gehiagotan, ziur egon arte ez dena ikusten ari ez zarela”.

Hori da pentsamendu kritikoaren trebetasun honek egiten digun gonbidapena: birritan ikustea; berriro entzutea; galdetzea, hobeto ezagutzeko, egiak edo gezurrak deskubritzeko; benetakotzat duguna zalantzan jartzea. Dirudienez, gezurretan aritzea eta engainatzea ez da gizakiok soilik egiten dugun zerbait: naturaren erresuma osoan presente dagoen zerbait da, eta ez du soilik zerikusia egia ez esatearekin, ezpada informazioa ezkutatzearekin ere.

Gauzek, ideiek, sinesmenek eta pertsonen berez edo nahita ezkututzen dutena ikusi ahal izateko, modu kritikoan pentsatu behar dugu. Munduak eta bertako biztanleek nola funtzionatzen duten jakin nahi badugu, loturak sortu behar dira, hari-mutur guztiak lotu behar dira, ondorioak atera behar dira eta zalantzak argitu behar dira. Trebetasun hori garatu ezean desabantailan egongo gara. Berau garatzea, aldiz, inteligentzia erabiltzea eta gauzak hausnarketarik gabe ez sinestea da. Batzuetan, gauza asko sinesten ditugu baina oso gutxi pentsatzen dugu.

Proposatzen duguna da trebetasun hau drogen gaiaren inguruan jartzea praktikan. Nola lortu ikuspegi zabalago bat gai horren inguruan? Beharbada, jakin gabe eta pentsatu gabe, gure ideiekin bat ez datorren zerbaitetan ari gara parte hartzen.

Iradokitzen den jarduera

Antolatuz ezazu taldea bikotetan. Eska iezaiezu drogei buruz dituzten 5 sinesmen idatzeko. Gero, gonbidatu itzazu sinesmen horiei buruzko galderak prestatzera, dituzten segurtasunak berrikusi ahal izateko. Eredu gisa, hona hemen adibide bat:

SINESMENA	GALDERA
Erraza da drogak uztea	Zergatik da erraza drogak uztea? Nola utz daitezke drogak modu errazean?
	Zergatik pertsona batzuek zailtasunak izaten dituzte drogak uzteko orduan? Antzeko zailtasunen bat izango nuke, nik ere egunen batean drogak utzi beharko banitu?
Mendekotasuna aukera bat da	Zergatik uste du mendekotasunen bat izatea hautazkoa dela?
	Zergatik erabakiko luke pertsona batek mendekotasunen bat izatea? Berak mendekotasunen bat izatea aukeratuko luke? Edo izateari uztea aukeratuko luke? Zergatik?

## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Rosa, gezurtia, bere buruarekin ari da hizketan ispiluaurrean, moda-aldizkari batean argitaratutako "Historiako 10 gezur onenak" artikulua dela eta. Arlo horretan aditua denez, sotiltasunez aztertu du idatzia, eta inoiz entzun duen gezur onenari erreparatu dio: "erretzen baduzu, erakargarriagoa izango zara". Hain ondo egituratuta dagoenez, egia ere badirudi.

### Galdere gutxi batzuk

Zer iruditu zaie istorioa? Gezurra ote da erretzeak erakargarriago bihurtzen gaituela? Zein beste gezur aurki genezake zigarroei buruzko publizitatean? Zein gezur ezkututzen dituzte?

### Iruzkina

"Eskerrik asko erretzeagatik" filmean<sup>13</sup>, BR, tabako-konpainiek Tabakoari buruz babestutako Ikaskuntzen Akademiako burua, kezkatuta dago, gazte erretzaileen kopuruak behera egin duelako. Nick Naylor protagonistak honako estrategia hau proposatzen dio:

Nick: *Gogoan duzu Bogart eta Bacallen lehen filma?*

BR: *Bai, tira, ez oso ondo.*

Nick: *Bacall atetik sartzen da. 19 urte ditu, sexu hutsa da. Honako hauxe dio: baduzue pospolorik? Bogartek pospoloak botatzen dizkio eta harrapatu egiten ditu. Mendeko maitasun-istorio handiena. Nola hasi zen? Zigarrotxoa piztuz... Hollywoodek mezua bidali behar du: "erretzea gorena da"... Pantailan erretzen badute, sexualitatea itzuli ahal izango diegu zigarrotxoei.*



[13] Thank you for Smoking. Jason Reitmanek zuzenduta, AEBetan estreinatua 2006ko apirilean.

## Trebetasuna lantzea

Pertsona guztiek argi entzun dezakegu gure bihotzaren erritmoa. Nahikoa da belarria apur bat estaltzea, bizirik mantentzen gaituen etengabeko pum pum hori entzun ahal izateko. Era berean, pertsonen emozioen eta sentimenduen antena eta radarra etengabe ari dira seinaleak igortzen, gelditu gabe. Hala ere, bihotzarekin gertatzen den moduan, batzuetan ez dugu horren gaineko kontzientziarik eta ez dugu entzuten seinale horiek dioskutena.

Hori dela eta, bat-batean, sumindu egiten gara edo alaitu egiten gara, zergatik jakin gabe. Emozio eta sentimendu horiek nondik datozen ez dakigunez, zaila egiten zaigu berauek kudeatzea, gozatzea eta baloratzea, bizitza hoberako funtsezko informazio gisa. Sentitzen dugunaren erritmopean bizi gara, kontrola hartu ezinik, haizearen erritmopean doan baina nahi duen portura hurbiltzeko haize horiek erabili ezin dituen itsasontzi baten moduan.



Emozioen eta sentimenduen kudeaketan trebetasuna lortzea erabat lotuta dago norberaren mundu afektiboarekiko sintonia lortzearekin. Lan hau, berez, konplexu samarra da, eta are gehiago zailtzen da drogen efektupean. Alkoholak edo beste substantzia batzuek gure burmuinari eragiten diotenean, sentitzen dugu ondoan dugun pertsona uste genuena baino ederragoa dela, beste norbaiten keinuak izugarri mintzen gaituela, edo dugun bizimodua ez zaigula gustatzen. Gauza bera gertatzen da txarto sintonizatutako irrati bat entzuten saiatzen garenean: mezuaren edukia aldatu egiten da, eta, azkenean, gure emozioek eta sentimenduek diotenaren kontrakoa interpretatzen dugu. Hori dela eta, hurrengo egunean, batzuetan damutu egiten gara droga horien menpean egindakoagatik, eta konturatzen gara, egiaz, ez geundela une hartan uste genuena bezain minduta, erakarrita edo desiraz beteta.

## Iradokitzen den jarduera

Aztertu zure taldearekin ea badakiten alkoholak "distortsioak" sorrarazten dituela berau kontsumitzen duten pertsonen errealitatean: alkohola edaterakoan, emozioak eta sentimenduak aldatu egiten al dira? Beraiei ere gertatu al zaie? Beste inori gertatu zaiola ikusi al dute inoiz? Zein lorpen eta galera sortzen dira alkohola kontsumitzearen egoeretatik, eta distortsio horien ondorioz hartutako erabakietatik? Zer uste dute alkohola eta egoera emozionalak nahasteari buruz (adibidez, tristura, lotsa, poza edo estresa)?

### Hizketan aritzeko

#### Laburpena

Zuhaitz bat ikusten duen bakoitzean, Rosari mutil bat etortzen zaio burura, ezin baitu mutil hori bere burutik kendu, nahiz eta mutilaren izena ere ez dakien. Bakarrik gogoratzen du izenaren lehenengo letra "A" dela: Alberto, Alfredo? Bere lagunak mutila bilatzeko laguntza ematen diote, eta konponbide bat eskaintzen diote etorkizunari begira. Izan ere, kontu bat da maitasunez horditurik egotea, eta beste kontu bat, oso bestelakoa, maitasun horditua izatea.



#### Galdera gutxi batzuk

Zer iruditu zaie istorioa? Zergatik? Mota honetako harremanak... fikzioa dira, ala errealitatea? Antzeko istorioak ezagutzen dituzte? Zer du ona eta zer txarra alkohola maitasun-harremanekin edo sexu-harremanekin nahasteak?

#### Iruzkina

El Mundo<sup>14</sup> egunkariak argitara eman duenez, Europar Batasuneko hainbat herrialdeetako –tartean Espainia zegoela– 1.300 gazteri inkesta bat egin zieten, eta, horren arabera, "gizonen herenak eta emakumeen laurdenak alkohola erabiltzen dute sexu-bikotekidea izan daitekeen pertsonarekin harremanetan hasteko eta hurbilpena errazteko. Amador Calafatek, ikerlarietako batek, alegia, honela azaltzen du: 'ideia nagusia hauxe da: alkohola ona da sexua lortzeko'. Azterketari jarraiki, inkesta egin aurreko lau asteetan alkohola edaten egindako gehiegikeriak oso egoera desberdinekin jarri zuten harremanetan, esate baterako, hauekin: preserbatiborik gabe harremanak izatearekin, sexurako lau bikote desberdin baino gehiago izatearekin, edota edariaren eraginpean sexua izan ondoren damaturik azaltzearekin.



[14] <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2008/05/09/medicina/1210320893.html>

### Trebetasuna lantzea

Gauza guztietarako dago berehalako sendabidea. Gantz gehiegi dugu sabelaldean? Ebakuntza egin. Buruko mina? Sendagaiak hartu. Estresa? Erosketetan joan. Gure gizartean, edozein ondoez fisiko edo psikiko azkar-azkar atenditzen da kontsumoren baten bitartez. Tentsioen eta estresaren arloa ere ez da salbuespena. Gaur egun, era guztietako sendagaiak eskaintzen dira, baina badirudi emaitzarik lortzen ez dela, berehalako sintomei aurre egin arren, sarritan agertzen direlako berriro. Hori dela eta, etxeko sabaian itogina duen familiaren kasua datorkizu gogora. Sartutako ura garbitzen du etengabe, itogina itxi beharrean.

Trebetasun honetan, bizitzako berezko tentsioak eta estresa kontrolatzea proposatzen da eta ez saihestea. Ezinezkoa da bizirik egotea eta haien eraginpean ez egotea. Kontrolatzen ikasteko, iturri sortzailea zein den jakin beharra dago.

Hasierako galderei helduko diegu berriro: Gantz gehiago? Zer jaten dugun eta zenbat ariketa fisiko egiten dugun berrikusi eta aldatu egin dezakegu. Buruko mina? Lan egiteari utzi une batez eta mina noiz agertzen den zehaztu, sarritan zergatik azaltzen den jakiteko. Erantzuna aurkitzean, arrazoiari aurre egin eta kontrolatu egin dezakegu. Beharbada, nahikoa da begiak ixtea eta une batez lo egitea, minik ez edukitzeko.

Irtenbide horiek ez dira aurrekoak bezain azkarrak, baina pertsona inplikatzeko dute, luzaroago irauten dute eta desagerpenetik haratago doan onura eskaintzen dute: konfiantza handiagoa dugu, eguneroko bizimoduko berezko tentsioak eta estresa kontrolatzeko orduan, eta geure burua eta inorena zaintzeko moduak hobetzen ikasten dugu.

### Iradokitzen den jarduera

Tentsioa edo estresa sortzen dioten bizpahiru egoera identifikatzeko eskatu taldekideei. Gero, nola kontrolatu ohi dituzten eta horretako zerbait kontsumitzen duten berrikusteko eskatu (janaria, sendagaiak, erosketak, harremanak). Azkenik, egoera hori beste era batera nola kontrolatu dezaketen arakatu 'sormenez' eta taldeetan. Badugu geure izaera eta bizimodua prozesu horretan gehiago inplikatzetik eta tentsio edo estres iturria eraldatzetik?



## Hizketan aritzeko

### Laburpena

Isak zenbait irudi ikusi ditu albistegian, eta zur eta lur geratu da. Rosa kezkatuta dago, oso triste ikusi duelako, eta etxera gonbidatu du. Botikinean, hobeto sentitzeko sendagairen bat duela uste du. Rosari eskerrak ematen dizkio, baina burua eta gorputza freskatzeko astia behar duela esaten dio. Parkera joan da korrika egitera. Bertan, beste neska bat ezagutu du, jokatzerako gonbidatu du eta gustura egin dute barre. Horrela, tristura uxatzea lortu du.



### Galdera gutxi batzuk

Isaren istorioa ikusi ondoren, pertsona bakoitzak honako galdera hauei erantzun beharko die idatziz: Tentsio eta estreserako sendagaiak gordetzeko botikinik duzu etxean? Sendagaiak eduki beharrean, tentsioak eta estresa kontrolatzeko moduko bizitzarako trebetasunak eskaintzen dituen botikina asmatu lezakete? Gizonek eta emakumeek modu desberdinean kontrolatzen dituzte?

### Iruzkina

Carl Honoréren arabera, "XVIII. mendeko Britainia Handian, gurasoek Amaren Laguntza, Haurren Lasaitasuna eta Xarabe Lasagarria izeneko opio-disoluzioak erabiltzen zituzten, haurrak lasaitzeko"<sup>15</sup>. Gaur egun, gauzak ez dira gehiegi aldatu. Oraindik ere, zenbait pertsonak modu arduragabearen erabiltzen dute botikina; izan ere, mendekotasunik sortzen ez duten beste konponbide batzuk erabili beharrean, kimikara jotzen dute, Isaren istorioak erakusten digun moduan



[15] Honoré, Carl. Bajo Presión: cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente. 223. or. RBA Libros, S.A. Barcelona, 2010.





# Bizitzarako Trebetasunak eta **NERA** bezaroa



Argitalpen honekin batera,  
marrazki bizidunetako 10 istorioz  
osatutako CD-Rom bat doa.

Ekintza komunikatiboak egiteko erronka dugu, hezigarriak izan daitezen nerabeen bizitzarako. Beraiekin batera, sexualitateari, alkoholari, tabakoari, parte-hartzeari, aniztasunari eta elkarbizitzari buruz hitz egiteko erronka dugu. Gozamenarekin, eginbeharrarekin eta erantzukizunarekin erlazionatutako gaiak dira.

Hori da, hain zuzen ere, EDEX Fundazioak eskaintzen dizun Bizitzarako **Trebetasunak eta Nerabezaroa** izeneko tresnaren helburua. Bere erreferente etikoa zainketa eta Giza Eskubideak dira, eta bere erreferente estetikoak, berriz, narrazioa, kolorea eta umorea. Espero dugu saio eta elkarrizketa hunkigarri eta emankorrak sortuko direla hemendik.

[www.habilidadesparalavida.net](http://www.habilidadesparalavida.net)