

hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

Gaia

Generoaren eraikuntza

Elkarrizketa:

Amaia Cuesta

“Andreok gure
egunerokotasunaren
kontrola edukitzea
oinarriko giltza da”



Garai berrietan, gertu

Irudia berrituta, eguneratuta eta eskaintza zabaldua hezkuntza komunitatetik gertuago izango da Hik Hasi egitasmoa. Eskerrik asko gure bidaide izateagatik!

Jantzi berriekin dator udazkeneko **Hazi Hezi**. Itxura aldatuta, irudi berriekin, baina mamiari eutsiz. **Hik Hasik** egin duen gogoetaren ondorio da **Hazi Hezi**ren itxura aldaketa ere. Hezkuntza komunitatetik gertuago egoteko helburuz egin dugu gogoeta, irakasleengandik eta gurasoengandik, familiengandik gertuago egon nahi baitugu aurrerantzean. Hezkuntza eta pedagogia dira **Hik Hasiren** zutabeak eta norabidea eskaini nahi dizuegu arlo horietan lanean ari zaretenoi, bai eskolan eta baita etxean ere. Horretarako, eguneratu egin gara eta eskaintza zabaldu dugu: **Hik Hasi** eta **Hezi Hezi** aldizkarien diseinuak berritu ditugu, webgunea berritu dugu, sare sozialetan

dugun presentzia handitu dugu eta idatzizkoari ikus-entzunezkoak gaineratuko dizkiogu zuengandik gertuago egoteko. **Hik Hasik** zuen bidelagun izan nahi du, helduleku bat eskaini nahi dizue, denok baikara **HikHasitarrak**, eta zuek eta guk, guztiok batera egiten baitugu **Hik Hasi**. Guztiok batera egiten baitugu **Hazi Hezi**.

Irudia berrituta, zuen zalantzei, kezkei eta jakin-minari erantzuteko lanean jarraituko dugu. Zuengandik gertu. **Hik Hasi** euskal hezkuntza komunitateko hezitzaileentzat informaziorako, elkarrizketarako eta eztabaidarako elkargune izateko helburuz jaio baitzen eta hori izango da gure helburu nagusia etorkizunean ere.

Hik Hasi egitasmoaren aldizkaria www.hikhasi.eus · 943 371 408 · hazihezi@hikhasi.eus

XANGORINek 2023ko urrian argitaratua. Errekalde hiribidea, 59. Aguilu eraikina, 1. solairua, 20018 Donostia. ISSN: 2254-2027 Lege gordailua: SS-0466/12. Kopurua: 3.300 ale. *Hazi Hezi*ko informazioa zabaldu dezakezu, egiletza aitortuta eta soilik baldintza beretan eginez gero. Erredakzioak ez ditu bere gain hartzen aldizkarian argitaratutako iritziak.

Erredaktoreak

Ainhoa Azpirotz
Ainara Gorostitzu
Olatz Lasagabaster
Alaia Martin

Idazkaritza

Uxue Ugartemendia

Komunikazioa

Paula Estevez

Erredakzio-taldea

Mikel Agirrezabala
Kontxi Aizarna
Izarne Garmendia
Aritz Larreta
Josi Oiarbide
Arantxa Urbe

Kolaboratzaileak

Amaia Arroyo Sagasta
Iñaki Eizmendi
Aitziber Estonba
Libe Garmendia
Gontzal Martinez de la Hidalga
Nerea Mendizabal

Inprenta

Antza



Elkarlanean



Laguntzailea



Kultura eta Hizkuntza Politika
Sailak (Hizkuntza Politikarako
Saiburuordetzak) diruz
lagundua



Aurkibidea

Atarikoa

Garai berrietan, gertu
3

Gaurkoa

Mapi Urresti
10

Gai nagusia

Generoaren eraikuntza
16

Elkarrizketa

Amaia Cuesta Zigorraga
26

Astez aste, urtez urte
33

Kontsultak

46

Jolasgela

58

Sormenaz

Nahia Zubeldia
62

Iritzia

Ane Labaka Mayoz
66



‘Anbotoko Mari’, ikuskizun multimendia



Anbotoko Mari ikuskizunak umeentzako antzerkia, bideo-animazioa, interakzioa eta musika biltzen ditu. 55 minutuko antzerki multimedia hau Gariren historiatik abiatzen da, Anbotoraino. Gari mutiko buruarin samarra da, eta lagunekin haserretu eta bakarrik abiatuko da Anbotora. Mariren haitzuloan sartu eta harri magiko bat aurkituko du. Harria bertan uzteko esaten dion ahotsari kasurik egin gabe, lapurtu eta alde egingo du, harria lagunei erakusteko. Ondoren beste pertsonaia mitologiko batzuk tartekatuz, Mari bere harria berreskuratzen saiatuko da. Beraz, mitologia eta multimedia nahasten ditu ikuskizunak. Udazkenean hainbat herritan izango da ikusgai, hala nola, Elorrion, Zornotzan eta Durangon.

Gasteizko Antzerki jaialdia

Gasteizko Nazioarteko Antzerki jaialdiaren 48. ekitaldiak haurrentzako propio sorturiko zortzi ikuskizun eskainiko ditu aurten, eta horiez gain beste hainbeste lan publiko osoari zuzenduak daudenez, haurrentzako ere aproposak izan daitezke. Urrian eta azaroan izango dira emanaldiak. Azaroaren 5ean *Gap of 42* ikuskizuna eskainiko dute Principal antzokian etxeko txikientzako; azaroaren 12an, berriz, *Kutxartean* lanaren estreinaldia hartuko du antzokiak; tailerrak ere egingo dira hurrekin, horietako bat azaroaren 25ean, *Kutxak askatu* izenekoa Lakuako gizartetxean. Egun berean urtebete eta 4 urte bitarteko haurrentzako *Lora-tegian* antzezlan eskainiko dute Federico Garcia Lorca antzokian. Euskarazko hainbat obra daude programatuak.



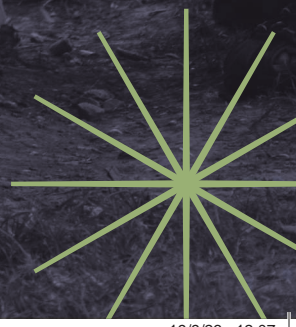
hazi hezi

Haziera eta heziketa
aldizkaria

**Eskuratu urtean
4 ale 20 eurotan**

**Harpidetu
eta izan
HikHasitarra**

www.hikhasi.eus



Hegaztien behaketak



Udazken hasiera hegaztiak hegan ikusteko garai aproposa dugu. Euskal Herrian begiraleku ezin hobeak ditugu. Horietako bat da Armañongo naturgune babestua, bertan sai zuria, harkaitz-zozo urdina, gabiraia eta okil beltza ikus ditzakegu sasoi honetan. Gainera, Karrantza eta Turtzioz artean ibilbide ornitologikoak egiteko aukera ere badago Sopeñako artadian eta Pozalaguako ingurunean. Salburua eta Ulibarri Ganboako urtegietan ere begiraleku erosoak daude urtarrak, anatidoak, lohietako espezieak eta zangaluzeak ikusteko. Izkin edota Araba hegoaldeko mendialdean, Toloño inguruan, hegazti paregabeak ikus daitezke. Ez ahaztu largabistak!

Eskalada familian

Taldean zein familian egiteko kirol ederra da eskalada. Eskalada onura fisikoak, psikologikoak eta sozialak dakartzan kirola da, eta afizio handia dago Euskal Herrian. Gainera, afizio hori seme-alabekin nahiz ikasleekin parteka dezakegu. Eskaladak gainera, ingurumenarekiko sentsibilizazioa areagotzen du, eta hormak eskaintzen dituen erronkak gainditzeko elkarlaguntza behar den neurrian, talde kohesioa sustatzen du. Eskaladan hasteko ez da gauza handirik behar: horma aproposa eta gutxieneko materiala, eta haurrak berehala hasiko dira goraka. Helduok, gure afizioaren eta ezagutzaren arabera, geuk lagunduko diegu segurtasunean, edo bestela, irteerak antolatzen dituzten talde eta elkarte ugari daude Euskal Herrian.



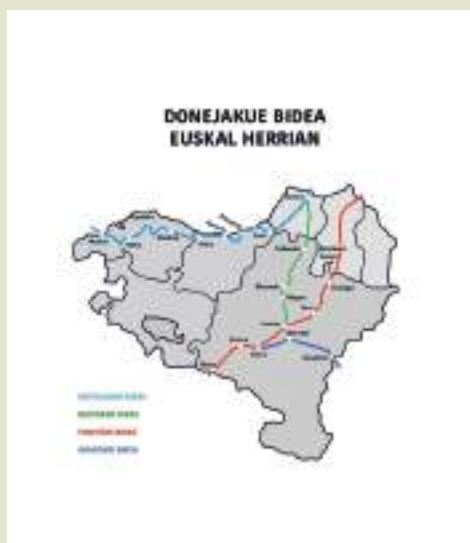
Bermeo, Gaztelugatxetik harago



Ez da gutxi, baina Gaztelugatxe baino askoz gehiago da Bermeo. Magia duen lekua da Gaztelugatxe. Itsasoaren eta lurraren borrokak sortutako irla naturala dela diote Bermeon, mendeetan zizelkatutako arku eta kobaz osatua. Gaztelugatxeko San Joan ermitarainoko bisitak egun erdia hartuko badigu, egunaren beste erdia Bermeoko beste hainbat txoko interesgarri ikusteko gordetzea komeni zaigu, hala nola, Matxitxako lurmuturra, penintsula osoko gunerik iparrena; Tala eta Tonpoia, euskal kostaldearen ikuspegi ederrenak dituen parkea eta Erdi Aroko balea-industria hobeto ezagutzeko aukera ematen duena; edota Rompeolasa, Portu zaharretik Izarorantz itsasoan barna sartzen den pasarela.

Done Jakue bidearen etapak

Santiagora iristeko bide ugari daude, kostaldetik, zein barnealdetik. Hurrekin hainbat etapa egiteko moduko bidea da Done Jakue, pixka bat ibiltzera ohituak baldin badaude, behintzat. Ibilbideak ongi seinalatuak egoten dira, etapa amaitu ostean jateko edota lotarako lekuak erraz aurkitzen dira, eta abiapuntura bueltatzeko garraioak ugari izan ohi dira. Donapaleutik hasi eta Iruñeatik, Orreagatik barrena Garesera eta gero Vianara, edo Donibane Garazitik Irundik barrena Argantzoneraino, bide ugari daude aukeran. Euskal Herriko probintzia guztietatik daude bideak, baita Zuberoatik ere. Euskal Herrikoak bide garrantzitsuak izan dira Erdi Arotik Galiziako hiriburura iristeko, Iberiar penintsulaz kanpoko herritar guztiek bide horiek erabili baitituzte.



Gaurkoa



Mapi Urresti

Psikologoa, sexologoa eta harreman psikomotrizista

“Haurrari den bezalakoa izateko espazioa ematen baldin badiogu, askatasunez sortuko du bere identitatea”



Hik Hasirekin 'Psikomotrizitate erlazionala' formazioa emango du ikasturte honetan bosgarrengez. Psikomotrizitatea haurraren garapen integralerako tresna den moduan, helduontzako ere geure gaitasunez eta zailtasunez jabetzeko baliabidea dela dio.

Psikomotrizitatea sartua dugu hezkuntzan, eta hezitzaile asko formatuak daude. Baina zer da, zehazki, psikomotrizitatea, eta zertan da lagungarri haurrarentzat?

Hasteko, ez dut uste irakasle asko dagoenik psikomotrizitatean formatuta. Urte asko daramatzat ikastetxeetan formazioak ematen, eta nire esperientzian ikusi ahal izan dut nahasmendu handia dagoela psikomotrizitatea zer den eta zer ez den. Ez dut uste hain argi dagoenik. Zer den? Haurraren berezko joera, mundua ezagutzeko eta ikasteko daukan tresna naturala jolasa da. Psikomotrizitateak espazio seguru bat eskaintzen dio, segurua bai fisikoki eta baita emozionalki ere, haurra berez den bezala jokatzeko. Hezkuntzan, nahiz eta pedagogia berriak egon eta mugimendu autonomoa gero eta gehiago garatzen ari den, egitura ez dago alde emozionalari eta garapen integralari begira. Psikomotrizitateak garapena integralagoa izateko aukera ematen du. Haurra jolasean dago, plazerrean, mugimenduaren bidez bere garapen naturala lantzen du eta bizitzak jartzen dizkion gatazka emozionalak askatu ditzake eta, jolasaren bidez, modu naturalean, landu ditzake.

Eta zer da zehazki psikomotrizitate erlazionala? Zertan bereizten da?

Guretzako harremana oso inportantea da, eta horregatik da *erlazionala*. Haurrarekin eraikitzen dugun harremanean atxikimendu segurua eta positiboa eraikitzea garrantzitsua da. Haurrak sentitzen badu espazio seguru batean dagoela, helduaren begirada ulerkorra eta lagungarria baldin bada eta berarengan sinesten badu, garapen naturala gertatuko da. Haurraren garapen naturala gerta dadin eta bere ahalmen guztiak gara ditzan, gure begirada konfiantzazkoa eta segurua izan behar da. Haurra tronpatzen bada edo bizitzak oztopoak jartzen baldin badizkio, ondoan eduki gaitzala laguntzeko, emozionalki jasotzeko, egin duen kaltea erreparatzeko eta bere esperientziaz ikas dezan.

“Aukera berdintasunerako eta emozioen hizkuntza” ditu azpтитulu ikastaroak. Nola laguntzen dio haurrari emozioak eta desioak espazio seguruan adierazteak, bere garapen afektibo-emozionala orekatua izan dadin?

Haurraren berezko joera naturala plazerre eta interesa dira. Horrelako espazio seguru batean jartzen dugunean, beste kideekin, bizikidetzan esploratuko ditu espazioa eta harremanak, mugimenduaren bidez. Esploratzeko eta interakzioarako desio horrek ikastera eramango du. Era berean, oztopoak aurkituko ditu



bizikidetzan, eta oso garrantzitsua izango da bestearen lekuan jartzen ikastea, haserrea, frustrazioa, amorrua, beldurra eta tristura kudeatzen ikasiko du, hori da, azken finean, harreman afektibo osasuntsu bat izatea, emozio horiei guztiei leku egiten eta hori kudeatzen jakitea. Hezitzaileon lana izango da haurri horretan guztian laguntzea.

Eta horrek zer zerikusi du aukera berdintasunarekin edo hezkidetzarekin?

Haurren garapena pertsonaren garapena izatea garrantzitsua da, osotasuna kontuan izatea. Gizarte hau nahiko bitarra da eta generoaren arabera identitate bat esleitzera eramaten gaitu. Psikomotrizistaren begiradatik haurri pertso-

Nire esperientzian ikusi ahal izan dut irakasleek ‘salbatzaile konplexua’ dutela, baina kontuan izan behar dugu lagundu nahi badugu, geure burua zaindu behar dugula”

naren ahalmena garatzeko aukera eskaini behar diogu, ez generoarekin lotuta dagoen alderdia soilik. Haurrari bera den bezalakoa izateko espazio bat ematen baldin badiogu, horretarako materialak eskaintzen baldin badizkiogu, askatasunez sortuko du bere identitatea eta bera den moduan garatuko da. Bizikidetzari dagokionez, desberdintasuna oso handia den zenbait egoera ikusten baditugu, esku-hartzeak egin ditzakegu laguntzeko, haurrak euren osotasunean garatu ahal izateko. Adibidez: neskak beti printzesatan jolasten ikusten baldin baditugu, hori berez ez da txarra, jolas horrek indar handia baitauka, baina beti jolas berdina baldin bada, bideratu ditzakegu beste jolas batzuetara, piraten jolasera adibidez, agresibitatea ateratzeko, defendatzeko... Edo alderantziz, mutilak beti futbolean baldin badabiltza, interesgarria da beste jolas batzuk eskaintzea osotasunean garatzeko eta beste jolas batzuetan ere plazerra dagoela sentitzeko. Garrantzitsua da haurrak bere burua beste esparru batzuetan ere ikustea, garapena osoa izan dadin. Hori hezkidetzat da.

Psikomotrizitatearen oinarrian jolasa dago, baina zer-nolako jolasa?

Haurraren garapenak hainbat fase ditu eta jolas mota desberdinak lotzen dira fase bakoitzarekin. Izan daiteke jolas sensorio- motorea, identitate jolasa, eraikuntza jolasa, jolas sinbolikoa, jolas nahaspilatsua... Jolas mota ugari daude. Joerak ere kontuan izan behar dira, hau da, haurrek jolasetan dituzten joerak: joera agresiboa izan daiteke, kontentzio jolasak, afektiboak... Psikomotrizitateak, hau da, jolas libreak aukera ematen du jolas horiek guztiak haurraren beharraren arabera, dagoen etapako beharraren arabera ateratzeko. Psikomotrizistaren lana da hori guztia behatzea eta ikustea ea esparru guztietan jolasten den eta hala ez bada, laguntza pixka bat eskaintzea esparru guztiak esplora ditzan.

Esaten da haurrak gero eta gutxiago jolasten direla, besteak beste, pantailen eraginez. Hortaz, are garrantzitsuagoa da psikomotrizitatea lantzea garai hauetan?

Zalantzarik gabe. Jolasa haurrak bere garapena modu positiboan garatzeko daukan tresna naturala da, eta, esan bezala, garapena integrala izan dadin. Garapena osoa dela esaten dudanean sartzen dut garapen motorea, kognitiboa, afektiboa, emozionala, soziala, morala eta baita espirituala edo norberaren ezagutzari loturikoa ere. Eskolak ez du hori guztia eskaintzen, batez ere esparru kognitiboa lantzen du. Psikomotrizitatean bizipenean lantzen da hori guztia, emozioak, arau moralak, bizikidetzat... hori guztia eginez bizitzen du haurrak. Pantailek ez dute garapen integrala eskaintzen. Espezie gisa bizitza osoa daramagu jolasa gure garapenerako eta ezagutzarako tresna dugularik. Horregatik, gure gizarte honetan oso garrantzitsu ikusten dut psikomotrizitateari lekua egitea.

Haurraz aritu gara, baina Hik Hasirekin emango duzun formazioan haurraz ez ezik, helduaz ere arduratuko zara. Helduaren eta haurren ongizateari tartea egingo diozue. Zergatik?

Haurrekin dugun lana zoragarria dela iruditzen zait, egin dezakegun bidelaguntza eta haurrari eskaini diezaiokeguna ongizaterako bidea baita. Baina horretarako helduok ere gure ongizatea bermatu behar dugu eta askotan ahaztu egiten zaigu. Nire esperientzian ikusi ahal izan dut irakasleek "salbatzaile konplexua" dutela, baina kontuan izan behar dugu lagundu nahi badugu, geure burua zaindu behar dugula. Psikomotrizitatea haurrarentzat garapen integralerako tresna den bezalaxe, guretzat ere hala da, gure ezagutzarako, gure ahalmenez eta zailtasunez kontziente izateko tresna da, eta horiek lantzeko aukera ematen digu, beti ere errespetuz.

Mediateka



Ekografietako mamuak zakila duela ospatzera goaz Altzatera. Horregatik oilaskoak maletategian. 260 gramoko pisua du fetuak, baina nik irabaziak ditut sei kilo.

Hogeigarren asteko ekografia egitera joan ginenean honela esan zigun erizainak:

- Zakilik ez badu, neskatoa da.

Ohatilan etzanda, burua sabel hanpatuaren parera altxatu eta galdetu nion:

- Munduaren erdia deskartez identifikatu behar izateko, ezinezkoa al da ekografia bidez alua bistaratzea?

- Zer?

- Ezer ez.

Eta gero, deskubritu zuenean:

- A, hementxe dago.

Lasaitua nabaritu nion ahotsean zerbait inportantea aurkitu uste duenaren harrotasuna. Amerika, penizilina, apendiz bat nire triparen barruan.

- Kaka —esan nuen.

- Zer? —harritu zen Truko.

- Apustua galdu dut.

Tematu egin baitziren Altzateko izebak.

- Mutila da —esan zuten hirurek batera.

(...)

Zakilak Trukoren familiakoentzat zer esan nahi ote duen bururatu zait. Urtean behin Errioxako ardandegira joatea eta, andreek hitz egiten duen bitartean, isilik egoatea, hori baino ez zait burura etorri. Eta bat-batean otu zait, beharbada ez dudala gustuko izango nire semea. Lehen aldiz pentsatu dut aukera horretan.

Liburua: Euli-giro.

Egilea: Uxue Alberdi.

Argitaratzailea: Susa.

Artelana: Minotaurora. Jorge Oteiza.



Gaia

Generoaren eraikuntza eta muga mentalen eraistea

Generoaren eraikuntza nola egiten den, nola muga litekeen eta era zabalagoan nola bizi aipatuko da lerrootan, bizipen eta gomendioen bidez. Neska, mutil edo ez-bitar bezala hezterako orduan topa litezkeen trabak eta aukerak begiratzeko hurbilpen bat da hau.

Azken urteetan gaiari buruzko informazioa eta formazioa areagotu baldin bada ere, ez dira gutxi bidean sortzen diren galde-ikurrak. Galdera eta zalantzei lur bat ipintzeko hiru adituraren hitza izango da ardatz erreportajea, **Maidar Sagredo Eskuderorena, Aitziber Estonbarena eta Jone Zalduegirena.**

Sagredo Sorginlore proiektuko partaidea eta gizarte hezitzailea da, Estonba sexologoa da eta, besteak beste, Harremanak eta Lilima elkartearekin sexuen hezkuntza-tailerrak eskaintzeaz arduratzen da eta Zalduegi, ostera, Emoki Elkartekoa da eta heziketa sexuala eta familiarra bideratzen ditu, besteak beste.

Abiapuntu gisa generoaren definizioa jarrita, hala dio Sagredok: "Sorginloretik eraikuntza sozial gisa definitzen dugu, non egitura orokorra eta ekonomikoa

batzen diren eta arau sozialak dauden. Egitura horrek, emakumeak, gizonak eta ez-bitarrak leku batean edo bestean kokatzen ditu, bakoitzari botere eta balio ezberdinak emanez". Zalduegik Emokiren begirada zein den argi dauka: "Sexologia-tik abiatzen garenez, guk eraiki dezakegure feminitatea edo maskulinitatea

"Sexatzeko hamaika era daude, emakume eta gizon izateko hamaika era. Ez gara generoarekin jaiotzen, gizartean sexatzen gara"

Jone Zalduegi

Sexu eta familia hezitzailea

Generoaren eraikuntza

nahi dugun moduan. Sexatzeko hamaika modu daude; hamaika modu emakume eta gizon izateko. Ez gara jaiotzen generoarekin, gizartean sexatzen gara. Izan genitzake genital batzuk edo besteak, baina definitu, gero egiten gara. **Jaiotzen garenetik sistema bitar batean banatuta gaude eta horregatik sortzen dira hainbeste nahasmendu, baina berez, nahikoa litzateke esatea nahi beste modu dau dela neska izateko edo mutila izateko.**

Ordea, ez da horrela gertatzen, denok baitauezkagu gure eskemak errotuta". Estonbak, azken urteetan ikusiak eragindako zalantzetatik, honakoa dio: "Kulturak eta gizarteak kokatzen dituen hainbat rol eta estereotipo daude mutilentzat edo neskentzat, baina denok horietan mugituz ginatekeela sentitzea da gakoa, ez horiek deuseztezea, ez eta rol batzuk goraiatzea eta besteak deabrutzea ere; begiratzeko daude, aukeratzeko. Genero eraikuntza, identitatearen eraikuntzan dagoen beste alderdi bat da, ez bakarria, eta identitatearen eraikuntzan bere garrantzia duen arren, askoz ere faktore gehiago daude. Horrez gain, hasiera batean umearentzat bere gorputza izango da identifikaziorako tresna eta horren arabera hasiko da identitate eraikuntza hori sortzen".

"Ez dezagun deabrutu ez femeninotzat duguna ez eta maskulinotzat duguna ere, habita dezatela 'continuum' hori"

Aitziber Estonba

Sexu hezitzailea



Generoari begiratu ondoren, eraikuntzari begiratzeko eskatuta, gogoetarako deia egin du Sagredok: "Eraikuntza hasiera-hasieratik hasten da; ume baten zain dagoenean norbait, izan haurdun dagoelako, harreran hartuko duelako... Zer behar daukagu bere generoa jakiteko? Pentsa dezagun horretan; zertarako jakin behar dugu, zer informazio ematen digu edo zer da behar duguna? Behar hori baldin badaukagu, zerbaitegatik da. Pertsona bati etiketa bat jartzen diogunean, neska edo mutilarena, informazio piloa ematen digulako. Aldatu egiten zaigu hari hitz egiteko modua, galdetzeko modua... Haurrak ere begiradetatik jasotzen duena ezberdina da bi kasuetan, eta horrela, txiki-txikitatik eraikitzen joaten da, sentitzen edo ikusten hasten den



lehen momentutik. Umetatik, ukitzen zaituzten modua, begiratzekoa, keinuak... Ezberdinak izaten dira normalean". Bide beretik heldu dio erantzunari Zalduegik ere: "Umearen sexuari buruzko galderak jasotzean deseroso senti gintezke batzuk; pilotoa martxan dugunontzat ere, aldiro erantzutea, justifikatzea... Ez da erraza izaten eta unearen edo moduaren arabera baita nekagarria ere. Normalean, gainera, espektatiba asko jartzen dira jaio ez den pertsona horrengan, identitate bat sortzen hasten gatzazkio jaio aurretik; zuretzat garrantzia du jakiteak zakila edo alua daukan? Ados, zuk jakingo duzu, baina behintzat ongi legoke jabetzea nondik datorkigun gogo hori, edo behintzat, espektatiba horiek jartzen ari garela berarengan eta, ziurrenik, jaio

ondoren ere hala egiten segiko dugula". Zalduegik egoerak kontrolatu nahiri egozten dio jakiteko grina hori, ziurtasunak edo ebidentziak eduki nahi izateari, urduritasuna eragiten ei duelako norbait edo zerbait ez etiketatzeak, "ez jakiteak kutxa arrosean edo urdinean sartu behar dugun". Horrelako egoeren aurrean norbere burua eta energia babestearen garrantzia azpimarratu du Sagredok eta buruan erantzun azkar eta moldagarriak izatea baliagarria dela dio, galdetzen ari denaren profilaren edo testuinguruaren arabera erabiltzeko: **"Batzuetan dena baino konplexuagoa egiten dugu elkarriketa; zer den galdetzen digutela? Bada, bere izena zein den erantzun eta kito! Norberak bilatu behar ditu berarentzat erosoak diren erantzunak eta jarrerak"**.

Galderari beste ertz batetik begiraten dio Estonbak eta informazio bat gehiago baino ez dela dio: "Izenari buruz ere galdetzen zaio eta inori horrek ez dio harridurarik sortzen eta izenak ere baditu bere kutsu berritzaile edo klasiko, euskalduna edo erdalduna edo... Informazio guztiek dute etiketa bat edo karga bat, eta egia da, zalantzarik gabe, justu aipagai dugunak kalte eta mailaketa handiak ekarri dituela, baina ez dut uste horren irtenbidea kategoria horiek (neska edo mutil) ezabatzea denik, baizik eta ume edo nerabe horri laguntzea neska edo mutil izaten era askean, horrek mugarik sortu ez diezaion. Etiketa horiek energia efizientzian laguntzen dute. Gure esku dagoena da eredu zabalak ematea, adibide izatea eta rol klasikoak iraultzea. Pentsatu behar dugu horretan guztian garapen ebolutiboak duen garrantzian. Umeak, bere identitatea eraikitzen ari delarik (6 urte arte gutxi gorabehera), ziur-



tasuna behar du, eraikuntzan dago eta gauza argiak, sinpleak eta ordena ematen diotenak bilatzen ditu, eta horixe eskaintzen diote rolek eta estereotipoek. Helduoi dagokigu rol horiek guztiak denen eskura jartzea, helduagoak direnean erabakiak askatasunez hartzeko gai izan daitezen”.

Estonba haurra identitatea eraikitzen ari denean errespetuz eta gozo hartzeaz ari da eta hari horri tiraka darrai Zalduegik, haurren gustuak oso estereotipatuak direnean egin behar genukeenaz galdetuta: “Urrats bat atzera egin behar dugu gogoetarako: estereotipikoa izateak zer inporta du? Alabak printzesa trajea nahi duela eta semeak kamioiak? Goazen jolasten uztera, agian arreta handiagoa jarri

behar genioke jolasteko moduari, jolasari baino; nola komunikatzen diren, zer irudikatzen duten jolas horretan dabiltzanean... Jostailu aukera zabala izatea funtsezkoa da, eskura izatea esperimintatzeko eta garatzeko tresna ezberdinak... Hortik aurrera, arnasa hartu eta aurrera; joerak beti egongo dira, beraz, utzi izaten eta kito”. Estonbak kezka bizi ditu generoa lantzeko zenbait joera: “Orain printzesa jantzia debekatua dagoela dirudi, ez dugula nahi haurrek hori janzterik... Baina hori beste muga bat da, garai batean muga zurrunak ziren bezala neskek edo mutilek zer jantzi edo zerekin jolastu behar zuten, ez ditzagun orain muga zurrun horiek aplikatu beste aldera... Beraiek zer egin behar dute? Dena probatu, denarekin jolastu... Eskura jarri mila aukera

Entzutea, galdetzea eta berriz entzutea

Aintzane Muniaguren Sagardui eta Asier Corrales Ureta Ekaitza Corrales Muniagurenen gurasoak dira. Ekaitza neska transa da eta umetatik adierazi du, era ezberdinetan, nor den. Orain gutxi, 7 urterekin, gurasoei jakinarazi die, argi eta garbi. Bere aitak gogoan du eguna: "Etxera heldu nintzen eta han topatu nituen ama eta biak negarrez eta sartu orduko esan zidan Ekaitzak bera neska dela eta beti izan dela. Esan zigun momentutik aurrera dena izan da familia-babesa, maitasuna eta aurrera egiteko gogoia, etxeko guztion partetik". Gogoan dute "nesken gauzatat hartzen diren jarduerak eta arropak" zituela txikitatik gustuko, baina, aldi berean, ezezagutza handia zutela gaiaren inguruan eta ez zutela ondorio lasterrik atera nahi, azken batean berdin baitzitzaien panpinekin jolastea gustuko izatea.

Amak gogoan du mozorro-guneetan beti aukeratzen zituela emakumeak irudi-

katzen zituzten mozorroak eta ez zutela inongo trabarik jartzen, baina bi gurasoek aitortu dute kosta egiten zitzaiela arropa denda batera sartu eta Ekaitzak eskatzen zituen arropak erostea, horiek mutil batek ezin zituela jantzi esaten zioten, ikaraz: "Ordura arte agian gauza asko egin genituen gaizki, baina orain dena ongi egingo dugu, ahalik eta ongien behintzat!", dio amak. Bolada iluna pasa zuen Ekaitzak, "zena izaten uzten ez" ziotelako eta eskolan ere eragina izan zuen aldi hark, baina etxekoei esatera ausartu zenetik denak egin zuen hobera eta dagoeneko izena eta sexua aldatuta dauzka Euskal Herri mailan eta endokrinoarekin harremanetan daude. Ekaitzaren erritmora egin nahi dute bidea eta Naizen elkartearen laguntzarik ez zaie falta. Haurra entzutearen eta hari galdetzearen garrantzia azpimarratzen dute. Ekaitzari aholkua eskatuta, berriz, argi dauka: "Esan. Esan gurasoei, ingurukoei... Esan".

eta pertsonaia zehatzen bat gorpuztu nahi badute, gorpuzten utzi. Bestela mugatu egingo ditugu berriz ere". Sistema bitarrean bizi beharraren kargak hirurek ala hirurek aipatzen dituzte eta, Estonbaren kasuan, konstruktoaren berezko oinarri faltaz dihardu: "**Sistema bitarra marko sexologikoan ez da sartzten, ez da existitzen, *continuum* bat da, alde batean feminitatea dago eta maskulinitatea bestean. Ez dago ezer ehuneko ehun ez maskulinoa ez femeninoa, joerak dauden arren, intersexualitatearen kontzeptua gehiago zabaldu eta erabili behar genuke, geure burua ulertzeko, onartzeko eta maitatzeko bidean. Genitalitateari edo hormonei dagokienean ez dago berez bitartasunik, hala saltzen bazaitgu ere".**



"Pentsa, aurreratu samar gaudelakoan, baina San Tomas iritsi eta zein arropa aukeratzen dugu bakoitzarentzat?"

Maidier Sagredo Eskudero
Gizarte hezitzailea

Sagredok ere “probatzen uztearen alde” egin du, probatu nahi duena ohiko eskemei dagokiena izan edo ez: “Probatzen utzi behar zaion? Bai. Beste aukera batzuk eskaini? Baita hori ere; probatu ezean ezinezkoa baita zer gustatzen zaigun edo zer gusta dakigukeen jakitea. Eskaintzen dizkiegun liburuetan edo ikus-entzunezkoetan ere gakoa ez da zein kolorez janzten den protagonista edo zenbat distira egiten duen, agian protagonistak zein rol duen aztertzea garrantzitsuagoa da; protagonista arrosez baldin badago goitik behera baina rol boteretsua baldin badu... Koloreak eta markak baino gehiago zaindu behar dira rolak nire ustez. Bestetik, ikus zenezake zure umea benetan den futbolzalea ala taldearen parte izateko ari den hori sumatzen; bakarrik dagoenean baloiarekin dabil jira-biran? Gauza horiek begiratzea eta aukerak eskaintzea da gakoa”. Aukerak eskaintzeaz eta momentu egokian eskaintzeaz ari da Estonba: “Psi-komotrizitate saioak gidatzen ditugunean, adibidez, oso argi ikusten dugu askotan: nes-

kak sartzen dira, etxe bat egiten dute, arauak ipini... Mutikoeak, berriz, askotan koltxonetetan salto egin, blokeak altxa... Beste jarrera batzuk izaten dituzte. Halakoetan, mutiko horiei nekatzean erretiratzeko, arrastan ibiltzeko... proposamena egitea egokia litzateke eta neska horiei pultsio hori sustatzea, su hori. Oso gozoa denari amorrua ateratzen lagundu behar zaio eta deskarga behar handikoari, jasoketarako tartea eskaini. Denok dugu bietatik, denetatik; joera bat ala beste izan, beraz, elkar elikatzea eta joera guztien onurak zukutzea da gakoa; ederra da norberarena sutsu babesten eta defendatzen jakitea, baina baita era leunean jokatzeko eta pazientziaz itxaroten jakitea ere. Ez dezagun deabrutu ez femeninotzat duguna ez eta maskulinotzat duguna ere, habita dezatela *continuum* hori”.

Esperimentaziorako, hautatzeko eta bizitzeko aukera zabala eskaintzean ados daude denak, beharrezkoa bezain aberasgarria delako euren eta jendartearen garapenerako, baina ez diete

Erabakiak, begiradak eta galderak

Haur edo nerabe batek bere generoaren eraikuntza era askean bizi badu eta esperimentaziorako irrikaz baldin badago, jendartearen begirada zaharkituarekin talka egin lezake eta min hartu. Nola utzi aske izaten bere askatasunaren praktikan neurritz kanpo sufritu gabe? Nola jakinarazi bere praktikak arazoak sor diezazkiokeela? Ala ez zaio jakinarazi behar? Galdera praktikoko horietatik abiatu dira aholkuak eskaintzeko hiru adituak, tartean, Zalduegi: “Demagun mutil batek soinekoa jantzita joan nahi duela. Nola egin? Espazio segurua eskainiz eta abixatuz, badagoela jendea agian sistema bitarrean sinesten duena. Ongi dago berak jakitea pertsona guztiek ez dutela gustuko guztia. Ahalduntze hori baldin badu, jakingo du non sentitzen duen indarra soinekoarekin azaltzeko eta non ez.

Baina, bai, zaindu behar dugu bide horretan; benetan nahi al du esposizio hori? Jabetzen al da? Berarekin hitz egitea da onena. Haur eskolan ez da gertatuko talka handirik, izatekotan 4 urtetik aurrera izango da... Lekua eta unea aukeratu behar dira. Gurasoen begiradan errua sortzen da batzuetan hau erregulatu beharrekin, baina bestela pentsa genezake; guk ere ez dugu agertzen identitate bera leku guztietan, elkarriketa hau, esaterako, segun eta norekin den, agian ez nintzateke egongo hain erlaxatuta; bada, pentsa txikitxo baten azalean, are nabarmenagoa dela alde. Guk uste baino gehiago eta hobeto ulertzen dituzte gauzak, beraz azaltzea da bidea; agian ez dela eroso egongo edo zerbait esan diezaioketela... Eta guneak bilatzea”. Bat dator Estonbak esandakoa ere, berak ikusten du az-



ken urteetan aldaketa handia gertatu dela buru irekierari dagokionean, baina oraindik ere ziurrenik ume hori bakarra izango dela; gona daraman eskolako mutil bakarra: "Etxean bi gauzak uzartu daitezke; esan geniezaioke eskubide guztia daukala hala joateko, baina ulertarazi behar zaio zerekin topo egin dezakeen. Irakasleak alde dituzte, lehen ez zutena, lagundu eta babestuko dutelako edozein espresio. Baina Realeko kamisetarekin doanak biziko ez dituen egoera batzuk bizi beharko ditu. Ikusi egin beharko da zein den beharra edo proba bat den edo zer eta nola egin... Momentuz, ez daukagu nahi dugun gizartea, tamalez, baina horretan ari gara eta iraultza horretan helduok izan behar dugu gidari, ez haurrek". Gizarte desiragarriago bat erakitzeko bide horretan, ereduak eskaintzearen

garrantziaz aritu da Sagredo eta haurren edo nerabearen ausardia saritzeaz, eurak ere jabetzen baitira inguruan ez dutela bide hori urratzen duen inor: "Hitzezko estrategia batzuk eman geniezazkioke, erantzun logiko eta errazak izan ditzaten ("zer zerikusi du gona janzteak eta neska izateak?"). Komunetako ateetako marrazkiak kalte handia sortu du baina jar genezake arreta salbuespenetan: Donostian danborradan traje asko daude gonarekin, beste kultura batzuetan txertatuta dago gizonezkoek gona erabiltzea... Testuinguru aproposak eskaini behar zaizkio pertsona horri, pausuak emateko gune seguruak eta, aldi berean, naturaltasunez egin bide-laguntza hori. Geroni eredu emaille izatea garrantzizkoa da eta, adibide izanez, berarengan aukera aniztasuna sustatzea".



ez-ikusiarena egiten bidean topa litezkeen zailtasunei. Sagredoren kasuan, aipatzen du, bide nagusitik ateratzen diren gurasoek, hezitzaileek edo umeek askotan “urruntze bat” bizi dutela, ezezagutzaren eta beldurraren ondorioz, normalean: “Bide idatzitik ateratzen direnek askotan distantzia hori jasaten dute, helduok ez diegulako aurre egiten gure beldurrei, elkarrizketa normal bat izan beharrean, ez dakigunean haur edo nerabe bat neska edo mutila edo ez-bitarra den, hanka ez sartzeagatik, gatazka saihestearren, aldendu egiten gara askotan berarengandik... Gainera gauza gehiago gehitzen zaizkio maiz horri; asoziazio zentzugabe batzuk egiten ditugula eta behin neska edo mutila den definitzean zer gustatzen zaion ondorioztatzen dugu, eta jakina, hori ez da genero marka baten araberakoa. Heteronorma horretatik ustez ateratzen den norbait identifikatzean, gainera, harro sentitzen gara *detektatu* dugulako, pin bat merezi bagenu bezala... Oraindik lanke-ta handia daukagu egiteko, nahiz eta beste herrialde batzuk baino aurrerago gauden.

Pentsa, aurreratu samar gaudelakoan, baina San Tomas iritsi eta zein arropa aukeratzen dugu bakoitzarentzat?”. Kasu konkretu honetan, haurri berari aukera ematea aholkatzen du, gona edo galtzak jantzi nahi dituen libreki erabaki dezan, eta aukeraketa beste balio batzuetatik ere bidera litekeela dio; erosotasunetik, adibidez.

Arroparen harrietatik segiz, Zalduegik ere aukeran ematea defendatzen du, baina sinplifikatuz, gehiegizko aukera konplexuegia izan bailiteke ume batentzat: “Aukeran laranja ala arrosa jarriz, tarteka dinosauruak eta tarteka adarbakarrak jantziz, normotipikoak ez diren familiak erakutsiz, aitona-amonekin pedagogia lana eginez, gai huez hitz eginez... Era askotara zabal genitzake generoaren mugak euren buruetan”. Aldi berean, erlaxatzea ere ezinbestekoa dela uste du, bestela edozein erabaki “seinaletzat” har baikenezake eta gehienetan erabaki txikiek, bere horretan, ez lukete halako pisurik izan behar ez guretzat, ez txikientzat ere.

iRRiA

Urtean 10 zenbaki

etxeko txikienen artean irakurzaletasuna,
sormena eta ahozkotetasuna sustatzeko

ipuinak, komikiak, zientziako infografiak,
denbora-pasak, jolasak, eskulanak



Egin IRRiAren harpidetza, eta ballatu
gure eskaitza berezia: 10 €-ko bonoa
Elkar dendetan erabiltzeko

NON EGIN HARPIDETZA?

- Elkar dendetan
- Katxiporretaren ikuskizunetan
- (0034) 943-30 43 32 zenbakira deituz
- harpidetza@irrienlagunak.eus orrian
- www.irrienlagunak.eus/harpidetza orrian

URTEKO
49€
HARPIDETZA



berria ekr Katxiporreta

IRRIEN LAGUNAK

www.irrienlagunak.eus



“Andreok gure egunerokotasunaren kontrola edukitzea oinarrizko giltza da”

Amaia Cuesta Zigorraga

Erizaina, psikologo eta Deustuko Unibertsitateko irakaslea

Andreen osasun mentalean gaindiagnostikoa eta gainmedikazioa gertatzen direla erakusten dute datuek, osasungintzak antiojo androgenstristak dituelako. Zaindu ezean, amatasuna etapa zaurgarria izan daiteke, Cuestaren aburuz

Mendekotasunean aditua da Amaia Cuesta Zigorraga erizain, psikologo eta Deustuko Unibertsitateko irakaslea (Donostia, 1991). Emakumeek gizonen baino bi bider gehiago hartzen dituzte psikofarmakoak, “erro soziala duten egozinekin emozionalak artatzeko”. Aldiz, Cuestaren ustez, tratamenduak ere soziala izan beharko luke, hau da, emakumeen ahalduak izan behar luke giltza, baita osasungintzan ere.

‘Generoak mendekotasunetan duen eragina’ hitzaldia eman zenuen EHUren Udako Ikastaroe-tan. Drogak, jokoa, alkohola... gizonen artean mendekotasun handiagoa ikusten da alor horietan, eta emakumeen kasuan psikofarmakoe-tan. Zergatik? Nola eragiten dute generoak edo gizarteak ezarritako rolerik mendekotasunean? Drogen kontsumoaren errealitatea ezberdindu da. Farmakoen kontsumoa eta beste drogaena —hain zuzen ere normalizatuago ditugun beste

drogena, tabakoa, alkohola, cannabisa, kokaina...— oso ezberdina da generoen arabera. Emakumea gizonen aurretik dagoen droga mendekotasun kasu bakarra psikofarmakoena da, eta gainera, distantzia hori bikoitza da, gainontzeko drogetan ez bezala. Errealitatea da: emakumeek gizonen baino bi aldiz gehiago kontsumitzen ditugu psikofarmakoak. Eta datu horrek azalpenak behar ditu. Errealitate ezberdindu horren erroa soziala da eta, beraz, hor ipini behar dugu begirada. Gure gizartean egiturazko ezberdintasuna dago bi generoen artean, eta emakumea gizonaren mendeko izendatzen da. Horrek eragina dauka osasunean. Genero arauaren arabera, emakumezkoa eta gizonezkoa bizi estilo ezberdinetara kondenatuta gaude eta emakumezkoari atxiki zaion rolak sufrimenduari erlazio estuagoa dauka (zainketa lan amaiezina, emakumeak pairatzen duen biolentzia...). Egiturazko ezberdintasunak erlazio zuzena du



ongizatearekin eta, hortaz, osasun mentalarekin, genero arautik eratorritzen baitira, askotan, zauri emozionalak. Ebidentzia zientifikoak adierazten duenaren arabera, emakumeak min emozional horiek diagnostikatzeko boterea duten osasun profesionalen aurrean adierazten dituenen, gaixotasun gisa interpretatzen dira, medikalizatu egiten dira eta konponbide gisa farmakoak eskaintzen dira. Emaizta ondorengoa da: emakumezkoak gizonezkoekin alderatuz, bi bider gehiago jasotzen ditugula depresioa eta antsietatea bezalako diagnostikoak eta bi aldiz gehiago kontsumitzen ditugula, oro har, preskripziopean gomendatzen diren psikofarmakoak.

Zein dira psikofarmakoetara jotzeko arrazoi nagusiak? Zauri emozionalak aipatu dituzu, antsietatea eta depresioa... Zein da ohiko sintomatologia? Zeren, agian, patologiarekin aurretik sintomatologiaz hitz egin beharko litzateke?

Guztiz. Sintomatologia da pertsona batek nola adierazten duen bere egoera, bai fisikoki, gorpuzak nola erreazionatzen duen eta baita emozioak nola bizitzen eta espresatzen dituen ere. Horietan oinarrituta, profesional klinikoak patologia bat diagnostikatu dezake eta tratamendu bat proposatu.

Emakumeek eta gizonek modu ezberdinean bizi eta espresatzen ditugu gure sufrimenduak eta min emozionalak. Emakumezkoak maizago joaten gara sare soziosanitariora laguntza eske eta tristura edo larritasuna espresatzeko muga gutxiago ditugu. Gizonek egonezina isilpean eta isolatuz bizi ohi dute, eta, ondorioz, horrelako egoerak detektatzea zailagoa izaten da. Hori guztiz lotuta dago genero aginduekin. Horrez gain, mahaiaren beste aldean diagnostikatzeko eta preskribatzeko boterea duen profesionalak gure gizartearen gainontzekook jantziak ditugun

“Emakumezko kolektiboan gaindiagnostikoa eta gainmedikazioa gertatzen ari da”

“Gizonak bizi eta espresatzen duen hori da araua, eta horretan oinarritzen dira gaur egun Psikologian eta Psikiatريان erabiltzen diren oinarri terapeutiko guztiak”

betaurreko berdinak ditu jantziak, osasungintza eredu androzentristan oinarrituta baitago.

Beste alde batetik, mendekotasunak dependentsia harremanari egiten dio erreferentzia: dependentsia fisikoari, sozialari edo emozionalari. Farmakodependentsia medikazioa kontsumitzen den denborarekin dago lotuta. Psikofarmakoen kasuan, ebidentziak adierazten du, kontsumitzaileen gehiengoak gida terapeutikoetan adierazitakoa baino denbora luzeagoz kontsumitzen dituela, tratamendu gehienak kroniko bihurtuz. Aldiz, luzerako kontsumoak eraginkortasunarekin loturarik ez duela frogatuta dago. Psikofarmakoak eraginkorrak dira, noski, horien indikazioak jarraituz (insomnioaren kasuan 2-4 astez kontsumituz eta antsietate egoeran 12 aste gainditu gabe). Medikazio ororen moduan, alboko ondorioak dituzte psikofarmakoek, mendekotasuna tarteko. Bestalde, tratamendu farmakologikoa soilik ezartzeak, gaitasun pertsonalak garatzea zailtzen du (antsietateari edo insomnioari aurre egitekoak, adibidez) eta, aldi berean, farmakoaren erretiratzea zailtzen du.

**Mendekotasun guztiak ez dira berdinak, batzuk agerikoagoak dira, beste batzuk ezkutua-
goak. Hor ere generoak badu zerikusirik?**

Psikofarmakoekiko mendekotasuna isilpeko adikzio gisa izenda genezake. Batetik, gizarteak errealitate horren kontzientzia eskasa duelako, farmakoek duten mendekotasun potentziaren ezagutza faltagatik; eta, bestetik, kontsumitzaileak konponbide moduan eskaintzen zaion tratamendu gisa bizi duelako. Baina, gainontzeko drogen ezaugarri berdintsuak dituzte: garunean efektu psikoaktiboa dauka, sari sistema aktibatzen du eta tolerantzia edo abstinentzia bezalako fenomenoak gertatzen dira.

Mendekotasunari aurre egiteko orduan, ba al dago alderik gizonen eta emakumeen artean?

Erdigunean ipini behar dugu emakumezkoak bizitzako esfera eta espazio orotan genero rolen ondorioz errealitate ezberdinu bat bizi dugula, gure osasuna interpretatzeko eta, behar denean, tratatzeko. Hortaz noski, emakumez-



koak gizonarekin alderatuz, ezberdin egiten dio aurre mendekotasun egoera bati. Estigma bikoitza da, zailtasun gehiago ditugu laguntza eskatzeko eta sarera ailegatzeko garenean, gizonentzako diseinatutako interbentzioekin topatzen gara. Mendekotasun zentroetan lan egin izan dut, eta protokolo guztiak estandarizatuak daude emakumezkoaren errealitatea eta behar espezifikoak kontuan izan gabe. Emakumezko batek adikzio bat duenean edozein substantziarekiko, baita farmakoarekiko ere, laguntza bila doanean aurkitzen dituen tratamenduak gizonentzat diseinatuak daude. Gure eredu medikoa eta klinikoa androzentrista da guztiz, eta gizona eredu gisa ezartzen da tratamenduak diseinatzeko orduan. Emakumezkoaren beharrak *bestearen beharrak* bezala interpretatzen dira oraindik ere, eta emakumeentzat tratamendu bat planteatzen denean, haientzat diseinatua ez dagoen eredu bat ezartzen zaie eta egokitzea exijitzen zaie. Gizonak bizi eta espresatzen duen hori da araua. Horretan oinarri-

tzen dira gaur egun Psikologian eta Psikiatريان erabiltzen diren oinarri terapeutiko guztiak, eta beraz, emakumearen bizipenak *beste bizipen* bihurtzen dira. Emakumeentzako propio diseinatutako interbentzioak egiteko behar handia ikusten dut, behar espezifikoak dituztelako, eta soilik hala izango delako benetan eraginkorra interbentzio bat.

Emakumeen kasuan, mendekotasun handiena psikofarmakoekin dute. Baina psikofarmakoak ez dituzte eurek aukeratzen, errezetatu egiten dizkiete. Gehiegi errezetatzen ote dira?

Datuak analizatzen baditugu, psikofarmakoak modu masiboan errezetatzen ari direla interpretatu dezakegu. Emakumearen egunerokotasunetik eratortzen diren minei medikuntza eredu hegemoniko batekin erantzuten zaie, emakumeen gorputzak eta buruak kontrolatuz psikofarmakoak aginduz. Emakumezko kolektiboan gaindiagnostikoa eta gainmedikazioa gertatzen ari da. Ikerketek erakusten dute emakumezko

eta gizonezko bana gure osasun zentroetako profesionalengana sintomatologia berdinarekin iritsiko balira, emakumezkoak aukera handiagoak litzukeela osasun mentalekin lotutako diagnostiko bat jasotzeko, depresioa, antsietatea... Eta, era berean, diagnostiko berberaren aurrean, emakumezkoak aukera handiagoak dituela tratamendu gisa medikazioa jasotzeko.

Guraso izan berritan, ama asko ikusten ditugu estresak jota. Adin-tarte hori zaugarriagoa da buru osasunari dagokionez?

Badaude buru osasunarekin psikofarmakoen kontsumoarekin zuzenki lotuta dauden aldagai soziodemografikoak. Batetik, adina. Adina aurrera doan heinean, psikofarmako gehiago kontsumitzen ditugu eta, gainera, emakumezko eta gizonezkoen kontsumoen arteko distantzia handitzen joaten da. Are gehiago, zahartzaroan, emakumezko izatea bera medikamentu potentzialki desagokiak kontsumitzeko arrisku faktore bat da, batetik, eta bestetik, osasun mental okerragoa izateko faktore bat da.

Amatasunera etorrira, amatasuna etapa berri bat da, eta horrek identitate berri baten sorrera dakar. Askotan *ama onari* buruzko narratiba zurrinak ditugu eredu, sozializazio eredu tradizional eta patriarkaletatik jasoak. Badirudi emakume orok senezko indarra izan behar duela, beren seme-alaben mesedetan erabateko abnegaziora eta sakrifikaziora bultzatzen dituen. Aurreikuspen horiekin betetzeko presioak, ama onaren narratibara egokitzeak alegia, eta, norberaren beharrak seme-alaben arretarengatik ordezkatzeko, errealizazio pertsonalarekin gatazkan sartu dezake emakumea. Egokitzapen zailtasun horrek, oreka mantentzeko ezintasun horrek, frustrazio sintomak edota antsietatea sortzen dituzte emakumearengan.

Datuetan erreparatzen badugu, erditze osteko depresioaren intzidentzia mundiala emakumeen % 10 eta % 15 artean kokatzen da. Erditze osteko konplikaziorik ohikoenetakoa da eta erabateko tabua da oraindik ere. Erditze osteko tristura (*maternity blues*) andreen % 50-70 ar-



tean agertzen da, nahiz eta nahasmendu izatera ez iritsi. Ondoez hori antsietatea eta frustrazio sentimendu multzo bat dira. Aldaketa hormonalek eragina izan badezakete ere, eredu sozialetara egokitzeko presioa eragile pisutsu gisa seinalatzea berebizikoa da. Garrantzi handikoa da jaiotzaren inguruan amak bizi ditzakeen nahasmendu emozionalak ikusaraztea eta haurdunaldiaren eta amatasunaren idealizazioa murriztea.

Umeak kozkortuagorik ere, ama asko ikusten ditugu denera iritsi ezinik. Horrek sortzen duen frustrazio edo tristurak erditze ostetik harago luze iraun dezake, ezta?

Tristura horren oinarrian jarriko nuke begirada, orekaren galeran, ordura arte andreak pertsona bezala zituen autoerrealizazio ekintza horietan. Amatasuna badakigu noiz hasten den, baina ez dakigu bukatzen den... Prozesu horretan autoerrealizaziorako ekintza asko zokoratu baldin baditugu eta gure seme-alaben zaintzagatik ordezkatu baldin baditugu, gatazkak sor diezazkiguke eta emakume askorengan hutsunea sortzen da.



Estres horrek eta genero rolek eraginda, psikofarmakoetara gero eta emakume-ama gehiago igarotzen ote dira?

Amatasunaren ondoriozko ondoezak emakumezkoaren bizi zikloaren ondoriozko min gisa interpretatzen dira eta aurretik azaldutako mekanismo berbera aplikatzen da osasungintzak horiek interpretatzeko eta irtenbide bat proposatzeko momentuan. Etapa horretan bizi ditza-kegun ondoezak zerbait mediko eta patologiko moduan interpretatzen baditugu reduktionismo medikoagatik, ama horiei beharbada eskaintzen zaien soluzio bakarra psikofarmakoetan oinarritutako tratamendua izan daiteke. Begirada benetan zauri horien oinarrian jarriko bagenu, beharbada deskubrituko genuke badagoela zerbait sakonagoa gure gizartean. Espektatiba eta idealizazio horietara ailegatu ezin izatea etiologia edo faktore abiatzaile gisa detektatuko bagenu, horietara bideratu beharko genituzke gure indar terapeutikoak eta benetan konponduko genituzke, sakonetik, gure min horiek.

Nola gelditu genezake gurpil-zoro hori?

“Ama onaren narratibara egokitzeak eta, norberaren beharrak seme-alaben arretarengatik ordezkatzek, errealizazio pertsonalarekin gatazkan sartu dezake emakumea”

“Gure egunerokotasuna aurretik diseinatua datorkigu eta horri aurre egiteko estrategiak eta gaitasunak trebatzea oso garrantzitsua da, eta hori ahalduntzearen bitartez egiten da”



Osasun sisteman ikuspegi sozialak mediku ikuspegiarekin bat egitea garrantzikoa da, generoa osasunaren determinatzaile gisa interpretatuz. Ahaldundueaz hitz egiten dugu feminismoan eta ahaldunduea aplikatu genezake osasungintzan ere, gure bizitzak eta gure gorputzak zaintzeko zientzia horretan. Emakumeak beren osasunean subjektu aktibo gisa ahaldundueak min emozionala modu aktiboago batean maneiatzen lagun dezake eta urrats bat izan daiteke hauen eguneroko bizitzaren desmedikalizazioan. Emakumearen ahaldundueak ondoez emozionala sortzen duen menderakuntza posizioa gainditzeko aukera ematen du. Gizartean ezberdintasun estruktural horretan betetzen dugun menderakuntza posizio horretatik eratorzen dira gure egunerokotasunean bete behar ditugun egin-behar horiek eta gure min guztiak. Posizio hori gainditzeko aukera eman dezake ahaldunduean oinarritutako interbentzioak. Azken finean, osasungintzan feminismoa aplikatzeak geure erabakien eta bizitzaren protagonistak izatea dakar, autozaintza eta autoeraginkortasunerako elementu zentrala dena. Osasun arretan ikus-

pegi soziala eta feminista txertatzea garrantzikoa da eta, kasu honetan, psikofarmakoak erretiratzeko estrategia bilatzea. Emakumeak bere egunerokotasunaren kontrola lortzea eta horri aurre egiteko gaitasunak trebatzea, ahaldunduearen bitartez, interbentzio interesgarria izango litzateke.

Emakumeak bere egunerokotasunaren kontrola izatea diozu. Ez dirudi erraza.

Emakumeak bere egunerokotasunaren kontrola edukitzea izango litzateke oinarritzko giltza. Gure egunerokotasuna aurretik diseinatua datorrigu neurri handi batean eta horri aurre egiteko estrategiak eta gaitasunak trebatzea oso garrantzitsua da. Hori ahaldunduearen bitartez egiten da, emakumea subjektu aktibo bilakatuz. Beharrezkoa da emakume taldeak sortzea eta ahaldunduea bideratuta haiei zuzenduriko interbentzioak diseinatzea, eguneroko bizitzako estrategiak lantzeko, autozaintza, autoestimua, autoezagutza, emakumearen kontrako biolentzia... eta interbentzio horiek erabiltzea psikofarmakoak erretiratzeko estrategia moduan.

Aitek ere horrela bizi al dute?

Nik ez dut aski ikertu gaiaz, baina egia da argia ipini behar dela baita prozesu horietan. Emakumezkoek amatasuna modu osasuntsuagoan bizi ahal izatea eta haien genero rolaekin haustea gizarte osoaren erantzukizuna da. Balantza orekatzeko gizona beste arduratu batzuk hartu behar dituzte, haren genero roletan barne hartzen ez diren beste funtzio batzuk.

Gizonezkoek ere kontsumitzen dituzte psikofarmakoak?

Bai, kontsumitzen dituzte, baina emakumezkoen erdia baino gutxiago. Genero bakoitzak bere ezaugarri diren kontsumo mota ezberdinak ditu, eta hori guztiz lotua dago bizi ditugun rolaekin. Gizonezkoek beste droga batzuetara jotzen dute gehiago. Argi dagoena da droga kontsumoa desberdina dela emakumezkoen eta gizona kasuan, eta horrek arrazoi sozialak aztertzea eraman behar gaitu, eta konponbidea, hain zuzen ere, esparru sozialean bilatzera.

astez aste, urtez urte

Haurdunaldia

Bigarren haurraren etorreran, lehena kezka

Lehen urteak

Noiz eta nola eraikitzen da nortasuna?

Urte gozoak

Jauzia ilusioz bizi daiteke

Nerabezaroa

Nola lagundu (ikas)bidea hautatzen

Haurdunaldia

Bigarren haurraren etorreran, lehena kezka

Bigarren haurraz haurdun daudenean, aurreneko umeaz kezkatzen dira ama asko: “Izango al dut aski denbora berarentzat? Nola eragingo dio gure harremanari haur txikiak? Nola antolatuko gara?”. Julene Armendariz pedagogo perinatalaren arabera, haurdunaldian erabaki batzuk hartzeak kezka baretzen lagunduko die gurasoei.

Bigarren haurraren etorrerarekin batera, maitasuna biderkatu egiten dela esango digute askok, baina, maitasunarekin batera, zenbait kasutan, kezkak ere biderkatu egiten dira, izan ere, **Julene Armendariz pedagogo perinatalak** dioen gisan, “bigarren haurraren esperoan gaudeneko egoerak aspektu asko dauzka eta puzzle konplexu baten aurrean kokatzen gaitu”.

Aurreneko haurra edukitzeak pertsona edota bikote moduan aldaketa handia ekarri ohi du, baina “iraultza” hori, dagoeneko atzean utzia izan ohi dugu bigarren haurdunaldian: **“Bigarregoz haurdun geratzen garenean, aurrean daukagun erroka beste bat da: haurdunaldi bat aurrera eraman behar izateaz gain, lehenengo haurraren zaintza lanekin ere bete beharra dugulako”**.

Lehen haurdunaldiko kezken aldean, bigarren haurra datorrenerako badugu nahikoa eskarmentu guraso gisa, eta faktore horrek, Armen-

darizen arabera, gure alde jokatzeko du, baina horrek ez du esan nahi kezkarik ez dugunik izango, emozionalki nahiz antolaketa aldetik egoera konplexua izaten baitugu aurrean: “Kezkek ere ezberdinak izan ohi dira bigarren haurdunaldian; lehenengo umea bezainbeste maiteko al dut? Nola aldatuko da lehen haurraren eta bion arteko harremana?”. Kezka horiek bigarren haurraren etorrerarekin agertu ohi dira, ez hainbeste hirugarren haurra edo hurrengoak datozenean.

Kezka, neurria jarri ezean, sabela adina puztu daiteke haurdunaldiaren hilabeteetan. “Alderdi emozionalari begira, lehenengo haurrarekin daukagun atxikimendua, lotura emozionala eta berak gurekiko duen mendekotasuna biderkatuko direla pentsatzeak agian gain har diezaguke”. Bestetik, antolaketari dagokionez, Armendarizek ikusten du gaitasunari buruzko zalantza sortu ohi dela: “Gai izango ote gara haur bakoitzari, bere adinari eta garapen-prozesuari dagozkion arreta eta zaintza eskaintzeko?”.



Egoera horretan dauden amen eta gurasoen artean muturreko bi joera ikusi izan ditu pedagogo perinatalak: “Batzuek lehentasuna ematen diote haur jaioberriaren zaintzari, nagusia bigarren maila batean kokatuz; ‘orain zu zara anai-arreba zaharra eta nik txikiarekin egon behar dut; beraz, itxaron pixka batean’. Beste batzuek, aldiz, seme-alaba zaharrenak sufri ez dezan, ez dituzte ordura arteko familia-dinamikak eraldatzen; ‘gaixoa... ez dut nahi sufritzerik haur txikiaren erruz...’ Baina bi egoeren artean, bada erdibiderik”.

Zerk erraztuko digu bidea?

Egonezin emozionalak nahiz antolaketa-kezkek gain har ez gaitzaten, haurdunaldiko hilabeteetan hainbat erabaki hartzea proposatzen du pedagogo perinatalak bidea errazagoa izan dadin: **“Haurdunaldian zehar erabakiak hartzen joatea gomendagarria da: ‘Erditzera noanean, nor geratuko da haur nagusiarekin?’; ‘nork zainduko du egun horietan?’; ‘nork lagunduko dit/digu hurrengo asteetan eta hilabeteetan?’”.**

Erditzeaz harago begiratzea proposatzen du Armendarizek: “Erdiondoan laguntza eskatu. Haur jaioberri baten eta helduagoa den haur baten beharrak oso ezberdinak dira, eta erdiondoan gaudela kontuan hartuz, ezin dugu lan hori guz-

tia guk geuk bakarrik egin. Laguntza ezinbestekoa da, bestela gure osasun fisikoarekin eta mentalarekin ordaindu genezake epe motzera”.

Haur bakoitzaren beharrak kontuan izatea gomendatzen du Armendarizek, unean-unean nola jokatu jakiteko: “Haur jaioberriak ama eskura baldin badu, haren garapena ongi joango da. Haur helduagoaren kasuan, aldiz, 2 edo 3 urteko haurrak ez du denbora guztian amak zaintzeko beharrik izango. Hala ere, oinarrizko beharrak ase behar ditu, lasai, asetua, betea, begiratua eta artatua senti dadin, eta hori konfiantzazko beste heldu batek egin lezake, aitak edo beste amak (bikotekidea dagoen kasuetan). Ondoren ama, haur txikia beste norbaiten besoetan uzteko aukera duenean, haur nagusiarekin egon daiteke, presente eta eskura. Horrela, haur nagusiaren beharrak aseta egongo lirarteke, eta emozionalki auto-erregulatzen lagunduko dio”. Izan ere, “ezinbestekoa” da bigarren hauraren etorrerarekin, “haur nagusia bizitzen ari den emozioak onartzea eta horiei lekua egitea”. Pedagogo perinatalak dioten eran, posible eta zilegi izango da haur txikiaren etorreran nagusiak frustrazioa, haserrea, mina, beldurrak... bizitzea, “beraz, ez gutxietsi haren bizipenak, guraso gisa, gure lana emozio horiek ikustea eta entzutea da, onartzea eta ateratzen uztea”.

Lehen urteak

Noiz eta nola eraikitzen da nortasuna?

Haur bakoitzak txikitatik erakusten ditu bere izaeraren ezaugarriak, lotsatia, egoskorra, lasaia, oldarkorra... “Nor gara?” Galderari erantzuten dio nortasunak, eta lehendabiziko 7 urteetan eraikitzen da. Patroirik eta maskararik gabe, benetakoa landuz garatzea gomendatzen du Ane Ablanedo psikologo eta irakasleak, “sanoago hazteko”.

Gela bereko ikasleen artean; etxean, neba-arreben artean; bikien artean ere nabarmena izaten da batzuen eta besteen arteko desberdintasuna. Batzuk lotsatiak dira, beste batzuk beldurtiak, ausartak, haserrekorrak, lasaiak, uzkurak... Haur bakoitzak bere izaera erakusten du aski txikitatik. *Izaera, izateko modua, nortasuna, karakterra* ere esaten zaio. “Nor gara? Galderari erantzuten dio izaerak” Adierazi du **Ane Ablanedo psikologo klinikoak eta haurren garapenean aditua den irakasleak**. “Lorraz bat ekartzen dugu jaiotzetik, baina nortasuna harremanetan eraikitzen da, erlazioen ekosisteman jasotzen eta ematen ditugun erantzuten arabera Ni-a nola garatzen den da izaera”.

Garapeneko beste alorretan bezala, nortasunaren eraikuntzan ere lehendabiziko urteak dira garrantzitsuenak: “Gure perfil psikologikoaren oinarria ere lehen 7 urteetan garatuko da, behar dugun guztiaren *lehendabiziko aldia* biziko dugulako aldi horretan: lehen aldiz atxikimendua bizi

izango dugu, banantzea...”. 7 urtetik aurrera, baretasun batean sartzen da haurra nortasunaren eraikuntzari dagokionean ere: “7 urtetik aurrera estrukturazioa dago, ikasketa akademikoaren garaia edo komunitate bateko kulturarekin harremanetan jartzeko momentua izaten da”. Nerabezaroan, ostera ere, krisia etorriko da nortasunari dagokionez ere: “Nerabezaroan gertatzen den krisia haurtzaroan lortu dugun orekaren arabera izango da”. Ablanedoren arabera, izaeraren ikuspegitik, nerabezaroa bigarren aukera bat da. Eta ondoren, helduaroan, garapena zurrunagoa da, umeak plastikoagoak baitira: “Heldutan egoskorra denak zail izango du aldatzen”.

Nortasuna nola eraikitzen den galdetuta, harremanaz mintzo da Ablanedo: “Garapenaren ezaugarri funtsezkoena da izaki sozialak gabela eta harremanetan hazten gabela. Gaitasun emozionalak eta psikologikoak geureganatzeko, hala nola atxikimendu gaitasuna, bestearengan konfiantza izateko gaitasuna, konpartitzeko gai-



tasuna... faseak daude". Harremanak beraz funtsezkoak dira haurren nortasunean: "Momentu bakoitzean psikologikoki eta emozionalki zer behar genuen eta eman ote zaigun garrantzitsua izango da gure izaeraren eraikuntzan". Izaera sendoagoa edo ahulagoa izango du haur batek bere beharrak ase izan zaizkion ala ez, erantzun zaion ala ez, eta horren arabera egitura karakteriala eraikiko da, eta, horren gainean, nortasuna".

Ezinbestean inguruneak eragina dauka gure nortasunean, eta guk —zer esanik ez gurasook eta hezitzaileok— eragina daukagu ingurukoen —eta bereziki gure seme-alaben eta ikasleen— nortasunean. Gainera, askotan asmo onez eta haurri lagundu nahian, haurren nortasuna zizelkatzen saiatzen gara, indargea dela iruditzen zaigulako eta sufritu egingo duelako edo kontrakoa, haserrekorra dela eta gaizki joango zaiola iruditzen zaigulako... **"Munduan egoteko patroia bakar garatu beharrik ez izatea litzateke onena"**, dio psikologoak. Zehaztu duenez, patroia asko egon daitezke, baina nagusiki hiru multzotan bereizten dira: **"Adeitsua edo konplazientea** (gatazka ekiditeko izaera konplaziente bat garatzen duena, beti bestearen gustukoa egiten duena gatazkarik egon ez dadin), **saiheskorra** (gatazka ikusten duenero ihes egiten duena) eta **oldar-**

korra (gatazka ikusten duenean sartu edo aurre egiten diona). Horietako bakar bat ere ez da txarra. Oso polita da momentu batean bestearen gustua betetzen jakitea edo gatazkei aurre egitea eta oso beharrezkoa da beste batzuetan 'hau ez da nire borroka eta banoa hemendik' sentitzea. Baina arazoa izaten da ezaugarri horietako bat patroia bilakatzen denean, eta hortik erlazionatzen garenean". Onena izango litzateke umeei aukerak ematea ahalik eta zabalenak eta integralenak izan daitezen euren jokabide sareak, momentuaren, gogoaren, beharren eta indarraren arabera, jokabide bat ala bestea aukeratu ahal izateko. Patroia sintomatikoa dela dio psikologoak, "zerbaiten sintoma da. Umeak oso haserrekor daudenean —ez baita gauza bera haserrekor egotea eta izatea— normalean zerbaiten seinale da, autoerregulazioan zerbait falta zaiola edo zerbait soberan dagoela edo momentu horretan zerbait ez doala ongi adierazten digu". Kasu horretan haurren jarrerak gugan sortzen duen eraginaren berri ematea proposatzen du Ablanedok, eta jokabidea mugatzen dugun neurrian —jotzea adibidez, haur haserrekor bati—, tresnak ematea proposatzen du.

Benetakoa eta berezkoa izate horri garrantzia ematen dio Ablanedok, "haurrak aukera izan dezala bere izateko modua askatasunez eta beretik eraikitzeko, patroirik eta korazarik baliatu beharrik gabe". *Koraza* edo *maskara* "onartuak izateko eraikitzen dugun nortasuna" da, haurrek ere garatzen dutena. **"Ezberdina da pertsona batek askatasuna izan duen bere izateko modua eta munduan egoteko modu karakteriala beretik eraikitzeko edo besteek gugandik espero duten horri erantzun beharra izan dion; hor arrakala bat dago**. Ni agian oso samurra naiz ohartu naitelako nire amak asko bilatzen duela samurtasuna, eta horrela gehiago maite nauela sentitzen dut. Garrantzitsua da diferentzia hori ikustea eta umeak ahalik eta askeen garatu daitezela eta garatu dezatela izateko modu bat ahalik eta genuinoena, sanoago hazteko".

Urte gozoak

Jauzia ilusioz bizi daiteke

Bertigoa sortu ohi du eskolako etapen arteko trantsizioak. Ikasleentzat aldaketa handia izaten da eta gurasoek urduritasunez bizitzen dute maiz seme-alabek egiten duten jauzia. Lasaitasunez eta ilusioz bizi liteke, ordea.

Haur Hezkuntzatik Lehen Hezkuntzara bitartekoa izaten da ikasleek bizitzen duten lehen aldaketa handia. Batez ere, jolasean aritu dira Haur Hezkuntzan, eta Lehen Hezkuntzan, mahaian eserita eta liburuari begira irudikatzen ditugu maiz. Hala zen garai batean, baina urteek aurrera egin ahala, hori guztia aldatzen joan da eta gaur egun jauzia ez da horren handia izaten. Aldaketarik bada, hala ere, eta horren aurrean hainbat alderdi kontuan hartzea garrantzitsua dela dio **Nerea Permach Martin EHUko irakasle eta ikerlariak**. “Hezkuntzan trantsizio guztiak konplikatuak dira, baina **etapa aldaketa aukera gisa ikus dezakegu, eta ilusioz bizi. Helduok, bai gurasoek eta bai irakasleek, horretara bideratu behar dugure esku-hartzea**. Sinetsi behar dugu lagundu dezakegula trantsizio hori positiboa izan dadin”. Bide horretan, errutinak ezartzeak asko lagundu dezake: “Etxean Lehen Hezkuntzako eskolaren egitura islatzen duten errutinak ezartzea positiboa da, eta lo egiteko orduak eta otorduak ere

zaindu behar dira. Horrekin batera, umeen autonomia sustatzea garrantzitsua da, autonomia lortzeak euren buruarengan konfiantza izaten lagunduko dielako. Etxean trebetasun akademikoak indartzeak ere lagundu diezaike. Haurrei lasaitasuna ematen die gurasoak haien ikas-kuntza prozesuan inplikatzen direla ikusteak”, dio Permachek. Eskura egotea eta laguntza emozionala eskaintzea bereziki garrantzitsua da: “Batzuetan, nahi gabe, haurrak heldu bihurtzen ditugu. Haurrek laguntza emozional handia behar dute eskolako errutina berrira egokitzen diren bitartean. Ondoan gaituztela erakutsi behar diegu eta, zentzu horretan, egunero eguna nola joan den galdetu, haien esperientziak entzun... Aldaketa ospatzeko zerbait antolatzea ere ez legoke lekuz kanpo, etapa berria ilusioz hartzeko eta beldurra uxatzeko”.

Profesionalen eskuetan

Urteek aurrera egin ahala asko aldatu da dena eta, oro har, etapa batetik besterako aldea ez da



garai batean bezainbestekoa izaten, baina haurrei bezala, gurasoei ere urduritasuna sortzen die jauzi horrek. Edonola ere, haurrak profesionalen eskuetan gelditzen dira eta lasaitasuna transmititu nahiko lieke Permachek: “Irakasleek badakite, garapenaren psikologiak hala erakutsi digulako, haurrak zer garapen unetan dauden, eta aldaketa eta egokitze prozesua nola bizi dezaketen ezagutzen dute. Badakite haurrak nola lagundu behar dituzten eta euren jarduna egoeraren arabera egokituko dute. **Irakasleek ikasleen gaitasunak eta mugak ezagutzen dituzte eta horiek kontuan hartuta aritzen direla sinetsi behar dugu. Badakite aldaketa handia dela, eta neurtu egiten dute. Haurrak profesionalen eskuetan uzten ditugu eta profesional horiengan konfiantza eduki behar dugu**”.

Gainera, azken urteotan aldaketa handiak eman dira ikastetxe askotan eta Lehen Hezkuntzako 1. mailan Haur Hezkuntzako hainbat dinamikari eusten diete aldaketa hain handia izan ez dadin.

Lehenengo orduko gelako asanblada txikiak egiten dira, ikasleak taldeka esertzen dira... Metodologia berriak erabiltzen dira eta trantsizioa samurragoa izaten da.

Zentzu horretan, gurasoek eskolan gauzak nola egiten diren jakin dezaten, eskolaren eta familiaren arteko koordinazioa eta komunikazioa ezinbestekoak dira. “Familiaren eta eskolaren arteko komunikazioa bermatuko duten koordinazio egiturak izateak asko laguntzen du. Komunikazio horren barnean sartzen da ikasturte berriak eta etapa berriak ekarriko duenaren berri ematea, baina ez soilik alderdi akademikotik ekarriko duen aldaketa edo ikastetxe zein etapa berriaren eskola ohiturei buruzko informazioa helarazteko, baizik eta gurasoek euren seme-alabek aldaketa nola bizi dezaketen jakiteko. Gurasoak prozesuan lagunduko duten beste agente bat bihurtzeko. Irakasleek badakite haurrak psikologikoki nola dauden, nola senti daitezkeen, zein unetan dauden... Irakasleek

horri buruzko informazioa partekatu dezakete familiekin eta lasaitasun mezuak bidali ditzakete”, dio Permachek. Koordinazio egitura horiek nola antolatu beharko lirakekeen ere azaldu du: “Egitura horietan HH5eko eta LH1eko tutoreak, orientatzaileak eta gurasoak egon beharko lirakeke eta agente guztiek maila berean egin beharko lukete lan”. Azken batean, elkarlanerako testuingurua sortzea da garrantzitsua.

Ikusmolde ludikotik akademikora

Koordinazio hori beharrezkoa da etapen arteko arduradunen artean ere. Haur Hezkuntzan ikuspegia globalagoa da eta jolasaren bidez ikasten dute, batez ere, baina Lehen Hezkuntzan ikuspegia zehatzagoa eta akademizistagoa da. Eskolak etapen arteko aldaketa modu koordinatuan planteatzea ezinbestekoa dela azpimarratu du Permachek: “Zentzu horretan irakasle berriak, ahal den neurrian, ikasle bakoitzaren gaitasunak ezagutzeak, adibidez, asko lagundu dezake. Eta aipatutako koordinazio egitura horiek oso lagungarriak izan daitezke horretarako. Proposamen didaktikoen formatu bakarra izan beharko lukete bi etapetan (berdintsua ez bada, antzekoa) eta, bereziki, Haur Hezkuntzan zein Lehen Hezkuntzan irakurketa eta idazketa metodo komuna partekatzea ezinbestekoa izan beharko litzateke. Lehen Hezkuntzan irakurketa eta idazketa barneratuko dituzte, baita matematikako oinarriko edukiak ere. 5 urteko gelan hizkiak eta hitz batzuk identifikatzen hasten dira, normalean maila horretan euren izena idazten ere badakite, eta hori guztia metodologia jakin bati jarraituz eta formatu jakin batean egiten da. Metodologia horrek jarraipena izatea, bi etapetan metodo komuna partekatzea, garrantzitsua da. Bestetik, esperientzia arloen eta esparruen arteko koherentzia eta lotura ere indartu egin beharko dira, Permachen hitzetan: **“Printzipio metodologikoak, jarduerak, materialak, baliabideak, taldekatzeak, denborak, espazioa... Horien guztien gutxieneko jarraitutasuna bermatzea oso onuragarria izan daiteke. Bat-batean erabateko aldaketarik ez izateko”**.

Espazio berriak eta irakasle berriak ezagutzea

Ikasleek irakasle berriak eta espazio berriak



aldez aurretik ezagutzea lagungarri izaten da lehenengo egunean dena erabat arrotza izan ez dadin, baina aurretiazko ezagutza hori tentuz egin beharrezkoa dela uste du Permachek: “Irakasle berriak ezagutzeak, konfiantza emango dio haurari eta, zalantzarik gabe, lagundu dezake. Espazioari dagokionez, onuragarria izan daiteke eskola edo ikasgela berria ezagutzea ingurunearekin ohitzeko eta erosoago egoteko, baina aldaketa handia baldin bada, kontu handiz ibili beharko dugu. Trantsizioa eraikin txiki batetik eraikin handi batera egiten bada, eskola berrira antolatzen diren bisitak egiterakoan zarata gutxi egongo dela eta haur kopuru txikia egongo dela bermatzea gomendatuko nuke”. Horrela egin ezean, haurrak beldurtu egin daitezke: “Haur Hezkuntzako ikasleak Lehen



Hezkuntzako eskola ezagutera eramaten baldin baditugu, eta, adibidez, jolasgarria baldin badaude, zarata ikaragarria baldin badago, jende pila bat... Beldurtu egin daitezke”.

Eskola berrira egingo diren bisitak noiz egiten diren zaindu behar da, beraz. Ez da komeni haurrak aldaketa ikaragarria irudikatzea, espazio berria ezagutu bai, baina ezagutzen duen espazio horren, Haur Hezkuntzako espazioaren antza duela pentsatu behar du.

Orientatzaileen lana

Orientatzaileak zeresan handia du ikasleak hezkuntza etapa berrira egokitzeke prozesuan. Haren funtzioak eskolaren eta ikasleen behar espezifikoaren arabera aldatu daitezke, baina oro-

korrean, funtzio berdintsua betetzen du kasu guztietan Permachek dioenez: “Alde batetik ikasleen ebaluazioa eta jarraipena egin ditzake, ebaluazio akademikoak eta sozialak barne bildu ditzake, baina bereziki laguntza emozionala eman dezake. Hau da, etapen arteko trantsizioan sor daitezkeen emozioei eta antsietate egoerei aurre egiten lagundu behar die ikasleei. Orientatzaileak gurasoekin ere lan egin dezake etxean trantsizio arrakastatsua sustatzeko, baliabideak eta aholkuak emanez, gurasoak prestatuz eta haien seme-alabak nola sentituko diren adieraziz”.

Era berean, orientatzaileek irakasleekin elkarlanean aritu beharko dute ikasleek beharrezko laguntza jasotzen dutela ziurtatzeko eta, jakina, hala behar duten ikasleentzat estrategia didaktikoak eta egokitzapen curricularrak identifikatzeko laguntzeko. Funtzio gehiago ere bete ditzakete: “Eskolak izan dezakeen trantsizio programa edo egitura horien koordinazioa eta planifikazioa ere bere gain hartu dezakete. Gurasoentzat ikastetxe berrira bisitak, gurasoentzako informazio bilerak... antolatu ditzakete eta ikasleentzako integrazio jarduerak barne biltzen dituzten programa horien diseinuan parte hartu dezakete. Eta, batez ere, epe luzeke monitorizazioa edo jarraipena egitea egokitzen zaie orientatzaileei: lehen urteke ikasleen bilakaera hurbiletik jarraitzea epe luzeke balizko arazoak edo erronkak identifikatzeko eta horiei aurre egiteko neurriak hartzeko. **Orientatzaileek funtsezko eginkizuna betetzen dute ikasleei eta familiei laguntza akademiko, soziala eta emozionala eskainiz. Eta helburua argia izango da beti: trantsizio arrakastatsua erraztea eta haurrak eskola ingurune berrira positiboki egokitzen laguntzea**”, aipatu du Permachek.

Gurasoei mezua bidali die Permachek: “Garrantzitsua da zuen seme-alabei trantsizioari buruzko mezu positiboa helaraztea, uler dezaten pixkanaka deskubritzen joango diren etapa berria eta zoragarria bat dela”. Seme-alaben espektatibak, urduritasunak... partekatzeke eta haiek animatzeko konfiantzazko espazioak eskaintzea ezinbestekoa da.

Nerabezaroa

Nola lagundu (ikas)bidea hautatzen

Ikasketak aukeratzeak zailtasun ugari ekartzen dizkie nerabeei, hil ala biziko erabaki gisa bizi dutelako. Izar Arregi psikologoak lasaitasunerako deia egiten du, zalantzak izatea normalizatu eta sana dela aldarrikatzen du, eta atzera buelta duen hautaketa dela nabarmentzen du.

Zer izan nahi duzu handitan?". Zenbat bider erantzun ote diogu guk geronek galdera horri, eta orain, guraso edo hezitzaile izanik, zenbat aldiz egin ote diegu galdera bera seme-alabei eta ikasleei! Urterik urte, errepikatzearen errepikatzeaz, galdera buruhauste bihur dakieke nerabeei, askotan ez baita argi izaten nondik jo nahi den. "Gehienetan", zehazten du **Izar Arregi psikologoak**, **"ohikoa eta normala da nerabeek argi ez izatea zer ikasketa eta zer lanbide izan nahi duten, ohikoa eta normala izateaz gain, sana da zalantzak izatea, gustuak aldatzen joaten baitira"**. Beraz, hautazkoak aukeratzen hasi behar duen nerabeari, Batxilergoa edo Lanbide Heziketa aukeratu behar duenari edo goi mailako modulu bat edo karrera aukeratzeko bidegurutzeari dagoen gaztetxoari eta haien familiei mezu argia eman die psikologoak: "Desdramatizatu, ez da hil ala biziko erabakia".

Lehendabiziko aldi asko bizitzeko hilabe-

tea izan da pasa dena, aurreko ikasturtean hartutako erabakiak gauzatzeko lehendabiziko hilabetea izan baita, *Mate* zaila ala *Mate* erraza? *Batxi* ala moduluren bat? Zer modulu? Zer karrera? "eraikitako espektatiben eta errealitatearen arteko desorekak bizitzen ariko dira nerabe asko oraintxe bertan, eta horren aurrean, lasai egoteko esatea garrantzitsua da", adierazi du Arregik. "Ez da hil ala biziko erabakia, beti dago atzera egiteko aukera."

Nerabeak, ordea, modu gatazkatsuan bizi izaten du, oro har, ikasketetan aukerak egin behar izatea, sarritan psikologoaren kontsultara joateko arrazoi bihurtzeraino. "Batik bat presioak eragiten die gatazka, 'argi eduki beharko nuke erabakia eta ez dauzkat gauzak argi', pentsatzen dute askok, eta normalena argi ez edukitzea da, beraz, normalizatu egin beharko genuke zalantzak izatea". Hori da ikasketak aukeratzeko unean Arregik ematen duen lehen gomendioa. **"Ikaragarritzko zama jartzen**



diegu 14, 16 edo 18 urterekin egin beharreko aukeraketei. Pentsa bikotekideaz ariko bagina! 16 urterekin aukeratzen dugun bikotekidea bizi osorako dela pentsatzea bezala da! 16 urterekin aukeratutakoa normalean ez da bitziza osorako izaten, normalena norbere burua ezagutzen joatea da; interesak aldatzen joatea, gustuak aldatzea joatea, aldiz, eskolak, inguruak eta familiak nerabea presionatu egiten dugu, erabakia bitziza osorako dela azpimarratuz". Arregik ordea, erabakiak atzera bueltak dituela, eta lasaitzeko mezua ematen die familiei eta nerabeei: "Hartzen dugun erabakia hartuta ere, beti dauka atzera buelta. Ikasgai bat ala bestea hartu, ez dauka halako garrantzirik, baina buruhauste handiak sortzen dira; bitziza ez da lerro zuzen bat hasieratik bukaerara, biribilguneak daude eta atzera egin eta beste bide bat hartzeko aukerak ditugu; frantsesa behar genuela eta *tekno* aukeratu genuela? Hurrengo ikasturtean kurtso intentsiboago bat eginda konponduko ditugu gauzak".

Erabakiari zama kenduta, aukeratzen dena ez dela derrigorrez segurtasun osoz aukeratua izan behar gogorarazten du Arregik. Nerabe batzuen kasuan ikasketak aukeratzea zaila izaten da ez duelako gustuko hori aurkitzen. "Kasu horretan, 'zer egin nahi duzu?' edo 'zer gustatzen zaizu gehien?' galdetu beharrean, 'zer da gaizki gutxien joaten zaizuna?'; 'non sentituko zara erosoan edo behintzat non ez zara sentituko deseroso?' galdetu beharko genioke seme-alabari. Erabakia segurtasunik gabe hartzeak ez du esan nahi ondoren ikasketetan edo ofizioan gustura ariko ez denik edo ona izango ez denik; ezer seguru ez izatea nerabezeroan gehiengoari gertatzen zaiona da". Aldiz, beste batzuei alor asko joaten zaizkie ongi, letrak, zientziak, kirola... "Berez dohain bat da gauzak ongi joatea, baina aukera zabaltzen zaigun neurrian dudak gehitu egiten zaizkigu. Kasu horretan nerabea-ri sinetsarazi behar diogu bide bat edo bestea aukeratu, bere bidea egingo duela, eta bitziza



ez denez *dena edo ezer ez*, bata ala bestea aukeratu, ongi joango zaiola ikusarazi behar diogu”.

Familiaren eragina leundu beharko genuke

Adin bakoitzean, DBH3n, 4n edo Batxilergoaren amaieran erabakiak desberdinak direla dio Arregik, baina kasu guztietan “nerabearena berea” izan behar dela nabarmentzen du.

“Gurasook beti eragingo dugu, batere ez eragin nahian erabaki osoa seme-alabarengan uzten dugunean ere bai”. Kasu horretan, gurasoei gomendatzen die euren esku-hartzeaz jabetzeko: “Bakoitzak joera bat izaten dugu, eta seme-alaba zerbait erabakitzeko bidegurutzean aurkitzen denean, gurasoaren joera indartu eta areagotu ohi dugu”. Psikologoak kontrakoa egitea gomendatzen du, daukagun joera lasaitzea edo malgutzeta: **“Guraso batek gehiegi estutzeko joera baldin badauka, birpentsa dezala bere eragina nola leundu dezakeen; beste baten joera libreegi uztea baldin bada, berriz,**

agian ohartu behar da seme-alabari libreegi uzteak ez diola bidegurutze honetan mesederik egingo”.

Baina erabakia euren da. “Gurasoak kontzientean izan behar du berak nahi bat daukala, seme-alabak modulu bat egin dezala, edo karrera bat, edo Zientziak edo Letrak... Oso ohikoa izaten da, baita ere, gurasoak egin ezin izan duena seme-alabarentzat nahi izatea. Kasu horretan, gure nahi hori mahai gainean jarri behar dugu ‘ni hau naiz, eta nik hau ikusten dut’, baina kontuan izan behar dugu erabakia nerabearena izango dela; ‘niri galdetzen badidazu, nik nire iritzia emango dizut; baina erabakiak zurea izan behar du’. Argi izan behar dugu gure nahia gurea dela, eta seme-alabari azaldu behar zaio berak hartuko duen erabakia hartuta ere ontzat hartuko dugula. Hori da benetan nerabeak erabakia aske hartzea”.

Adinaren arabera, erabakiak txikitik handiagora

Autokontzeptua eta autoestimua zainduz

Ikasketak aukeratzeko garaian, norbere interesez eta gustuez gain, norbere gaitasunak eta zailtasunak aintzat hartzea ere garrantzitsua da, Izar Arregiren aburuz: “Nik agian futbolari izan nahi dut, baina jabetu behar naiz kiroletarako dohainik ez dudala, eta ez da ezer gertatzen, beste hamaika aukera interesgarri daude”. Adin honetan entsegu/errore dinamikan mugitzen dira ikasleak, bakoitzak bere bidea aurkitu arte. “Eta etapa honetan autoestimua lanketa egitea garrantzitsua izango da. Autoestimua lantzea ez da kiroletako dohainik ez daukanari badituela esatea, 'futbolera' akaso ez zara hain ona, baina idazteko balio handia duzu' esatea izango litzateke autoestimua landuz laguntzea”. Autoestimua errealtatetik landu behar da, psikologoaren iritziz “nerabearen balioak non dauden ikusi behar da, eta garapenari dagokionez entsegu/errore garaian dagoenez, baimena eman behar zaio erabakiak aldatzeko, bide ugari dardela eta atzera egiteko aukerak dardela ikusaraziz”.

Autoestimua lantzeko, autokontzeptua landu behar da. “Autokontzeptua da nik neure buruaz uste dudana. Eta, gero, uste dudana horri ematen diodan balioa, ona, erdizkakoa edo dena delakoa, estima, hori autoestimua da. ‘Txikia naiz, baina bizia naizenez ongi irteten naiz egoeretik’ pentsatzea, adibidez, errealtateari loturiko autokontzeptu zuzena izango litzateke, baina autoestimua ere ona litzateke”. Autokontzeptua, ahal den neurrian, errealtatearekin bat etorri behar da, baina, psikologoaren arabera, beti ez da hala izaten: “Nerabe asko etortzen dira autokontzeptu arazoekin, eta hori landu behar da”.

Ikasketak aukeratzeko garaian, aukeratuko dugun ikasketa hori autokontzeptuarekin eta autoestimua lantzeko lotzen bada, arazoak sor litezke, psikologoaren arabera: “Nerabe batek uste badu Medikuntza ikastea ona izatearekin edo perfektua eta solidarioa izatearekin lotu dagoela, erabaki hori hil ala biziko bihurtuko da, bere autoestimua eta autokontzeptua erabaki horren baitan ikusten baititu. Aldiz, erabaki hori lasaiago planteatzen badugu, eta pertsonaren balioa ikasketekin lotzen ez badugu, ez diogu halako buruhausterik eragingo nerabeari”.

joaten diren neurrian —lehendabizi ikasgai bat ala beste aukeratu beharko dute, ondoren lerro bat edo beste...— gurasoen esku-hartzea ere horrela joan beharko litzatekela uste du psikologoak: “Adinaren eta kasuistikaren arabera, aholkularitza bideratuagoa edo libreagoa izan beharko litzateke”. Egokitu izan zaio psikologoari gurasoek nerabea ekartzea espezialistak aukeratzen lagundu diezaion: “Nik argi esaten diet, psikologo batek ez dio lagundu behar nerabe bati gurasoek nahi duten bide hori hartzen, baizik eta ikasleak zer nahi duen argitzen lagundu behar dio, erabakia hartzea zailtzen dioten oztipoak argitzen lagundu behar dio”.

Erabaki bat edo beste hartzeko orduan, nerabearen interesez eta gaitasunez gain eta gurasoen eraginaz gain, “beste faktore asko” egoten direla dio psikologoak; “nerabe bat beti da *beste faktore asko*. Ez da soilik zer lanbide izan nahi duen edo zer ikasketa gustatzen zaizkion nerabeari, beste faktore askok eragiten dute: herritik atera nahi duen ala ez duen nahi, adiskideen faktorea... Dena ardatzen dugu *Mate* erraza edo *Mate* zaila dileman, eta erabakiaren gako hor bilatzen dugu, baina nerabearen buruhaustearen atzean ez dago gako hori soilik, beste faktore asko sartzen dira erabakian”.



Amaia Arroyo Sagasta

HUHEZIKo irakaslea eta ikerlaria

Bideo-jokoak

Gure 13 urteko semea egunero ordubetez bideo-jokoetan ibiltzen da, askotan estresa bideratzeko erabiltzen duela iruditzen zaigu. Alde batetik ona izan daiteke, baina gu kezkatuta gaude, mendekotasuna ari ote zaion sortzen. Zertan jarri beharko genuke arreta?

MENDEKOTASUN SINTOMARIK garbiena da bideo-jokorik ez daukanean “abstinentzia sindromea” agertzea: antsietatea, ezinegona, suminkortasuna... Nire iritziz, ordubetez bideo-jokoetara jolastea ez da kezagarria, bideo-joko mota eta bertan dagoen edukiari erreparatzea da garrantzitsua: zer pertsonaia mota daude? Zer egiten dute? Zer komunikazio mota azaltzen da? Zer egiten du joko horretan? Agian, sormena, estrategia, komunikazioa... lantzen ari da. Hala balitz, aisialdiko ordubete bat horretara bideratzea probetxugarria izan daiteke. Aldiz,

bere adinerako aproposak ez diren jokoetara jolastea (GTA, adibidez) ez nuke egokitzen joko. Gakoa zera izan daiteke: berarekin hitz egitea eta jolastea, egiten ari dena ezagutzeko, baloratze eta, zergatik ez, baita berarekin gozatzeko ere. Argi dago 13 urterekin bere espazioa behar dutela eta, zuen semearen kasuan, bideo-jokoak izan daiteke berarentzat bere espazio hori. Zuek, guraso moduan, egiten duzuen egiten duzuela, zaintzatik egiten ari zaretela ulertaraztea oso garrantzitsua da, bere espazioari duen garrantzia ere emanda.

Gurasoen eredia

9 eta 11 urteko seme-alabekin oso presente daukagu sakelakoak noiz ematearen gaia. Aldiz, nire bikotea “oso konektatuta” dago, gehienetan lanagatik mezuak erantzun beharra izaten du... Sentsazioa daukat seme-alabei gauza bat esan eta guk (bikoteak) beste bat egiten dugula.

ERREALITATE GORDINA deskribatzen ari zara. Badakigu haur eta gazteek esaten zaienetik baino ikusten dituzten eruedetatik ikasten dutela, eta horregatik da hain garrantzitsua gure erabileraren kontzientzia hartzea. Konexio maila jaisteak posible ez bada, 9 eta 11 urteko seme-alabak izanda, uste dut posible dela haiei azaltzea aita zertan ari den, lanagatik erabiltzen duela azaltzeko. Dena den, deskonexio

osasuntsuaren gaia azalarazteko aitzakia bat ere bada, eta ondo legoke eredu izate horrek gehiegizko erabileran aldaketak ekartzea, zure bikotearen ongizatearen alde eginez. Ordu jakin batetik aurrera edota tarte batean (haurrekin zaudetenean) ez erabiltzea adostu dezakezue. Ordu edo tarte horrek, nahitaez, afal ordua hartu beharko luke bere baitan, familian hitz egiteko giroa ahalbideratzeko.

Arrakala digitala

DBHko irakaslea naiz. Nire geletako umeen artean desberdintasun handiak ikusten ditut, batzuek dituzten baliabide teknologikoen eta besteek dituztenen artean, eta baita, ikasle batzuen gurasoen ezagutza mailaren eta besteen gurasoen ezagutza mailaren artean. Irakasleok nola lagundu dezakegu arrakala hori saihesten?

HAUSNARKETA HORRETARA heldu bazara, bejondeizula! Argi dago bi eragin-eremu daudela deskribatzen duzun errealitatean: alde batetik, azpiegiturari dagokiona; eta bestetik, familien formazioaren gainekoa. Lehenengoari dagokionez, ikastetxean ikasle guztiek gailu teknologiko berberak eskura dituztela bermatu beharko genuke. Horretarako, liburutegian jar daitezke batzuk eskuragarri maileguan, “zaharkituta” gelditzen direnei beste bitzta bat emanda (Luberri Linux sistema eragilea jarrita, adibidez, gailu zaharrak ondo aprobetxatu daitezke). Gailu horiek zentroak berak jar ditzake edo ondoko enpresengana edo familiengana jo dezakezue, ekarpena eskatzeko. Bigarrenari dagokionez, familien formazioa ikastetxean eragin-esparruan sartzeari behar-beharrezkoa dela deritzot. Azken finean, hezkuntza-komunitatearen parte dira familiak eta haien formazio mailak eragin handia



du ikasleen egunerokotasunean. Galdetegi bat pasa daiteke, haien beharrak ezagutzeko eta formazio-saio batzuk eskaintzeko. Saio horiek zuek edo kanpo adituren batek eskaini ditzake, gaiaren arabera. Baina garrantzitsua da azpimarratzea azpiegituraren erronkari soilik helduta ezingo diogula heldu arrakala digitalari.

Instagram

Gure 14 eta 16 urte semeek Instagramen jarraitzen dituzten eta haiei jarraitzen dieten pertsona gehienak ez dituzte ezagutzen. Haiei *like*-ak ematen dizkiete, eta haien *like*-ak espero dituzte. Denbora asko eskaintzen diote sare sozial horri, eta 16 urtekoari umorean ere eragiten dio elkarrekintzak. Egiten duen guztia *Instan* erakutsi behar du eta gauzak propio egiten ditu *Instan* erakusteko. Eskuetatik joaten ari zaiola iruditzen zaigu. Zer kontrol neurri har genezake?

LEHENENGO ETA BEHIN, haiekin hitz egitea da gomendagarriena: beren motibazioak ulertzeko eta, bide batez, haiengan kontzientzia pizteko. Askotan, ez dute beren ekintzen pertzepziorik edo, behintzat, ez dute gehiegi pentsatzen zentzuan, eraginean edo ondorioetan.

14 eta 16 urtekoak izanda, erabiltzeko eskubidea dute (legeak baimentzen du), baina era-

bilera osasuntsua eta egokia zer den ikasten lagundu behar diegu. Erronka moduko bat ere proposatu diezaiekezue: argazki bat igo gabe egun bat pasa dezala, *like* eman gabe egun bat igaro dezala, aurrerago pare bat egunez desinstalatu... “Esperientzia” horien inguruko gogoeta egin dezakezue ondoren, haien bizi-penen gaineko hausnarketa bultzatzeko, eta autoerregulazioa sustatzeko.



Aitziber Estonba

Sexologoa

Animaliak

Herri txiki batera etorri gara bizitzera, eta askotan egokitu zaizkigu animaliak susaldian elkar estaltzen ikusteak. Haurren ohiko galdera da, zertan ari dira? Egokiera sexuaz hitz egiteko baliatu beharko genukeela iruditzen zaigu, baina batzuetan hain bortitza iruditzen zaigu eszena (zaldi-behorra kasuan, adibidez), ez dakigula nola jokatu. Gomendiorik?

LEHENENGO GALDERARI dagokionez, erantzun-
go nuke egoera hau ezin aproposagoa iruditzen
zaidala hainbat gai jorrazteko. Lehenik eta behin,
sexualitatea eta *ugalketa* kontzeptuak ezberdintze-
ko. Askotan gure hitzaldi edota tailerretan *sexualitatea*
eta *ugalketa* kontzeptua ezberdintzeko
premia izaten dugu, ez soilik haurrekin, baita
helduekin ere. Giza sexualitatea, gure bizitzaren
alderdi gisa ulertu behar dugu, ez ugalketarako
bide huts gisa. Sexualitatea pertsonen dimentsio
bat da, eta beste hainbat gauzen artean, gure
harremanetan komunikatzeko bide bat da. Gizar-
teak oraindik ugalketa sexualitatearekin nahas-
ten du, horrek kontzeptu hori izugarri pobretzen
duelarik. Beraz, egoera hori baliatu dezakegu
sexualitatearen kontzeptua zabaltzeko.

Bigarrenik, hain zaila suertatzen zaigun harre-
man erotikoei buruz hitz egiteko baliatzen genezake.
Beti diogun bezala, ez da beharrezkoa detailerik
ematea, baina harreman erotikoa gertatzen
direla adierazteko eta horiek tabutik ateratzeko
baliagarria izan daiteke. Horrez gain, animalien
harreman sexualak eta gizakienak dituzten ez-
berdintasunak adierazteko polita izango litzateke,
plazeraren kontzeptua elkarriketara ekarrita.
Umeei adieraz diezaiekegu sarketa ugalketarako
tresna dela, baina ez dela plazerarako dugun
tresna bakarra.

Bestalde, uste dut egoera horiek denoi egiten
zaizkigula bortitz. Alde batetik, pentsatu behar
dugu animalien harremanak nahiko mekanikoak
direla, sarketan oinarrituak, samurtasunik gabe-
koak eta emozioen komunikazio eskasarekin eta
horrek sentsazio horiek sortzen dizkigu. Gure
gizartean harreman erotikoa intimitatean izaten
direnez, ez daukagu horiek ikusteko ohiturarik.
Iruditzen zait horrek guregan, denongan, sor-
dezakeena jasotzea polita litzatekeela, umei
adierazi diezaiekegu helduentzat ere egoera ez
dela eroso, askotan umeekin ez baikara batere
zintzoak eta haiei egoera naturaltasunez hartzea
eskatzen diegu, geu ere deseroso sentitzen ari
garela onartu gabe.

Baina ez dut uste egoera ikusi dugun ueña hori
guztia lantzeko egokia denik. Haiei eta guri egoe-
ra hori ikusteak sor diezazkigukeen emozioak
jasotzea garrantzitsua izango litzateke, eta baita
gero etxearen goxotasunean, aipatu diren gaiak
jorrazteko aukera baliatzea ere.

Zorte handia da, nire ustez, zuen umeek egoera
natural horiek ikusi ahal izatea, beti ere, ondoren
helduok ahalegin bat egiten badugu guk eduki ez
genuen jasoketa edo erantzuna umei emateko,
eta egoera horiek beste betaurreko batzuekin
ikusi ahal izateko, hau da, naturaltasunaren be-
taurrekoekin eta ez morboaren betaurrekoekin.

Nerabearoa

Gure 15 urteko semearen lagunak hasi dira bikoteekin irteten. Berak ez du interesik erakusten. Baina kezka sortzen digu honakoak: bere fisikoari buruzko intsegritate handia erakusten du, oraindik heldu gabe dago... Lagundu diezaiokegu bere buruarengan ziurtasun handiagoa izaten eta berak ere bikoteak izan ditzakeela sinetsarazten?

EGOERA HORRETAN bi faktore daude: alde batetik, aipatzen duzuen garapen ebolutiboarena, eta bestetik, autoestimua fisikoarena.

Lehenengoari dagokionez, pentsatu behar dugu askotan adina soilik zenbaki bat dela, baina adinari egozten dizkiogun hainbat ideia, sinesmenak, proiektzioak... gazteentzat zama handi bilakatu daitezkeela. Guri, helduoi ere, bizitzan zehar etengabe horrelakoak gertatzen zaizkigu. Badirudi, adin bakoitzean badirela gertatu eta egin beharreko gauzak, normaltasun bide bakar bat dagoela sinetsarazten zaigu, nolabait.

Gainera, garapen fisikoarekin batera, eta ez lehenago, beste interes batzuk sortzen dira, ligatzearena, besteak beste. Zuen semea garapenean horrela badabil, seguraski gai horrekiko bere interesa ez da oraindik gehiegi piztu. Baina, era berean, guk geletan aurkitzen dugun errealtatea hauxe da: ligan eta bikotean "aurreratua-go" dauden nerabeek ospe handia dutela. Ospe horrek denengan presio moduko bat sortzen du, batzuek beren desirari jarraituko diote, baina ospe horren bila dabilozanak ere badaude, eta horrek hain osasuntsuak ez diren harremanetara eramaten ditu.

Beraz, agian, zuen semea gai horrekin gaizki pasatzen aritu daiteke eta ez legoke gaizki etxean gai horri heltzea, guk bizi izan dugun presioaren esperientziatik abiatu. Aipatu dudan hausnarketa hori ere garrantzitsua izango litzateke: zer da hobe, nire desirari jarraitzea eta beharbada oraintxe ez hain "ospetsua" izatea edo besteek niregan espero dutenaren mende egotea? Hausnarketa hori bizitzako hainbat unetan egin beharko du eta oso aberasgarria eta baliagarria izango zaiolakoan nago.

Adina ez da erraza, eta gazte guztiek ez dute entzute jarrera berdina, baina ziur nago elkarriketa goxo batean gai horri helduz gero, gaztea

ulerturik sentituko dela eta horretan guztian ez dagoela bakarrik sentitu dezakeela. Horrek indarra emango diola gero egoera nola kudeatu jakiteko.

Bestalde, intsegritate fisikoaren gaia aipatzen duzue. Gai hori adin horretan nahiko ohikoa izaten da. Haien gorputzak oso denbora laburrean aldaketa handiak jasaten ditu eta hori dela-eta, ziurtasun falta handia izaten dute, horrek estereotipoen aurrean ahulago bilakatzen dituelarik. Baina ohikoa dela esateak ez du esan nahi ez diogunik gaiari heldu behar. Beharbada, etxeetan askotan estereotipoen gaineko lanketa egiten dugu, horiek deuseztatzen laguntzen saiatzen gara, baina uste dut haientzat lanketa hori ez dela nahikoa. Ederki dago estereotipoek guregan duten eragina azpimarratzea, baina, une honetan, bera bere buruarekin hobe sentitzeko gauzak egitea ere proposa diezaiokegu, eta horretarako gure laguntza eskaini. Nik uste dut estereotipoak zalantzan jartzearen diskurtsoa eta bera bere buruarekin hobe sentitzeko gauzak egitea bat etor daitezkeela, beti ere egiten den guztia osasunaren ikuspegitik bideratuz gero. Adibidez, bera granoekin edo pisuarekin gaizki pasatzen ari bada, norbere gorputza maitatzeko estereotipoei buruz hitz egin daiteke, baina baita lere agun diezaiokegu (berak nahi izanez gero) janari osasuntsua aukeratzeko edota granoentzat azal garbiketako egiten. Modu horretan, autozaintzaren ikuspegia eskaintzen diogu, beti ere osasunaren ikuspegitik.

Ez dugu ahaztu behar nerabeak horretan guztian hasi berriak direla, guk ibilbide luzea egin dugu gure gorputza maitatzeko eta den bezala onartzeko, baina haiek gorputz hori eskuratu berria dute eta lagun egiten ari dira. Askotan, guraso gisa, estereotipoen kontra goaz, kontrako diskurtsoak eginez, baina haien beharra beste bat da; ulermena eta ondoan egotea, alegia.



Libe Garmendia
Dietista nutrizionisa

Begetarianoa

Gure 14 urteko alabak begetarianoa izatea erabaki du. Nola ziurtatu genezake dieta osasuntsua daramala? Haragiaren eta arrainaren ordez zer proteina, zein elikagai ziurtatu behar ditu?

ELIKADURA BEGETARIANO jarraitzea elikadura omniborora jarraitzea bezain osasungarria izan daiteke, baina nutrizionalki osoa izan dadin, hainbat nutriente kantitate egokian kontsumitzen ditugun ziurtatu behar dugu.

Arreta handiena jarri behar diogun nutrientea B12 bitamina da. Gorputzak kantitate egokian lortzen ez duenean osasun arazo larriak eduki baitaitezke. Besteak beste, garunaren eta nerbio sistemaren funtzionamendu egokia bermatzen du, globulu gorrien osaketan laguntzen du eta DNAREN sintesian eta proteinen metabolismoan parte hartzen du. B12 bitamina nahiz eta landare jatorriko elikagai batzuetan aurkitzen den, animalia jatorriko elikagaietatik datorren B12a hobeto aprobetxatzen du gorputzak. Horregatik, begetarianoek B12 bitamina kantitate egokian lortzeko suplementazioa hartzea da egokiena. B12a gehituta duten elikagaiak kontsumitzea beste aukera bat izan daiteke, baina kasu horretan zaila izaten da kantitate egokietan kontsumitzen ari garela ziurtatzea. Gainera, horrelako elikagaiak oso prozesatutako elikagaiak izaten dira.

Gainerako nutrienteak, landare jatorriko elikagaietatik lortzen dira. Proteinak lekaleetatik eta bere deribatuetatik (tofua, tempeh, soja testurizatua, heura), lor daitezke, baita fruitu lehorretatik eta hazietatik eta zerealeetatik ere. Arrautzak eta esnekiak kontsumitzen badira, elikagai horietatik ere lortzen dira.



Burdinaren kasuan, bere xurgapena handitzeko, burdinean aberatsak diren elikagaiak C bitaminan aberatsak diren elikagaiekin konbinatzea garrantzitsua da. Aldiz, burdinean aberatsak diren elikagaien kontsumoa kafearengatik eta tearengandik banatzea komeni da.

Omega 3ari dagokionez, batez ere liho, chia eta intxaurretatik lor daiteke. Zink-a berriz, zereal integral, tofua, tempeh, lekale, hazi eta fruitu lehorretatik. Esnekiak kontsumitzen badira, baita esnekietatik ere.

Gainerako elikadura motetan bezala, aniztasuna egonez gero, behar nutrizionalak asetzea errazagoa izango da.

Estresa

Gure 15 urteko alaba oso urduria da, eta bereziki azterketa-garaian urduritasun hori elikadurarekin asetzen du, txokolata, grasak, gozokiak... Estresa eta antsietatea elikadurarekin kudeatu nahi izateak kezkatu egiten gaitu. Nola lagundu diezaiokegu?

ELIKADURAK ETA EMOZIOEK lotura zuzena dute. Txiki-txikitatik hasten gara emozioak elikadurarekin lotzen. Horregatik, elikagaiekin harreman osasuntsu bat eraikitzea oso garrantzitsua da.

Momentu batzuetan estresa edo antsietatea elikagaiekin ateratzeko beharra sentitzeak ez du garrantzi handiegirik. Arazoa horiek kudeatzeko beste estrategiak falta zaizkigunean sortzen da. Hori dela eta, horrelako kasuetan, arnasketak, yoga, meditazioa... bezalako lasaitze teknikak ikastea lagungarria izan daiteke. Gustuko gauzak egiten denbora gehiago pasatzek, kirola egiteak edota musika entzuteak ere estresari aurre egiten lagundu dezakete.



Hori guztia nahikoa ez denean, psikologoei edo gisako profesionaleri laguntza eskatzea komeniko litzateke.

Otorduak

Gure 8 urteko alabak hiru otordu nagusi eta bi txiki egin ordez, bost edo sei ertain egiten ditu. Arazoa da bazkal-orduan eta afal-orduan gutxi jaten duela, eta berehala gose dela eta tarte horietan ez duela hain sano jaten, ez da fruta pieza batekin edo yogurtarekin asetzen. Nola egokitu genezake eguneko edo asteko menua gure alabaren beharretara?

HORRELAKO KASUETAN, tarteko otorduetan gutxiago jatea komeniko litzateke eta bazkal-orduan eta afal-orduan gehiago jatea izango litzateke egokiena. Izan ere, egunerokoan jan beharko genituzkeen elikagai garrantzitsuak, otordu horietan jaten ditugu. Aldiz, otordu tarteetan, gose handia denean, elikagai ez osasungarrietara jotzeko joera dago.

Otordu nagusietan gehiago jatera animatzeko, esnatzean gosea izanez gero, gosari osoa egin eta bazkal-ordurarte elikagairik ez kontsumitzea edo, jatekotan, kantitate txikiak jatea izango litzateke egokiena. Modu horretara, bazkal-ordura gosearekin iritsiko da. Arratsaldean ere, goizean bezala errepikatu beharko

litzateke. Bestetik, etxean elikagai osasungarriak edukitzea komeniko litzateke. Opilen, gozoen edota litxarrerien moduko elikagaiak edukitzean, normala baita horiek jateko gogoa izatea.





Iñaki Eizmendi
Euskararen erabileran eta
transmisioan aditua

Aisialdian

Guraso elkarte bateko kideak gara, aisialdia euskalduntzeko ahalegina egin nahi dugu, eskolak bakarrik ezin du eta. Prozesu hori nondik hasi genezake? Ezagutzen al duzu herriren bat non gurasoek aisialdian eragiteko ekimenik abiatu duten? Nola eragin genezake?

AISIALDIA EUSKALDUNTZEN ahalegintzeko ekimenak hainbat dira. Gehienetan udaletatik edo Euskara Elkarteetatik abiatuta, baina ikastetxe eta Guraso Elkarteetatik ere bideratu daitezke. Egin daitezkeen urratsei dagokienez, hau izan daiteke modu bat:

- Sentsibilizazioa: antolatzaileek ikusi behar dute proposatzen zaiena haien zati aberasgarria dela. Haurrak eta nerabeak euskara ere ikasten ari dira baina euskara haiena egiteko eta eroso erabiltzera iristeko eskolaz kanpo jarduerak eta guneak behar dituzte. Euskararen presentzia eta erabilera zaintzea haurren eta nerabeen onurarako izango da, eta elkartearen eskaintza eguneratzeko eta hobetzeke bide bat.
- Erdigunean haurren eta nerabeen jarduerak jartzea: hasiera batean behintzat elkarten edo klubean antolaketan baino gehiago, jarduera horiek egunerokotasunean euskaraz eskaintzea izan daiteke helburu garrantzitsu bat.
- Horri begira, euskaraz dakiten hezitzaileak jartzea eta euskaraz egin dezaten eskatzea: oinarri-oinarrizkoa da jardueretako hezitzaileak euskaraz egiteko gaitasuna izatea. Prozesu baten barruan lehentasunezkoa da. Hezitzaile horiei euskaraz egiteko eskatu behar diete, eta jarraipena egin.
- Baliabideak eskaintzea eta laguntzea: urratsak adostez gain, benetan komenigarria da antola-



tzailei eta hezitzailei baliabideak eskaintzea. Besteak beste: jarduera aurrera eramateko hiztegiak, euskara sustatzeko baliabideak eta abar. Argitalpen honetan modu horretako hainbat ideia jasotzen dira: <https://euskaraba.eus/aisia/>.

Bestalde, honakoa ere lagungarria izan daiteke: herrian euskaraz eskaintzen diren jardueren gida osatu dezakezue, urtero gida hori helarazi ikastetxeko familiei eta horrekin batera jarduerak euskaraz egitearen garrantzia azpimarratu. Klub eta elkarte batzuen kasuan egiten duten lana bistartzeko modua da, eta besteak jarduerak euskaraz eskaini ditzaten animatzeko bidea ere bai.

Ingelesa

Gure seme-alabak D ereduan matrikulatuak ditugu, baina gu euskaldun oso berriak gara. Zalantza dugu ingelesarekin, inguruan haur txikiak ingelesa ikastera bidaltzen baituzte familia askok. Horrek gure haurren euskara jabeakuntzan eragingo al luke? Gure lehentasuna euskaraz ongi ikastea da.

TXIKIAK DIRENETIK ingelesa ere eskaintzeak ez du zertan eraginik izan behar euskararen jabeakuntzan, baina, ingelesa eskaintzen hasi baino lehen, euskara ondo garatzeko zer egingo dugun argi izan behar genuke.

Hizkuntza bat ondo ikasteko asko erabili behar dute eta bizipenak eta erreferenteak behar dituzte. Etxean euskaraz egiten baldin badugu eta eskolan euskaraz ikasten baldin badute, ondo ikasteko abiapuntua ezin hobea da. Horrez gain:

- Etxean euskararen lekua zaintzen saiatu: musika, irakurketa, telebista, irrata...
- Eskolaz kanpo euskara erabiltzeko guneak edota jarduerak eskaini: eskola orduraz kanpoko jarduerak (kirola, musika, aisialdia...), euskaraz-



ko ekitaldiak (antzerkia, zinema...).

Hori ondo zaintzen badugu seme-alabek euskara ondo garatuko dutela bermatuko dugu. Horrez gain ingelesa ere txikitatik ikasten has daitezke. Beste kontu bat da txikitatik ingeleseko akademietara bidaltzea egokia eta eragin-korra ote den. Horren gainean hainbat dira iritziak eta jarrerak.

Gutxiespen sentimentua

Herri euskaldun batekoak gara, baina gure 8 urteko haurra jabetzen ari da euskara gutxietsitako hizkuntza dela, gaztelania, frantsesa edota ingelesaren aldean, adibidez. Hizkuntza gutxiagotua eta gutxietsia edukitzeaz jabetzeak eragin egin dio, oso sentibera baita. Halako egoeran, zer mezu eman geniezaioke hizkuntzarekiko bizipen positiboa garatzeko?

GAZTELANIAK NOLAKO indarra duen azkar jabetzen dira: telebistan, sare sozialetan, euskaldunon arteko elkarriketetan duen lekua... Horren aurrean, gure seme-alabek euskara ere balio indartsuekin lotzea lortu beharko genuke: hizkuntza modernoa da, etorkizuneko, aberatsa... Bi bide behintzat zaindu ditzakegu:

- Seme-alabei euskarazko erreferente eta bizipen asko eskaintzea: musika, kirola, telebista eta abar.
- Eredu on bat ematea: hizkuntza-ohiturei

dagokionez eredu on bat emateaz gain (Aho-bizi jarrerak), euskara balio indartsuekin lotu dezaten ere eredu izan. Besteak beste: guk ere euskaraz irakurtzea (prentsa edota liburuak), euskarazko kultura kontsumitzea (antzerkiak, musika...), etxean leku handia ematea (irratia, telebista...), eta abar. Gure eguneroko bizitzan euskarak leku handia baldin badu eta baliagarria baldin bada, hori transmitituko diegu. Hori izan daiteke biderik eraginkorrena euskara balio indartsuekin lotu dezaten.



Gontzal Martinez de la Hidalga
Pediatra

Alergia

Nire bikotekidea eta biok akaroeci alergikoak gara, eta susmoa dugu gure 5 urteko haurra ere hala ote den: doministiku asko egiten du, muki asko izaten du... baina guk ez bezala eztula ere izaten du. Azkarregi iruditzen zaigu probak egiteko, beharrezko ikusten al duzu? Gurasook ez dugu tratamendurik hartzen. Haurrentzako zerbait badago?

HAURTZAROAN ESNEA edo sendagaiengatiko alergiaren susmoa badago, probak ahalik eta lasterren egin behar dira. Gehienetan larruazaleko erreakzioak dira eta haiekin edozein kontaktu ekidin behar da. Akaro edo polenagatiko alergiaren susmoarekin ez dago presarik. Oro har, udaberrian edo udan gertatzen bada, polenagatikoa izan ohi da. Urte osoan zehar gertatzen bada, gehienetan akaroak dira erantzule. Bi kasu horietan, errinitisa, konjuntibitisa edota asma eragiten dute normalean. Alergia garatzeko espozizio tarte handiagoa behar da eta, orokorrean, probak ez dira 2 urtetik beherakoetan gomendatzen. Larruazalean egin



daitezke, hau da, *prick*-testa, edo odol analisieren bitartez aztertu daiteke.

Tratatzeko, lehenik eta behin, alergenoa (hau da, alergia eragiten duena) ingurunetik ahalik eta gehien atera behar da. Erreakzio alergikoa kontrolatzeko ahozko antihistaminikoak erabil daitezke; sudurreko kortikoideak, errinitis kronikoan; kolirioak, konjuntibitisetan eta asma izanez gero, sendagai inhalatuak.

Hazkuntza

Gure 10 urteko semeak bolada batzuk izaten ditu nekatuta sentitzen dena, eta ondoren, hazi egin dela sumatzen dugu. Aldiz, bere anaia txikiari ez diogu sumatzen sintomarik, baina oppraldietan luzatu egiten dela ikusten dugu. Nola gertatzen da hazkuntza/luzaketa hau?

JAIOTZETIK HAZKUNTZA etengabe doa aurrera. Ez da prozesu oso erregularra. Garai batzuetan beste batzuetan baino handiagoa izan daiteke hazkuntza. Dena den, garapen orokorra egokia bada, ume bakoitzak erritmo propioa izan dezake.

Jaiotzaz gain, nerabezaroa da hazkuntza handiena gertatzen den garaia. Nesketan, 9 urte baino lehen hazkuntza handia badago eta sexu-karaktere sekundarioak garatzen badira (titiak edo ile pubikoa), pediatarrenera jo behar da pubertaro goiztiarra baztertzeko.

Ikusmena

Gure 4 urteko haurrak ongi ikusten ote duen zalantza daukagu. Pediatrarenean errebisioa egin zioten eta ez zioten ezer berezirik antzeman... baina egia da letrak identifikatzeko eskatzen ziotela, eta berak ez dituela ezagutzen asko, beraz, ez dakigu proba hori oso fidagarria den... Badago beste modurik hain haur txikien bista aztertzeko?

IKUSMENA AZTERTZEKO optotipoak erabiltzen dira. Horiek margoak edota letrak tamaina ezberdinetan dauzkaten oholak dira. Umeak kolaboratzen badu, lagungarriak izan daitezke ikusmena aztertzeko. Beti ez da erraza, are gutxiago ume txikienekin.

Horrela ez bada, oftalmologoek beste tresnak ere badituzte. Besteak beste, begiaren tamaina eta beste parametroak neurtzen dituzten makinak.

Umearoan ume gehienak hipermetropia omen dute. Begia txikia da eta askotan irudia ez da helduen kasuan bezain ongi enfokatzeko erretinan. Denbora pasa ahala, begiaren hazkuntzare-



kin, hori zuzentzen da. Miopia, aldiz, normalean ez da adinarekin hobetzen.

Sukarra

Oso oinarrizko galdera da, baina ez dakigu erantzuna: zergatik izaten dugu sukarra? Izan ere, gure 10 urteko haurrak sarri izan du sukarra, eta askotan ageriko infekziorik edo beste sintomarik gabe... Birusen bat dela esan izan digute horrelakoetan, eta pare bat egunetan, beste aldaketarik gabe, pasa izan zaio. Infekzioez harago, zerk eragin dezake sukarra?

SUKARRA, NORMALEAN, gorputza babesteko mekanismo baten adierazpena da. Gorputza egokitzeko erantzun bat da, gaixotasuna eragiten diguten mikroorganismoen ugalketa murrizteko eta gorputzaren hanturazko erantzuna handitzeko. Helburua patogeno horientzat ingurune etsai bat sortzea da eta modu horretan aurre egiten laguntzea.

Haurtzaroan sukarra oso ohikoa da, batez ere eskolaratzea hasten denetik. Hala ere, pediatriako adin osoan errepikatzen dira koadro horiek, eta gehienetan ez dira koadro larriak izaten.

Hainbat gaixotasun kronikok sukarraren errepikakorra eragin dezakete, baina normalean sintoma gehiagorekin agertzen dira eta askoz ere ezohikoagoak dira.

Sukarrak pertsona askorengan eragiten duen beldurra gora-behera, sukarra normalean ez da konplikazio larrien kausa, beste garai batzuetan uste zen bezala. Gaixotasunen baten adierazpena da. Sukarra dagoenean medikazioaren bat ematen dugunean, gehienetan sukarrak eragiten duen ondoreza tratatu nahi dugu, ez sukarra bera.



Nerea Mendizabal

Psikopedagogo eta Komunikazio
Ez-Bortitzean aditua

Dolua

5 urteko semea gaizki pasatzen ari da aitonaren heriotzean. Triste egoteko eskubidea aitortzen diogu, baina pena ematen digu haurra hain gaizki ikusteak. Hitz egiten saiatzen gara, baina ez da gai, eta haserrekor dago... Zer egin genezake?

HAURRA HORRELA ikusteak sortzen dizuen pena ulertzen dut. Era berean, gure emozio honen atzean "hobe izango litzateke hain gaizki ez pasatzea" egon daiteke. Aitonarekiko sentitzen duena kanporatzeko modua topatzen ari da eta hau prozesatzen aritzeari "gaizki pasatzen ari da" deitzen diogula ohartu gaitzake. Emozioak eta bizipenak horrela interpretatzen ditugunean inkontzienteki egoera hori aldatu nahi izaten dugu eta mezu hori iritsi dakioke,

nahiz eta horrela egoteko eskubidea duela pentsatu. Hitz egin gabe ere transmititu dezakegu dagoen bezala ondo dagoela eta berarekin egoten jarraitzen dugula, bere tristurarekin eta bere haserrearekin. Horri benetako lekua egiten zaionean, aldatzeko intentziorik gabe, emozio horiek bere bidea egingo dute. Hitz jartzen duzuenean, ez duzue berak hitz egin dezan lortu beharrik.

Hari ikusezina ipuinak lagundu diezazueke.

Beti eskean

Gure 7 urteko semeak besteek daukaten guztia eduki nahi du eta etengabe eskean daukagu. Eroste kontu horrekin nahiko zorrotzak gara gurasoak eta azalpenak ematen saiatzen gara, baina berak gaizki darama inbidiaren gaia. Ez dakigu inbidia hori nola kudeatu.

BAI, GAIKIZKI ikusia dago inbidiaren kontua eta prentsa txarra dauka. Arazoa ez da inbidia izatea, ezta etengabe eskatzea ere, horrekin zer egiten dugun baizik. Hau da, inbidiaren kudeaketa. Poztu zaitezke, zer nahi duen, bere iparraren norantza garbi duela ikusteaz eta eskatzen jakiteaz. Hori baliozkotzeak zuen semearekiko begirada gustagarriagora eramango zaituzte. Erosiko ez duzuen horretan azalpen motzak eta argiak izatea gomendatuko nuke, luzatu gabe. Helburua ez

da berak ulertu, onartu eta lasai geratzea. Uler-tuko balu ere, ezetzaren frustrazioa bitiztea egokituko zaio eta hori da zuek jaso dezakezuen. Bere frustrazioa onartu, ulertu eta goxotasunez sustengatzen jakiteak euste handiagoa ekarriko dizue eta berarentzat ere ikasgai bat izango da. Horrekin batera, bere desioen zerrenda jasotzen joan zaitezke, bere nahiak posible direnean betetzen joateko. Horrela, bereak ere axola duela biziko du eta aitortza sentituko du.

Nekea

6 hilabeteko haurra daukagu, eta bikotekidea eta biok leher eginda gaude, nekeak ez digu uzten espero bezala gozaten. Saiatzen gara atsedean hartzen, baina, hala ere, zaila egiten zaigu. Zer egin dezakegu?

ERREALITATEA DA haur baten zaintzak nekea ekartzea. Gaur egungo familia egiturak eta lan baldintzek ez dute batere laguntzen. Bizitza aldatuko zitzaigula jakinekoa bazen ere, sarritan aldapa gora gerta dakiguke. Aldi berean, bakoitzaren eta familiaren ongizaterako oinarritzko aspektuak daude eta deskantsua horietako bat da. Saiatzea ez da nahikoa. Ekintza errealetara jauzia egitea premiazkoa da: lehentasunak ezarri, deskantsua bilatzeko moduak ireki, laguntza eskatu, babes sare bat eraiki... Deskantsu fisikoaz gain, zainketa emozionala eta mentala ere ezinbestekoa izango da (auto-exijentzia, frustrazioa, bakardadea, erruak...). Eguneroko dutxa bezala, horri guztiari espazioa eta lanketa eskaintzeak egoera berdinak



modu desberdinean eramaten lagundu dezake. Kontu hau ez da negoziagarria. Hala ere, denbora pasako da eta baldintzak samurtuko dira. Orain, denbora hori zerekin elikatuko duzuen erabakitzea garrantzitsua izango da.

Komunikazioa

13 urteko alabarekin ez dut asmatzen komunikatzen. DBHra pasa eta beste herri batera ikastera joan zenetik, ia ez dit hitz egiten eta umore txartuta egoten da... Aitarekin hobeto eta lagunekin gustura ikusten dut. Baina nik ez dut berarekin konektatzen asmatzen... Klabe berriak behar ditut eta ez dakit nondik jo.

ORAIN ARTEKO lotura apurtu eta bere bidea egiteko distantzia hartzeko garaian, lagunak, alderdi sozialak, indar handia hartuko du eta aitak hori errepresentatzen du. Erraza da horrelako egoera bat gaitzespenaren zauritik bizitzea eta beraz, aukera interesgarria duzu alabaren jokaera eta jarrerak nondik bizi nahi dituzun arakatzeko. Zure buruko pantailan sortu ditzakezun pelikulak neutralizatu eta arnasa hartu. Horrez gain, kontuan izan gure hitz egiteko modua leihoa edo harresia izan

daitekeela eta horretan ere doitu gaitzkeela. Hala ere, konektatzeko modu berrien inguruan, hitzen atzean jartzen dugun intentzioak eta barne begiradak zerikusi handia izango dute. Hortik irtengo diren xehetasunak, jarrerak edo hitzak beste nolakotasun bat izango baitute.

Praktika esanguratsua izan daitezke, hitz egin nahi ez izatearekin konektatzea, goxotasun, ulerkortasun eta bihotz berotasunez jasoz. Izan konfiantza, atea irekita daudenean, momentua denean itzuliko da.



Alazne Ugartetxea

Zabortegi magikoa

Bazen behin Txomin izeneko kale garbitzaile bat, herri txiki batean bizi zena. Txomin goizean goiz jaikitzen zen, eta, ongi gosalduta eta gero, kalera ateratzen zen bisera laranja eta hamaiketako ahaztu gabe. Oso jatorra zen eta jendeak hondakinak birzikla zitzaizkion; baina ez zegoen modurik:

- Egun on Pello, ez ahaztu bananaren azala behar den lekura botatzea!
- Egun ona izan Joxepi, eta ez bota aldizkaria, pasa iezaiozu zure auzokoari irakurri eta gero!
- Bai Txomin, kontuan izango dut lasai...

Herri txikia eta lasaia zen. Baina, egun batean, gauzak guztiz aldatu ziren...

Bat-batean, trajedun tipo bat agertu zen herrian, alkate berria zela esanaz eta, bere familiarekin batera, Txominen etxe ondoko eraikin dotore batean biziko zela adierazi zuen.

Hurrengo goizean, Txomin plaza garbitzen ari zen bitartean, auzokideak hantxe bildu ziren alkatearen esanetara... eta, zoritxarrez, Txominnek pala altxatu zuen eta, nahi gabe, hantxe zegoen zikinkeria guztia alkatearen zapaten gainean erori zen.

- Baina zer demontre egiten duzu? Zuk ez dakizu ni nor naizen? Kendu nire bistatik orain-txe bertan eta bihar ez bueltatu lanera, zu bai zarela dorpea, nabaritzen da bai zahartuta zaudela!!!

Une hartan denak isilik gelditu ziren eta inork ez zuen Txominen alde egin. Gizona, triste eta minduta, etxera joan zen.

Egun hartatik aurrera, kalera ateratzeari utzi zion.

Gau hartan, herriko jendeak, ohi bezala, zarama atera zuen, baina Txominen ordezkorik ez zegoenez, hurrengo egunean poltsak utzitako lekuan zeuden eta konturatu zirenerako, herria gero eta zikinago zegoen, bide ertzetatik edo saltoka joan behar zuten laban ez egiteko... Hura bai desastrea!!!

Baina herrian bazegoen leku berezi bat eguneroko garbi-garbi agertzen zena... herriko plaza! Inork ez zekien zergatik, baina leku hura, goizero inolako zaborrik gabe agertzen zen eta horregatik "zabortegi magikoa" deitu zioten. Egun baten, alkatearen seme-alabak Txominen etxera hurbildu ziren eta sorpresa handia hartu zuten: lorategia hondakinez beteta zegoen eta ikaragarritzko kiratsa ateratzen zen handik.



Korrika baten aitarengana joan ziren eta alka-teak Txomin herritik bota zuen. Gizona, bere erratza eta maleta txiki bat hartuta, autobu-sez, hirian bizi zen anaiarengana joan zen.

Gau horretan, gauero bezala, herriko jendeak plazara eraman zuen zarama, baina, hurrengo goizean, han jarraitzen zuen.

Arazoa gero eta larriagoa zen eta orduan alkatearengana jo zuten konponbide bat eskatzeko:

- Lasai, eman denbora eta laster dena konpon-duta egongo da, nire hitza ematen dizuet.

Gau hartan, emaztearekin eta seme-alabekin batera, kaleak garbitzera joan ziren. Bildutako zabor guztia Txominen etxean sartzen saiatu ziren, baina, hain betea zegoenez, atea ixtean eztanda egin zuen. Barruan zegoen guztia herriko kaleetan zabaldu zen.

- Aiba, hau nire pilota zen!

- Eta hau nire panpin zaharra!

- Ba nik zabortegira eraman nuen kotxe hau!

- Baita nik ere! Zeinen arraroa!

Zaborraren arrastoak jarraituz Txominen etxe-ra heldu ziren.

Korrika batean hurbildu ziren herritarrak eta dena ulertu zuten:

-Begira lorategian dauden edukiontzi guztiak! Txomin zen plaza garbitzen zuena!

-Egia da! Goazen bere bila barkamena eska-tzera!

Une hori aprobetxatuz, alkateak eta bere seni-deek alde egin zuten inor konturatu gabe.

Autobusa hartuta herrikoak hirira heldu ziren eta hantxe topatu zuten Txomin, parke batean, umeei birziklatzea zein garrantzitsua den azaltzen.

-Txomin, barkatu zure alde egin ez izana, itzuli herrira, mesedez! —eta eskua luzatu zioten.

Ezer esan gabe, haiekin bueltatu zen eta, gaur egun, nahiz eta lanik ez egin, ikusi nahi badu-zue, hantxe dago, herriko plazan, bere oroime-nez egindako estatuaren ondoan garbitzaile gazteekin dakien guztia elkarbanatzen.

Bi behi, lau txito. Amaitu da eta kito.

Egilea: Arandana Mayor.

Liburua: El basurero mágico.

Zakarrontzia egiten

MATERIALA:

- Kartoizko kaxa handi bat eta kartoizko zatiak.
- Hainbat paper mota (egunkariak, aldizkariak...).
- Margoak edo tenpera.
- Gometsak eta apaingarriak.
- Errotuladore lodi bat.
- Bi CD zahar.
- Arrautza-ontzi bat.
- Begi mugikorrak.
- Tapoi handi bat.
- Bi aldetako zinta edo kola.
- Artaziak.
- Puntzoi bat.



1

2



Hartu kaxa, ireki alde batetik, moztu azal-hegalak eta gorde.

3



Forratu kaxa egunkariekin edo paper zatiekin, eta nahi duzun moduan margotu.

4



Moztu arrautza-ontziaren zati bi eta jarri gainean begitxoak.

5



Itsatsi CD-etan eta errotuladore batekin egin betileak. Tapoia markatu zultzeko.

6



Sartu zuloan eta sudurra egin.

9



Kartoi zati batean egin biribil bat eta gero moztu erditik, belarriak egiteko.

7



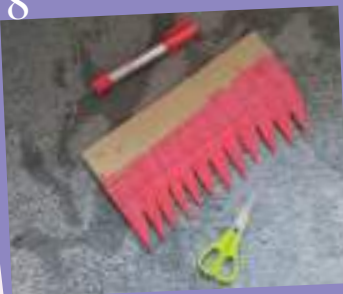
Marraztu ahoa, zulatu eta jarri gometsak inguruan.

10



Kaxaren bi aldeetan zulotxoak egin eta belarriak sartu.

8



Margotu azal-hegal bat eta moztu nahi duzun forma emanaz ilea egiteko. Ondoren itsatsi.

11



Zakarrontzia amaituta dago.

Sormenaz



Nahia Zubeldia

Kantaria eta idazlea

Unama folk taldearekin eta Lumi elektronikoarekin egin bada ere aski ezagun, musika estilo ugari jorratu ditu bere ibilbidean Ziburuko artistak.

“Norbera zinez pertsona berezi gisa adierazteko bidea da sortzea”



Etxetik jaso du Nahia Zubeldiak kantagintzarako harra, eta lehengusuekin ekin zion musikaren ibilbideari. Egun seme-alabei transmititzen saiatzen da har hori, baina jabetzen da Lapurdiko kostaldean euskaraz sortzea eta kontsumitzea zein zaila den; “bada aski borroka”, dio.

Olerkiak edo kantuak, forma desberdina izanagatik, artistikoki sortzeko beharra duzu?

Ez dut asko teorizatzen, baina ohartzen naiz, urteak pasa eta sormen beharra beti hor dela, nahiz eta forma ezberdinak hartzen dituen. Errango nuke sortzea behar bat dela, pertsona berezi egiten duena. Nik egiten dudana beste batek ez luke egingo, eta besteak egiten duena nik ez nuke egingo. Norbera zinez pertsona berezi gisa adierazteko bidea da sortzea.

Has gaitzen, ordea, hasieratik. Familia hasizinen musikari eta kantuan. Ama kantaria duzu; anaia eta lehengusuak ere musikariak... Zer giro bizi zenuten txikitan?

Etxean, egia da, beti kantua entzun izan dugula. Aita ere koro bateko kantarien irakaslea da, eta euskal kantuak ere irakasten ditu... Familiako bazkarietan eta afarietan beti pasatzen da otorduaren ondotik denbora luzea denok kantuz, bizpahiru bozetan beti. Hori guretzat oso normala izan da. Etxeko irratian edo musika tresnan zernahi entzuten delarik, beti da norbait bigarren boza egiten ari. Kantuz pasatzen genuen denbora ainitz. Gero, ordea, ez dugu solfeo kurtsorik hartu; gurea ez da musika eskolako familia-giroa, beti oso espontaneo eta etxekoa izan da.

Eta nola eman zenuten pausoa etxetik oholtzara, anaiarekin eta lehengusuekin Unama sortzera?

Unama baino lehen, parada bat izan nuen zuzenean jotzeko. Haurtzarrak taldeak kontzertu bat eman zuen gazte egunetan, eta hor parte hartu nuen. Izan nuen, baita ere, metal talde batean

koroak egiteko parada. Hori izan zen nire lehen taldea oholtzara pasa zena: Hats taldea. Unama abentura luzeagoa izan zen. Familian normala zen bezala, bazkarietan gitarra atera eta kantatzen genuen Kamila [Zubeldia] lehengusinak eta biok, eta galdegin ziguten ea kantatuko genuen ikastola baten alde, eta bakoitzak bere anaiari egin zion galde [Unai eta Domeka Zubeldiari] eta kontzertu baterako izan behar zenak ia 20 urte iraun zuen. Beti izan da bilatu gabeko bidea. Lumirena ere aldi baterako izan behar zen eta gero, datozen aukerak onartuz egin da bidea.

Metala egin duzu, rocka Haurtzarrak taldean, gero folka Unaman, Samatsa taldean munduko kantuak, gero elektronika Lumin (Manu Matthysekin). Zer bilatzen duzu estilo bakoitzean?

Aski irekia naiz. Reggae talderik ez dut uste egingo dudarik, baina gainerakoan aski irekia naiz. Ezagutzen dudan jendearen arabera ere egiten dut musika. Ez dut erabakia, “folk talde bat egingo dut eta gero rock talde bat...”. Orain ere berdin da Lumin. Manu aspaldi ezagutzen nuen, eta denbora luzean elkar ikusi gabe egon ondotik topatu ginen eta zerbait egiteko jakinmina piztu zen. Kasuan elektronika egiten zuen Manuk. Beti izan da bidean aurkitu ditudan jendearen arabera egokitzea, nik gustuko ditudan gauzetan sartuz.

Mundu desberdinak elkartu dituzue Lumin, sintetizagailuak, elektronika, zure ahotsa... Halako musikaren sormen prozesua zer-nolako da?

Hastapenean brikolajea egin genuen, zelo puska hemen, beste bat hor... Nik banituen kantu batzuk prest ahotsean eta gitarran, eta Manuk soinu batzuk gehitu zituen hor. Ahotsean efektu pila bat ditudanez zaila zen soinu elektronikoekin lotzea, gainera gitarra akustikoa jotzen nuen, efekturik gabe, ahotsa ere efekturik gabe... Gero gitarra elektrikora pasa nintzen eta orain gitarra



“

Seme-alabek denbora kentzen dizute, baina, bizia ekartzen dute, eta horrek ere inspirazioa ematen du eta beste ikuspuntu batzuk ematen dizkizu”

alde batera utzi dut, dena da ahotsa, eta ahotsaren efektuekin eta sintetizagailuen efektuak gehituz, nahasketa hobea da. Entzulearentzat zaila izan daiteke jakitea zer den sintetizagailua eta zer den ahotsa. Horrekin jostatzen gara. Orain elkarrekin sortzen dugu, eta nik badut bere soinuetan iritzia eta nik sortzen ditudan gauzetan ere Manuk eskua sartzen du. Jendeak galdegin digu han eta hemen jotzea eta horrek ekarri du sortzea, eta orain, gainera, elkarrekin bizi gara eta parada ematen du, asko lantzen ez dugun garaietan ere gauzak aipatzeko, gero, lanera sartzen garenean, gauzak azkarrago egiteko.

Artista hautatua izan zinen Idazle egonaldian parte hartzeko. Nekatoenean (Hendaia) egon zinen olerkiak idazten zeu bakarrik... Bakarreak on egin zizun idazteko?

Niretzat hori idazketarentzat da. Gero, musika sortzeko, batzuetan bai maite dut bakarrik egotea, norbait duzularik parean larritasuna ematen dizu emaitza bat ateratzeko. Bakarrik ari naizelarik egiten ahal dut ehun aldiz gauza bera, aspertu gabe, nota bat bakarrik aldatuz. Bestalde,

parean norbait ukaiteak elikatzen du eta musikaren sorkuntza prozesuan on da hori.

Alta, haurrak inguruan dituzula sortzen duzu, guraso zara. Sormena desberdina da bakarrik edo hurrez inguratua?

Bai. Ofizios beste lan bat ere badut, itzultzailea naiz. Aldatzen duena, bereziki, denbora da. Seme-alabek eta lanak denbora ainitz jaten dute eta orduan zaila da. Horregatik eskertu nuen barkadatea, baina batez ere mundu azeleratu honetatik moztua izatea eskertu nuen eta hainbeste denbora idazteari dedikatzea harrigarria izan zen, gaurko munduan zinez zaila da. Beti gabil-tza korrika: "Itzulpen hau bukatu dut, gero semearen bila joan behar dut...". Zaila da denbora hartzea sortzeko, eta zaila da denbora horretan inspirazioa sentitzea. Hori nuen eskertu. Hala ere, seme-alabek, alde batetik denbora kentzen dizute, baina, beste alde batetik, bizia ekartzen dute, eta horrek ere inspirazioa ematen du eta beste ikuspuntu batzuk ematen dizkizu. Haiei gauzak erakustean zuk ere berriz ikusten dituzu, lehen aldia balitz bezala, kasik.

Badirudi, ordea, ez dela asko uztartzen gurasotasuna eta musika eszena, haurrak ez direla inspirazio-iturri ematen du kantagintzari begiratuta.

Praktikoki zaila da biak uztartzea, sormena eta gurasotasuna. Eta beresiki, gure kasuan, Manu eta biok talde berekoak izanki, erran nahi du kontzertu bakoitzean antolaketa bat pentsatu behar dela. Ez naiz harritzen. Baina gero aukera batzuk sortzen dira. Gure kasuan, adibidez, Usopopek *Mugarri 25* proiektura gonbidatu gintuen, eta Larrun kaskoan egin genuen astebeteko egonaldia. Gure alabak 3 hilabete eta erdi zituen eta ikusten nuen egun bakanen bat joango nintzela, baina Larrungo Kaiola kudeatzen duen bikoteak deitu ninduen alabarekin joateko erranez, amatasuna eta sorkuntza uztartzea oso inportantea dela ikusten dutelako, eta zinez besoak zabaldu zizkiguten eta astelehen goizetik ostiral iluntzera egon nintzen han. Sentitu

nuen niretzat denbora hartzen nuela, kantuz eta sortzen pasatu nuelako aste osoa besteekin, eta aldi berean, alabari dedikatzen niola denbora, soinean bainuen beti. Aski bateragarria izan zen. Azkenean, amatasuna eta sorkuntza aski bateragarriak ikusten ditut, zaila dena da amatasuna gehi sorkuntza, gehi gaurko munduak eskatzen dizun azelerazio guztia, joan eta etorria, eta beste ofizio bat eduki beharra, eta erosketak eta hori guztia... tartean dauden gauzak dira zailak.

Zuk familiatik jaso zenuen euskal kantarako zaletasuna. Orain badituzu hiru seme-alaba, horietarik bi nerabeak. Nola bizi duzu kantuarren eta musikaren transmisioa?

Txikiak urtebete du baina handien kasuan, semeak badu interesa. Aski txikitatik gauzak sortu izan ditu pianoan, badu sentsibilitate handia, baina kurtsorik ez du sekula hartu nahi izan. Alaba nagusiak kantatzea biziki maite du, biziki ongi kantatzen du eta nirekin bigarren boza egiten du. Transmisioan lerro zuzenagoa izan dugu. Gustua badutela iruditzen zait, eta gainera ikusten dute musikak aukerak ematen dituela. Adibidez, Kolonbian jotzeko aukera izan genuen eta parada izan zen haiek ere hara eramateko, eta ikusi zuten musikari esker izan zela.

Eta, zehatzago, euskal kulturaren transmisioa berariaz duzue buruan?

Handienak ia 15 urte ditu eta badu telefonoa, zailagoa da beraz. Euskaraz den guztia zailagoa da... Gauza batzuk maite ditu baina munduko kultura globalizatua biziki indartsua da eta zaila da. Lapurdi kostalde honetan euskararentzat bada aski borroka eta horrekin, jadanik, *txapa* handi-handi-handia ematen diet, ez ditut lasai uzten alde horretatik, eta musikarekin ere saiatzen naiz, justu, adibidea emanaz, ikusteko badela gozatzeko parada. Erraten diet Kolonbiara edo Japoniara joatea euskarari esker izan zela; frantsesez edo ingelesez kantatuko bagenu, beharbada, ez ginen joango. Baina bada lana; ez da erraza.



Ane Labaka Mayoz
Bertsolaria

Inork ez zidan esan

Inork ez zidan esan lehen aldiz bera gainean jarri zidaten unean zeharo izoztuta egongo nintzenik, ezer sentitzeko gai ez nintzela. Ez harrotasunik, ez euforiarik, ez negar egiteko gogorik... Arindua baino ez. Inork ez zidan esan Egun Handiaren segidan txiki sentiaraziko ninduten egun gehiago etorriko zirenik; Egun Handiaren osteko egunek egun luze-luze-luze bakar bat osatuko zutenik. Inork ez zidan esan horren intseguru sentituko nintzenik haurra besoetan hartu behar nuen bakoitzean, nondik eta nola heldu ez nekielako, eta "nik ez dakit hau egiten" pentsatuko nuenik aldiro. Beldurra izango nionik etxean berarekin bakarrik gertzeari. Nire bikotekideak guztia nik baino askoz ere hobeto egiten zuela sentituko nuenik. Inork ez zidan esan gure etxeko altzari eta zoru zati oro esne tantaz beteko zenik. Inork ez zidan esan bularra emateak min eman zezakeenik. Bularra emateak min, bai, hain argi eta hainbesteraino. Inork ez zidan esan neure burua zigortuko nuenik beste guztiek ba omen zuten amatasun sena falta zitzaidalako. Beste behin ere kulpak irentsiko ninduenik.

Inork ez zidan esan arreta mantentzeko gai

izango ez nintzenik; inspirazioak ihes egingo zidanik eta hitzek itzuri. Hizketan ari nintzela trabatuta geratuko nintzenik. Noizbait zerbait —demagun, artikulu hau— idaztera itzulitakoan ezingo nintzela ondo eseri, norbait bularraldetik zintzilik izango nuelako. Inork ez zidan esan bi begi grisen presentzian joango nintzenik dutxara eta noranahira, bi begi grisen presentzian eseriko nintzenik komunean ere. Inork ez zidan esan bainuaren ondoren krema emateari utziko nionik; ilea behar bezala lehortzeko tarterik izango ez nuenik. Inork ez zidan esan irakurri nahi nituenen zerrendan sekula baino liburu gehiago pilatuko zitzaizkidanik. Irakurtzeko tarterik ez nuelako kexatzen nintzenean errudun sentituko nintzenik. Den-dena etenka eta zatika egin beharko nuenik. Inork ez zidan esan bera gabe geratu nintzen lehen aldian zer egin jakingo ez nuenik. Eta horregatik ere errudun sentituko nintzenik.

Inork ez zidan esan hau guztia eta askoz ere gehiago gerta zitekeenik. Ez zuela zertan hala izan, baina izan zitekeela. Inork ez zidan esan, hitzez hitz, eta uste dut izugarri eskertuko niokeela esan izan balit.