

## EGOERAREN AURKEZPENA:

*Jar zaitez eserita, eroso... begiak itxi... eta utzi libre zure gorputza eta pentsamendua, nire hitzak deskribatuko duten bidetik joan daitezzen. Besoak lasatu, hankak hilda utzi, burua zuri...*

*Larunbat arratsaldea da, goiz osoa lanean aritu naiz eta oraindik geratzen zaidana. Datorren astean azterketak izango ditut eta burua bete-bete eginda daukat egitekoekin. Gaztelerako liburua ez dut oraindik bukatu, matematikako irakasleak aurreko urteetako azterketetako ariketa pila eman dizkigu azkeneko momentuan, historian 18 orri ditugu ikasteko eta hasierakoak dagoeneko ahaztuta ditut...*

*Ezin dut ondo pentsatu, nondik hasiko naiz?... hau da itolarria, txistua tragatzeko ere zailtasunak ditut... Eskuak estutu, sabeleko giharrak gogortu, begiak itxi eta arnasa sakon hartzen dut baina alferrik... Negarra datorkit begietara, eskuak begietan jarri eta hasperena ateratzen zait... Horrela ezin dut jarraitu.... Burua lehertu egingo zait ... Neurona guztiak bukatu zaizkit.*

*Egoera honetan denbora alferrik galdu besterik ez dut egingo, gainera hurrengo astean lagunekin gelditu naiz, bi arratsaldetan ingeleseko lana bukatzeko... Entrenamenduak ere badituz beste bietan, ez dut denborarik izango ikasteko... Asteburu hau aprobeztatu nahi nuen eta hemen nago ezinean... Behatzak gurutzatu eta indarra egiten dut pentsamendu hauek nire burutik alderatu nahian .*

*Aurrekoan zera entzun nion irakasleari; burua zurian jarri eta gustuko egoera bat asmatzea ona dela lasaitzeko. Eserita lasai jarri eta hauxe da momentua proba egiteko!*

*laz bai ederki... Ekainean azterketa guztiak bukatu eta gelakideekin egin genuen bidaian... Gogoan dut aurreko gauean ez nuela lorik ere egin, lagunekin elkartu eta autobusa noiz hartuko genuen zain... Denok hizketan hasten ginen: "hau egingo dugu, beste hau ere bai, hondartzan..." Gauean, begiak zabal-zabalik eta hizketan aritu ginen, txandarik eman gabe.*

*Hura lekua!, arratsaldeko eguzkiarekin ailegatu ginen. Eguraldi goxo-goxoa egiten zuen... eta jende ugari ikusten zen inguruan, gu bezalako gazte ugari... Begiak zabal-zabalik genituen dena ikusteko... Belarriak erne zer entzungo ... Itsasoa bare zegoen eta ez zuen hotsik ateratzen... Baina usaina bai ...itsasoaren usaina ederra zen... Haize leuna zebilen eta itsasoaren freskotasuna zekarren... Zein goxoa zen freskotasun hura sentitzea eguzki epelarekin batera.*

*Goizean, ordea, gauzak okertu egin ziren, eguraldi goibelarekin esnatu zen goiza... Eguzkia laino artean ezkutatu zen eta euria ari zuen... Balkoira bainu jantzian atera eta hotza egiten zuen... Oilo ipurdia jarri zitzaidan hanka eta besoetan. ...Orain bai! itsasoko olatuen hotsa heltzen zitzaigun belarrietara... Haizeak apar zuria ateratzen zuen olatuen puntan! ...Kaioak garrasika ari ziren zeruan, lehorrean. ...Nire lagunek hala ere ez zuten uretako eskian ibili gabe geratu nahi. Arriskuko gauza hauek ez dituz oso gustuko nik baina, beno, saiatzeko asmoa banuen, orain zer? Lehenengo aldia da eskiatuko dudala. Itsaso horrekin uretara erortzen banaiz? Eta ziur eroriko naizela.*

*Esan eta izan, eskiatzen ari naizela abiada bizian, olatu batek desorekatu nau eta hanka baten gainean geratu naiz. Beste olatu bat datorkit orain!.. eta plasta! Uretara. Eski bat askatu zait, baino bestea ez, eta ur-azpira joan naiz. Ura sudurretik sartu zait, a zer mina hor barruan! Ez al naiz inoiz irtengo ur-azpitik? Ezin dut arnasarik hartu, ez dut ezer ikusten!... Azkenean kanpoan nago. Begiak zabaldu orduko han ikusten dituz nire lagunak barrez lehertzen*



SENTSAZIO FISIKOA (ALDARTEA)	NOIZ GERTATZEN ZAIT	EMOZIOAK
AZKAZALAK JATEN HASI		
USTEKABEAN EZTULKA HASI		
BEGIAK ESTALI		
HANKAK ETA ESKUAK ETENGABE MUGITU		
BURUA SARRITAN AZKATU		
AURPEGIAN ATXUMURRA EDO ARRAMAZKA EGIN		
HANKAK MAHAI GAINEAN JARRI		
ERABAT GORRITU EDO ZURITU		
AHOA GUZTIZ LEHORTU		
DARDARKA EGON		
BIHOTZ TAUPADAK AZKARTU		
NEGAR EGITEKO GOGOIA		
SABELEKO MINA		

SENTSAZIO FISIKOA (ALDARTEA)	NOIZ GERTATZEN ZAIT	EMOZIOAK
AZKAZALAK JATEN HASI		
USTEKABEAN EZTULKA HASI		
BEGIAK ESTALI		
HANKAK ETA ESQUAK ETENGABE MUGITU		
BURUA SARRITAN AZKATU		
AURPEGIAN ATXUMURRA EDO ARRAMAZKA EGIN		
HANKAK MAHAI GAINEAN JARRI		
ERABAT GORRITU EDO ZURITU		
AHOA GUZTIZ LEHORTU		
DARDARKA EGON		
BIHOTZ TAUPADAK AZKARTU		
NEGAR EGITEKO GOGOIA		
SABELEKO MINA		

## Eranskina

## Izanak izena behar

a)

	DEFINIZIOA	HITZA
1.	Gorputzeko zein arimako sentimendu higuigarria. Kexa.	ARRENKURA
2.	Odolak irakinda, bere onetik irtenda egoteari deitzen zaio.	ASALDURA
3.	Besteren onagatik tristura edo min hartzea. Ondamua edo inbidia.	BEKAITZA
4.	Tristura edo gobeltasuna, arrazoi zehastu gabeak dituen eta, maiz, luzaroan irauten duena.	MALENKONIA
5.	Itxaropen edo adorerik eza, ezinaren ondorioa.	ETSIPENA
6.	Gogoko ez dugun zerbaitek edo norbaitek eragiten digun sentrazio ezatsegina.	HIGUINA
7.	Arrangura, tristura, gogo eza.	GOIBELTASUNA
8.	Zorigaitzak barruan eragiten duen nahigabezko sentimendua.	SAMINA
9.	Pertsona batenganako sentitzen den aparteko zirrara, zaletasun edota haren beharra. Amodioa.	MAITEMINA
10.	Gehiago nahi ez duenaren betetasuna.	ASETASUNA

## Izanak izena behar

b)

	DEFINIZIOA	HITZA
1.	Bizkaian, izu larria.	ZUKURUTZA
2.	Jasandako irain nahiz mespretxuek eragindako haserrea.	GAITZIDURA
3.	Sumindura edo haserre bizia.	ERNEGUA
4.	Zerbaitetan asmoak eta esperantza izan ondoren, ez dela lortzen ikustean, izaten den izpirituaren adoregabeko egoera.	ZAPUZKETA
5.	Inoren aurrean barregarri geratzeak sortarazten duen lotsa	AHALGEA
6.	Ustekabe txarra, nahigabe edo disgustoa.	BIHOTZONDOKOA
7.	Mesfidantza, susmo txarra.	ERREZELOA
8.	Adorazioa, neurrigabeko debozioa.	GURTZA
9.	Biziki erakusten den poza.	BOZKARIOA
10.	Inoren gaitz edo zoritxarragatik izaten den nahigabezko sentimendua.	ERRUKIA

## ESALDIEN FITXA:

- |     |                |  |
|-----|----------------|--|
| 1.  | Sokrates       | “Ezagutu ezak/n hire burua”  |
| 2.  | Oihenart       | “Sortzea hiltzen hastea da”  |
| 3.  | Anonimoa       | “ Carpe diem” (Goza ezazu eguna)   |
| 4.  | Sokrates       | “Edozein erabaki hartzen duzula ere damutu egingo zara”  |
| 5.  | J.P.Sartre     | “Guztiok gara erantzule , ez egindakoagatik bakarrik , baita egin gabe utzitakoagatik ere”                             |
| 5.  | Solon          | “Obeditzen jakitea beharrezkoa da agintzen jakiteko”   |
| 6.  | Esaera zaharra | “Hautzaroan bigun , gaztaroan ttun ttun , zahartzaroan llun”   |
| 7.  | Tagore         | “Zure arazoak konponbiderik baldin badu , zergatik ari zara negarrez? Eta erremediorik ez badu , zergatik negar egin?” |
| 8.  | F. Hegel       | “Izan ezazue erratzeko ausardia”   |
| 9.  | A. Einstein    | “Emitza ezberdinak nahi badituzu , ez ezazu beti gauza bera egin”  |
| 10. | I. Kant        | “Pazientzia da ahularen indarra , inpazientzia indartsuaren ahulezia”  |
| 11. | C. Goetz       | “Denek dute pentsatzeko ahalmena , askok ordea, horretan aurreztu egiten dute”   |
| 12. | Ekialdekoa     | “Bidaiarik luzeena ere lehen urratsaz hasten da”   |
| 13. | Ekialdekoa     | “Errazago etzaten du haizeak zuhaitza kainabera baino”   |
| 14. | Woody Allen    | “Beldurra da nire lagunik fidelena, inoiz ez naubeste batekin engainatu “  |
| 15. | Perikles       | “Zoriontasuna askatasunean datza , askatasuna ausardian”   |

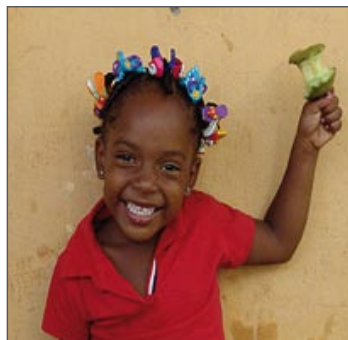
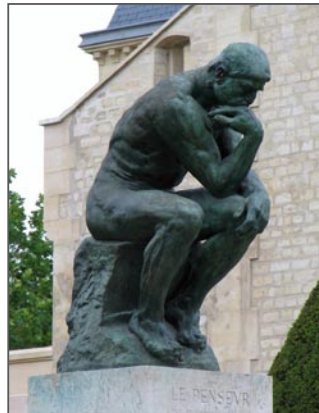
EMOZIOAK:

**POZA**  
**UMOREA**  
**MAITASUNA**  
**ZORIONTASUNA**  
**HARRIDURA**  
**ITSAROPENA**  
**ERRUKIA**  
**BELDURRA**  
**ANTSIETATEA**  
**HASERREA**  
**TRISTURA**  
**LOTSA**  
**EZINIKUSIA**





LAU EMOZIOAK LANTZEKO LAGUNGARRI GERTA DAITEZKEEN IRUDIAK



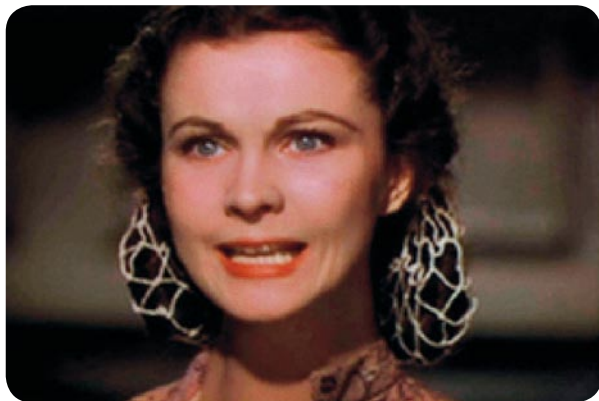
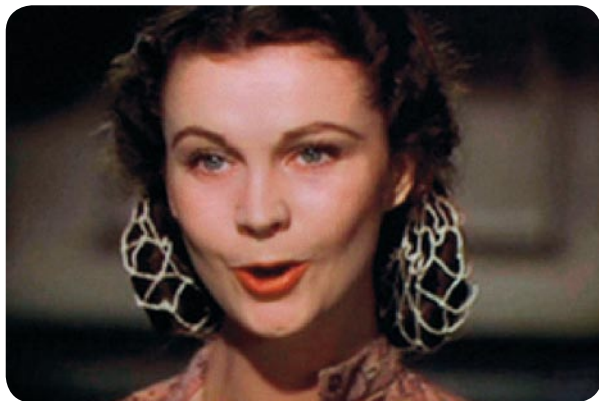


## Oinarrizko emozioen taula

## Emozioak

EZKORRAK	NAHASIAK	BAIKORRAK
<b>Beldurra</b> Egonezina Izua Ikara ...	<b>Harridura</b>	<b>Poza</b> Atsegina Lilura Eskerrona
<b>Haserrea</b> Arrangura Sumina Gorrotoa ...	<b>Itxaropena</b>	<b>Maitasuna</b> Maitemina Hurbiltasuna Konfidantza ...
<b>Tristura</b> Etsipena Mina Damua ...	<b>Errukia</b>	<b>Humorea</b> alaitasuna irribarrea barrea ...
<b>Lotsa</b> Herabetasuna Segurtasun falta Errua ...	...	<b>Zoriona</b> Gozamina Lasaitasuna Ongizatea ...
<b>Ezinikusia</b> Errezeloa Mespretxua Nazka ...	...	...

## ESKARLATAREN AURPEGI ANITZAK

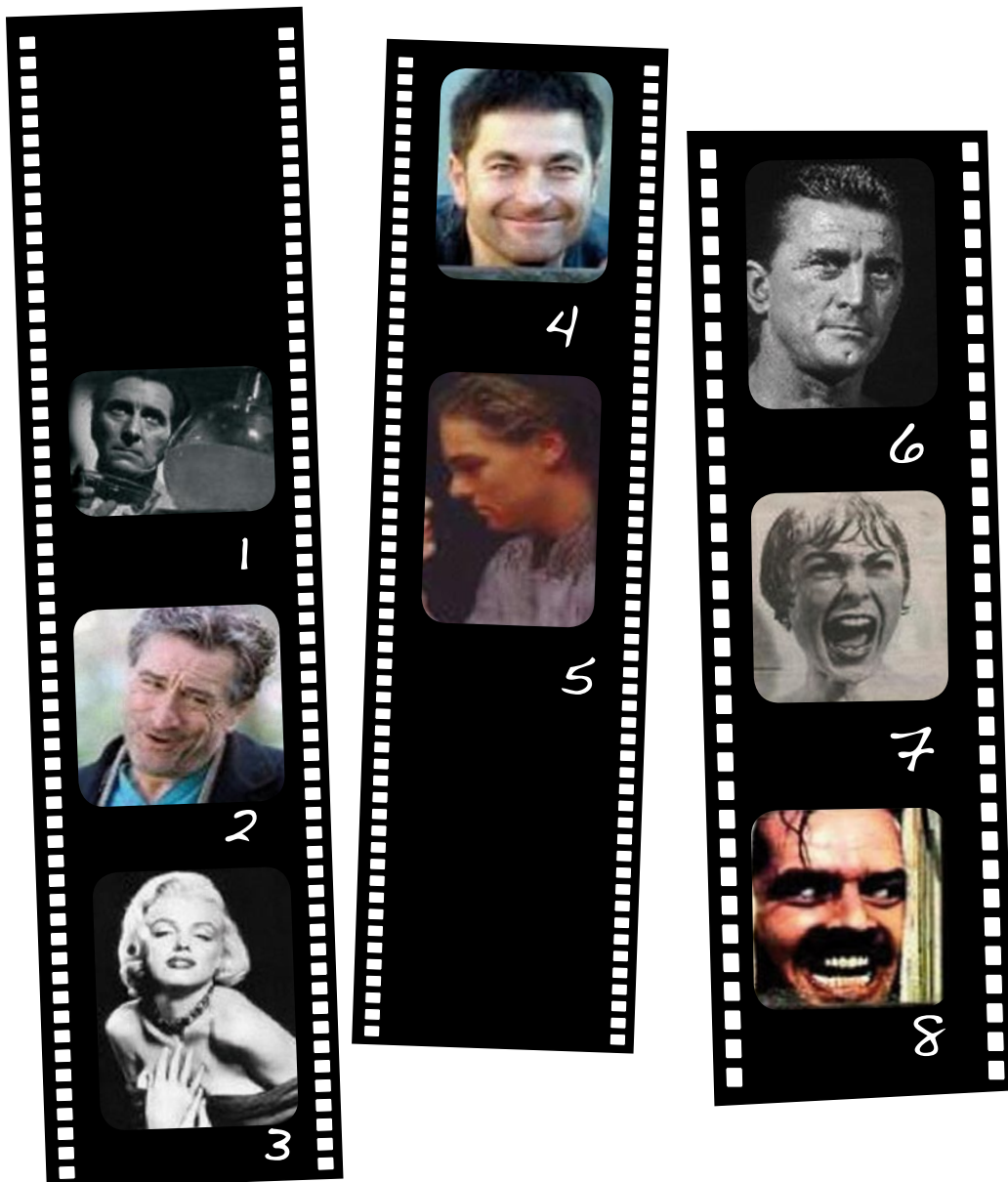


## EMOZIOAK ARTEAN

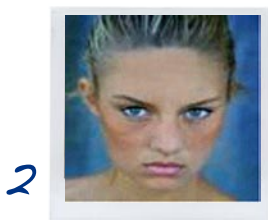
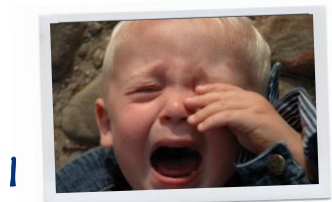




## Emozioak zineman



### EMOZIOAK IRAGARRI NAHIAN



EMOZIOAK

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

(Argazki sorten komentariarako orientazioak)

### Eskarlataren aurpegi anitzak

Irudian Scarlett O'Hara (Vivien Leigh), Haizearekin joana (1939) filmeko protagonista. Izaera biziko emakumea. Eszena berean, gertatzez, segundo gutxi batzuetan, hainbat emozio islatzen dira bere aurpegieran.

### Emozioak artean

1. Charles Chaplin "Charlot" Mutikoa (1921) filmean. Behartsu batek kalean utzitako haur jaioberria aurkitu eta jasotzen du, baita hazi ere. Halako batean (argazkian ikusten dugun momentua) agintariak ume hori umezurztegi batera eraman beharra da goela erabakitzen dute.
2. Umeak ihesi Vietnamgo gerra garaian. Saritutako argazkia, mundu osoan ezaguna.
3. Japoniako Noh antzerkian erabiltzen diren maskarak. Dantza eta musika konbinatzen dituen antzerki mota honetan, antzezleek maskarez estaltzen dituzte aurpegiak. Argazkian ikus daitekeenez, maskara bakoitzak egoera animiko jakin bat ematen du aditzera.
4. Leonardoren Gioconda famatua. Zein emozio helarazten dizu?
5. Ehun Urtetakoa izeneko gerratean, Calais-eko buruzagiek, setioa luzatu ezinik, Ingalaterrako erregeari hiriko giltzak eman zizkioteneko unea adierazten du Rodin-ek egindako eskultura (Calaiseko hiritarrak) erraldoi honek.
6. Edward Hopper pintorearen Hoteleko gela koadroa. Bertan, artista honen gai gogokoenetako bat ageri da: bakardadea.
7. Picassoren Gernika ezagunaren zatia. Zibilen kontrako eraso, gerraren zentzugarberia, gorantza zihoan faxismoaren salaketa, Pariseko Erakusketa Unibertsalerako Picassok prestatu zuen hormirudian.
8. Poza, axolagabezia, Velázquez-en Mozkorrak koadroan.



### Emozioak zineman

1. Peter Cushing, Viktor Frankenstein doktorearen paperean (1957). Aurkitu duenaz jabetzen den unea.
2. Robert de Niro.
3. Marilyn Monroe
4. Anjel Alkain, euskal showmana.
5. Leonardo di Caprio. Titanic (1997).
6. Kirk Douglas, Espartako (1960). Esklabo matxinoen buruzagi harroa, Erromako armadari aurre egin ziona.
7. Janet Leigh, psikopata baten biktima, Psikosia (1960).
8. Jack Nicholsonek, mendiko hotel urrun batean negua isolaturik pasatu beste erremediorik ez duela, burua galtzen du, pizti hiltzailea bihurtuz, Argitasuna (1980).





## I.- EGOERAREN AURKEZPENA

*Narratzailea:*

*Gurea bezalako ikastola batean, Batxilergoko bigarren mailako euskara gaien irakasleak lan bat bidali du ikasleek taldeka eta orduz kanpo egin dezaten. Lana ez da ohikoa, irakaslea berria da eta lehen aldiz bidali du ebaluazioko notaren erdia baino gehiago balio duen lana.*

*Irakasleak, gaur klasera sartu denean, lanak eskatu ditu, izan ere, bizpahiru egun baititu jaso eta denak zuzentzeko ebaluazioa baino lehen.*

*Ikasleak harrিতuta geratu dira. Haien esanetan, lan hori hurrengo ebaluaziorako zela esan zuen, ez oraingorako, eta lan luzea denez oraindik ordu askotako lana dute egiteko.*

*Hemen ditugu euskarako irakaslea, mintegiko arduraduna eta ikasleen ordezkariak elkartuta. Mintegiko arduradunak zuzentzen du bilera eta 5 minutu dituzte erabakia hartzeko.*

*Irakaslea:*

*Bera ziur dago epeak ondo adierazi zituela. Berria da baino, nahastu egin ote da datak emateko garaian? Ziur ikasle hauek, urte guztian bezala, berria ikusi eta bera gaizki uzteagatik ari direla.*

*Gaia gaudituko dutela badakitenez, bere ikasgaien ez dute kolpe zorririk jotzen eta orain edozein ait-zakiarekin datoz alper hauek. Gogoan du aurreko ebaluazioko lanekin ere antzekoa gertatu zitzaiola. Ikasiko dute!*

*Baino egia bada dioten hori? Gogoan du nahastuta ibili zela gaiak ebaluazioetan banatzerakoan eta akaso dataren bat gaizki jarri zuen.*

*Hala balitz ere berdin da, berak ezin du gaizki gelditu denen aurrean, fama ona dauka ba! Kosta ala kosta berearekin aterako da oraingoan! Hauei gogor egin behar zaie!*

*Ikasle 1:*

*Egia da ez dutela lan gehiegi egiten euskararen, baino oraingoan ez! Batzuek agendan apuntatuta dute data eta denak bat datoz hurrengo ebaluaziorako zela.*

*Nahiko giro txarra dago aurtengo ikasturtean. Irakaslea berria denez, klasean kasu gutxi egiten diote eta haserretu egiten da. Aurrekoan ere gaudituko gabeko pila jarri zuen lanak garaiz ez entregatzeagatik, baino gauzak ez dira hobetu.*

*Berean jarraitzen badu, ez gara bere klasetara joango eta kito! Ikusiko dugu zeinek irabazten duen!*

*Ikasle 2:*

*Sututa nago, nire laguna bezala, ez dago eskubiderik! (hasieran horrela sentitzen naiz)*

*Egia esan, eztabaida aurrera doan heinean, uste dut guk ere gure aldetik zerbait jarri beharko genuke-ela eta irakasleari irtenbidea erraztu.*

*Gu prest gaude lan hauek ondo egiteko berak onartzen badu datak nahastu zituela.*

*Mintegiko arduraduna:*

*Besterik ez genuen behar! Urte osoa arazoz josita eta orain hau! Irakasle berri hauekin zaila da gauzak ondo ateratzea.*

*Ikasle hauek, ordea, zer uste dute? Beti berdin dira gure ikasgaien. Zientzietakoren bat balitz, ez lirateke horrela ibiliko, ez!*

*Nire ustez, zentzuzkoa da lan hau ebaluazio honetan jasotzea, beraz ziur gezurretan dabiltzala ikasleak.*

## II.- GALDERAK

*Parte hartzaileetatik, zure ustez zeintzuk aritu dira irtenbidea bilatu nahian, eta zeintzuk arrazoia dutela frogatu nahian?*

<b>Irakaslea</b>	_____
<b>Mintegi arduraduna</b>	_____
<b>Ikasle 1</b>	_____
<b>Ikasle 2</b>	_____

*Adieraz ezazu pertsonai bakoitzean nagusi ikusi dituzun emozioak:*

<b>Irakaslea</b>	_____
<b>Mintegi arduraduna</b>	_____
<b>Ikasle 1</b>	_____
<b>Ikasle 2</b>	_____

*Uste duzu irakaslearen jarrera aldatuko dela ikasleek duten jarrera ez bada aldatzen?*

*Irakasle berriari orain arte izan duen jokabideak ez dio balio izan egoera aldatzeko. Uste duzu hanka-sartzea onartu eta barkamena eskatuko balu egoera aldatuko litzaiokeela?*

*Gogora ezazu zuri gertatu zaizun horren antzeko egoera bat eskolan, etxean, lagunekin...*

*Zein emozio sentitzen duzu hanka-sartzea bestearena dela uste duzunean?*

*Zein emozio sentitzen duzu hanka-sartzea zurea izan dela uste duzunean?*

## Nork bere kanta

*“Afrikako bihotzean bizi den tribu bateko emakumeek honako ohitura bitxi hau dute. Haietako bat haurdun dagoela jakiten dutenean, herriko emakume denak elkartu eta oihanean barrena abiatzen dira. Basoan hausnarrean aritzen dira, otoitz egiten dute, harik eta jaioko den umearen kanta igartzen duten arte.*

*Bai baitakite arima bakoitzak bere doinua duela, berezkoa, bakan eta berezia. Hala, doinua aurkitzen dutelarik, huraxe kantatzeari ekiten diote emkumeek. Gero, herrira itzuli eta erakutsi egiten diete kanta gainerakoei.*



*Haurra jaiotzen den egunean, herri osoa bildu eta bere kanta abesten dute.*

*Beste hainbeste egiten dute umeak ikasteari ekiten dion egunean.*

*Ume izateari utzi eta heltzarora iritsi dela irizten diotenean ere, herri osoa bildu eta bere kanta abesten diote, berriz.*

*Hurrena, ezkontzera doala, nork bere kanta entzuten du, bere herrikideen ahotik.*

*Azkenik, bere arimari mundu honetatik alde egiteko ordua iristen zaionean, senide eta lagun, denak hil zorioan dagoenaren ohe ondoan bildurik, jaioko unean bezalaxe, bere kantarekin egin ohi diote agurra, abesti hori hasi behar duen bidaian bidaide izan dezan.*

*Bizitzan zehar, beste behin ere izaten du edonork bere kanta herrikideen ahotsean entzuteko aukera.*

*Norbaitek inoiz ez egitekoren bat egiten badu, lapurreta edo auskalo zer, herri horretan gaizki ikusia den zebait, orduan, pertsona hori hartu eta herriko plazara eraman ohi dute eta bueltan jarrira herri osoak bere kanta kantatzen dio.*

*Herrikoek zera uste dutelako: besteekiko jarrera desegokien konponketa ez dela zigorrarekin lortzen, eta onbideratzea maitasunaren eskutik datorrela. Horregatik, gaizki egindakoari, bere nortasuna gogorarazi behar zaio, bere kanta entzunaraziz. Izan ere, geure kanta entzun eta ezagutzen dugun momentutik, ez baitugu besteri kalte egiteko ez behar eta ez gogorik izango.*

*Zure lagunek ezaguna dute zure kanta eta, zeuk ahazten duzularik, beraiek dizute kantatzen. Maite zaituztenak ez dira ez zure hanka-sartzeekin itsutuko, zenbaitetan azaltzen dituzun alde ilunekin nahastuko. Itsusi agertzen zarenean, zure edertasuna gogoratzen dute; hautsita ikusten zaituztelarik, zure osotasuna dute gogoan; errudun sentitzen zarenean, zure bihotz ona eta zure argitasuna, nahastuta zabiltzanean”.*

**Tolba Phanem**

(Olerkari afrikarra, emakumeen es kubideen aldeko ekintzailea)

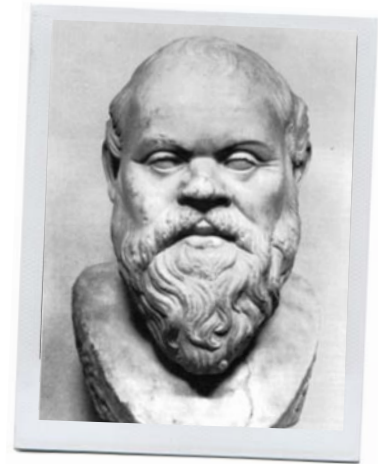
NORK BERE KANTA  
(AURKEZPENA PRESTATZEKO GIDOIA)

DIAP. ZKIA.	TESTUA	IRUDIA/ FONDOA	EFEKTUAK	MUSIKA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## Galbahe hirukoitza

Antzina, bazen Grezian Sokrates izeneko gizon bat, ospetsua zena oso. Jendeak bere jakituria miresten zuen, eta begirune handia zioten denek, zorrotza baino bihotz onekoa zelako, oroz gain. Atsegin zuen kalez-kale ibiltzea batekin eta bestearekin solasean. Behin, bere ezagun bat hurbildu zitzaion:

- Aizu Sokrates, ba al dakizu lehengo batean zer esan zidaten zure halako lagunari buruz?
- Zaude pittin bat -esan zion Sokratesek- aurrera egin baino lehen esan behar didazuna aztertzea nahi dut eta, galbahe hirukoitzaren azterketa esaten diot nik honi.
- Galbahea diozu? –erantsi zuen besteak-.
- Hori da, bai. Begira, nire lagunaz esan behar didazuna esan aurretik, hiru aldiz “bahe-tzea” nahi dut. Horregatik esaten diot nik hiru iragazkien froga.



Sokratesek bere azalpenari ekin zion:

- Pasa beharreko lehen bahea egiarena da, hots, egia al da esan behar didazun hori? Ziur al zaude, alegia?
- Ziur esateko... ez –erantzun zion gizonak- hori entzun dut baina.
- Hortaz, ez dakizu, ziur esateko, egia ote den ala ez. -Eta jarraitu zuen- Bigarren iragazkia ontasunarena da. Hau da, nire lagunaz esan behar didazun hori ona al da?
- Bai zera, alderantziz, esan didatenez...
- Orduan –moztu zion Sokratesek- berari buruzko gauza txarren bat esatera etorri zara, nahiz eta ez dakizun, ziur esateko, kontu hori egia den ala ez.

Bestea, kokildurik ikusita, zera erantsi zuen Sokratesek:

*Hala eta guztiz ere litekeena da nik zuk esan beharrekoa entzun nahi izatea, betiere hirugarren bahetik pasa eta gero, noski. Hirugarren bahea baliagarritasunarena da. Onuragarria izango ote da niretzat zuk esandakoa jakitea? Zeozertarako baliagarria?*

- Ez, noski –erantzun zuen besteak-.
- Hortaz, esan nahi didazuna ez bada ez egia, ez ona eta ezta probetxugarria ere... zertarako jakin nahiko dut?

Agur esan eta burumakur alde egin zuen gizonak”.

**Talde txikitan:**

Gero, ikasleak taldeka jarrita (lauzpabosteko taldeak) kontakizunaren segidan dagoen galdeketa erantzuten saiatuko dira, hogeit bat minutuz.

Galderak:

1. Zer dakizu Sokratesi buruz?
2. Berak zioenez, gaizki jokatzeko duenak nahi gabe egiten omen du, ezjakintasunez. Zer diozu zuk horretaz?
3. Zein iritzi duzu irakurritakoan kontatzen denaz?
4. Zein iragazkirekin (egia, ontasuna ala baliagarritasuna) huts egiten dugu gehiengotan?
5. Zure ustez, arinegi hitz egin ohi dugu esan beharrekoa egiaztatu gabe?
6. Nolako kalteak ekar ditzake jarrera axolagabe horrek?

**Talde handian:**

Saioa bukatzeko ateratako ondorioen bateratzea egingo da, irakasleak moderatzaile lanak eginez.

**Baliabideak**

“Galbahe hirukoitza” testua eta haren inguruko galdekizuna. Sokratesen biografiari buruzko xehetasunak behar izanez gero, irakasleak berak eman ditzake edo ikasleei entziklopediaren bat kontsultatzea iradoki.

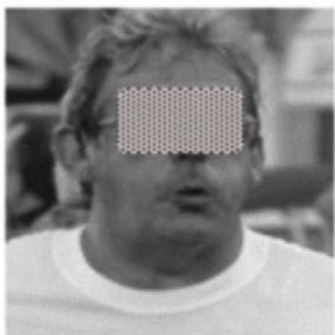
**Iraupena**

Ordubeteko saioa.

**Orientazioak**

Motibagarri gerta dakieke ikasleei Sokratesen bizitzari buruzko informazioa. Anekdotak, bere prozesuaren inguruko xehetasunak eta abar. L. de Crescenzo-ren Los filósofos griegos liburutik ateratakoa izan daiteke, adibidez, egokia.





1. Txilen jaioa.

Alaba gazterik hil zitzaion.

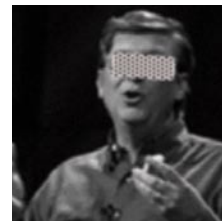
Idazlea, emakumea.



2. Ezkondua.

Hiru seme-alaba ditu.

Munduko pertsonarik aberatsena.



3. Iturgina.

Labankadaz hilik aurkitu zuten.

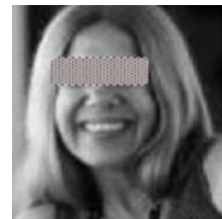
Hamahiru emakume hil zituen.



4. Bi aldiz ezkondua.

Sei seme-alaba ditu.

Aristokraziakoa.



5. Liburuak idatzi ditu.

Anaiarekin lan egiten du.

Sukaldaria da.



6. Kazetaria.

Alemaniarra.

Mozorrotuta ageri da.



7. Ideologia kontserbadorekoa.

Zinean lan egiten du.

Estatubatuarra da.



8. Istripu baten ondorioz elbarri geratu zen.

Kirolaria.

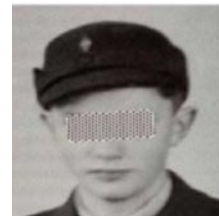
Emakumea.



9. Gaztetan soldadu ibili zen.

Erljio bateko buruzagi.

Erroman bizi da.



10. Izaban jaioa, Nafarroan.

Euskaldun berria.

Fisikaria.



11. Kirolaria.

Britainiarra.

Emaztea kantaria du.



12. Aita judutarra zuen.

Enpresari aberatsa oso.

Emakumea.



## Erantzunak



## Isabel Allende

Idazlea, Txilen jaio zen 1942an. Europa nahiz Estatu Batuetan ikasi zuen. Geroztik ere asko ibili da munduan zehar. Kontzientzia sozial handikoa. Hainbat liburu idatzi ditu: La casa de los espíritus, Eva Luna, El plan infinito, La ciudad de las bestias... 1992an bere alaba, Paula, hil zitzaion, gazterik. Geroztik, munduko haurren aldeko bere jarduera (haien heziketa, elikadura, eta abar) areagotu egin zuen.



## Bill Gates

Enpresa gizon estatubatuarra. 1955ean jaioa. Hogei urte besterik ez zituela, Microsoft enpresa sortu zuen. Munduko pertsonarik aberatsena dela diote. Ezkonduta dago eta hiru seme-alaba ditu.



## Albert De Salvo

Bostongo "itotzailea"; 1962 eta 1964 bitartean hamahiru emakume hil zituen, haietarik gehienak edadekoak. Iturgin-itxurak eginez sartu ohi zen bere biktimen etxera. Biktima guztiak ezezagunak zituen. Atxilotu zutelarik (beste sexu eraso bat zela eta) bere eginak aitortu zituen. Eztabaida handiak izan ziren, adituen artean, egindako krimenetan zuen "arduraren" inguruan. Izan ere batzuen ustez bere gaitzak "behartuta" egin baitzituen, beste aukerarik ez zuela. Hala eta guztiz ere, bizitza osorako kartzela ezarri zioten. Bertan sei urte zeramatzala, goiz batez, labankadaz hilda aurkitu zuten.



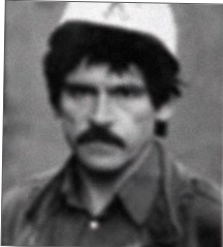
## Cayetana Fitz-James Stuart

Albako Dukesa, hogei aldiz Espainiako Handiki, mundu osoan noblezia titulu gehien dituen pertsona, eta diru nahiz lursailetan Espainiako aberatsenetakoa



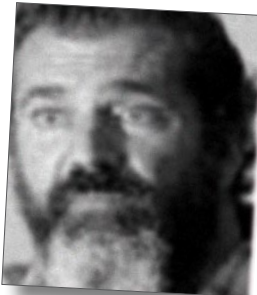
## Eva Argiñano

Karlos Argiñano, sukaldari ezagunaren arreba. Bera ere sukaldaritza lanetan dabil hamasei urte bete zituenetik. Postregintzan dihardu Evak eta horri buruzko zenbait liburu eta telebista saio egin ditu.



## Gunter Walraff

Alemanian, 1927an jaioetako kazetari eta idazlea. Laurogeiko hamarkadaren bukaeran langile turkiarrek Alemanian zeramaten bizimoduaren berri jaso zuen liburu batean. Horretarako turkiarra bailitzan ibili zen batetik bestera bi urtez, bere benetakako kazetari nortasuna ezkutatu.



## Mel Gibson

1956an jaioetako aktore estatubatuarra. Hainbat filmetan ikusteko aukera izan dugu: Mad max, Braveheart, Gallipoli... Sarritan azaldu du jendaurrean bere ideologia kontserbadorea, atzerakoia oso erlijioarekin, sexuarekin edota familiarekin zerikusia duten gaietan. Duela gutxi poliziak atxilotu egin zuen autoan mozkor-mozkor eginda zihoala (argazkian).



## Joane Somarriba

1972an jaioetako txirrindulari bizkaitarra. Gaztetan istripu larria jasan zuen, haren ondorioz gurpil-aulkian geratu zelarik. Gogor ekin zion, ordea, lanari eta, hala, Frantziako Tourra irabaztera iritsi zen behin baino gehiagotan. Duela urtebete utzi zuen kirol profesionala.



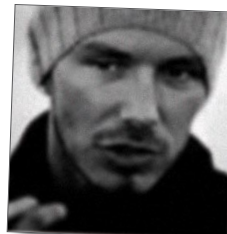
## Joseph A. Ratzinger

Egungo Aita Santua. 1927an jaioa, Alemanian. Hamalau urte zituela, seminarioan ordurako, Hitleriar Gaztedietan ibili zen (argazkian). Elizgizon gisa dituen dohainez gain pianoa jotzen du eta hainbat hizkuntzatan hitz egiteko gauza omen da.



## Pedro Miguel Etxenike

Izaban, 1950ean jaiotako fisikari nafarra. Sailburu izan zen Eusko Jaurlaritzan. Príncipe de Asturias sariduna.



## David Beckham

Futbol jokalaria britainiarra, 1975ean jaioa. Europako talderik inportanteenetako batzuetan jokatu du, hala nola, Manchester United edota Real Madrid.



## Alicia Koplowitz

Naziengandik ihesi Espainiara iritsi zen enpresa gizon judutar baten alaba, 1952an jaioa. Harengandik heredatu zituen ondasunak handituz joan da, egun, Espainiako enpresaririk garrantzitsuenetakoa izatera iritsi arte.



**I.- Emozioen esanahia**

EMOZIOA	ESANAHIA
Antsietatea	Urduritasunez eta segurtasunik gabe bizi dugun egoera. Honek herstura, estutasun eta larrialdi maila altua sortzen digu. Dena batera pilatzen zaigu buruan, pentsamendu ezkorrek bata bestearen atzetik lotzen zaizkigu, dena ezinezkoa ikusten dugu eta negargurea datorkigu.
Haserrea	Gustuko ez dugun zerbait gertatu da eta ez dugu onartzen. Honek aldaketa nabariak eragiten dizkigu gure organismoan; ezinegon, izerditzea, urduritasuna,...
Inbidia. Bekaizkeria	Guretzat soilik nahiko genukeen hori, guk ez baizik besteek edukitzeak sortzen dugun ezinegon edo ondoeza.
Jeloscortasuna	Gu maitatzeari utziko dionarekiko sentitzen dugun beldurra edo mehatxua
Frustrazioa	Zerbaiten aurrean ezer ezin dugula egin sentitzeak edota helburu bat lortu ez izanak sortzen dugun geldotasuna eta gogorik eza.
Beldurra	Une edo egoera jakin bat mehatxu gisa bitiztea, benetakoa ala ustezkoa izan. Honek segurtasunik eza, oso maila altuan, sortzen du.

**II.- Emozioak entrenatzeko taula**

a) Pentsatu:

*Nolako pentsamendu katea sortu zait? Nola eragin du honetan hausnarketan aritze honek? Nire burua erregulatzera eraman al nau?*

	GALDERAK	ERANTZUNAK
1	Eragina duten gertaerak (zure animoa, besteen jarrerak, aurre iritziak, behin eta berriz hausnarketan aritzea, hitz sensibleak, inguru fisikoa...) eta ondoriozko pentsamenduak	

b) Sentitu:

*Nola sentitu naiz? Identifikatu eta adierazi ditut emozioak? Emozioek sortu dizkida ten aldaketa fisiologikoez jabetu naiz?*

	GALDERAK	ERANTZUNAK
1	Sentitzen ditugun emozioak	
2	Nabaritzen ditugun aldaketa fisiologikoak	

c) Portaera:

*Nola jokatu dut? Pentsatu eta sentitu dudanarekin bat etorri da? Portaera egokia izan da?*

ZER EGIN DUT	ZER EZ DUT EGIN	ZER EGIN NEZAKEEN. ZEIN PORTAERA IZAN NAHIKO NUKE HURRENGO ALDIAN





### I.- ERANSKINA

Gericault-en “Medusaren baltsa” koadroaren inguruko aurkezpena.

### II.- ERANSKINA

A.-Koadroan agertzen diren pertsonak multzokatu emozio, pentsamendu eta portaera berdinak dituztenak elkartuz

	PENTSAMENDUA	EMOZIOAK	ALDAGAI FISIOLOGIKOAK	PORTAERA
1				
2				
3				
4				
5				

B.-Ondoko koadroan, ager ezazu talde bakoitzeko jendearen portaerak zein ondorio dakartzan, bi alderdi hauetan oinarrituz: haien animoan duen eragina batetik, eta salbatzeko ahaleginetan duen eragina bestetik.

	NORBERAREN ANIMOAN DUEN ERAGINA	EGOERATIK ONIK ATERATZEKO AHALEGINETAN DUEN ERAGINA
1		
2		
3		
4		
5		

*C.- Pertsona bakoitzak bere ohiko portaeretatik portaera positiboagoetara eboluziona dezakeen hausnar ezazu, bere baitan hartzen duen inguruan inolako aldaketarik eman ez bada ere (adibide hauez balia gaitzke)*

**ETSIPENA**

Besteek huts egin diguten ustea gailentzean

Beldur edo antsietate egoera batean

**AUTO-MOTIBAZIOA**

Ezagutzaren berregituratzea

Lasaitasuna

## I.- IKASLEAREN FITXA

Lau multzotan banatuta aurkezten zaizkizun froga hauetatik, multzo bakoitzeko bana aukeratu behar duzu taldekideen aurrean burutzeko zure txanda heltzen denean.

### I Multzoa

1. Hitzik esan gabe eta hotsik egin gabe, imintzioka, besteek zein animali (bi desberdin) zaren asmatu beharko dute.
2. Besteek barre egitea lortu beharko duzu, imintzioak eginez.
3. Jantzi edo beste osagai batzuk (txapela, betaurrekoak -jarri/kendu-, orrazkera, begiak margotuz...) erabiliz, zure betiko itxura aldatu eta besteen aurrean desfilatu.

### II Multzoa

1. Irrintzia bota. Tarzanen oihua egin.
2. Bertso batzuk kantatu (jarriak edo asmatuak).
3. Esaldi hau sei aldiz errepikatu, azkar eta hanka sartu gabe:  
*“Matxin okerraren akerrak adarrak okerrak ditu  
adarrak okerrak Matxin okerraren akerrak ditu”*

### III Multzoa

1. Esaiezu besteei zein den zure izaeraren dohainik onena eta zure gabeziarik nabarmenena.
2. Adieraz ezazu taldeko zure lagun (gertuko laguna) batengandik gehien gustatzen zaizuna eta ez zaizuna gustatzen.
3. Zein pertsonai ezagunaren antza izan nahi zenuke eta zertan adierazi. Eta zeinena ez eta zertan.

### IV Multzoa

1. Eskuen gainean buruz behera, “pinoa”, egin ezazu (behar baduzu laguntza eskatu).
2. Itzulipurdia egin ezazu atzeraka (besterik ez bada aurreraka ere balio du).
3. Eskuen eta hankapuntan gainean jarrita egin itzazu hamar flexio.



Zereginen fitxa:

1. Zure lagunik onenaren deia jaso duzu, arratsaldean zinemara joateko plana proposatu duzu.
2. Bihar egin behar duzun azterketa prestatu behar duzu.
3. Informatikako lana biharko amaitu behar duzu.
4. Amari erosketak egiten lagundu behar diozu.
5. Aitari oparia erosi behar diozu, etzi bere urtebetetzea da.
6. Gela txukundu gabe atera zara goizean. Anaia/arreba eta gurasoak haserretu zaizkizu.
7. Bikote laguna oso haserreturik dago. Berarekin zenuen zitaz ez zara gogoratu. Deitu egin behar diozu lasai dadin.
8. Gaztelerako taldekako lanaren zatia (15 orri) datorren asterako amaitu behar duzu.
9. Beka eskari inprimakia idazkaritzan utzi behar duzu. Bihar amaitzen da epea.
10. Demanda edo estima handia duen kontzertu batera hiru lagunekin joateko txartelen erreserba egin behar duzu.
11. Medikuari deitu behar diozu, errebisioa daukazu.
12. Zure amak deitu ditu. Gaur eta bihar arreba/anaia-ren bila joan behar duzu haur-tzaidegira.
13. Etziko ahozko azterketa prestatu behar duzu.
14. Inprimagailuari tinta amaitu zaio. Erosi egin behar duzu.
15. Amonaren etxera joan behar duzu zerbait behar duen galdetzera.

EGOERA	KOPURUA
IKASKETAK	
LANA	
OSASUN PERTSONALA	
FAMILIA ARAZOAK	
HARREMAN PERTSONALAK	

ERABAKIA.

GARRANTZIA:            a) ASKO                    b) ERDIZKA                    c) GUTXI

NOIZ:                        a) BEREHALA    b) GEROAGO                    c) NOIZ

ZEREGINA BETEKO DUT:                    BAI/EZ

BETETZEKO BEHAR DUZUN DENBORA:

## 2.FITXA

### ZER DA ESTRESA

Helduon erdiak baino gehiagok jasaten dugu estresa. Estresa fenomeno fisiologikoa da, mehatxuzko estimuluen aurrean organismoak ematen duen erantzuna. Horregatik “estres ona” positiboa da: egoera zailak jasaten eta ingurunearen eskaeren aurrean erantzuten laguntzen du. Organismoa egoera batera egokitzeko gauza ez denean, “estres negatiboa” sortzen da, inguruneak eskatzen dituen eskaerei erantzuteko gai ez denean. Egoera horretan, neurriz gaindiko aktibazioa, antsietatea, zentratzeko zailtasunak, lo egiteko zailtasunak eta abar sortzen dira. Estresak gure bizi-kalitateari kalte egiten dio eta bideratzeko ahalegina egin behar da, izan ere, ezin zaie estresa eragiten duten egoerei etengabe ihes egin, noizbait aurre egin behar zaie eta badira horretarako tresna baliagarriak:

#### 1. ANTOLAKETA.

Proposatutako ariketan, estresa sor daiteke lan pilaketa handiaren ondorio gisa. Estimulu gehiegi daude eta ezin denei erantzun. Horregatik zereginak eta denbora antolaketa egokiak estresa gutxitzen edo ekiditen lagun diezaguke.

Antolaketa egokia izan dadin, gauzen garrantziari erreparatu behar zaio, zeintzuk diren berehala egin beharrekoak eta garrantzitsuak. Gauzak egiterakoan, garrantziaren arabera egitea komenigarriagoa da, berehalakotasunaren arabera baino.

#### 2-. ERLAXATZEA ETA LASAITZEKO TEKNIKAK ERABILTZEA.

Arnasketa sakonak eginez giharrak lasaitzen dira. Ongi oxigenatuz gero, ongizatea sentitzen dugu.

#### 3. ARIKETA FISIKOA.

Pertsona bakoitzaren adinera eta egoerara egokitua egon behar da. Tentsioak askatzeko lagungarria izaten da.

#### 4. BEHAR ADINA LO EGIN.

Loak berritzaile izan behar du eta ohetik jaikitakoan deskantsaturik sentitu.

#### 5. LANA ETA BIZITZA PERTSONALA BEREIZI.

**EMOZIOAREN ONDORIO FISIOLOGIKOAK:**



**ALDERDI KOGNITIBOAK (EGOERAREN ULERMENA):**



**PORTAERA:**



**EZINEGONA SORTARAZ  
DIEZAGUKETEN  
AZTERKETA, FROGA,  
ELKARRIZKETA  
ETA ANTZEKO EGOEREI  
EGOKI AURRE EGITEN JAKITEKO  
AHOLKUAK**



#### **Prestaketa fisiologikoa**

- Erlaxazioa eta arnasketa lasaigarria
- Behar adina lo egitea
- Jatordu egokiak egitea
- Burulana eta ariketa fisikoa uztartzen jakitea

#### **Pentsamenduaren arloa**

- Norbere gaitasunaren kontzientzia izatea
- Frogak duen benetako balioa neurtzen jakitea

#### **Portaeraren arloa**

- Azteketaren prestaketarako ikas-plana aurrez egitea
- Ezarritako lan eta ordutegiak betetzea
- Zailtasunak analizatu eta konponbideak bilatzea
- Ahal denean, prestaketa taldean egitea



## EMOZIOEI AURRE EGITEKO MODUEI BURUZKO GALDEKIZUNA:

Ondoko galderetan hogeitalau egoera aurkituko dituzu, eta baita egoera horien aurrean har litekeen jarrera jakin bat ere. Zuk jarrera horiek baloratu egin beharko dituzu, zure ohiko jarrerarekin bat datozen ala ez aztertuz. Honako irizpideak kontuan hartuko dituzu puntuazioa emateko:

0. Inoiz ez
1. Oso gutxitan
2. Batzuetan
3. Ia beti
4. Beti

Jarduera honetan ez dago erantzun zuzen eta okerrik. Nork bere ohiko portaeraren inguruko hausnarketa egitea da helburua, eta bide batez, jokaera horretan bere kalterako izan daitekeen desorekarik ote dagoen ikustea.

**1. Taberna batean zeozer hartzen aritu zarete. Ordaintzeko garaian, kobratu nahi dizutena eta karteletan ageri diren prezioak bat ez datozela ohartu zara...**

HAINBESTEKO ALDERIK EZ DAGOENEZ, HITZIK ESAN GABE ORDAINTZEA ERABAKI DUZU  
(Puntuazioa: )

**2. Gelan zeundetela irakasleak mina eman dizun zerbait esan dizu besteen aurrean...**

ZURE USTEZ ARRAZOIRIK EZ DUENEZ, BERAREKIN HITZ EGITERA JOAN ZARA KLASE ORDUA BUKATU ETA GERO ( )

**3. Kalean zoazela, bi tipo aurkitu dituzu, muturjoka...**

ARAZORIK NAHI EZ DUZUNEZ, BUELTA HARTU ETA ALDE EGIN DUZU ( )

**4. Ohean erdi lo zaudela, kanpoko atean zarata somatu duzu...**

OHEAN GERATU ZARA, LASAI, EZER EGIN GABE ( )

**5. Aldameneko etxetik datorkizun musika hotsak loa galarazten dizu. Bihar lanera joan beharra duzu, goiz gainera. Gaueko hamabiak dira...**

BIZILAGUNARENGANA JOAN ETA, MODU ONEAN, MUSIKA BAJUAGO JAR DEZAN ESKATU DIOZU ( )

- 6. Kalean, bazterrera begira zetorren beste pertsona batek estropozo egin du zurekin. Halere, errua zurea bailitzan, errietan hasi zaizu...**  
BORROKARIK NAHI EZ ETA ERRIETA EGITEN UTZI EGIN DIOZU ( )
- 7. Telebista aurrean zaude gogoko duzun saio bati begira. Halako batean zure anaia azaldu da eta, ezer esan gabe, kanala aldatu du...**  
BEREHALAKOAN LEHENGOA JAR DEZAN AGINDU DIOZU ( )
- 8. Jai baterako gonbidapena iritsi zaizu. Gustura joango zinateke. Badakizu, ordea, duela gutxi zurekin sekulakoa izan zuen beste lagun bat ere bertan izango dena...**  
HURA EZ IKUSTEAGATIK JOAN GABE GERATU ZARA ( )
- 9. Gauez, etxerako bidean bakarrik zoazela, itxura txarra hartu diozu aurreraxeago doan ti-poari...**  
ERREZELOA EGINDA, GELDITU EGIN ZARA, BESTEA URRUNDU ARTE ( )
- 10. Hondartzan etzanda zaudela, erle bat hurbildu eta han dabil zure inguruan jira eta buelta...**  
GELDI-GELDI GERATU ZARA, HALA ZIZTARIK EGINGO EZ DIZULAKOAN ( )
- 11. Zuri ezer esan gabe, zure bikoteak batere gogoko ez dituzun bere lagun batzuekin afaltzeko plana egin du...**  
EZTABAIDATU BAINO NAHIAGO IZAN DUZU ISIL-ISILIK AFALTZERA JOAN ( )
- 12. Jatetxe batean azpizuna eskatu duzu, ondo egina eskatu ere. Gordin samarra ekarri dizute ordea...**  
ZERBITZARIA ETORRIARAZI ETA ZUK ESKATU BEZALA PRESTA DEZATEN ESKATU DIOZU ( )
- 13. Erretzerik ez dagoen leku batean, autobusean esaterako, norbait erretzen hasi da zure ondoan. Ez duzu batere atsegin...**  
HALA ERE, EZER ESAN BEHARREAN, ZEUK ALDE EGITEA ERABAKI DUZU ( )
- 14. Lagun batzuen ezkontza bazkarian zerbitzariak arropa zikindu egin dizu...**  
ZALAPARTARIK EZ SORTZEAGATIK, ISIL-ISILIK GERATU ZARA ( )
- 15. Gau erdian, telefono hotsa. Hartu duzu eta ezezagun batek mehatxu egin dizu...**  
TELEFONOA ITZALI ETA OHERA SARTU ZARA BERRIRO ( )

**16. Zure lagun batek erabat hondatuta itzuli dizu aspaldi utzitako liburua...**

EZ DIOZU EZER ESAN ETA HURRENA BESTE BAT ESKATUTAKOAN BERRIZ ERE UTZI EGINGO DIOZU EZERTXO ERE ESAN GABE ( )

**17. Parkean korrika zoazela, txakur bat ikusi duzu, han aurrean...**

HAREN ONDOAN EZ PASATZEAGATIK, ALDATU EGIN DUZU ZURE OHIKO IBILBIDEA ( )

**18. Anbulategiko itxaron gelan sartu eta eserleku libre bakarra ikusi duzu. Hurbiltzen ari zinela, asmo bera duen beste pertsona bat ikusi duzu...**

KORRIKA ABIATU ZARA LEKUA KEN EZ DIEZAZUN ( )

**19. Beste batek esanda, zure ikaskide bat bila dabilkizula jakin duzu. Matematikako apunteak eskatzeko asmoa izango duela pentsatu duzu...**

EZETZ ESATEKO ADORERIK EZ DUZUNEZ, EZKUTUAN ZABILTZA HAREKIN TOPO EZ EGITEARRREN ( )

**20. Bost bat minutu joan dira tabernan sartu eta mahai ondoan eseri zarenetik. Jende askorik ez dagoen arren, zerbitzariak ez du oraindik zugana hurbiltzeko keinurik egin...**

LASTER ETORRIKO DELA PENTSATU ETA BERTAN ITXOITEA ERABAKI DUZU ( )

**21. Futbolearen ari zarela, beste taldeko jokalaria batek ostikoa jo eta lurrera bota zaitu, laugarren aldiz bota ere modu beretsuan...**

HASERRE BIZIAN JOTZEKO MEHATXUA EGIN DIOZU ( )

**22. Lagun batekin pilotan ari zarela, zuk botatakoa kanpora atera dela esan dizu. Zuk, ordea, argi asko ikusi duzu botea barruan egiten. Tranpa bera egiten dizun bigarren aldia da gainera...**

HASERRE BIZIAN TANTOA ZUREA DELA OIHUKATU DIOZU ( )

**23. Jendez gainezka dagoen denda batean zure txandaren zain zaude. Beranduago iritsitako batek aurrea hartu nahi dizu...**

DESEROSO SENTITU BAI, BAINA EZ DIOZU EZER ESAN ( )

**24. Errepidean zoaz, zure motoa hartuta, mantsoegi doan kamioi batek eragindako kola luzearen parean. Zure atzetik doan autoa zu aurreratzeko ahaleginetan ari da, etengabe...**

AHALEGINAK EGIN DITUZU AUERRERA EGITERIK IZAN EZ DEZAN, ZUK ZEUK KAMIOIA

Osa ezazu orain honako taula, horretarako egoera bakoitzari dagokion zenbakiaren ondoan zuk emandako erantzunari dagozkion puntuak jarri eta horien batuketa eginez.

<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>	
motako jarrerak		motako jarrerak		motako jarrerak	
zkia	puntuak	zkia	puntuak	zkia	puntuak
2		1		3	
5		4		6	
7		10		8	
12		11		9	
18		14		13	
21		16		15	
22		20		17	
24		23		19	

**Denera** \_\_\_\_\_

### Baloraziorako oharrak (irakaslearentzat)

Emozio biziak eragiten dizkiguten egoerei aurre egiteko hiru era bereiz genitzake:

- A: Egoerari edo egoera eragin duenari aurre egitea (erasoa)
- B: Jarrera pasiboa hartzea, hau da, ezer egin gabe geratzea.
- C: Ahal denean egoera horiek ekiditea.

Estrategia horiek denak dira baliagarriak, zein bere kasuan. Beti edo ia beti bat bera erabiltzea gure esku ditugun baliabideen erabilera eskaxa egitea litzateke. Horregatik, gutariko bakoitzak ikusi behar du nola jokatu ohi duen (galdeketaren helburua horixe besterik ez zen) eta, horren arabera, nola jokatu behar duen aurrerantzean, betiere bere buruarekin eroso sentitu nahi badu.



## La vita è bella (Italia, 1997, 117')

<i>Izenburua</i>	Bizitza ederra da
<i>Zuzendaritza</i>	Roberto Benigni
<i>Produkzioa</i>	Elda Ferri eta Gianluigi Braschi
<i>Gidoia</i>	Roberto Benigni eta Vincenzo Cerami (Holokaustoaren lekuko, liburuaren idazlea)
<i>Musika</i>	Nicola Piovani
<i>Argazkia</i>	Tonino Delli Colli
<i>Antzezleak</i>	Roberto Benigni (Guido) Nicoletta Braschi (Dora) Giorgio Cantarini (Josue)
<i>Sariak</i>	Epaimahaiaren Saria (Cannes, 1998)  Filmerik hoberenaren eta zuzendaririk hoberenaren sariak Europako Zine Sarietan (1998)  Hiru Oscar sari: aktorerik onenari, atzerriko filmerik onenari eta soinu bandari (beste lau izendapen, 1998)

### Sinopsia:

Italian gaude, 1939an. Faxismoak boterea hartu eta, haren eskutik, antisemitismoa gorantza doa. Gure protagonista Guido da. Beste hainbat lan klasetan aritu eta gero, bere ametsak betetzen hasi dira. Maitemindu eta ezkondu, semea jaio eta liburudenda ireki berria du. Bukatzear dago, ordea, bere zoriona. Bere jatorri judutarraren jakitun, alemaniarrek kontzentrazio lekura eramango dute familia osoa. Izua eszenatokian, Guidok ahaleginak egingo ditu bere semea inguruan gertatzen denaz jabetu ez dadin.

### Iruzkina:

Chaplinen umore oparotik edanez, Benignik filme aparta egin du, inor bere horretan utz ez dezakeena. Batzuek sineskaitz eta errespetu gabekotzat jo dute. Beste hainbatek, ordea, artelan borobil gisa goraiatu dute. Trajediaren barruan umoreari egin dio leku, irrifarra eta malkoak, nahasian, eragiten dizkigularik. Finean, mezu baikor bat emateko: oren gain, maitasuna nagusitu egiten da, beti.



## FILMAREN INGURUKO ELKARRIZKETA BIDERATZEKO OHARRAK

Filmak emozioen inguruko hainbat alderdi komentatzeko bidea ematen du. Eszena jakin batzuk (eskolan gertatzen dena, kanpoan Guidok eta mediku alemaniarrek duten hizketa...) edota zenbait pertsonaiak (medikua bera, eskolako zuzendaria, Guido, ...) aipamen berezia merezi dute islatzen dituzten jarrera eta portaerengatik (jarrera baikorra zenbaitetan, enpatia edo enpatia eza beste batzuetan, talde presioaren eragina, eta abar).

Oraingo honetan, filma, bere osotasunean hartuko dugu mintzagai eta, batez ere, protagonistaren jarrera, trajediaren hatzaparretan egonagatik, bere semearen aurrean (itxuraz behintzat) baikor azalduz.

Hona hemen hizketa abian jartzeko erabil litezkeen zenbait galdera:

- *Zein emozio eta sentimendu eragin ditu zugar filmak? Nola sentitu zara bukaeran? Zein sentsazio nagusitu zaizula esango zenuke?*
- *Izan ote du horretan eraginik filmean erabilitako musikak? Eta argiaren erabilerak?*
- *Aukera ezazu eszena bat, biziki eragin zaituena. Zergatik?*
- *Aukera ezazu pertsonaia bat (hurbilen sentitu duzuna, gorrotagarriena...)*
- *Zer diozu Guidoren jarrerari buruz, umeari egia ezkutatzuz? Sinesgarria iruditu al zaizu? Zuzen jokatu al du? Hala ez bada, zer besterik egin zezakeen?*
- *Zenbaitetan, gauzak gaizki daudenean, jarrera baikorra izateak lagun al diezaguke zoriontsuago izaten? Lagun al diezaieke gure ingurukoei? Gure esku al dago horrela jokatzea?*
- *Zein da, zure ustez, egileek utzi nahi izan diguten mezua? Nola ulertzen duzu zuk izenburu hori aukeratu izana?*
- *Zein zuzendaria izan bazina, zeozer aldatuko al zenuke?*

**ERANSKINAK:****I.- ESALDIAK**

1. Zenbaitetan egin dituzunak oso gaizki zeudela uste izan duzu eta gero konturatu zara ez zeudela hain gaizki.
2. Hainbat sentimendu, positibo zein negatibo, ezagutzen dituzu zugar eta onartu egiten dituzu. Gainera gai zara ondo diritzonarekin konpartitzeko ere.
3. Sarritan asebate gabe sentitzen zure buruarekin.
4. Pertsona bezala beste edozeinen parekoa sentitzen zara, nahiz eta desberdintasunez jabetu.
5. Hainbat balio eta printzipio iraunkor dituen pertsona zara, baina oker zaudela ikusiz gero aldatzeko prest zaude.
6. Zure lagunentzako baliagarria zarela ez duzu dudarik egiten.
7. EZ esatea zaila egiten zaizu lagunek gustuko izango ez dutelakoan.
8. Besteek sarritan erasotzen dizutela sentitzen duzu.
9. Zure irizpideen arabera jarduteko gai zara, errudun sentitu gabe, besteei ondo iruditzen ez bazaie ere.
10. Lanean, irakurtzen, paseatzen, hizketan,... aritzean gustura sentitzeko gai zara.
11. Oso kritiko zara, ia dena gaizki iruditzen zaizu, ez zaizu gustatzen eta asebate ezinean uzten zaitu.
12. Gauza guztiak txukun eta ondo baino hobeto egiten saiatzen zara, inungo akatsik gabe, eta bestela ez zara gustura geratzen.
13. Ez duzu uzten besteek manipula zaitzaten, baino beraiekin elkarlanean aritzeko prest zaude.
14. Ez duzu denborarik galtzen gertatu zaizunarekin arduratuz edo etorkizunean gertatuko zaizunarekin kezkatuz.
15. Baduzu arazoak konpontzeko konfidantza zure buruan.
16. Erabakiak hartzeko beldurra duzu ez hanka sartzeagatik.
17. Gauzak beltz ikusteko joera duzu.
18. Duzun sentikortasunak hasarrera erraztasun handiz eramaten zaitu.







gero pelikulan agertzen den korrika saioan txertatzeko? Ba azkenean zuzendariak eszena hori kentzea erabaki zuen pelikula moteldu egingo zukeela-eta.

Ba al dakizu "Alien" pelikulan John Hurt protagonistari sabeletik alien horietako bat ateratzen zitzaionean inguruan zeuden aktoreen aurpegieta benetako harridura ager zedin hauek ez zutela izakia aurrez ezagutzen eta hala ere zuzendariak 5 kamerekin egin zituela tomak ahalik eta gutxien errepikatu ahal izateko?

Maila horretako pelikula batean zenbat hartualdi egiten ote da sekuentzia bakoitzeko? Ordu batean ikusten dugun pelikula egiteko zenbat denbora behar izan dute aktoreek? Zenbat aldiz errepikatu dute eszena bakoitza?

1. Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,  
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:  
geldirik dagoen erloju tristea,  
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.  
Zugandik dakit nik, mundua maitatzen  
ta guztia dakust gaur zure argitan,  
horla iturrian ura da xurgatzen,  
zeruko izarrak pozez irakurtzen,  
oihuka erantzun, oihuari mendietan,  
zugandik dakit nik, bizitzen pozetan.

Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,  
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:  
geldirik dagoen erloju tristea,  
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.

Zugandik dakit nik, ta daukat barruan  
eguardiz dala egun, urdiña zeruan;  
poza ez dagoela, taberna zuloan,  
eskutik hartuaz, gaurko infernuan,  
agertu didazu, maitasun berria,  
agertu didazu, luzatuz eskua.

Zer naiz ni zu gabe, maitasun nerea,  
zer naiz ni zu gabe, zurezko bihotza:  
geldirik dagoen erloju tristea,  
zer naiz ni zu gabe, ikara ta hotza.

(Imanol “Zer naiz ni zu gabe”)

2. Esaiozu euriari, berriz ez jausteko,  
esan bakardadeari, gaur ez etortzeko.  
Nananananananananana...

Eusten nauen soka zara, eta itotzen nauena  
ametsak sortu zizkidana, galtzen dituen.  
Nananananananananana...

Zuretzat, ilargia, lapurtuko nuke gauero,  
eta zu, itsu zaude, bere argia ikusteko,  
irrifarrez, gero minez, eragin didazu negarra,  
nire sua, itzali da, ez zara gaueko izar bakarra,  
ez zara, nanarana.

Esan sentitzen dudana, ez dela egia  
une baten sinisteko, ez garen guztia,  
nanananananana...

Zuretzat, ilargia, lapurtuko nuke gauero,  
eta zu, itsu zaude, bere argia ikusteko,  
irrifarrez, gero minez, eragin didazu negarra  
nire sua, itzali da, ez zara gaueko izar bakarra,  
ez zara, nanaranananana

*(Ken zazpi "Ilargia")*

## I.- “ERAGINAREN ZIRKULUAK”

Hasieran esan dugun bezala, gutako bakoitzak kezka asko ditu: osasuna, familia, ikasketa arazoak, lagun arteko harremanak, etorkizuna, dirua, beste lagunek dituzten gauzak eta guk ez, klima aldaketak, globalizazioa... Argi dago horien aurrean ez dugula denetan konpromiso maila bera sentitzen ez emozionalki ezta eragiteko ahalmenean ere. Konpromiso eta eragiteko ahalmen horretan oinarrituta honako sailkapena egin genezake:

Eragin zuzena dugun gauzen zirkulua, zeharkako eragina dugun gauzen zirkulua eta gure eraginetik kanpo dauden gauzen zirkulua (irtenbiderik gabeko kezka sortzen diguten haiek).

Sailkapen honekin batera, bi joera bereiz genitzake: denboraren zatirik handiena eragin dezaketen gauzetan aritzen direnak eta denbora gehiena konponbiderik gabeko kezkez arduratzen pasatzen dutenak.

Lehenengoek kezka eta buru-haustea gutxitzea lortzen dute eta beraien eragina zabaldu egiten dute.

Bigarrenak besteen akatsei begira daude, beraien eraginpean ez dauden inguruko baldintzak noiz aldatuko diren kezkatuta. Horren ondorioz, errua besteei egozten diegu eta arazo guztiak besteei leporatzen dizkiegu. Jokabide honek gure eraginpeko kezkak alde batera uztea dakar eta gero eta eragin gutxiago izan dezakegu gure inguruan. “Ni ez naiz erantzulea, ezin dut nire erantzuna aukeratu”.

Irtenbiderik gabeko zirkuluan ari garenean, hor dauden gauzek aginduko dute. Eta alderantziz, “gure esku dauden gauzetan arituz, inguruaren baldintzaz kezkatu gabe, baldintza hauetan eragiteko ahalmena izango dugu”.

Jarrera hau hizkuntza ereduan ere nabaritzen da:

**HIZKUNTZA ERREAKTIBOA****HIZKUNTZA PROAKTIBOA**

Ezin dut ezer egin	Goazen ikustea zein aukera dugun
Ni horrelakoa naiz	Behar bada beste ikuspegi bat aukera dezaket
Erotu egiten nau. Nire onetik atera egiten nau. Honekin ezin dut.	Nire burua nik erregulatzan dut
Ez didate utziko	Saiatzen banaiz behar bada oniritzia lortuko dut
Hori egin "beharra" daukat	Erantzun egokia nik aukeratuko dut
Ezin dut (hori egin).	(hori egitea)Aukeratu dut
Beste erremediorik ez dut	Nahiago dut
Hau (...) gertatuko balitz, orduan bai	Gerta ala gerta aurrera!
Nirekin atsegina balitz, orduan bai	Ni, neroni, izango naiz atseginagoa
Ez dut denborarik hori egiteko	Hori ez, hau egitea erabaki dut

Preokupazioen zirkuluan mugitzen direnak "egin behar", "izango banu" bezalako aditz ugari erabiltzen dituzte. Eraginpeko zirkuluan mugitzen direnak, aldiz, "ni izan", "nik egin" bezalako esaerak dituzte gustuko.

Arazoa "hor kanpoan, alboan" dagoela pentsatzen dugun bitartean, kanpoko hori aldatzen ez den bitartean gudan aldatu beharrik ez dugu ikusiko.

Ikuspegi proaktiboa barrutik kanpora egitea da: desberdina izaten, egiten, saiatu eta era honetan hor kanpoan dagoen horretan aldaketa positiboak eragin.

Gu gara gure bizitzaren arduradunak, ARDURA HARTU behar dugunak, eta inguruan eragin gu garena eta egiten duguna landuz.

Laburpen hau liburu honetatik dago hartuta:

*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.*

Stephen R. Covey

## I.- NO CULPES

No culpes a Nadie

Nunca te quejes de nadie, ni de nada,  
porque fundamentalmente  
Tu has hecho lo que querías en Tu vida.

Acepta la dificultad de edificarte a ti mismo  
y el valor de empezar corrigiéndote  
El triunfo del verdadero hombre  
surge de las cenizas de su error.

Nunca te quejes  
de Tu soledad o de Tu suerte,  
enfrentala con valor y acéptala.

De una manera u otra  
es el resultado de tus actos y prueba que Tu  
siempre has de ganar.

No te amargues de Tu propio fracaso  
ni se lo cargues a otro,  
acéptate ahora  
o seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento  
es bueno para comenzar  
y que ninguno es tan terrible para claudicar.

No olvides  
que la causa de Tu presente es Tu pasado  
así como la causa de Tu futuro será  
Tu presente.

Aprende de los audaces,  
de los fuertes,  
de quien no acepta situaciones,  
de quien vivirá a pesar de todo,  
piensa menos en tus problemas  
y más en Tu trabajo  
y tus problemas sin alimentarlos morirán.

Aprende a nacer desde el dolor  
y a ser más grande  
que el más grande de los  
obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo  
y serás libre y fuerte  
y dejarás de ser  
un títere de las circunstancias porque Tu mismo eres  
Tu destino.

Levántate y mira el sol por las mañanas  
y respira la luz del amanecer.

Tú eres parte de la fuerza de Tu vida,  
ahora despiértate, lucha,  
camina,  
decídete y triunfarás en la vida;  
nunca pienses en la suerte,  
porque la suerte es:  
el pretexto de los fracasados.

*Pablo Neruda*

## II.- “STOPP SPA”

*Era arduratsuan jokatu:*

Hemen aipatuko den erreminta honek konplexua den prozesu bat zati xeheago eta maneia garriagoetan zatikatzen du. Aipatu zati hauen pausoak zuzenean ikasgai bihurtzeko.

### **Sentimenduak ezagutzeak behar den gogoeta egin ondoren jardutera bultzatuko nau:**

Sentimenduen jabe izateak, konpondu beharreko arazo baten aurrean nagoenean, hau konpontzen ez bada, arazoa areagotu egingo dela ikusaraziko dit. Sentimenduak ezagututa hausnarketa zuzenagoa egingo dugu ezertan hasi aurretik. Sentimenduez hitz egin behar dugu, ez dugu arazoa zein den adierazi behar (haserre zeunden? urduri? aurpegia gorritu zitzaizun?...)

### **Arazo bat daukat:**

Pauso honetan ez dugu errua banatzen hasi behar, arazoa nik konpondu beharrekoa dela onartzea baizik. Arazoa hitzez adieraztea da lehenengo egitekoa. Arazoak sentimenduen bidez ez direla konponduko jabetu behar gara, pauso egokiak emanez baizik. Arazoa zehazterakoan xehetasunak eman eta ulertzen saiatu behar gara. Gertaera-segida zein izan den, edo izango den, xehetasunez aztertu eta ulertu (zeinek egin zuen zer, noiz, nola...)

### **Nire helburuak izango dira nire gida:**

Helburua norberak gertatzea nahi duen hori da (nahi dudana horretan arreta jarri, ez egin behar dudana edo besteek egitea nahiko nukeen horretan). Arazoa atzekoz aurrera hartuta bezala jorratu genezake: arazoa etxekolanak berandu egin nituela da, nire helburua etxekolanak bere epean egitea da. Helburuek gure jardunaren noranzkoa gidatuko dute, horien bidez desio edo nahi dugun hori lor dezagun.

### **Zer egin dezakedan pentsatzen dut:**

Ederra litzateke urrezko makila izatea arazoa konpontzeko, baina hori ipuinetako kontua da. Prozesuaren pauso honen helburua apala da: ahalik eta irtenbide gehienetan pentsatzea, irtenbide egokiak diren ala ez epaitu gabe (alde batera utzi edozein gaitzespen). Zentzugabeko ideia batek, ideia egokia bilatzen laguntzen du maiz. Beste zenbaitetan, irtenbidea bi ideien arteko nahasketatik etor daiteke. Bizitza korapilotsua da eta gutxitan izango da erantzun argi eta garbia arazo batentzat. Jardun aurretik pentsatzen jartzean, barne-eragin edo bulkadaren kontrola barnera dezaten saiatzen ari gara.

### **Ondorioak aurreikusten ditut:**

Urrezko makilaz gain, aztien bolatxoak ere nahiko genuke, ezta? Zer gertatuko den aurreikusi genezake. Horrela izan arte etorkizuna aurreikusten guk geuk ikasi beharko dugu. Ezin dugu espero gazteek hau bakarrik egingo dutenik, irakatsi beharreko zerbait da. Arazoa konpontzeko zer egin daitekeen ikusi ondoren, ideia horiek gauzatutakoan zer gertatuko den aurretik jakitea beharrezkoa da. Ez da alferrikako lana, ekintza bakoitzak bere



ondorioa du. Garrantzitsua litzateke ondorio horiek jasotzen dituen taula egitea. Epe motzeko ondorioak eta epe luzekoak bereiztuz, niretzako eta besteentzako ondorioak izango dituztenak.

### **Erabakirik onena aukeratuko dut:**

Erabakia hartzean arazoa bera eta nire helburuak aurrean izan.

Ez ahaztu irtenbidea soluzio bat baino gehiagoren arteko konbinazioa izan daitekeela.

### **Nola egingo dudan prestatzen dut; oztopoei aurre hartzen diet, jarduten dut eta ez dut etsitzen:**

Planifikazioa ez zaigu berez ateratzen, pentsatu gabeko jokabideak ateratzen zaizkigun bezala, baina ikasi liteke.

Arazoa konpontzeko pentsatu dugun bide horretan sor daitezkeen eragozpenei aurrea hartzeak eta plana zerk oztopa dezakeen aurrez pentsatzeak frustrazioa eta porrota saihestu ditzake. Frustraziorako prestatzen lagunduko digu ere bai, saiatu ondoren helburua lortzen ez dugunean.

Ez etsitzeak hitza ematea adierazi nahi du, konpromisoa hartzea besteen aurrean zerbait egiteko eta gero horretan saiatzea.

Egin beharrekoak zehaztean, honako xehetasunak adierazi behar dira: zer, nork, non, noiz eta nola.

### **Zer gertatu den ohartzen naiz; eta orain zer?**

Planifikatutako pausoak eman ondoren, neure burua ebaluatzen dut; nola sentitzen naiz arazoa zen egoera horrekiko? Planak balio izan al du? Ezusteko eragozpenen batekin topo egin al dut? Jarri nuen helburua, hori al zen benetan nahi nuena?

Behar bada ez duzu jarraitu aldeztatik aurretik pentsatutako bide hura, baina ez zaitez gehiegi larritu.

Planifikatu arren, ez naiz uste nuen lekura iritsi, bizi horrelakoa da. Egin genezaken gauzarik onena ahal dugun guztia ematea da.

Honaino ailegatuta behar bada STOPP SPA prozedura berriro hasteko unea da, zer sentitzen dugu arazoa ez dela konpondu ikusten dugunean...

## ATAZ BAKOITZARI BURUZKO GALDERAK EDO ELKARRIZKETAK

<p><b>S</b></p>	<p>Sentimenduak ezagutzeak, jardun baino lehen behar den gogoeta egitera bultzatuko nau:</p>	<p>Nola aurkitzen zara? Ze beste sentimendu dituzu?</p> <p>Iruditzen zait... (haserre, eroria, kezkatu...) zaudela</p> <p>Triste nagoenean nik ere ez dut gogorik izaten...</p> <p>Dirudienez kezkatzen zaituen zerbait duzu. Ez zara betikoa.</p> <p>Hori... egiten ikusten dizudanean badakit zerbait gertatzen zaizula.</p> <p>Zenbaitetan, honek... esan nahi du... arrazoi dut?</p> <p>Sentimenduak ez juzgatu, ezta gutxietsi ere. Onarpena eta ezagutza adierazi (horrela... sentitzen zara bai). Ez duzu zertan ados egon beharrik sentimendu horiekin.</p> <p>Besteengatik aritzean; nola uste duzu sentituko dela...?</p>
<p><b>T</b></p>	<p>Arazo bat daukat:</p>	<p>Gertatu dena zehazki ezagutu nahiko nuke.</p> <p>Eta horren aurretik zer gertatu zen? Zer egiten ari zinen orduan? Zer egiten ari zen...? Zer gertatu zen gero? Zer egin zenuen zuk orduan?</p> <p>Jar zaitetz pentsatzen zer gerta daitekeen zehazki...</p> <p>Zer egingo duzu? Zer egingo du halakok...? Zer gertatuko da hau... egiten baduzu? Zer da hainbeste kezkatzen zaituen hori?</p>
<p><b>O</b></p>	<p>Nire helburuak izango dira nire gida:</p>	<p>Zer gerta zedin (dadin) izango zenuen (duzu) gustuko?</p> <p>Zein da helburua?</p> <p>Nola izan beharko lukete gauzak zu hobeto sentitzeko?</p>
<p><b>P</b></p>	<p>Zer egin dezakedan pentsatzen dut:</p>	<p>Zer egiten saiatu zinen? Zer egin dezakezula pentsatu duzu?</p> <p>Zer beste gauza bururatzen zaizu?</p> <p>Sormena lantzeko jarduerak eta jokoak burutu daitezke: alegiazko maleta batetik gauzak ateratzen joan eta zertarako balio dezaketean esaten joan, txandaka; marrazkiez baliatuz zer ikusten duten galdetu...</p> <p>Jarrera ezkor baten aurrean umorea erabili, ikuspuntua zabaldu eta beste batzuen ikuspegiak jarri adibide moduan...</p>

<b>P</b>	Ondorioak aurreikusten ditut; bai niretzat eta besteentzat, epe laburrera eta luzera	Igartzen al duzu zer gertatuko litzatekeen... orduan?  Itxi begiak eta saia zaitetz irudikatzen erabaki duzun hori, zer ikusten duzu gertatzen dela? Noiz? Eta beranduago gertatu izan balitz? Hala balitz nola eragingo lizuke? Eta beste batzuk sartzen badira tartean? Zer beste gauzarik gerta liteke? Zer gertatuko litzateke zuk... egiten baduzu? Pentsatu duzu honetan... aukera bezala? Zer esaten didazu honi... eta honi... buruz?
<b>S</b>	Erabakirik onena aukeratuko dut:	Pentsatu dituzun gauzen artean, zein iruditzen zaizu dela egokiena handik hasteko? Horietako zeinek eramango zaitu zure helburua betetzera?
<b>P</b>	Nola egingo dudan prestatzen dut, oztopoei aurre hartzen diet, jarduten dut eta ez dut etsitzen:	Nola egingo duzu? Zein da zure plana (zer, nork, non, noiz, nola)?  Erakutsidazu zer egiteko asmoa duzun.  Behar bada probatu genezake elkarrekin saiatu aurretik.  Eta gauzak ez badira zuk uste bezala ateratzen? Orduan zer egingo duzu? Zer beste gauza batzuk proba ditzakezu? Eta gertatzen dena hau... bada? Nola egingo diozu aurre?
<b>A</b>	Zer gertatu den ohartzen naiz; eta orain zer?	Ados, pentsa ezazu patxadan eta saia zaitetz, nola iruditzen zaizu hitz egin genezakeela gertatu denari buruz?

## BALIZKO GERTAERAK:

- Autoa gidatzen ari zara eta zure seme-alabak atzeko aldean borrokan ari direla sentitzen duzu.
  - Gaurkotasuna duten gertakizunez hitz egitean afaltzen ari garen bitartean.
  - Familiako oporrak (edo beste zenbait jarduera komun) erabaki behar direnean.
  - Familiako erabakiak hartzerakoan.
  - Anai-arreben arteko gatazkak konpontzeko.
  - Ikasketekin lotutako gauzak aztertzean: etxeko lanak, antolaketa, egiaztapena.
  - Jarduera profesionalak prestatzeko (klaseak prestatu, elkarrizketak...)
  - Egoera arrunt baten aurrean dugun beldurra lantzeko.
  - Ondorengo ikasketa eta karrerari buruzko erabakiak hartzerakoan.
  - Irauten diguten arazoez hitz egitean.
  - Edozein motatako krisialdi bati erantzuteko (norbait bat batean gaixotzen denean, eztabaida batean, epea bukatzean dagoen zerbait...). Krisialdi egoeretan "bahiketa emozionalaren" arriskua dugu. Denbora laburrean erantzun beharreko egoerak direnez, prozedurako pauso guztiak ez bada ere honako hiru hauek ematea komeni da:
- S:** Sentimenduak oinarritzkoak dira arazoak konpontzeko. Norberak dituen sentimenduez eta besteek dituztenez jabetzea. Lasaitasuna mantendu eta besteek ere lasai egon daitezzen saiatu.
- T:** Arazo bat daukat eta helburu bat behar dut. Bai gertatzen ari dena eta baita zer den gertatzea beharko genukeen hori ere irudikatu.
- P:** Pentsa ezazu egin daitezkeen gauzetan. Dituzun aukera nagusiak zerrendatu bizkor, eta bideragarriena dena aukeratu. Pentsatu nola eramango duzun aurrera. Ez, ordea, hor gelditu; gertatzen ari dena jarraitu eta arazoa konpontzen ari dela ziurtatu.

**Educar con Inteligencia Emocional**

*Maurice J. Elias eta beste batzuk  
Grijalbo*



## Good Will Hunting (AEB, 1998, 126')

<i>Izenburua</i>	Will Hunting menderakaitza
<i>Zuzendaritza</i>	Gus Van Sant
<i>Produkzioa</i>	Lawrence Bender
<i>Gidoia</i>	Ben Affleck eta Matt Damon
<i>Musika</i>	Danny Elfman
<i>Antzezleak</i>	Matt Damon (Will) Robin Williams (Sean) Minnie Driver (Skylar) Ben Affleck (Chuckie) Stellan Skarsgard (Lambeau)
<i>Sariak</i>	Bi Oscar sari: gidoirik hoberenari eta erre partoko aktorerik hoberenari.

### Sinopsia:

Will, protagonista, matematika kontuetarako sekulako gaitasuna duen gaztea da, eskolan gehiegi ikasketeko aukera izan ez badu ere. Horretaz jakitun izanagatik, berak ez dio baliorik ematen, izan ere, batetik ez baitzaio batere kostatu eta, bestetik, ez baitio inongo etekinik ateratzen. Bestalde, liburu mordoa irakurri ditu, txiki-txikitatik. Kultura zabala eskuratu du hartara, betiere era autodidakta batean.

Unibertsitate ospetsu batean, garbitzaile, lanean ari dela, arbelean aurkitu duen problema bat askatu du, antza, oso zaila zena. Hori ikusita, bertako irakasle bat (Lambeau) matematikaren bidea har dezan konbentzitzen ahaleginduko da. Willek ezezko borobila emango dio ordea.

Izan ere, berak gustuko duen bizitza bestelakoa da: lan erraza, auzoko lagunekin garagardo batzuk hartzea, tarteka borrokan aritzea, ez du bestelako konplikaziorik nahi. Borroka horietako baten ondorioz, eta epaileak jarritako zigorra bete beharrean, Will aipatu irakaslearen zaintzapean geratuko da. Honek, bere asmoak beteko dituelakoan, bere lagun psikiatrarengana (Sean) bidaliko du Will. Handik aurrera, Will bere iraganera lotzen duten korapiloak askatzen saiatuko da, bizitzan benetan egin nahi duena zer den argitzeko.

### Iruzkina:

Historia orijinala da, interesgarria benetan. Folmek baditu hainbat eszena aipagarri, elkarrizketa zaindu hunkigarriek mantsotasunaren edo akzio gabeziaren ordain egokiak dira. Bukaera da, batzuen ustez, unerik ahulena, politegi eta aurrikusgarria.



## FolmeREN INGURUKO ELKARRIZKETA BIDERATZEKO OHARRAK

Filme honetako protagonista gazte izutua da. Daraman bizimoduak, edan, borroka egin e.a., ustekabeko egoera batera eramana. Askatasuna maite du eta, bapatean, estutzen hasi zaizkio, alde guztietatik.

Alde batetik, bere gaitasunaz ohartu den irakaslearen presioa jasaten du. Irakasleak, mutilaren bidez gauzatu nahi ditu bere (irakaslearen) amets betegabe zapuztuak. Ezin uler dezake Willek halako dohaia izan eta alferrik galtzen uztea. Dirua, ospea, karguak, gizadiari egin diezaiokeen mesedea, pizgarri horiek denak aipatuz mutila xaxatzen ahaleginduko da. Era adeitsuago batean baina, bere lagunik onenak ere (Chuckiek) bide horretatik bultzatuko du protagonista.

Beste alde batetik, neskaren presioa sentituko du Willek. Neskak gauzak oso argi ditu, harreman sendoa nahi du, konpromisoa. Maitemendua egon arren, ihes egin nahi dio konpromisoari mutilak.

Hala ere presiorik handiena psikiatrak eragindako izango da. Seanek bere iragana jartzen baitio aurrez-aurre Willi, mutilak inolaz gogora ekarri nahi ez duen haurtzaro lazgarria. Txikitan jasandakoetan dago, berak besteen aurrean bihotza zabaltzeko, bere barruko hustutzeko duen ezina. Orduan ikasi baitzuen, hori pentsatzen du behintzat, pertsonak gaiztoak izan ohi direla, ezin fida gaitzkeela inorekin e.a. Seanen eskutik ikasiko du, ordea, gutxien espero duzunean aurki zenezakeela benetako laguna, esateko duzuna entzungo duena, zu epaitu gabe, zurekin hitz egingo duena, zure farra eta negarra konpartituko dituena. Apurka-apurka, Will zabalduz joango da, barruko korapiloak askatu eta zauriak sendatuz.



**LAMBEAU**

---

---

---

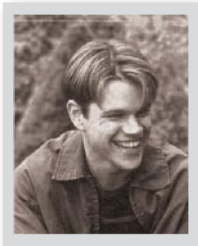


**SKYLER**

---

---

---



**WILL**

---

---

---



**SEAN**

---

---

---



**CHURCKIE**

---

---

---





**ETXE BARRUKO INFERNUA**

*“Niretzat egindako gizona zen, bizitzan behin baino topatzen ez duzun hori”. Hitz hauek etengabe errepikatzen ditu Alejandrak, maitasun hark biziarazi zion infernua gogoratzean. “Txora-txora eginda nengoen, maiteminduta zeharo, bera dena zen niretzat”. Horregatik jasan zuen dena, desplanteak, irainak eta jipoiak... Bost urte luze behar izan zituen –bataz beste, zortzi urte inguru behar izaten ditu tratu txarrak jasaten dituen biktimak egoera salatzeke erabakia hartu baino lehen- maitasuna izu oihu bihur zekion. “Beldurra nuen” dio, behin eta berriz, Alejandrak.*

*Ezkongai garaia beste edozein bikoterena bezalakoa izan zen. “Konkistatu egin ninduen”, dio berak. Orain ordea, joandako denborak damaion ikuspegitik, zetorkiona ikustaraz ziezaioketen aztarnak aurkitzen ditu. Hala nola, lasterrera hasi ziren irainak, “tuntuna nintzela esan eta zertaz ari nintzen ez nekiera eta isiltzeko agintzen zidan. Orduan ez nituen gauza horiek denak ikusi nahi izan”, dio.*

*Maitasuna eta izua eskutik doaz etxe barruko bortizkeria pairatzen duten emakumeen bizitzan. Sentimenduak nahasi egiten dira eta, sarritan, mendekotasunezko harreman bitxia sortzen da eraso jasaten duenaren artean. Dependentsia afektiboaren sindromea deitzen diote horri adituek. Horrela baizik ezin uler liteke zer dela eta barkatzen dieten biktimek, behin eta berriz, beren erasotzaileei.*

*Gutxika-gutxika ahulduz, ezertarako gai ez sentitzeraino hondoratzen dira biktimak. “Erabat deuseza sentitzera iritsi nintzen” dio orain Alejandrak. Beren autoestimua guztiz suntsituta, ziurtasun gabeak sentitzen dira, pasibotazunean eroriak. Denboraren poderioz, mendekotasuna erabatekoa bihurtzen da.*

*Mendekotasunaren eskutik errudun izatearen sentsazioa ere etortzen da sarritan. “Astindu ondoren, barkamena eskatzen zidanean... orduan, ni neu sentitzen nintzen errudun, tratu hura merezi nuela pentsatzen nuen”. “Jendaurrean itxurak egiten nituen, dena ondo balego bezala. Etxean, berriz, berak nahi zuen guztia egiten nuen, haserretu ez zedin”.*

*Bere ingurukoengandik isolatuak –askotan, erasotzaileak hori propio eragin duelako- , oso bakarrik sentitzen dira biktima hauek, bere bizitzako arlo guztietan porrot egin balute bezala eta porrotaren erantzunkizuna beraiena balitz bezala. Horregatik, oso zaila egiten zaie laguntza eskatzea.*

*Jasotako heziketak, gizartean oraindik indarrean dauden zenbait balorek horrelako egoeren irauteari laguntzen diote. Hortik ateratzea, zaila izanagatik, ez da ezinezkoa. Zorionez, gero eta gehiago dira etxe barruko infernu horretatik ihes egin eta bizitza berri bati ekiteko adorea eta aukera duten emakumeak.*



Gero, irakasleak, irakurritakoaren inguruan izan ditzaketan zalantzak argitzen saiatuko da, horretarako “Dependentsia” izenpeko eskema erabiliz.

## DEPENDENTZIA

### 1

DEPENDENTZIA  
ZERTAN DEN

Pertsona batek beste batekiko sentitzen duen behar afektibo neurritz gainera.

Bakardadea eraman ezin dutenen autonomia-eza erabatekoa.

### 2

AURREKARIAK  
(ustezkoak)

- Haurtzaroan jasandako afektu gabeziak (bere gauza onak behar adina aitortu ez izana)
- Bere alderdi onak behar bezala goraiatzan ez zituztenekiko harremanaren iraunaraztea
- Mendekotasuna txantajeari erantzuteko estrategia ikasia da

### 3

PERTSONA  
MENDEKOAREN  
EZAUGARRIAK

- Adiskide gutxi ditu
- Lagun minaren behar etengabea
- Besteen oniritziaren beharra du
- Oso erraz liluratzen da ezagun berriekin
- Bikotearen mendeko izatea onartzen du
- Laguna idealizatu egiten du
- Bikotea behar du
- Ez da guztiz zoriontsu sentitzen inoiz.
- Sarritan agertzen du bere ondoeza
- Bakardadeak izutu egiten du
- Asertibitate eza (ezetz esaten ez daki)
- Autoestimu eskaxa du

### 4

BILATZEN DUEN LAGUNAREN  
EZAUGARRIAK

- Segurtasun eta autoestimu handikoak (itxuraz behintzat)
- Narzisistak eta txantajista emozionalak
- Bere erara baina, hauek ere dependienteak izan daitezke

### 5

ERATZEN DITUEN  
HARREMANEN EREDUA

- Menpekoak bestearen onarpena bilatzen du beti
- Bere menpeko papera gustura onartzen du
- Harremana bera ere idealizatu egiten du
- Harreman posesiboak dira (jeloskorrak)
- Sarritan gutxiesteak onartzen ditu (era desberdinetako tratu txarrak)
- Banaketaren beldur da beti
- Bukaera traumatikoa izaten du maiz

### 6

GAINDITU  
BEHARREKOAK

- Mendekotasuna estrategia desegokia dela ikasi
- Erru sentimenduak uxatu
- Gure ustez behar adina maitasunik erakutsi ez digutenekiko amorrua desagertarazi
- Isolamendua hautsi
- Beldurrari aurre egin.

## **GIPUZKOAKO NERABEEN HAMARRETIK LAUK AUTOESTIMU ESKASA DUTE**

**Huts egitearen beldur dira. Beren itxura fisikoak kezkatzen ditu, elikadurarekin zerikusia duten ohitura gaixotietara eramateraino kezkatu ere zenbaitetan. Kezka-tzen ditu, halaber, beraiengandik espero dena emateko gauza ez izateko beldurrak. Faktore hauei babesleegi ikusten dituzten gurasoen irudia eta alkoholaren kontsumorako joera gehituz gero, hara hor, autoestimua eskasa duten 11-18 urte bitarteko gazte gipuzkoarren erretratoaren lehen zirriborroa, xehetasun handirik gabeko lehen irudia. Ehuneko 40ak bere burua gutxiesten du, ehuneko 64raino 17 urtetik gorako nesken artean. Adin bereko mutilen artean, autoestimua baxua dutenen ehuneko 38koa da.**

Hauxe da EAEn egin berri den ikerketa batek agerian utzi duen ondorioz aipagarriena. Duela bi urte, Alberto Espinaren zuzendaritzapean, lanean hasi zen taldeak gazteen artean ugartzen ari ziren elikatzeko-transtornoak aztertzea zuen helburu. Egun Iñigo Otxoa de Aldak darama taldearen gidaritza eta, lana bukatzeke badago ere, gazte gipuzkoarrei dagozkien datuak aski osatuak daudela esan genezake.

Elikaduraren gorabeherekin zerikusia duten gaitzen eragina argitu nahi bazuten ere, bestelako gauzen inguruan ere galde egin diete gazteei, hala nola, beren gorputzari buruzko iritziaz, autoestimuz, drogen erabileraz, emozioei ematen dieten garrantziaz edota beren familiarekiko duten atxikimenduaz. Ikerketa egin ahal izateko Gipuzkoako milatik gora gazte aukeratu zituzten, 535 neska eta 497 mutil, LH nahiz DBH eta Batxilerrako ikasleak, ikastetxe publiko zein pribatuetakoak, hizkuntza eredu desberdinetakoak. Donostia, Irun, Arrasate, Hernani eta Zarauzko gazteak ziren. Gurasoen baimena aldeztatik eskatu eta denei galdeketa bat beteaz egin zitzaizkien, anonimoa, baita elkarrizketa bat egin ere eta gorputzaren masa indizea neurtu.

Ateratako ondorioak, oraindik, behin-betikoak ez badira ere, ikerlarien ustez emaitzetan joera esanguratsuak ikus daitezke. Lehena, aipagarria benetan, beren burua gutxiesten dutenen kopuru handia, batez ere 16 urtez gorako nesken artean. Autoestimua eskaxaren atzean gehienetan aurkitzen dugun eragingarria zera da: beren gorputz irudiaren onarpen eza. Honetaz gain, gehiegi eskatzen dieten (betiere gazteek duten usteaz ari gara) gurasoen irudiak kezkatzen ditu. Gazteak beraiengandik espero dena emateko gauza izango ez ote diren beldur dira.

Mutilen kasuan ere ugaria da bere burua gutxiesten dutenen kopurua, ehuneko 40raino zaharretan. Hala ere, nesken artean baino txikiagoa nabarmen, agian, mutilek ez dutelako gorputzkeraren inguruko halako kezka larria agertzen, oro har. Hauen beldur nagusia ikasketetan zein lanean porrot egitearena da. Horregatik neskek baino errazago etsitzen dute, esate baterako, ikasketetan emaitza txarrak ateratzen hasten direnean.

Gorputzaren irudiarekiko asegabatasun honek arrisku handiko portaerak hartzea eraman ditzake gure gazteak. Elikaduraren inguruko transtorno hauetan erortzeko arriskua handiagoa da, hala ematen du behintzat orain arte, nesken artean.

(2006.10.28)

## I. Otxoa de Alda: “Ez dugu zertan kezkatu”

Autoestimu eskaxa, gorputz itxurarekiko neurritz gaineko kezka. drogen kontsumo hedatua... Iztzeko modukoa irudi dakigukeen arren, gazte gipuzkoarrak ez daude ez hain gai-zki ikerketa zuzendu duen adituaren ustez. Nerabearoa beti izan omen da aro nahasia. Sokratesen hitzak gogoratu besterik ez dago: *“Dena dute eskura. Ez dute ez edukaziorik eta ez autoritatearekiko eta helduekiko errespeturik. Etzanda alferkerian ematen dute denbora. Beti dute pronto gurasoentzako kontestazio txarra, maisu-maistrekiko irain keina”*. Otxoaren ustez, beren izakera osatzen ari den sasoi honetan segurtasun eza ete urduritasuna nagusitzen zaie gazteei. Egia da, datu batzuk kezkarriak direna, baina haien ondoan alderdi positiboak ere atera dira argitara. Adibidez, gazteak beti kexa direla pentsatzen dugu eta, hala ere nahiko ona da gurasoei buruz duten irudia. Pozik daude hauengandik jasotzen duten maitasunarekin baita, neurri batean, babesa eta kontrolarekin ere. Eta ordainetan, gazteek beren gurasoak estimatzen dituzte, oro har. Atxekimenduari dagokionez, gure gazte gehienak seguru sentitzen dira, gustura, bai familian eta bai beren lagunartean ere.

## AUTOESTIMUAREN INGURUKO GALDEKETA (Bigarren Hezkuntza)

 Neska     Mutila

Adina: \_\_\_\_\_

**Puntua itzazu honako esaldi hauek beraiekiko duzun adostasun mailaren arabera**

Gustura nago nire gorpuzkera edo itxura fisikoarekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Gustura nago, oro har, naizen modukoa izatearekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Etxean, nigandik eman dezakedana baino gehiago espero dutela iruditzen zait”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Nire gurasoek gehiegi babesten nautela iruditzen zait”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Maiz izaten dut porrot egiteko beldurra, eskolan, lanean, ...”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Gustura nago familian dudan giroa eta harremanarekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Gustura nago lagunartean dudan giroarekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Gustura nago ikastetxean ditudan harremanekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Oro har, jendeak estimatzen nauela uste dut”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

“Besteen pareko sentitzen naiz, nire alde on eta txarrekin”

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



### MATXINADA 1D GELAN (egoeraren planteamendua)

*"Ikasturtea hasi zenetik 1D taldea nahiko talde problematikoa izan da. Irakasleak ez doaz gustura bertara, ikasleek ez dutelako –irakasleen esanetan- ikasteko batere gogorik erakusten. Horren lekuko dira bukatu berria den ebaluazioan ateratako emaitzak ere, maila bereko gainerako taldeetan baina kaxkarragoak nabarmen. Gainera, azken aldi honetan, garbitasunaren aldetik ere zabartu egin dira. Txandaka pasa behar duten erratza pasatzeari utzi diote ikasleek eta gela zerri eginda dago. Honen aurrean tutorea gelara joan da, beren jarrera aldatu ezean, zuzendaritzak inoren gustuko izango ez diren neurriak hartu beharko dituela esatera.*

*Ikasleak, ordea, oldartu egin zaizkio zera esanez: bere gela ez dagoela gainerakoak baino zikinago, garbitzaileek ez dutela beren lana behar bezala egiten... eta gelan konpontzeko dauden gauzen zerrenda luzea aldarrikatzeari ekin diote: argi batzuk itzalita, besteak keinuka, berogailua ere hala moduan, pertsiana bat goian gelditu eta jaitsi ezin dena (honekin bereziki haserre daude, eguerdian eguzkiak kupidagabe jotzen omen ditu eta). Haiei entzunez, biktima sentitzen direla dirudi, ez errudun".*

\*\* Egoera honen inguruko eztabaida sustatzea da jardueraren helburua. Hortaz, gatazka honi irtenbidea aurkitzeko antolatu den bilera baten antzezpena egingo dugu. Hausnarketari hasiera emateko ikasle batzuk aukeratu eta pertsonaiak banatu egingo dizkiegu: gelako ikasleen ordezkaria, irakasle tutorea, zuzendaria, garbitzailea, pertsiana hondatu duen ikaslea, pertsiana zeinek hondatu duen dakiten ikaslea (edo ikasleak), bi guraso eta gelako gainerako ikasleak.



**1D GELAKO TUTOREA:** Bere ikasleak ondo ezagutzen ditu. Azken aldian zabartu xamar badabiltza ere, oro har, jende jatorra dela pentsatzen du. Egoera berbideratu litekeela iruditzen zaio, hitz eginez. Aspertuta dago bere gelan klasea eman behar duten irakasleen kexak jasotzen. Bere ustez, gurpilzoro batean sartuta daude. Gelako portaera eskaxak irakasleen pazientzia urria ekarri du eta... Zuzendariarekin eztabaidan aritu da, tutore gisa ez baitu ondo ikusten neurri bereziak hartzeko asmoa, oraindik ez behintzat. Hala ere ulertzen du 1Dko ikasleekin ezin egin litekeela salbuespenik, gainerrakoez bezalaxe gela txukun mantendu behar dutela e.a.

**ZUZENDARIA:** Berak ez ditu gela horretako ikasleak zuzenean ezagutzen, entzunez bai ordea. Izan ere kurtsoa hasi zenetik kexak besterik ez ditu jaso haien inguruan, irakasleenak, garbitzaileenak... Irakasleek bertan klasea ematerik ez dagoela diote eta gela zerri eginda uzten dutela garbitzaileek. Pertsianaren kontua dela eta, guraso batek deitu berri du, ikasleek zergatik jasan behar duten hori galdetuz. Zuzendariak beste hainbat zeregin ditu egunotan. Hala eta guztiz ere, pertsonalki arazoari heltzea erabaki du. Izan ere 1D gelan gertatzen ari dena beste talde batzuetara hedatu liteke, berehala konpontzen ez bada.

**PERTSIANA ZEINEK HONDATU ZUEN DAKITEN IKASLEAK** (3 ikasle):  
Beraiek, gelako beste hainbatek bezalaxe, badakite zeinek puskatu zuen, baita beste apurketa gehienak zeintzuk egin dituzten ere. Izan ere gutxi batzuk dira erratza pasatzen ez dutenak, gela zikintzen dutenak e.a. Ez zaie ondo iruditzen, zigorren bat jartzen badiete, denek berdin jasan behar izatea. Deseroso egiten zaie, ordea, errudunak salatzea. Eztabaida aurrera doan heinean dakitena azaltzea (edo ez) erabaki dezakete.



**1. GURASOA:** Ez du begi onez ikusten batzuk egindakoagatik, ondorioak denek jasan behar izatea. Berak hilero pagatzen du eta bere seme-alabak inguru eroso eta garbi batean eskolak jasotzeko eskubidea du. Ez luke ondo ikusiko hausketen kontua denon artean pagatu beharra ere, bere seme-alabak ezer puskatu ez badu.

**2. GURASOA:** Eskola barruko arazoa izanda eskola barrukoek adostutako konponbidea onartuko luke berak. Taldearen portaera eskaxa izan bada, ulertzekoa iruditzen zaio garbitzailearen postura, baita zuzendariarena ere. Neurriren bat hartu beharra dago...

**GAINERAKO IKASLEAK:** Denek parte har dezakete. Ez dute gidoi berezirik segitu beharrik.

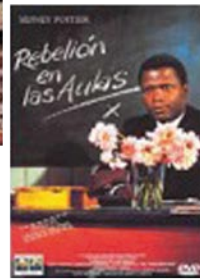
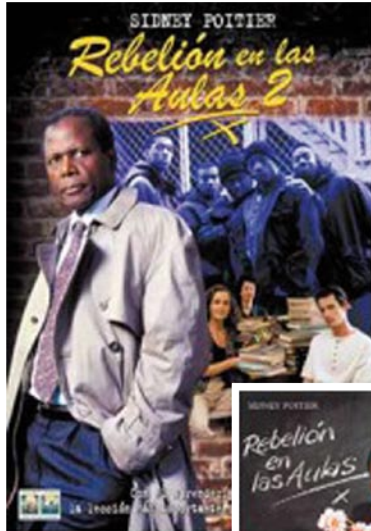
**GARBITZAILEA:** Berak nahiko lana badu gelak garbitzearekin. Horretarako ikasleek erratza pasa eta aulkiak jasota uztea komeni da eta talde horretakoek ez dute hori inoiz egin ikasturtea hasi zenetik. Tarteka konponketa bat edo beste egin behar izatea ez du gaizki ikusten baina gela horretan bi aldiz igo eta pertsiana konpondu behar izan du jadanik. Hirugarren aldiz hondatuta ikusi zuenean, kurtsoa bukatu arte halaxe uztea erabaki zuen, nazka-nazka eginda dagoelako. Lehenbizi atea zulatu zuten ostikoka, gero berokiak zintzilikatzeak...

**PERTSIANA HONDATU ZUEN IKASLEA:** Berak ederki asko daki istripu bat izan ez zena. Indarrez, propio, atera zuen bere tokitik, erabat hondatuz. Hori azken aldia, aurrekoetan beste batzuk izan ziren. Bere errua aitortzea ala ez, bere esku dago. Eztabaidaren nondik-norakoa ikusiz bata ala bestea egitea erabaki dezake.

### IRITZIEN BATERATZEA

Zerrenda itzazue hemen arazoa konpontzeko egin litezkeen gauzak

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



*To Sir, with love II* (Peter Bogdanovich, 1996) izenburu bereko 1967ko filmearen segidakoa da nolabait. Bigarren honetan Thackeray irakasle protagonista (Sidney Poitier) Chicagora itzuli da, Britainia Handian urte luze-tan lanean aritu eta erretiratu ondoren.

Bere jaioterrian erronka berri batekin egingo du topo: gazte arazotsu motibazio gabekoez osatutako ikasle talde bati eskolak ematea.

Hasieran oso zakar hartu duten gazte horiengana hurbiltzea lortuko du apurka-apurka, horretarako, lehenbizi, beren autoestimua sustatu beharko duelarik.

### Filmearen inguruko hizketa bideratzeko galderak (taldeka erantzun beharrekoak)

1. Zergatik aukeratu dute *To Sir, with love* filmearen izenburua?
2. Zer iruditzen zaizu ikasleek etorri berritan Thackerayri egiten dioten harrera?
3. Onargarria al da erakusten duten portaera (gelakideekiko, irakasleekiko, ...)?
4. Nolakoa da ikasleek beren buruaz duten iritzia? Zergatik uste duzu hori?
5. Zertan edo nola laguntzen die irakasleak uste hori hobetzen?
6. Nola "bereganatzen" ditu Thackerayk ikasleak?
7. Sinesgarria al da ikusten duguna? Ezagutu al duzu antzekorik?

### (Kalean egiten duten "esperimentua" ageri den eszenaren inguruan)

1. Zer da, zure ustez, irakasleak erakutsi nahi diena?
2. Egia al da? Gertatu al zaizu inoiz antzekorik?
3. Zein kasutan gerta dakiguke mesedegarri adeitsu jokatzea? Jar itzazu adibideak.
4. Hain zaila al da beti hala jokatzea?



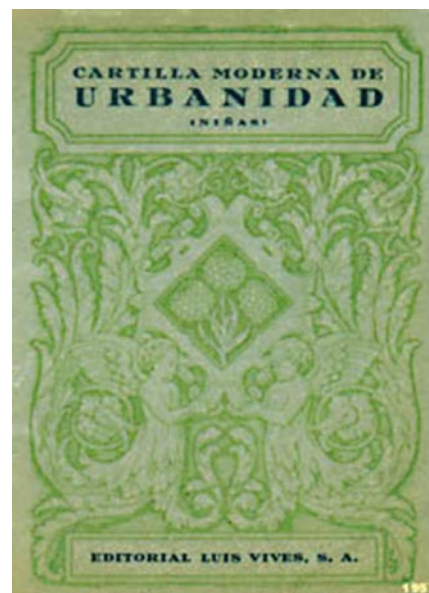


Gaztelaraz Cartillas de Urbanidad izenarekin ezagutu ziren eskuliburu hauen sasoialdia XIX. mendearen bukaerarekin hasi zen. Eta indarrean egon ziren hurrengo mendearen lehen erdialdean. Handik aurrera, gizalegea edo jendetasunaren inguruko aholkuak eskuliburu orokorragoen (Entziklopediak) atal labur batean biltzen hasi ziren eta irakasgai hauen erabateko desagertzea 1970. urteko hezkuntza erreformaren eskutik etorri zen.

Ikasleek egin behar duten lanerako adibide gisa:

Aztergaia: *Cartilla moderna de urbanidad (niñas)*, Barcelona: Ed. FTD, 1929.

Atala: "Eskola barruko portaera", 14-15. or. (irudia hurrengo orrialdean)



#### ONDO HEZITAKOAREN EGINA

	A	B	C	D
Gelan sartutakoan irakaslea (eta gainerakoak) agurtzea				
Mahaia txukun (garbi eta ordenean) mantentzea				
Klase orduan arretaz egotea, besteei enbarazorik egin gabe				
Gainerakoei laguntzeko prest egotea				

#### GAIZKI HEZITAKOAREN EGINA

Beti berandu iristea				
Mahai zikin eta oso nahasi edukitzea				
Gelako gauzak propio hondatzen aritzea				
Besteri beti zirika eta asmo txarrez xaxatzen aritzea				

A: Oso baliozko aholkua, funtsezkoa

B: Baliozkoa, garrantzi handirik gabekoa ordea

C: Baliozkoa izan zitekeen garai batean, gaur egun ez

D: Ez du inolako garrantziarik



EN EL COLEGIO. — LA NIÑA BIEN EDUCADA



**A**l entrar en clase saluda  
Atenta y respetuosamente  
a la señora profesora. +++++

**E**s un gusto ver tu pupitre  
E siempre muy limpio y arre-  
glado con mucho orden. ++



**G**UARDA atención y com-  
pulsura para no estorbar  
ni distraer a las compañeras.

**E**s servicial siempre que pue-  
de y que lo permite el re-  
glamento del colegio. +++++

EN EL COLEGIO. — LA NIÑA MAL EDUCADA



**L**EGA siempre atrasada,  
L porque es perezosa y sale  
muy tarde de casa. ++++++

**S**U pupitre es una leonera en  
donde guarda muchas cosas  
que no debería tener. ++++++



**D**A muestras de instintos  
perveros electrozando y  
manchando de tinta las mesas.

**G**ASTA bromas pesadas,  
por gusto de molestar a  
sus compañeras de clase. +--





## Zer sentitzen ote dute makinek?

*Etorkizuneko errobotak giza emozioak antzeman eta haien arabera jokatzeko gai izango dira. Izan ere gure tristura, poza, haserrea edota ustekabea adierazten duten keinuak unibertsalak dira eta, horregatik, ikas eta irakasgarri. Makinei gorputzaren seinale horiek erakusteko ahaleginetan ari da nazioarteko ikertzaile talde bat. Sari eta zigorren bidez errobotek gure emozioak interpretatu eta haiei egokiro erantzun diezaieten lortu nahi da. Hori egiten ikasi duen makina batek, esatebaterako, nagusia noiz haserretzen den antzemango du eta, hartara, hanka sartu duela, alegia, zeozer gaizki egin duela ondo-rioztatuko du eta okerra konpontzen ahaleginduko da.*

*Gaurdaino, fabrikako lanean ikusi ditugu gehienetan, montaje kate batean gizakiaren lana ordeztuz, edo zirujauaren egitekoa kirofanoetan burutzen, baita xakean jolasten ere. Hurrengo belaunaldietako errobotak orain arte pentsaezinak ziren egitekoetan ikusiko ditugu ordea, bakartiei konpainia egiten, etxeko lanetan laguntzaile, ume nahiz edadetuak zaintzen.*

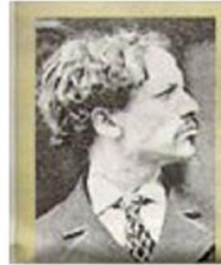
*Gaur arte ezina zirudien zailtasun bat gainditzeak ekar dezake hori: biharko makinek gure emozioak interpretatzen jakingo dute eta haien arabera beren portaera aldatzeko gaitasuna izango dute. Hitz bitan: gurekin elkarbizitzen ikasiko dute, gu ezagutu eta gurekin hartu-emana izaten ikasiko dute, alegia.*

*Errobotak era horretara trebatzeko asmoarekin dihardu lanean hogeitabost lagunez osatutako zientzialari talde batek. Nazioarteko psikologo, neurozientzialari eta errobotikan adituez osaturiko talde honen buru da Lola Cañamero, Hertfordshire Unibertsitateko (Inglatera) irakaslea. Hala dio berak: “Jendartean biziko badira makinek gurekin bizitzen ikasi egin behar dute, gure emozioak interpretatzen jakin, alegia. Horregatik, sariak eta zigorrak erabiliz, gizarte portaera batzuk erakutsi egin beharko dizkiegu, hala nola, pertsona bakoitzarengana zenbateraino hurbil daitezkeen eta abar”. Ez da, ordea, erraza izango, izan ere, “errobotak pertsona bakoitzarekin bizitzen ikasi beharko du, horretara ohitu”. Hala ere, “gizaki orok, era beretsuan adierazten ditugu emozio jakin asko keinu berak erabiliz. Eta adierazpide unibertsal horiek dira, une honetan, gehien interesatzen zaizkigunak”.*



Lola Cañamero

*Emozioak islatzeko keinuen unibertsaltasunarena gauza ezaguna da aspaldian. Darwinek berak aipatu zuen hori eta honetaz idatzi zuen liburuan (Emozioen adierazpena gizakiarengan eta animaliarengan, 1872) irudi batzuk ere jaso zituen.*



Gaur egungo ilerketek Darwini arrazoia eman besterik ez dute egin, antza. Tristura, zoriona, nazka, beldurra, ezustea, maitasuna nahiz gorrotoa adierazteko erabiltzen ditugun keinuak unibertsalak dira, kultura guztietan berdinak, espeziearen sustrai sakonenetan finkaturik baleude bezala. Ageriko keinu horiek antzemangarri dira guretzat eta, halaxe izan daitezke errobotentzako ere.

Halaxe dio Cañamerok ere: *“Emozioen isla diren ageriko keinu horiexek dira gehien ikertzen ari garenak: pertsonen arteko distantzia, bakoitzaren ibilera eta abiadura, besoak dantzatzeko modua. Izan ere mugimendu horiek denak desberdinak baitira haserre gaudenean, pozik edo triste gaudenean. Gorputzaren postura orokorra edo buruaren etzanera aldatzen den bezalaxe. Aurpegiaren keinuez ere mila gauza adierazten ditugu edo ahot-saren doinuaz e.a.”*

Izan ere gizakiok etengabe ari gara estilo honetako mezuak elkartrukatzen. Hori da gorputzaren mintzoa, hitzik gabekoa izanagatik esanahiaz betea.

#### **Irakurritakoaren inguruko hausnarketa bideratzeko galderak:**

1. *Lortuko al dute, zure ustez, zientzialariek beren asmoa?*
2. *Zeintzuk ote dira makinei erakusteko emozio-agerkaririk errazenak? Eta zailenak?*
3. *Ba ote dugu, gure eguneroko jardunean, gorputz hizkuntzak izan dezakeen garrantziaren kontzientziarik?*
4. *Jarriko al zenuke adibideren bat?*

Bilera batean gaudenean, lagunartean, gustuko dugun pertsonarekin topo egitean... bi-zitzako egoera guztietan gure gorputzak dituen sentimenduen agerkari diren seinaleak jartzen ditu agerian. Seinale horiek interpretatzen jakiteak mesede handia egin diezaguke gure harremanetarako. Saia zaitetz ezkerreko zutabeen zerrendaturik dauden portaera agerikoaren interpretazio egokia bilatzen (eskuineko zutabeen) eta zenbakitzen.

	SEINALE FISIKOA	ESANAHIA	?
1	Kokotsari igurtzika aritzea	Egonezina, egitekoren bati ekiteko premia	
2	Behatzak gurutzatu edo elkarlotzea	Entzun edo ikusten duzunari gaizki iriztea	
3	Belarriaren gingila ukitzea	Segurtasun edo lasaitasun handia, jarrera hantustekoa agian	
4	Begirada lurrera bideratzea	Entzuten duzunari buruzko jakinmina	
5	Eskuak bata bestearekin laztandu edo igurtzea	Segurtasun eza, zure buruarekiko konfidantza eza	
6	Sudurra behatz artean hartu eta estutzea	Kezka, beldurra, urduritasuna	
7	Behatzekin mahai gainean edo tiki-taka aritzea	Haserre, urduritasuna	
8	Eskuak buru atzean jarrita burua atzera etzanaz esertzea	Defentsarako jarrera, adostasun eza, etsaigoa	
9	Burua okertuz hizketa kidearengana hurbiltzea	Gezurretan aritzea, hizketa kideari ez sinestea	
10	Esku ahurra agerian jartzea	Segurtasun eza, urduritasuna	
11	Oinez zoazela tente ibiltzea	Agintea edo gidaritza duela, egoeraren jabe dela sentitzea	
12	Eskuak aldaka gainetan jartzea	Zerbait baloratzen aritzea	
13	Ilearekin jolasean ibiltzea	Erabaki bat hartu beharra	
14	Azkazalak jatea	Egonezina, urduritasuna, presa	
15	Buruari eskuez eustea, beheara begira jarrita	Asperdura, etsipena	
16	Orkatilak bata bestearen kontra estutzea	Segurtasuna, beldurrik eza, zure buruarekiko konfidantza	
17	Eskuak bizkar atzetik lotzea	Zintzotasuna, jatoritasuna	
18	Zangoak gurutzatu eta dilindan ibiltzea	Asperdura, artegatasuna	
19	Besoak bular aurrean jarri eta gurutzatzea	Urduritasuna, segurtasun eza, larritasuna	
20	Eskuak patrikan sartu eta uzurtuta ibiltzea	Lanerako, laguntzarako, zerbait egiteko... jarrera ona izatea	
21	Eskuak masailetan jartzea	Gezurretan aritzea, duda egin, zerbait errefusatzea	
22	Begiak ukitu edo igurtzea	Zalantzan egotea	
23	Sudurra arin ukitzea	Nekea, ahitu edota etsita egotea	

**Talde handian:**

Iritzien bateratzea egingo da eta, bide batez, taulari dagokion ariketaren zuzenketa.

(Erantzunak)

	SEINALE FISIKOA	ESANAHIA	?
1	Kokotsari igurtzika aritzea	Egonezina, egitekoren bati ekiteko premia	5
2	Behatzak gurutzatu edo elkarlotzea	Entzun edo ikusten duzunari gaizki iriztea	6
3	Belarriaren gingila ukitzea	Segurtasun edo lasaitasun handia, jarrera hantustekoa agian	8
4	Begirada lurrera bideratzea	Entzuten duzunari buruzko jakinmina	9
5	Eskuak bata bestearekin laztandu edo igurtzea	Segurtasun eza, zure buruarekiko konfidantza eza	13
6	Sudurra behatz artean hartu eta estutzea	Kezka, beldurra, urduritasuna	16
7	Behatzekin mahai gainean edo tiki-taka aritzea	Haserrea, urduritasuna	17
8	Eskuak buru atzean jarrita burua atzera etzanaz esertzea	Defentsarako jarrera, adostasun eza, etsaigoa	19
9	Burua okertuz hizketa kidearengana hurbiltzea	Gezurretan aritzea, hizketa kideari ez sinestea	4
10	Esku ahurra agerian jartzea	Segurtasun eza, urduritasuna	3
11	Oinez zoazela tente ibiltzea	Agintea edo gidaritza duela, egoeraren jabe dela sentitzea	2
12	Eskuak aldaka gainetan jartzea	Zerbait baloratzen aritzea	21
13	Ilearekin jolasean ibiltzea	Erabaki bat hartu beharra	1
14	Azkazalak jatea	Egonezina, urduritasuna, presa	7
15	Buruari eskuez eustea, behera begira jarrita	Asperdura, etsipena	15
16	Orkatilak bata bestearen kontra estutzea	Segurtasuna, beldurrik eza, zure buruarekiko konfidantza	11
17	Eskuak bizkar atzetik lotzea	Zintzotasuna, jatortasuna	10
18	Zangoak gurutzatu eta dilindan ibiltzea	Asperdura, artegatasuna	18
19	Besoak bular aurrean jarri eta gurutzatzea	Urduritasuna, segurtasun eza, larritasuna	14
20	Eskuak patrikan sartu eta uzkurtuta ibiltzea	Lanerako, laguntzarako, zerbait egiteko... jarrera ona izatea	12
21	Eskuak masailetan jartzea	Gezurretan aritzea, duda egin, zerbait errefusatzea	23
22	Begiak ukitu edo igurtzea	Zalantzan egotea	22
23	Sudurra arin ukitzea	Nekea, ahitu edota etsita egotea	20

a) “Itsuaren ezpainarteari lerre likitsa zerion, karearen trinkotasun halako batez, begi hilek bi artale hori ziruditen odolezko putzu banatan; hiraz kanpo zituen sudur-mintzak; erdiraino jasota zeuzkan eskuak, hatzak kizkururik: bentariaren gainera jauzi egin, eta haren zintzurra kraskatuko zuela zirudien”.

A. Lertxundi: **Piztiaren izena**

b) “Nazka-nazka eginda nago nerabezeroarekin. Txarto sentitzen naiz, zergatik jakin gabe. Negar egiteko gogoia dut, oiho egiteko beharra, buru barruan aurrera egiteko behar dudana energia xurgatzen didan zulo beltza banu bezala... Eta amorrua sentitzen dut. Hori baino ez dakit eta hori da axola duena. Ito egiten nauen amorru sakona, mendean hartu eta gozatzeko ahalmena galera izaten didana, beti haserre, denekin muturtuta. Bakarrik sentitzen naiz, sutan... eta etengabeko ezinegon eramanezin hori... Adoleszentzia omen da... kakazaharra!!”.

J. Sierra i Fabra: **Rabia**

c) “Jainkoa bedi lekuko, zin dagit, ez nautela berriz makurraraziko. Bizirik iraungo dut eta ilunaldi hau iga-rotakoan ez dut, inoiz, goserik berriz pasako, ez nik eta ez nire etxeko beste inork. Baita gezurra esan beharra badut ere, baita eskean ibili, lapurretan egin edota hil behar badut ere, ez dut, Jainkoa lekuko, berriz goserik pasatuko”.

**Gone with the wind** (filma)

d) “Zu galdu izanaren min itzela dut / Zure hutsuneak utzitako oinaze sakona / Negarrez ari naiz, eta zuk ez badakizu ere / Beltzak dira ene malkoak / Malko beltzak / Nire bizitzaren kolore berekoak”.

M. Matamoros: **“Lágrimas negras”**

e) “Ez dizut esango goizaren usaineko ahotsa duzula / Ez desertuko erreka naroa zarenik / Ez dizut esango gazelaren begiak dituzula / Ezta zure ilea arratseko haizea bezain leuna denik / Ez dizut esango zure ibilerak ekialdeko mendi magalen sosegua duela / Ez baita egia / Zure gorputza nahiko normala da / Baina zurekin ez nagoenean tristeziak jota gaixotu egiten naiz”.

O.K.hayyam: **“Amodioa”**

f) “Langile herkieok! Zuengan eta herri maite honen etorkizunean jarria dut nire itxaropena. Gaur traizioa gailendu bazaigu ere, ilunaldi honi amaiera emango dioten txiletarrak iritsiko dira gure ondotik. Eta, berandu gabe, hitza ematen dizuet, gure hirietako etorbideak berriro zabalduko dira, gizarte zuzenagoa eraikiko duten hiritarrei bidea emanez”.

S. Allende (**diskurtsoa**)

g) “Berriz bizitza izango banu / Atzera egiteko aukerarik banu / Une onak baizik ez izaten ahaleginduko nintzateke / Izan ere hori baino ez baita bizitza / Momentuen segida hutsa / Horregatik, ez gero gal gaurko eguna”.

J.L.Borges: **“Instantes”**

*Tú no puedes volver atrás,  
porque la vida ya te empuja,  
como un aullido interminable,  
interminable.*

*Te sentirás acorralada,  
te sentirás, perdida o sola,  
tal vez querrás no haber nacido,  
no haber nacido.*

*Pero tú siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí  
pensando en tí, pensando en tí,  
como ahora pienso.*

*La vida es bella ya verás,  
como a pesar de los pesares,  
tendrás amigos, tendrás amor,  
tendrás amigos.*

*Un hombre solo, una mujer,  
así tomados, de uno en uno,  
son como polvo, no son nada,  
no son nada.*

*Entonces siempre acuérdate,  
de lo que un día yo escribí,  
pensando en tí, pensando en tí,  
como ahora pienso.*

*Nunca te entregues, ni te apartes,  
junto al camino, nunca digas  
no puedo más y aquí me quedo,  
y aquí me quedo.*

*Otros esperan que resistas,  
que les ayude tu alegría,  
que les ayude tu canción,  
entre sus canciones.*

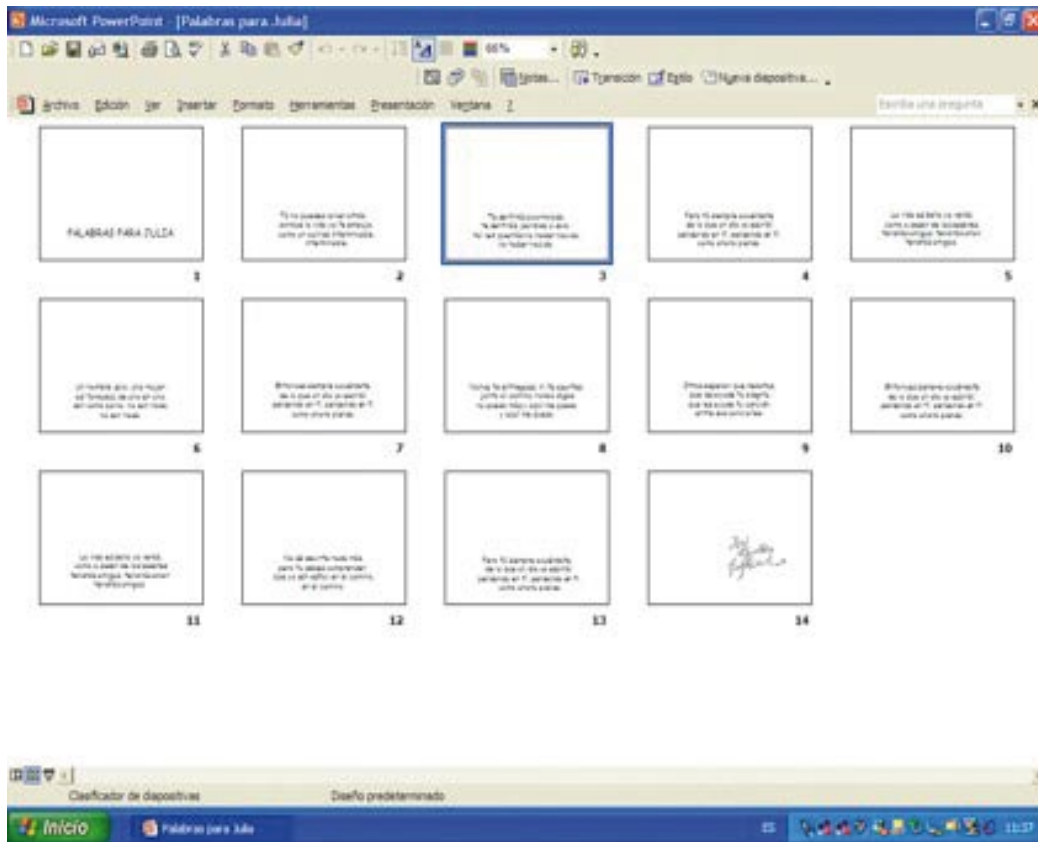
*Entonces siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí,  
pensando en tí, pensando en tí,  
como ahora pienso.*

*La vida es bella ya verás,  
como a pesar de los pesares  
tendrás amigos, tendrás amor,  
tendrás amigos.*

*No sé decirte nada más,  
pero tu debes comprender,  
que yo aún estoy en el camino,  
en el camino.*

*Pero tú siempre acuérdate  
de lo que un día yo escribí,  
pensando en tí, pensando en tí,  
como ahora pienso.*

*José Agustín  
Gofrits*



**Te sentirás acorralada,  
te sentirás, perdida o sola,  
tal vez querrás no haber nacido,  
no haber nacido.**







## I.- PAPERAK ZEHAZTEKO

### Kontalaria:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarritzko ezaugarri hauetan erreparatuz:

- Gorputzaren jarrera: tente egotea, ziurtasunez, baina harrokeriarik gabe.
- Begirada: bera entzuten ari denari begietara begiratzen dio, modu lasaian, gaizki sentiarazi gabe.
- Hizkuntza: hizkuntza egokia erabili. Elkarrizketa batean sentitzen duena adierazi; ez egin isekarik, komentario mespretxagarriak ekidin.
- Ahotsaren tonua: tonu lasaia erabili, ez ahopeka, eta ezta builaka ere.

### Gogoz entzungo duena:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarritzko ezaugarri hauetan erreparatuz.

- Begirada: aurpegira begiratu hizketan ari denari, saiatu begietara modu lasaian begiratzen.
- Galderak: galdera interesgarriak egin, gaia jarraitzen ari garela adieraziz.
- Gorputzaren atalak: besoak eta hankak ez gurutzatu. Buruarekin baiezkoa eman. Aurpegiaren bidez, interesa adierazi.

### Gogorik gabe entzungo duena:

Bere jarrerak kontrolatu beharko ditu, oinarritzko ezaugarri hauetan erreparatuz.

- Begirada: hizketan ari denari aurpegira gutxitan begiratu, beste leku batzuetara begiratu (beste lagunari, beste taldeetara, erlojuari).
- Galderak: galdera gutxi eta gaiarekin zeharkako zerikusia dutenak egin.
- Gorputzaren atalak: besoak eta hankak gurutzatuta izan gehienetan. Aurpegiak beste zerbaitetan pentsatzen ari zarela adieraz dezala.

Hau dena modu kontrolatuan egin, disimuluan, zertan ari zaren konturatuko ez bazina bezala.

Ondoren, kontatuko den istorioa xehetasun handiz egindako liburu edo pelikula baten laburpena izan daiteke. Aurrez prestatutakoa edo beraiek denbora labur batean presta dezaketena izan daiteke. Adibidez:

### Spiderman 3

*Marvel-en inperioko pertsonaiarik entzutetsuena berriro itzuli da pantaila handira. Oraingo honetan Spidermanek izan litekeen etsairik indartsuenari eta beldurgarrienari aurre egin beharko dio: bere beldurrei. Noski, bestelako gaiztoak ere ez dira faltako, borroka latzak irudikatuko dira hauen aurka eta super-heroiak bere bizia arriskuan jarriko du behin eta berriz, baina benetako borroka bere jantzian dago. Estralur batek Spidermanen heroi esentzia aldatu egiten du: jada ez da pertsonaia bihozbera eta on hura.*

*Emanaldi berri honetako giroa oso gotikoa da, Batmanen pelikulak ekartzen ditu gogora. Gainera gau giroak berebiziko garrantzia hartzen du, Peter Parker-en "alde iluna" irudikatu nahi du horrekin. Eskerrak, May, izeba gertu daukan beste behin ere; honen laguntzaz errealitatera itzultzea lortzen du.*

*Hirugarren emanaldi honetan Sam Raimik, zuzendariak, gidoian parte hartu nahi izan du eta alde bat edo beste antzeman daiteke aurreko bi egokitzenekiko: batetik "Spiderman 3" pelikulak ironia eszena gehiago ditu, hone-la pertsonaiaren alde komikoa gehiago jorratu du, eta bestetik hiru dira oraingo honetan Spiderman garaitu eta suntsitu nahi duten gaizto zital eta makurrak.*

*Oraingo emanaldia desberdina da, Spidermanen istorioa borobiltzen duena, eta bidea irekita uzten du beste emanaldi berri batzuk gauzatzeko ere.*

*Interesekoak dira baita pertsonaia ezagunak azaltzen diren uneak ere, atentzioa jarritz gero, ugari ikus litezke.*

Hau dena egindakoan, gogorik gabe entzungo dutenak istorioa entzuten jarriko dira eta esandako papera berteko dute. Hau bukatutakoan beste biek entzungo dute istorioa bera, aurrekoan aritu direnean hauek kanpoan geratuz.

### Gaztelera jarri ahal izateko.

Uno de los héroes más legendarios del imperio Marvel ha vuelto a la gran pantalla. En esta ocasión lo que tiene que enfrentar Spiderman es al enemigo más poderoso y aterrador de todos: sus propios miedos. Por supuesto, no faltan aquellos villanos con los que escenificar duras escenas de lucha en la que el superhéroe se la juega una y otra vez, pero la verdadera batalla está en su propio traje. Un alienígena que transforma su esencia de héroe cambiando su personalidad bondadosa. Esta nueva entrega de Spiderman tiene un ambiente gótico que recuerda a las producciones dedicadas a Batman y que recrea una atmósfera nocturna que simboliza el giro hacia el "lado oscuro" de Peter Parker. Afortunadamente, la tía May está ahí para hacer volver a Peter a la realidad y superarse a sí mismo. En esta tercera entrega, el director Sam Raimi ha querido participar en el guión donde se pueden apreciar ciertas diferencias con las dos adaptaciones anteriores: en "Spiderman 3" hay más escenas irónicas explorando el lado cómico del personaje y contamos con tres villanos dispuestos a derrotar a Spiderman. Una entrega diferente que engloba la saga aunque permite continuaciones. Nota importante: prestar atención a los cameos.



## I.- ESALDIAK

1. Hiru segundotik behin, 5 urtetik beherako haur bat hiltzen da munduan; egunean 30.000, eta urtean 11 milioi eta berrehun mila. Honen arabera, Erkidego Autonomoko 5 urtetik beherako haur guztiak hiru egunetan hilko lirateke.
2. 2003an Iraken izandako gerran, Golkoko Gerran, 10.000 irakiar hil zituzten, horietatik 4.000 zibilak, eta 170 militar amerikar eta britainiar.
3. Klima aldaketaren eraginez, zientzialari batzuk esan dute itsasoaren maila metro bat igoko dela 2100 urtera iritsi bitartean eta Antartidako izotz guztia urtuz gero 125 metro igoko litzatekeela.
4. Amerikako Estatu Batuetan 200 milioi su-arma daude esku pribatuetan erregistratuta, eta beste 65 milioi, erregistratu gabe daude. Urtero 4,5 milioi arma saltzen dira. 800.000 haurrek eramaten dituzte arma eskoletara eta urtean 32.000 lagun hiltzen dira su-armaz.
5. Estatu espainiarrean urtean 720.000 lan-istripu gertatzen dira, horietatik 12.500 larriak dira eta 1.500etan langilea hil egiten da.
6. Honako hauek dira antxoaren, bokartaren arrantza-datu batzuk: 1960an 58.000 Tona arrantzatu ziren, horietatik 1.000 frantziar arrantzaleek eta besteak espainiarrek (bi taldeetan euskaldunak zeuden). 2003an 12.000 Tona, frantziarrek 7.500. 2006an, guztira 1.400 Tona, frantziarrek 900.
7. Estatu espainiarrean 2006 urtean 2.700 pertsona hil ziren trafiko-istripuetan; horietatik 440, %15, 15 eta 24 urte arteko gazteak ziren.
8. Honako hauek dira Gipuzkoako eskolarteko kirolari buruzko datu batzuk: benjaminak guztira 32.000 neska-mutil dira, horietatik 12.000 neskak; kimuak 28.000 neska-mutil, horietatik 11.000 neskak; haur-kategorian 10.000 neska-mutil, horietatik 4.500 neskak, eta kadeteak 2.300 neska-mutil, horietatik 1.150 neskak.
9. Ikasleek gehien aukeratzen dituzten karrerak honako hauek dira: Medikuntza 20.000 lagunek; Eri-zaintza 18.000 ikaslek; Haur-Hezkuntza maisu-maistra 14.500 gaztek; Enpresa-Zientziak 12.500 lagunek eta Zuzenbide ikasketak 9.500 ikaslek.
10. Lanpostu gehien eskaintzen duten karrerak honako hauek dira: Enpresa- Zientziak 14.000 lagunentzako lanpostua; Enpresa-Zuzendaritzak, 8.500 lanpostu; Industria-Ingeniaritzak, 7.000; Arkitectura Teknikoak, 6.500; Informatika-Kudeaketako teknikariek, 5.500 eta Lan-Harremanetarako ikasketek, berriz, 5.000.



## I.- GALDEKIZUNA

1. Zure gela berean dagoen lagun batek gai bateko apunteak eskatu dizkizu. Baina zuk ere behar dituzu, hurrengo egunean azterketa duzulako:
  - A. Ez dizkiozula utziko esaten diozu.
  - B. Utzi egin dizkiozu, baino egin ez bazenu hobe izango litzatekeela pentsatzen duzu.
  - C. Hurrengoan erne ibiltzeko esaten diozu, ea zu beti bere lanak egiten arituko zarela uste duen.
2. Denda batean zaude zain, kolan, eta zure atzean zegoen bat zure aurrean jarri da. Zuk ez duzu inongo presarik.
  - A. Lotsagabea dela eta hezierarik ez duela esan diozu.
  - B. Presarik ez daukazunez, ez diozu ezer esan.
  - C. Bera baino lehenago zeundela esan diozu.
3. Lagun talde handi batuan, askaltzen ari zaretela, denak Michael Jacksoni buruz gaizki esaka hasi dira, bai bere bizitzari eta bai bere musikari buruz. Zuk, ordea, oso gustuko duzu Michael Jackson:
  - A. Liskarrrik ez izategatik isildu egin zara.
  - B. Zuk ere parte hartzen duzu eztabaidan eta Michael Jackson zergatik duzun gustuko adierazi duzu.
  - C. Musika arloan ezjakinak direla eta musika ona zer den ikas dezatela esaten diezu lagunei.
4. Zure anai, ahizpa edo arrebak, nahi gabe, CD bat hondatu dizu. CD hori oso garrantzitsua da zuretzat, asko maite duzun lagun batek oparitutakoa da eta:
  - A. Sekulako errieta egin diozu.
  - B. Egin duena batera atsegin ez duzula jakinarazi diozu, esanahi handiko oroigarria zela.
  - C. Etsi egin duzu eta beste bat erosiko duzula pentsatu duzu.
5. Gauean goizeko seiak arte gelditu nahi duzu festan, baina gurasoek, biek, ordu baterako etxera etorri behar duzula diote. Zu harritu egiten zara eta:
  - A. Zure gurasoak direnez gogo onez onartzen duzu esandakoa.
  - B. Eztabaidan hasi zara eta beraiekin ezin dela hitz egin esan diezu; ez dituztela gazteak ulertzen eta intolerante batzuk direla esan diezu.
  - C. Seietan etortzeko dituzun arrazoiak eman dizkiezu eta beraiekin erdi bideko ordua ados-



## II.- Asertibitatea

Pertsonen bizitza eta harremanak zailtasunak eta gatazkak dituzte maiz tartean. Gatazka hauen aurrean gizon eta emakumeek hiru aukera dituzte: alde egin, borrokatu ala arrazoitzen saiatu.

Alde egiteak arazoari aurre ez egitea dakar, ezkutatzea. Alde egitearen ondorio psikologikoak, luzera, frustrazioa eta ezinegona dira. Borrokak, bestalde, gatazkari aurre egiteko biolentzia erabiltzea esan nahi du, fisikoa zein hitzekoa. Borrokak, galdu nahiz irabazi, pertsonen arteko ezinikusia eta gorrotoa sortzen du. Arrazoitzeak hizkuntza erabiltzea esan nahi du, zentzuduna izatea, inteligentzia erabili eta tratuak bilatzea. Arlo psikologikoan arrazontzeak norberarekin ongizatea dakar eta autoestimuari ez dio kalterik egiten.

Azken honi jokabide asertiboa deritzaio eta honela definituko genuke: norberaren sentimenduen, beharren, eskubideen eta iritzien adierazpen zuzena bideratzen duen jokabidea, besteak eta haien eskubideak mehatxatu edo/eta zigortu gabe.

Jokabide oldarkorrek norberaren adierazpenak modu desegokian edo besteen eskubideak urratuz egitea suposatzen du. Jokabide pasiboak, bere aldetik, norberaren iritzi eta sentimenduak adierazteko gai ez izatea adierazten du eta besteek zapaldu gaitzaten uztea.

### Asertibitate teknikak:

Bakoitzarengan aurretik aipatutako joera horietako bat nagusitzen bada ere, egokiena iruditzen zaigun hori egiteko entrena gaitzake. Etsi gabe eta era jarraian entrenatuz gero posible izango da aldatzea.

1. Informazioa jasotzeko bidea irekitzea
2. Auto-errebelazioa
3. Itunak egiten ikastea
4. Ezetz esaten ikastea
5. Kritikei aurre egitea:
  - 5.1. Behe-lainoa
  - 5.2. Autoafirmazio negatiboa
  - 5.3. Galdeketa negatiboa
  - 5.4. Ironia asertiboa

### 1. Informazioa jasotzeko bidea irekitzea

Besteak esateko duena entzun eta emandako informazioa jasotzetik abiatzen bagara, posible izango da elkarrizketa atsegin eta luzea burutzea. Kasu eginez gero, galderak egin ditzakegu eta besteak lasaitasunez hitz egin ahal izango du bere buruaz. Erlazio asertiboa hasteko pauso egokia da hau.



## 2. Auto-errebelazioa

Guri buruzko informazioa emango dugu, eskatzen ez badigute ere. Hizketan ari garen gaiari buruz dugun iritzia ematea ere esan nahi du. Honenbestez, gure solaskideak arreta jartzen ari garela eta gaia gogoz jarraitzen dugula ikusiko du.

## 3. Itunak egiten ikastea

Elkarrizketa eztabaida bihurtzen bada eta aurkako iritziak baditugu, irtenbide bat itunak eginez bukatzea da. Itunen helburua bi solaskideek irabaztea da, eta ez bata bestea gainditzea. Itunak honako baldintza hauek beteko ditu: ez da nire autoestimua aurkakoa izango, ez die aldeei kalte egin behar, ez du solaskideen alderdi emozionala negatiboki eragin behar. Itun horretan bi aldeek emango dute amore, baina ez da inor "makurtuko".

## 4. Ezetz esaten ikastea (akasdun diskoa)

Gure nahiak eta emozioak behin eta berriz adieraztea da, lasai eta irmotasunez. Irmotasuna da teknika honetan ezaugarri egokiena. Ezezkoa esan nahi dugunean ziurtasunez esango dugu, azalpenik eman gabe, builarik egin gabe, jenio txarrak eragin gabe. Honela bakarrik sentituko gara lasai, bestela baiezkorearen kulparen arra izango dugu barnean, ezezkoa esan nahi genuelako.

## 5. Kritikei aurre egitea

Pertsona bat manipulatu nahi izanez gero eta samintzea lortzeko, behin eta berriz kritikatzeko bezalakorik ez dago. Horregatik, garrantzizkoa da kritikei aurre egiteko baliabideak izatea, nahiz eta egiazkoak izan. Kritikak jasotzean bi jarrera dira nagusi; bat, asaldatu eta modu erasokorrean erantzutea, eta bi, isilik gelditu, alde egin eta isilean negar egitea. Era asertiboan erantzuteko hiru teknika dira honako hauek:

### 5.1. Behe-lainoa

Ezezkoa eman gabe kritika horiek onartzen laguntzeko teknika da hau. "Behar bada arrazoi duzu. Hitz egingo dugu beste batean...", "Ez dizut ezetz esango..." "Baliteke...", baina ez diogu solaskideari arrazoirik ematen, guk erabakiko dugu esaten duen hori egia iruditzen zaigun ala ez, ez berak.

### 5.2. Autoafirmazio negatiboa

Jasotako kritika horiek ontzat ematen ditugu (egiazkoak direnean, noski), baina ez dugu gure burua zuritu behar. Hanka sartzeko eskubidea dugu eta ez dugu gure burua horregatik errudun sentitu behar. "Berandu iritsi zinen aurrekoan", "Bai, egia da, berandu irisi nintzen."

### 5.3. Galdeketa negatiboa

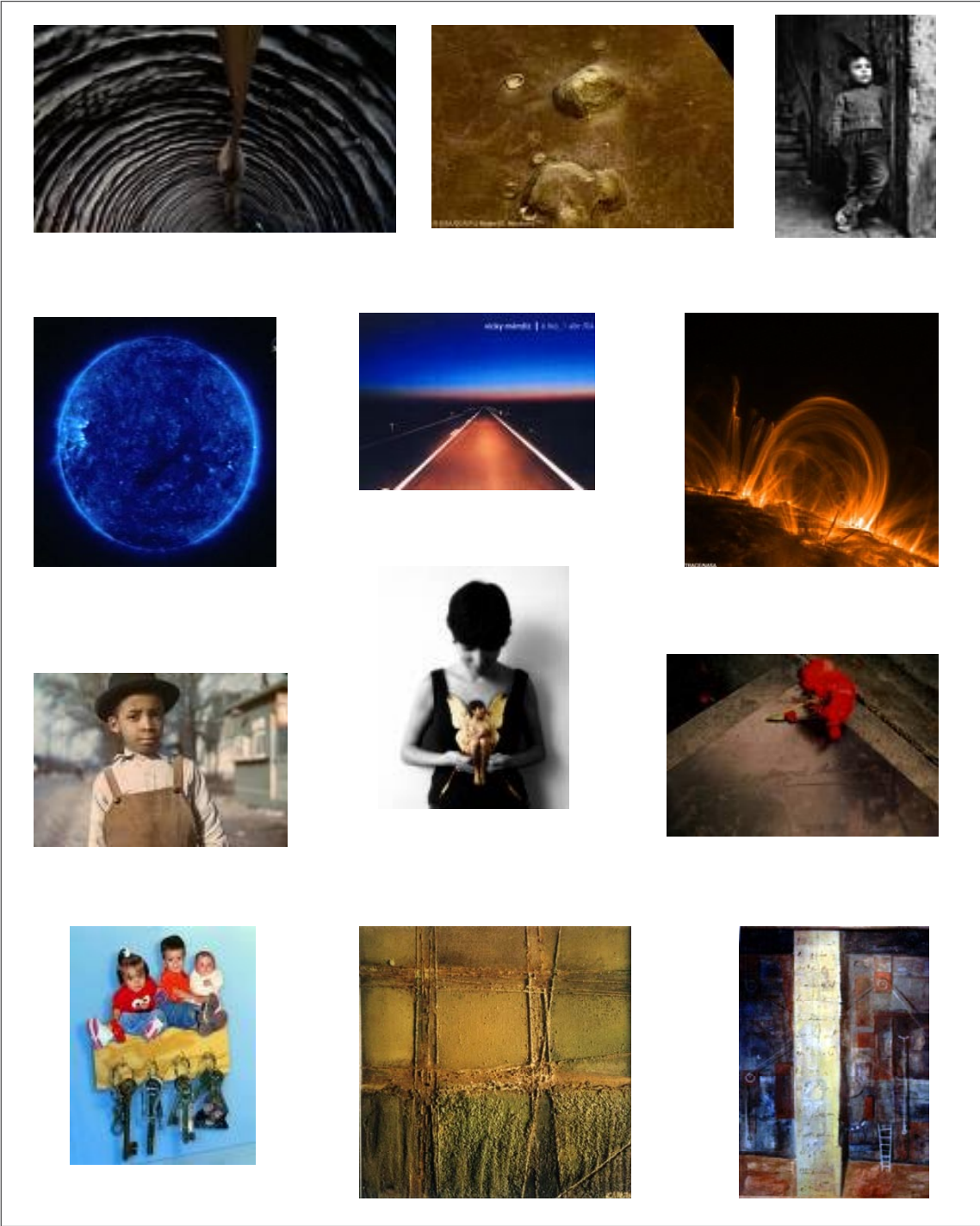
Aurrekoen osagarria da. Gure jarrerari buruzko kritikak eskatzea eta probokatzea da. Besteari gure portaerari buruzko informazio zabalagoa eskatzea. Besteari xehetasunak eskatu eta betiko esaldi erabiltzaileetan ez geratzea lortzen da. “Dena gaizki egiten duzu beti”, “Zehaztuko didazu zer egiten dudan gaizki eta noiz?”

### 5.4. Ironia asertiboa

Kritika ez denean egiazkoa edo probokatzea bilatzen duenean baiezkoa erantzutean datza. “Harroputz bat besterik ez zara!”, “Eskerrik asko”.

### **Desconómete a ti mismo**

91. orrialdetik aurrera  
Güell eta beste. Paidós



## II.- Asertibitatea eta Tratuak

Pertsonen bizitza eta harremanak zailtasunak eta gatazkak dituzte maiz tartean. Gatazka hauen aurrean gizon eta emakumeek hiru aukera dituzte: **alde egin, borrokatu ala arrazoitzen saiatu.**

Alde egiteak arazoari aurre ez egitea dakar, ezkutatzea. Alde egitearen ondorio psikologikoak, luzera, atsekabea eta ezinegona dira. Borrokak, bestalde, gatazkari aurre egiteko indarkeria erabiltzea esan nahi du, fisikoa zein hitzekoa. Borrokak, galdu nahiz irabazi, pertsonen arteko ezinikusia eta gorrotoa sortzen du. Arrazoitzeak hizkuntza erabiltzea esan nahi du, zentzuduna izatea, adimena erabili eta hitzarmenak lortzen saiatzea. Arlo psikologikoan, arrazoitzeak norbere ongizatea dakar eta ez dio kalterik egiten autoestimuari.

Azken honi **jokabide asertiboa** deritzo, eta honela definituko genuke: norbere sentimenduen, beharren, eskubideen eta iritzien adierazpen zuzena bideratzen duen jokabidea, besteak eta haien eskubideak mehatxatu edo/eta zigortu gabe.

**Jokabide oldarkorrak** norberaren adierazpenak modu desegokian edo besteen eskubideak urratuz egitea suposatzen du. **Jokabide pasiboak**, bestalde, norbere iritzi eta sentimenduak adierazteko gai ez izatea adierazten du eta besteek zapaldu gaitzaten uztea.

### ***Irabazi/irabazi pentsaera***

#### ***Irabazi/irabazi***

Beti hirugarren aukera bat dugula pentsatzean datza. Kontua ez da zuk edo nik irabaztea, baizik eta beste irtenbide hoberik badela pentsatzea, zeinari esker biok izango garen irabazle. Hitzarmenak edo irtenbideak alde bientzat dira onak. Alde guztiek konpromisoa hartu eta jarduera-planean laguntzen dute.

Zenbaitetan irabazi/irabazi jarreraren ekarpen txikiena besterik ezingo da lortu: erdi bideko akordioa. Itunak, ordea, honako baldintza hauek beteko ditu: ez da nire autoestimua aurkakoa izango, ez die aldeei kalte egin behar, ez du solaskideen alderdi emozionala negatiboki eragin behar. Itun horretan bi aldeek emango dute amore, baina ez da inor "makurtuko".

#### ***Irabazi egin dut/galdu egin duzu***

Jarrera autoritario eta oldarkorra da hau. Gizartean maiz izaten ditugu pentsaera honen adibide diren egoerak: familian, lagun taldean, eskolan, kiroletan, legearen aurrean...

Egia da irabazi egin dut/galdu egin duzu pentsaerak baduela lekua hainbat gertakari lehiakor edo konfiantzarik gabekoetan. Baina bizitza ez da beti lehia. Bizitza ez da gure gurasoekin, lagunekin, biko-tearekin, irakasleekin, bizilagunekin dugun lehia. Irabazi egin dut/galdu egin duzu jarrera duen beste pertsona bat datorkigunean, erlazioa da giltza. Guk gizalegez jokutzen badugu, errespetuz, benetako estimuz; eta esaten duen horretan arreta egokia jartzen badugu; gure ikuspegia ausardiaz adierazten badugu eta behin eta berriz irtenbidea lortzen saiatzen bagara, agian besteak ni bion ongia bilatzen ari naizela ikusi eta bere jarrera aldatuko du. Hala ez bada, beti dugu trataturik ez dago aukera.

#### ***Galdu egin dut/irabazi egin duzu***

Hau aurrekoa baino okerragoa da oraindik. Horrela jokutzen dute atsegin izan nahi dutenek, beren sentimendu eta usteak adierazteko ausardiarik ez dutenek. Lehengoa zein hau, gizabanakoen barne ahulezietan oinarritzen diren jarrerak dira.

#### ***Biok galtzen dugu***

Jarrera honetako bi pertsona elkartzen direnean, hau da, bi pertsona setati, burugogor, berekoi eta aurrez erabakia hartuta dutenak elkartzen direnean, ondorioa biak galduko dutela izango da. Biek mendekua hartuko dute eta besteari ordainarazten saiatuko dira. Gatazkarako jarrera da hau, gudu-filosofia.

### ***Irabazi egin dut***

Pentsaera hau duenak bere helburuak lortuko dituela ziurtatu nahi du, eta ondo iruditzen zaio besteek ere beraienak lortzea.

### **Zein da egokiena?**

Kasu bakoitzaren arabera izango da erantzuna. Errealitatea aztertu eta jarrera egokiena hartzea da onena. Hori bai, luzarora biok irabazi edo biok galduko dugu. Beraz, irabazi/irabazi da irtenbide bakarra.

### ***Irabazi/irabazi edo ez dago traturik***

Denen gogobetetzea lortzen duen irtenbiderik lortzen ez badugu, “ez dago traturik” esamoldera jo genezake. Kasu honetan, ez dugu itxaropenik sortu, ez dago itunik, biok gara libre. Askotan, irtenbide egokirik ez bada, negoziazio batera traturik lortuko ez dugula pentsatuz joateak askatasun handia eta hobeto pentsatzeko aukera ematen digu.

*Irabazi/irabazi* pentsamenduak honako alderdi hauek ditu bere baitan:

### **Izaera**

**Heldutasuna:** Ausardiaren eta errespetuaren arteko oreka. Nik nire ikuspegia adierazteko ausardia izatea, besteen errespetatuz.

**Ugaritasunaren pentsaera:** denontzako aski dugu munduan. Besteak irabaztea ez da txarra niretzat. Ez da onuragarria besteen gaizkia nahi izatea.

### **Harremanak**

Bi aldeek elkarrekiko konfiantza izan behar dute. Horretarako oso egokia da elkarrekin egoteko denbora izatea. Harremanak ez ditu arazoak konpontzen, baina bai ordea ezinikusi eta gaizki ulertzeak.

### **Adostasuna**

Akordioak lortuz gero ez dugu indarra bereizten gaituen horretan jartzen, gure arteko adostasunak arrakastara bideratzeko egingo dugu lan.

### Prozesuak

Pertsona eta arazoaren arteko bereizketan du ikuspegi honek abiapuntua; gure behar eta nahiak hartzen ditu kontuan, eta ez soilik erabaki eta jarrerak. Biok irabazteko aukerak jorratzea, eta biok parteka ditzakegun irizpide objektiboak bilatzea du helburu:

- Lehenengo, arazoa bestearen ikuspuntutik begiratu behar da. Besteak dituen behar eta kezka ulertzen eta adierazten saiatu behar gara, berak egingo lukeena baino hobeto, ahal badugu.
- Bigarren, oinarrizko giltzak diren gaiak identifikatu (ez ikuspuntuak) behar dira.
- Hirugarren, konponbide onargarriak izango liratekeen emaitzak zehaztu behar dira.
- Laugarren, emaitza horiek lortzeko aukera berriak bilatzen saiatu behar dugu.

**Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.**

Cuarto hábito. Pag. 230

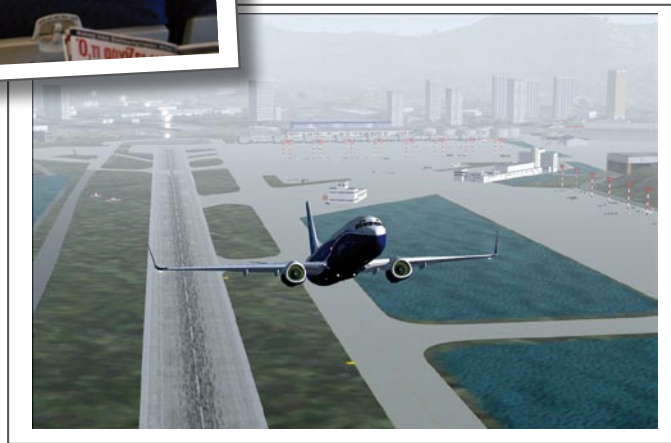
S.R. Covey





## TALDE-LANEAN ARITU ETA ARRAKASTA IZATEKO EZINBESTEKO BALDINTZAK

- Taldekideen arteko (oinarrizko) adiskidetzeta eta konfiantza
- Arazoak sortzen badira argi azaldu eta haiei aurre egitea
- Helburu bateratu (komunak) eta argiak izatea
- Bakoitzaren egitekoa ondo zehaztuta izatea
- Norbere interesen aldean taldearen onura lehenestea



## 22. ilarako bidaiaria (planteamendua)

“Ohi zuenez, ordurako ozta-ozta iritsi zen Jon aireportura. Hala ere bere hegaldi txartela jaso eta loteria erosteko beta izan zuen, adierazitako irteerarantz abiatu aurretik. Ez zuen ekipajea fakturatu behar izan, eskuko poltsa baizik ez baitzeraman.

Hegazkin barruan, 22. ilaran egokitu zitzaion tokia, erdikoa hain zuzen, ez pasillo eta ez leiho. Erretzaileen era-soak pairatu beharko zituela bururatu zitzaion. Bera sartu ordurako gainerako bidaiari gehienak beren eserlekue-tan zeuden, eta eserleku gaineko kajoiak trastez beteta zeuden horrezkero. Eskuko poltsa zango gainean eraman beharko zuen Jonek Bilbotik Erromarako bidaia osoan.

Gerrikoa lotu eta hegazkinari abiatzeko baimena noiz emango zain geratu zen Jon. Ez zien arreta berezirik jarri denbora tarte horretan kabina barruko bozgorailuetatik helarazi zizkieten ohiko ohar eta aholkuei.

Hegazkina abiatu orduko, Jon altxatu eta ero baten moduan oihuka hasi zen: geldi! Hegazkina geldiarazi egin behar da! Ezin da aineratu! Ez, ez, ez!

Konpainiako langileak Jon lasaitzen saiatu ziren... alferrik, ordea. Hegazkinak gorantz egin zuen, lur gainetik urrunduz.

Handik bost minutura... ZER GERTATU ZEN? ZERGATIK?”.

**22. ilarako bidaiaria  
(laguntzarako pistak)**

1. Gure protagonistak begi bistan duen ezerk ez digu misterioa argitzeko inongo laguntzarik emango.
2. Inguruan ikusten dituen lagunetatik, berak ez du inor ezagutzen.
3. Hain era bitxian jokatzera daraman informazioa ez du inguruan dituenengandik jaso eta ezta prentsan irakurri ere.
4. Aireratu eta berehala hegazkina lehertu egin da.
5. Hegazkinaren leherketaren eragilea ez da Jon izan.
6. Jonek ezagutu duena pilotuaren ahotsa da, honek megafoniaz bidaiariak agurtu dituenean.
7. Hegazkinaren komandantea (pilotua) ez da pertsona famatua, ezta Jonen laguna edo familiakoa ere. Egiaz, ikusita soilik gure protagonistak ez luke ezagutuko.
8. Leherketaren eragilea pilotua izan da. Jonek duen lanagatik izan zuen pertsona horrekin harremana.
9. Jon ez da medikua, ez abokatua, ezta psikologo edo psikiatra ere.
10. Jon Erromara zihoan, Vaticanora, Jon apaiza da.

## 22. *ilarako bidaiaria* (soluzioa)

Jon, 22. ilaran eserita doan bidaiaria, apaiza da. Asteburu horretan Erromara doa, Vaticanon egin behar duten biltzar eukaristiko batera hain zuzen ere. Berandu iritsi izanak eta egokitu zaion eserlekuaren zenbakiak ez dute inongo garrantzirik kasua argitzeko. Hegazkinean ibiltzeari beldur handia dio Jonek. Horregatik, kabinan sartu bezain laster



prentsa irakurtzeari ekin dio, bere burua lasaitu nahirik. Horretan ari dela, komandantearen ahotsa iritsi zaie bozgorailuetatik. Agurtu eta hegaldiaren xehetasunak eta beste zenbait aholku eman dizkie bidaiariei. Nahikoa luze aritu da eta apaizak ahotsa ezagun sumatu du. Ordu gutxi batzuk lehenago, hil baino lehen egingo duen delitua aitortzera etorri zaion gizon baten konfesioa jaso du Jonek. Ikusi ez duen gizonaren ahots urduriak zioenez, jende askoren heriotza eragingo zuen lehergailu bat jarri du. Apaiza zerbait gehiago ateratzen saiatu den arren, ez du xehetasun gehiago eman nahi izan. Beste ezer esan gabe alde egin du, presaka, gizonak. Jonek ez du haren aurpegia ikusteko betarik izan.



Horrelako gauzak entzunak zituen, orain baino lehen ere, Jonek bere konfesatokian. Zorionez, inoiz ez zen ezer larririk gertatu. Gaurkoan, ordea, aitorlea egiatan ari zela sentitu du Jonek lehen unetik. Arratsalde osoa kontu horri bueltaka pasa du, zeini esan ziezaikeen... Bestalde, aitortza moduan jasotako informazioa izanda, isilpean gordetzera behartua sentitzen zuen bere burua.

Pentsamendu hauei bueltaka ari zela, ezagutu egin du kabina barruko bozgorailuetan aitortzera etorritako gizonaren ahotsa. Horregatik, hegazkina aireratzen hasi denean, Jon zutitu eta builaka hasi da, bere onetik aterata. Hegazkina geldiarazi beharra zegoen. Erotzat hartu dute eta bost minutu beranduago hegazkina airean lehertu da bertan zihoazen guztiak hil direlarik.

## HIRU TXANDEN METODOA

### Oinarri teorikoak

Edozein istiluren aurrean, norbaitek “hitz egin dezagun” esaten duenean jarrera positiboa erakusten du. Gauzak bide onez konpontzeko borondatea behintzat baduela esango genuke.

Askotan, ordea, “Hitz egin dezagun” hori ez da nahikoa izaten. Asmo ona erakusten du, baina hutsuneak ere izan ditzake. Hala nola: ekarpen oparoak egiteko gauza izan arren, taldean hitz egitera ausartzen ez direnen isiltasuna; gauzak azaltzeko duten erraztasunagatik eztabaida maneiatu dezaketen hizlari trebeen eragin maltzurra; erabateko arrazoia dutela sinetsita, gainerakoak limurtzen baizik saiatzen ez direnen ekarpen antzua eta, horrez gain, elkarri entzuten ez dioten elkarriketa (bakarrizketen sorta lotura gabea, berez) alferrikakoa.

Horregatik, “Hitz egin dezagun” esatea aski ez delako, Elkarri paradigma berria proposatu zuen: “Entzun dezagun”.

Berri honek ere ez du, jakina, arrakasta bermatzen. Hori bai, aurreko ereduak zituen ahulezia asko gainditzen ditu. Izan ere, “Entzun dezagun” eredia aurrera eramateko ezinbestekoa da, lehendabizi, arazoa mahai gainean jartzea, eta bakoitzak nola ikusten duen argitzea. Hala ere, funtsezko galdera ez da “Non dago arazoa?”, eta ezta “Zein da erruduna?” ere, baizik eta “Non dago irtenbidea?” eta “Nola aurki genezake guztion artean?”. Argi eduki behar baitugu alde denek izango dutela egiaren zatiren bat eta konponbidea denon mesedetarako izango dela. Horretarako, nahitaezkoa da bestearen arrazoiak entzutea, eta baita gureak azaltzea ere, noski.



## HIRU TXANDEN METODOA

### Eztabaida dinamizatze gida

#### I. ZATIA

1. urratsa	<b>Gatazka, eztabaida edo arazo bat aukeratu</b> / Taldeko dinamizatzaileak aukeratuko du. Gaiak ahalik eta polemikoena eta eztabaidagarriena behar du izan, gutxienez aurkako bi jarrera (itxuraz behintzat) adostezinak sortuko dituena. Behin aukeratu eta gero, eztabaidaren izenburua era positiboan aurkeztea komeni da (arazoa azpimarratu beharrea konponbiderako saiakera gisa agerraraziz). Aurkezpenaren ostean bost minutu utziko zaizkie ikasleei gaiaren inguruko lehen hausnarketa pertsonala egin dezaten.
2. urratsa	<b>Eztabaida irekia eta bat batekoa</b> / Nahi duenak hitz egin dezake, txanda eskatu gabe. Hasierako giroa hotza bada, dinamizatzaileak piztu egin beharko du. Behin abiatu ondoren berak ez du moderatzaile lanik egingo. Ikasleak beren gisara utziko ditu. Jarrera desberdinen arteko liskarra agerian uztea da helburua. Argudioak errepikatzen hasten direnean, ez atzera ez aurrera gelditzen garenean (20-25 minutu inguru) eztabaida moztu egingo du dinamizatzaileak. Ikasleei eztabaida blokeatuta dagoela ulertarazten dienean, hurrengo urratsari ekingo zaio.
3. urratsa	<b>Eztabaidaren blokeoa eta lehen ondorioa</b> / Dinamizatzaileak orain arte lortutakoaren analisia egingo du. Ordu erdiz eztabaidan aritu ondoren, jarrera kontrajarriak hasieran baino urrunago daude elkarrengandik. Ondorioz, elkarriketa egiteko modua bera berrikusi beharrea gaude.

#### II. ZATIA

4. urratsa	<b>Eztabaida berriro hasi arau berrieekin</b> / Aurreko saioa ahaztu eta berri bati ekingo diogu (45-50 minutukoa). Eztabaidaren izenburua gogoraraziko zaie, era positibo eta eraikitzailean. Bigarren saio honetan arau berriak izango ditugu eta parte-hartzaileek (dinamizatzailea ahalik eta gehien izan daitezen ahaleginduko da) hitz egiteko hiru aukera izango dituzte, hiru txanda.
5. urratsa	<b>Lehen txanda</b> / Taldeko kide guztiek har dezakete parte, txanda eskatuta. Pertsona bakoitzak denbora mugatua izango du (bi minutu). Hitz egiteko duten denbora horretan soilik euren iritzia azal ditzakete (ez besterenak eztabaidatu edo erantzun). Inork ezingo du besteen jarduna eten.
6. urratsa	<b>Bigarren txanda</b> / Taldeko kide guztiek har dezakete parte, banan-banan. Txanda hau galderak egiteko (besteen azalpenen ingurukoak) eta erantzuteko da. Ezin dira besteen esku-hartzeak eten. Besteen esanak eztabaidatu edota haiei aurre egitea debekatuta dago.
7. urratsa	<b>Hirugarren txanda</b> / Denek har dezakete parte, betiere besteen esku-hartzeak eten gabe. Txanda honetan, parte-hartzaileek besteek azaldutakoaren alde interesgarri eta positiboan azpimarratzeko hartuko dute hitza. Dinamizatzaileak (edo aukeratutako laguntzailearen batek) txanda honetan esandakoak akta batean bilduko ditu.
8. urratsa	<b>Aktaren prestaketa</b> / Taldeak hamar minutuko atseden hartzen duen bitartean, dinamizatzailea hizketan aipatu diren antzeko ideiak (helburuak, estrategiak, proposamenak...) laburbildu eta egituratzen saiatuko da (oinarrizko edukiak, lauzpabost ideiatan).

### III. ZATIA

<b>9. urratsa</b>	<b>Aktaren aurkezpena eta balorazioa</b> / Dinamizatzaileak akta aurkeztuko du, bere izaera eraikitzailea azpimarratuz. Taldekideen adostasun horiek elkarlanari hasiera emateko abiapuntu baliagarriak izan daitezke.
<b>10. urratsa</b>	<b>Iritziak trukatu eta aukerak irudikatu</b> / Aktaren edukiari buruzko iritziak trukatzeko minutu batzuk hartuko ditugu. Litekeena da elkarlanerako ardatz izan daitekeen ideia edo ekimenen bat sortzea.
<b>11. urratsa</b>	<b>Esperientziaren ebaluazioa</b> / Honako galdeketa pasa dakieke ikasleei. 1. Interesgarria iruditu al zaizu? (1etik 10era). 2. Ekarpenik egin al dizu? 3. Saioa nolakoa iruditu al zaizu? Luzea / Normala / Motza. 4. Aukeratutako gaia gustukoa al duzu? (1etik 10era). 5. Taldeko dinamizatzailearen lana baloratu (1etik 10era). 6. Metodo hau hobetzeko iradokizunak edo proposamenak:





## I.- Arrakastaren inguruko esaldiak

<http://www.frasescelebres.net/frases-de-exito.2.html>

- Saia zaitetz, beti, ahal duzun guztia ikasten, jakinduria baita ate asko irekiko dizkizun giltza.
- Arrakastatsua izatea egiten duzun guztiarekin ondo sentitzea da.
- Arrakasta lortzea erraza da. Zaila merezi izatea da.
- Leku batean bakarrik dago "arrakasta" "lana"ren aurretik: hiztegian.
- Badira bi hitz ate asko zabalduko dizkizutenak: "tira" eta "bultza".
- Ez zaitetz arrakastaren zain egon. Bera etorriko zaizu.
- Arrakasta ahaleginaren poderioz gaitutako porrota da.
- Arrakasta zorte ona besterik ez da!!! Eta bestela galdetu ez dutenei.
- 10 urte baino gehiago darama egun bateko arrakasta lortzeak.
- Atsegina da pertsona garrantzitsua izatea, baino garrantzitsuagoa atsegina izatea.
- Arrakasta lortzeko azala beltzaran izan ezazu; etxe dotore batean bizi zaitetz, nahiz bebarruan izan; modako jatetxetan ikus zaitzatela, nahiz eta kopa bat besterik ez hartu eta dirua eskatzen baduzu, asko eskatu.
- Arrakasta izan nahi baduzu, dena agindu eta ezer ez bete.
- Ez dakit zein den arrakastaren giltza, baino porrotarena behintzat denentzat atsegina izaten saiatzea da.
- Egund batean, Andres Segovia, gitarra-jole ezaguna, eman zuen kontzertu batetik irteten ari zela, norbaiten esan zion:

- *Bizitza emango nuke zuk bezala jotzeagatik.*

Eta honek erantzun zion:

- *Horixe da nik ordaindu dudana ere.*

Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: "tira" y "empuje"

Siempre intenta aprender todo lo que puedas, pues el conocimiento es una llave que abre muchas puertas.

El éxito es cuestión de buena suerte!!! y si no, pregúntale a los que no tienen?

Ser exitoso es sentirse bien con cada cosa que hagas.

El éxito sólo está antes que el trabajo en el diccionario.

El éxito es el fracaso superado por la perseverancia.

El éxito es fácil de obtener. Lo difícil es merecerlo.

Nunca esperes al éxito. Él te sorprenderá.

Lleva más de 10 años alcanzar el éxito por un día...

Es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable.

Para lograr el éxito, mantenga un aspecto bronceado, viva en un edificio elegante, aunque sea en el sótano, déjese ver en los restaurantes de moda, aunque sólo se tome una copa, y si pide prestado, pida mucho.

Si quieres tener éxito, promete todo y no cumplas nada.

No sé cual es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo.



## II.- Datu biketarako taula

**ADINA: 6-11**PERTSONA  
ARRAKASTATSUAZORTEZ ALA LANA  
EGINDAZEIN SENTIMENDU  
SORTZEN DU ZUGAN


**ADINA: 12-19**PERTSONA  
ARRAKASTATSUAZORTEZ ALA LANA  
EGINDAZEIN SENTIMENDU  
SORTZEN DU ZUGAN


**ADINA: 20-60**PERTSONA  
ARRAKASTATSUAZORTEZ ALA LANA  
EGINDAZEIN SENTIMENDU  
SORTZEN DU ZUGAN


**ADINA: 60-100**PERTSONA  
ARRAKASTATSUAZORTEZ ALA LANA  
EGINDAZEIN SENTIMENDU  
SORTZEN DU ZUGAN


## IRUZKINERAKO TESTUA

Duela hogeita hamar urte inguru, Abraham Maslow psikologo entzutetsuak plazaratutako teoriak zioenez, giza portaera pertsonak dituen beharren hierarkiaren arabera izaten da. Hau da, gizakiok beharrik premiazkoenak asetzera jotzen dugu lehenbizi, esaterako behar fisiologikoak. Horiek asetuta daudenean baino ez dira beste goimailako premiak azaleratzen. Maslowen hitzetan, "Egia borobila da gizakiak ogia baizik ez duela behar bizitzeko, ogirik ez duenean edo eskas duenean. Zer gertatzen da ordea, gizakion nahiekin, ogia soberan dagoenean, tripa egunero betetzeak kezkatzeko gai izateari uzten dienean?".

Ohioko (AEB) Unibertsitateko psikiatra talde batek 2000 urtean argitara emandako ikerketa batek galdera horren erantzuna eman diezaguke. Bost urteren buruan sei mila laguni egindako galdeketa jasotako emaitzek zera erakusten dute, XXI. mende hasieran bizi garenon ase beharreko premiak hauexek direla, hurrenez hurren: osasuna, independentzia, jakin-mina, onartuta sentitzea, ordena, dirua aurreztu ahal izatea, ohorea, idealismoa, gizarte-harreman egokiak, familiako giro ona, mendekua, maitasuna, janaria, jarduera fisikoa eta lasaitasuna. Bixia da benetan, AEBetako gizartearen, halako gizarte garatu eta kontsumista baten lehentasunak horiek izatea, jendearen jokaera arautzen duten asetu beharreko premiak horiek izatea, alegia. Are bitxiago dena, ordea, beste hau da: askoz erosotasun gutxiago dituzten gizarteetan ere, baita beren oinarritzko premiak asegabe dituztenean ere, jendeak goimailako beharrak asetzeari ematen diola lehentasuna, hala nola jakintzak ugaritzeari edo luxuzko objektuak eskuratzeari, baita oinarritzko beharrak asetzeari aurretik ere zenbaitetan. Ohioko ikerlarien buru egin duen Steven Reiss irakaslearen ustez, ulertzeko zailak irudi dakizkigukeen joera hauen atzean, berak "ustezko nahiak" deitzen dituenak egongo lirateke, hau da, gure ingurutik -publizitateak esate baterako- eragindako behar edo desirak. Reissek esaten duenez, mezu horien eraginez, gizartea bitan erdibitzen da: objektu horiek eskura ditzaketenak batetik; bestetik haiei begira, eskuratu ezinean, bizi direnak. Eragindako nahi hauek badute, gainera, berezitasun bat: inoiz ez gaituzte erabat ase uzten. Lortu ala ez, behar hauekin inoiz ez baita aski izaten, beti gehiago behar dugu. Ondorioz, nolana ere, frustrazioa eragiten digute beti.

Izan ere, gure irizpidetik kanpo egon litezkeen gauzen bila abiatzen garenean, beti aurreikusi beharra dago, agian, lortuko ez dituguna. Hori egin ezean, atsekabea eta mina ekar diezagukete. Aipatu irakasleak esaten duenez, gure gizartean hedatze ari den estresa eta egonezinaren zergati nagusia horixe da, alegia, erdietsi ezin litezkeen gauzen atzetik inozoen pare ibiltzea. *"Horregatik, psikologoek honako aholkua eman ohi diegu gure bezeroei: bere buruari hurbileko helburu txikiak jar diezazkiotela, urrutiko helmuga handi zailak poliki-poliki iritsi ahal izateko. Eskailera bat igotzea bezalakoa da hau. Goian zer aurkituko duzun ez dakizunez, hoberena mailaz maila joatea duzu. Nolanahi ere, goraino iritsi behar horrek ezin du gure bizimodua erabat baldintzatu". Era berean esan behar da, ordea, ilusiorik edo desiorik gabeko bizitza ere bizitza tristeza izan litekeela benetan. Hala dio Acarin neurologoak:*

*"Neurobiologiaren ikuspuntutik, ilusioa motibazioaren lagungarri gertatzen den emozioa da. Motibazioak bizitzarekiko interesa piztuta mantentzen laguntzen digu. Areago, nahiek, betetzen direnean, plazerra ekartzen digute".*

Erdiestezinak diren gauzeekin amets egitea onuragarri ala kaltegarri ote dugun galdetuta, Arribas psikiatrak zera erantzun digu: *"Sarri askotan lortzeko ezinak zaizkigun gauzeekin amestean gure buruari ihesbidea irekitzen diogu, tranpa baten modukoa, gustuko ez dugun egoera erreal batetik ihes egin ahal izan dezan. Engainu horrek kontrolpetik alde egiten digunean sortzen da arazoa. Orduan, desioaren betetze ezak zapuztea dakar. Zenbaitetan, lortzen zailak diren helburuak benetako nahi bihurtzen ditugu. Eta horrek bizitzan bene-benetan bilatu behar dugun lehen gauza aurkitzea galarazten digu: zoriotsu izatea, alegia".*

(Iturria: Quo aldizkaria, 113. zkia, 2005eko otsaila, 58-61. or.)

1. Emandako testuari, zure ustez, ondo doakion izenburua jarri.
2. Zerrenda itzazu testuan ageri diren ideia nagusiak, eskema batean sailkatuz.
3. Iruzkin kritikoa. Azal ezazu testuan jorratzen den gaiaren inguruan duzun iritzia, idatzian azaltzen diren ideiak komentatu eta alde nahiz kontra dituzun usteak argudiatuz. Zaindu itzazu idatziaren forma (ortografia, egiturak, joskera...) zein edukia (koherentzia eta abar).

## HELMUGA = EGIA BIHURTZEA ERABAKI DUDAN AMETSA

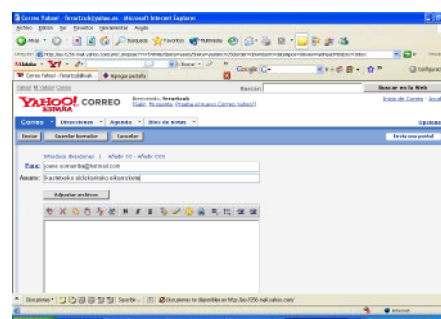
Era desberdinetako helmugak daude. Batzuk gauzak edukitzearekin dute zerikusia (materialak). Beste batzuk zerbait izatera iritsi edo gauzak ondo egiteko nahiarekin (profesionalak). Azkenik, helburu batzuk gure izaera osoa ukitzen dute, nolabaitekoak izateko, gure burua hobetzeko gogoarekin lotutakoak dira (pertsonalak). Denborari begira ere batzuk laster batean eskuratze-koak izaten dira; beste batzuk epe luzera begira bururaturatutakoak. Baina den-denek dute atzean definizioak dioena: asmo kontziente hori, ametsa egi bihur dadin ahalgintzeko erabakia.



## Biografiak irakurri ostean hizketa bideratzeko planteak litezkeen galderak

1. Zein da pertsonaia bakoitza?
2. (Ez badituzte asmatu, identifikatu eta gero) Ezagutzen al dituzu?
3. Zein da denetan ezagunena? Zeinen bizitza eredugarriena? Bat al datoz?
4. Nolako helmugak (era guztietakoak) izan ditu bakoitzak bere bizitzan? Nolakoak ditu orain?
5. Zerk ekarri dio, bakoitzari, arrakasta? Zoriak? Esfortzuak? Ingurukoek?...
6. Nola egin dio aurre, horietako bakoitzak, zoritxarrari harekin topo egin duenean?
7. Zeinek lortu du, zure ustez, arrakasta? Eta zoriona?
8. Zeini idatziko diozu mezua? Zergatik?

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: txiripak txiripa, gure izaerak eta gure eginek erabakitzen dute bizibidea. Helmugak ondo aukeratzea eta haien bilaketan iraunkortasuna, eguneroko ahalegina. Hor dago benetako arrakastaren gakoa. Ondo legoke hau noizean behin gogoratzea.





## Juan Carlos Izpisua Belmonte

(Hellin, 1960)

Bere lan alorrean hoberenetakoa izan arren, ezin umilago ageri da bere buruaz galdetutakoan. Ez du uste haurtzaroko bizipenetan ezer berezirik dagoenik. "Garai hartan ume batek lan egitea ez zen hain harrigarria, beharra handia zen eta etxean lagundu beharra zegoen", dio. Bere bizitzan txiripek sekulako garrantzia izan dutela pentsatzen du: "Uste dut txiripek baldintzatzen dutela gu guztion bizitza. Gauzak gure aurretik pasa egiten dira, trenak bailiran, eta gure esku dago hartzea ala ez. Hori bai, gero aukeratu duzun horretan dena eman beharra dago, pasioa, arrakasta izango baduzu. Ez dut uste talentu edo adimen berezirik behar denik, gogoia behar da, kuriositatea, helmugak argi izatea". Gazteentzat aholku hauxe du: "Jakin-mina behar da, asko irakurri, denetarik, belarriak eta begiak ondo irekita ibili beti, ingurukoengandik ere asko ikasi liteke eta".



## Joane Somarriba

(Sopela, 1972)

Bere ametsak betetzearren lana gogor egin behar izan du. Hemeretzi urte zituela bizi izan zuen esperientziarik gogorrenak betirako elbarriri geratzeko zorian utzi zuen. "Medikuek ez zuten itxaropenik, asko jota oinez ibiltzeko gauza izango nintzela esan zidaten. Gogoan dut paseotxo bat emanda etxera bueltatu nintzen batean bizikleta berria nuela zain egongelan. Egun hartan bertan etxeari buelta eman nion. Hurrengo egunean gehixeago eta hurrengoan gehiago...". Arrakasta lortu du askorentzat gizezkoena den kirol batean: "Hori ere latza izan da oso, guk askoz baldintza kaxkarragoetan egin behar genuen dena, lansariak, hotelak, janariak... behin baino gehiagotan gure patrikatik gauzak ordaindu behar genuen. Kontua da zerbait nahi duzunean borrokatu egin behar dela, besteren zain egon gabe". "Atzo arte txirrindularitza izan da nire bizitza ia-ia osoa. Orain beste gauza batzuen garaia iritsi da. Beste bizimodu bati ekingo diot, amets-erriak betetzeari".



## Diego Armando Maradona

(Buenos Aires, 1960)

"Ni ondo nago, nire gaitzen istorioa horiek denak kazetarien askakizunak dira". "Drogak hartzen nituela esan zuten. Gezur horren atzean Estatu Batuetako gobernua zegoen, ezin eraman dute eta, ni Castroren laguna izatea"...



1960an jaio zen Albaceteko herrirka batean. Bere familia ezin behartsuagoa zen. Bederatzi urte zituela, aitak etxetik alde egin zien. Senideetan zaharrena izaki, eskola utzi eta lanean hasi beharra izan zuen, amari laguntzeko. Garai hartan denetik egin zuen: almendrak bildu, globoak edota turroia salduz herriz herri ibili...

Hamabi urterekin hotel batean hasi zen lanean, atezain eta maletak garraiatzen. Eskolara ez joanagatik, irakurtzeari ekiten zion bere denbora librean. Hamasei urterekin ikasketei berrekitea erabaki zuen, ez nolanahe ordea. Egunez lan egin (zine batean, zerbitzari gisa, eta abar) eta iluntzean ikasten zuen. Hala bukatu zuen batxilergoa.

Filosofia ikasteko erabakia hartuta abiatu zen Valentziara, matrikula egitera. Trenetik, ordea, Farmaziako fakultatea ikusi eta bere itxurak erakarri egin zuen. Karrera bukatu zuenean sari berezia eman zioten.

Beka bat jasota Italiara abiatu zen. Ordurako bere jakin-mina genetikaren alorrera zegoen bideratuta eta handik alde egin behar zuela sentitu zuen. Ingelesa askorik ez bazekien ere, Inglaterrara joan zen lehenbizi, baita gerora Alemaniara ere. Ikasteko zuen grinak eta gaitasunak txundituta utzi zituzten bere maisu eta lankideak bazter guztietan.

Ezkondu eta bi alaba izan zituen. Haietako batek, hiru urte zituela, eskuak larriki erre zituen etxeko istripu batean. Berak zaindu zuen eta sendaketak egunero egin, azala birsortu zitzaion arte. Istripu honek handik aurrerako bere lan zientifikoa baldintzatu zuen zeharo.

Azken urteotan ehunen birsortzearen inguruko ikerketak egiten ari da, alor horretan dagoen ikastegirik puntakoenean zuzendari (Californian). Horretaz gain, beste hainbat proiekturen gidari edo laguntzaile ere bada (Katalunian, Euskadin...) eta mundu osoan, alor horretako aditurik nagusienetakotzat daukate.

El Fiorito izeneko auzoan jaio zen 1960an, familia ugari bezain pobre batean. Txabolez osaturiko auzoa da El Fiorito, eta Buenos Aires hiriburuko kanpoaldean dago.

Txiki-txikitatik erakutsi zuen baloiarekiko trebetasun harrigarria. Bi urteren buruan bederatzi maila igo zituen eta hamabost urte besterik ez zituela Argentinako futbol ligaren lehen mailan estreinatu zen. Hamazazpi urte zituela bertako selekziorako hautatu zuten lehenbiziko aldiz. Hemeretzi urte zituela munduko txapela eskuratu zuen, artean, jubenilen taldearekin. Hogeita bat urterekin bere ametsetako taldean jokatzea lortu zuen, Argentinako indartsuenetakoa: Boca Juniors.

Bere trebeziaren sona munduan hedatzen ari zen. Hogeita bi urte besterik ez zituela Europara egin zuen jauzi. Bartzelonak 1.200 milioi pezetako kontratua egin zion. Erraz irabazitako dirua erraz joaten zitzaion, ordea, iluntzetako ospakizun entzutetsuetan. Urtebete baino ez zuen egin Espainian. Italiatik deitu zioten, are diru gehiago eskainiz. Futbolari eta parrandazale ospea elkarrekin hazi ziren. Hala ere "historia osoan izandako jokalaririk behinena" zen askorentzat, hogeita sei urterekin munduko txapela jantzi zuenean.

Hiru urteren buruan ezkondu eta bi alaba izan zituen.

Handik aurrera erabateko gainbehera etorri zen. Kirolari dagokionez, bizpahiru aldiz positiboa eman eta zigorrak jaso zituen. Fisikoki erabat galduta, jokalaria gisa lotsagarri, futbola utzi beharra izan zuen. Zelaietatik kanpo ere bizpahiru aldiz auziperatu zuten, droga trafikoa, prostituzioa eta kalean eragindako istiluen ondorioz. Ordura arte ugari izandako lagunak bakantzen hasi ziren.

Gaur egun osasun arazo larriak ditu, ospitalean sartu-atera dabil etengabe, bere mendekotasunak direla, bihotza nahiz gibela erabat hondatuak dituela, urdaila ere txikitu beharra izan zioten oso gizen zegoelako.

Bere aita txirrindulari amorratua izaki, bizikleta oparitu zioten bost urte bete zituenean, Torrot berde bat. Hura izan zen lehena, ez ordea azkena. Izan ere, oso gazterik erabaki baitzuen berak, neska izanagatik (kirol hori artean oso maskulinoa baitzen) txirrindularia izango zela.

Familiaren babesaren bazuen, Espainiako txapeldun domina ere eskuratu berria, baina, hamasei urterekin ez zuen etorkizunik ikusten, hemendik atera gabe ez behintzat. Horregatik alde egin zuen Italiara, han seriotan hartzen baitzituzten neska txirrindulariak. Bere ametsa betetzera zihoan.

Bizitzak, ordea, ustekabe latza zuen bere zain. Bizkarrezurrean zituen oinazeak zirela eta egin zioten miaketa batean ornoen arteko diskoak higatuak, oso, zituela aurkitu zioten. Onena kirola uztea izango zen. Jarraitu nahi izanez gero hura operatu beharra zegoen. Erantzuna garbi zuen berak. Ebakuntza ostean izandako konplikazioen eraginez mugitu ezinik geratu zen ia bi urtez. Medikuek gehiago ibiltzeko gauza ez zela izango pentsatu zuten. Bere kemenari esker onik atera eta, errekupeazio luze eta mingarri baten ondotik, berriro bizikleta gainean jartzeko moduan jarri zen. Gainean jarri eta lehiazeko moduan.

Gizonezkoen kirolean garaipenek izan ohi duten oihartzunik izan ez badute ere, hor daude bere eginak: hiru Tour irabazi, bi Giro, erlojuaren kontrako munduko txapelketa eta beste hainbat eta hainbat lasterketa. De-nean izan du, beti, senarra eta familia osoaren laguntza.

Hogeita hamar urteen muga pasa berria duela, lehia uztea erabaki du, nekea du gorputzean, aspertu da agintariengandik eskerronik jasotzen ez duen lan honetan. Beteak ditu, gainera, bere ametsak.

Orain beste amets batzuk ditu, kirolarekin lotuak eta bestelakoak. Bere senarrarekin lasaiago egoteko astia gozatu, umeak izan...



## Mincemeat Ekintza

### Sekula izan ez zen gizonaren historia



Mincemeat (haragi txikitua), izen horixe eman zioten britainiarrek Alemaniako armadako goi agintaritzak engainatzeko asmoz, Bigarren Mundu Gerran burututako operazioari. Funtsean lortu nahi zena zera zen: kontinenterako erasoaren sarbidea, Sizilian barrena izan beharrez, Grezia eta Sardinian zehar gauzatuko zela sinestaraztea. Horretarako, alemaniarrek, “txiripaz” eskuratutako informazioaren egitasunean sinetsi behar zuten. Halaxe gertatu zen, eta alemaniarrek beren indarrak banatu zituztenez, Siziliatik urrunduz, aliatuen sarrera nahikoa erraza gertatu zen Italian.

**Egin beharrekoa zera zen: Mediterraneo itsasoaren sarreran, Espainiako kostaldetik gertu, itxuraz hegazkin istripu bat izandako militar britainiar baten gorpua itsasoan uztea. Hildakoak propio prestatutako dokumentu faltsuak eramango zituen. Britainiarrek bazekiten, Espainiako agintariak tarteko, berri horiek laster iritsiko zirela Berlinera.**

Afrikako iparraldea bereganatu eta alemaniarrek bertatik uxatu zituztelarik, aliatuek kontinenterako saltoa nola eman pentsatzeari ekin zioten. Mapari begira inbasioa gauzatzeko lekurik aproposena Sizilia zela zirudien. Alde batetik, Italiarako pasabide naturala delako; bestetik, Mediterraneoko itsasontzien joan-etorriak zelatzeko talaiarik hoberena zen. Arazo bat bazuen, ordea, irlak. Alemaniarrek bertan zituzten pilotuta beren indarrak, haiek ere erasoaren zain. Horregatik, alemaniarrek eraso beste nonbait izango zela konbentzitu beharra zegoen. Horixe zen Ewen Montaguk, Britainia Handiko zerbitzu sekretuetako XX. taldeko buruak, beretzat hartu zuen egitekoa.



Bere lankideetako batek iradokitako plana prestatzeari ekin zion berehala Montaguk. Egin beharrekoa zera zen: Mediterraneo itsasoaren sarreran, Espainiako kostaldetik gertu, itxuraz hegazkin istripu bat izandako militar britainiar baten gorpua itsasoan uztea. Hildakoak propio prestatutako dokumentu faltsuak eramango zituen. Britainiarrek bazekiten, Espainiako agintariak tarteko, berri horiek laster iritsiko zirela Berlinera.

Lehenbizi zehaztu beharrekoa zera zen: nolako gorpua behar zuten. Hildakoak ito itxura izan behar zuen. **Sir Bernard Spilsbury** patologo ezagunarengana jo zuen, argibide bila, Montaguk. Hark esanda jakin zuen birikeriak jotako norbaiten gorpua izango zela sinisgarriena, halakoaz hildakoek ura izaten baitute pilatuta biriketan. Autopsia sakon bat egin ezean, zaila izango litzateke itota ezik bestela hil zenik epaitzea. Londres inguruko ospitale batean aurkitu zuen Montaguk behar zuena. Gaur egun oraindik argitu gabe dago gizon haren identitatea. Askoren ustez, arratoiak akabatze-ko pozoiaz bere buruaz beste egin zuen mozkor baten (**Glyndwr Michael**) gorpua zen Montaguk eskuratu zuena. Berak ez zuen inoiz ez baieztatu ezta ezeztatu ere. Hildakoaren aitak semearen gorpua "Ingalaterraren mesederako" izango zen ekintzan erabiltzeko baimena eman omen zion, betiere bere identitatea gordean mantentzen bazuen.



Ekintza burutzeko egunaren zain, gorpua izotz lehorrean gorde zuten, patologoak eman-dako argibideak jarraituz. Hildako harentzat identitatea eta istorio sinesgarria asmatu beharra zegoen orain. Gorpua



itsasoan azalduko zela pentsatuz, soinean eramango zuen guztia prestatu beharra zegoen. Hasteko, nortasun agiriak prestatu zizkioten. **William Martin** ofiziala izango zen. Argazkirako, hildakoaren antza zuen militar baten aurpegia aukeratu zuten. Gorpua usteltzen hasita hondartzaratuko zela jakinda, nolahalako antzarekin aski zuten. Montaguren idazkarietako baten argazkia ere sartu zuten gizonak eramango zuen kartera barruan, bere andregaiarena bailitzan. Londresen egiten ari ziren antzezlan bateko bi sarrera ere bai, hil aurreko egunetan Martin Ingalaterran izana zela erakutsi nahian. Bere aitaren gutun bat, banketxeko beste bat, bitxi-denda bateko faktura... Eta eskumuturrean lotuta eramango zuen maletatxoan, alemaniarrek engainatzeko balioko zuten bi gutun, britainiar armadako goi agintarien sinadura zeramatenak. Haiak irakurtzean alemaniarrek atera behar zuten ondorioa zera zen: aliatuen eraso ez zen Sizilian gertatuko, Grezian eta Sardinian baizik.

Prestakuntzak bukatu eta **Churchillen** baimena jaso zuenean, Montaguk hozkailuan zuen gorpua hartu eta, isilpean, Espainiako kostaldera ekarriko zuen urpeko-ontzira eraman zuen. Metalezko zilindro batean sartuta ekin zion William Martinek bere azken misioari.

HMS Seraph urpeko-ontziko **Jewell** kapitainak eginak zituen lehen ere halako lan zailak. Oraingoan Huelvako kostaldera hurbildu behar zuen eta, inor konturatu gabe, sotoan zeraman gorpua askatu itsasoan, mareak hondartzaraino eraman zezan. Halaxe egin zuen 1943ko apirilaren 30ean. Eguna



## MINCEMEAT EKINTZA

**1**

### HELBURUAREN FINKAPENA

Kasu honetan helburua oso argia zen: Alemaniako armada buruei, aliatuek Mediterraneoan zehar, kontinentean sartzeko egingo zuten erasoak Sizilian ez beste nonbait gauzatuko zutela sinistaraztea.

**2**

### ONUREN ZEHAZTAPENA

Gerraren une erabakiorra zen. Nazien arretea beste norabaitea desbideratu eta Sizilian lehorreratuz gero, Italian gora Alemaniarako bidea libre izango zuten aliatuek. Soldadu askoren bizitza salbatzeko aukera zuten hartara.

**3**

### ZAILTASUNEN AURREIKUSPENA

Alde batetik zailtasun teknikoak: gorpu aproposa aurkitu, gorde eta leku egokian libratzea. Behar den tokian azaltzea. Asmatutako egoeraren sinisgarritasuna. Alemaniaren esku, informazioaz gain, gorpua bera iristea (miaketa zorrotzagoa egingo liokete).

**4**

### GAINDITZEKO MODUEN PRESTAKETA

Adituen laguntza (patologoa, urpekuntziko kapitaina). Xehetasun guztien prestaketa: tokia, dokumentu eta gainerako objektuak, asmatutako pertsonari dagozkion bizitza arrastoak (bankuan, ...).

**5**

### BALIABIDE PROPIOAK

Britainia Handiko zerbitzu sekretuetako jendea, betiere isilpe erabatekoan (oso jende gutxi jakin zezakeen).

**6**

### KANPOKO BALIABIDEAK

Gorpua utzi zuen hildakoaren familia. Konfiantzazko adituen aholkua. Espainiako autoritateen (nahi gabeko) "kolaborazioa".

**7**

### EKIMENAREN ALDIAK

Gorpu egokia eskuratzea. Ekintza burutzeko eguna iritsi arte egokiro gordetzea. Behar zuen dokumentazioa eta abar prestatzea. Urpekuntzian sartu eta askatzeko tokiraino eramatea. Azaldutakoan, gorpua erreklamatu eta lur ematea, bere objektuak berreskuratuz. Alemaniaren berri izan eta sinetsi ote zuten argitzen ahalegintzea.

**8**

### LORPENAREN EBALUAZIOA

Amua irentsita, alemaniarrek Sizilian zituzten indarrak Peloponesora (Grezian) eramatea erabaki zuten. Afrikaren iparraldetik iritsitako aliatuek ez zuten erresistentzia handirik aurkitu, irla berehala zeharkatu eta eragozpen handirik gabe iritsi ziren Erromaraino.

## EKINTZARAKO PLANA

**1**

Zer da lortu nahi dudana? Helburuaren formulazioa egin behar da, zer eta noizko zehatz-mehatz adieraziz. Helmugek, jakina, errealistak izan behar dute. Era askotakoak izan daitezke: profesionalak, pertsonalak, eta abar.

**2**

Zein onura ekarriko dit niri helmuga horretara iristean? Era guztietakoei begiratu behar zaie: ekonomikoak, harreman alorrekoak, lasaitasunari buruzkoak, betetasun pertsonala...

**3**

Edozein dela ere, helburu bat eskuratzeko bidean oztopoak aurkitzen ditugu maiz. Zein izan litezke kasu honetan topatuko ditudan zailtasunak? Era guztietakoak aurreikustea komeni da.

**4**

Ustekabeak ekidite aldera, bila ditzadan eragozpen horiek gainditzeko moduak, oztopo bakoitzeko bana.

**5**

Zein baliabide beharko ote ditut? Horietako zeintzuk ditut nire esku? Eta zeintzuk falta? Zer egin ote dezaket neureganatzeko?

**6**

Nire kasa lor al dezaket helburu hori? Ala, besteren beharra izango dut? Kanpotiko zein laguntza espero dezaket? Behar ote dut aholkularirik?

**7**

Zenbat eta zein urrats emango ditut helburu horretara iristeko bidean? Aldiak eta epeak zehatz finkatzea komeni da.

**8**

Zein emozio gerta dakizkidake lagungarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan landu eta indartu ditzaket emozio horiek?

**9**

Zein emozio gerta dakizkidake kaltegarri helmuga horretara iristeko ahaleginean? Zein eratan egin diezaieket aurre? Nola menderatu?

**10**

Nolatan ebaluatuko dut helburuaren lorpena? Era objektibo zehatzen bat jarri behar da.

## EKINTZARAKO PLANA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

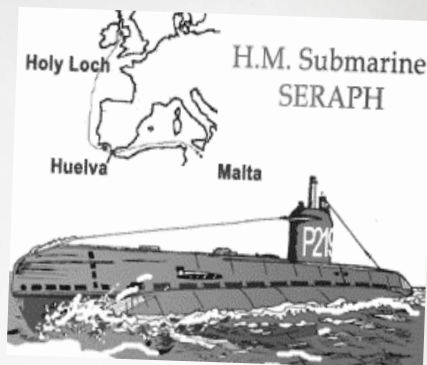
10

argitzeko zegoen oraindik. Hiru ordu baino ez zituen behar izan itsasoak gorpua lehorreratzeko. Han aurkitu zuen Punta Umbriako arrantzale batek, **José Antonio Reyk**, goizean goiz, bere txalupa hartzera joan zenean. Berehala gerturatu ziren Guardia Zibilak.

Haiek eraman zituzten gorpuak zeramatzan gauza guztiak. Britainiarra zela jakinik, hango kontsulari deitu zioten gero. Bertako mediku batek haren aurrean egin zuen gorpuaren errekonozimendua. Ez zioten erabateko autopsiarik egin, besteak beste, lepotik zintzilik gurutzea zeramalako eta, katolikoa izaki, agian, bere familiakoek ez zutela nahi izango pentsatu zutelako.

Autopsiarik egin gabe ere medikuak, itxuraz, hegazkinen batetik erori eta bizirik uretaratu zela erabaki zuen, geroago itota hil zela alegia. Handik urte askotara mediku haren alabak aitortu zuenez, aitek antzeman omen zion zerbait arraroa hildako hari. Bera errepublikazalea zen, ordea, eta ez omen zuen ezer esan nahi izan.

Berehala lurperatu zuten Huelvako hilerrian. Hori egindakoan, Britainia Handiko kontsulak Martin komandanteak zeramatzan dokumentuak itzultzea eskatu zien Espainiako autoritateei. Hamabost egun behar izan zituzten horretarako. Dokumentu horiek Londresera iritsi zirenean Montaguk zera konprobatu ahal izan zuen: itxita ziruditen arren, zorroak ireki eta berriz itxi zituzten, tolesdurek erakusten zuten.



Handik egun gutxi barru mugimenduak sumatu ziren alemaniarrek Sizilian zizutzen tropen artean. Haietako asko handik atera eta Greziara bideratu zituzten. Alemaniarrek bazekiten Martinen gorpuaz baliatuz Montaguk irentsiarazi nahi izan zien gezurra.

Handik lasterrera, aliatuak Sizilian lehorreratu ziren eta Italian barrena kontinenterako erasoari ekin zioten. Gerra azken txanpan sartuta zegoen, neurri handi batean "sekula izan ez zen gizon ezezagunari esker".







## Zoriona zer ote den

Hona hemen, historian zehar, zorionari buruz, zoriontsu izatera iristeko moduz, zenbaitek utzi dizkigun esaldi eta aholkuak:

**“Zoriona ez dago gauzak eskuratu eta edukitzean, aske izatean baizik”**  
(B. Russell)

**“Zorionera daraman atea barrualdera irekitzen da, pittin bat atzera egin beharra dago hura irekitzeko. Aldiz, bultza eginez gero, zenbat eta indar gehiago egin, orduan eta itxiago izango dugu”.** (Epikteto)

**“Bai gauza harrigarria zoriona!! Zenbat eta gehiago banatu, orduan eta gehiago geratzen zaizu”.** (J. Locke)

**“Zutik hiltzea nahiago, belauniko bizitzea baino”.** (Ché Guevara)

**“Carpe diem”** (Goza ezazu eguna).

**“Ez da gaitzik, zorionak senda ez dezakeenik”.** (G. García Márquez)

**“Errege ala peoi, etxean pakea duena da zorioneko”.** (J.W. Goethe)

**“Ezaba ezazu desioa, izpirituaren pakea izango duzu eta”.** (Konfuzio)

**“Zer egin, zein maita eta zer itxaron baduzu, zorionekoa zara”.** (T. Chalmers)

**“Zorion handiaren zain daudela, jende askok poz txikiak alferrik galtzen uzten ditu”.** (P.S. Buck)

**“Zoriontsu izateko ez dago beti nahi duzuna egin beharrik; aski da egiten duzuna nahi izatea”.** (L. Tolstoi)

## Goiburua

Aurreko orrialdean ongizatea lortzeko aholkuak irakurri ditugu, urte askotako jakinduriaren emaitza labur mamitsuak. Goiburuak are laburragoak dira oraindik, norbaitek bizitzaz edo munduaz zuen iritzia, ongizatea bilatzeko moduz pentsatzen zuena biltzen duen mezu ezin laburragoak dira. Irakurriko dituztenei utzi nahi izan zaien hereditentzia, oroitzapena. Goiburuak leku desberdinetan aurki genitzake, hala nola:

**Armarriak:** Sinbolismoz beteak egon ohi dira. Bertan azaltzen zaizkigun animaliak edota landareak, izar eta bestelakoak ez dira txiripaz aukeratutakoak, esanahi jakin zehatza dutenak baizik. Adibidez, Ziortzako Kolejiatako armarrarian (1. irudia: airean buruhezurra daraman arranoarena) monastegiari sorrera eman zion gertaeraren berri ematen duen irudia ikus genezake. Vianako Printzeak, berriz, bere burua ingurukoengandik erasoepen ikusten zuelarik, hezur baten irudia txertatu zuen bere armarrarian, mutur bakoitzean tiraka egiten zion txakur bana gehituz. Irudiaren azpian zera idatzi zuen: *Utrimque roditur* (Alde bietatik ari zaizkit karraskan). Camilo José Cela idazlea gizon setatsua zen, eta harro zegoen, antza, halaxe ipini baitzuen bere goiburuan: *El que resiste, gana* (2. irudia).

**Hilarriak:** Zenbaitetan, hildakoak gogoan izateko mezu nahiz irudi jakinak jartzen dira hilarrian. Bere zaletasun edo lanbidearen inguruko irudiak ager daitezke, baita mezu laburrak ere, bizitzaren iragankorraz e.a. Hala nola: *Gaur ni, bihar zu, Jaiotzeak, hiltzea zor, Dena ala ezer ez* (3. irudia). Halakoak azaldu ohi dira erlojuetan ere: *Tempus fugit, Itzala nola, bizitza hala, ...* edo Sarako elizaren horman kokaturiko eguzki erlojuan irakur genezakeen beste hura: *Denek dute zauritzen, azkenak hiltzen* (orduak alegia).



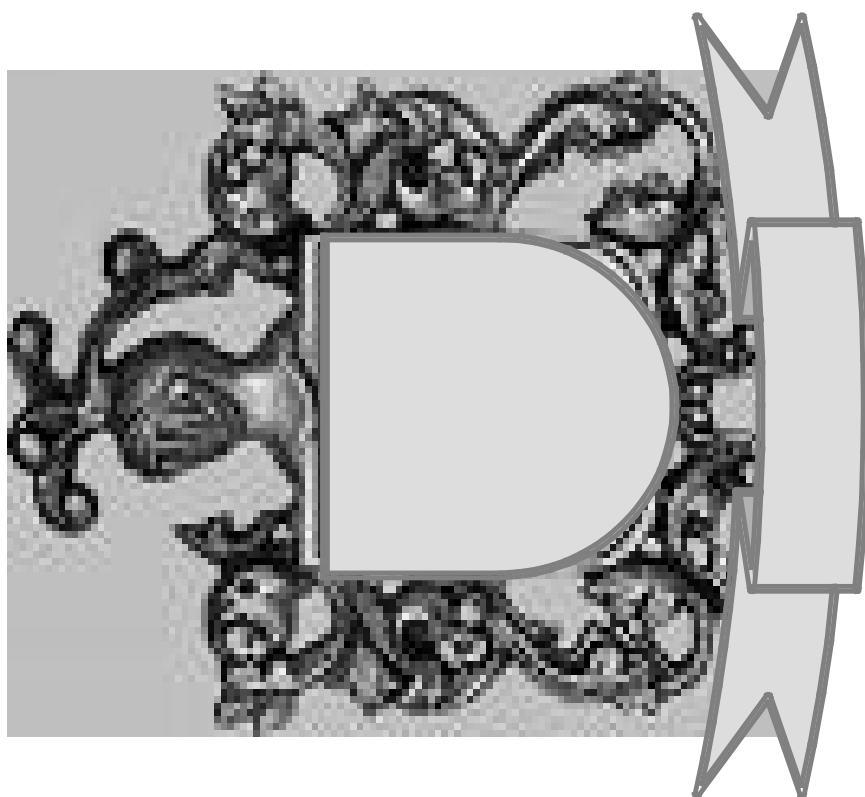
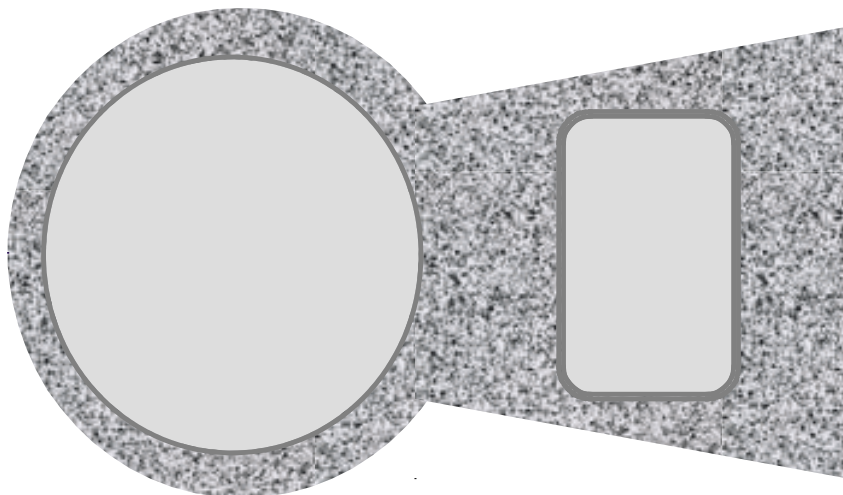
**Ex libris eta bestelakoetan:** Beste hainbat tokitan ere aurki genitzake "goiburuak": liburutegi oparoak dituztenek beren liburuak bereizteko erabiltzen dituzten zigiluetan, erakundeen ikurretan (*Citius, altius, fortius, Eman ta zabal zazu, Asmoz ta jakitez ...*) ideologia erlijioso nahiz politikoetan (*Dios, Patria, Rey. Jaungoikoa eta Lege Zaharra. Aberria ala hil...*) eta abar.



Saia zaitetz bertan honako hauek islatzen:

- Bizitzan dituzun lehentasunak: familia, maitasuna, ospea, pakea, aberria, fedea, lana,
- Zure izakeraren bereizgarri edo dohairen bat: leialtasuna, euskortasuna, adorea...
- Zure zaletasunak: mendia, kirola, itsasoa, irakurketa...
- Zure buruaren agerkari edo besterentzat aholku gisa eraturako mezu laburra

(Horretarako sinbologiaz baliu zaitetzke, animaliak, zuhaitzak, astroak e.a. Hurrengo orrialdean dituzun armarraria edo hilarria osa zenitzake).



Hona hemen Laskorain Ikastolako ikasle batzuk (06-07 ikasturteko hamazazpi urteko ikasleak) eskatutakoari erantzunez proposatu zituzten irudi eta hitzak. a) Asier berandu iristen da, maiz, ikastolara. Berandu iriste hori ez da anekdota hutsa, lasaitasuna maite du eta presaka ibiltzea, berriz, gorroto du. Patxadan ibiltzea, estutasunik gabe, erreibindikazioa da, bizitza aukera bat ia-ia beretzat. Hori islatu nahi izan du umorez beteriko goiburu horrekin. Irudian harea-erloju bat, ezabaturik. b) Jon eskuzabala da. Bizitza honetan, ematen dugun heinean jasotzen dugula pentsatzen du eta halaxe adierazi du, borobil, hilarriko idatzian. Egoskorra ere, pittin bat, badela onartzen du, ezagutzen dituen Aries gehienak bezala, horregatik txertatu bere zodiakoaren ikurra ere. c) Igorrek bizitzan beti aurrera begiratu beharra dagoela pentsatzen du. Axola duena oraina da, eta etorkizuna. Damuak eta iraganera begira aritzeak ez dute ezertarako balio. Hori adierazi nahi izan du urrunduz doan pertsonaren bizkarra

