

# ENPATIA



**Entrenamendu-gida**

# aurkibidea

Deskonektatzea .....	4
Konektatzea .....	5
Zubiak eraikitzea .....	6
Aurreiritzien horma .....	7
Entzutea .....	9
Zinema eta enpatia .....	10
Onurak .....	11
Enpatiaren ezaugarriak (laburpena) .....	12
Nola ikasi .....	13
Web-erreferentziak .....	14

© EDEX, 2012-2017

Idea eta zuzendaritza:  
Roberto Flores Fernández

Egilea:  
Gladys Herrera Patiño  
Iván Darío Chahín Pinzón

Edizioa:

EDEX

Indautxu, 9 - 48011 Bilbao

Tfnoa: 94 442 57 84

e-mail: edex@edex.es

🔗 @FundacionEDEX

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

ISBN: 978-84-9726-367-2

Eskubide guztiak erreserbatuta



# AURKEZPENA

Bizitzarako Trebetasunetako hezkuntza-ereduak honako hamar trebetasun hauen garapena sustatzen du: norbere burua ezagutzea; pertsonen arteko harremanak; komunikazio aserti-boa; enpatia; erabakiak hartzea; pentsamendu sortzailea; pentsamendu kritikoa; tentsioak eta estresa maneiatzea; arazoak eta gatazkak maneiatzea; eta emozioak eta sentimenduak maneiatzea.

10 trebetasun horietatik, enpatiak gogorarazten digu pertsona guztiak substantzia beraz egin-da gaudela: giza substantziaz, zuntz emozionalez, bizitzeko gogoaz, maitatzeko eta maitatuak izateko gogoaz. Zientzia-fikzioak eta iraultza teknologikoak gure antza duten izaki batzuk irudikatu dituzte jada. Alabaina, izaki horiek imitazio ezin hobea izango badira, izaki horiek sentitzeko eta ulertzeko gaitasuna eduki beharko dute eta beste izaki batzuen bizia zaintzeko gaitasuna eduki beharko dute –beste izaki horiek arraza, sexu, alderdi, fede, herrialde edo gizarte-baldintza berekoak diren inporta gabe–.

Beste izaki batzuen gaineko balorazio edo aurreiritzi batek hunkitzea eragozten badigu edo izaki haiek sentitzen dutena sentitzea eta zaintzea eragozten badigu, eten egiten da gizakiok berezkoa dugun haririk gabeko lotura hori. Hori ahazten zaigunean, agertzen dira hainbeste oinaze eragiten duten orotariko indarkeriak.

Testu hau bake-kultura gauzatzeko beharrezkoa den bizi-konexioa indartzeko eta elikatzeko gida da. Ikus-entzunezko eta idatzizko baliabide ugari ditu, eta besteren pentsamenduekin, sentimenduekin eta beharrek lotzeko banako eta taldeko aukerak sortzea ahalbidetuko digute baliabide horiek. Era berean, enpatiaren inguruko esperimendu horiei buruzko banako eta taldeko gogoeta egiteko aukera eskainiko digute. Izatez, enpatia da gure antzekotasunik handienaz, hots, partekatzen dugun gizatasunaz gozatzerako gonbidatzen gaituen bizitzarako trebetasuna.

Gida hau, «TransCURSO»ren enpatiari buruzko unitatearen erakusgai bat da. Izatez, **Bizitzarako Trebetasunen Iberoameriketako Eskolan** EDEXek online duen prestakuntza-eskaintzetako bat da. Beste argitalpen batzuen erakusgai ere bada, hala nola «Habilidades para la vida. Manual para enseñarlas y aprenderlas», baita sortu ginenetik diseinatu ditugun trebetasunenetan trebatzeko hainbat programen erakusgai ere, hala nola «Bizitzaren Abentura», «Hordago» eta «Zintzo-mintzo» Zure gustukoa izatea espero dugu, baita bere egitekoa betetzea ere: **nerabeengan enpatia indartzeko** laguntza edo entrenamendu-tresna izatea, askotariko indarkerien prebentziorako estrategia gisa.



# DESKONEKTATZEA

«Zure ustez zer dago hemen barruan?», galdetu dio gizonak hiru urteko neskari itsulapikoari eragiten dion bitartean. –«Txanponak» erantzun dio neskak. Itsulapikoa ireki, eta, bai, txanponak dituela egiaztatu dute. Segituan, neskaren aurrean, gizonak beste itsulapiko batean hainbat puxtarri sartu ditu, eta galdetu dio: –«Une honetan beste pertsona bat sartuko balitz eta hemen barruan zer dagoen galdetuko bagenio, zure ustez zer erantzungo luke?». Eta neskak esan dio: –«puxtarriak».

Esperimentu bera errepikatu da, baina oraingoan sei urteko neska batekin. Honek azken galderari honela erantzun dio: –«txanponak direla esango du, ez baitu ikusi txanponen ordez puxtarriak sartu ditugula».



## 🌀 Zer alde dago bi nesken artean?

Bigarrena bere pentsamenduaz deskonektatzeko eta beste pertsonaren pentsamenduarekin konektatzeko gauza da. Horixe da enpatia garatzeko lehen urratsa: norberaren pentsamenduaz eta sentimenduaz DESKONEKTATZEA eta beste pertsona batzuen pentsamenduarekin eta sentimenduarekin KONEKTATZEA. Argi dago gaitasun hori arian-arian eskuratzen dela.

«Gosearen aurkako ekintza» erakundeak «Partekatu esperimentua»<sup>1</sup> jarri zuen abian 2011n. Bikoteka antolatutako 20 neska-mutilei plater bana eman zieten. Estalkia kendu zietenean bata janariz beteta zegoen, eta bestea hutsik. Kaltetua izan zenarekin janaria partekatzea erabaki zuten denek.

**Ariketa:** DESKONEXIO kontzeptua partekatzeko, egin ezazu aurreko bi esperimentuetako edozein (itsulapikoena edo platerena) taldearen aurrean eta boluntario batzuen laguntzarekin. Ariketa hori egin ostean, parteka ezazu enpatiaren definizioaren lehen zatia: «norberaren pentsamenduaz eta sentimenduaz deskonektatzeko eta beste pertsona batzuen pentsamenduarekin eta sentimenduarekin konektatzeko gaitasuna».

Saioa amaitzeko, parteka itzazu enpatiaren ezaugarrietako bi:

- Berezko gaitasuna da, erabiltzen ez bada ahuldu daitekeena.
- Animalia-portaeraren ikertzaileen arabera –Frans de Waall<sup>2</sup> adibidez–, gaitasun hori ez dugu gizakiok soilik, Canal 3 katearen<sup>3</sup> iragarki honetan ikus daitekeen bezalaxe.

4



# KONEKTATZEA

Rebecca Saxe<sup>4</sup>, neurologoaren arabera, gure garunaren zati baten egitekoa da beste pertsona batzuen pentsamenduari buruz pentsatzea. Eskuineko belarriaren gainean eta atzean kokatuta dago garunaren zati hori. Lotune tenporoparietala deritza.

Lotune tenporoparietalak, hain zuzen ere, ahalbidetzen du ariketa honetan gertatuko dena. Bila itzazu pertsona bat erakusten duten hiruzpalau irudi:

- Mendi handi batetik salto egiten ari dena
- Beste norbaiten jipoa jasotzen ari dena
- Postre gozoa jateko gogoei eusten saiatzen ari dena
- Gosez dagoena
- Bere bikotea traizioa egiten ari zaiona
- Beste pertsona baten errieta jasotzen ari dena
- Autobideko auto-pilaketa batean gidatzen ari dena

Itxi ezazu ibilbidea Interneten dagoen bide hau<sup>5</sup> partekatuta.



Presta ezazu irudi horietako batzuekin aurkezpen bat (erabili ohi duzun softwarea erabili); zure taldearekin pixkanaka egingo duzu ibilbidea, betiere «Zure ustez pertsona hori zer ari da sentitzen?» galdetu ostean. Lehenik ikusi, gero sentitu, eta, azkenik, emozio hori kuantifikatu egingo da hurrengo taulan. Taula horretan 1 da intentsitaterik txikiena, eta 5 handiena. Eskuineko zutabea agertzen ez diren emozioak erants ditzatela eskatu beharko diezu.

Gainerako pertsonak bizi dutenarekin konektatzen ikasteak egunero egin beharreko lana eskatzen du. Pertsona baten enpatia indartu nahi izanez gero, aholkuak eta hitzak ez dira batera emankorrek. Enpatia praktikatzeko aukerak sortu behar dira.

Ariketa hau bera, behatuta ez ezik, beste pertsona batzuek adierazten dutena entzunda ere egin daiteke. Metodologia bera erabiliz, egin ezazu proba web-orrian dauden hiru bideo hauekin, hainbat pertsonaren lekukotasunak jasotzen dituzte: Ipar Ameriketako nerabe bat<sup>6</sup>, gizon guaraniar bat<sup>7</sup> eta neska-mutil etorkin batzuk<sup>8</sup>. Amaitzean, guztion artean parteka itzazue beste mundu horiekin konektatzeko izan dituzuen erraztasunak eta zailtasunak (gutxienez hiru aipatu).

Sentimendua	1	2	3	4	5
Ustekabea					
Poza					
Haserrea					
Nostalgia					
Tristura					
Samurtasuna					
Beldurra					
Maitasuna					



# ZUBIAK ERAIKITZEA

Aditzera eman dugu enpatia dela norberaren pentsamenduez eta beharrez deskonektatzea eta beste pertsona batzuen pentsamenduekin eta beharrekin konektatzea.

Enpatia gauzatzean hau lortu nahi da: beste pertsona batzuei haien adierazpenean laguntzeko gauza izatea; haien bizitzeko eskubidea onartzea eta haien sentitzeko eta pentsatzeko modua onartzea; eta giza pentsamendu eta sentimendu oro bizi esperientzia desberdin baten isla dela ulertzea –ontzeko adierazi behar dena eta norberarenaren antzekoa edo desberdina izan daitekeena–. Zentsurarik gabe entzuteko norberaren aurreiritziak ahultzea ekarriko du zeregin horrek. Nire ibaiartzaren eta beste pertsonaren ibaiartzaren artean zubi bat eraikitzea ekarriko du eta, horrela, bi pertsonak hurbiltzera eta konektatzera.



Askotan, gizaki gisa berez lotzen gaituzten zubiak apurtzen ditugu. Gainerakoen portaera gure esparrutik, paradigmatik edo mundutik irteten denean apurtzen ditugu zubiak. Eskandalizatzen garenean, sumintzen garenean, geure burua korapilatzen dugunean eta, batez ere, gure antzik ez dutenei bizitza zailtzen diegunean.

Terenciok esan zuen: «Gizona naiz. Ez nago gizakiaren bezko ezerez kanpo». Ezezaguna dena edo arrotza dena aurkitzeko eta, aurreiritzirik gabe, ikusten ez duguna aurkitzeko aukera bikaina besterik ez da. Iruditzen zaigun hori eta benetan ulertzeko gai izan ez garen hori besterik ez da absurdoa; gure arreta OSOA eskaini ez diogun hori besterik ez da. Diane Ackerman-ek dio 'absurdo' hitzak arabieraz entzuteko gai ez izatea esanahi duela .

6

**Ariketa:** Parteka itzazu taldean sexualitatearekin lotzen diren eta eskandalagarri izan daitezkeen egoerak, zubiak apur ditzaketenak:

- Sexualitatea eta adin-desberdintasuna<sup>9</sup>
- Sexualitatea eta orientazio sexualak<sup>10</sup>
- Sexualitatea eta erlijioak<sup>11</sup>



Mespretxatzea da eskandalagarri iruditzen zaigun horren ondorioz ordaintzen dugun prezioa. Enpatiak, berriz, estimatzera gonbidatzen gaitu. Lichtenberg-ek<sup>12</sup> honela adierazi zuen: «Ezagutzen ez nauelako mespretxatzen nau. Nik bere akusazioak mespretxatzen ditut, neure burua ezagutzen baitut» (45. or.).

# AURREIRITZIEN HORMA



**Ariketa:** Eska iezaiozu taldeari eskuinaldeko irudia ikusi (COLOR # 7613 <sup>13</sup>), aldizkaritik hartutako irudia) eta bertan agertzen den pertsonari buruz zer pentsatzen duten adieraz dezatela.



Zenbait esku-hartze entzun ostean, esaiozu norbaiti irakur dezala pertsona horrek bere buruari buruz zer esaten duen: «Nire hiriko jendea oso pijo da, eta ez dut jasaten.. la beti lotsarik gabe begiratzen naute, eta beti entzun behar izaten dut nire irudiari buruzko iruzkinen bat. Egun batean oinez nindoan eta pertsona batek gelditu eta zera esan zidan: Eta zu zer zara punkia, emoa, gotikoa...? Eta nik erantzun nion: «Maria naiz, eta ez zure supermerkatuko apal batean aurkituko duzun produktu etiketatu bat». Gorroto dut inork ni sailkatzea. 17 urte-Treviso, Italia».

Errepika ezazu aurreko prozedura. Oraingoan, irudi baten ordeztu, parteka ezazu mikroipuin hau:



**Ariketa:** ««Animalia basatiak, oiloa eta turpiala. Animalia otzanak tigrea eta lehoia... (egin ezazu geldialdi bat eta errepara iezaiozu taldearen erreakzioari)... Esaten zion zizare amak bere seme zizaretxoari.



Miguel Costa Cabanillas psikologoak dioen bezala, «gauzak ez dira horrela; horrela ikusten ditut nik». Enpatiak, beste pertsonaren adierazpena errazteaz gain, lehenago hauteman ez diren beste ikuspuntu horiek eskuratzeko aukera ere ematen du.

Ikertu berriro iritziak eta, gero, partekatu hiztegiak nola definitzen duen **aurreiritzi** hitza: «*behar bezala ezagutzen ez den zerbaiti buruzko aurreiritzi iraunkorra, oro har aurkakoa*».



Enpatiaren bidez aurreiritzien hormak ahul ditzakegu. Horrela, jakingo dugu gurea ez dela sentitzeko, pentsatzeko edo jarduteko modu bakarra. Enpatiak gainerako pertsonak berez diren bezala ezagutzen irakasten digu, guk imajinatzen ditugun moduan direla pentsatu beharrean. Enpatiak zentzua eta erabilera du bizi dugun mundu anitz eta heterogeneo honetan.

Beste bi adibide:



Lehena, Anthony de Mello:

«Supermerkatu bateko elikagaien atalean, emakume bat makurtuta zegoen tomate batzuk aukeratzen. Une horretan min handia nabaritu zuen bizkarrean, mugitu ezinik geratu zen eta oihu egin zuen. Oso hurbil zegoen emakume bezero bat haren alboan makurtu eta konplizitate-keinu batekin zera esan zion: «Tomateak garesti daudela iruditzen bazaizu, zer esango duzu arrainaren prezioa ikustean...»

Zerk erreakzionarazten zaitu; errealitateak edo zuk uste duzunak?»<sup>15</sup>.

Bigarrena, Francesco Tonucci (FRATO)<sup>14</sup>:

Enpatia sendotzen dugunean, beste ikuspuntu batzuk irabazten ditugu, eta horrek aukera ematen digu jakiteko ez gara uste genuen pertsona «normalak», ezta «zuzen» pentsatzen, sentitzen edo jarduten dugunak.

Normalena ez da berdinak izatea, desberdinak izatea baizik.

Enpatiaren trebetasuna garatzea aberasgarria da; pertsona bakoitzak duen munduaren ikuspegi laburra zabaltzen du. «Gauzei buruzko historia ugari dago, bat bera ere ez da bakarra, dio Gaileanok»<sup>16</sup>.



<sup>15</sup> De Mello, Anthony. La oración de la rana. Santander, 45 or. Argitaletxea: SAL TERRAE. 1988. Antzeko aurreiritzi gehiago irakur daiteke hemen <sup>15</sup>.

<sup>16</sup> Una cabeza llena de preguntas <sup>16</sup>.



# ENTZUTEA

Agian, entzutea da enpatiaren esanahira gehien hurbiltzen den hitza. Eta, bi belarri eta aho bakarria dugunez gero, hitz egitea baino errazagoa izan beharko luke entzutea. Haatik, gehien kostatzen zaigun ekintzetako bat izaten da, eta, aldi berean, jokatzeo premia handia duen aditzetako bat da.

Daniel Goleman-ek adierazi duenez, entzutearen artea –enpatiaren funtsezko giltzarria– «funtsezkoa da komunikazio ona izateko. Azken finean, entzuteko gaitasuna —hau da, galdera egokiak egiteko, harkorra izateko, ulertzeko, ez eteteko eta iradokizunak bilatzeko gaitasuna— da komunikatzaile on baten ezaugarri bereizgarrien hirugarren zatia». (198. or.)<sup>17</sup>. Entzutearen artean, hasteko, gauzak egiteko prest egotearen sentrazioa eskaini behar da, beste frekuentzia hori sintonizatu behar da.

Hitzekin baino gehiago, errespetuzko jarrerarekin erakuts daiteke beste pertsonarekiko sintonia, nola entzute aktiboko jarrerarekin, hala hitzezkoak ez diren adierazpenekin (begietara begiratuta, besarkatuta, eskuak hartuta, pertsonarengana hurbilduta). Hartara, zuk komunikatzen duzuna hau izango da: «zurekin nago... hemen naukazu». Beste inorekin enpatia lortzeko ez du zertan esanahi harekin ados zaudela (sinpatia) edo desados zaudela (antipatia).

Beste pertsona presaz lasaitzea, errukitzea, kontsolatzea, epaitzea, esaldiak osatzea, errieta egitea, kritikitzea edo mehatxatzea gisako portaerak beste pertsona horren adierazpen emozionala eta komunikazio-fluxua blokeatzen dute. Horixe bera gertatzen zaio Isari Betorekin, «Zintzo-mintzo»<sup>18</sup>, serieko ataletako batean, entzun diezaioten nahi duenean.



**Ariketa:** Agian, zure taldeko pertsoneri Betori bezala gertatu zaie: norbaiti entzuteko belarriak erne jarri nahi, baina lortu ez izana. Eska iezaezu bikoteka lan egitea. Bikoteko kide bakoitzak enpatia-zubi bat berriki apurtu duela uste duen gertakari bat gogoratu beharko du. Eska iezaezu hori gertatu zen eszenarik edo unerik garrantzikoena deskribatu ditzatela eta gero gogoeta egin dezatela zubi zerk apurtu zuen. Era berean, eska iezaezu gogora dezatela beste pertsonari entzutea lortu duten une bat.

Zertaz hitz egiten zuten	Norekin	Zergatik apurtu zuen zubi edo eten zen entzutea	Zergatik gertatu zen konexioa, sintonia

Gure aurretiazko iritziek edo usteek gida gaitzaten uzten ez dugunean, eta beste pertsonaren mundua ikertzen dugunean, gertatzen da enpatiazko konexioa.



# ZINEMA ETA ENPATIA

«Norbaitek film bat ikusten duenean, errealitatea ahaztu, eta pantailak erakusten diona onartzen du naturaltasun osoz. Kameraren begirada ikuslearen begirada bihurtzen da, nahiz eta kameraren mugimenduak eszena batetik bestera edo pertsonaia batetik bestera bat-batean aldatzen diren. Ezer ez zaio arrotza ikusleari, ez dio bere buruari galdetzen zergatik antolatu diren horrela irudiak edo zergatik kontatzen den istorioa modu horretan; aitzitik, narratzailearen ikuspuntua hartzen du, inolako baldintzarik jarri gabe. Eraitza gisa, imitazioko buruko prozesu baten bitartez, pertsonaiek erakusten duten munduaren ikuspegiak eskuratzen ditu. «Jostura» deritzan fenomeno psikologiko bat da, Lacan-en psikoanalisiak deskribatu zuena eta, gero, semiotikan oinarritutako kritika zinematografikoak erabili zuena film baten esanahiak ikuslearengan nola sortzen diren argitzeko. Jostura hitzak, medikuntzatik hartutako metafora gisa, adierazten du ikuslea irudien segidara «josita» geratzen dela, segida horretatik ezin irtenda eta, era berean, ezin saihestuta. Horrek erabat baldintzatzen du filma ikusteko modua. Josturari esker, zinemak emozioak eragin ditzake, eta horixe da, hain zuzen ere, film batek ikuslea hunkitzearen mekanismoa. Ez da zaila, beraz, enpatiarekin duen lotura estua hautematea» (Luis M. Iruela. Cine y empatía)<sup>19</sup>.



**Ariketa:** Aurreko testua irakurri ostean, antola itzazu lantaldeak. Eska iezaezu egin dezatela argumentu-gatik eserlekuan «josita» izan dituzten filmen zerrenda. Benetan hunkitu dituzten filmetako pertsonaiak. Eska iezaezu elkarrekin parteka ditzatela, labur-labur, hartu dituzten erabakiak eta film horien aukeraketaren arrazoiak. Ondoren, film horietako bat ikusteko guztia antolatu beharko duzu. Aintzat hartu helburua ez dela filmen argumentuari buruz eztabaidatzea, baizik eta besteren sentimenduen, beharren eta pentsamenduen erritmoan sentitzen ikastea.

Adibide gisa, lau izenburu aipatuko dizkiegu, azkena film labur bat da: «Mi nombre es Khan»; «Buda explotó por vergüenza»; «Ante la clase»<sup>20</sup> y «El encargado»<sup>21</sup>.

# ONURAK



«Ez liguke harritu behar enpatiak bi-  
zitza erromantikoari mesede egitea»

Goleman

Daniel Goleman-ek<sup>■</sup>, adierazi du gainerako pertsonen sentimenduak interpretatzeko gai izatearen ondoriozko onuren artean hauek daudela: ospetsuagoak izatea, adeitsuagoak izatea, gainerakoen ikuspegiekiko sentikorragoak eta ulerkorragoak izatea eta gainerakoei laguntzea, haien beharren eta sentimenduen ulermenean oinarritua.

## Enpatia mailarik gorenean gauatzeko askotariko arrazoi onak eta onuragarriak

Enpatiak elkartasunez jarduteko tresnak eskaintzen ditu, batik bat laguntza edo babes berezia behar dutenekiko elkartasunez jarduteko. Horixe da, hain zuzen, enpatia dimentsio garrantzizkoenetako bat. Ciaramicoli eta Ketcham-en<sup>●</sup>, iritziz, «enpatia ulermenarekin hasten da; alabaina, jende askok pentsatzen duenez oso bestela, ez da hor amaitzen. Enpatiak ez du esaten, besterik gabe, "ulertzen dut zer ari zaren sentitzen eta pentsatzen". Ahalegin handia eskatzen duen prozesu baten lehen urratsa besterik ez da. Behar beste ezagutzen eta ulertzen denean, enpatiak gure ideiak ekintza bihurtzea eskatzen baitu.»

*Enpatia, bilakatzen denean, ekintza bihurtzen da, batez ere justiziarekin, berdintasunarekin, eskubideekin eta antzeko balioekin batera garatzen denean.*



■ Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Ed.: Kairos. Barcelona. España, 1996.

● Ciaramicoli, A. y Ketcham, K. (2000). El poder de la empatia. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A





## ENPATIAREN EZAUGARRIAK (laburpena)

*«Ibil zaitetz pixka bat nire zapatekin».  
Indiako atsotitza*

Entzute-teknika batzuk errepikatzea baino gehiago da enpatia. Pertsonak trebetasuna garatzeaz gain, honako hau zinez sinesten duenean azaleratzen da:

1. Desberdin pentsatzea, izatea eta sentitzea ez da oker egotea.
2. Desberdintasunak desberdintasun, gainerako pertsonak eskubideak eta betebeharrak dituzten hurkoak dira.
3. Beste izateko modu batzuekin konektatzeak norberaren munduarekin deskonektatzea eta energia beste pertsonaren adierazpenean kontzentratzea dakar (norberaren zapata kentzea).
4. Beste pertsonen izateko eta izan daitezen uzteko eskubidea bermatzea da gizakion betebeharra
5. Gizaki garen aldetik, enpatiarekin jarduteko dohainak ditugu. Beste gauza askotarako bezalaxe, dohain hori landatzen badugu soilik emango ditu fruituak.



# NOLA IKASI

*«Zintzotasuna eta integritatea bezalakoxea da enpatia. Besteak nola sentitzen diren badakien eta bere ekintzek gainerakoengan zer eragin duten badakien haur batek portaera zintzoa izateko aukera gehiago du. Enpatia da dohain orenen giltzarria» Mary Gordon.*

Bizitarako gainerako trebetasunak bezalaxe, enpatia ere egiten ikasten da. Horrenbestez, enpatia ikasteko ez dira oso baliagarriak aholkuak eta diskurtso luzeak. Praktikarako espazioak sortu behar dira; eszenaratzeko, sentitzeko, hunkitzeko espazioak sortu behar dira.

Mary Gordon da Kanadako 140 ikastetxetan aplikatzen den eta 4.875 ikaslerengana heltzen den «Roots of Empathy» -(RE)- programaren sortzailea. Programa horretan erabiltzen den estrategietako bat haurtxoez baliatzen da. Gela bakoitzak hilean behin haurtxo baten eta haren familiaren bisita izaten du, ikasgela ikusten dute eta ikasleei aukera ematen diete, behaketaren eta ikerketaren bidez, haurtxoa zergatik dagoen triste, haserre edo zoriontsu ulertzeko. Hartara, ikasleen artean enpatia gehituko da eta, bide batez, haurtzarotik ikasiko dute beste pertsona batzuk zainitzen. Esperientzia honen xehetasun gehiago ikusi nahi izanez gero:

[http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb\\_esp.cfm](http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb_esp.cfm)<sup>22</sup>



## Ariketak:

1. Esaten den moduan, inork ezin du eman ez daukana. Hori dela eta, has zaitez zure enpatia sustatzen eta garatzen, zure nerabe-taldeak enpatia eskura dezan nahi izanez gero. Irakasteak ikastea eskatzen du. Horretarako, proposatzen dizugu taldeko kide bakoitza nola sentitzen ari den ezagutzeko jardueraren batekin hastea edo amaitzea topaketa bakoitza.

Horrekin batera, ikasleek izaten dituzten gogo-aldarteak izendatzeko hitz-zerrenda sortzea eskatuko diogu taldeari. Hitz horietako bakoitzari zenbaki bat esleitu beharko zaio (1: goibelaldia; 2: gogoberotasuna; 3: tristezia; eta abar). Ondoren, proposa iezaezu topaketa bakoitzaren hasieran nor bertaratu den egiaztatzeko haien izena esaten duenean, ohikoak diren «ni», edo «bai», edo «hemen» erantzun orde, une horretan nola sentitzen diren adieraziko duen zenbakiarekin erantzutea:

- Miren
- 10: pozik nago, ostirala da.
- Asier
- 9: asaldatuta, urduri samar...

Horrela egiten dute San Frantziskoko (Kalifornia) Ikaskuntza Berriko Ikastetxeko Niaren Zientziaren eskola batean. Daniel Goleman-ek «Inteligencia Emocional» (adimen emozionala) liburuan deskribatzen duen esperientzia bat da, eta merezi du praktikatzea, betiere besteari errespetuz eta arretaz entzutea zainduko duten arauak aurrez ezarrita. Praktika horren bitartez, nola sentitzen ari diren jakiteko aukera emateaz gain, aukera emango dio enpatia diskurtso-rik gabe irakasteko, hots, jardun zehatz batekin irakasteko.



2. Balia itzazu zure taldea osatzen duten pertsonen arteko elkartasuna piztu dezaketen gertakariak. Gaixotasunak izan daitezke, edo maite direnen heriotza (familiakoak, lagunak edo maskotak), edo tristezia edo poza eragin duen beste edozein egoera. Egoera hori bizi duenak –eta bizi nahi duenak– aldez aurretik jakingo du bere taldekideak bere kontakizuna arretaz entzuteko prest egongo direla (idatziz edo ikus-entzunezko bidez jaso ahal izango du). Horrelaxe egiten du Japoniako Toshiro Kanamori irakasleak, Kataluniako 33 telebista kateak eman zuen «Pensando en los demás»<sup>23</sup> dokumentalean ikus daitekeen moduan.
3. Ikus-entzunezko hedabideetatik indarkeria-gertakarien albisteak hautatu, taldea tokiko edo mundu-mailako gai kolektiboetan sar dadin lortzeko (ahal bada irratiko edo telebistako albistegietatik hartutako albisteak izango dira). Antola itzazu honako galdera honi erantzutea bilatuko duten solasaldiak: Gure kontua da ala ez? Lagungarria izan daiteke ildo horretan lan egiten duen «Zintzo-mintzo»<sup>24</sup> seriearen atal hau ikustea.
4. Azkenik, parteka ezazu taldearekin «Zintzo-mintzo» serieko «Eskola denentzat»<sup>25</sup> atala. Atal horretan Rosak bere erkidegoko adineko pertsonen zentroan informatika-eskolak emateko proiektuari ekin dio. Adibide horretan oinarrituta, proposa iezaiezu lantaldeak osa ditzatela, eta haien erkidegoan ikaskuntza gisa eta zerbitzu solidario gisa beraiek betetzeko moduko zer behar dagoen iker dezatela. Eman iezaiezu begirada zabaltzeko aukera, diskriminazioaren bat jasaten duten taldeak haien iritzipean jarrita. Proiektuak formulatu ostean, proiektu horietakoren bat –balorazio eta onarpen onena duena taldekide guztien artean– ezartzeko bideak bilatu beharko dituzte.



Enpatiaren inguruko ibilbide honi amaiera emateko, Mexikon musikari gazte batzuek egindako abesti bat partekatuko dugu (izan gaitezen guztiok). Abesti horren bidez, herrialdearen gainerakoa hunkitu nahi dute, haien lurralde osoa hartu duen narkotrafikoaren aurkako gerraren erdian bizi den oinazea helarazi nahi diote. Abestiaren izenburua da «Un derecho de nacimiento»<sup>26</sup>.

# WEB ERREFERENTZIAK

1. Partekatu esperimentua: <http://www.accioncontraelhambre.org/acciones/experimentocomparte/>
2. Frans de Wall: [http://www.dailymotion.com/video/xd6yjj\\_frans-de-waal-empatia-y-altruismo-a-school?start=4#.UKTQ0o6vhAE](http://www.dailymotion.com/video/xd6yjj_frans-de-waal-empatia-y-altruismo-a-school?start=4#.UKTQ0o6vhAE)
3. Canal 3: <http://www.youtube.com/watch?v=XDvED4EYoKg&feature=BFa&list=SP2F48C2E27FAC3BC5>
4. Rebecca Saxe: [http://www.ted.com/talks/rebecca\\_saxe\\_how\\_brains\\_make\\_moral\\_judgments](http://www.ted.com/talks/rebecca_saxe_how_brains_make_moral_judgments)
5. Christine Rabbette. «Merci». film laburra Bruselas, 2003: <http://www.youtube.com/watch?v=6kLhGzaUA5I&feature=share>
6. «Las palabras son peores que los palos y las piedras» Alye Pollack-en testigantza, 13 urteko neska, ukitzeen biktima: <http://www.youtube.com/watch?v=fDeEVtJJCBI&feature=youtu.be>
7. «Hay que ser valiente». guaraniar baten testigantza: <http://www.survival.es/peliculas/hayqueserviente>
8. Karolina Villaraga. Migrópolis: <http://www.proyectomigropolis.com/video.html>
9. Argazkia - adineko nudistak: : [http://cf.ltkcdn.net/seniors/images/std/66871-421x311-Senior\\_nudists.jpg](http://cf.ltkcdn.net/seniors/images/std/66871-421x311-Senior_nudists.jpg)
10. Diskriminazio homosexualari buruzko publizitate-film laburra, 2005ean W/Portugal-ek egina: <https://www.youtube.com/watch?v=iXw87rsl4Tg>
11. «Two perspectives, one frame» argazkia, Pixelonomics: <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=403420096375905&set=a.137992469585337.28320.110716845646233&type=1&theater>
12. Lichtenberg, Georg Christoph. Aforismoak: <http://es.scribd.com/doc/59628574/Lichtenberg-AFORISMOS-Mejorado>
13. Gazte italiar baten argazkia eta testigantza: <http://www.colors magazine.com/magazine/76>
14. Frato-ren bineta: <http://2.bp.blogspot.com/-yOWa0MTd6sg/TzzVths4JzI/AAAAAAAAACuQ/AJpiWSXyjc0/s1600/Frato1.jpg>
15. Aurreiritziak: <http://www.vocacionpasionista.com/Parabolas/nuevas/prejuicios.htm>
16. Rodríguez Marcos, Javier. Una cabeza llena de preguntas. El País egunkaria. 2008: [http://elpais.com/diario/2008/09/29/cultura/1222639207\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/09/29/cultura/1222639207_850215.html)
17. Daniel Goleman. La práctica de la inteligencia emocional. Hemendik hartua: <http://www.uigv.edu.pe/facultades/psicologia/recursos/Goleman%20Daniel%20-%20La%20Practica%20De%20Inteligencia%20Emocional.PDF>
18. «Zintzo-mintzo» ikus-entzunezko seriearen «Utziko dizkidazu zure belarriak?» atala: <http://tv.edex.es/prestame-tus-orejas-/detalle-recurso/recursoid/9d4de350-22d4-48b4-9f6e-7f21c821da5b>
19. Luis M. Iruela. Cine y empatía: <http://www.slideshare.net/PsiquiatriaProfesional/cine-y-empata>
20. «Ante la clase» filma: <http://www.youtube.com/watch?v=1-F8k4dsSnE>
21. Sergio Barrejón. «El encargado» film laburra: <http://www.youtube.com/watch?v=Y7qwcELSjXw>
22. Gibb, Christy. Las Raíces de la Empatía: Enseñándole a los Niños a través de las Emociones: [http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb\\_esp.cfm](http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb_esp.cfm)
23. «Pensando en los demás» dokumentala: [http://www.youtube.com/watch?v=Pb\\_ZJ\\_xnx6I](http://www.youtube.com/watch?v=Pb_ZJ_xnx6I)
24. «Zintzo-mintzo» seriearen «Gure arazoa» atala: <http://tv.edex.es/Default.aspx?seo=asunto-nuestro&tabid=34&recursoid=7942523d-9749-45c5-832d-7a237a3b789c>
25. «Zintzo-mintzo» seriearen «Eskola denentzat» atala: <http://tv.edex.es/Default.aspx?seo=con-clase&tabid=34&recursoid=fe559492-c9d8-499e-8688-33a8d5d10928>
26. «Un Derecho de Nacimiento» abestia. «El Movimiento somos todos». México, 2012: [http://www.youtube.com/watch?v=GNBt5pju9\\_4](http://www.youtube.com/watch?v=GNBt5pju9_4)



Zer moduz zaude? Zer sentitzen duzu? Zer pentsatzen duzu? Lagun dezaket?... Gizalegea eta jokamolde ona baino gehiago, galdera horiek –eta beste elkarreragin ugari– seinale egokia dira pertsona batek bere buruaz deszentratzeko eta gainerakoekin, haien sentimenduekin, pentsamenduekin eta beharrekin konektatzeko duen gaitasuna neurtzeko. Hitz gutxitan esanda, pertsona bat enpatikoa den edo ez den jakiteko seinalea dira.

**«Enpatia. Entrenamendu-gida»,** EDEXek nerabeen eta gazteen prestakuntza-prozesuetan esku hartzen duten pertsonen esku jartzen duen tresna da. «TransCURSO»ren enpatiari buruzko unitatearen erakusgai bat da. Izatez, Bizitzarako Trebetasunen Iberoameriketako Eskolaren online prestakuntza-eskaintzetako bat da. Hortaz, multimedia tresna bat da. Etengabe jotzen du Interneten kokatuta dauden baliabideetara. Era berean, EDEXen beste ekimen batzuek baliatzen da, hala nola «Habilidades para la Vida, Manual de entrenamiento» ekimenaz (Bizitzarako trebetasunak, entrenamendu-eskuliburua).