



guraso.eus

Gurasoen premiak asetzeko gunea

Urtekaria '25

Sarrera

Hizkuntza erraldoien erdian bizi da gurea, eta erraldoien artean, esparru anitzetan, txikitasunetik lekua egiten gabiltza aspaldian. Sareek eskaintzen digute honetarako aukera; Sare digitalak eta adituen sareak bat egiten dute guraso.eus egitasmoan eta Arrasatetik osatu dugun elkarlanak (Arrasateko Udala, Goiena Komunikazio taldea eta Txatxilipurdi elkarteak) hauspotuta, gurasotasuna eta hazkuntza bezalako gai garrantzitsuen inguruan euskaraz hausnartu dugu 2025. urtean ere.

Esku artean edo pantaila aurrean duzuna, 2025. urtean guraso.eus egitasmoko kolaboratzaileek idatzitako artikulua batzen dituen dokumentua da. Kolaboratzaile bakoitzak bere esparrutik idatziak; batzuk esperientzia pertsonalak oinarri hartuta, besteek ogibideak eskaintako eskarmentutik eta beste batzuk eraldatzeko griñetik. Askatasun osoa utzi diegu aurtengoan ere, eta antzemango duzue gai askotarikoak oso estilo ezberdinetako artikuluetan argitaratu ditugu.

Kolaboratzaileak



Miren Ros Aiartzaguena



Dorleta Kortazar



Mikel Azkarate Askasua



Nerea Loiola Pikaza



**Nora Barroso eta
Nekane Martiarena**



Mikel Egibar



Txusma Azkona



Amaia Agiriano



Mireia Centeno



Nora Salbotx



Juan Manuen Feito



Nahia Alkorta



Naroa Martinez



Irati Aizpurua Alquezar



Kike Amonarriz



Leyre Cano



Maider Eginu



Nerea Agirre



Itziar Arregi



Koldo Gilsanz



Lander Juaristi



Estitxu Fernandez



Ainhoa Arruabarrena



Nerea Mendizabal



Amaia Arroyo



Hiruki Larroxa



Maite Garitano



June Fernandez

Entzumen-urritasuna dela eta, hizkuntza garatzeko zailtasunak

Maiden Egin

Entzumena galtzeak atzeratu egin dezake gorrieria edo hipoakusia sintomak garaiz detektatzen ez zaizkien haurren ikaskuntza. Haur baten hizkuntza-garapenari eragin diezaioke, diagnostiko goiztiarrik egin ez eta ondorioz, tratamendu egokia jartzen ez bazaio.

Haurrei entzumen-azterketa bat goiz eginez gero, entzumen-galera garaiz detektatu dakieke eta horrek haur horiek bizitza betea izateko aukera eman dezake; izan ere, erabakiak hartu eta entzumen-ezintasunari lehenbailehen erantzuteko aukera ematen du.

Entzumen-urritasuna izan eta tratamendu egokia jasotzen duten haurrak eragozpenik gabe entzuten duten beste haur batzuekin eskolara joan daitezke, beren ikaskuntza-prozesuan desberdintasunik izan gabe.

Inolako zalantzarik gabe, entzumen-urritasunak eragina du jarduera sozialean eta akademikoan, eta autoestimuari eta garapen emozionalari eragiten die.

Entzumen-galerarekin lotutako sentimenduak

Entzuteko gaitasunak, aukera ematen digu gizarte-jardueretan parte hartzeko. Entzumen-desgaitasuna duten haurrek arazoak izan ohi dituzte hizketa garatzeko, trebetasun hori entzundakoa errepikatzeko jardueran oinarritzen baita.

Tratatu gabeko entzumenaren galerarekin batera, sarritan errendimendu akademiko eskasa izaten da, eta horrek errendimendu profesional txarragoa ekar dezake, ondorioz, enplegu-aukerak murriztuz. Komunikazio-mugek eragindako eta azterna psikologiko ezabaezinak utz ditzaketen sentimendu negatiboen artean, honako hauek daude: Ezintasuna, bakardadea, antsietatea, haserrea, estresa, frustrazioa, errefusatzea...



Hipoakusiaren ondorioak zehazteko faktoreak

Hipoakusia duen haurraren entzumenaren kalitatea hobetzea ahalbidetzen duten hezkuntza bereziko premiak edo belarrirako gailu motak, adin goiztiarrean egindako diagnostiko batetik sortzen dira. Diagnostiko honen baitan, audiometria proba bat ere aurkitzen da.

Hala ere, entzumenaren garapenaren jarraipena adina kontuan hartu gabe egin behar da, entzumena galtzeak haurrengan dituen ondorioak hainbat faktoreren arabera baitira:

1. Entzumen-galtzea agertzen den adina

Bizitzako lehen hiru urteak funtsezkoak dira hitz egiten ikasteko. Haurra gorrieriarekin jaiotzen bada, edo handik hilabete gutxira agertzen bazaio, eragin negatiboa oso handia da, gaitasun horren garapenean zuzeneko eragina duelako.

2. Detektatzeko eta esku hartzeko adina

Hipoakusia 3 hilabete bete baino lehen detektatu beharko litzateke, eta tratamendua 6 hilabete bete baino lehen hasi, entzumen-defizitaren ondorioak saihesten ahalegintzeko.

3. Entzumenaren galera-maila

Arina (26 eta 40 dezibel artean) edo sakona (80 dezibelek gora) izan daiteke. Lehenengo kasuan, zaila egiten da ingurune zaratsuetan edo beste pertsonak oso poliki hitz egiten duenean entzutea. Bigarrenean, soinu indartsuak bibrazioak bezala sentitzen dira. Horregatik, entzumenaren galera-maila sakona bada, ondorioak larriagoak izan daitezke.

4. Ingurunea

Adingabea maila pertsonalean zein sozialean osotasunez garatzeko beharrezko gaitasunak sortzeko, hainbat faktore hartzen dira kontutan. Besteak beste, familia-ingurune orekatua eta baketsua, diagnostikoetarako eta tratamenduetarako laguntzak eskuratzeko aukera ematen duen osasun-sistema, hezkuntza-sistema inklusiboa, eta laguntza etengabea ematen duen gizartea.

Izan ere, detekzio goiztiarrari eta diziiplina anitzeko esku-hartze egokiari dagokion garrantzia emanez, erabateko bizitza berma dakiekkelako entzumen-desgaitasuna duten haurrei.

Ikaskuntzaren, hizkuntzaren eta hizketaren garapenean duen eragina

Haurren entzumen-alterazioek diziiplina anitzeko esku-hartze goiztiarra eskatzen dute, haien ikaskuntzaren hainbat esparrutan inpaktu negatiboak saihestu nahi badira.

Haurraren ahozko hizkuntzaren garapenaren atzerapenak, bere bizitzako alderdi hauei eragiten die:

- Pentsamendu logikoa eta arrazionala.
- Memoria garatzea.
- Irakurtzeko gaitasuna.
- Ikaskuntza eta errendimendu akademikoa.

Hizkuntzaren garapenean dituen ondorioak:

1. Hiztegia:

- Motelago garatzen da.
- Hitz zehatzak ikastea (katua, jauzia, gorria) errazagoa da hitz abstraktuagoak ikastea baino (lehen, gero, ezberdina)
- Aditzeko zailtasunik ez duten ikaskideen eta lagunen hiztegi- aberastasunarekiko dagoen aldea nabarmenagoa da denborarekin.

2. Esaldien egituraketa:

- Esaldi laburragoak ulertzen eta egituratzen dira.
- “S” hizki azamaitutako hitzak ondo ez entzutean, arazoak sor daitezke plurala erabiltzean.

Entzumen-laguntzen onurak

Audifono gisako soluzioak erabiltzeak abantaila paregabeak ematen ditu, entzumen-desgaitasuna duten ikasleen eta entzuteko arazorik ez duten ikaskideen jarduna orekatu dezaketelako.

Abiapuntu hobea eta lagungarriagoa da hizketaren eta hizkuntzaren garapenean eta haien inplikazio emozional eta sozialean eragin horien berri izatea.

Aisialdirako herri eskolak bere plaza behar du

Mikel Egibar

Maiz, plataforma honetan aipatu izan dugu, beti ere kuspegi hezitzailea kontutan hartuta, kirol esparrua ez ote den bide galdua. Gipuzkoan Eskola Kirolaren inguruan azken aste hauetan sortutako egoerak zalantza hori indartu egiten du.

Askatasunaren izenean interes indibidualak kolektiboen gainetik ezartzen ari dira eta liberalismotik datorkigun joera eta pentsatzeko era, gure familien baloreetan ere sartzen ari da.

Eskola Kirolak beti izan ditu bi xede nagusi etengabeko talkan: batetik, kirol klubetatik datorrena; bestetik, eremu hezitzailetik datorrena. Bien arteko talkaren muinean haurra dago. Kirol goiztiarra defendatuz, lehenengo eremuan haurra errendimendurako baliabide bat bailitz erabiltzen da; bigarrenean, haurra erdigunean jarritz, haurrak dituen beharretarako jolas eta jokoak baliabide hezitzaile baliotsuak direla aldarrikatzen da. Bateragarri al dira bi jokabide hauek? Nire iritziz xumean ezetz esango nuke.

Afera hau guztia Pasaian, famili batek jarri duen salaketarekin piztu da. Argumentazioaren oinarrian familia kontziliazioa agertzen omen da. Denbora balore supremoa da gure gizarte kapitalista honetan eta baliabide gisa, ekoizpenerako ahalik eta etekin gehien ateratzea du helburu. Guztiz zilegia da famili batek bere etxeko partaideak heitzeko filosofi bat ala beste hautatzea; hautu indibiduala da. Baina beldur naiz ez ote dagoen gaur egun aldarrikapenak dogma bihurtzeko joera arriskutsua, eta, askatasun liberalaren ikuspuntuaren bidetik, jarrera indibidualista-liberal horrek ez ote duen famili kontziliatzioa komunitatearen aurkakoa bihurtzen. Azken finean, famili horren nahi eta beharren gainetik eta haurrek behar duten esparru babestuaren gainetik, kirol klubek interes korporatibistak ageri dira.

Duela hamarkada batzuk gaur egun ez dagoen Eskola Kirola hezitzailearen aldeko dinamika sozial aktiboa indartsua zegoen. Dinamika horretatik hainbat herritan proiektu originalak sortu ziren. Baina gaur



egun komunikabideek eta sare sozialek duten indarra geldieztina da eta indar horren bitartez Eskola Kirolak hartu duen norabidea aldaezina bihurtu da. Beraz, merezi al du Eskola Kirola bide hezitzaile horretara bideratzeko denbora eskaintzea? Berriz ere, nire uste apalean ezetz esango nuke.

Gure gizarte honetan aisialdirako eskola hezitzaileak ezinbestekoak dira eta bertan jarduera fisikoak jarduera nagusia izan behar du. Horretarako martxan jarri behar diren antolakundeek kirol klubak indartzean baino, komunitatea elikatzean jarri behar dute indarra. Herri Hezitzailearen dinamikarekin bat eginez, komunitate batean dauden egitura eta eragile guztiak inplikatur, aisialdirako eskolak ariketa kolektiboa izan behar du. Aisialdi hezitzailea indartuz, sor ditzagun gure plazak eta utz diezaizkiegun kirol kantxak klubei!

Haurrengan estresa eragiten duten faktore normalizatuak

Mireia Centeno

Kezkak, ezustekoak, lagunak, etxerako lanak, teknologia, eskolaz kanpoko ekintzak, eta beste hainbat jarduera edo gertaera... Haurren buru-osasunean eragina duten faktore asko daude gure eguneroko bizitzan. Batzuk ez daude gure esku, eta tresna egokiak eskainiz, pixkanaka hauek kudeatzen ikasiko dute. Hala ere, badira nolabait kontrolatu ditzakegun beste faktore batzuk.

Estresaren eraginak

Estresak ondorio ugari izan ditzake haurrarengan. Maila psikologikoan, desmotibazioa, interes falta, antsietatea, memoria-arazoak, gora-behera emozionalak edo kontzentrazio-arazoak sor ditzake. Maila fisikoan, lo-arazoak, pisu-aldaketak, ondoez orokorra, eta buruko edo sabeleko minak ager daitezke. Jokabide-mailan, berriz, eskolara joateari uko egitea, errendimendu akademikoaren jaitsiera, irakasle eta ikaskideekin harremanak hondatzea edo eskola-betebeharrak ez betetzea izan daitezke ondorioetako batzuk.

Orduan, zein dira normaltzat ditugun, baina haurrei estresa, ezinegona edo antsietatea sor diezazkieketen faktoreak? Askotan, bakarka inpaktu handia ez duten elementuak, elkarren artean konbinatzean, sintomatologia subklinikoa sor dezakete. Goazen hauei buruz hitz gitera.

1. Etxerako lanak

Lehenik eta behin, etxerako lanak aipatu behar ditugu. Lehen hezkuntzan geroz eta gutxiago dituzte, eta aldaketa hori onuragarria izaten ari da. Hala ere, oraindik badira. Agian ezin dira guztiz ezabatu, baina garrantzitsua da haien eragina kontuan hartzea. Askotan, haurrek oso berandu arte egin behar izaten dituzte etxerako lanak, egun luze baten ondoren, eta horrek nekea eta estresa eragin ditzake.



2. Albisteak

Etxe askotan albistegiak errutina bihurtu dira, baina konturatu behar dugu hauen edukia ez dela beti egokia haurrentzat. Albisteak egunean zehar botatzen dira telebistan, eta haurrek sarritan gurasoekin ikusten dituzte. Oso garrantzitsua da haurrek munduan gertatzen ari denaz informazioa izatea, baina hau haien adinera egokituta egon beharko luke. Kontsultan askotan ikusten dira albisteekin lotutako beldurrak.

3. Helduen arazoak

Gurasook arazoak ditugunean, hitz egiteko beharra izaten dugu, eta askotan, haurrek entzun behar ez dituzten gaiak entzuten dituzte. Nahiz eta batzuetan badirudien ez daudela adi, jolasean dabilatzalako, gehienetan antena jarrita dute. Gure arazoak ezin ditugu guztiz ezkutatu, baina batzuk, haurren aurrean gehiegi ez erakustea komeni da.

4. Asteburuko jarduerak

Asteburuko ekintzek ere bere ordutegia izaten dute. Haurrak normalean gustura joaten dira ekintza hauetara, baina kontuan izan behar dugu deskantsua eta deskonexioa ere ezinbestekoak direla.

5. Teknologia

Pantailak eta konektatuta egoteak izugarritzko estresa sor diezaioke haur bati. Erloju digitaletan edo mugikorretan mezuak jasotzen ibiltzeak eragin handia du guztion osasun mentalean, baita haurretan ere. Garrantzitsua da haurrak zama horretatik babestea.

6. Eskolaz kanpoko ekintzak

Azkenik, eskolaz kanpoko ekintzak aipatu nahi ditut, espazio zabalago bat behar dutelako. Eskolako ordutegia, eskolaz kanpoko ekintzak eta horietan gertatzen den guztia kudeatzea fisikoki zein emozionalki oso nekagarria izan daiteke. Haurren deskantsua ezinbestekoa da, ez bakarrik fisikoa, baita mentala ere. Egun osoan zehar bakarrik egoteko tarterik ez izateak ere nekatzen gaitu.

Ekintza hauek badituzte alde onak:

- Haurrak bere burua hobeto ezagutzeko balio dute. Ingurune eta egoera berriak bizitzeak autoezagutza eta gaitasun berriak garatzen laguntzen die.

- Beste haur batzuk ezagutzeko aukera ematen dute. Harreman berriak sortzea eta erreferente desberdinak izatea onuragarria da.

- Talde bateko kide izatea sustatzen dute. Eskolaz kanpoko ekintzak taldeka egiten dira gehienetan, eta parte izateak haurraren autoestimua indartu dezake.

- Gustura dagoenean, bere autoestimua handitu daiteke. Haurra gustura badago eta bere erronkei aurre egiteko gaitasuna badu, autoestimua sendotzen da.

- Pantailen erabilera murrizten laguntzen dute. Familia bakoitzaren egoera desberdina da, eta batzuetan, haurrak denbora luzez pantailen aurrean egoten dira. Kasu hauetan, eskolaz kanpoko ekintzak aukera ona izan daitezke.

Hala ere, faktore hauek estres-iturria ere izan daitezke:

- Egunerokotasunaren antolaketa zaildu dezakete. Haurrak ingelesera, piano eskolara... Sarritan, ordutegi estuek estresa eragiten dute eta familia-giroan tentsioa sortzen dute.

- Jolas librearen denbora murrizten dute. Jolas librea da haurren garapenerako ekintzarik aberasgarriena, batez ere lehen sei urteetan. Ingurune segurua eta gurasoen gertutasuna izanez gero, honek lehentasuna izan beharko luke.

- Ez badute gustuko, autoestimua ahuldu dezakete. Haurrek gustura egon behar dute ekintza hauetan. Bestela, arrakastarik ez izateak haien autoestimuari kalte egin diezaioke.

Gogoratu eskolaz kanpoko ekintzak ez direla derrigorrezkoak. Haurrak denbora galtzeko aukera ere izan behar du: aspertu, deskantsatu, deskonektatu... Haurren beharrak ere badira. Askotan, gurasoek presioa sentitzen dugu seme-alabek ekintza osagarriak egin behar dituztelakoan, baina gogoratu haurrak ordu asko pasatzen dituela eskolan lan egiten, eta gainerakoa aukerazkoa dela. Haurraren beharrak eta interesak kontuan hartuta aukeratzea da garrantzitsuen.

Segurtasuna eta maitasuna: barne boterearen bidez muga eraginkorrak ezartzea

Leyre Cano

Zer gertatzen ari da arauak eta mugen kontuarekin?

Azken urteetan kezka handia sortzen ari da hezkuntza-komunitatean haurren muga faltaren inguruan. Autoritarismo eta gehiegikeriaren ereduetatik alde egin nahian, ez al gara beste muturrean erortzen, permisibitate eta laxismoaren aldera? Ala, gizartearen erritmo bizkorrean, “denbora faltak”, estresak, sare sozialek eta “hiperaktibitateak” are gehiago hondatzen al dute mugak ezartzeko eta gatazkak kudeatzeko beharrezkoa den energia eta kontzientzia?

Segurtasuna eta maitasuna, beharrezko osagaiak

Haurrek **segurtasuna** eta **maitasuna** behar dituzte, horiek baitira hezkuntza prozesuan oinarritzko osagaiak. Horrez gain, **muga argiak**, **koneksio emozionala** eta **tinkotasuna** ezinbestekoak dira. Haurrak, bere garapen eta ongizate fisiko eta emozionalean, argi ikusi behar dute zer onartzen den eta zer ez.

Atsegina ez bada ere, mugak jartzea beharrezkoa da

Heldu askori mugak asertiboki, orekaz, tinkotasunez baina agresibitatez jo gabe ezartzea kostatzen zaie. Ohikoa da haurrekin gatazkak kudeatzeak barrenak mugitzea eta ezerosotasuna sortzea, ez bai da atsegina.

Mugak ezartzea eta gatazkak izatea beharrezkoa da, baina horiek modu asertiboan ezartzen eta pedagogikoki kudeatzen ikastea ezinbestekoa da, baita haien maiztasuna neurtzea ere. Gatazkak ezadostasun gisa ulertzeak laguntzen digu haien beharrezkotasuna onartzen, izan ere, garapen-prozesuaren parte dira. Inoiz gertatzen ez badira, lurperatuak gera daitezke edo adierazi gabe utzitako sentimenduak metatu. Beraz, ezadostasunak modu egokian kudeatuz eta gatazketatik ikasiz, hazkunde



pertsonal eta kolektiborako bide aberasgarria eraiki dezakegu.

Eta nola landu mugen eta autoritatearen gaia?

Hona hemen zenbait proposamen, agian baliagarriak izan daitezkeena

1. Barrurantz begiratu eta gogoeta sakona egin

Nolakoa da nire harremana autoritatearekin? Zer mugitzen dit? Haur edo nerabe nintzenean zein eredu izan nuen? Zein hezkuntza-estilotan (autoritarioan, demokratikoan, permisiboan) hezi nahi ditut haurrak? Zer agertzen ari da nigan gaur egun, iraganetik datorrena?

2. Egungo joerak behatu

Familiako harremanetan zein joera izaten ditut? Pasiboa, asertiboa ala agresiboa? Haserrea irensteko joera dut eta “azken tanta” erortzen denean eztanda egin ohi dut? Bestearen erreakzioak beldurra ematen didanez edo bestearen haserrea saihesteko gauzak pasatzen uzten ditut maiz? Edo, bestela, eztanda egiten dut eta askotan nago haserre, oihu eginez eta agresibitatean erortzen?

Behaketa aldaketarako lehen urratsa izango da. Ondoren, pasibotasunerako joera badugu, saiatu mugak lehenago ezartzen, tinkotasun gehiagoz eta gehiegi itxoin gabe. Trebatu, gaitu eta entrenatu.

Agresibitateko joera badut, lehenik eta behin itxoin, geldu, arnasa hartu ahal baduzu, edo inor mindu gabe deskargatu haserre hori (zerbaiten aurka eta ez norbaiten aurka). Erregulatzen ikasi,

besteak eta geure burua mindu gabe. Haserrea gehien deskargatzen duena oihua, zerbait puskatzea edo fisikoki mugitzea izango da, pertsonaren arabera desberdina izango da. Hori izango da ere haurrei erakutsiko dieguna, edo geure ereduaren bitartez zurrupatuko dutena.

Bat-bateko “sumendi” hori maneiatzen dugunean, kontuan izan beharko genituzke bestearen beharrak eta enpatia areagotu.

“Arrazoi badut ere,” nire haserrearen espresio deskontsolatuekin (oihu eginez, mehatxatuz, bortitz jokatzuz...) haurrak mindu ditzaket, eta ez du muga eraginkorragoa egingo. Asertibitatea, tinkotasuna, askoz eraginkorragoa da, batez ere epe ertain eta luzera. Noski, beldurretik hezte “oso eraginkorra” izan daiteke epe motzean, baina kaltegarria epe luzera autoestimua eraikuntzan eta emozioen kudeaketan.

3. Presentzia, kontzientzia eta teknikaren lanketa

Ezinetik ekiten dut ala nire zentrotik, nire barne boteretik? Konexioa galdu gabe haserretzeko gai ala naiz? Zein pentsamendu intrusibo etortzen zaizkit? “Ez dut autoritaterik,” “Haur honek sudur-puntan jartzen zaiona egiten du eta ez diot utziko!” “Ez dit irabaziko,” “Izorratzeko, nahita egin du...”

Kontuz, gehienetan haurrak **haur izaten ari dira**, eta haurrak bezala jokutzen. Ulertu behar dugu nolakoak diren, zein den egoera, eta jarri arreta beharretan, ez jokaeretan soilik.

Behaketa aldaketarako lehen urratsa izango da. Ondoren, pasibotasunerako joera badugu, saiatu mugak lehenago ezartzen, tinkotasun gehiagoz eta gehiegi itxoin gabe. Trebatu, gaitu eta entrenatu.

Mugak jartzeko estrategiak

Oso baliagarria izan ohi da, mantso hitz egitea, doinua erabat jaiste eta poliki, oso baxu eta tinkotasun handiz esaldi laburrak edo hitzak soilik erabiltzea. Gorputza erabili mantso gerturatuz, horma bat izango baginaren sentsazioarekin, eskuak gorputzaren aurrean ezarriz (“aginduak ematen dituen behatzik” gabe).

Askatasuna, autonomia eta erabaki-hartzea

Azpimarratu nahi dut **askatasuna, autonomia, erabakiak hartzeko ahalmena eta barne boterearen lanketaren garrantzia**. Horiek lantzea beharrezkoa iruditzen zait arau eta mugekin batera. Gure barne boterean egonda jardutea garrantzitsua da, haurrek ere berdin jokatu dezaten. **Barne segurtasuna, tinkotasuna eta “ahal dut”, “gai naiz”** erakusten duen presentzia antzeko bat izatea ezinbestekoa da hori barneratuko dute, egiten duguna, garena, ez esaten dieguna. Horregatik, guraso batek gatazkak konpontzeko joera oldarkorra badu edo mugak ezartzea zaila egiten bazaio, haurrek maiz jarrera horiek errepikatu ohi dituzte lagunartean, eskolan eta bestelako harremanetan.

Gurasoek etxeko lidergoa izan behar dute. Etxeko “bilera edo asanbladatan” erabaki hartze demokratikoa sustatzea proposatzen dut maiz, eta haurrak entzun behar ditugu eta entzunak sentitu behar dira, beraien ekarpenak ere kontutan izanik. Hainbat erabaki hartze haien esku utzi ditzakegu adina eta gaitasunen arabera, baina familiaren lidergoa gurasoek izan behar dute.

Laburbilduz, haurrek segurtasuna eta maitasuna behar dute, mugak argiak eta konexio emozionala. Oreka hori bilatzea gakoa da asertibitatez jokatzeko trebatuz, kontzientzia piztua mantenduz eta tinkotasuna bermatuz. Erreferenteak izan gaitzen honetan, kontziente eta geure barne boteretik jokatu dezagun, haurrek hori barneratzeko.

Aurrera!

Zaila, txikia eta inposatua

Kike Amonarriz

Badira gizartean oso zabalduta dauden euskararen inguruko uste eta sinismen batzuk, herritarren jarrera eta portaeretan sekulako eragina dutenak. Eta jendartean oso hedatuta daudenez, pentsa genezake, gure hizkuntza-komunitateetan ere zabalduko zirela, eta euskararen alde daramatzagun dinamikak baldintzatu edo mugatu ditzaketela. Gaiak merezi du arreta pixka bat.

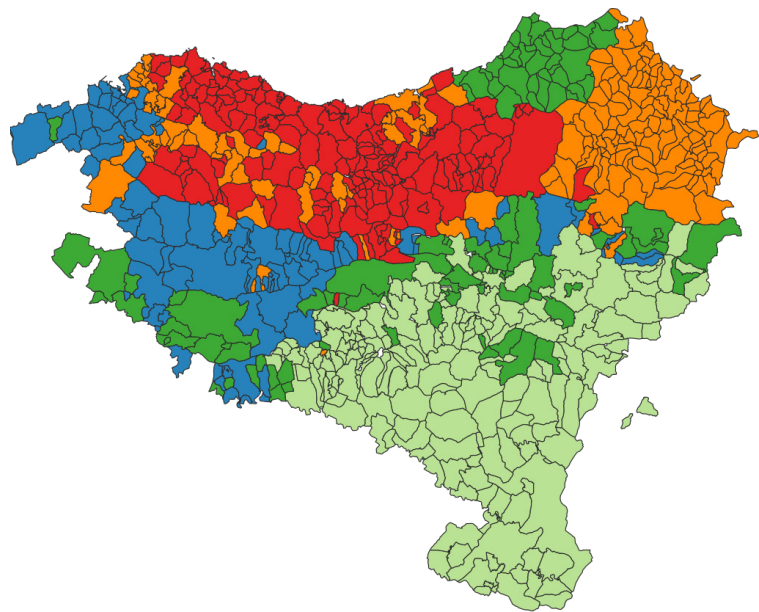
Pertzepzio okerrak

Ematen ditudan hitzaldietan askotan galdetzen diet entzuleei ea zenbatek dakien euskaraz haien herrian, edo zenbatek ulertzen duen. Normalean, oso erantzun sakabanatuak ematen dituzte, herriko egoera soziolinguistikoaren inguruan dituzten pertzepzio desberdinak agerian utziz. Maiz gertatu izan zait, herri berean batzuek esatea euskaraz ulertzen dutenak % 30-40 inguruan daudela eta beste batzuk, ordea, % 60-70 inguruan kokatzea ehuneko hori.

Pertzepzio horiek garrantzitsuak dira, hiztunon portaera ez baita inondik ere berbera kasu batean ala bestean. Herri jakin batean euskaraz ulertzen dutenak heren bat direla uste baduzu, euskara gutxiago erabiliko duzu, bi heren direla uste baduzu baino.

Gauza bera gertatzen da herrian bizi izan den bilakaera linguistikoaren balorazioari dagokionez. Ingurune erdaldunduenetan, 1981ean herri horietan euskaraz zenbatek zekien ere galdetu izan dut. Aguraingo institutuko batxilergoko ikasle gehienek, esate baterako, % 10-20 inguruan kokatzen zuten kopuru hori. Harrituta geratu ziren jakin zutenean 1981ean Agurainen euskaldunak % 3,6 besterik ez zirela. Oso beste era batera baloratu zuten aurreko belaunaldiak herria euskalduntzeko egindako ahalegina, eta askoz ere hobeto ulertu zuten erabilera sustatzeak zeukan garrantzia eta izan zitzaketen zailtasunak.

Euskararen inguruan dauden uste sozial kaltegarri ugarien artean hiru nabarmenduko ditut. Oso



zabalduta daude guraso erdaldunen artean, baina baita guraso euskaldun askoren artean ere, eta komenigarria da hauen aurkako diskurtsoak lantzea eta sozializatzea hezkuntza-komunitateetan.

Euskara zaila da

Hauxe da euskararen inguruan zabalduen dagoen usteetako bat. Aspalditik dator gainera. Deabruak ere ezin izan omen zuen euskara ikasi. Pentsa! Manuel Larramendik 1729an idatzitako euskararen lehen gramatikari El imposible vencido izena jarri zion, mito honi aurre egin nahian.

Aurtengo otsailean kaleratu dira SIADeco Ikerketataldeak, erdaldunek euskaltegiara ez jotzeko edo hara joateari uzteko dituzten arrazoiaren inguruan HABerentzat egindako ikerketaren emaitzak. Berriak izenburu hau jarri zion albisteari: “Garrantzitsua da ‘euskara hizkuntza zaila da’ usteari buelta ematea”. Izan ere, inkestatuen % 82,5ek esaten du euskara hizkuntza zaila dela, estatuan jaiotakoaren artean ehunekoa % 87,1era igoen delarik.

Baina zaila esaten dutenean, zer esan nahi dute? Zein baino zailagoa da euskara?

Garbi dago, hizkuntza erromaniko bat hitz eginez gero (gaztelania edo frantsesa), beti ere errazagoa izango dela beste hizkuntza erromaniko bat ikastea (galegoa, italiara, katalana edo portugesa, adibidez). Baina, hiztun horientzat, hizkuntza erromanikoak alde batera utzita, euskara ez da izango besteak baino zailagoa. Eta hala ere, euskaldunoi harrigarria iruditu arren, erdaldun askok esaten dute katalana

edo galegoa hizkuntza zailak direla! Zailtasuna da kontua, edo beste zerbait?

Hizkuntza baten ikasketa zailtzen duen beste faktore bat, harekiko kontaktu-maila da. Euskal Herrian guaraniera ikastea, Paraguain ikastea baino zailagoa da, hemen ez daukagulako aukerarik apenas, guaranieraz hitz egiteko, edo guaraniera irakurri edo kontsumitzeko. Alde horretatik, Euskal Herrian, euskara eta ingelesa izango dira harremanbide zuzen gehien eskaintzen duten hizkuntzak (gaztelania eta frantsesarekin batera, noski). Hau da, euskara ikastea, beste edozein hizkuntza ikastea baino errazagoa da Euskal Herrian. Ez dakit ikerketa konparatiborik egin den, baina apustu egingo nuke, Euskal Herrian euskara edo ingelesa heldutan ikasteko oso antzeko ordu-kopuruak beharko direla. Baina ingelesarengatik ez da entzuten ikasteko hizkuntza zaila denik. Ez euskarari buruz bezainbeste, behintzat.

Azkenik, beharraren faktorea dago. Behar izanez gero, errazago ikasten da. Gure ama, familia erdaldun batean jaio zen 1933. urtean. Aitona-amonek ez zekiten euskaraz, eskolan dena erdaraz, komunikabideak erdaraz, euskara zokoratuta, eta euskara ikasi zuen... Berrobiko kaleetan. Beste haur guztien harreman- eta jolas-hizkuntza euskara zenez, beharko ikasi! Euskararen beharra zabaldu, eta kultur eta aisia-eskaintza euskaldunagoa den heinean, ikastea ere gero eta errazagoa izango da. Beharra bezalakorik ez dago! Eta Euskal Herrian non behar da euskara? Jarraitu inposizioaren diskurtsoa, eta jakingo duzue!

Euskal Herrian euskara ikastea, beraz, ez da beste hizkuntzak ikastea baino zailagoa. Gaztelaniaz jakinda, Katalunian katalanez ikasteak baino ordu gehiago eskatzen ditu, hori bai, baina, beste hizkuntzen aldean, gurean, erraztasun handiagoak daude euskaraz egiteko, entzuteko eta kontsumitzeko.

Euskara txikia da

Hamaika aldiz planteatu dudana ariketa jarriko dizut zuri ere irakurle.

Munduan 7.000 hizkuntza daude. Hizkuntza horiek guztiak 0tik 10erako eskala batean ordenatuko bagenitu hiztun-kopuruaren arabera, non 10ean munduan hiztun gehien dituzten txinera edo ingelesa leudekeen eta 0an joan den hilabeteaz azken hiztuna galdu zuen Amerikako hizkuntza bat, euskara zein zenbakitan legoke? Pentsatu, irakurtzen jarraitu baino lehen.

Ariketa hau aurkeztu dudana guztietan, erantzun gehienak 0-3 artean kokatu dira, eta oso gutxi izan dira 6tik gorako kopuruaren bat aipatu dutenak.

Soluzioa jakin nahi? Azken datuen arabera, euskarak milioi bat hiztun potentzial baino gehiago ditu Euskal Herri osoan (hau da, euskaraz hitz egiteko gai diren pertsonak). Ethnologue erakundearen arabera, milioi bat hiztun baino gehiago dituzten hizkuntzak ez dira 400 baino gehiago. Beraz, euskara, eskala horretan 9tik gora legoke, munduan hiztun gehien dituzten hizkuntzen % 10ean legokeelako.

Ez hori bakarrik, Wikipedian argitaratutako artikuluko kopuruaren arabera, munduko 34. hizkuntza da.

Gurea ez da hizkuntza handi erraldoia, baina ez da txikia. Ez dago osasuntsu, baina ez dago hiltzear, eta biziberritze-prozesuan aurrera doan munduko hizkuntza minorizatu bakarretakoa da. Munduko beste hizkuntza-komunitate askorentzat erreferente gara. Aurrera egiten dugun neurrian, itxaropen sortzaile gara munduko beste hizkuntza minorizatuentzat. Ez dezagun ahaztu!

Eta ez dezagun sinistu, eta gure egin, euskarari etorkizunik opa ez dioten ikuspegi murriztaile hori.

Euskara inposatu egiten da

“Renfe no impone los billetes, los facilita” esaten zuen soziolinguista katalan batek. Inon irakurri al duzue lan-deialdi batean “Se impone el inglés?”. Seguru ezetz. Seguru irakurri dituzuenak beste hauek direla: “se necesita”, “se pide”, “requisito”.

Orain Dubain bizi den eta izena aipatu nahi ez dudana gaizkile batek halaxe esan zuen 2001ean: “Nunca fue la nuestra, lengua de imposición, sino de encuentro; a nadie se le obligó nunca a hablar en castellano”. Aurpegia behar du!

Euskal Herrian legez inposatzen diren hizkuntza bakarrak, frantsesa eta gaztelania dira. Espainiako Konstituzioak hala dio bere 3. artikuluan: “Gaztelania da Espainiako Estatuaren hizkuntza ofiziala. Espainol guztiek jakin behar dute eta erabiltzeko eskubidea dute”. Espainian gaztelania jakin beharra dago. Euskara, katalana, etab. jakiteko eskubidea dugu (zer gutxiago!), baina jakin beharrik ez.

Gaztelaniaren erabilera hamaika lege, arau eta dekretutan ezartzen da. Euskara eta beste hizkuntza minorizatuena, aldiz, ez guztietan, ezta gutxiagorik ere. Plataforma per la llengua erakundeak salatu duenez, 2023an, gaztelaniaren erabilera behartzen zuten 192 arau diskriminatzaile onartu ziren estatuan.

Euskaldunok zenbat aldiz erabili behar dugu frantsesa edo gaztelania euskaraz egiteko aukerarik ez dagoelako? Kontaezinak dira kasuak: medikutan, poliziekin, zinemara joaterakoan, botiken esku-orriak edo etxeko tresnen oharrak irakurtzerakoan, jatetxeetan menuak eskatzerakoan, epaitegietan...

Egoera hori izanik, inposizioaren diskurtsoak lortu nahi duena da, aurrera egiten ari den euskararen biziberritze-prozesua galgatzea eta hizkuntza herritarren arteko konfrontaziorako elementu bilakatzea. Euskara eta beste hizkuntza minorizatuak normalizatu daitezen eragotzi nahi dute; bigarren mailako hizkuntza marjinalak izan daitezen. Ez da kasualitatea, maiz, inposizioaren diskurtsoa beste ideia hauekin batera etortzea: jendeak ez du euskara erabiltzen, ez du ezertarako balio, ez da modernoa... eta gisako perlak.

Haiek inposizioa ikusten duten lekuan, guk biziberritzea, elkarbizitza, normalizazioa, justizia eta berdintasuna ikusten dugu.

Uste dut garrantzitsua dela, gurasoekin eta gurasoen artean gai hauek ere jorratzea. Hezkuntza-komunitatean euskararen eta hizkuntza minorizatuen biziberritze-prozesuen aldeko diskurtsoak landu behar ditugu, batez ere etorri berri diren guraso eta ikasleen artean, kontrako diskurtsoek habia egin ez dezaten.

Denbora fantasiarentzat

Dorleta Kortazar

Azken aldian gai batekin kezkatuta gaude kontalari asko: gero eta haur txikiagoak datoz gure saioetara. Ikusten ari gara nola doazen desagertzen 6 urtetik gorako haurrak, juxtu adin tarte hori eta hortik gorakoa denean ipuinak entzuteko sasoirik ederrena.

Arrazoi asko egongo da seguruenik honen atzean: ein batean izango da azken urtetan ofizioan ari garenon ardura, zaindua eta katitatezkoa ote den eskaintzen ari garena. Izan daiteke programatzaileen kontua, zer, nola eta nor programatzen duten. Eta heldu beharko diogu noizbait guzti honi ere.

Baina batez ere, nigan bada gailentzen den beste uste bat, eta da, hurrei, gero eta goizago ixten dizkiegula fantasiarako ateak. Denbora lehengai preziatua bihurtu den jendarte batean bizi gara: egiten dugun guztiak balio behar du zerbaiteko, helburu eta etekin jakin bat izan behar du atzean, eta aldi berean bi gauza (edo gehiago) egin baditzaiegu, hobeto: gidatzen goazela aprobetxatzen dugu egin beharreko telefono deiak egiteko; mendia edo paseoa erabiltzen dugu pilatuz doazkigun podcastak entzuteko; sukaldean ari garelarik, lanean amaitu ezin izan ditugun ardurak eta ideiak josten ditugu, ...

Eta hurrekin ere berdin ari gara. Ikusi besterik ez dago gure umeek asteen zehar duten panorama eta kronograma. Arnasa hartzeko betarik ere ez dute askok. Itota bizi gara, presaka, eta bidean gure haurrak ere itotzen ditugu. Hizkuntzak ikasi behar dira, kirola praktikatu, musikan trebatu, dantza egin, ... etorkizunean pertsona jantziak, trebeak, sortzaileak, bizkorak, jakitsuak, ... izan daitezen. Eta ez naiz esaten ari hori guztiori onuragarria eta osasuntsua ez denik; neurrian dago kontua.

Denbora altxor bihurtu dugun honetan, gero eta goizago zentsuratzen dugu hurrek hain berezkoa duten fantasia, errealismora eta errealitatera ekarri nahi ditugu lehenbailehen, praktikotasunera bideratu, etorkizunerako prestatu, umekeria horiek alde batera utzi eta probetxuzko zerbaitekin egin dezaten. Gure haurrak adin jakin batera iristen direnean, helduok ez dugu hauspotzen, ez diogu lekurik uzten



fantasiari, ipuinari, jolas sinbolikoari... eta horrela, gure haurrak ikasten eta barneratzen doaz, horiek ume txikien kontuak direla. Etorkizunera begira gaude eta oraina ahazten zaigu. Non geratzen da gozamina, irudimena, beste mundu posible batzuen eraikuntza, ... azken batean, gure haurraren berezko mundu naturalarekiko errespetua?

Guzti honen erdian gatoz gu “Bazen behin” formularekin, ez-denbora eta ez-lekua den mundu horretara gonbidatuz. Gure egunerokoan eten bat egin, denbora geratu, elkarri begietara begiratu eta beste mundu posible batzuetara bidaiatzea aldarrikatuz. Elkarren konpainian, momentu goxo bat pasatzeko helburuz, gozamenari leku eginez. Hori besterik ez. Hain preziatu bihurtu den denboraren leku horretan gure mundu ikuskerari espazioa eman nahian.

Horretan jarraituko dugu guk, kontalariok. Eta jarrai ezazue zuek ere, arren, zuen etxeetan ipuinei leku eginez, elkarrekin kontatuz, irakurriz, asmatuz, partekatuz... jada bakarrik irakurtzen ikasi badute ere, ... beraien oheetatik eta beraien ondotik kanporatuko gaituzten arte.

Bitartean, Momo izaten jarraituko dugu, denboraren zaindaria.

Eguneroko gatazkak

Nerea Mendizabal

Maitasun eta errespetuz haztea, errietatik haratago

Guraso gisa, gure seme-alabentzako onena nahi dugu: zoriontasuna, erantzukizuna, autonomia, pertsona onak izatea, bizitzaz gozatzea eta beren buruaz seguru eta maitatuak sentitzea. Horrez gain, elkarrekiko errespetuan, maitasunean, konfiantzan, harmonian eta elkarrizketa zintzoan oinarritutako harremanak eraiki nahi ditugu haiekin. Hala ere, askotan eguneroko dinamiketan harrapatuta aurkitzen gara, non errieta, agindu, mehatxu edo egiten dutenaren zuzenketa nagusi diren. Horrek pentsatzera eraman gaitzake etengabe irakasten dihardugula, eguneko 24 orduetan.

Erronka handietako bat gure itxaropenak eta espektatibak kudeatzea da. Etxera iritsi eta haurrak egitea nahiko nituzkeen horiek egitea lortu behar izatearen espektatiba izateak, errealtatearekin talka egitera eramaten gaitu, pentsatu bezala gertatzen ez denean. Honen ondoren hori lortzeko taktika desberdinen arteko barne guda ere izan dezakegu. Pentsa dezakegu ez badut gogor hartzen edo zigortzen, ez duela ikasiko eta gainera permisiboegia izango naizela. Edo, ulerkorra eta goxoa izan behar naizela haurra behar bezala hezteko, bestela berak ere gauza berbera ikasiko duela.

Profil desberdinetako gurasoak gaude eta denok dugu gure profiletik zerbait limatzeko. Gure tendentzia zorroztasunarena badin bada, hau ere beharrezkoa izango da heziketan, baina goxotasuna gehitzeak orekatu dezake. Aldiz, goxotasun eta hurrekiko enpatia lehenesten dutenak, irmotasun eta zorroztasun pixka bat barneratzea beharrezkoa izango dute.

Jokabideak zuzentzen soilik zentratu beharrean, eraginkorragoa da konexioan zentratzea. Zer esan nahi du konexioan jartzea lehentasuna? Gure eta beraien ekintzetatik haratago ezagutzea, denon sentimenduak eta beharrianak ulertzea, haien eta gure portaerak zerbait asetzeko beharretik sortuak izan baitira.



Familiaren lankidetzaren areagotzeko, ezinbestekoa da familia-kide bakoitzak sentitzea bere beharrianak garrantzitsuak direla eta asetzen direla. Adibidez, denbora eskusiboan elkarrekin egoteak loturak indartzen ditu eta gatazkak saihesten laguntzen du. Honekin batera, gatazken zuzeneko momentuak, ez dira konexiorako errazten izatean, baina egoerak gertatu aurretik eta ondoren lantzeak aukera erreagoak ekarri ditzake harmonia mantentzen lagundu gaitzaketenak.

Gatazkak eraikitze bide bezala erabiltzea

Etxeko giroak oinarritzeko papera du haurren garapenean. Horregatik, garrantzitsua da familiako gatazkak ikasteko eta hazteko aukera bezala ikustea. Gatazka bat kudeatzerakoan, kritikatu beharrean, egoera deskribatu dezakegu, eraso edo defentsa aukerak murrizteko. Gainera, “zu” hizkuntza “ni” hizkuntzara eraldatzen badugu, elkarrizketa emankorragoa ahalbidetu dezakegu. Beste pertsonari zuzendutako kritikek defentsa mekanismoak aktibatu ohi dituzte, elkarrizketa eraikitzailea oztopatuz eta kolaboratzeko gogoia itzaliz.

Limite sendoak eta atseginak ezartzea ere ezinbestekoa da. “Ez” esaten dugunean, galdetu diezaiokegu geure buruari: zeri ari naiz bai esaten? Nola zaindu ditzaket bere beharrianak une horretan? Garrantzitsua da emozioei lekua uztea, sentitzen dutena sentitzen uztea, kexak onartzea, entzutea eta nola kontuan izan ditzakegun ikustea.

Prozesu bezala hezte

Azken finean, maitasun eta errespetuz haztea etengabeko ikaskuntza bidaia da. Gurasoek beti izango dugu zer hobetua, zer aldatu eta zer ikasi. Aldi berean, egiten ari garen moduarekin ari naiz izaten nire seme-alaben guraso ederrena. Sinistu nahi?

Haurra erdigunean... eta heldua non?

Kelde Giban

Hezterakoan haurra erdigunean jartzeak suposatzen du haur horren beharrak, momentua eta gaitasunak kontutan hartuta jarduten dugula. Hau da, danontzako kafesneak ez duela balio eta haur bakoitzaren prozesuari erreparatuz eta horretara egokituz begiratzen dugula aurrera. Ziurrenik gaur egun denok ontzat ematen dugu printzipio hau, baina, aldi berean, heldu eta guraso bezala dugun papera errebisatzeko premia ere badakar.

Duela gutxiko kolaborazio batean irakurtzen genuen “haurren erdigunean” adierazpenak esanahia galtzeko arriskuan dagoela, izan ere prisma ezberdinetatik erabiltzen den eslogan hutsa bihur daitekeelako. Egia da hezkuntza sistemak oztopo estrukturalak dituela haurra erdigunean jartzeko, besteak beste taldekatzeak jaiotze data bezalako aldagai arbitrario eta zurrunean oinarritzen direnean. Baina, hala ere, dela intentzioen aldarrikapen moduan, dela eslogan komertzial moduan, gaur egun askotan erabiltzen den mantra da.

Honek gure gizartearen ezaugarri bat agerian uzten du: haurren ongizateari historiako beste garaietan baino garrantzi handiago ematen zaio gaur egun. Zientziak argi uzten du hasierako urte hauetan gure psikismo eta osasun mentalaren oinarriak ezartzen direla. Legeak polito esaten digu zalantza izanez gero adingabearen interes gorena gailendu behar dela. Eta pedagogian hor gabilta, honek gure lan egiteko moduan suposatzen duena argitu nahian.

Heldua non? Nola? Zertarako?

Gaurko honetan familia testuinguruari begiratu nahi diot. Askok esaten dute haurra erdigunean eta heldua bidelagun. Hau da, umearen aurretik tiraka edo eta atzetik bultzaka ibili beharrean, bere parean jarri eta berarekin batera, bere erritmoan, aurrera egiten laguntzen dion erreferentziatzeko pertsona ginateke.

Eta haurrak bidean putzu bat topatzen badu, zein izango da bidelagunaren papera? Putzua ez dezala zapaldu? Mina hartzeko arriskua balego, hori ekiditea? Erori eta



gero altxatzen laguntzea? Behatu eta gertu egon, laguntza eskatuko balu altxatzen laguntzeko?

Azken aldi honetan gurasoon partetik hainbat jokaera ugaritzen ari direla ikusten ari naiz: hiru urteko semea titia kentzeko beldurra, lau urteko semea ezin bere logelan lo egiten ohitu, irakaslearekin arazoa izan duen ikaslearen gurasoa ikastolara dator azalpen eske bere semearekin lasai hitz egin aurretik... Bidelagun izateko modu ezberdinak.

Hauetan guztietan badago faktore komun bat: haurren ezinegona kontenitzeko gaitasun eskasa. Haurrak bere desioak azaltzen ditu (“titia nahi dut”, “jantzi nazazu zuk” edo “irakasleak zigortu nau eta ez da bidezkoa izan”), emozionalki intentsitatea igotzen du eta helduak men egiten du.

Horrelakoetan, helduak argi badu titia kentzeko momentua heldu zaiola edo bakarrik lo egiten hasteko garaia dela, baina ez badu egiten, ze mezu ematen zaio haurrari? “Zu oraindik ez zara gai zure kabuz hori egiteko. Nik ere ez ditut gauzak oso argi”.

Ziurrenik, gainera, haurren pentsamendu egozentrikoagatik eta haztearen anibalentziengatik, bere ezintasuna onartu edo eta helduaren laguntza eskatu dezake. Nahiz eta agian aukera hori bere duintasunaren aurkakoa izan.

Pentsatu dezagun orain dibertsitate funtzionala duen pertsona batengan, adibidez erren ibiltzen den norbaitengan. Horrelako egoeran dauden pertsonak maiz haserretu egiten dira besteek aurretik pasatzen utzi edo atea eutsi egiten dietenean. Nolabait antzematen dute haiekiko erruki horrek aurrera egiteko gaitasuna ukat-

zen diela, hots, haien duintasuna erasotua sentitzen dute. Aldiz, pazientziaz aurrera egiten uzten badiegu, presarik gabe eta salbatu gabe, askoz hobeto sentitzen dira.

Gaurko gogoetan ideia hau nahiko nuke ekarri bidelgun izateko modu eraikitzailea definitzerakoan. Haurra gai bada zerbait burutzen, erronka bati aurre egiten, utzi diezaiogun hori egiten. Hau errespetu kontua da. Gu ondoan egotearekin eta bere prozesuaren lekuko izatearekin asko egiten ari gara. Geure barnean “zuk ahal duzu” edo “honekin asko ikasiko duzu eta ondoeza iraun bitartean zurekin nago” moduko esaldiak esaten baditugu, haurra askoz indartuago aterako da.

Hori egin ezean, haurrak sumatzen badu bere minak edo ondoezak helduarengan are min handiago bat eragiten duela, nekez sentituko du kontentzioa eta emozioek gainezka egiteko arriskua uneoro egongo da presente. Eta gogora dezagun, Elhuyar-en Zurrunbiloa egitasmoko hainbat adituk dioten bezala, minari aurre egiten gure buru osasuna sendotzeko ezinbesteko ikaskuntza burutzen gabiltza.

Bidelagunaren papera ezin da izan mina ekiditea, honek galera handiegia suposatzen duelako. Baina hipergurasotasun garaietan ohikoak bihurtzen ari dira jokaera hauek. Ez al da hau gure nerabeen osasun mental arazoen beste arrazoietakoa bat izango?

Magnitudeak

Nora Salbati

Udaberriko bakantzen bueltako egun eguzkitsu batean, hor ari ziren oporretan Madrilera abuela-abueloen bisitan joandako M. eta baserri auzo batekoa den A. eztabaidan. Madril kristoren handia dela erraten zion lehenak bigarrenari, alimalekoa eta sekulakoa! Bigarrenak, sinetsgaitz, horren handia ere ez zela izanen eta ea akaso Amaiur bezainbertzeko handia ote zen eta eh? eta ez zuela uste eta baita zera ere!

Eta oroitarazten digu Colin Wardek, *El niño en la ciudad* (Katakarak, 2025) lanean, badirela haurrek hiria hautemateko moldean helduarekiko ezberdintasun agerikoak. Batetik eskala afera hutsa direnak kontuan hartzen badugu helduon neurria 2 t'erdiko proportzio batean uzkuritu beharko genukeela kanpo zein barne espazio oro haur txikienean moldean jasotzeko esperientzia bizi nahiko bagenu. Eta nola mantso hazten garen eta fite ahazten, ariketa ederra proposatzen digu, oroimenera ekarraraziz txikitari nola balde, aulkitto, kaxa edo eskura genuen dena delakoez lagunduta igotzen ohi ginen kisketa, balda, armairu eta abarretara. Gogoan al duzu? Nik bai: aulki zuri pisutsu bat sukaldetik herrestan garbigailu pareraino, handik sukalde-gainera eta hortik armairuko Nesquik potora.

Alta, bigarren ezberdintasun bat ere ekartzen du Wardek, ez dirudiena horren fisiko edo materiala baina, dudarik gabe, gaineakoari lotuta dagoena. Haur txikienean karriketako natura eta giza elementuei arreta gehiago jartzen omen diete, alegia, helduoi baino esanguratsuagoa zaizkiela pasan ikusten diren txori, arbola, jende eta zakurrak. Eta dio ere bai, haurren bizitzaren espazioak egituratze desberdina daukala eta arautu gabeko erabilerak pilatzen direla espazialitate ezberdin horretan. Alegia, adibidetara ekarrita, zuretzako eta niretzako lau etxadi haratago, kilometro pasatxo edota smarthwacharen 1.157 pausutara daudenak, haurrentzako bi eskuetako behatzak arbola pasa, txakurra atarian duen dendaren ondoan edota usoei papurrak ematen dizkien amatxiren bankutik hurbil izan daitekeela. Eta zuretzako eta niretzako funtzio ikasi, jakin, normatibo eta bakar bat daukaten dena delako



elementu urbanoak, txabolak, txirristak, gordelekuak eta saltatu beharreko oztopo jostagarriak izaten ahal direla haurrentzako. Eta zuri eta niri edertasunaren neurria dena delako kanon estetikoek ematen diguten bitartean, haurrei makila, harri, zulo, kable puxketa, lata, putzu zein malda zakar kopuruek ematen ahalko dietela.

Inoiz ere erran izan dugu Francesco Tonucciren *Haurren Hiriari* (Txatxilipurdi, 2012) esker ikasi genuela nagusientzat pentsatutako zerbitzuak ez direla onak haurrentzat eta, horrekin batera, haurren neurri bat badela eta hura inklusiboa izaki, haren arabera hiri eta herriak antolatzea denon onurako litzatekeela. Neurri bat, finean, aniztasun ororekiko barneratzailea dena. Eta erran izan dugu gainera, neurri hori etikoa eta politikoa dela matematikoa baino. Zerikusia duela aniztasunen aitortzarekin, komunikazioaren horizontaltasun mailarekin eta espazioen desmerkantilizazio eta despatriarkalizazioarekin. Eta materiala dela, guztiz, bere gauzatzean bezainbertze gauzatze horrek dakartzkien ondorioetan.

Leslie Kernen *Ciudad feminista* (Bellaterra, 2019) Jane Darkeren aipu hau leitzen ahal da: "Asentamentu oro da eraikitzen duen jendartearen harreman ereduaren inskribatze bat espazioan"

Finean, bolumena, masa, denbora, distantzia, etab. neurtzen dituztela haurrek egunero-egunero, espazioa taxutzen dutela magnitude fisikoen ezagutza formalik izan ala ez, inguruarekin harremanetan jartzeko bere gaitasun, interes eta gogoan arabera, baita guk ezartzen dizkiegun oztopoak galdekatur

eta erantzun ez-normatibo irudimentsuak bilatuz
ere. Orain gure txanda litzateke: zenbat lo falta dira
kasu egin diezaiegun?

Lagunartea ez dago zure esku...

Nahia Alkorta Elzgarai

Hazkuntza eta heziketa erronka diren garai honetan hiperexigentzia eta perfekzionismoak zeharkatzen du gurasotasuna maiz. Informazioa irentsi, formatu, zailantzan jarri, ikasi eta desikasi ia-ia obsesiboki aritzen direnen garaian (garen, zintzoa izateko) gure haurrak zoriontsu, pertsona onak, kritikoak eta askeak izatea dugu amets. Edo, akaso, helburu.

Haurraren garapen fisikoa, motorea, emozionala eta kognitiboaren mugarriak identifikatzen ikasi eta normaltasunaren desbideratzeak noiz dauden ikusteko gai gara maiz. Lurrean eseri, jolastu, eskaintzen diegun material eta jakien inguruan hausnartu eta transmititu nahi ditugun baloreen inguruan lanke-ta sakona egiten dugu. Errespetuzko komunikazioa errespetuz komunikatuz lortzen dela gure buruari errepikatuz lehertze -edo lehertu ostean- gaude-nean. Gure emozioei izena jarri eta kudeatzen ikasten ari gara, haurrak hezteak badakarrelako ezinbestean gure burua hezte ere.

Generoari loturiko rolak hautsi eta beraien gaitasunak potentziatu eta zailtasunetan alboan izaten ikasten ari gara, tresnak eskaintzeaz eta erabiltzen irakastearen garrantzia azpimarratzen dugu eta digute etengabe. Jostailua lapurtzen dion haurraren aurrean gure haurra babestu, mugak jarri eta aldi berean, indarkeria uneak saihestearen artean trebatzen gara eta ditugu. Denak desberdinak eta denak berdinak direla errepikatzen diegu eta baztertuta ikusten dugun haurraren gure seme-alabak gertura daitezen saiatzen gara. Gure haurra baztertuta denean bera gertura dadin jolas eta proposamen desberdinak eskaini edo berarekin jolasten hasten gara. Badakigu eta, hurrekin heldu bat jolasten denean, bera hobeto sentituko dela eta beste hurrek ere maiz, helduarekin jolastea dibertigarri ikusten dutela (gai honek beste sarrera bat merezi du...).

Enpatia eta besteen tokian jartzen irakasten diegu eta baloreak transmititzeko ipuin eta kontakizunak bi-



latzen ditugu. Hurrekin joaten gara justuak ez diren gauzak salatzeko ekintzetara eta une horiek baliatzen ditugu elkarrizketa sakonak sortu eta hausnarketa bultzatzeko. Zergatik gaude hemen? Beti da aukera zoragarria mundu hobe batean behar ditugun baloreak lantzeko: feminismoa (eta malkoak ihes egiten dizu gora borroka feminista! ozen oihi egiten duen haurraren alboan), genozidioa salatu eta antimilitarismoa, ekologismoa, euskara, hezkuntza... zenbat balore eta zenbat aukera beraien begietatik eta mundua ikusteko modutik ikasteko.

Eta justu, diren pertsonaz harrotasuna sentitzen hasten zarenean eta beraien izaera miresten hasten zarenean hasten da sozializazioa bere aurpegi bortitzena erakusten.

Harreman sozialak ez baitira errazak eta etxe batean balore direnak bestean ahultasun edo garrantziarik gabeko kontuak direlako. Sozializazioa jaiotzetik hasten da eta berdinen arteko harremanek pisua hartzen dute eskolaratzearekin batera. 4 urte inguruan hasten dira somatzen taldetxoak eta harreman desorekatuak. Adin horretan interes eta jolas behar antzekoek mugitu ohi dituzte eta baztertze intentzionala ez da ohikoena, orokorren kasuala baizik. Garrantzitsua da, hala ere, adin horretan agertzen diren dinamika behatzea eta beharrezkoa denean esku hartzea. Jolas bortitzak eta eraso fisikoek tokia izan dezaketen uneak izan daitezke eta. Adin horretan agertzen hasten dira generoan bereizitako taldetxoak ere eta generoarekiko etxeetan egindako lanketen islak. Neska edo mutila den argi ez duen haurrak edo genitalen arabera dagokion komunak hautatzen ez dituztenek, ile luzea, belarritakoak, gonak edo galtzak izan daitezke presio lagun artean.

Arropa zehatz bat lagunek esandakoaren arabera erabiltzen uztea izan daiteke lagunartearen eraginaren adierazle argia adin horretan.

Adinean gora joan hala, berdin arteko harremanek denbora eta garrantzia handiagoa hartuko dute. Helduekin eta etxean egoteko aukerak gutxituz doaz eskola ordutegia eta parke edo/eta eskolaz kanpoko ekintzen eta, hortaz, adinkideen arteko denborak areagotuz. Denbora objektiboaz gain, emozionalki ere, garrantzia handiagoa hartuko dute harreman horiek eta nerabegarorako bidean, harremanak erakitzeke probak egiteko garaia heltzen da. Lagunartea topatzea zail bihurtzen da maiz, eta interesez gaindi, bestelako estereotipoek eta baloreek hartzen dute tokia. Lapurtzea gaizki dagoela barneratua duen haurraren lagunartean litxarreriak lapurtzen hasiko dira akaso, eta hor, baloreen talka horretan haurrak bere tokia topatzearen erronka izango du. Berdin bullingaren lehen agerpideetan itxuragatik, generoagatik, arrazagatik edo beste edozein aitzakia hartuta, beste pertsona bat gaizki tratatu, baztertu edo ghostinga egiten hasten direnean.

Etxeko eta beretzat dituen baloreak zalantzan jartzen dira pertenenentzia sozialaren izenean.

Pertenentzia soziala ezinbestekoa da bizitza osoan eta bereziki, lagunartearekiko nerabegarora gerturatzean. Taldeko parte izatea, helburu berak partekatzea eta komunitate sentipenak pisu handia hartuko dute eta haurrek, maiz, ezinegona sentitzen dute etxeko eta kanpoko munduen artean.

Are gehiago, egokitu zaien lagunartea eta etxeko mundua oso desberdinak direnean (bai, egokitu erabili dut, guk erabaki dugun eskola, parkea, herria edo eskolaz kanpoko eremua aukeratzerik ez dutelako). Helduoi ere egokitzen zaizkigu on egiten ez diguten espazioak eta izugarri kostatzen zaigu mugak jartzea; beraz, lagun zehatz bat edo jarrera zehatz baten aurrean urrundu edo mugak jartzea eskatu/exigitzeko tentazioa duzunean, hartu arnasa. Akaso ez du beste lagunarterik edo aurre egiteak izango duen ondorioaren beldurra du.

Oinarrizko balore sozialak adostuak ez diren jendarte honetan, adin eta une batzuetan, lagunartearena gailenduko dira. Zuen etxeko oinarriak zehaztu eta balore horietan hezteak, aldiz, hausnarketa sustatu eta kritikoa izateko aukerak eskainiko dizkio; elkarri-

zketa deserosoak, sarri, zurekin. Zerbait gertatu dela somatzen duzunean edo kontatzen dizunean, hartu arnasa. Ez epaitu eta egin galdera irekiak. Une hori, ziurrenik, ez da zure diskurtsoa eta baloreen dekalogo defendatzeko. Alderantziz, utziozu berari bere kontraesanak ikusten eta azaltzen. Berdin gustatzen ez zaizun film bat edo reels bat ikusten topatzen duzunean edo kalean ikusi duzuen zerbaitek zeharkatzen zaituenean. Egin bidea elkarriketei. Eta beharrezkoa bada, hurrengo egunean hartu neurriak edo azaldu zure ikuspuntua. Utziozu izaten.

Lagunarteko haurren harremanetan, helduen artekoetan bezala, patroiz toxikoak, indarkeriazkoak eta errespetuzkoak agertuko dira. Eta beraiek izan behar dira identifikatzeko gai, eta beraien adin, ahalmen eta beharren arabera, era batera edo bestera jokatu dute. Noski, beharrezkoa denean babestuz eta neurriak ezarritz jokatzeko dagokigu. Baina maiz, gure interbentzioa beharrezkoa ez denean sartzen gara.

Pantailen erabileraren gorakadak, etxeetako irizpide desberdinen talka eta gatzetxoei bideraturiko sare eta produktuetan diskurtso matxista eta faxisten indartzeak, etxeko balore sendoak izatea ezinbestekoa bihurtu du. Talka horrek bakarrik lor baitezake irizpide kritikoa sortzea eta lagunartearen korronteak ez beti botere gehien izatera.

Ezin duzu dena kontrolatu eta ez dagokizu gainera. Heztea, jendarte osoak egiten duen lana baita, onerako eta txarrerako.

Heriotzarako heztea, bizitzarako heztea da I

Miren Ros Aizteguena

Denok hilko gara, salbuespenik gabe. Eta gure momentua iritsi bitartean, gure inguruan hainbat eta hainbat heriotza biziko ditugu.

Gordin hasi dut artikulua, badakit. Baina aurreneko bi esaldi horiek irakurrita sentitu duzunak informazio baliagarria emango dizu; gai hau nola kudeatzen duzun ikusteko balioko dizu. Honaino iritsi bazara, interesa, kezka edo jakinmina duzula adierazten du. Eta horrek soilik asko esan nahi du; beste pauso bat eman duzu heriotzan pentsatzeko eta normalizatzeko bidean.

Bitxia da, denoi eragiten digun gai honi buruz hitz egitea zenbat kostatzen zaigun. Tabua da oraindik ere. Eta ez da horrenbeste denbora pasa gure etxe eta baserrietan heriotza era naturalean bizi genuenetik: familiako guztiek, haurrak barne, heriotza “bizitzen” zuten, gertutik eta naturaltasunez.

Gauzak asko aldatu dira urte gutxitan. Heriotzaren hutsaltzea, profesionalizazioa, errituen desagertzea (kasu askotan), eta batez ere heriotzaren ezkututzea —bereziki etxeko txikien aurrean— ez dira lagungarriak izan.

Eraikitzaileagoa, lagungarriagoa eta aberasgarriagoa litzateke denoi eragiten digun gaia mahai gainean jartzea, eta izan ditzakegun zalantza, beldur edota sentimenduei buruz hitz egitea. Baina denok ezagutzen ditugu zailtasun ikaragarriak dituzten pertsonak, eta haien aurrean ezin dugu gaia aipatu ere egin.

Eskerrak Death Cafe-ak han-hemenka egiten diren: heriotzari buruz lasaitasun eta askatasun osoz hitz egiteko espazioak dira. Jon Underwoodek eta bere ama Sue Barskyk garatu zituzten 2011n, Ingalaterran, Bernad Crettazen ideietan oinarrituta. 2016an sortu zen Death Cafe Euskadi, eta gomendagarriak dira, oso. Nahiz eta ez duten helburu terapeutikorik, oso lagungarriak dira eta heriotzari buruz hitz egitea normalizatzen dute. Gainera, nire esperientzia pertsonaletik, parte hartu izan dudana guztietan esperantza eta elkartasun-giro ederra sortu da; irrifar



batekin ateratzen gara.

Helduok, orokorrean, zailtasunak ditugu heriotzari buruz lasai hitz egiteko, eta gure haur eta nerabeek berehala sumatzen dituzte gure beldurrak. Horrela, modu isil batean, gaia ateratzeko baimenik ez dutela sentitzen dute. Eta hitz egiten ez den hori existituko ez balitz bezala jokatzeko dugu, gure hurbilean heriotza bat gertatzen den arte.

Horra iritsi baino lehen, prebentzio- eta heziketa-lana egitearen aldekoa naiz. Hurbileko heriotza bat eman aurretik, lasaitasunez eta naturaltasunez hitz egiten badugu, momentu latz hori iristean bide-zati bat egina izango dugu.

Haurrei, txiki-txikitatik, sortzen zaizkien galderei erantzuteko prest egon beharko genuke helduok. Eta, galdetu ez arren, pelikula, telesail, bideo-joko edo

albisteetan ikusten diren heriotzei buruz hitz egiteko aprobetxatu beharko genuke. Haur eta gazte batzuk galdetzekoak eta hitz egitekoak dira, eta beste batzuk ez. Baina adi, galdetzen duten horiei isiltasunarekin, haserrearekin edo “ez kezkatu gauza horietaz” esanez erantzuten badiegu, ez digute berriz galdetuko.

Aitzitik, haien galdera eta azalpenak enpatiaz entzuten baditugu, komunikazioko ateak irekita utziko ditugu etorkizunean ere zalantza edo ekarpen gehiago plazaratu ditzaten.

Familia-eremuan eta eskola-eremuan.

Beti esan ohi dut gure seme-alabak gure irakaslerik onenak direla: haiei esker gauza asko ikasten ditugu, eta gu geu pertsona moduan hezten eta hazten laguntzen digute. Etxeko txiki eta gaztetxoek familiako goxotasunean edozein gairi buruz galdetu eta hitz egiteko aske sentitu beharko lukete. Baina badaude gai batzuk, heriotza kasu, helduoi kosta egiten zaizkigunak. Horregatik da garrantzitsua helduok gure lanketa propioa egitea.

Hala ere, batzuetan etxean ezin dena eman, eskolak ahalbidetu dezake.

Eskolan heriotza presente egitea oso lagungarria da ikasleentzat: aparteko prestakuntza-balioa du, hasten ari diren pertsona horien ahalmenak erabat garatzeko bidea errazten duelako. Beste gai batzuk bezala —sexualitatea, emozioak edo teknologiaren erabilera bezala—, heriotza zeharka eta txikitatik lantzea egokia da, adinari egokituta, noski.

Helduon beldurak alde batera uzten baditugu, ikasleei hitza emanaz eta esan behar duten hori entzunez, altxorak diren ikasketak aurkitzeko aukera paregabea izango dugu. Izan ere, hilkortasunean bizitzeak eta hezteak onurak dakarzkie:

Duguna baloratzen eta zaintzen laguntzen digu. Gertuko pertsonekin gatazka txikietan ez trabatzen laguntzen du.

Maite ditugun pertsonen maitasuna adierazteko bulkada ematen digu.

Hona hemen ariketa bat:

Bihar bizirik egongo zaren zalantza mahai gainean jartzen baduzu, eta une batez horren kontzientzia hartzen baduzu, ez al du orain duzun guztiak balio ikaragarria irabazten?

Eta, agian, horrek garrantzitsuak diren gauzak gehiago baloratzen lagunduko dizu, haserreak gutxiagotuz eta maite dituzun pertsonen sentitzen duzuna esateko adorea emanez.

Bestalde, hilkortasunean bizitzeak heriotzarako prestatzen laguntzen gaitu. Gertuko pertsona batek gaixotasun larria duela jakinarazten digutenean bezala: informazioa bilatzen dugu, aukerak aztertzen ditugu, etorkizuneko ibilbidea irudikatzen dugu... Prestakuntza-moduko bat da, eta errealitateak jotzen gaituenean, bidea egina izango dugu.

Gainera, maitasunaren kontzeptua zabaltzen digu: “humanizatu” egiten gaitu. Denok hilko gara, eta horrek batu egiten gaitu. Oinarrian, berdinak gara, eta patu bera dugu.

Azkenik, gizartearekiko konpromisoari eta ardurari zentzua ematen laguntzen digu: enpatikoagoak gara, eta laguntza eskaini eta eskatu errazago egiten zaigu.

Guzti horregatik da garrantzitsua hilkortasunean bizi eta hezte. Urte luzez horretan dihardu Mar Cortina, Heriotzaren Pedagogiaren arloko erreferentziazko emakumea. Hainbat liburu idatzi ditu eta prestakuntza ezberdinak eskaintzen ditu. Agustín de la Herránekina batera idatzitako artikulua batean diote:

“Ziur gaude heriotzaren gaia esparru guztietan normalizatzeak, batez ere hezkuntzan, egungo gizartearen humanoagoa izaten laguntzen duela; azken finean, denok baloratuak, maitatuak eta entzunak izateko beharra baitauekagu, eta mundu honetarako azalpen bat behar baitugu.”

Heriotzarako hezteak, bizitzarako hezteak da.

Hilkortasuna presenteagoa dugunean, bizitzari zuku dena ateratzen diogu.

Hildakoak familian presente izatearen garrantzia...

Naroa Martinez

Denok dakigu familia guztietan hildakoak daudela. Beti aipatzen dut zuhaitz genealogikoetan gora eginez, momenturen batean **familia guztietan topatuko ditugula hildakoak**. Heriok gertutik ukitu ez bagaitu, geure seme-alaben birramona/birraitonenak izango dira topatuko ditugun lehen ausentziak. Zoritxarrez, zuetako askok ere, zuen hurrengo belaunaldian, seme-alabenean, topatu duzue heriotza (ez baitezagun ahaztu 4 haurdunalditik 1ean haurra jaio aurretik hil egiten dela). Beraz, familia gisa, presente (izan behar) dugun gaia da.

Aurrekoan Altsasun “Dolua eta Memoria Historikoa” hitzaldia ematera gonbidatu ninduten eta, besteak beste, honetaz aritu ginen: geure aitzindarien bizimoduak eta heriotzak berak, baita nolakoa izan zen ere zenbateraino markatzen duen geure bizia.

Beti esaten dut heriotza eta bizitza bat bera direla eta heriotzaren kontzientzia hartzeak geure bizia era batera edo bestera bizitzera eramango gaitu. Eta hori garrantzitsua izanda, inportantzia bera dauka aurrekoenak, horrek geure genetaren eta hezkuntza isla argia izan duelako.

Esaterako, Altsasu eta Gernikako kasuetan (eta beste hainbestetan) bezala, senideak erailak izan baziren, horrek eragindako egoerak anitzak dira: umezurtzak uztea, heriotza biolentoa, etorkizunarekiko segurtasun falta, hildako gehiago egotearen beldurra, familiaren printzipioengatik erahila izanik printzipio horiekiko jarrera...

Horrek guztiak **hurrengo belaunaldietako hezkuntza baldintzatuko** dute. Jarrerak, gainera, muturrekoak izan daitezke: hildakoa kontutan hartu eta perfekzio bati lotu edo isiltasun batean murgildu. Bata zein bestea zilegi dira, familia horri biziraute eragin diotena dira eta.

Haurdunaldiko heriotza bati lotuta ere, horrelako jarrerak topatu ditzakegu. Eta horrek eragin zuzena izango du beste seme-alabegana baldin baleude.



Esan bezala, dena da zilegi, baina beste behin, **kontzientzia jartzea da gakoa**. Ahal duguna egiten dugu, ahal zutena egin zuten: **“izan zirelako gara, garelako izango dira”** esamoldeak oso ongi laburbiltzen du. Hartutako erabakiek eta familian egondako heriotzek eta hutsuneek geure sena markatu dute.

Ondorioz, egiten dugun horretan jarri beharko dugu arreta eta ahal izango bagenu, aurrekoek egin zutena ulertu eta eskertu. Garai zailetan hezitutako aiton-amon edo-eta gurasoak ditugu gehienok eta barkatu egin behar dizkiegun hain ongi egin ez zituztenak (geure buruari barkatu behar dizkiogun bezala).

Eta hemendik aurrera, geure eta geure seme-alaben **aurrekoak egunerokotasunean aipatu eta eskertu**.

Geure etxeko adibide batzuk jarriko dizkizuet, barne hartzea sinplea izan daitekeela ikus dezazuen: aitonak birrikak oso gaixo zituen, erretzen zuelako, garai hartan ez zekiten erretzea zein kaltegarria zen; begira, zuk ere birramonak eta aitonak bezala azken mokadua uzten duzu platerean; zuk bularra luze hartu duzu, niri aminak ezin izan zidan eman nahi izan zuen arren, ematen zizkieten aholkuak ez zirelako egokiak; guk etxean euskaraz egingo dugu gure erabakia delako, gainera, zuen aiton-amonak eta birraiton-birramonek ezin izan zuten debektua zegoelako...

Beraz, aurrekoak errekonozitu egiten ditugu, helduak geu garelako argi utziko diegu eta funtzionatzen dugun bezala zergatik funtzionatzen dugun erakusten diegu.

Horrek informazioa emango die etorkizun batean euren erabakiak hartzeko.

Ez dezagun ahaztu sistema baten kide garela eta horrek markatzen duela, hein handi batean, nondik gatozen eta berrikusten ez badugu, aldaketa handiegirik egin gabe, nora goazen ere markatuko dute. Kontzientzia jar diezaiogun beraz.

Tonucciren ametsetako eskola Euskal Herrian errealitate

Nakia Alkorta Elzgarai

Francesco Tonucci psikopedagogo, pentsalaria eta marrazkilaria (Frato) Gipuzkoako bi eskola txikitan izan da maiatzaren 14, 15 eta 16an. 85 urterekin egin du bidaia berriro Abaltzisketako Txalburu eskola eta Zizurkilgo Mendigain eskolak bisitatzea; bere ametsetako eskoletan izan da berriro. Txalburu eskolan bisita egin ostean eman zen lehen hitzordu publikoa.

“Beste eskola bat beharrezkoa da, beste eskola bat posible da” izenburupean eskaini zuen hitzaldia Abaltzisketako elizan ostegunean, aurreikuspen guztiak gaindituta 250 pertsona inguruk bete zuten eliza, tartean 100 irakasletik gora zeudelarik.

Txalburu eta Mendigain eskoletako zuzendariak hasi zute hitzaldia Francescori eskerrak emanez bere ametsetako eskola errealitatera ekartzeko erronka botatzeagatik. Gaur egun beraiek ere irmoki sinesten duten eskola da.



Tonuccik bere bizitzako pasarteak eta umorea tartekatuz hezkuntzaren inguruko hausnarketa desberdinak partekatu zituen.

– **Haurrek eskola gustuko ez izatea arazo bat da.** Baina arazo handiagoa da maisu-maistrei eskola ez gustatzea, gaixotzeraino. Eta eskola ez zaie familiei ere gustatzen. Eta eskola jendarteari ere ez zaio gustatzen, ez baitu nahikoa formaziorik eskaintzen

arlotu profesionalerako. Hau guztia irakatsi-ikasi formulapean eraikitako eskolaren ondorioa dela adierazi zuen. Batek irakasteko rola eta besteak ikasteko betebeharra duen eskola. Haurra eskolara iristean baso hutsa balitz bezala eta irakaspenez betetzen joan beharko balitz bezala ikusten duen hezkuntza duen oinarria zaharkitua da. Metafora hau ez da egokia gaur egun dugun ebidentziaren arabera.

Eskola publikoaren historia mende baten ingurukoa dela adierazi zuen gutxi gorabehera eta urte guzti hauetan beti egon direla maisu-maistra batzuk eskola maite zutenak eta haurrak eskolan zoriontsu izatea ahalbidetu dutenak. Historian zehar izan diren maisu desberdinak aipatu zituen eredu gisa. Polonian umezurtzen irakaslea zen maisua Janusz Korczak adibidez, gas kameran bere ikasleekin hil zena eta haurren eskubideen kartaren aurrekaritzat jotzen den lehen gutuna idatzi zuena.

Eskolaren eginbeharra ez da haurrak epaitzea, haur guztiek ikasturteak gainditzea bakoitzaren gaitasunak ahal den gehien garatuz baizik. Beste eskola bat posible da esalditik haratago joan eta **beste eskola bat beharrezkoa dela** esan behar dugula adierazi zuen.

Legeek ere betebeharrak hori ezartzen dutela adierazi zuen ondoren. Nazioarteko haurren eskubideen konbentzioa 1989an adostu zen eta munduko herrialde ia guztiek bat egin dute – Estatu Batuek ez dute sinatu, oraindik estatu batzuetan adin txikikoei heriotza zigorra ezartzea legezko da eta-. Konbentzioaren aurretik, 1959an Nazio Batuen Erakundeak haurrak zaintzearen inguruko adierazpena egin zuen. Konbentzioan idatzirik dagoena herrialde guztientzat binkulatzailerak eta bete beharrezkoa da bere esanetan. Hezkuntzaz zehazki 29.artikulua aipatu zuen, eskolaz gandi familia eta jendartea hartzen dituenak: estatuek haur bakoitzaren hezkuntza bere izaera eta **gaitasunak maximora garatzea** bermatu behar du.

Garrantzitsua da bere esanetan haur bakoitzaren izaera eta gaitasunak ezagutzea eta horretarako ezinbestekoa da entzute eraginkorra eskoletan; behatzea eta akonpainatzea. Horretarako **jakinmina duten maisu-maistrak ezinbestekoak dira,** haur bakoitzak bere gaitasunak ezagutzea eta horiekin gozatzea sustatu dezaten.

San Isidro eguna aitzaki hartuta, nekazariaren metafora ekarri zuen modu ederrean hitzartzera: Nekazariak ez du botererik haziarengan; hazi bakoitzak bere eran ahalik eta fruiturik onenak eman ditzan jorratu behar du lurra eta ureztatu eta elikatu behar ditu. Hori da bere esanetan maisu-maistren lana, hazi bakoitzari garatzen laguntzea.

Gaur egun, haurren eskubideen konbentzioak dioen bezala, haur bakoitzaren gaitasunak maximora garatzea sustatu behar du hezkuntzak bikaintasunera iritsi dadin; haur bakoitza bere arloan/arloetan onena izan dadin, konpetitibitatea sustatu gabe, bakoitzaren asebetetzea helburutzat hartuta. Ez soilik pozik egon eta zoriontsu izateko, baita jendarteari ere jakintza baliotsua eman ahal diezaieten helduak direnean.

Oso hunkituta zegoela adierazi zuen eskola hauetan berriro egon ahal izateaz, bere amets bat bete delako hemen. Nekazal inguruko herrietako 4 eskola txiki desberdin bisitatu zituen Eskola Txikiek eta Eusko Jaurlaritzak gonbidatuta 2014an jardunaldi batzuen aurretik eta eskola txikietan egiten zen lana gustuko izan zuen arren, iruditu zitzaion haurren arteko adin aniztasuna soilik beharragatik eta baliabide faltagatik egiten zela. Irakasleek zatikatuta egon behar zuten adin desberdinetako haurrei ikasgaiak talde txikitan emanez eta hortaz, irakaslearen seiren bat egokitzen zitzaizela adierazi zuen, eskola hauetako hezkuntzaren kalitatea baxuagoa zelarik. Bi proposamen egin zituen orduan eraldaketarako:

-Ohiko ikasgelei uko egitea eta espazio horietan tailer eta laborategiak eskaintzea, arlo desberdinei loturik (etxean bezala, gela bakoitzak funtzio desberdina du, ez dira berdinak). Zaila da ulertzea eserita eta isilik denetarik ikasi ahal denik espazio bakar batean arlo guztiak nahasturik bere hitzetan. Tailerren arteko ibilbidean haur bakoitzak bere tokia aurkitu dezakenaren itzaropena duela adierazi zuen. Haurrak gustuko duen horretatik gutxiago gustatzen zaizkion beste lengoaiak ere landu ahal izango ditu horrela bere iritziz.

Haurrek eskolan sufritzen badute edo aspertzen badira, eskola ez da ona.

-Bigarrenik, **haurren adinak nahastea, aniztasuna ezinbestekoa da.** Eskolan egunero adinaren arabera banatzen dira haurrak eta bizitza errealean inoiz ez. Entzulegoari adierazi zigun pentsaezina litzatekela gu adinaren arabera eseriaraztea han bertan, adibidez.

Amaitzeko, Txalburu eta Mendigain eskolak bisitatzean bizitzen ari zen emozioa partekatu nahi izan zuen. Umeak oso pozik topatu zituen. Gehien kezkatzen zuena proiektu hauek martxan jarri zirenean 2-12 urtekoak nahastuta egotean, haur nagusien bizipena zen. Eta hauengana jo zuen lehendabizi aurreko bisitetan. Txikiez maitasun handiz eta oso babesle hitz egiten zuten haur nagusi guztiek.

Bi irudi eraman zituen bisita horietatik eta oraingo bisitan ere baieztatu zituela adierazi zuen. 3 urteko neskak bat lija elektrikoa erabiliz 11 urteko baten laguntzaz. Eta eskailera ertzean eserita zegoen 11 urteko bat 3-4 urtekoari irakurtzen.

Hauek izan ziren eskola onak dira ondorioztatzeko eraman zituen bi irudiak. Pozik zeuden. Hori da bere ustez, eskola onaren adierazlerik garrantzitsuenak.

Tonuccik irmo adierazi zuen **haurren guztiek dutela eskola onak izateko eskubidea**, eta eskola hauek (Txalburu eta Mendigain) eredu dira mundu osoko eskolentzat. Euskal Herriko eskola txiki hauek bere konferentzia eta hitzartze guztietan aipatzen dituela adierazi zuen hunkituta. **Eskola hauek zaindu** eta tutelatu behar direla gehitu zuen. Bere ustez ezinbestekoa da magisteritza eskoletan eredu izan daitezen etorkizuneko eskola guztiek begirada hau izan dezaten.



Galderen tartean publikotik guraso eta irakasle desberdinen eskertza jaso zuen. Jolaserako espazioa eta jolas-garaie inguruan galdera jaso ostean, jolas librea haurrentzat ezinbestekoa dela azpimarratu zuen eta hori eskaintzea eskolari ez dagokiola. Eskolan, jolas-garaia atsedenean bezala jaso dago eta beti ematen da maisu-maistren zaintzapean. **Jolas**

librea soilik gurasoek eskain dezakete, gurasoak desagertzen direnean, gehitu zuen. Haurrak kalera bakarrik ateratzearen garrantzia azpimarratu zuen haurren hiria bere ildo pedagogikoan egiten duen bezala.

Ebaluazioaren garrantziaz galdetu zitzaionean, bere gaitasunak maximora garatzea lortzen ez duen haur bat badago, maisu-maistraren akatsa dela gogorarazi zuen. Hortaz, ebaluazioak ez du zentzurik soilik arlo akademiko zehatzak eta soilik haurrak ebaluatzen badira bere ustez.

Hitzaldia amaitzeko Maitane Telletxea Mendigain eskolako zuzendariak hartu zuen hitza eta Abaltzisketako elizan ziren hezkuntzako arduradun eta politikariei eskaera luzatu zien. Tonuccik argi adierazi gisa bi eskola txiki hauek eredugarriak eta garrantzitsuak dira mundu osoan eta bisitatzeraz gonbidatu zituen. Bidean izandako **oztopoez gaindi zoriontsu direla eskola** hauetan eta bildu eta bidelagun izateko aukerak eraikitzeaz gonbitea egin zien.

Ostiralean Mendigain eskola bisitatu zuen eta ondoren bi eskoletako irakasleekin ikusitakoaren inguruan aritzeko formazioa burutu zuten.

Larunbat goiza emozioz beteriko goiza izan zen. Mendigain eskolako mugimendu gela txiki geratu zen eta aisa bete ziren prestaturiko 90 aulki, bankuak, lurreko koltxonetak eta atzekaldean zutik egoteko espazio guztiak ere. Tonucciren ongi etorri ekitaldia izateaz gain, Elena Laiz Sasiainen “100 lengoia, 11 esperientzia” liburuaren aurkezpen ekitaldia ere bazen eta bi eskoletako irakasleak eta familiez gain, familia ohiak, irakasle ohiak eta hezkuntzarekiko interesa zuten pertsonak bete zuten emozioz goiza.

Zuzendariak Elenari eskertza adierazita hasi zen ekitaldia eta Tonuccik hartu zuen hitza labur. Gogoratu zuen nola 2014ko jardunaldi haietan Elena berak proposaturiko aldaketak egiteko prest zegoela esanez altxa zen “La sociedad de los poetas muertos” filmeko ikaslearen gisan. Tonucciren ustez **eskolak oparia izan beharko luke, bizi osorako oroitzapena.** Haur hauek gogoratuko dutela uste du Tonuccik eta haurren izenean eskertu die Elenari eta maisu-maistra zein familiei.

Elenaren txanda izan zen ondoren eta berak meriturik

ez duela adieraziz hasi zuen hitzartzea. Magisteritza amaitu zuenetik halako eskola batekin amestu zuela esan zuen; berak amesten zuen eskola zen Tonuccik jardunaldietan proposatu zuena. Aniztasuna maite zuen Elenak baina oso serioa eta gogorra zen aldi berean proiektua garatu aurretik. Esker onez adierazi du jardunaldi haietan hezkuntza berrikuntza arduradunak proiektu pilotua garatzeko aukera eskaini izana. Hunkituta gogoratu du Mendigaingo klaustroarengandik jaso zuen babesa eta eskola txiki guztietara proposamena zabaltzeko ostean Txalburu eskolak ere bat egin izana. Liburua bi eskolena dela azpimarratu zuen. Familiei eskertza zintzoa gehitu zuen ondoren, beraien altxorrik preziatuenak beraien esku uztearen konfidantza ezinbestekoa izan zen eta. Bi eskoletan lantalde zoragarriak bidelagun izan zituela adierazi zuen behin eta berriro.

Lorena Morachino Francesco Tonucci elkarteak kideak ere emozio handiko hitzartzea izan zuen. Eskertza eman zion publikoari etxea, eskola, herria beraiei zabaltzeagatik. Haurrei eskertza emozioz beteriko une guztiak eskertu zizkein. Lorenak nazioarteko “haurren hiria” proiektuarekin 15 herrialdetan lan egiten dutela adierazi zuen eta bi eskola hauek eredutzat beti jartzen direla azpimarratu zuen. Haurren egunerokoa kalitatezkoa izan dadin sustatzen dute proiektuaren bidez. Eskolak bisitatu ahal izatea oparia izan dela adierazi zuen eta elkartearen helburuetako bat testigantza eta eskola hauek haur guztien errealitatera ekartzea dela. Bizi eskolak ikusi ditu, poza, askatasuna eta autogestioa. “Etorkizuneko eskola da”. Galeanoren hitzak ekarri zituen, “jende txiki asko, toki txikietan, gauza txikiak eginez, mundua aldatzeko gai da” soilik, zuek ez zaretela txikiak gehitu zuen irribarrez.

Bi eskoletako haurrek egindako galderei erantzunez osatu zen ekitaldia.

Bi eskoletako guraso ohiak erantzun zuten lehendabizi:

–Zer uste duzue eraman dutela zuen haurrek?

Jaione: “Esperientziak batez ere.10/8/4 urte zituzten hasi zirenean eta bakoitzak esperientzia desberdinak eraman dituzte. **Bizi esperientzia** totala jaso dute. **Beren buruarekiko konfiantza** jaso zuten eta horrekin jarraitzen dute, nahi duten horren atzetik bidea egiten.”

Ainhoa: "Beste eskola mota bat bizi dute ikasturte osoan **gogoz joanez eskolara**. Begira egoten utzi diete, akonpainatzen egon ahal izan dira txikiekin. Zer egin nahi dut? erabakitzeke ahalmena eman zien."

-Nolakoa izan zen zuen esperientzia, zein zalantza izan zenituzten eta nola gainditu zenituzten?

J: "Sorpresaz harrapatu gintuen proiektuak eta alderdi akademikoan hasieran zalantzak izan arren denbora asko eman ziguten zalantzak argitzeko. Irakasleen ilusio eta erantzunekin eta martxan jarri zenean prozesua ikusiz, poliki poliki argitu ziren denak."

A: "Bila genbiltzan eskola mota zen eta oso atsegina izan zen bidea. Eta oso ongi joan zen. Oraindik etxean askotan ateratzen den elkarrizketa da etxean. 3 seme alabak bigarren hezkuntzan eta batxilergoan nahi dutena egiten ari dira eta oso pozik gaude. Oso erraza izan da. Irakaslegoari eskerrak eman dizkiet, ikusezina den lanagatik. Akonpainatzea ez delako erraza eta lan zoragarria egiten dutelako."

Ikasle ohiek erantzun zituzten ondorengoak:

-Zein oroitzapen dituzue?

Ainhoa, oso hunkituta: "Eskertza horrelako eskolagatik. Haurtzaroa gozatzeko aukera izan nuen."

Elorri: "Oso ederrak, beste eskoletan etxekolanak zituztenez Elenak etxekolanen zerrenda dokumentu bat prestatu zien. Putzuetan salto egin, lainoak ikusi, loreak bildu... Eskola zabaltzea eskatzen genuen asteburuetan."

Nerea. "Oso pozik etortzen nintzen. Eskolan sartu eta zoriontsu ziren. Bigarren hezkuntzara salto egitea erraza izan zen. Beste haurrek ez ziguten sinisten, hauek baina hobeto gindoazen DBHn askotan."

- Nola eragin dizue pertsona bezala eta ikasketan?

A: "Komunikazioan, harremanetan eta ikasteko modu desberdinak daudela ulertzen lagundu zidan. Orain bigarren hezkuntzan aspertzen naiz. Oso pozik joaten nintzen. Ikasteaz gozatu ahal izan nuen."

E: "Erabakitzeke ahalmena garatu genuen. Autonomoagoak garela uste dut."

N: "Ni pertsona hau naiz eskolari esker. Hasieran ez nuen konfidantzarik eta irakasleei esker garatu nuen konfidantza hori."

Irakasle ohiek ondoren:

- Nolakoa izan zen zuen esperientzia eskolan eta nolakoa da gaur?

Ane: Proposamena heldu zenean hunkitu ginen. Zalantza asko, une gogor batzuk ere, segurtasun ezak... 3 urtez egon nintzen eta gaur egun familiak eta haurrak entzutea eta beraien haurtzaroa zoriontsua izan zela entzutearekin oso pozik nago. Orain beste errealitate batean nago, saiatzen naiz beraien bizitzak zoriontsu izan daitezen."

Irune: "Lantalde zoragarria topatu nuen. Niretzat maisu-maistrak izan ziren. Lantalde humanoa topatu nuen, hanka sartzeko aukera eta probak egiteko aukera. Kooperazioa. Egunero hurrez hitz egiteko aukera etengabe. Niri arreta deitzen zidan, etengabe haurrak nola egon ziren behatzea. Ordutik ez da ezer niretzat berdina izan. Etxean sentitu nintzen. Ertz bakoitzean bakoitzaren potentziala garatzeko aukera izan nuen. Ni neu izateko aukera izan nuen. Eta haurrak ere beraiek izaten ikusi nituen. Baina batez ere, maisu-maistrekin egunero ikasten nuen. Etengabe esperientziak biltzen nituen. Orain aspertu egiten naiz, ez dut eskolara joan nahi. Frustrazio handia bizi dut. Baina esperientzia hau beti eramango dut nirekin."

- Zer eraman duzue eskolatik?

A: "Batez ere, nire begirada. Hurrei ilusioa eta zoriontasuna transmititzea."

I: "Lasaitasuna. Orain badakit haurrek ikasten dutela. Zapaburuak jasotzera joan ginen askara behin eta haurrak jolasean hasi ziren, haziak jaso, txakurrarekin jolastuz... eta denbora aurrera zijoan eta han jarraitzen genuen. Helburua beteta zegoen eta denbora galtzearen sentsazioa nuen nik eta urduri jarri nintzen. Beste irakasle bati esan nion eta biok Elenari galdetu genion ea itzultzeko prestatuko ginen. Elenak nola ikusten dituzu haurrak galdetu zidan. Umeak ongi daude baina ni ez. Umeak ongi badaude, gehiago geratuko gara esan zidan. Denbora galtzearen kontzeptuarekin klik egin nuen han. 20min geroago itzuli ginen eskolara. Orain ohartzen naiz han gauza pila bat ikasten ari zirela eta ni ez

nintzela gai ikusteko. Hor aldatu zen nire begirada.”

Garai hartan eskola txikien koordinatzailea zen Mikel Goñik erantzun zituen ondorengoak:

– Nolakoa izan zen proiektu hau martxan jartzea eta diseinatze prozesua?

“Emozioez ari garenez, emozioetatik hitz egingo dut. Eskertza izugarria dut Tonucci, Elena, bi eskolak, eskola txiki guztiei eta hezkuntza komunitate osoari. Tonucciri akonpainamenduagatik, Elenari antolamendua, formazioa, koordinazio lanagatik. Eredu izan da eta nire maistra da. (...)”

Galderari erantzunez, emozio askokoa izan zen proiektua martxan jartzea. Elenak perspektibaz begiratzen irakatsi zidan. Gaurko gonbidapena dela eta perspektibaz begiratu ahal izan dut eta hausnartu dut etorri aurretik. Niretzat proiektua 2009-2010ean hasi zen, Mendigainen irakasle nintzenean. Hemen orduan ere gauzak desberdin egiten ziren. Elenarekin lanean aritu nintzen urteetako ilusioa eta kezkatik, eta nik urte gutxi irakaskuntzan neramatzanaren kezkatik... proiektuaren garatzeak kezka sortzen zidan baina Elena bi eskoletan egoteak lasaitasuna ematen zidan. Bi eskoletako klaustroak ere oso konprometituta zeudenez, eta beraien konfidantza nuenez, bide ederra izan zen. Proiektuaren garapeneko proposamen guztietan oniritzia eta babesa nuen haiengandik.”

Elenak hartu zuen hitza Mikeli esker onez. “Txikiek handiengatik ikasten dute eta handiek haiek bezainbeste edo gehiago txikiengatik. Nik Mikelekin asko ikasi nuen. Une horretan izan nezakeen kiderik onena izan zen. Etengabeko babesa, konplizitate handia, oso ongi pasatzen genuen... Elkarren babesa izan genuen. Alboan izan nezakeen pertsonarik onena izan zen, ezinbestekoa izan zinen. Koordinatzaile berriak etorri dira eta Mikelen jarraipen zoragarria izan dira. Eskertza oraingo koordinatzaileei ere.”

– Zer sentitzen duzu orain gero eta eskola gehiago apustu hau egiteko gogoz daudela ikustean?

“Oso harro sentitzen naiz, nahiz eta nik egin dudana zati ñimiñoa izan zen. Intentsitate handiko une asko bizi izan nituen nik hemen. Beste eskoletarako ate irekiak egiten ziren hemen eta emozio positiboz beteriko uneak izaten ziren. Bakea eta lasaitasuna

topatzen zuten hemen. Guztiek esaten zuten eskolak aldatu behar zirela eta normala da hori gertatzen aritzea. Hori zen ideia. Proiektu pilotutik ondorioak atera eta difusioa eta formazioa egitea. Ezin da denera iritsi eta inbertsioa falta da akonpainamendu hori egiten jarraitzeko.”

Sofia Arostegi ilustratzaileari ere egin zitzaizkion galderak webguneko eta liburuko ilustrazioen sortze prozesuaz. Eskola txiki bateko ama izanik eskola txikiak miresten dituela adierazi zuen, erraza izan zela Elenarekin lan egitea eta ilusioz aritu dela lan horretan.

Tonnuccik adierazi zuen ondoren hunkitu egin zela ikasle ohiak entzuten **“Hau da haur guztientzat desiratu behar duguna, oparia esaten jarraitzen dugu baina, ez da opari bat, hurrengo belaunaldiekiko zorra da.** Egungo eskolak ez du funtzionatzen bere ustez: “arazoa ez da zenbat ikasten duten. Arazoa da haztea. Eta hemen hazi egiten dira. Erabat konbentzituta nago.”

Mendigain eskolako ikasle zaharrenek adierazi zuten oso gustura aritzen direla txikienekin elkarlanean eta pozik etortzen direla eskolara.

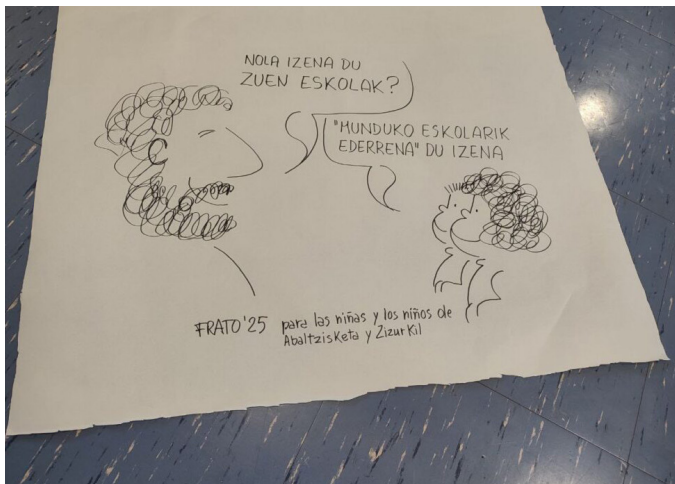


Eskola txikien gaur egungo koordinatzaileek urte hauetako lanaren herentzia jaso zutela adierazi zuten eta esperientzia hauek eraldatzea posible dela adierazi dutela. Proiektuaren harira eskola txiki askotan aldaketak eman dira eta gaur egungo eskola txikien oinarri ideologiko eta filosofikoak ezarri ahal izan dira, bakoitzak bere pedagogia propioarekin baina oinarri beretan zentratuta lan egitea ahalbidetu duelarik.

Ikuslegotik Mendigaingo gaur egungo irakasle batek adierazi zuen eskola honek barne aldaketa handia suposatu diola eta ardura eta ilusio handiz bizi duela egunerokoa. Txalburuko ama batek hunkituta eskertu enzu haurtzaro zoriontsua izan zutela ikasle ohiei entzutea zela haur guztiek merezi zutela eta irakaslegoari eskerrak eman zizkion. Beste batek, eskola publikoak izatearen garrantzia azpimarratu zuen esker onez eta haurrek erresoluzio gaitasun handia izango dutenaren ziurtasuna duela gehitu zuen.

Francesco eta Lorenari opariak eman ostean, Francesco Tonucci elkartearen izenean Lorenak diploma bana oparitu die eskolei “Escuelas de la convención (de los derechos del niño)” gisa errekonozituz eta eskertza adieraziz.

Ez zen eskolek jaso zuten opari bakarra izan, “Frato”ren ilustrazio hau ere jaso zuten “munduko eskolarik ederrena” direla adieraziz.



Bertan izan ginenok zer pentsatua eta emozioz beteriko bi jardunaldiak lasai hausnartzeko beharra ekarri genituen etxera. Tonucciren ametsa errealitate egunero bihurtzen duten maisu-maistrak eta haurrek badute harro egoteko nahikoa arrazoi.

Ardura geurea da

usma Azkona

Azken egun hauetan pasadizo desberdinen berri izan dut. Hauek hainbat hausnarketetara eraman naute.

Hauxek dira jazotakoak:

Baga:

Plisti-Plastako nire kidea den Itsaso, Julio Basulto dibulgatzailearen kontakizuna aipatzen dit. Hauxe da:

Ikusi omen zuen aita semeari oihuka, haurrak gehiegizko pisua nabarmena zuelarik:

- Jan ezazu donutsa!
- Ez dut goserik! (haurra negarrez)
- Jan, edo etxera joanen gara.
- Ez.
- Ba beste hau jan! (txokolatedun gailetak)
- Ez.

Orduan, aita haurra arrastaka eraman zuen.

Eta Juliok hala amaitzen du kontakizuna:

“Norbaitek, haur hau heldua denean, bere gizentasunaren errudun egingen du”.

Biga:

Nafarroako mendi aldeko herri txiki batean.

Herri osoan (herrialde osoan egia esateko) argia joan da.

10 urteko haurra haserre dago.

“Zer duzu?” galdetzen diote.

“Aspertuta nago. Ez dakit zer egin!!! Ordenadorea eta



tablet-a bateriarik gabe ditut eta ez dakit zertan aritu”.

Helduak hauxe esan dio:

“Hartu baloia eta zoaz frontoira!!!”

“Bai zera... ze rolloa!!”.

Higa:

Familia guneko talde batean geunden.

Ama batek hau bota zuen taldearen iritzia jaso nahian:

“Aurreko egunean beste bi amekin hizketaldian nengo. Haiek badituzte 13-14 urte arteko alabak. Gaia atera zen gaur egun gaztetxoek dituzten tentazio desbedinez. Hori dela eta, drogen inguruan solasten hasi ginen: “Pentsatu dugu, alabek, drogak bakarrik proba ez ditzaten, hobe dela laguntzea eta beraiekin hartuko ditugula drogak”.

Hasierako ama honek harridura aurpegia ipini zuen eta esan omen zien ez zuela batere aproposa ikusten. Ama horien erantzuna hauxe:

“zu oso antzinakoa zara”.

Eta esan ohi den bezala:

Orain zume hauekin saskia osatu.

Aspaldian entzuten ari gara gurasoen aldetik (ez denak, noski) mugak edo limiteak jartzeko zailtasun handiak dituztela, eta honen ondorioz haurren jarrera disruptiboak izugarri ugartzen ari direla.

Aipatu ditugun pasadizoek ez dute lotura zuzena mugen kontuekin, baina bai beste kontu batekin: ardura hartzearekin.

Gure gizarte gaixo honetan, sarri ikusten dugu nerabeei egotzi zaien jarrera: ardura beti bestena da.

Eta pentsamolde honi jarraiki, ohikoa bihurtu da ardura gure gain hartu ordez, besteen esku uztea.

Hasieran aipatu ditudan hiru pasadizoetan hauxe nabarmen ikusi daiteke:

Baga:

Gure ardura da gure seme-alaben ongizatea. Horren baitan elikadura sartzen da. Ederki dakigu “zabor janariaren” ondorioak. Ez da soilik gizentasunaren kontua. Osasuna jokoan dago. Eta hauxe gure ardura da: ezin ditugu gure seme-alaben eguneroko menuan donutsak edo gusanitoak sartu, etorkizunerako ondorioak larriak izan baitaitezke.

Biga:

Ongizatea xede izanik, gure ardura da seme-alabek naturan, aire-librean behar duten denbora pasatzea (OMS-en iritzia, egunero bi ordu terdi eman behar lituzkete). Ondorioz, pantailen orduak mugatu behar ditugu. Tristeia da oso, hamar urteko haur batek zailtasunak izatea pantailarik gabe bere denbora betetzeko. Gure ardura da bide horretan laguntzea; pantailen ordezkoak sustatzea.

Higa:

Oso ohikoa bihurtu da mezu hau hainbat esparruetan: “gure seme-alaben kolegak izan behar dugu”.

Kontuz! Mezu honen ondorioetako bat pasadizoan kontatu dudana izan daiteke. Gure eginbeharra ez da “kolegeoa”. Batzuetan “aguafiestas” esaten den hori izan behar dugu. Gure benetako zeregina komunikazioa sustatzea da; edozein gai jorratzeko aukerak sortzea; haurren kezkei erantzun zintzoa ematea; ...

Urte dexente dira gertakizun honetaz.

Lizarrako parke batean ari nintzen haurren jolasaren behaketa egiten. Haurtxo batek area bota zuen

zabuaren gainean. Arazorik ez. Baina amak errieta egin zion. Are gehiago, demanda horretan esaldi hau bota zuen:

“Hori ez da egiten! Gizon horrek (niregatik ari zen) zigortuko zaitu”.

Nola??? Ez ama, nik ez diot deus esanen. Ez da nire ardura. Zurea baizik!! Ez sartu zure “mobidetan”. Hau dena esateko gogoz geratu nintzen.

Bakar...

Nora Barroso eta Nekane Martiarena

Bakar, bakarrik, bakartua, bakardadea....

Zer piztu da zugan hitz horiek irakurtzean? Matiz ugari dago batetik bestera. Nora jo du zure irudimenak azkeneko hitza irakurrita?

Heriotzaz bezala, bakardadeaz hitz egitea sarri zaila egiten zaigu. Askotan, haren atzean dauden egoerak, egiturak eta gorpuzten diren sentipenak ikusi edo bizi nahi ez bagenitu bezala.

Zurea, gurea, komunitatearena... Bakardadea gurean badago ere, ez gaitu guztioi berdin jotzen, eta bakoitzaren erantzuna ere ezberdina izan daiteke. Inguruak eta komunitateak badute eragina eta askotan, egoerak hauek iraultzeko indarra ere. Gogoeta hori abiapuntu hartuta, pasa den abenduan jarduera ugari egin genituen Oiartzunen, **bakardade** hitzaren atzean dagoen horri presentzia emateko. Elkarrekin hitz egitea, elkarri entzutea eta elkar ezagutzea ziren gure helburu nagusiak. Parte hartzea ez zen inposatua, eta une oro sortu ziren espazio seguruak; hitzaren bidez, irudiaren bidez, dantzaren bidez... komunikatzeko zailak diren bizipen horiei aterabide emanez.

Goxotasuna, adi egoteko jarrera eta presentziaren indarra, elkar zaintzeko eta topaketarako espazioak sortzeko filosofia bihurtu ziren. Eta hala aritu ginen hainbat egunetan. Besteen begietan bakardadea ikusteko aukera izan genuen, baita bestelako adierazpenetan ere: ahotsaren bidez, gorputz mugimenduaren bitartez, marrazkietan... Modu horretan, askotan isilik gelditzen diren hizketaldiak plazaratzeko espazioak eraiki genituen.

Argi geratu zen **bakardadeak ez duela adinik**, eta hautatutako bakardadeak bakea ere ekar dezakeela. Helduenek adierazi zuten gaur egungo eta beraien gaztaro garaiko bakardadeak desberdinak direla, baina minak antzeko oihartzuna duela. Urteen poderioz bakardadea forma batetik bestera aldatzen bada ere, **sortzen duen korapiloa berdintsua da**. Oso polita izan zen bakardadean bizi zen pertsona



batek eta harreman sare sendoa zuen beste batek elkarrekin hizketan hasi eta etxerako bidea elkarrekin egin zutela lehen aldiz ikustea, nahiz eta bizilagun diren. Sortutako espazioak bien arteko ulermena eta gertutasuna ahalbidetu zuen.

Hausnartu genuen **egiturazko bakardadetik hautatutako bakardadera** kolore ugari daudela, eta hura bizitzeko modu anitzak. Eta hori ez da nolanahiko kontua. Bakardadea ez baita hitz soil bat, bizipen bat baizik, eta hark gure begirada eta presentzia eskatzen du.

Ekintzen inguruko informazio gehigarria hemen:

<https://www.haziak.eus/bloga/bakardadea-eta-laguntasuna-gazteen-begietatik>

<https://www.haziak.eus/bloga/bakardadea-eta-laguntasuna-jorratu-dira-oirartzungo-adin-desberdinetako-herritarrekin>

Babesten al dugu amatasun biologikoa lantokian?

Irati Aizpurua Alquezar

Lana eta guraso izatea, ez da erraza batzuetan. Lanaldia eta haurren ordutegiak uztartzea, badakigu ez dela lan makala. Kontziliazioaren inguruan geroz eta gehiago hitz egiten den honetan, beste gai bati ere seriotasunez heldu behar zaio: lanak amatasun biologikoan sor ditzakeen arriskuez. Horregatik izenburuko galdera. Babesten al dugu amatasun biologikoa lantokian?

Lehenik, “amatasun biologikoz” hitz egiterakoan, termino horrekin haurdunaldia eta edoskitzaroa adierazi nahi ditudala argituko dut. Legediak ama haurdunaren, fetuaren eta jaioberriaren osasuna babesteko hainbat arau berezi jasotzen ditu eta, beraz, egoera horiek “amatasun biologikoaren” aterkipean jasoko ditut.

Zergatik da garrantzitsua amatasun biologikoa lan eremuan nola babesten dugun aztertzea? Askotan emakume bakoitzak indibidualki aurrera eramaten duen borroka delako, banan-banan aritzen dira euren eskubideak zein diren ikasten eta arduradunei eskariak egiten. Eta, zoritxarrez, nahi baina gehiagotan sistemak ez die laguntzen babes eraginkorra lortzen.

Zein dira legediak jasotzen dituen babes berezi horiek?

Batetik, “**haurdunaldian arriskuagatik**” babes legoke. Horren bitartez, **enpresa bakoitza behartuta dago haurdun dagoen emakume batek bere postuan zein lan zehatz egiten dituen aztertzer**a. Zeregin horietakoren batek emakumearen edo fetuaren osasunean eragin kaltegarriak izan badezake, **enpresak neurriak hartu behar ditu**. Adibidez: ileapaindegian lan eginez gero, produktu kimikoekin kontaktuak arriskua sor dezake. Edo, haur txikiekin lan eginez gero, arrisku biologikoak daude (pardela aldatzean, adibidez). Arrisku horiek guztiak ondo identifikatu behar dira eta horren ardura enpresak edo prebentzioko arduradunek dute.



Bestetik, “**edoskitze naturalaren**” babes ere jasotzen du legediak. Kasu honetan ere, lanak edoskitzean eragin negatiborik izan badezake, enpresak neurriak hartu behar ditu. Kasu honetan, jaioberriak 9 hilabete bete arte bakarrik ematen du babes legeak. Hala ere, 9 hilabetetik gorako haurtxoari bularra emanez gero, beste babes mota batzuk eskatzeko aukera egon daiteke (adibidez, esnea lantokian ateratzeko leku egokiak egotea eta horretarako denbora nahikoa ematea).

Amatasun biologikoaren babes berezi hauek egon daitezen, **lanak sortu behar du haurdunaldian edo edoskitze naturalean arriskua**. Hau da, norberaren haurdunaldiko gaixotasun edo arriskua bada (goragaleak, preeklampsia...) ez litzateke babes berezi hori aplikatuko. **Lanak arriskua sortzen duela ikusiz gero, pausu hauek eman behar dira**: lehenik, lanpostua egokitzea posible ote den ikusi behar da (gaueko txandak edo txandakako lana egiteari utziz, adibidez). Lanpostua egokitzea ezinezkoa bada, beste postu batera mugitu beharko litzateke emakumea. Eta, azkenik, hori egitea ere ezinezkoa bada, lan kontratua suspenditu eta Mutuaren bitartez tramitatu ohi den “prestazio ekonomikoa” jasotzeko aukera dago.

Zoritxarrez, hainbat **oztopo** topatzen dituzte emakumeek lantokian amatasun biologikoaren babes bilatzerako orduan.

Hasteko, enpresa askotan **laneko arriskuen prebentzioari dagokion ebaluaketa** ez dago eginda, edo ebaluaketa ez da zuzena edo **ez dago osatua**. Hau da, emakume konkretu horrek egiten dituen lan zehatz guztiak ez dira ondo jasota egoten batzuetan

eta, ondorioz, lanpostu horretan arriskurik ez dagoela ondorioztatzen da edo arriskuak oso txikiak direla, modu okerrean. Adibideekin hobeto uler daiteke. Demagun “arkitekto” kategoria duen emakume batek administrari lanak bakarrik egiten dituela jasotzea dokumentuetan, baina errealitatean obretara joaten da eta arrisku fisiko oso larriak jasaten ditu. Edo demagun emakume bat “dendako saltzaile” izatea nominan, baina gero denda horretako garbiketa egitea produktu kimiko erasokorrekin eta arrisku hau ez azaltzea “ofizialki”.

Bigarren oztopo nagusia **burokrazia** izan ohi da, hau da, emakume batzuk haurdunaldiko arriskuagatik prestazioa eskatu nahi izaten dute Mutuan, baina izapideak egiterakoan hainbat txosten bete behar dira eta bidean utzi egiten dute beharrezkoa informazioa lortzea zaila egiten zaielako. Gainera, Mutuara eskaria egitera iritsi arren, batzuetan, oso berandurako onartzen zaie “Mutuako baja” eta emakume batzuk, etsituta, Osasun publikoko baja eskatzera behartuta ikusten dute euren burua.

Kasu batzuetan, emakume batzuk enpresaren edo Mutuaren aldetik euren egoeraren balorazioa atzeratuko denaren beldur izaten dira (batzuetan eskariak egiten hasi eta burokrazia horretan honezkero hainbat aste pasa dituztelako) eta, beraz, osasun sistema publikora mediku baja eskatzera, egoerak gainezka egiten dielako eta lanera joatea arriskutsua izan daitekeela ikusten dutelako.

Azkenik, **lanak osasun mentalean duen eragina** nola ebaluatzen den ere mahai gainean jarri behar da, izan ere, arrisku “fisikoak” objektiboagoak direla dirudi (adibidez, produktu kimikoak erabiltzea edo kolpeak jasotzeko arriskua). Beraz, nola ebaluatzen dira lanak sortzen dituen arriskuak osasun mentalean? Bada, berez, **“arrisku psikosozial”** gisa agertu beharko dute laneko arriskuen txostenetan. Baina, zoritxarrez, laneko estresa eta presioa zein parametroekin neurtzen diren ikusi beharko dugu eta arlo horretan oraindik badago lana egiteko. Esan bezala, amatasun biologikoaren babesa gai kolektibo gisa ikusten ez denaren sentsazioa dut. Hau da, emakume bakoitzaren “arazo indibidual” gisa tratatzen ditugu egoera hauek, “kolektiboki” arduratu beharko gintuzketen gai gisa ikusi beharrean. **Ama haurdunaren osasuna edo jaioberriaren ongizatea ez dira emakume bakoitzaren ardura**, gizarte osoarena baizik. Egungo sistemak bere oztopokoak dituen arren, **amatasun biologikoa berariaz babestu**

behar den egoera dela argi jasotzen da legedian eta, beraz, agente guztion ardura da babes hori modu eraginkor eta ez-gatazkatsu batean aplikatzea

Friluftsliv digitala

Mikel Azkarate-Azkasua

Europa iparraldean, ipar-ekialdean bereziki (bai, beti eskandinabiarrak eredu) mantentzen dute oraindik aire libreko hezkuntza tradizio handi bat. Badu gurean “Naturan Hezten” bezelako ekimen politaren antzik, baina ez omen da kontzientzazioa edo naturarekin konexioa handitzeko helburuetara mugatzen, naturan bizirauteko eta orientatzeko pausuak ere ematen ditu. Friluftsliv deitzen omen diote Norbegian eta antzerako aldaerak ditu eskandinabian edo herrialde baltikoetan. Gogoratzen dut duela urte batzuk Arrasateko historia ezagutzeko aitzakian egindako bisita gidatu bat. Gida hiztunak XVI. mendean Arrasatetik Ameriketara joandako jauntxo bat aipatzen zuen, garai hartako Arrasateko basoetan ikasitakoak Hego Ameriketako oihanak dominatzeko erramintak emango zizkiola iradokiz. Seguraski, naturan bizirauteko kultura kate hori hautsi da betiko gurean, baina ideiak badu beste eremu batzuetan loratzeko hazitik.

180 graduko jauzia egingo dut orain, mundu naturaletik digitalera. Ekimen politikak ditugu gurean erronka digitalei dagokionez, izan (1) eduki digitalaren eta haurren kontsumoaren ingurukoak edo

(2) eskoletan erabiltzen ari diren korporazio handien erraminten inguruan. Lehendabiziko kasuan gazteek mugikor propioa izateko adina atzeratzea proposatzen da, beraien garapenean mundu digitalak izan dezakeen presentzia gehigizkoa eta eragin negatiboa txikitzeko. Bigarren, hainbat eskoletan defektuz erabiltzen diren korporazio handien erramintak (e.g. Suite-ak) kritikatzeko dira. Badaude eredu interesgariak, gertuko bat Kataluniako izan daiteke: email-a, datu biltegitratzea, egutegia, bideo-deiak, etab. alternatiba libreekin (kodigo irekia, komunitatean egindakoa) ordezkatzeko proposatu dute Digital Democratic ekimenarekin. Xnet bezalako erakundeek errezeloz begiratzen dituzte korporazio handi hauek gure alaben eta semeen datuekin lortu dezaketena. Antzerako bisioa dago Txikilinux ekimenaren atzean.



Ekimen digital hauek badute erronkarik sozialean, gurasoen adoste prozesuan, gazteen nahien kudeaketan, baina erraminta digital alternatiboei dagokionean erronka teknikoak ere badituzte: errendimendua eta mantenimendua. Esaterako korporazio baten “lainoa” erabiltzen dugunean: ez dugu bere mantenimenduaz arduratu behar (korporazioa arduratzen da), bere errendimendua ezinhobeada (bizkor dabil korporazioek ordaindutako zerbitzari azkarrenen gainean) eta “doan” da (ez dugu dirurik ordaintzen). Eredu hauek gurera ekartzean ordea (adibidez, Nextcloud instantzia propio bat instalatuta gure dokumentuak gordetzeko): mantenimenduaz arduratu behar dugu, errendimendua ez da puntakoa (astiroago doa eta espazio gutxiago izango dugu dokumentuak gordetzeko) eta, gainera, ageriko diru koste bat du (zerbitzaria ordaintzea edo mantenimendua bera hirugarren batek egin behar badu).

Erronka hauen aurrean, uste dut badagoela aukerarik ikasleak lehen pertsonan ekimen hauetan engaiatzeko, laino edo Suite delakoaren alternatiba irekien kudeaketaren parte eginda hain zuzen ere. Horrelakoen mantenimendua ezagutu, kostua eta (zergatik ez?) biltegitratze mugen inguruko gogoeta sustatzeko: ez baitago guztia eta betirako lainoan gorde beharrik. Izan ere, barrukoak ezagututa kontziete izango gara korporazioek gure datuak izateko ordaintzen duten balioaz eta hurrengo belaunaldiak irabazi lezake mundu digitalean bizirauteko bestelako gaitasunik, erabiltzaile huts izatera mugatu gabe. Hor Friluftsliv digitalerako manifestu txikia

Jolasa eta ikasteko beharra

Itziar Arregi Landa

Jolasa garapenerako ezinbestekoa da kognitiboki, fisikoki, sozialki eta ongizate emozionalean laguntzen duelako. Jolasa behar dute ugaztun txikiek bizirauteko eta erreproduzitzeko beharrezkoak diren trebeziak praktikatzeko: fisikoak (harrapakariengandik ihes egiteko), sozialak (norbere eta besteen beharrak errespetatzeko beharra, kooperatzeko beharra), eta emozionalak (haserre eta beldurra kontrolatu behar dira). Adibidez, harrapaketa jolasean, umeek beldurra sentitzen dute, korrika ihes egiten dute eta ezkutatu egiten dira. Jolasak babestutako espazioa eskaintzen du beldurra ezagutzeko. Emozio primarioak ezagutzeko aukera ematen du. Beldurrak eta haserreak pertsonifikatzea baimentzen du jolasak, eta horiei aurre egiteko botere eredu bat ere bai. Ume aroko jolas librerako aukerak baldintza garrantzitsua dira heldu aroko arrakasta sozial eta egokitzapen gaitasunerako; jolasaren bidez geureganatzen dugu behar izango duguna gure testuinguru sozialean: arau soziala esateko baterako (kooperazioa, konpetizioa edota elkarren onarpena).

Beraz, jolasa da infantziak berez dakarren jokabidea bizitzan beharrezkoak izango dituen ezagutza eta gaitasunak garatzeko. Gure espeziea horretarako diseinatuta eta prestatuta dator azken milenioetan. Gertatzen dena da azken ehunkadetan, gizartean aldaketa handiak jaso direla, batez ere azken hamarkadetan. Mundurako prestatzeko berez geneuzkan mekanismoak zalantzan jartzera iritsi gara, nahikoa ikasiko ez ote genuenaren beldurrez. Eta testuinguru propioak sortu ditugu ikaskuntza hori azeleratu eta optimizatzeko asmoz. Espazio bereziak (eskolak, extraeskolarrak...), jarduera bereziak, esku hartze bereziak... gizarteak behar edo exigentzia handiak ekarri dizkio infantziari, eta hor dabilta gure umeak heldu desberdinen eskakizunei erantzun ezinean. Zenbat eta urrutirago egon umea helduaren espektatibatik, orduan eta eskaera intentsiboagoa izango du, jolaserako asti gutxiagorekin.

Horrela, ikusi da azken hamarkadetan jolaserako denbora eta aukerek gutxitzea jo dutela. Jolasa gutxitzearen atzean arrazoi ezberdinak identifikatu



dira. Eskolaz kanpoko esparruari dagokionez, gutxitze horren atzean dagoen arrazoietakoa bat umeen denbora librea instituzionalizatzeko joera da, ekintza egituratuak sartuaz, horrek emaitza akademikoak hobetuko dituelakoan. 1950etik hona umeek helduetatik aparte jolasteko askatasuna galdu dute eta galtzen doaz. Gero eta denbora gehiago pasatzen da eskolaratze ezberdinetan, edota helduak gidatutako ekintzetan. Orain umeak esparru ez-formalean daudenean ere helduek zuzendutako kirol edo jokotan aritzen dira. Etxean berriz, eskolako lanak egiteko denbora ere igo egin da, eta helduek umeen denboraren kontrol askoz gehiago dute. Gainera, ikusi da gurasoek beldurra dutela umeak bigilatu gabeko jolasean baimentzeko, eta aldaketa honek berak sortzen du umearen jolasa benetan segurtasun gutxiagokoa izatea. Kanpo espazioa ez da lehen bezain segurua, eta ez da lehen bezain erakargarria ere.

Eskolan aldiz, gero eta lehenago hasten dira umeak bertako jardun akademikoan. Presio akademikoa gero eta gehiago da, baita gailu digitalei eskainitako denbora ere. Umeei test edo froga estandarizatueta emaitza hobeak ateratze aldera, jolas librerako denbora gutxitu egin zaie. Irakasleek jolas gehiago sartu nahi dute gelan, baina ezin dute arrazoi ezberdinengatik, batez ere intrapertsonalak, antolaketazkoak, eta politikoak. Presioa sumatzen dute emaitza akademikoak lortzeko, eta horrek jolasa galtzea dakar. Ezagutzaren gizartean irakaskuntzari, eta zenbait trebetasun lehenbailehen eskuratzeari garrantzi handia ematen zaio, baita Haur Hezkuntzan ere. Ondorioz, jolasa gutxitzea ekartzen du.

Oraindik ezin da esan jolasa murrizte honek etorkizunera zer ondorio psikologiko, sozial eta ekonomiko izan ditzakeen. Baina jolas librerako denboraren jaitsieraren aurrean, urgentea da honek umeen gaitasun emozionalen garapena eragozten ote duen ikustea, eta horrekin batera beraien funtzio soziala. Jolasa gutxitzean komunikazio gaitasunak ez lirateke berdin garatuko, ez eta sormena, arazoan ebazpen gaitasuna eta sozializazioa ere, baina horretaz gain kasu larrietan arazo mental eta fisikoak ere sor litezke, garunaren hazkuntza eragozteraino, ikaskuntza arazoak izateraino, edota jokabide erratiko edo depresioa sortzeraino. Haserre, frustrazioa, resentimentua... sortzen ditu jolasa gutxitzeak. Umeen jolasari behar duen espazio eta baldintzak ez eskaintzea krudela eta arriskutsua da gizarte osoarentzat. Umeen arteko jolas librea nabarmen gutxitu den garai berean, psikologia klinikoak psikopatologiaren hazkunde nabarmena dokumentatu du umeen artean. Antsietatea, depresioa, norbere buruaz beste egitea, inpotentzia sentsazioa hazi egin da ume, nerabe zein helduengan. Nerabeak bostetik zortzira aldiz aukera gehiago dute depresio edo antsietaterako. Narzisismoa hazi egin da, beste pertsonen perspektibak ikusteko zailtasuna dago, eta besteekin modu esanguratsuan konektatzeko ere bai. Egungo gizartean jolasa gutxitzeak ondorio serioak izan ditzake eta joera hau aldatu beharko litzateke, eta ebidentzietan gehiago oinarritu.

Kontraesana dirudien arren, egungo gizartean behar ditugun gaitasunak: ongizatea, emozioen erregulazio eta kontzientzia, gorputz mugimendua, komunikazio eta kooperazio gaitasuna... dira jolasean garatzen direnak. Eta hori da hain zuzen ere ukatzen ari garena, beste modu batean gauza bera irakatsi nahi izateko: hizkuntza eskolak, kirol eskolak...

Umearen jolas sinboliko eta imaginarioa babesteko beharra ikusten hasi gara, jolasak umearen esparrua izan behar du, eta helduen esku hartzetik babestu behar da, jolasa ondo doanean ez baitu helduaren esku hartze beharrik. Leku seguru eta denbora jakin baten beharra aldarrikatzen da jolasa gara dadin, eguneroko errutinetan lekua. Jolas librerako aukerak beharrezkoak dira umeen osasun mental zein fisikorako.

Aukerez gain, arriskuak ere bistan izan behar ditugu. Askotan jolasaren izate naturala eta onurak gutxizen dira helduen gidaritzapean. Helduak esku hartzen duenean sinesten du ekarpena egin dezakeela umearen trebeziak areagotzeko, edo hizkuntza eskaintzeko.

Baina abiapuntu honek umeen aukerak gutxitu izan ditu kasu askotan, umeen mundua inbaditzen duelako. Helduen agendak biltzen du umearen sorkuntza. Umearen jolasa helduaren botereak mozten duenean umearen boteretzea gutxitzen da. Honek ez du esan nahi sekula parte hartu behar ez dugunik, umeak nahi duenean badaki eta eskatuko digu parte hartzea. Botere harremanaren oreka ume-ume harremanean eta ume-heldu harremanean ulertu egin behar da. Heldua hurbil ez dagoenean umeen artean sortzen dute. Baina heldua sartzen denean, espazioa hartzen du eta jolasa aldatu dezake. Heldua jolasean kidea baino erakargarriagoa izan daiteke. Hau da arrazoi bat behatzaile bezala geratzeko, kontrola umei itzultzeko. Jolas egoeretan umeak aukera izan behar luke norekin, non eta nola jolastu erabakitzeko. Horrek ematen dio boterea beren ideiak garatzeko, esanahiak lotzeko eta bere ondorioetara iristeko. Egoera horietan ez dago helduaren esku hartzearen beharrik. Ez da esan nahi helduak ez duela inoiz sartu behar jolasean, baizik eta sartu behar duenean modu kontzientean egin behar duela, bere lekua ezagutuz eta arriskuak bistan izanez.

Gogora dezagun umeak direla. Ez direla neurri txikiko helduak, ez eta etorkizunerako entrenatu beharreko langileak ere. Umeak umeak dira, ez dute presarik, eta hala ere burubelarri segundu guztiak erabiltzen dituzte mundua jolasteko. Badakite ondo bizitzen, ez dezatela hori desikasi. Hori baino curriculum hoberik opa diezaiekegu?

Jakiak iragarkietan, beharrezkoa?

Maite Garitano

Bai, elikadura gurasotasunean ere bada puntu kritiko bat. Izan ere, haurraren etorrerak bizitzan dardara sortzeaz bat, hauen heziketak lehentasunen berrantolaketa bat eskatzen du. Elikadura arlo potolo bat izanik. Nabaria da berrantolaketa horretan zaugarriak garela. Izan ere, ezjakintasun, beldur eta influentziek eragin handia daukate hartuko ditugun erabakietan.

Egoera hortaz baliatuko dira berriz ere hainbat “marka”. Beharrezko ez ditugun produktuak beharrezko bihurtzen alegia. Gure haurren hazkuntza eta osasun egoera baitago jokoan.

Deigarria da nutrizio arloko profesionalen eskutik elikagai superfluo (ez funtsezko) bezala izendatuak izan diren jakiak iragarkietan (sare sozialetan, tv, jakien ontziak, ...) daukaten presentzia eta hauei atxikitzen zaizkien ekarpen nutrizional mesedegarriak.

Adibidez, D bitaminan aberatsa den izozkia, kaltzio ekarpen extra duen zaporezko jogurt edangarria, bitamina iturri diren gosariko zerealak, inmunitatea indartuko dion esnekia, landare jatorriko koipeekin egindako gailetak, ... Ikuspegi nutrizionaletik kontrajarriak diren kontzeptuak dira. Nola liteke, funtsezkoa ez den jakia osasuntsu edo beharrezko bezala aurkeztea interesatzen den ekarpen nutrizional bakarra kontuan izanik? Jaki horrek bere osotasunean eskaintzen diguna kontenplatu gabe.

Aipatutako eredu hoietan adibidez, goraiatzaren diren nutriente horietaz gain, beharrezko ez dituzten zein onurarik eskainiko ez dizkioten azukre edo gehigarriak ere emango dizkiote. Hala ere, arazoa ez da soilik sustantzi horien ekarpena, baizik eta jaki hauek hautatzen ditugun momentutik bestelako elikagaiak (fruta, gazta, jogurt naturala, ...) jateko aukera desplazatzea.

Egia da industriaren azpi joko hau ez dela haurren elikadurara mugatzen. Ohikoa da jokaera hau, batez ere, behar espezifikoak suposatzen dituzten garaietan. Adibidez menopausia, haurdunaldia, zahartzaroa,



kirol arloa,... Etapa hauek zaugarriak bilakatuz industriaren aurrean.

Gurasotasunera bueltatuz, haurren adinaren arabera mezu eragileak eta promozionatuko diren jakiak ezberdinak izango dira. Adibidez nerabezaroan, hauen elikadura gure menpetik urruntzen doan garaian, bidaliko duten mezuak osokonkretuak izango dira. Zuzenean nerabeei beraiei zuzendutakoak. Ez dira hazkuntzarekin lotutakoak izango, baina bai irudi fisikoarekin edo kirol errendimenduarekin lotutakoak adibidez.

Iragartzen diren kontzeptu hauek benetan berebiziko sustraiak barneratzen dituzte gutako bakoitzean. Izan ere, zailtasun handiak izan ditut funtsezko ez diren jaki hauek ez ditugula beharrezko eta nola ez, nahikoa izan daitekela gure behar nutrizionalak (orokorrean) elikagaiekin soilik asetzea ulertarazten laguntzen.

Iragarkiak gezurtatzen ibiltzea baiño horra trikimailu errax bat: iragarkia behar duen jakia ez da beharrezkoa gure elikaduran sartzea osasun egoera hobetzeko edo hazkuntza seguru baterako. Izan ere, zenbat iragarki daude fruta fresko aleena, garbantzu gordinena, arrain freskoarena, arrautzena, intxaurrena, ... ??

Zer da ba osasuntsua?

Mireia Centeno

Azken urte hauetan, asko jarri da arreta elikaduran, eta batez ere, elikadura osasuntsuan. Azukrearen presentzia, ultraprozesatuak, prozesatu onak, prozesatu txarrak, benetako janaria edo “real food” delakoa... Internet eta sare sozialen bidez kontzeptu berri ezberdin asko ikasi ditugu, eta gure egunerokoan barneratu ere bai. Horrela, osasunaren izenean, jan behar dugunari eta jan behar ez dugunari buruzko gomendio ugari jaso ditugu. Hala ere, ia beti osasun fisikoa da kontuan hartzen den bakarra. Guzti hau, noski, gure etxeetara eramán dugu, eta gure seme-alaben edo familia osoaren elikadura-ohituretan erabateko eragina izan du.

Uste dut oso garrantzitsua dela gure osasun fisikoa zaintzea, eta nutrizioak hemen eragin zuzena du; hori, noski, ez dugu ahaztu behar. Baina, osasuna ez da bakarrik fisikoa, eta hemen ere arreta jarri behar dugu. Osasun mentala, ingurumenaren osasuna, osasun soziala... ere oso garrantzitsuak dira norbanakoaren ongizatean, eta honen arabera ere elikatzen gara.

Jaterako orduan, gozatzeko gaitasuna oso garrantzitsua da, izan ere, pertsonak emozionalak gara eta janaria emozioekin lotzen dugu. Horregatik, elikadura plazerez bizitzen ikasi behar dugu, elikadura-murrizketarik gabe eta batez ere, osasuna ikuspegi zabal eta integratzaile batetik ulertzen. Hala ere, gaur egun hori ez da batere erraza. Horregatik, azken aldian gai honen inguruan hausnartzen aritu naiz. Nik ere, ama eta pertsona gisa, elikadurarekin etapa ezberdinak bizi izan ditut eta uste dut oraindik beste batzuk ere biziko ditudala. Hala ere, azkenaldian burura etorri zaizkidan galdera hauek lagungarriak izan zaizkit gaiari beste ikuspegi batetik begiratzeko.

Adibidez, haurrak edozer jatera behartzen ditugunean, jaten dutena osasuntsua al da? Nazkarekin jatea osasuntsua al da? Jaki horiekin sortzen ari den harremana osasuntsua al da? Argi dago haurrak animatu behar ditugula elikagai



ezberdinak dastatzera, baina hortik aurrera ez det uste asko motibatuko direnik. Elikagai bat jateko mehatxatu edo behartzen denean, elikagai horrek osasuntsu izateari utzi diezaioke. Janariarekiko emozio negatibo asko sor daitezke, eta jan behar dugun momentua, momentu desatsegin bihurtu.

Pizza bat familian elkarrekin, pozik eta film bat ikusten dugun bitartean jatea... pizza hori osasuntsu bihurtu al dezake? Momentuak sortzen duen testuinguruari erreparatzen badiogu, honek guztiak sortuko dituen oroitzapenak oso positiboak izan daitezke: pozik, gatazkarik gabe, erlaxatuta...

Urtebetetze-festetan sortzen den giroa ez al da sozialki osasuntsua? Argi dago nutrizionalki bakarrik aztertzen badugu, horrelako festetan egoten diren jaki gehienak ez direla osasuntsuenak. Baina janarian bakarrik arreta jarri gabe...

Eta postrerik gabe zigortzen denean hauek jateko, osasuntsuak al dira dilistak? Egia da oso zaila dela horrelako xantaitan ez erortzea. Niri ere gertatu zait horrelakoak erabiltzea, baina benetan merezi al du? Epe luzera dilista horiekin sortzen den harremana osasuntsua izango al da? Berdina gertatzen da postreak sari moduan erabiltzen ditugunean. Hau ere maiz giten da, motibatze asmoz, baina edozein

janari jateko sariak erabiltzen ditugunean... honi kutsu negatiboa egozten diote.

Askotan gurasook presaka gabiltza, eta ez dugu izaten denbora askaria prestatzeko. Badaude egun batzuk non, eskola bidean, edateko jogurt bat eta txokolatezko napolitana bat erosi izan ditudan. Jakiteak batzuetan hori egin dezakedala, lasaiago ibiltzen laguntzen dit. Ez al da hori gure osasun mentalarentzat lagungarria?

Osasuntsua al da jaki bat, gure lurraldera iristeko 5.000 kilometro egin behar izan baditu hegazkinez? Eta edozein elikagai jateko edo platera bukatzeko haurrek pantaila baten aurrean egon behar dutenean? Osasuntsua al da adibidez arraina, hau jateko, haurra pantaila baten aurrean egon bada ordu erdi batez?

Eta festetako txistorra taloa... Ez al da osasuntsua txistorra-taloa herriko festetako giroan, horrek suposatzen duen guztiagatik? Lagunartean, kultura zaintzen eta tradizioak jarraitzen...

Ez al da emozionalki osasuntsua amonak ematen zizkigun azukredun gailetak jatea, bera oroitzen eta berarekin gineneko emozioak pizten baditu?

Janariak batzuetan pozik egoten laguntzen digu; janariak lagunarteko momentu dibertigarriak sortzen ditu; janariak kultura sustatzen du; janaria emozionala da eta emozioak sortzen ditu. Eta hau guztia ere oso osasuntsua izan daiteke, osasuna ikuspegi integral batetik aztertzen dugunean.

Noski, badira nutrizionalki askoz interesgarriagoak diren jakiak, eta noski, hauei lehentasuna eman behar zaie. Ahal dugun heinean, etxean horrelako jakiak bakarrik izatea gomendatzen dute nutrizioan adituek. Baina ahaztu gabe, behar dugunetan, beste jaki mota asko daudela eta denak izan daitezkeela osasuntsuak, testuingua eta gure momentuko beharren arabera.

Jolasaren balioa

Lander Juaristi

Denbora...

Jolasa, jolastea, denboran galtzea eta ez denbora galtzea, edo bai? Bakarrik edo taldean, denboraren logikak apurtzen dira jolasean. Jolasaren aditzek mundu paralelo batera garraiatzen gaituzte, propio duten denborak erabiliz; zu amatxo zinen eta ni erregina eta zu erreginaren hipopotamoa... bale? “Zinen” horrek ez du jolasa iraganera eramaten, jolasaren ez denborara baizik, denak balio duen eta dena sortzeko dagoen denbora horretara. Deitu sinbolikoa edo irudimenezkoa, deitu nahi duzuen bezala baina begiratu eta gozatu.

Mmm...

Begiratu haur txikiak nola sartzen duen harea lapiko txikian eta sua pizten duen bere botoi magikoarekin. Harea bilakatu duen makarroi eta koilara txiki batekin ematen dizu ahora beroa dagoen edo ez frogatzeko eta zuk zalantza egin duzu, bere munduan sartu eta harea irentsiko zenuke, magia ez zapuzteko, bere mundu magikoan sartua zaudela frogatzeko, baina harea krask-krask ahoan... Ez! Jateko keinua egin duzu eta “mmm ze goxoa!” erantzun duzu.

Arriskua..

Jolasa, haurrek garatzeko duten tresna propioa, mundua deskubritzeko duten berezko gaitasuna, beharra, barrukoa... Imitazioz jolastuko dute, panpina zainduko dute edo erronkak gaindituko dituzte. Erronka, arriskua jolasa baita, gorputzaren mugak ezagutzeak dakartzan arriskuak. Bakarrik lurtean buelta ematea edo altura txiki horretara igotzea laguntza gabe, eta lortzean, jolasa gainditzean, irribarrea, lorpenaren sentsazioa.

Petere Grayk jolasa aztertu zuen “Free to learn” liburuan, haurren berezko izaeraren alderdiak, bizirauteko eta jaio ziren kulturen behar bezala jarduteko, beraien kabuz eta ekimen propioz ikasteko aukera ematen dietenak interesatzen zitzaizkion eta jolasean aurkitu zituen erantzunak.



Galderak...

Jolasa balioan jartzeak, duen garrantziaz ohartzeak, jolasa behatzera eramango gaitu, hezkuntza sisteman, aisialdi hezitzailean, gurasotasunean edota herrigintzan ere bai. Zein leku-denbora eskaintzen diegu haurrei jolasteko? Barrutik sortzen den jolas libre eta espontaneo hori garatzeko?

Herri jolasgarriak ditugu? Hezkuntza sisteman zein denbora eta leku eskaintzen dizkiogu jolasari, esplorazioari? Zergaitik desagertzen da Lehen Hezkuntzan jolasa ikasgelatik? Gure haur edo ikasleei eskaintzen al dizkiegu modu “seguruan” arriskatzeko aukerak? Patio egokiak al ditugu jolasa sustatzeko?

Badakigu haurrek erronkak behar dituztela, arriskua dakarten erronkak gainera; beraien mugak aurkitzeko, esploratzeko... utziko al diogu haur txikiari zuhaitzera igotzen? Adarretik zintzilikatzen? Altura hori gainditzen? Utziko al diogu lokatz gunean jatetxea montatzen, zikintzen eta lokatza janari bihurtzen?

Ulerkera komuna...

Jolasari balioa emateak galdera ugari dakartza, hezitzaile eta guraso moduan ditugun beldurrak aztertzerik garrantzitsuenak eta gure mugak ere ulertzerik garrantzitsuenak. Oinherriaren kolaborazioan gaudenez, azken galdera; Herri Hezitzailean zein leku eskainiko diogu jolasari? Haurtzaroaren kultura nola lurreratuko dugu?

Egiten diren saiakera guztiak izango dira ederrak eta esango nuke, jolasaren ulerkera komunak elkarrekin bidea egiteko aukera eskainiko digula. Ekingo diogu?

Pentsamendu utopikoa, ezinbesteko txertoa

Kelde Gilsanz

Ikasturte baten hasiera helburu eta asmo onak definitzeko momentu aproposa izan daiteke. Familietan kontziliazioaren makinaria martxan jartzen ari gara, ikastetxeetan urteko plangintzak zehazteaz amaitu, lankide eta ikasle berriak ezagutu... Bagaude denak itsasontzian! Eta orain, nora goaz?

Ziklo baten hasierak beti ematen digu aukera gure zioei erreparatzeko. Aurrekoa amaitu eta berria hasi bitartean badago geldiune bat, impasse txiki bat, pilota bat gora botatzen dugunean bezala. Hala ere, batzuetan bizitza azkarregi doa, edo despistatuta gaude, eta ez dugu tarteko momentu hori ikusten. Pilota gorantz joatetik beherantz joatera pasatzen da zuzenean.

Aurten ere iazko bera egingo dugu: seme-alabek kanpoko ekintza berberak, erosketak betiko dendan, igandetan aitite-amamak bisitatu. Edo ikasleak ezagutu, programazioak jarraitu, notak jarri... Ezaguna zaigun ziklo bat burutzea askotan ibili dugun bide bat errepikatzea da.

Beste batzuetan aldaketak nabariagoak dira: familia-etapa aldaketa, ikastetxe aldaketa, lanpostu aldaketa... Eta horrelakoetan dinamika berrian eroso izan arte hainbat moldaketa egin behar izaten ditugu. Saiakera ezberdinak egin behar biderik erosoena topatu arte. Ondoren, bidea errepikatu eta pixkanaka bidezidorra markatuagoa egongo da.

Edo baliteke egunerokotasun eroso bat topatu ezinik ibiltzea. Hau ere gertatzen da.

Edozein kasutan ere, ibiltzen hasi baino lehen bide hori egiteko arrazoiak zeintzuk ditugun pentsatzea da gaur dakarkizuedan proposamena. Zertarako hezten dugu? Nola nahi dugu izatea gure ondorengoetan uzten dugun ondarea? Zer da garrantzitsuena?

Honek gure pentsamendu utopikoa definitzera eramaten gaitu. Bakoitzak berea. Ideala. Ezinezkoa. Baina ezinbestekoa.

Claudio Naranjok esan zuen gaur egun gure gizartean



pentsamendu utopikoa utzita dugula. Behar bada errealistegiak gara. Mark Fisher-en hitzetan, errezagoa zaigu munduaren amaiera irudikatzea kapitalismoarena baino. Eta testuinguru honetan, gure ideala elikatzen ez badugu, ezkortasuna eta etsipena loratuko dira haren ordeez.

Ikasitako babesgabetasuna

Depresioaren kontrako botikak animalien probatu ohi dira lehenengo. Laborategietako arratoi bat irteerarik ez duen arrainontzi handi batean sartzen da eta irteera baten bila igerian ematen duen denbora tartea neurtzen da. Minutu batzuk pasata, arratoi gehienek amore eman eta haien indarrak flotatzeko gorde ohi dituzte, bizirauteko, alegia.

Saiakera gutxi batzuk eta gero, arratoi hauek uretan sartu bezain pronto flotatzeaz arduratzen dira. Ez dute irteerarik bilatzen. Ikasitako babesgabetasuna deritzona garatu dute.

Depresioaren aurkako farmakoak orduan aplikatzen dira. Botikak gaitasun antidepresiboak baditu, arratoi hauek berriro hasiko dira irteera bilatzen eta amore eman bitarteko denbora luzeagoa izango da. Itxaropen handiagoarekin igeri egingo dute; arrainontzitik ateratzeko eskailera solido bat topatzeko itxaropena.

Gaur egungo gizarte likidoan irtenbidea emango digun helduleku solidorik ez dagoela dirudi. Haur eta nerabeek ikasi egiten dute ahaleginak ez duela arrakasta bermatzen. Jakintza bera ere debaluatua dago. Pertsona ona izateko bertuteak guda eta gatazka nagusi diren testuinguru batean lausotu egiten dira. Krisi demografiko eta klimatiko honetan nekez imajina dezakete oraina baino etorkizun hobea.

Pentsamendu utopikoa, ezinbesteko txertoa

Testuinguru honetan, gure hezkuntza praktikak ezin dira programazio zahar baten errepikatze hutsa izan. Ezin gara egiten genuena errepikatzera mugatu. Ezin dugu pedalei eragiten jarraitu, nora goazen hausnartu gabe. Hori egiten dugunean, inertziaz jokutzen dugunean, ez gara gure hezkuntza eskuhartzeari garrantzirik ematen ari. Eta hori transmititu egiten da.

Aldiz, gure hezitzaile rola hartu baino lehen ideala definitzen dugunean gure printzipioak argitzen ari gara. Gure ekintzak printzipio batzuk gidatuak direnean, zerbaitetan sinisten dugunean, gure aurrean dagoen haurra edo nerabeak antzeman egiten du. Gogoratu ez dugula irakasten egiten dugun hori, garen hori baizik.

Ideala definitzea norberaren ipar izarra definitzea da. Ipar izarra norabide bat markatzen digu, ez helmuga bat. Gure jarduteko modua ebaluatzeko balio digun erreferentzia bat. Geldiune baten ostean berriz martxan jartzeko motibazioa ematen diguna.

Gaur, zer da zuretzat garrantzitsuena? Ze printzipio edo balio osatzen dute zure ipar izarra eta ondorengoei transmititu nahiko zenizkioke?

Animatu iruzkinetan idaztera eta goazen elkarrekin idealaren norantzan arraunean!

Lagunekin eta senideekin etengabe kokapena partekatzearen arriskuak

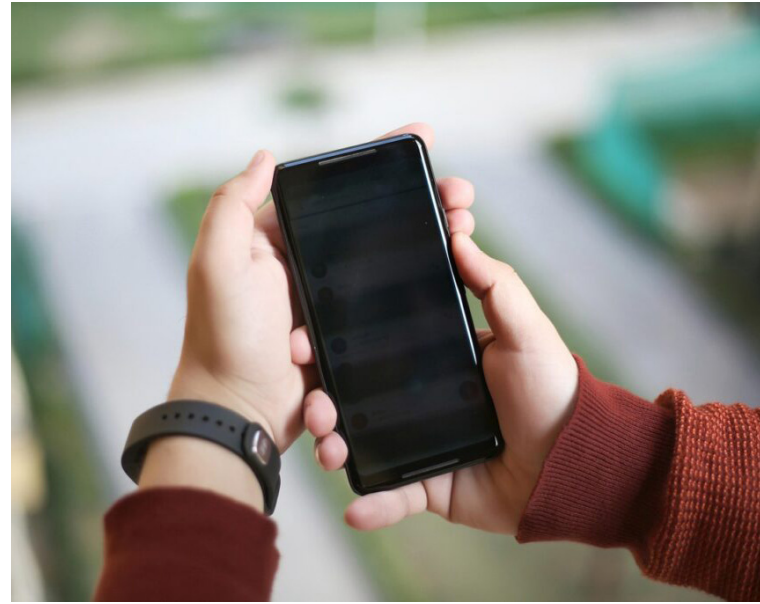
Aithoa Arruabarrena Aristorena

Azken urteetan, kontsultan ikusi dudana joera batek arretoa berezia deitu dit. Gero eta gazte gehiagok — bereziki hogeitak hamarkadan daudenek, baina baita gazteagoek eta ziur asko hainbat nagusiagok ere— kokapena modu jarraituan partekatzeak ohitura dute. Lehenik, bikotekidearekin egiten zen hori maiz kalte nabariak gauzatu, baina gero eta sarriago ikusten dut lagunekin eta senideekin ere egiten ari dela. Hasiera batean, segurtasun sententzia ematen duen ohitura honek, nire ustez, baditu arrisku eta ondorio kezagarriak. Hori dela eta, artikulua honetan, modu zabalean, hausnarketa hauek partekatzea gustatuko litzaidake.

Segurtasunaren ilusioa

Kokapena partekatzeak ohitura, askotan, segurtasunarekin lotzen da. “Horrela badakite non nagoen eta zerbait gertatzen bazait lagundu ahal izango didate” esaten dute askok. Egia da egoera batzuetan baliagarria izan daitekeela: adibidez, gauez bakarrik bueltan etortzean edo toki ezezagun batean bidaiatzean, edota mendira edo ariketa fisiko batzuk egitera joatean. Edozein kasutan, adibide horietan erabilera konkretu eta puntualak hitz egiten ari gara. Hala ere, nik ekartzen dudana hausnarketa honetan partekatze jarraituaz hitz egiten egongo ginateke, zeinetan eguneko edozein momentu eta testuingurutan, beste pertsonaren kokapena ikus ginezakeen.

Lagunekin eta familiarekin etengabe kokapena partekatzea ohiko bihurtu da, kontrol modu sotil edo esplizitu batean, hain zuzen ere. Familiari segurtasuna ematen dio alaba-emeak non dauden jakiteak eta lagunaren artean ere efektu berdina sortzen du; baina segurtasun hori benetakoa ote da? Horrek ziurtatzen ahal digu gauden edozein espaziotan seguru egotea? Nire ustez, ez, segurtasun faltsu baten ilusioa besterik ez du ahalbidetzen, aldi berean gatazka eta galera dextente ekartzen dituelarik.



Intimitatearen galera

Kokapena partekatzeak esan nahi du zure mugimenduak une oro ikusten ari direla. Kontsultan gaia lantzean, askotan esaten didate haiek ez dutela besteen kokapena denbora guztian begiratzen, baina, haiena ikusteagatik gatazkak izan dituzte. Horrek, pixkanaka, intimitatea murrizten du. Denok ditugu gure espazio propioa, gure plan txikiak eta gure isiluneak. Etengabe ikusita egoteak presio psikologikoa sor dezake: “Zergatik nago hemen?”, “Zergatik ez diet esan?”, “Zergatik gelditu naiz bakarrik?”. Gainera, azalpenak une oro ematen ibiltzeko betebeharra ere sor dezake honek, betebeharrak erreala izan ez arren.

Gazte askok diote askatasuna dutela, baina aldi berean, badakite norbaitek beti ikusten duela non dauden, eta horrek euren erabakietan eragiten du. Intimitatea ez da sekretuak gordetzea soilik; arnasa hartzeko lekua da, eta kokapena etengabe partekatzeak arnasa hori ken dezake. Agerian gelditzen da, intimitatea, pribatutasuna eta publikotasuna bereizteko zailtasun gero eta nabariagoak izaten ari garela jendarte moduan, eta aspektu hau horren seinaleetako bat izan daiteke.

Harremanetan sortzen diren dinamikak

Kontsultan ikusi dut kokapena partekatzea kontrolerako tresna bihurtu daitekeela, nahiz eta asmo hori ez izan hasieran. Batzuetan bikotekidearen artean gertatzen da, baina lagunartean edo familiararen baitan ere bai. Adibidez, norbaitek ez badu bere kokapena partekatu edo momentu jakin batean

“desagertu” bada, susmoak piztu daitezke: “Zer ari da ezkutatzen?”, “Zergatik ez du nahi nik ikustea?”. Are gehiago, hasieratik zure kokapena partekatu nahi ez baduzu beste guztiak hori egiten ari direnean, gatazka batean sartu ahal zaitu, edo besterik gabe presio itzela sortu eta egiten amaitu ados egon ez arren.

Bakarrik kontsultan ikusitako liskarreatatik ikus dezaket zenbaterainoko gatazkak sor daitezkeen arrazoi honengatik, eta azkenean harremanen konfiantza arrakala txiki edo handiak sor daitezkeela bistakoa da. Askotan ez da kokapenaren ikuskatzea gaiztakeriaz egiten, baina aukera hori izateak, emaitza eta ondorio berdina izan ditzake intentzioa dena delakoa izanik. Beraz, askatasun falta eta tentsioak praktika honen ondorioetako bat izan daitezke.

Bestalde, oso azpimarragarria iruditzen zait ere, baina familia artean bai beste harreman motetan eman daitezkeen kontrol dinamikak, zeintzuk ez duten inolako onurarik ekartzen baina bai kalte nahikoak.

Autonomiaren urraketa

Gazte baten garapenean, autonomia eta erabaki propioak hartzeko gaitasuna funtsezkoak dira. Kokapena beti partekatzeak autonomia horri kalte egiten dio, nahiz eta modu sotilean izan. Jende askok ohartzerakoan ikusten du “nire erabakiak ez dira guztiz nireak, beti pentsatzen dut nork ikusiko duen eta nola interpretatuko duen”.

Azken batean, autonomia ez da bakarrik norberaren erabakiak hartzea, baizik eta norberaren bizitza modu propioan kudeatzeko gaitasuna. Kontrol sozial sotil honek autonomia hori ahuldu dezake.

Teknologiaren normalizazioa

Beste puntu bat da ohitura hau guztiz normalizatuta dagoela. Mugikorak gure egunerokoaren parte dira, eta askotan ez gara jabetzen zenbateraino baldintzatzen duten gure portaera. Kokapena partekatzea aplikazio baten klik bakarreko aukera da, eta horrek ematen dio “naturaltasun” hori. Baina klik horren atzean, gure pribatutasunari eta askatasunari buruzko erabaki sakon bat dago.

Aspektu hau zalantza ez jartzeak arriskuak ditu. “Denek egiten dute” esatearekin konformatzen bagara, asko zailduko zaigu kritikoak izatea edota hausnarketak egitea.

Ondorio emozionalak

Etengabe ikusten eta ikusita egoteak antsietatea sor dezake. Adibidez, mezua bidali eta ikusi dutela, zure kokapena mugitu dela baina ez dizutela erantzun... horrek kezka areagotu ditzake. Edo zuk zeuk sentitzen duzun erantzukizuna besteek zure mugimenduak ulertu ditzaten.

Horrek guztiak antsietatea eta segurtasun falta areagotu ditzake, eta kontrara, ez du laguntzen harremanak osasuntsuagoak izaten.

Hausnarketarako gonbita

Nik kontsultan ikusten dudana ez da soilik teknologia baten erabilera, baizik eta gure artean sortzen diren harremanen eredu bat. Kokapena partekatzeak konfiantza eta maitasuna erakusten dituela pentsatzen da askotan, baina maitasuna eta konfiantza ez lirateke ikuskatzearekin nahastu behar.

Garrantzitsua da galdera hauek egitea kokapena partekatu baino lehen:

- Zergatik eta zertarako partekatzen dut nire kokapena?
- Zer espero dut horrekin?
- Zer galtzen dut horren truke?
- Askeago sentituko nintzateke hori egin gabe?

Ondorio orokor bezala, kokapena partekatzeko aukera tresna baliagarria izan daiteke egoera jakin batzuetan. Baina ohitura bihurtzen denean, intimitatea, autonomia eta askatasuna arriskuan jartzen dira. Are gehiago, harremanetan kontrol sotilak eta antsietatea sor ditzake.

Horregatik, nire gomendioa da kokapenaren erabilera kontzientea egitea: beharrezkoa denean soilik partekatu, eta beti norberaren mugak errespetatu. Teknologia gure bizitzak errazteko dago, ez gure askatasuna murrizteko.

Samurtasuna eta segurtasuna garapen prozesuan

Leyre Cano

“Haurrei beren emozioak modu seguruan adierazten uzten diegunean, beren buruaren jabe izaten irakasten diegu, erreprimitu beharrean.”

— Daniel J. Siegel (psikiatra eta idazlea)

Emozioen adierazpenari dagokionez, oraindik ere badira birplanteatu beharreko hainbat uste oker. Haserrea, adibidez, emozio legitimoa da. Askotan, guraso bezala, bestearen haserrea —haurrena edo bikotekidearena— ukatzeko joera izan dezakegu, guretzat deserosoa delako edo gure interpretazioek beldurra ematen digutelako. Baina haserretzea ez da “desegokia”: eskubide bat da, bere funtzioa dauka. Beste kontu bat da haserrea kanporatzean norbait mintzen duten ekintzak egitea edo nola jokatzeko dugun haserrealdi horretan. Badira, noski, onartu ezinak iruditzen zaizkigunak. Era berean, ulertu behar dugu amorru biziak energia handia daukala eta joera suntsitzailea ekar dezakeela; gakoa da guk geuk hori bideratzen eta erregulatzen ikastea, ondoren haurrei ere horretarako baliabideak eskaintzeko. Hau guztia kontuan hartzea garrantzitsua da arauak, mugak eta gatazken kudeaketa egin behar dugunean.

Emozioak erreprimitzea ez da bidea, ez haurretan, ez helduetan. Haurrak entzunak, ulertuak eta onartuak sentitzen direnean, erregulatze bidean jartzen dira. Eta horretarako, gu izan behar gara lehen eredu. Jakinda gehienok bidelaguntza hori jaso ez genuela, gure burua behatu eta norberaren kudeaketarako estrategiak ikasi eta aplikatzen joatea ezinbestekoa da. Azken finean, abilezia berriak eskuratu eta barneratu behar ditugu.

Gainezka egiten dugunean, umeei ez diegu laguntzen. Haiek, konturatu gabe bada ere, gure ispilu bezala jokatzeko dute. Zentratuta egoten ikastea beharrezkoa dugu, eta horrek ez du esan nahi ez haserretzea, baizik eta gure ekintzen eta emozioen jabe izatea, ez alderantziz. Barne egonkortasunetik eta koherentziatik jardutea da gakoa, sutan edo kezkatuta egon arren. Erronka handia da, bai, baina



praktikarekin eta kontzientziaz, bakoitzak bere tresna eta estrategiak erabiliz, lortu daiteke.

“Haurren sentimenduak errespetatzeak ez du esan nahi beti haien desioei amore ematea, baizik eta haien emozioak baliozkotzea eta ulertzen laguntzea.”

— Adele Faber eta Elaine Mazlish (errespetuzko hazierari buruzko liburuaren egileak)

Sarri esaten da haurrek erregulatze zailtasunak dituztela, baina galdera da: guk, helduok, nola egiten dugu? Askotan gure nekea, amorrua edo antsietatea haurren emozioekin nahastu eta pilatzen zaizkigu, eta hortik sortzen dira tirabirak, oihuak edo errietak. Haurrek ez dute gure perfekzioa behar, bai ordea gure konexioa eta koherentzia.

Konexio hori lortzeko, jolasa lagungarria da, baina baita samurtasuna, maitasuna, enpatia eta komunikazioa ere. Gaur egungo gizartean bortizkeria edo oldarkortasuna nolabait normalizatua dago —sare sozialetan, futboleko, harremanetan...—. Gainera, estresak, abiadurak eta antsietateak gure nerbio-sistema erabat aktibatzen dute. Horregatik, xamurtasunerako eta goxotasunerako denbora sortu behar dugu, lehentasun gisa: haurrak entzuteko uneak, lasaitasunez jolasteko aukerak eta beraien erritmoari lekua egiteko tartea.

“Samurtasuna eta enpatia ez dira ahuleziaren seinale, sendotasun adierazle baizik, eta funtsezkoak dira gure seme-alabekin harreman sakona eraikitzeko.”

— Carl Rogers (psikologo humanista)

Segurtasuna eta maitasuna ahalbidetzeko, tinkotasuna eta samurtasuna eskutik helduta joan daitezke. Ez da beharrezkoa muturreko autoritatearen eta permisibitatearen artean aukeratzea: bada bide bat erdian, argitasunez eta enpatiaz egina. Tinkoak izan gaitezke mugak jartzea beharrezkoa denean, emozioak ere sostengatuz; eta samurrak, goxoak, jostariak beste une askotan, beti konexioa, kontzientzia eta barne boterea mantentzen saiatuz.

Kolaborazioak

Ezetza maitasun adierazpena denean

Miren Ros Aiztegui

Haurren hezkuntzaz edo hazieraz ari garenean, “muga” hitza entzutean heldu askoren artean erreakzio ezberdinak sortzen dira. Batzuentzat, autoritarismoarekin, zigorrekin, errepresioarekin, zorroztasunarekin, haserrearekin, garrasiekin edo askatasun eta sormen faltarekin lotzen da. Izan ere, garai batean gurasotasuna horrela ulertu eta kudeatzen zen; ondorioz, gaur egun guraso diren hainbat helduk muturreko kontrako jarrera hartu dute, eta mugak ezartzeari uko egin diote.

Egoera horrek eragin nabarmena du ikastetxeetan. Ikasle batzuek arauak jarraitzeko eta errespetatzeko zailtasun handiak dituzte, gelako dinamika nahastuz eta kideen arteko harremanak zailduz. Etxean ezezkorik jaso ez duten haurrek nekez onartuko dituzte eskolan aurkituko dituzten ezezkoak.

Hori dela eta, funtsezkoa da gurasoek muga inguruan hausnarketa egitea. Izan ere, helduon munduan argi dugu mugak ezinbestekoak direla elkarbizitzarako: zinema-aretoan isilik egotea, arraindegian ilara errespetatzea, trafiko-arauak betetzea...

Zer gertatzen da, ordea, haurren mundua kontuan hartzen dugunean? Hainbat faktore agertzen dira:

- Haurraren frustrazioa, haserre, tristura edo egonezina sostengatzeko ezintasuna. Askotan, ez digute erakutsi nola kudeatu emozio horiek eta zaila egiten zaigu akonpainamendu emozional egokia eskaintzea.

- Gure haurraren maitasuna ezezko bat emateagatik kolokan jarriko balitz bezala, ez dugu ezer egin nahi haurra gurekin haserretzeko. Sarritan, gatazkak saihesteko eta “giro ona” mantentzeko, amore ematen dugu.

- Haurrak etxean protagonista izan ohi dira, batzuetan familia osoa haiei begira dago; baina gelan beste 20-25 kiderekin batera aritzen dira; horrek taldeko arauak errespetatzea eskatzen du.



- Mugak maitasunaren eta atxikimenduaren aurkako zerbait balira bezala ulertzea, edo ezarritako muga haserrearekin bakarrik lotzea.

Alvaro Bilbaok (2025) dioen bezala: *“Hezkuntza eta psikologiako profesionalok, edo gutxienez haurren eboluzio-premiei, ikaskuntza-prozesuei edo garapen neurologikoari buruzko ezagutza sendoa dutenek, mugak garatzeko beharrezkoak direla defendatzen dugu.”*

Baieztapen horrekin guztiz bat nator. Mugak ezinbestekoak dira haurren hazkuntzan eta heziketan, eta haurren eskubidea ere badira. Garapen osasuntsua posible izan dadin beharrezkoak dituzte, eta muga bidez segurtasuna, babesa eta sostengua jasotzen dute.

Mugak jartze dizkiogunean haur bati, era inkontzientean, maitatua sentitzen da, berataz kezkatzen garela somatzen duelako, inporta zaigula sentitzen duelako, babestuko dugunaren konfiantza duelako, nahiz eta unean muga horri haserrearekin erantzun.

Mugen bidez haurrek ikasten dute zer den onargarria eta zer ez; segurtasun emozionala garatzen dute, balioak barneratzen dituzte eta gizartean modu egokian integratzeko oinarriak finkatzen dituzte.

Bestalde, mugen beharrezkotasunean sinisten duten helduon artean ere, hauek ezartzean zailtasunak ditugu. Mugak ez diren estrategiak abiatzen ditugu eta ez dugu espero dugun erantzuna izaten:

- Sentimenduetan oinarritutako kontrol-neurriak: beldurtzea, lotsaraztea, errua leporatzea...

Adbz.: *"Ikusiko duzu liburutegiko arduraduna etortzen bada..."*

- Gure nahiak soilik adieraztea, ez arau argiak ezartzea.

Adbz.: *"Zuk neguko txamarra janzteahahiko nuke, hotz dago eta"*

- Etengabeko agindu edo mehatxu errepikatuak.

Adbz.:

- "Afaltzera!" (20:02)

- "Afaltzera!" (20:05)

- "Afaltzera!" (20:08)

- Hizketaldi luzeak eta erretolikak.

Adbz.: *"Bizitza ez da horrelakoa, ni txikia nintzenean ez zuten halakorik onartzen..."*

- Gure arauak gu geuk ez betetzea edo negoziazioz lausotzea.

Adbz. *"Ohea egin behar duzu, beno, gaur nik jasoko dizut ta zuk bihar, ados?"*

Neurritz kanpoko sariak eta zigorrak erabiltzea.

Adbz. : *"Berandu iritsi zara, ez zara lagunekin hondartzara joango uda guztian"*

Adibide hauek guztiak ez dira benetako mugak. Muga batek ezaugarri nagusi bat izan behar du: aurretik argi eta garbi adierazia egotea. Haur bati

paretak margotzea debekatu ez badiogu, ezin diogu eskatu araua bete dezan. Kasu horretan, lasaitasunez azaldu behar diogu paretak margotzeko ez direla, garbitzen laguntzea proposatu eta hurrengoan zer espero dugun argi utzi.

Era berean, garrantzitsua da muga gainditzen denean ze ondorio izango dituen aurrez azaltzea. Aurreko adibidean, margoak aldi baterako gordetzea neurri egokia izan daiteke.

Azken finean, gure helburua ez da zigortzea. Gurasook haur autonomo, zoriontsu eta ondo gizarteratuak egon daitezela nahi dugu. Horretarako, ezinbestekoa da mugak erakustea, txikitatik, maitasunez eta irmotasunez. Emango dizkiegun azalpenak modu eraikitzailean izan daitezen, haurrak hurrengoan egoera era egokiagoan kudeatzeko aukera izan dezan lagundu behar dute.

Gogoratu: ezetz esatean ere, maite ditugula esaten ari gatzazkie.

Adimen gaitasun handiko ikasleak begirada sistemikotik

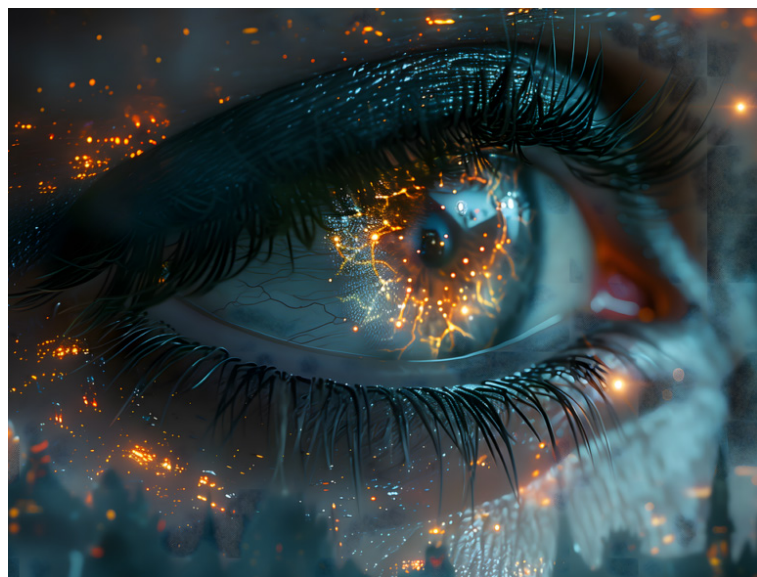
Amaia Agiriano

Pasa den udan, anekdota polit hau irakurri nion Linda Silberman-i: Betty Meckstroth, Guiding the Gifted Child (Webb, Meckstroth eta Tolan, 1982) liburu ospetsuaren egiletariko bat, gaitasun handiko ikasleen gela bat bisitatzen zebilela, ikasle batek adimen gaitasun handia nondik zetorren galdetu omen zuen. Aditua, herentzia eta ingurunearen azalpen luze eta sakon bat ematen hasi omen zen, baina ikasleak, bere ustez, gurasoek gaitasun handia beren seme-alabengandik jasotzen dutela esanez moztu omen zion. Izan ere, lehenengo, bera ebaluatu omen zuten. Gero, arreba. Eta, azkenik, seme-alabak gaitasun handikoak zirela ikustean, beraiek ere izango zirela pentsatu omen zuten.

Maiz ikusten dira horrelako kasuak; haurren adimen gaitasun handia ezagutzean, gurasoak berenaz jabetzea. Eta Meckstroth eskola hartan hasi zen bezala, luze mintza gintezke herentzia eta ingurunearen eraginaz, baina gaurkoan, esku-hartzeaz arituko gara, horixe baita identifikazioaren xedea. Hala ere, gurasoren bat bere kasuaz zalantzan balego, lagungarri gerta liteke ebaluatzea, edo helduentzako galdetegiren bat begiratzeari (adibidez, Giftedness in Adults Rating Scale, Silverman, 2005). Norberaren burua ezagutzea eta onartzea eta norbera den bezalakoa izatea oso garrantzitsua bait da zoriontsu izateko, eta, baita, seme-alabei laguntzeko.

Herentziari inguruneak laguntzen dionean, haur bakoitzaren loratzea dator. Ingurune horretan, irakasleak, lagunak eta beste hainbat pertsona eta zerbitzu izaten da; baina familia da haurraren lehen mikrosistema (Bronfenbrenner, 1979).

Beraz, esku-hartzerakoan, oso lagungarri gertatu ohi da begirada sistemikoa, eta, azken urteetan, geroz eta gehiago aipatzen dira gaitasun handien eredu sistemikoak, lehendik dauden eredu osagarri gisa. Horietako bat, aktiotope-eredua da (Ziegler, 2005). Eredu horretan, gizabanakoa ikuspegi holistikotik ulertzen da, eta analisi-unitate gisa



pertsonaren eta ingurunearen arteko erlazioa hartzen da (actiotope). Eredu hau Csikszentmihalyi-ren (1998) proposamenetik dator, zeinak bikaintasuna (edo gaitasun handia) pertsonak eta haren inguruneak osatutako sisteman kokatzen duen, eta ez pertsonarengan soilik. Proposamen honek, oraindik sostengu enpirikorik ez badu ere, gaitasun handiaren ikuspegia zabaltzen du, eta oso interesgarria da ikasle hauen hezkuntzarako (Ziegler eta Stoeger, 2017).

Askotan entzun bezala, badakigu, esku-hartzerakoan, haurrari bere “osotasunean” begiratzeari komeni dela. Labur-labur esanda, bere hiru arlo nagusiak zainduz: emozionala, soziala eta akademikoa. Lagungarri da baita gure hezkuntza sisteman gaindotatua, goiztiarra eta talentua (sinplea edo konplexua) bereizten direla (ikus Adimen gaitasun handiko ikasleei hezkuntza-arreta emateko plana 2019-2022) eta profil ezberdinetako gaitasun handiko ikasleak daudela jakitea (Betts eta Neihart, 1988; 2010):

- 1) arrakastatsuak edo errendimendu onekoak;
- 2) sormen handikoak edo dibergenteak;
- 3) underground edo isilean pasatzen direnak;
- 4) errendimendu baxuagatik arriskuan daudenak;
- 5) bi edo etiketa gehiago dituztenak;
- 6) ikasle autonomoak; eta
- 7) beste kultura batetatik datozenak (azken talde hau beranduago gehitua). Profil bakoitzak bere

sentimenduak, jarrerak, portaerak eta beharrak ditu, eta, horien arabera, era batera edo bestera esku-hartzea gomendatzen da, bai etxean eta baita ikastetxean ere.

Baina, begirada gehiago zabalduko bagenu, noraino helduko litzateke haurraren “osotasuna”?

Bikaintasuna (edo gaitasun handia) pertsonak eta haren inguruneak osatutako sisteman kokatzen badugu, begirada asko aldatzen da; “osotasuna” beste bat da, eta, ondorioz, esku-hartze unitatea ere bai. Hau da, agian haurraren soilik esku-hartu beharrean, bere inguruko eragileengan ere esku-hartu daiteke, eta sistema bateko elementuek elkar eragiten dutenez, baten aldaketak, besteara dakar.

Gauzak horrela, eskoletan gaitasun handiko ikasleei egiten zaizkien Jarduera Plan Pertsonalizatuak (JPP) asko aldatuko lirateke, haurraren zentratu beharrean, bere irakasle, ikaskide eta gurasoak ere kontutan hartuz. Interesgarria, puntu honetan, Aitziber Ayestaren Habiatic hegan. Bizi maitasuna hezkuntzan liburua aipatzea, hezkuntza komunitateari, begirada sistemikotik eskainia.

Eta liburuak aipatzen hasita, ezin Bert Hellinger-en *Mirar al alma de los niños* aipatu gabe utzi, belaunaldiz belaunaldiko dinamikek eskola-bizitzan, hezkuntza-garapenean eta haurtzarotik helduarorako prozesuan nola eragiten duten kontatzen duena; haurraren “osotasuna” are gehiago zabaltzen digularik.

Izan ere, zer gertatzen zaio ustez eskolan dena ondo egonda ere, eskolara joan ezinean dagoen haurrari? Zer gertatzen zaio ingurua lasai egonda ere lorik egin ezin duenari? Zergatik batzuk behin eta berriz baztertuak dira? Zergatik beste batzuk izugarritzko amorrua erakusten dute gertakari txikien aurrean ere? Zergatik daude batzuk beren burua sabotatzen dutenak? Zergatik beste batzuk neurritz kanpoko perfektutasuna eta kontrola behar dutenak? Zergatik dituzte batzuk hain beldur handiak? Zergatik gaitasuna izan eta ez da bere onena ematen saiatzen? Zergatik hain eztanda bortitzak? ...

“Zergatik” asko agertzen da gaitasun handiko haur baten hezkuntzan. Eta, etiketa bat badenez (adimen gaitasun handia), horri lotutako ezaugarriak egotzen zaie gehienetan arrazoia: oso sentibera da, intentsitate handikoa, justiziaren sen handia du, oso

perfekzionista da, inguruan jazotzen denaz oso adi egon ohi da beti, buruari buelta asko emateko joera du, aspertu egiten da eskolan, ... Egia da ezaugarri horiek hor egon daitezkeela, baina askotan, horiei bakarrik erreparatuta, toki berean gelditzen gara, egoerak ezin hobetuta, eta hori gutxi balitz, denborak aurrera egin ahala, okerrera goazenaren sentsazioaz.

Horrelakoetan, haurra zeri begiratzen dabilen edo bere jarrerarekin zer erakutsi nahi digun ikustea lagungarri gertatu liteke. Hellinger-ek dioen eran, bide berriak aurkitzeko, agerikoa baino haratago begiratu behar da. Gure seme-alaba eta ikasleen egoeren hobekuntza guraso eta inguruko helduon lanketek ekar dezakete.

BIBLIOGRAFIA

Ayesta, A. (2023). Habiatic hegan. Bizi maitasuna hezkuntzan. Elkarrekintzan norbera ezagutzeko eta bestearekin bizitzeko.

Betts, G. T. eta Neihart, M. (1988). Profiles of the gifted and talented. *Gifted Child Quarterly*, 32(2), 248–253. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Profiles of the Gifted and Talented.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Profiles%20of%20the%20Gifted%20and%20Talented.pdf)

Betts, G. T. eta Neihart, M. (2010). Revised Profiles of the Gifted & Talented. http://www.mtagate.org/uploads/1/1/7/4/11741428/bettsgb_profilesofgifted.pdf

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1998). Creativity and genius: A systems perspective. In A. Steptoe (Ed.), *Genius and the mind: Studies of creativity and temperament* (39-64 or.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198523734.003.0003>

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saila (2019). Adimen gaitasun handiko ikasleei hezkuntza-arreta emateko plana 2019-2022. [https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/eu_def/adjuntos/eskola-inklusihoa/1002019004e_Pub EJ altas capacidades 20-22 e.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/eu_def/adjuntos/eskola-inklusihoa/1002019004e_Pub_EJ_altas_capacidades_20-22_e.pdf)

Hellinger, B. (2014). Mirar al ama de los niños. La pedagogía Hellinger en vivo. Grupo Cudec.

Silverman, L. K. (2018ko maiatzak 24). Are You an Unrecognized Gifted Adult? Giftedness in Adults Rating Scale. Gifted Development Centre. <https://static1.squarespace.com/static/5ec9e1a3d3815c7ebcd0503a/t/681388b3ddded44244291d74/1746110643601/Giftedness%2Bin%2BAdults%2BScale.pdf>

Silverman, L. K. (2025eko uda). Have You Ever Wondered If You're Gifted?. Gifted Development Centre. <https://static1.squarespace.com/static/5ec9e1a3d3815c7ebcd0503a/t/687f02f4cb1c1275d6862f9d/1753154297696/Giftedness+%282%29.pdf>

Ziegler, A. (2005). The Actiotope Model of Giftedness. En R. J. Sternberg y J. E. Davidson (Eds.), Conceptions of giftedness (p. 411–436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511610455.024>

Ziegler y Stoeger (2017). Systemic Gifted Education: A Theoretical Introduction. Gifted Child Quarterly, 61(3), 183-193. <https://doi.org/10.1177/0016986217705713>

Gurasoen arteko desadostasunak: nola kudeatu ikuspuntu ezberdinak

Nerea Mendizabal

Ume baten etorrera momentu eraldatzailea da, baina gatazkak ere ekar ditzake, batez ere gurasoen artean ikuspuntu ezberdinak daudenean. Bi pertsonak, bakoitzak bere historia eta bizipenak izanik, seme-alaben heziketari buruz ikuspegi desberdinak izatea erabat naturala da. Desberdintasun horiek ez dira harremanaren huts gisa ikusi behar; aitzitik, aukera bat dira ikuspuntu ezberdinak hobeto kudeatzeko.

Bikotearen kide bakoitzak bere zama emozionala, balioak eta bizipenak ditu, eta guztiek eragina dute guraso gisa hartzen dituzten erabakietan. Adibidez, batzuk familia zorrotz batean haziak izan daitezke, beste batzuek, aldiz, giro baimengarriagoan. Esperientzia horiek baldintzatzen dute gurasoek "onena" zer den uste duten seme-alabentzako. Hemen gakoa ez da beti ados egotea, baizik eta desberdintasun horiek modu eraikitzailean kudeatzen ikastea.

Desberdintasunak jorratu aurretik, oso erabilgarria izan daiteke norberak bakarka hausnartzea. Zergatik defendatzen dut nire ikuspegia? Zer balio pertsonalek bultzatzen naute seme-alabak hazteko moduhonetan? Aldi berean, bikotearen motibazioak ulertzen jarri gaitezke. Desadostasunen atzean helburu komun bat dago: seme-alaben ongizatea. Helburu hori aitortzeak tentsioak arindu ditzake eta elkarriketa produktibo baterako bidea zabaldu.

Behin hausnarketa egin ondoren, momentua da lasai eta modu irekian hitz egiteko. Gakoa entzute aktiboa da: bikotekideak esaten duenaren atzean zaintzen egon daitekeena ikusi, epaitu gabe. Elkarriketa honetan, balio eta helburu partekatuak bilatzea da xedea. Adibidez, gurasotako batek seme-alaba baten jokaera desegoki baten aurrean zigorra ezarri nahi izan diezaioke eta besteak ez. Aldi berean, ziurrenik biek nahi dute egoera horren kudeaketan seme-alaba arduratsua izaten laguntzea baina estrategiak dira txokean daudenak. Horrelako abiapuntu batek desberdintasunak kontuan hartzen dituen plan bat eraikitzen lagundu dezake.



Hala ere, beti egon daitezke gai batzuk non ez den erraz a akordio batera iristea. Kasu horietan, elkarri laguntzea edo zenbaitetan amore ematea familiaren ongizate emozionala lehenesteko modu bat izan daiteke. Hori ez da printzipioei uko egitea, baizik eta maitasuna eta eskuzabaltasuna erakusteko ekintza bat litzateke.

Gatazken erdian erraza izan daiteke eztabaidan irabaztea helburutzat jartzea, baina benetan funtsezkoa dena seme-alaben ongizatea da. Honekin batera, nola nahi dugu gure seme-alabek beren gatazkak konpontzea? Guk talde-lanean eta elkarriketan oinarrituta konpontzea nahi badugu, portaera hori gure bikotearekin modelatzen erakutsi diezaiokegu, ez ni gorago ezta beherago jarritz.

Azkenik, ezinbestekoa da onartzea ez gairela beti ados egongo, baina gure desberdintasunak errespetuz eta ulermenarekin kudeatu ahal ditugula. Horrek familia sendo eta osasuntsu bat eraikitzeko lehen urratsa ematen lagunduko digu. Azken finean, garrantzitsuena ez da dena perfektua izatea, baizik eta gure desberdintasunak onartzea eta aurrera egiteko norabidea garbi izatea, guraso edo/eta bikote gisa.

Hiltzea errazagoa de- nean

Nahia Alkorta Elezgarai

Aste honetan, berriro, bete zaizkigu medioak nerabe batek, berriro, bere buruaz beste egitea erabaki duelako ikastetxetik itzuli berritan. Berriro irakurri dugu bullyinga bizitzen ari zela adierazi zela behin eta berriro ikastetxean, familiak kezka zuela eta ez zela neurri eraginkorrik hartu. Ikastetxeak ez zuen bullyingaren aurkako protokoloa aktibatu.

Berriro.

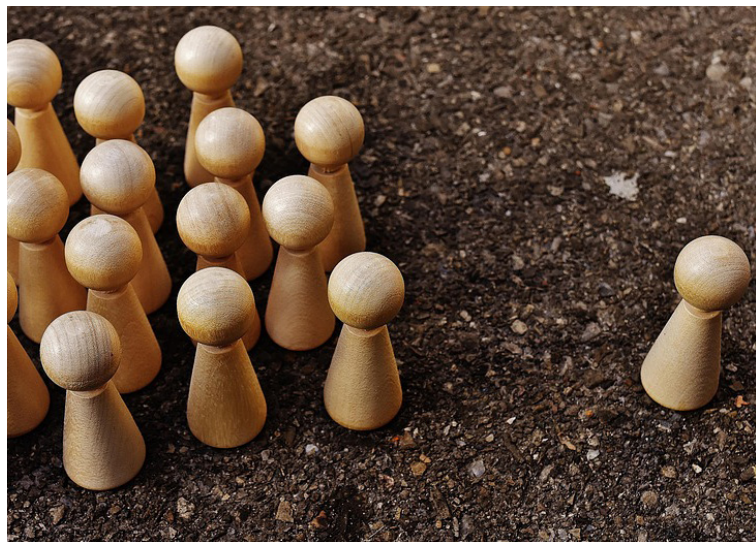
Behin eta berriro. Egunero, eta huts egiteko ia arriskurik gabe, ikastetxe ia guztietan ematen dira jazarpen egoerak. Behin eta berriro. Ikasle bat, edozein arrazoi txatxuren ondorioz jo puntu hartzen duen beste ikasle batek abiatu ohi du. Ondoren batzen zaio taldearen babesa, elkarren arteko konplizitatea eta pertinentziaren beharrak eragiten duen talde indarra. Ahozko jazarpena, epaia, burla, bazterkeria, alboratzea, mehatxu eta kolpeei batu zaizkie azken urteetan ziberjazarpena eta sextinga ere.

Berriro. Berriro diot gogoan ditudalako gure inguruan hiltzea errazagoa zela bizi izan zuten haur eta nerabeen izenak, herriak, bizi izan zuten jazarpenaren oihartzunak... Eta tamalez, susmoa dudalako berriro gertatuko dela. Geroz eta min gutxiago sortzen digula halako berri bat heltzen zaigunean edo Sevilla urrun dagoela sentitzen dugunean.

Bullyinga izan ohi da sistemaren pribilegioen argazkietako bat. Izan ohi da matxista, arrazista, aparofobikoa, lodifobikoa, kapazitista... Desberdin jotzen dena izango baita kolpe zuzenak jasotzen dituen.

Berriro.

Eta entzungo dugu berriro ikastetxeetan ez dutela ikusten, ez dakitela, jolasa dela, haurren kontuak... edo baita harremanean dituzten rola "besterik ez" direla. Eta zurituko dugu berriro etengabe ematen den botere harremana. Botere harremana dagoenean, ezinbestean, indarkeria dagoela jakingo ez bagenu berriro.



Eta besarkatuko ditugu estu gure seme alabak, hemen gaituztela errepikatuko diegu eta bihotza txiki egingo zaigu gure haurrak uneren batean hiltzea errazagoa dela bizi dezakenaren susmoa. Estutuko ditugu hortzak, berriro, gure seme alabak biktima izan daitezkeelako. Eta estutuko ditugu gogorrako gure haurrak ere erasotzaileak izan daitezkeelako.

Erraz jarriko baikara berriro biktimaren ondoan, bere familiaren minean... zaila delako gure haurren erasotzailearen zantzuak ikustea.

Eta errealitateak zaplastekoa emango digu, ozen. Talde indarrak ia haur guztiak erasotzailearen alboan kokatzen dituelako. Eta talde horretan ez baditugu gure seme alabak ikusten, biktimaren bakardadean topatuko ditugulako.

Eta berriro esango digute ez dela hainbesterako, agian sentikorregia dela, indartu behar dena biktima dela. Eta berriro ikusiko dugu jazartzailea sozialki ongi ikusia.

Eta bitartean, hiltzea errazagoa izango duten haur eta nerabeen kopuruak gora egingo du, ezinbestean, jazarpena ikusteko gai ez bagara...

Eta berriro gogoratu naiz DBHn neskon gorputzak ikutzea jolastzat zuen ikaskide kuadrila handiaz. Gorputzean sentitzen nuen beldurra eta nazka. Eta nola inork ez zuen ikusi 12-14 urte genituen neskak ezkutuan, beldurrez eta mutil taldeak inguratuta nola izaten gintuen. Eta nola sentitzen dudana oka egiteko gogo orain aliatu feministatzat euren burua dutela ikustean.

Haurrekin Euskararen mugak hautsiz

Kike Amonarriz

Mihiluze saioa aurkezten nuenean, urtean bizpahirutan, haurrekin grabatutako saio bereziak izaten genituen, normalean, Gabonetan eta Aste santuan. Saio haietan, parte hartu nahi zuten Hegoaldeko haurren zerrenda luzeak izaten genituen, baina oso eskaera gutxi Iparraldetik, gure nazioa zatikatzen duen mugaren eraginkortasunaren eta askotariko eraginen erakusgarri. Baina, era batera edo bestera, beti lortzen genuen Iparraldeko haur bikoteren batek parte hartzea. Saioan ohikoa zenez, lehiaketari ekin baino lehen bikote parte-hartzaileak aurkezten genituen eta ohiko diosala egiten genien: Zer moduz? Eta mugaz bestaldeko haurrek Untsa! erantzuten zuten aldiro, hegoaldeko haurrez osaturiko publikoan murmurio moduko bat entzuten zen: Zer esan dute? Zer esan dute?

Anekdotak honek agerian uzten du euskaraz ikasten duten Hegoaldeko haur gehienentzat guztiz ezezagunak direla Iparraldeko hizkerak eta euskaldunak. Eta beldur naiz, arrotzak zaizkiela ere, haien jaiolekuetatik urrun xamar dauden Euskal Herriko beste hizkera gehienak.

Zer egin genezake gurasook – edo, nagoen posiziotik hitz eginda, aitona-amonok- muga horiek gainditzeko? Bada, uste dut, oso gauza sinple, baina garrantzitsua: haurrekin Euskal Herrian barrena mugitu, eta batez ere, muga zeharkatu, beste hizkera batzuk badirela jakin dezaten, hizkera horiek entzun ditzaten, eta horrela mintzatzen diren haurrak eta pertsonak ezagut ditzaten. Ez dut uste gure herria zatikatzen duen muga gainditzeko, eta beste hizkerekiko errespetua eta oinarritzko ezagutza sustatzeko bide hoberik dagoenik.

Haurrentzat oso egokiak diren proposamen ugari dugu horretarako. Konparazio batera, uda parteko eta ondorengo hilabete hauetan ekimen hauek izan ditugu: Ziburun ekainean antolatu ohi duten Euskal liburu eta disko azoka, Biarritzen eta Baionan irailean antolatzen duten Mintzalasai festibala (igandeko familien eguna atzeratu egin zuten eguraldi



txarrarengatik, beraz, oraindik baduzue aukera), Saran urrian egin zen “Ikusi Makusi” haur eta gazte literatura festibala, EHZ festibala (haurrentzako jarduera ugari izan ohi da bertan), Herri Urrats edo haurrentzako emanaldi bereziak eskaintzen dituzten euskararen aldeko ekimenak edo herrietako bestak. Badago nora joana!

Baina etxetik atera gabe ere, hurbil ditzakegu haurrak beste hizkera batzuetara, eta bereziki, iparraldekoetara. Iparraldeko hizkerak darabiltzaten ipuinak irakur dakizkieke, edo irakurtzen lagundu, Kanaldudeko (kanaldude.eus) haur programak beraiekin ikusi “Maitexa eta miraila”, adibidez, edo hango abestiak entzun.

Eta ideia gehiago behar badituzue, kontsulta ezazue Iparraldean aurrean sortu berri den gurasoei zuzenduriko on.eus web-gunea.

Iparraldeari buruz esan ditudanak, prefosta!, balio lezakete, gugandik urrunxeago dauden hizkeretarako, gure haurrei, larregi, hagitz, erdu, erran, edo berba bezalako hitzak ez dakizkien arrotz gertatu.

Haurrak txikitatik ohitzen baditugu Euskal Herria ezagutzera, gu bezala mintzo ez diren euskaldunekin harremantzera eta haiekin hitz egitera, Euskal Herri batuago, inklusiboago eta trinkoago bat eraikitzen lagunduko dugu. Askotan gertatu baitzait, Iparraldeko euskaldun batekin inoiz hitz egin ez duten, edo, telebistako interbentzio laburretatik aparte iparraldeko hizkerak ia inoiz entzun ez dituzten euskaldunak (gurasoak, horietako asko) topatzea. Eta gureak ez diren errealitateak ezagutzen ez

ditugun neurrian, nekez gainditu ahal izango ditugu estereotipoak, klixeak eta gero eta nabarmenagoak diren gure arteko mugak, baita linguistikoak ere. Ez da nahikoa “Zazpiak bat” aldarrikatzea.

Eta honekin lotuta, beste hausnarketa bat. Iparra eta Hegoa bereizten gaituen muga gainditzeko urrats praktikoak eman nahi baditugu, eta elkarren arteko harremanak sendotu, uste dut ezinbestekoa dela, hegoaldeko haurrek frantsesaren oinarritzko ezagutza izatea, gustatu ala ez, ezinbestekoa delako, iparraldeko euskaran erabili ohi diren hitz asko ulertzeko (omeleta/tortilla, kapota/kondoia, domaia/pena edo bierra/zerbeza), eta gehiengo zabal batean erdaldun elebakarra den Iparraldeko gizartean mugitu ahal izateko. Nabarmena baita, hegoaldeko gazte, eta ez horren gazte, asko arrotzago sentitzen dela Baionan, Londresen baino.

Has gaitezen bada, muga, familian eta lagunartean puskatzen.

Zailtasunaren aldeko apologia

Nerea Loiola Pikaza

(Irakurtzen hezteaz)

Irakurtzea ez da beti erraza. Eta, egia esan, ez luke izan behar. Asko gustatzen zait Maria Teresa Andrue-tto idazle argentinarrak proposatzen duen ideia hori: zailtasunaren apologia egitea, alegia. Andruettok gogorarazten digu literatura ez dela leku segurua, ez duela erosotasunik eskaintzen. Irakurtzeak arriskua dakar —galderak, zalantzak, ezinegona—. Eta hori da, hain zuzen, literaturaren indarra: astintzen gaituela, mugiarazten, gure barreneko ilunpeetan argi txikiak pizten.

Guraso askoren kezka izaten da gure seme-alaben irakurketarako gogoia piztea, pantailak tarte batez itzali, eta irakurtzea plazer bihurtzea. Helburu horren bila, ordea, erraztasunaren bidean galtzen gara: liburu “errazak”, “entretengarriak” eta “azkar irakurtzeko modukoak” bilatzen ditugu. Baina, uste dugunaren kontrara, agian, irakurleak sortzeko bidea ez da erraztasuna.

Irakurtzen erakustea ez da irakurketa gaitasuna lantzea soilik. Irakurtzen erakustea munduari begiratzen erakustea da: begirada kritikoa izaten, emozioei izena jartzen, besteena entzuten, desadostasunerako ausardia izaten. Eta hori ez da berehala lortzen, pazientzia eskatzen du. Izan ere, irakurle ona ez da azkar irakurtzen duena, baizik eta poliki irakurtzen dakiena, esaldien erritmoari segika, ulertzeaz gain, sentitzeko nahia duena.

Baina irakurle hori ez da bere kasa sortuko. Zubiak eraikiko dituzten —irakurtzen duten— helduak behar ditu: gurasoak, irakasleak, liburuzainak... Geure ardura da haurra eta liburua lotzeko zubi-lana egitea. Helduok ireki behar dugu literaturarako atea, nahiz eta irakurketaren magia haurrak ate hori zeharkatzen duenean hasiko den.

Nietzschek zioen moduan, irakurleak gamelu, lehoi



eta haur izan behar du aldi berean: gamelu, pentsamendua lantzen duelako; lehoi, inposizioari aurre egiten diolako; eta haur, hasieratik abiatzen delako beti. Irakurketan, hirurak behar dira: indarra, ausardia eta harridura. Eta hori da, nire ustez, irakurtzen hezteak: ez bakarrik testua ulertzen trebatzea, baizik eta munduaren aurrean jarrera bat lantzea.

Horregatik, irakurketa-maratoiak edo “zenbat liburu urtean” neurtzen duten erronken aurrean, neuk beste zerbait proposatuko nuke: gelditzea. Poliki irakurtzea. Hitz bakoitzaren barruan bizitzen den denbora entzutea. Irakurtzea ezin delako kopurutan neurtu, bizipenak ditu magnitude. Irakurtzearen helburuak ezin du ihes egitea izan, baizik eta itzultzea —mundura, geure baitara, gure seme-alabengana—, kontzientzia handiagoz eta begirada argiagoz.

Finean, horixe da literaturak eskaintzen duen oparirik handiena: galderak, ez erantzunak. Galderetan hasten baita bizitza, benetako bizitza, asebeteko gaituena.

Zailtasuna da bidea.

Eskola etapen arteko igarobideak ikaskuntza eta garapenerako aukera gisa: Gurasoentzako gakoak

Nerea Agirre

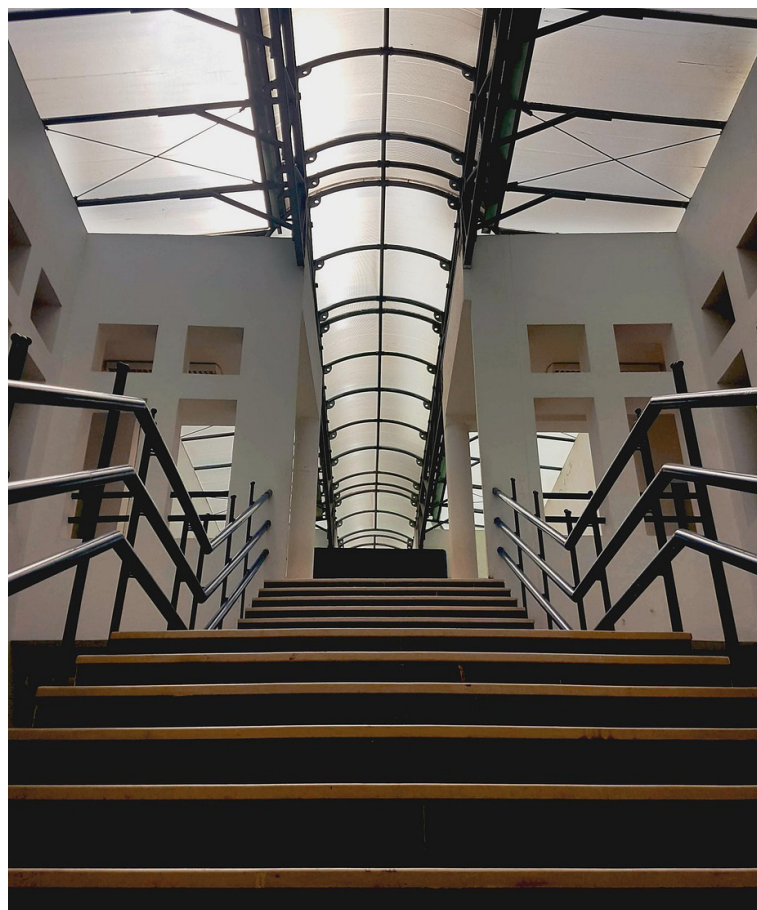
Artikuluak eskola etapen arteko igarobideen inguruan eraikitako ezagutza partekatu nahi du, prozesu hauek ulertzeko eta gure seme-alaben bidelaguntzarako gako batzuk mahaigaineratuz. Mezu nagusietako bat da igarobideak, gurasoontzat ere, ikasteko eta garatzeko aukerak ireki ditzaketela

Eskola etapa aldaketei ikasturteko momentu puntualetatik harago begiratzen

Lankideen lan itzelari esker asko ikasi ahal izan dut eskola etapen arteko aldaketa edo igarobideen inguruan. Ikerketa lan sendo eta sakonen ondorioz, igarobideen inguruan eraikitako ezagutza partekatuz joan dira, eta hurrengo ikasturteetan ere, gaiaren inguruan ikertzen eta lanean jarraitzeko konpromisoa hartu dute. Talde horretara batu naizenetik, esparru akademikoari begira jartzeaz gain, familiok osatzen dugun itsaso edo alde honetara begira ere jarri naiz. Lerro hauetan eskola etapen arteko igarobideen inguruan ikasi ditudan hainbat gauza konpartitu nahiko nituzke. Norbaitek pentsa lezake ikasturte amaiera edo hasiera samarrean hobeto kokatuko litzatekeela gaia, baina testuan ikusiko dugun bezala, eskola etapa aldaketak ez dira momentu puntual batera mugatzen. Guraso gisa, eskola etapa aldaketa prozesuak igarotzen ari zareten familien ahotsak gustura jasoko nituzke, gustura elkarrizketatu eta entzun. Lehen puntutxoak jartzera animatuko naiz, eta gero bideak jarriko gaitu harremanetan, horrela badagokio.

Zer dira eskola etapen arteko igarobide prozesuak?

Eskola etapen arteko igarobideez aritzean, kasu honetan, eskola-etapa batetik besterako trantsizio prozesuaz ari naiz. Aldaketa prozesuaz. Gaiaren garrantzia kokatzen dut igarobideek ikasleen, gure alaba eta semeen, bizitzetan duten eragin



nabarmenean. Honekin lotuta, gaurko ekarpenaren bidez nahiko nuke prozesu hauek ulertzeko eta gure alaba eta semeen akonpainamendu edo bidelaguntzarako gako batzuk mahaigaineratu.

Hezkuntza etapa batetik besterako igarobideaz hitz egitean sarritan arreta jartzen da alderdi akademikoan, eta gainera umeak eremu akademikoan egin beharreko egokitzapenaren ikuspegia gailentzen da (zeregin, karga, metodologia, ikasteko modu berriak... bereganatzeko ahaleginean jartzen da arreta). Honen aurrean, ikerketa batzuk esaten dute haur eta familia batzuk ez direla inoiz egokitzen. Gainera, aldaketa prozesu hauek dimentsio eta alderdi askotarikoak izan ohi dira. Horregatik badago igarobideak ulertzeko korrante indartsu bat zeinak zalantzan jartzen duen ea haurra den eskolara egokitu behar dena edota eskola/komunitatea bera haurrari.

Interesgarria da igarobide edo trantsizio aldiei guraso gisa begiratzen diogunean, prozesu honek dimentsio ugari barnebiltzen dituela aintzat hartzea: dimentsio psikologikoa, soziala, identitateari lotutakoa, erlazio edo harremanei dagokiona, besteak beste. Hau da, ulertzea igarobide prozesuek astindu bat suposatzen

dutela, eta testuinguru berriekin loturiko kanpo aldaketa batzuk emateaz gain (egiteko modu berriak, talde eta irakasle berriak, ordutegiak, espazioak...) barruan ere aldaketak ematen dira. Adibide bat litzateke lehen hezkuntzako (LH) azken etapetan ikaslea eskolan beste ume batzuen erreferente rola eduki izana, eta ondoren Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan (DBH) sartzean, berriz, ikasle txikiena izatera pasatzea. Aldaketa hori barnean (identitateari lotutakoa) eta kanpoan (harremanei dagokiena) gertatzen da. Honek, denbora eskatzen du. Ez da ikasturte hasierara mugatzen den zerbait. Ez da une puntual batean egiten edo ematen den zerbait. Eta eskolatik haratago etxean, herrian... bizi dituen egoerek ere baldintzatu dezakete.

Oro har, eskola etapa-aldaketek urduritasuna eta ziurgabetasuna sortzen dute. Umeengan eragiteaz gain, familian ere aldaketak eragiten dituzte etapa aldaketek (ordutegiak, harremanak, eskola kultura...). Beraz, familia ere aldatzen den/ari den sistemaren parte gisa ulertu behar da. Honekin lotuta, hainbat ikerlanetako emaitzek erakutsi dute, askotan familiek umeek baino antsietate maila altuagoz bizi dituztela igarobide aldiak; honek, umeengan eragin zuzena duelarik. Adibidez, guraso batek igarobidearen aurrean irakasle berrien edo metodologia berrien inguruko kezka handia adierazten badu (nahiz eta haurraren aurrean ez izan), haurrak, kezka hori hauteman eta, bere hasierako ilusioa gal dezake, antsietate maila altuagoz biziz prozesua.

Zertan oinarritu gure bidelaguntza?

Azken ideia edo kezka honek bultzatu nau gaurko ekarpena idaztera. Gaur helarazi nahiko nukeen mezu nagusia da, eskola etapen arteko igarobideak, gurasoontzat ere, ikasteko eta garatzeko aukerak ireki ditzaketela. Ez dute bere horretan zertan zerbait negatiboa izan. Ildo honetan, gure begirada apur bat doitzeko, askotan esplizitatzeko aukera izaten ez dugun hainbat printzipio lehen lerrora ekartzetik has gaitezke:

- Hezkuntza etapen arteko igarobide prozesuetan, protagonistak bestelako igarobide prozesu edo momentuak bizitzen egon ohi dira (nerabazarora trantsitatzen adibidez).
- Prozesu konplexuak dira eta ez dira linealak izaten, joan-etorriak egon ohi dira, aurrerapauso eta atzerapausoak aldi berean, edo alderdi ezberdinen

artean ezberdintasunak (eremu akademikoan, sozialean, emozionalean...). Adibidez, haur batek, hasiera batean, heldutasun eta independentzia handia erakutsi dezake eskola etapa berrian, baina gero, etxean, beste jarrera batzuk azaldu ditzake, aurretik bizi izandako beste bizitzako fase batzuetako hainbat jarrera adibidez, babes seguruaren beharra adierazteko.

- Zinez garrantzitsua da umeak beren igarobide prozesuen protagonista direla sentitzea.

- Igarobide prozesua modu positiboan bizi ahal izateko, pertsona bakoitzaren beharrak ezberdinak izango dira. Eta horregatik da funtsezkoa haurren protagonismoa bermatzea, esateko dutena eta sentitzen duten hori azaleratzeko aukera izan dezaten.

- Familien artean, askotan kezka partekatzen ditugu, baina familia bakoitzaren beharrak ezberdinak dira. Osasungarria da onartzea kasu batzuetan ume zein familien ezaugarri eta beharrak direla eta, laguntza edo apoio jarraiak jaso beharko dituztela.

- Gurasoontzat igarobideak gertaera emozionalak ere badirela ez ahaztea: umeen emozioez gain, gureak ere kudeatu behar ditugula. Kudeaketa honek haurraren esperientzian ere eragina izango du eta.

- Umeek gurasoen babesa dutela sentitzea zinez garrantzitsua izango da.

- Alderdi akademikoetan barik, arreta umearen ongizate globalean jartzen saiatu behar gara.

Praktikara eramán ditzakegun hainbat gako

Printzipio hauek ipar hartuta hainbat praktika burutu ditzakegu:

- Eskolak igarobideei lotuta antolatzen dituen ekintzetan parte hartzea (bisita, hitzaldi, tailerrak...)
- Guraso gisa, gure alaba eta semeen igarobide aldietan nola lagundu ez dakigunean eskolan laguntza eskatu dezakegula; zer egin dezakegun, zer galdetu diezaiekegun irakasleekin partekatuz...
- Gurasook sentitzen badugu umeen inguruan informazio esanguratsua eman dezakegula gure ekarpena egitea oso lagungarria izango da. Ez dugu informazio jasotzailearen paperean gelditu behar

- Gure alaba eta semeekin elkarriketarako espazio etengabea ziurtatzea, eta prozesu honi leku egitea: nola sentitzen den galdetu, beretzat zer aldatu den, zertan sentitzen dituen zailtasunak, zer gustatzen zaion gehien, beldurrak, espektatibak...

- Umeen sentimenduak modu irekian entzun, epaitu edo gutxietsi gabe “ez da zer gertatzen”, “ez da hainbesterako”. Inportantzia eman, “ulertzen dut urduri egotea, aldaketak zailak izan daitezke” bezalakoen bidez, esaterako. Umea eskolan lagun berririk ez duelako kezkatuta badator: “Ez da zer gertatzen, bihar baduzu beste 20 lagun egiteko” esan beharrean, beste erantzun bat proposatu daiteke: “Ulertzen dut frustratuta egotea, aldaketak zailak izan daitezke”. Horrela, sentimenduari inportantzia ematen zaio.

- Aldaketei aurre egiteko estrategiak erakutsi: lasaitzeko teknikak, laguntza eskatzeko moduak.

- Ahal den heinean oinarri segurua eskaini dezaketen errutina edo antolaketa moduak mantendu etxean: atsedenerako, elikatzeko, hitz egiteko, ikasteko.

- Eremu akademiko, nahiz sozial edo emozionalean zailtasun edo korapiloren bat identifikatuz gero, ez utzi denbora pasatzen, komunikazio bideak ireki eskolarekin.

- Igarobide aldia termino positiboetan hitz egin: ez bakarrik atzean uzten den etapa edo bizipen gisa. Gauza positiboen zerrendak egin, erronkak esplizitatu ditzan lagundu, beldurrik eta presiorik sartu gabe (“dagoeneko 6 urte dituzu... hurrengo urtean ikusiko duzu” eta antzeko mezurik gabe).

- Bere lorpenak balioan jarri (ez bakarrik akademikoak).

- Anai arreba, senitarteko edo lagunaren arteko konparaketak saihestu.

Testuinguruak zainduz

Eskola etapen arteko igarobideak ez dira aldi puntual batean, edo ekintza puntualen bidez eskolari erraztea dagokion zerbait. Gure alaba eta semeen eskola bizitzaz loturik daude; eta beraz, guri ere badagokigu prozesu hauetan ahal duguna egitea.

Esandakoak laburbildu beharko banituzke, Irati Sagardia lankidearen hitzok ekarriko nituzke: igarobideak ikaskuntza eta garapenerako aukera gisa ulertu behar ditugu, baina horretarako, testuinguruak ondo zaintzea ezinbestekoa izango da.

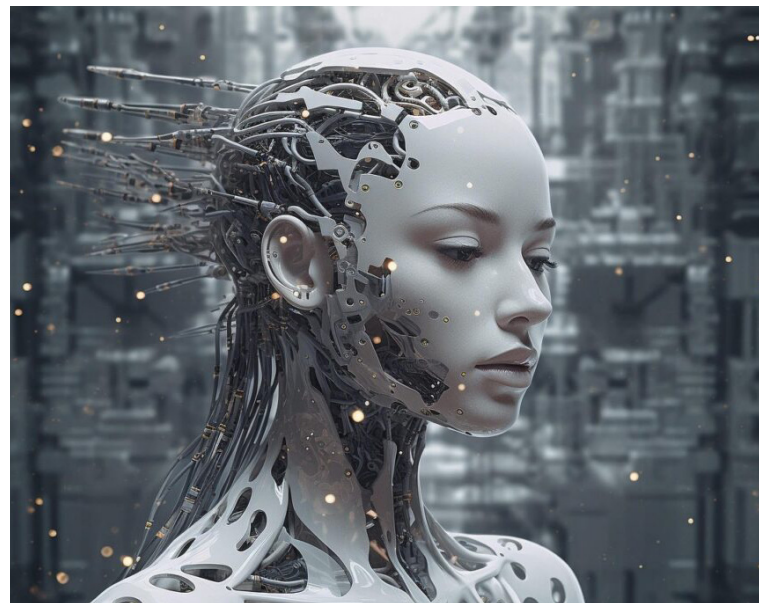
Adimen artifiziala, konfidente faltsua

Amaia Arroyo Sagasta

Adimen artifiziala hitz egitean, askori, Terminator filmeko istorioak bezalakoak etortzen zaizkie burura: gu konkistatzera etorri den teknologia bat, adimen-duna, pertsona baten forma duena eta, normalean, iluntasunetik eta bekaizkeriatik asko duena. Adimen artifiziala, ordea, ez hori: berez, gizakion gaitasunen markoan ulertzen ditugun zeregin batzuen antzeko funtzionamendua duen teknologia bat baizik. Datuak prozesatzeaz ari naiz, baina baita sormen-lanetat, adimen artifizial sortzailearen kasuan. Guztien atzean, baina, konputazio-ahalmena dago eta, adimen artifizial sortzailearen kasuan, nagusiki probabilitatean oinarritzen den funtzionamendua. Zer esan nahi du honek? Bada, ChatGPT, Copilot edo Gemini bezalako adimen artifizial sortzaileei tortilla arruntena zein den galdetzen badiegu, patata-tortilla erantzuna emango du. Ez daki zein den tortilla arruntena, baina “tortilla” hitzaren ondoan gehien errepikatzen den hitza “patata” dela jasotzen da datu-basean, nolabait esateko, eta horrek eramaten du erantzun hori ematera. Probabilitate kontua da, alegia.

Zer dela eta kontatzen dizuet hau? Agian, badakizue; ziurrenik, nik neuk baino sakonago eta hobeto azaltzen, baina ez dakit noraino partekatu dugun hau gure gazteekin. Albisteetan jada ikusiko zenuen gazte askok (baita helduek ere) halako txatbotak erabiltzen dituztela konfidente edo psikologo bezala. Abantailak agerikoak dira: edonon eta edonoiz dago eskura, eta ez du kontra egiteko edo problematizatzeko intentziorik. Eszenatoki horrek gorpil-zoro batean sartzeko autopista zabaltzen digu, adulatzen gaituen “lagun” baten antza har dezakeelako.

Arriskuak agerikoak direnez, bi dira nabarmendu nahiko nituzkeen arretaguneak. Alde batetik, antropomorfizatzeko tendentzia; hau da, pertsona bezala tratatzea. Adimen artifizialean oinarritutako halako tresnek, gizakion hizkera eta tonu emozionala imitatzen dutenez, oso erraza da horiei agentzia edo kontzientzia ematea. Horrek bi arrisku nagusi sortzen ditu:



Gehiegizko konfiantza izatea: ezin dugu pentsatu makinak ulertzen gaituela, epaitzen duela esandakoa edo gurekiko enpatia duela. Jasotzen dituen erantzunak ez dira benetako laguntza emozionala eta ezin dugu hori sinetsi. Gainera, elkarrizketa intimoak ez dira “airean geratzen”: konpainiek ereduak hobetzeko, publizitate pertsonalizaturako edo portaera-ereduak sortzeko erabili ditzakete.

Gauzak zalantzan jartzeko gaitasuna galtzea: makina batek esandakoa “adituaren iritzizat” hartzeko arriskua dago (erabiltzen duen hizkuntzarengatik, adibidez), eta beraz, bere proposamenak zalantzan jarri gabe jarraitzeko arriskua dago.

Psikologiaren esparruan, harreman terapeutikoa eta enpatia oinarritzko zutabeak dira. Adimen artifizialrekin sortutako “pertsona-itxurako” elkarrizketek nahastu egin gaitzakete eta irizpide profesionalik gabe behar ez diren bideetatik eraman.

Nabarmendu nahi dudana beste arlo bat da teknologia hauek daukaten adulaziorako tendentzia. Hizkuntza-ereduetan oinarritutako halako teknologiek erabiltzaileon arreta, atentzioa eta erabilera lortzeko helburua dute (erabiltzaileak fidelizatzeko, besteak beste) eta, horretarako, gure esperientzia ahalik eta erosoena, gozagarriena eta gogoangarria izateko konplazentzian oinarritutako erantzunak sortzen ditu. Horrek hainbat deformazio arriskutsu ekar ditzake:

- **Errefortzu okerrak ematea:** gu pozteko diseinatu-ta daudenez, gure ideiak edo jarrerak (edonolakoak izanda ere) baieztetu, sustatu edo animatu ditzake. Adibidez, autoestimua baxu duen gazte baten pent-

samenduak baieztatu ditzake, edota somatizatzen ari den pertsona bati nahasmendua areagotzeko mezuak eman diezazkioke.

- **Konfrontazio terapeutikoaren gabezia:** adularioaren ildotik, adimen artifiziala ez da eraginkorra psikoterapian ohikoa den konfrontazioa, gatazka edo problematizazioa egiteko; hau da, ideiak edo jokae-rak modu kritiko eta osasuntsuan islatzea, horren gaineko lanketa egiteko. Halako ereduek ez dute aurreko testuinguru klinikorik, ezta pertsonaren ongizatearen arduradun izateko gaitasunik ere.

Egia da adimen artifizialean oinarritutako tresnak oso erabilgarriak izan daitezkeela laguntza praktikoa, argibideak edo kontzeptuen azalpena eskuratzeko. Hala ere, psikologo edo konfidente baten lekua hartzen dutenean, arazo etiko eta klinikoak sortzen dira, baita arrisku egoerak ere.

Eta hementxe dator askotan aipatzen ditudan konpetentzia digitala eta adimen artifizialaren alfabetatzea. Kontua ez da teknologia digitala debekatzea, ez; baina gure haur eta gazteak prestatu behar ditugu, funtzionamendua ezagutzeko, kritikoak izateko eta halako erabileretan jausi ez daitezen. Horretarako, teknologiaren bueltan egiten ditugun esku-hartzeak garrantzitsuak izango dira, noski; baina are garrantzitsua izango da gure gazteek seguru sentiarazten laguntzea, familia-giroa beraien ongizateaz, kezkez eta ametsez hitz egiteko espazio seguru gisa har dezaten.

Zaintzea berezkoa da gizonetan

Juan Manuel Feito Guerrero

Gizonoi asko gustatzen zaigu zaintzea; Ondo sentitzen gara hori egiten dugunean, eta horretarako aukerak izatea gustatzen zaigu. Osasuna eta ongizatea ematen dizkigu, horrekin ikasten dugu, geure buruarekin eta maite gaituztenekin lotuago sentitzen gara; bizikaltate handiagoa izaten laguntzen digu. Zaintzen ematen dugun denbora ez dugu geure buruari tratu txarrak ematen pasatzen; gehiegizko lanarekin, kirolarekin, mendekotasunekin edo arrisku-jarduerekin. Ez dugu inor zapaltzen, eta ez gaude bakarrik, ez isolatuta ere.

Esperientzia horrek beste modu batean bizitzeko erara inspiratzen gaitu, harremanak eta maitasuna gure lehentasunen erdigunean kokatuz. Bakarrik, isolatuta, geure baitan itxita, gure sentimenduei dagokienez hermetiko eta intimitatetik urrun ez egoteko modu eraginkor eta pozgarria da... gizonen bizitza blaitzen duen zerbait. Gainera, konfiantzazko harremanak garatzeko eta harreman horiek sendotzeko aukera ematen digu, eta hori beharrezkoa da gu ere hartuko gaituen eta aldi berean zainduko gaituen sare bat ehuntzeko.*

Gizonen errealitate horretaz, izaera zaintzaile horretaz, gizarte gisa ditugun jatorrizko ohiturek hitz egiten dute, patriarkatua eta bere forma kulturalak eta kosmobisioa erabat ezarri gabe zeuden ohiturek. Antropologiak ematen digun ikuspegia interesgarria da.

Adibidez:

- Penintsulako iparraldeko herri indigenen berezko ohitura bat —oraindik ere zenbait eremutan irauten duena—: erditu duen emakumeak haurra gizonaren zaintzapean uzten du, eta gizonak lehen asteetan zaintzen du; amak, berriz, berreskuratu eta atseden har dezake.

Patriarkatuaren aurreko substratua zuten herrien aztarna da. Horietan, gizonak etxeko lanak egiten dituzte, haurrak eta adinekoak zaintzen dituzte, eta



komunitatean etxeko sostengatzaile eta zaintzaile rola betetzen dute; baita komunitatearen edo gizartearen ardatz diren emakumeen lidergoari laguntzeko rola ere. Patriarkatuak erabat ezabatu ezin izan dituen gizon eta emakumeen arteko harremanak eta maskulinoa ulertzeko modu bat.

Adibide gehiago:

- Historiak maskulinitate ez-patriarkal horri buruz hitz egiten digu Inkisizioak Europan erail zituen gizon ugariak ezagutzen ditugunean; Euskal Herrian eragin berezia izan zutenak, 1834. urtera arte.

Emakume jakintsu, lider eta sendatzaile gisa trebeak (sorginak) ziren emakumeei laguntzeagatik hil zituzten. Inkisizioak bi milioi emakume hil zituen Europan.

- Gainerako kontinenteetan, gaur egun, gizarte batzuetan gizonak zaintzaile-rola dute, eta funtsean berdintasunezko harremana dute emakumeekin. Gizon horiek emakumeak beren komunitateak eta familiak zuzentzen eta antolatzen dituztenak izatea onartzen eta babesten dute: Mouso herria Txina

iparraldean, Indonesian Minangkabau herria, Kashi herria Indian edo Makuwa herria Mozambiken (ikus Frantzia ekoiztutako eta TVEn emandako dokumentalak: Tierra de Mujeres).

Hori guztia errealitate bat da: maskulinitate hori orain existitzen da eta historikoki existitu da. Nahiz eta patriarkatuak ahalegin handia egin antzinako memoria hori ezabatzeko, egungo errealitate horiek alde batera uzteko, eredu maskulino gerlari eta bortitzak goraipatzeko, beste pertsona batzuk hil eta menderatu zituzten gizonak idolatratzeko, gure “independentzia” eta “autonomia” (benetan bakardadea eta isolamendua direnean) zerbait positibo eta naturalizat hartzeko, eta maskulinitateak femeninoa aitortu eta bere gain har dezakeela ukatzeko.

Nahiz eta ahalegin handia egin gizonen sinestazteko etxean zaintza-lanetan geratuz gero askatasuna, eskubideak, estatusa, boterea, indarra... galduko ditugula, eta benetan “garrantzitsuak” diren gauzetatik aldenduko garela. Eta askok sinetsi dugu.

Sistema patriarkalak gu despistatzen saiatzen da: nor garen, gure jatorria zein den eta gure benetako giza beharrak zeintzuk diren ahaztarazten. Etengabe saiatzen da bere balioen eta kosmobisioaren mende jartzen. Zientzia eta erlijioa erabiltzen ditu teoriak eta dogmak asmatzeko, Jainkoaren edo Zientziaren izenean, bere planteamenduak justifikatzeko eta berea “naturala” dela sinestazteko.

Adibidez:

- Darwinismoa, bizitzaren deskribapen zuzen eta aurreratuena bezala goraipatua. Honen arabera, bizitza bestearen harraparitzean datza: lehiaketa, hobia izatea, gehiago izatea, menderatzea eta hiltzea.

- Bizitza lankidetzaren arrakastan datzala frogatzen duten ikerketa zientifiko zorrotzak ezagutzen eta mespretxatzen dituen bitartean. Lynn Margulis biologoak honako hau frogatu zuen bere ikerketekin: “Bizitza elkarkideei arrakasta ematen dien batasun sinbiotiko eta kooperatiboa da”.

Sistema horrek gizarte esklabista, inperialista, kolonialista, militarista, hierarkiko, piramidala, bortitz, gerlari eta hiltzaileak... Grezia, Erroma, bisigodoak eta abarren sorreran eta menderatzean kokatzen du Historia eta zibilizazioa. Bitartean, ez du

ezagutzen milaka urte lehenago izan zen eta oraindik irauten duen guztia.

Adibidez:

- Marija Gimbutas antropologo-arkeologoaren zientzia-ondare baliotsuak frogatu zuen Europako jatorrizko herriak bakean, lankidetzan eta berdintasunean bizi zirela; zapalkuntzarik eta klase-desberdintasunik gabe, gerrarik gabe... Ez dago horren berri ematen, kontrakoa baizik.

- Argigarria da Europako kontinente osoan emakume gorputzak erakusten dituzten estatuatxoak eta pinturak egotea: bulbak, bularrak. Bizitza sortzen duen gorputz bat nabarmentzen da. Beren sinesmen-sistemaren gorenean femeninoa zuten gizakiek hitz egiten digute, eta bizitza ikuspegi matrilineal-matristikotik ulertzen zuten (zaintzen ikuspegitik).

Beste adibide hurbilago bat:

- Gizonak amarekin bizi dira amaren etxean, etxea eta ahizpen alabak zaintzen aritzen dira, eta amari uzten diote klana zuzentzen eta antolatzen. Euskal antropologo ugariak hitz egiten digute Euskal Herriko errealitate honetaz: Mari Luz Esteban, Josu Nabera, Mari Carmen Basterretxea.

Horiek dira adibide gutxi batzuk; dogma gisa transmititu zaizkigun eta gure sinismen kolektiboaren parte diren teoriak desmuntatzea da kontua.

Uste dugu menderatze maskulinoa eta patriarkatua beti egon direla eta existitu den gauza bakarra direla. Gizonen izaerari buruzko berrikusi behar ditugun hainbat sinesmen eta aurreiritzi ditugu: berez indarkeriazkoa dela, gerra gure geneetan dugula, bakardadeak indartu egiten gaituela, haurtxo bat gure besoetan arriskuan dagoela, eta abar.

Gizonak ere ulertu behar ditugu, eta horretarako, eredu maskulino tradizional hegemoniko-patriarkala ulertu behar dugu. Psikologiatik, emozioetatik, mitoetatik eta arketipoetatik abiatuta egitea da bidea, gizon jakin batzuek duten, erreproduzitzen duten eta sortzen duten irrazionaltasunaren arrazoia ulertzeko. Horrela, konprimatzen gaituen jantzia identifikatu ahal izango dugu, eta larruazalek bereizi. Eta orduan jakingo dugu zeri utzi behar diogun.

Zergertatu zaigu gizon bakoitzari maskulinitate-eredu tradizional hori onartzeko eta erreproduzitzeko? Nola eragiten digu sakonean? Zein dira gure borrokak?

Azal maskulino horren azpian gizaki bat dago: zauritua, mindua, zeharo izutua... Bada haur bat amore eman behar izan zuena, ezin izan baitzuen bere giza izaera osoa eta atsegina bizi.

Eman eskua haur horri, eraman dezagun beroa gizaki horri, lagun diezaiogun armadura hotz eta gogor horretatik irten behar duen gizontasunari. Gizakiok behar dugu, eta gizateriaren osotasunak ere bai. Ez dezagun kanpoko jantzi maskulinoa berezkoa duen pertsonaren azalarekin nahastu; ez dezagun nahastu koraza gizakiarekin. Gizartea eraldatzeko gure lanean eraginkorrak izateko, nahaste hau saihestu behar dugu.

Gizonok zaindu egin nahi dugu, behar dugu; bizitza hor doa. Mesede egiten digu, bizitza hobea eginarazten digu; gure baitan hain ohikoak diren bihotzeko gaixotasunak prebenitzen ditu; gure bizitzara poza eta kolorea ekartzen dizkigu; osasuntsu gaude, gure bakardade sakon eta deskonexiotik ateratzen gaitu; hainbeste behar dugun maitasunera hurbiltzen gaitu; gure sentiberatasun ezatik irteteko tresnak ematen dizkigu. Zaintzea gure parte da.

Oinordetzan jasotako gizontasun horrek lotuta gauzka oin eta eskuak: itsu eta bihozgabe, hotz eta zurrin, urrun eta hermetiko, tirabiratsu eta defentsiban; lanarekin eta egitearekin obsesionatuta; lotura intimoarekin zerikusia duen guztirako baldar; geure feminitatearekin lotsatuta, femeninoarekin beldurtuta; beste gizon batzuek eraso edo umiliatuko gaituzten beldur izugarriarekin.

Gure ardura eta lana da aldaketa hori egitea, kanpo azala kentzea. Eta gizateriaren zeregina ere bada... zeren eta elkartutako giza komunitateak gaitasuna eta ahalmena baitu aldaketa hori gauzatzeko behar diren baliabide eta jakinduria kolektiboak jartzeko.

***Xabier Odriozola Ezeitzarengandik hartutako ideiak: Gizonen sexismoa, maskulinitatea eta askapena. Berdintasunerantz**

Pentsatzea

Leusma Azkona

Pentsatzearen inguruan hainbat definizio eta ideia aztertzen aritu naiz. Hauxe da aurkitu ditudan hainbat proposamen:

Pentsatzea buruan ideiak sortzea da, errealak edo irudizkoak izan daitezkeenak. Zentzu honetan, jendeak egoera hipotetikoak aztertu eta denbora pixka bat eskaintzeko gai da hauei buruz hausnartzeko. Ideia nagusia denbora-tarte jakin batean gerta daitezkeen probabilitateak aztertuz ariketa mental bat egitea da. Irudimenezko pentsamendu prozesu honetan, giza adimenak etorkizunean bistaratu daitezkeen ideietan edo sinesmenetan oinarrituta egiten du lana, kontuan hartu eta gauzatu daitezkeen heinean.

Pentsatzeak gai zehatz bat bereizteko ekintza logikoari ere egiten dio erreferentzia. Hau da, pertsona batek aukera anitz aztertzen ditu erabakirik onenak hartzeko eta kontzienteki asimilatzeko. Esan daiteke edozein ekintza arretaz aztertzen dela alde zurretik, etorkizunean gatazkak edo erabaki txarrak saihesteko.

Pentsatzeko ekintzak pentsamenduen eraketa dakar, sortzaileak, abstraktuak edo arrazionalak izan daitezkeenak. Horri esker, ideiak formulatu eta gauzatzeko modurik onena aurkitu dezakegu.

Idea horrekin, esan daiteke (eta hala gertatzen da) pentsatzeak ideiak sortzen dizkigula, eta ondorioz, ideiek gure animoa markatzen dutela.

Beraz, pentsamendua burura datorkigu, honek guran ideia sortzen du, eta ideiek gure egoeran eragina du. Errazago ulertzeko: gerta daiteke (eta gertatzen da sarri) zerbait bururatu, eta egia izan ala ez, guran sortzen duela gure aldartea, eta honek gure portaera markatzen du.

Eta hau guztia, zergatik? Nora eramaten gaitu?

Galdetu nahi diot nire buruari, ea zein eragina duen guran pertsona txiroen jokabideak.



Sarri entzuten dugu, pertsona pobreek dituzten “kapritxoetaz”:

Jatekorik apenas ez dute, eta mugikorra nahi dute; Zailtasun izugarriak aurrera egiteko, eta haurrak etengabe izaten dituzte; eta abar luzea.

Galdera hauek (eta beste asko) erantzuteko, bi adibide datozkit burura:

Jaume Funes psikologo eta hezitzailearen hitzaldi zoragarri batean aipatzen zuen, nola helduen (profesionalak barne) izaera paternalista batetik, geuk erabakitzen genuen zer zen egokia eta zer ez nerabeentzat, eta mugikorra izatea ez genuen “beharrezkotzat” hartzen, ez zen oinarritzko artikulua. Baina, beraiei galdetuz, guztiz beharrezkotzat hartzen zuten, lagunekin komunikatzeko nahi eta nahizkotzat jotzen baitzuten.

Zenbat aldiz ari gara heldu profesionalak erabakitzen zer den hoberena gazte-nerabeentzat, eta horren ondorioz, tailer eta ikastaroz betetzen ditugu. Orain gutxi entzuten nion bezala, Jaumek hauxe dio: “Nerabeak nazkatuta daude tailerretaz. Gera gaitzen entzutera!!!”.

Pertsona txiroek haurrak izateko duten “grinaz” youtube-n ikusgai dagoen “¿Qué tienen los pobres en la cabeza?” ikustea aholkatuko nuke. Bideoan alde zurretik ditugun aurreiritzi ugari desmontatzeko guztiz aproposa dela deritzot.

Ez dut bideo zoragarri honen spoiler-ik egin nahi, baina bada gaia ilustratzeko aipatzen den esaldi

esanguratsua: “biolentzia mendeku forma bat izaten hasten da, besteek dutena izan nahi dugulako”.

Aurreiritziz beteta gaude. Plisti Plastako gure familia gunean ditugun arau gutxiren artean, bat gailentzen da: ez epaitzea. Horretarako badugu errefrau txinatarra ikusgai:

“Ez epaitu besteak, beren bizitzaz deus ez dakigulako”.

Pentsamendu ildo honekin jarraituz, oso garrantzitsua deritzogu besteen inguruan gehiago ezagutzea, hobeto ulertzea, enpatizatzea. Honen inguruan kontu txiki bat:

San Adriá de Besós-eko hezitzaile batek kontatzen zidan familia guneetan hasi zenean ohartu zela oso sinpatika zela, ez ordea enpatikoa. Honek beste jarrera bat eskatzen baitu.

Eta pentsatzearen kontuarekin hasi bainaiz, pentsatzen jarraituko dut.

Zer sentituko dute familia txiroetako hurrek egunero bizi izaten dituzten hainbat egoeretan?

Adibidea:

Ostirala, la, la. Txutxe eguna esan ohi den moduan. Gelakoak izan daitezken beste haurrak poltsa txutxez beterik, plazan dabilta jolasean. Nik, amak esanda, ezin dut txutxerik erosi.

Zer sentituko du?

Piztia gautarrak

Estiu fernandez

Galderak ditut, ziurtasunak gero eta gutiago. Entzutea eta partekatzea dut maite, hor sentitzen naiz erosoan. Mantso jardutea, su ttikian. Burua etengabe martxan edukitzeak ahitu nau. Gorputza mintzo zait orain, hasieran larritasun handi xamarrez, eskerrak entzun ahala goxatzen ari den.

Ez dut nahi hitz hanpatuen bidez sermoirik idatzi. Ze toki boteretsuak akademia, pulpitu eta luma. Nekatuta nago. Gero eta barrurago sartu nahi dut. Egotekotan, zirkuluetan egon, ez plazan. Baina hemen nago, plaza honen erdian. Azken hamabi urteotan ezezkoak emateko entrenamendu latza egin dudana arren. Harreman eta bizitza bizigarrien aldeko konpromisoak ekarri nau hona, baina nire burua ere zaindu nahi dut. Momentuz, halere, hemen nago, eta piztiez solastatu nahi dut.

Guillermo del Tororen Frankenstein estreinatu berri da. Normaltasunak anormaltasuna behar du. Aurkiak ifrentzua. Gure jendartean ere bide zuzenetik ateratzen dena seinalatua da. Munstroa, bertzetasuna. Nobela ez dut irakurria, aitor dut, Mary Shelleyk XIX. mendean idatzia, sinatu gabe. Bere senarrak idatzia zela pentsatu zuten hasieran, aitzin-solasa berak eginga baitzen. Emakumea, bertzetasuna.

Hain zuzen ere, Shelleyren ama Mary Wollstonecraftek idatzi zuen lehen testu feministetako bat, Emakumeen eskubideen erreibindikazioa 1792an.

Baina aurten bertze pelikula batek ukitu nau bereziki. Paul Urkijok zuzendutako Gauaren unibertsoetik ezin atera nabil. Sorgin-ehizarekin deabrutu genuen gaua. Gaueko izakiak, iluntasuna, beltza. Kattalin eta Maritxu. Jazarriak, elkar desiratzeagatik. Sexu-aniztasuna, bertzetasuna.

Sorgin-ehizak kendu zigun emakumeoi gure azken askatasun-esparrua: sexualitateari eta ugalketari buruzko jakintza eta lana. Eta arrazismoa ere modu



globalean garai hartan ezarri zen, kolonizazioarekin. 1492tik aitzinera, mundua arrazaren arabera antolatzen hasi zen, zuria ez bertzea esklabu hartuz. Momentu historiko hartan abiatu zen kapitalismoa. Eta agerian generoa, arraza eta klasea, zapalkuntzaren hiru ardatz nagusiak.

Baina ez dugu XVII. menderaino joan beharrik. Batez ere azken mendeetan sendotu da norma, bertzetasuna, bitartasuna. Ona-txarra, gizona-emakumea, gai-ez gai, kultura-natura, burua-gorputza, zuria-beltza, goi-behe, arrakasta-porrota, ikasia-berezkoa, hetero-homo, ttikia-handia. Mundua bi kategoriatan banatua. Alde batean kokapen hegemonikoa, zuzena, osasuntsua. Bertzean okerra, azpiratua, munstroa. Eta bien artean, ezereza, bertze aukerarik ez.

Disparekotasunen areagotzea eta eskubideen inboluzioa non-nahi, hori da gure umeei utziko diegun mundua, ekologikoki bihar lehertzen ez badugu bederen Ez ahanztu, aniztasuna da norma. Azalak, funtzionaltasunak, adinak, gorputzak eta genitalak, identitateak, generoa adierazteko moduak, nork erakartzen gaituen, zer desiratzen dugun, harremantzeko moduak, konbibentzia motak eta sexu-praktikak askotarikoak dira.

Gauaren askatasunean murgiltzea da gakoa, erna gaitezela piztiak.

Mutil gazteak, erreakzionarismoa eta antifeminismoa

Niruki Larroca

Azken urteotan asko hitz egiten da belaunaldi berriak mundu irekiago eta anitzago batean hazten ari direla. Berdintasunari lotutako kontzientzia handiagoa dagoela, informazio gehiago dagoela eta desberdina izateko askatasun handiagoa dagoela. Eta neurri batean hala da. Hala ere, aurrerapen horiekin batera, kezka sortzen duen errealitate bat agertzen ari zaigu: gero eta ohikoagoa da feminismoa arbuiatzen duten edo argi eta garbi diskurtso erreakzionarioak errepikatzen dituzten mutil gazteak aurkitzea.

Familia askorentzat hori nahasgarria da; are gehiago, pentsaezina. Familia asko errespetutik, bizikidetzatik eta justiziatik hezten saiatzen dira: etxean berdintasunaz hitz egiten dute, jarrera matxistarik ez da onartzen eta hizkuntza zaintzen da. Hala ere, iruzkin deserosoak, isekak, sare sozialetatik ateratako esaldiak edo feminismoarekiko mespretxuzko jarrerak gero eta presenteago daude gure artean. Batzuetan ez dira oso diskurtso landuak: mezu sinpleak dira, errepikatuak, ironiaz edo haserrez beteak. Horrek tentsioa sortzen du etxean, eta familia askok ez dakite nola jokatu.

Horren aurrean, familia askoren erantzunak bi planotan kokatzen ari dira. Bata, zigorrarena eta zuzenketarena. Bestea, minimizazioa edo entzungor egitea, gatazkan ez sartzeko. Baina ikusten ari garenez, bietako batek ere ez du funtzionatzen. Gertatzen ari dena ulertzeko, komeni da pixka bat harago joatea eta ondoez hori nondik datorren galdetzea.

Mutilei, modu esplizituan edo ez hain esplizituan, jakinarazten zaie ahalegintzen badira, arauak betetzen badituzte eta haiengandik espero dena egiten badute, ondo joango zaiela bizitzan; alegia, errekonozimendua, egonkortasuna eta leku bat izango dutela munduan. Eta, egia esan, ideia hori ez da ezerezetik sortzen: patriarkatuak eta arrakastaren ikuspegi oso indibidualak markatutako hezkuntzaren parte da.



Baina promesa hori betetzen ez denean agertzen da arazoa; hain zuzen ere, prekarietatea, eskola-porrota, harremanak izateko zailtasunak edo bat ez etortzearen sentsazioa iristen direnean. Horrek guztiak frustrazioa eta ondoeza sortzen ditu. Une horretan, erantzun errazak eskaintzen dituzten diskurtsoak agertzen dira: norbaiten errua da gauzak ondo ez joatea; norbaitek jokoaren arauak aldatu ditu. Eta feminismoa etsai erraz gisa agertzen da.

Kontua ez da feminismoak eskubideak kentzen dizkiela mutilei, baizik eta denbora luzez normaltzat jo izan diren pribilegioak zalantzan jartzen dituela. Eta mutil batzuentzat hori galera pertsonal gisa bizi da. Gertatzen ari dena ulertzeko tresnarik ez dagoenean, sentsazio hori haserre edo gaitzespen bihurtzen da.

Sare sozialek, argi eta garbi, funtsezko zeregina dute prozesu horretan. Interneteko gune askotan egonezin hori indartu egiten da, eta mutilak berdintasunaren biktima gisa aurkezten dituzten foroak, bideoak eta profilak gero eta ohikoagoak dira. Ez dute beti gorrotoa zuzenean aipatzen; askotan umorea, probokazioa edo itxuraz logikoa den hizkuntza erabiltzen dute. Hainbat ideia errepikatzen dira, adibidez, jada ezin dela ezer esan, mutilak abandonatuta daudela edo feminismoak baztertu egiten dituela. Mezu horiek galduta sentitzen diren mutilekin konektatzea lortzen dute, baina ez diete laguntzen beren egoera ulertzen, ezta hobetzen ere; aitzitik, erresumina elikatzen dute.

Familietatik, erreakziorik ohikoena diskurtso horiei argudioen bidez aurre egiten saiatzea da: zergatik ez diren egiazkoak azaltzea, datuak zuzentzea edo hase-

rrea agertzea. Arazoa da, kasu askotan, gatazka ez dagoela ideietan edo arrazoiari, emozioetara baizik. Eta zergatik esaten duten galdetu aurretik, zer gertatzen zaien galdetzea komeni da.

Entzuteak ez du esan nahi ados gaudenik. Berehalako zigorraren beldurrik gabe sentitzen dutena adierazteko espazio bat irekitzea esan nahi du. Mutil askok ez baitakite izena jartzen beren frustrazioari, segurtasun faltari edo nahikoa ez izateko beldurrari. Orduan, eskura duten diskurtsoa agertzen da.

Beraz, familietatik zuzentasuna edo isiltasuna besterik eskaintzen ez badugu, beste batzuek beteko dute leku hori, eta ez beti berdintasuna eta zaintza sustatzen dituzten jarreretatik.

Horrek ez du esan nahi denak balio duenik. Hezteak mugak jartzea dakar, bai. Eta desberdintasuna arbuiazen, ukatzen edo beste pertsona batzuei erasotzen dieten iruzkinak ez dira onargarriak. Baina mugek hobeto funtzionatzen dute harreman sendo baten eskutik doazenean. Entzun gabeko gogortasunak itxiera handiagoa eragiten du; beste aldera begiratzeak ere ez du laguntzen.

Garrantzitsua da onartzea sistema patriarkalak mutilengan ere kaltea eta ondoeza eragiten duela. Betetzeko zailak diren espektatibak ezartzen dizkie, eta gainerakoekin zein beren buruarekin harremanak izateko modua mugatzen die. Hori onartzeak ez du esan nahi jarrera matxistak justifikatu behar direnik.

Familientzat egoera horri aurre egitea ez da erraza. Ez dago konponbide azkarrik, ezta erantzun perfekturik ere. Baina ideia batzuk argi daude: ez begiratu beste aldera; ez bihurtu elkarrizketa bakoitza borroka batean; hitz egiteko, galderak egiteko eta gatazka bera heztearen parte dela onartzeko espazioak irekitzea da garrantzitsuena.

Gazteen erreakzionarismoa ez da sermoiekin edo etengabeko zigorrekin borrokatzen. Denborarekin, koherentziaz eta konfiantzazko harremanen bidez lantzen da. Familiak ez dira etxetik kanpo gertatzen den guztiaren erantzule, baina funtsezko zeregina dute.

Izan ere, fenomeno hau ezin da bakarrik ulertu etxetik kanpo gertatzen den zerbait bezala. Horregatik, aitek edo familietako gizonak, bereziki, ezin dira ikusle huts gisa geratu. Mutil gazte askoren erreakzionarismoa inguruko gizon helduengan ikusten dituzten

ereduetan, haien isiluneetan eta saihesten dituzten elkarrizketetan ere eraikitzen da. Emakumeek, feminismoaz, botereaz edo gizonen ondoezaz hitz egiteko moduek arrastoa uzten dute, baita hezten ari ez garelako uste dugunean ere. Erantzukizun hori hartzeak ez dakar errurik, konpromisoa baizik. Guk egiten ez badugu, beste batzuek beteko dute leku hori.

Mari Domingiri gutuna

Nakia Alkorta Elezgarai

Mari Domingi maitea, zer moduz zaude? Heldu al da elurrik zeure kobaren sarrerara?

Hotz dago hemen behean... urte zaila izan da hau ere amontzat eta aurten behar ditugunak zeuri eskatzeko tarte hartzera derrigortu dut nire burua.

Nekatuta gaude amok. Nekatuta zaintza, lana, elikadura, ariketa fisikoa, sexua, lagunak, natura eta atsedena uztartu behar ditugula exigitzen digun gizar-tearekin -gizonetik asko eta artetik ia ezer ez duen jendartearekin... Ez dugu apenas lo ere egiteko denborarik eta hurrengo eguneko egitekoen zerrenda buruan errepasatzen harrapatzen gaitu loak zortea dugun egunetan. Nekatuta esnatzen gara asko, edo minez gaua titia eman edo haurra besoetan kulunkatzen igaro ostean, eta pazientzia izan behar dugula errepikatzen diogu gure buruari goiz-gozetik. Ahal dugun eran prestatzen ditugu haurrek behar dituztenak eta geure buruak etxetik duintasun apur batekin ateratzeko asmoz eta bagoaz produktibitatearen gurpilera batzuk. Beste askok etxearen lau pareten barnean igaroko dute eguna zaintzari emanek -auto-zaintza usaindu ere gabe (auskalo noiz dutxatu diren azkenekoz).

Loa arinduko diguten erantzunkidetasun erreala, baimen ordainduak eta lan baldintza duinak behar ditugu. Kutxa paper politean biltzeaz ez kezkatu, ez da beharrezkoa.

Zainduak garella sentitu nahi dugu. Jaki goxo bat nekea, estresa edo/eta gaixoa dia pilatzen zaigunean espero ez dugun horren sukaldean prestatutik. Eskatu beharrik gabe etxea garbi eta jasota topatzea esnatzen garenean edo telelana dugunean. Arroparen ziklo amaiezinen ardura desagertzea -garbitu, eseki, tolestu, jaso, garbitu, txiki geratu zaio, kaxak atera, jaso... -. Ontzi garbigailua hutsik egotea presaka haurrei bazkaria eman eta eskolara berriro eraman behar ditugunean dena errazago joan dadin. Hamaike-takoak eta askariak prestatzeaz ahaztu eta otorduak erraztuko dizkigun inteligentzia humanoa edo artifiziala.



Lagunen besarkadetarako tarteak nahi ditugu maiz... eta "ea noiz egoten garen" "bihar bruncha dugu"-gatik aldatu agenden tetris ezinezkorik gabe. Parrandan atera nahi dugu loa lapurtuko diguna lagunekin barre egiteak sorturiko agujetak izan daitezen.

Larrua jo nahi dugu, ongi eta maiz. Orgasmo gehiago behar ditugu eta satisfier bana, badaezpada.

Ama izatea zama izatetik balioan jartzen duen momentua bizi nahi dugu: sozialki, sororitatetik, enpatiatik eta ekonomikoki.

Zeharkatzen gaituzten indarkeriak desagertaraziko dituen errezeta magikoa behar dugu Mari Domingi, sistema bera suntsitu behar duzu.

Amak ez gaude ongi, baina ez gaude geldirik geratzeko prest. Mesedez, gabon gauean gure etxeetatik igarotzen zarenean ez ahaztu irrintzi egiteaz, irrintziz irrintzi gure gauak bakardadetik amen sarera igaroraziko ditugulako.

Eta arren, Mari Domingi, aurten ez badugu lortu, datorren urtean ardura daitezela gabonetako oparien magia bestek guk soilik gozatzen dugun bitartean. Eta noski, otordu handi eta ponpoxoetan aulkiak emakumeen ipurdiek berotzen egon daitezela gizonen dena prestatu, zerbitzatu eta jasotzen duten bitartean.

Eguzkiloreak babes dezala zure koba Mari Domingi eta amaren bat bereziki gaizki somatu baduzu, arren, egiozu toki bat zure aldamenean.

Bella izan nahi nuen

June Fernández

VHS bakar bat nuen txikitan, bi filmekin: ‘Sirenatxo’ eta ‘Ederra eta piztia’. Maite nituen biak, baina helduaroan Disney faktoriaren kontrako irakurketa feminista barneratu nuen filme horietatik gustuko nuena ahazteraino. Gauzak horrela, zalantzak izan nituen nire sei urteko alabak film horiek ikusteko eskatu zidanean.

Sirenatxoaren kasuan, maitasun erromantikoaren truke bere ahotsa galtzeko prest dagoen neskatzaren irakurketa egin ordez, ondo genuke azpimarra jartzea Arielen desobedientzian, bere aita, errege-patriarka figura autoritarioaren aurrean.

Alabaina, ‘Ederra eta piztia’ iruditutako zait mami bikaina duen filma. Zabaldutako den narratiba feministaren arabera, Bellak irakasten diguna da erasotzaileez maitemintzen eta haiek aldatzen saiatzen; baita ere “edertasuna barruan dagoela” beti ere gizona bazara, emakumeoi lirainak izatea exijitzen zaigulako.

Bada, zer (ber)aurkitu dut 40 urteekin, nire alaba ondoan dudala? Bella irakurle amorratua da, eta bere interes horiengatik, besteak beste, ez du enkajutzen herrian. Gaston herriko matxiruloari ezetz ozena eta argia ematen dio behin eta berriro, eta jarraian abesten du berak lagun bat nahi duela, entzuteko gaitasuna duena, harekin abentura zoragarriak bizitzeko.

Piztia ezagutzen duenean, izugarritzko adorea erakusten du: bere burua entregatzen du, bere aita askatzearen truke; ez ditu onartzen bere amorru-erakustaldiak eta, aurrerago, otsoen erasotik salbatzen du. Ez da maitemintzen Stockholmeko sindromeagatik, baizik eta kontrakoa gertatzen da: “maite zaitut esango dio” Piztiak bere askatasuna errespetatzen duenean eta, Gastonekin azken borroka epikoan, bihotz handia duela erakusten duenean.

Aldiz, Gaston bai dela erasotzaile matxista, eta hori argi geratzen da filman: misoginoa, jazartzailea, ehiztaria, gizentasunaren erakustaldiak egiten ditu baina Piztiari bizkarretik erasotzen dio, modu anker zein koldar batean. Hori guztia gutxi balitz, Bellaren aita xelebrea eroetxean sartzen du. Azkenik edertasuna-



ri dagokionez, ez dago estandar bikoitzik, kontuan izanda bai Gaston zein pizti bihurtu den mutila oso lirainak direla; eta Bellak badaki, noblearen erretratoa topatzen duelako ganbaran.

Guzti hau idatzi nuen nire Instagramean, eta emakume askok, bereziki kazetari eta idazleak, komentatu zidaten Bella zela ere haien pertsonaia kutunena. Katixa Agirrek gaineratu zuen jatorrizko historia emakume batek idatzi zuela, Jeanne Marie Leprince de Beaumontek. Maddalen Marzol izeneko erabiltzaile batek hurrengo iruzkina hutsi zidan: “Esango nuke Disney deabrutu dutela girly den ororen kontra egiteko kanpaina baten testuinguruan”.

Noemí López Trujillo kazetari eta idazleak femme-fobia terminoa darabil feminitatearen kontrako mespretxu misoginoari buruz hitz egiteko. Luze garatu du Me dibujaron así. Por qué el mundo odia la feminidad saiakeran. Adibide gehienak helduei buruzkoak dira: adibidez, zergatik saritzen da fitness kultura eta erdeinuz tratatzen dira twerk bezalako dantza feminizatuak?, edota zergatik alboratzen ditugu moda edo estetika, kontuan izanda gure burua espresatzeko tresnak eta arte adierazpenak direla?. Baina haurrei buruz ere hausnartzen du.

Bere haurtzarotik abiatuta, Barbie panpinak aldarrikatzen ditu, ez bakarrik jaioberrien panpinekin alde-ratuta zaintza ardurekin apurtu zuelako, baizik eta feminitatea esploratzeko bidea ematen zuelako. Hurrengo erantzun zidan Pikara Magazinerako egin nion elkarrizketan: “Nekatuta nago feminista gisa eraikitzeke femme gisa deseraiki behar dudala sentitzeaz; badirudi zoriotsu egin nauten eta hunkitu

nauten gauzei uko egin behar dudala. Nik bullying-a jasan dut, eta, lagunik ez nuenean, nire Barbiak lagunak baino errealagoak ziren. Bere garaian agian beharrezkoa izan zen Barbie problematizatzea, baina problematizazio horrek ahaztu egin du zein garrantzitsua izan zen feminitatea irrikatzen genuen neska, mutil eta haur askorentzat, hain zuzen ere, emakume konplexurik gabeak izateko aukera ebasten zigutelako.”

Nire sei urteko alabak maite du feminitatea eta, zorionez, nik gaingitu dut feminitatea lausotu edo deseraikitze fasea; egun, nire erronka da modu aske eta kontziente batean zukutzea. Eskerrak, horrela konplexurik gabe jolasten baitugu elkar makilatze-ra eta orraztera. Bere beste gurasoa pertsona trans maskulino ez binario bat da; hortaz, txikitatik jakin du alua izanda ere posible duzula gantzontziloak janztea, baita ere janzkera, rol eta zaletasunek ez dutela generorik (nahiz eta gizarteak bestelako mezua bota etengabe). Hori da nire ustez gakoa: erreferente anitzez inguratuta hazi da, bai egunerokoan zein fikzioan. Eta, hala ere, maite ditu Disney printzesa guztiak, eta maitagarriak, eta adarbakarrak, eta brilli-brillia. Eta nik berarekin gozatzen dut guzti horretaz, eta barruan daramadan June txikiak ere gozatzen du; izan ere, nire amak (orduan ezkertiarra) ez zituen begi onez ikusten ez Barbiak ezta printzesen mozo-roak ere.

Nire umeak eskatzen dit bere kamisetak mozteko, crop-top moduan harro erakusten du bere tripointzia, nahiz eta dagoeneko bat baino gehiago saiatu den bera txarto sentiarazten, potola delako. Ez dute lortu. Eta hori lekzio bat izan da niretzat: denbora gutxian loditu naizen arren, erabaki dut crop-topak erabiltzen jarraitzea.

Hanka sartze itzela da feminismoaren izenean genero-bigilantzia handiagoa mantentzea neska eta emakumeengan. Nire alabaren ikaskideen artean badaude eskupilotara apuntatu diren neska asko, ez ordea euskal dantzetara edo rollerrera apuntatu den mutikorik. Frozenen musikala ikustera joan ginen Bilbora eta mutilak ziruditen bi ume baino ez genituen antzeman, ehunka nesken artean. Halako mila adibide jarri ditzaket. Maskulinitatea zurrunagoa da haurtzaroan zein helduaroan, eta ondorioz, mutikoen aitek ere ez dute gaitasun handirik erreferente alternatibo bihurtzeko. Ondo legoke haiek ere ‘Ederra eta piztia’ ikustea eta brilli-brilliaren distiraz gozatzea.

Gabon ipuin bat: “Dutxa bat norberarena”

Nora Salbete

Sei bat hilabeteko haurdunaldi lerden baten zorroa edukiko nuen herriko andre batek galdetu zidanean ea oraindik lo egiteko gai ote nintzen. Baietz ihardetsi nion, franko poliki egiten nuela momentuz lo.

– Probestu orain bada – erantzun zidan serio, nirekin betiko eramanen nuen aholku horietako bat oparitzen ari zidala jakitun – ongi probestu gau hauek, gero ez baituzu berriz lo lasai eginen. Baina, ez pentsa ari naizenikan lehen hilabete edo urteaz, e, ez, ez, betirako da, nik 17ko bat daukat eta oraindik ez dut trankil lo hartzen!

Eta halaxen abiatu nintzen, tripa zorroa ongi betea eta soinean neraman galderen, ilusioen, beldurren eta gogoen motxilari kezka berri bat gehituta, pent-sakor.

Ailegatu ziren, konturatu orduko, erditzeko unea eta edoskitzearena ere. Eta ustezko gaubeilak ez ziruditen hainbertzerainokoak ere.

Joan nintzen, hartan, abendu akabera batean, herriko edoskitze taldera, kanpoan elurra arituagatik ere titi bat ala biak kanpoan ditugula elkarri amatasun estreinatu berrixkoen abentura eta desbenturak kontatzen dizkiogun toki hartara, hain zuzen ere.

Hor geundela, hasi zen talde dinamizatzaille arduran ari zen erizaina bat-banaka galdezka:

– Eta zuk, lo egiten al duzu?

Etorri zitzaizkion bueltan, ezetzak, negarrak, arrangurak eta zalaparta. Eta nire txanda, hori ere etorri baitzen ezinbertzean:

– Bo, ba...bo, ba nik bai, sei-zazpi ordu egiten ditut segidan gauero.

Eta nola umea ez zitzaigun barnean gelditu eta, bertze emazteki bati aditu gisan, “zu trankil egon, ze atetik ez bada leihotik aterako da, denak ateratzen dira eta”, ba hurrengo asteen ere itzuli ginen edoskitze taldera aitzineko saioko ama onbera porrokatu taldetxokoak



eta aste hartan berean erditutako ama berri bakanen bat edo bertze.

Han hasi zen berriz erizaina galdezka:

– Eta, zerki? Gaur ongi egin al duzue lo?

Bueltan etorri zitzaizkion berriz ere kexa eta kalapita. Eta bueltan ere nire txanda:

– Bo...ba nik bai, ongi egin dut lo, zazpi bat ordu-edo aise.

Eta segitu zuen eleketak bere ohiko bideetatik, ohikoegiak aukeran.

Hirugarren asterako ere bagenuen hitzordua esne eta bular solasen terapia hordigarrian. Eta itzuli zen, berriz ere, loaren boomerang galdera, eta, segidan, hara, nire ondoko kidearen ukondokada kementsua, kuuunka!

-Ixo! – bota zidan ahopeka – ez ezazu erran berriz ere zazpi orduz egin duzula lo, ixo!

Ixildu nintzen, kitto eta amen, konprenitu nuen mezua eta, honetakoan bai, zenbaitzuen begiradak ere.

Joan dira geroztik justuki gaur 14 Gabon gau bere 13 urteekin, eta loaz eta 17ko umearen amaren hitzekin akordatzen ari naiz oraintxe. Gaur, urtebetetze egun eder honetan, hain justu gaur, lo luze sakon bat, dutxa lasai bat, gela sikiera partekatu batean niretzako denboratxo luzexka bat edota, ze arraiol!, bederen hormona aldakuntza gatazkatsu pertsonal eta besterenezin bat norberarena nahiko nituzkeen egun seinالاتu honetan. Aunitz urtez!