

PSIKOLOGIA

Amaia DEL RIO IRACHETA

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
EN EL AULA CON UN CASO DE
DUELO./
*GELAN ESKU-HARTZEKO
PROPOSAMENA DOLU KASU
BATEKIN.*

TFG/*GBL* 2013

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación Primaria
/
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua
Grado en Maestro en Educación Primaria

Gradu Bukaerako Lana
Trabajo Fin de Grado

GELAN ESKU-HARTZEKO PROPOSAMENA
DOLU KASU BATEKIN.
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EL AULA
CON UN CASO DE DUELO.

Amaia DEL RIO IRACHETA

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Ikaslea / Estudiante

Amaia DEL RIO IRACHETA

Izenburua / Título

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin. / Propuesta de intervención en el aula con un caso de duelo.

Gradu / Grado

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Primaria

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Sonia ESARTE ESEVERRI

Saila / Departamento

Psikologia eta pedagogia saila / Departamento de psicología y pedagogía.

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2013/2014

Seihilekoa / Semestre

Udaberria / Primavera

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapitulu hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Haur Hezkuntzako Irakaslearen Graduak, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3857/2007 Aginduak, Haur Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3857/2007 Aginduaren arabera, Haur Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plana guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikokoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduko ikasleek eskola praktikan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituen. Azkenik, ECI/3857/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarriz, gehienetan.

Beraz, ECI/3857/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Haur Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako moduluak bidea eman digu eskolan egon daitezkeen behar psikologikoak detektatzeko eta hauei modu egokian erantzuteko. Haurren garapen ebolutiboa eta pertsonala ezagutzeko aukera eman digu. Honekin batera, bertan sor daitezkeen arazoak detektatzeko gaitasuna lortu dugu. Bestalde, irakaskuntza prozesuan sor daitezkeen arazoak detektatzeko eta hauei erantzun egokia emateko gaitasuna ere eskuratu dugu. Ikasle bakoitza bakarra eta ezberdina da. Bakoitzak bere ezaugarri propioak ditu eta horren arabera planteamendua egin behar da gelan. Horrela, ikasleek bere bizitzaren edozein momentuan izan ditzaketen beharrak asetzeko bideak ezagutu ditugu. Lan honetan modulu hau atal teorikoan islatzen da; baita proposaturiko esku hartzean ere.

Didaktika eta diziplinako moduluak bidea eman digu irakasgai guztien hezkuntza teknikak eta praktikak aztertu eta ikasteko. Horrela, irakasgai bakoitzarentzat egokia diren prozedurak edo materialak ezagutu ditugu. Lanean modulu hau atal teoriko eta praktikokoan azaltzen da. Atal teorikoan *tratamendu pedagogikoaren* atalean agertzen da, heriotza eta dolua lantzeko proposatzen diren ariketa zerrendaren bidez. Atal praktikokoan, ordea, dolu kasu bati aurre egiteko proposatzen den esku-hartzean islatzen da.

Halaber, Practicum moduluak bidea eman digu ezagutza praktikoa lortzeko. Modu teorikoan ikasitako guztia egoera erreal batean aurrera eramateko aukera eman digu. Modulu hau atal praktikokoan azaltzen da, esku hartzearen proposamenean.

Azkenik, aukerako moduluak bidea eman digu haurren beharretan arreta jartzeko eta hauei aurre egiteko martxan jarri beharreko estrategiak ezagutzeko. Pedagogia Terapeutiko aipamenean ikasitako guztia oso baliagarria izan zait lan hau egiterako orduan.

Beste alde batetik, ECI/3857/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, hizkuntza honetan idatziko dira “sarrera” eta “ondorioak” atalak, baita hurrengo atalean aipatzen den laburpen derrigorrezkoa ere.

Laburpena

Lan honek haurtzaroan ematen diren dolu prozesuak lantzen ditu. Oso gai interesgarria da; izan ere, egungo irakasleriaren formakuntzan ez dago tokirik honetarako eta edozein irakasle horrelako kasu baten aurrean aurki daiteke bere bizitzaren edozein momentutan. Hortaz, gai honen inguruan oinarrizko ezagutza izatea oso garrantzitsua da. Haurrek adinaren eta momentuan dauden garapen ebolutiboaren arabera, heriotzarekiko ulermen zehatza izango dute, eta ondorioz, adin bakoitzean ematen den dolu prozesuak ezaugarri jakin batzuk izango ditu. Dolu prozesu guztiek ezaugarri komunak badituzte ere, gizabanako bakoitzak bere pertsonalitate eta baldintzen arabera erantzuna osatuko du eta, honen arabera, dolu mota zehatz bat zehaztuko da. Hortaz, helburua haurtzaroan ematen diren dolu prozesuak ezagutzea, eskolan heriotza lantzeko material didaktikoa izatea eta dolu kasuetan aurrera eraman daitezkeen estrategiak ezagutzea izango da.

Hitz gakoak: doluak; haurtzaroa; garapen ebolutiboa; heriotza; eskola.

Abstract

This assignment broaches the process of duel in childhood. It is a very interesting subject since there is no place for it in today's teachers training and, any time, every teacher can find themselves in a case of duel. That's why it is important to have a knowledge base about the subject. It depends on the age and evolutive development of each child, they will understand the concept of "death" in a specific way and, consequently, the duel will have different particular characteristics. Although all duels have common elements, each child builds his or her answers according to his or her personality and conditions, depending on this, a specific duel will be defined. So, the aim will be to know the process of duel in childhood, have didactic material in order to treat the concept of "death" at school and know strategies to deal with duel cases.

Key words: duel; childhood; evolutive development; death; school.

Resumen

Este trabajo aborda los procesos de duelo en la infancia. Se trata de un tema muy interesante; puesto que, no hay sitio para esto en la formación del profesorado actual y, en cualquier momento, todos pueden encontrarse ante un caso de duelo. Por ello, es muy importante tener una base de conocimiento en torno al tema. Según la edad y el desarrollo evolutivo de cada niño/a, se dará una comprensión del concepto “muerte” específica y, por consiguiente, el duelo tendrá unas características determinadas. Aunque todos los duelos tienen elementos comunes, cada individuo construye su respuesta conforme a su personalidad y condiciones; según esto, se definirá un tipo de duelo específico. De esta manera, el objetivo será conocer los procesos de duelo en la infancia, tener material didáctico para tratar el concepto “muerte” en la escuela y conocer estrategias para llevar a cabo en casos de duelo.

Palabras clave: duelo; infancia; desarrollo evolutivo; muerte; escuela.

Aurkibidea

0. Sarrera	1
1. Atal teorikoa	3
1.1. Heriotzaren ideiak historian zehar kultur edo zibilizazio ezberdinetan.	3
1.2. Heriotzaren heziketa eskoletan.	6
1.2.1. Haurrekin heriotzaren inguruan hitz egiteko alderdi orokorrak.	10
1.3. Dolua.	12
1.3.1. Atxikimendua. Bowlbyren atxikimenduaren teoria.	12
1.3.2. Zer da dolua?	13
1.3.3. Azalpen modelo ezberdinak.	15
1.3.3.1. Modelo Psikoanalitikoa.	15
1.3.3.2. Modelo Psikosozialak.	15
1.3.3.3. Modelo Kognitiboak.	16
1.3.3.4. Modelo Mixto edo Biopsikosoziala.	16
1.3.3.5. Modelo Soziologiko edo Soziokulturalak.	17
1.3.4. Ezaugarriak.	17
1.3.5. Alderdi erabakigarriak.	19
1.3.5.1. Alderdi psikologikoak.	19
1.3.5.2. Barneko alderdiak eta pertsonalitatearen aldagaiak.	20
1.3.5.3. Heriotza mota, heriotzaren testuingurua eta giza aldagaiak.	20
1.3.6. Prozesuaren erreakzio normalak.	21
1.3.7. Dolua haurraren garapen etapa ezberdinetan.	24
1.3.8. Haur eta helduen dolu prozesuen arteko ezberdintasunak.	25
1.3.9. Prozesuaren iraupena.	27
1.3.10. Faseak.	28
1.3.11. Elaborazio mota ezberdinak.	32
1.3.11.1. Dolu normala.	32
1.3.11.2. Aurreraturiko dolua.	32
1.3.11.3. Dolu konplexua edo patologikoa.	32
1.3.11.3.1. Motak.	34
1.3.11.3.1.1. Atzeraturiko dolua.	34
1.3.11.3.1.2. Ezkutaturiko dolua edo latentea.	34
1.3.11.3.1.3. Itxuraldaturiko dolua edo gehiegizkoa.	34
1.3.11.3.1.4. Dolu kronikoa.	35
1.3.11.3.1.5. Dolu psikiatrikoa.	35
1.3.11.3.2. Maiztasunarekin agertzen diren trastornoak.	35
1.3.11.3.2.1. Animo egoeraren trastornoak.	35
1.3.11.3.2.2. Trastorno adaptatiboa.	37
1.3.11.3.2.3. Antsietate trastornoak.	38
1.3.12. Ebaluazioa.	40
1.3.13. Interbentzioa.	40
1.3.13.1. Interbentzio pedagogikoa.	40
1.3.13.1.1. Izaera orokorreko ariketa didaktikoak.	41
1.3.13.1.2. Izaera zehatzeko ariketa didaktikoak.	44

1.3.13.1.3. Nola lagundu dolu prozesuan dagoen haurra gelan.	47
1.3.13.2. Interbentzio terapeutikoa.	50
2. Atal Praktikoak.	51
2.1. Kasuaren aurkezpena.	51
2.2. Irakasle tutoreak Jonerekin aurrera eramán behar duen esku hartzearen proposamena.	52
2.2.1. Egoera berria prestatu.	52
2.2.2. Joneren harrera prestatu gainontzeko ikasleekin.	54
2.2.3. Jonerekin aurrera eramango den programazioa.	55
3. Ondorioak	
4. Erreferentziak	
5. Eranskinak	
A. Eranskina I	
A. Eranskina II	
A. Eranskina III	
A. Eranskina IV	

O. SARRERA

El concepto de la muerte es complejo y abstracto. La forma de entenderla depende de factores como la edad, nivel de desarrollo evolutivo, cultura, la religión, la educación etc. Todas las culturas tienen una determinada visión de la muerte que es decisiva para entender su visión de la vida. Así pues, nuestra visión de la vida depende de nuestra visión de la muerte y viceversa.

La experiencia de la muerte pertenece a la naturaleza humana desde el principio de los tiempos. Nada más nacer empezamos a morir. Los niños/as no tardan mucho tiempo en darse cuenta de esto. Por lo que intentar ocultarlo supone esconder la propia realidad. Ignorar la muerte es lo que ha hecho precisamente la pedagogía contemporánea.

En nuestra sociedad actuamos como si la muerte no existiera, como si fuéramos inmortales. La finitud, el sufrimiento y la muerte no forman parte de nuestro sistema de ideas. Se han convertido en temas prohibidos y difíciles. Esto no impide que niños/as y adolescentes contemplen el sufrimiento y la muerte en la televisión y en el cine en grandes cantidades. Esta no es una muerte real, si no que se trata de una muerte lejana, mucho más fácil de digerir. El antropólogo L. V. Thomas (1983) sostiene que el hombre Occidental ve la muerte como algo obscuro y escandaloso y pone sus esperanzas en los progresos de la técnica y de la ciencia que un día podrían acabar definitivamente con ella.

La muerte forma parte de nuestras vidas independientemente de la edad que tengamos y la clase social a la que pertenezcamos. Muchos niños/as pierden a sus abuelos, tíos u otros familiares más cercanos como hermanos, hermanas, padres y madres. Para los más pequeños el cambio de casa, colegio, muerte de un animal de compañía o separación de los padres también son situaciones de duelo. Los adultos, bien padres, familiares o profesores, no pueden proteger a los menores de las pérdidas ni evitar que estos sientan dolor, pero sí que pueden ayudar a los niños/as a vivir el duelo de una forma más adecuada.

Existen creencias falsas acerca de si los niños/as pueden estar en duelo. Suele pensarse que los niños/as, los más pequeños en especial, no se dan cuenta de lo que sucede tras

una pérdida; o si lo hacen, no es con la misma intensidad que los adultos. Sin embargo, los resultados de investigaciones han demostrado que esto no es así. Tanto los niños/as como adolescentes son más conscientes de la pérdida y de la muerte, así como sus consecuencias, de lo que los adultos intuyen. Captan todo lo que sucede a su alrededor, aunque no siempre lo expresan con palabras. A veces, las conductas o síntomas que son distintos a los habituales nos indican que el niño/a es consciente de que algo ha sucedido a su alrededor, y busca la forma de construir un significado. Por lo que se puede afirmar que todos los niños/as y adolescentes elaboran el duelo tras una pérdida significativa para ellos.

La pérdida de un ser querido es una situación difícil para cualquier persona, más aún para los niños/as. Tenemos que tener en cuenta que estos son dependientes de los adultos y van obteniendo capacidades de forma progresiva. De esta forma, la pérdida de una persona cercana implica la ausencia de protección, seguridad y afecto. Así pues, para enfrentarse los niños/as al duelo, necesitan sentirse seguros y amados.

Los niños/as viven y sienten la muerte de un ser querido como una forma de abandono, de ahí que sea necesario acompañarles e incluirles en reuniones familiares y rituales. Tras la pérdida de un ser querido, es importante que el día a día de estos se restablezca y continúe estable lo antes posible. Si se descuida, y se altera el horario de las comidas, colegio ... pueden suponer nuevos duelos o pérdidas secundarias.

Por otra parte, desde el comienzo del duelo, puede predominar el silencio en los niños/as. En estos casos, será necesario que sus parientes más cercanos creen un ambiente receptivo y abierto que favorezca la comunicación. Si la comunicación directa y espontánea no funciona o se vive con dificultad, se utilizarán otras herramientas como el dibujo. Es normal que los niños/as más pequeños usen el dibujo de forma natural para expresarse y elaborar sus inquietudes y emociones.

1. ATAL TEORIKOA

1.1. Heriotzaren ideiak historian zehar kultur edo zibilizazio ezberdinetan.

Heriotza izan da gizakiaren garapenen osoan zehar jarraitu izan den ideia. Gure arbasoen heriotzaren hausnarketa bi ideiatan oinarritzen da:

- Heriotza ez da izakiaren suntsipena; izan ere, modu batez, hildakoa bizirik irauten du bizidunekin dituen erlazio eta loturaren bidez.
- Gizakia dibinitate elementua da, bere erlijioa edozein delarik.

Gizaki neandertalek utzitako sepulturetan ikus dezakegu heriotzaren inguruko haien espiritualtasunaren eta hausnarketaren testigantzak. Ikertzaile askok lan egin dute gai honen inguruan eta historiaurreko gizakiak hildakoak errespetatzeaz gain, hilobiaz haraindiko bizitzaz ere arduratzen zirela ondorioztatu dute. Badakigu hilobietan hildakoei janaria eta silexeko objektuak bezalako ofrendak uzten zizkietela. Horrelakoak uzten zizkieten bizitzatik heriotzarako bidean erabiltzeko.

Neolito garaiko gizakiek ere hildakoei egindako gurtzarekin jarraitu zuten. Oraingoan, hildakoei ontziak, elikagaiak, objektu txikiak etab. uzten zizkieten.

Antzinatek gaur egun arte lurralde ezberdinetan erlijio edo kultura ezberdinak garatu dira eta batzuk desagertu badira ere, beste batzuk oraindik mantentzen dira. Bakoitzak heriotzarekiko ikuspegi propioa garatu izan du. Jarraian hauetariko batzuk ikusiko ditugu.

Lehenengo garaian txinatarrak helduei eta, batez ere, arbasoei begirune handia zieten. Hauek famili aldareetan gurtzen zituzten familia osoa babez zezaten. Txinatik gertu, Japonian, 1945.urtera arte izandako lehenengo erlijio ofiziala *sistoísmo* izan zen. Honek *Kamis* deituriko hildakoen espirituei erabateko begirunea ematen zien.

Antzinako israeldarrek uste zuten haien hildakoak *Seol*en bizi zirela eta hartatik haien seme-alaben eta iloben zorteaz arduratzen zirela.

Bestalde, garai bateko egiptiarrak kezkatu hiltzen ziren *Osirisen* auzitegian agertzeagatik. Hildakoen arimak gurtzen zituzten. Hauentzat biziduna hildako bihurtzen zen gorputza suntsitu edota bere irudia harrian betiketzen zenean. Honek

gorputza baltsamatzearen errituak azaldu, eta momia eta estatuen ugaritasuna egiaztatzen du. Gauzak horrela, antzinako egiptiarrek hil ondoren ere natura eta jainkoen eremuak uzteari aurka egiten zioten.

Egiptiarrek gizakiak hiru osagaiz osaturik zeudela uste zuten:

- Gorputza: lurreko edo munduko bizitza. Hau igarokorra den zerbait bezala bizi zuten.
- Ka-a: heriotza eta gero ere irauten zuen indar bitalari egiten zion erreferentzia.
- Arima: giza ekintza eta sentimenduei zegokion. Hilezkor eta materiagabea bezala hartzen zuten.

Haien ustetan, hil eta gero arima epaitua izan behar zen. Horretarako, hildakoa berrogeita bi epailez osatutako auzitegira eramaten zen. Epaileak deabruak kontsideratzen ziren eta *Osirisek* (hildakoen jainkoa) gobernatzen zituen. Aldi berean, *Anubisek* (txakur buruko jainkoak) eta *Totek* (auzitegiko idazkariak) hildakoaren ekintzak baloratzen zituzten. Pertsonak bekaturik ez bazituen, *Osirisen* erreinura zuzenean joaten zen. Bekatuak bazituen, ordea, *Duatera*. Bertan, askatasuna debekatzen zioten.

Hinduistek, ordea, banakako arimen haragitzean sinesten dute. Arima beste gorputz batean birjaiotzen da. Aurreko bizitzan izandako jarreraren arabera, haragitzean mailaz igo edo jaitsi daiteke. Giza taldeen edo kasten arabera ere bereizketa egiten dute. Horrela, beheko kasta batekoa izanda, jarrera egokia erakutsiz gero, goiko kasta bateko kide bezala birjaiotzen dira. Kontrako egoeran, jarrera desegokia izanda, beheko kastako kide izaten jarraitu edo animalia bihurtzen dira.

Afrikako herri guztietan *toteismoa* nagusitzen da forma erlijiosotzat. Bertan hildakoak eta arbasoak adoraten dira. *Toteismoa* praktikatzen dutenentzat, hildakoek bizirik irauten dute bizirik dauden pertsonen buruan. Hauek hiru itxura har ditzakete:

- Gorputzik gabe lekualdatzeko gai diren espiritu edo arimak.
- Lurreko itxura mantentzen duten naturaz gaindiko izakiak.
- Animalien itxura hartzen duten naturaz gaindiko izakiak.

Hildakoak besteen bizitzan presente jarraitzen dira, klanen partaide izaten jarraitzen dira, komunitatea ez dute abandonatzen. Hildakoek bizidunen arreta eskatzen dute:

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

bizidunek beste munduan hildakoen existentzia luzatzen lagunduko duten sakrifizioak egiten dituzte. Bestalde, haien ondorengoetan birjaiotzen lagunduko du honek. Aldi berean, bizirik daudenak hildakoen babesak jasotzen dute. Haien ustetan, arbasoek naturaz gaindiko gaitasunak dituzte.

Kristautentzat heriotza bekatuak ordaintzeko modua da. Kristautasuna nagusi zenean, kristau leialak pozik hiltzen ziren, zetorkiena oso ona izango zelakoan. Ez zioten ezeri beldurrik, ez min fisikoari, ez ibilbidean ager zitezkeen deserosotasunei.

Kristautasuna nagusitu ondoren, Erdi Aroa iritsi zen. Bertan, heriotzak zigorraren konnotazioak zituen. Heriotza giza arazo guztiak ebazteko bidea zen.

Erljio juduak heriotza existentziaren bukaera bezala ikusten du eta saria edo zigorra izango da, bakoitzak egindako ekintza on edo txarren arabera.

Arabiarretan Mahoma eta Coranaren aginduen bidez ematen da. Gizakiaren bizitza predestinatua dago, amaierako epaiketa eta haragitzea existitzen direlarik.

Gure kulturaren, mendebaldeko gizarte industrializatuan, historian zehar heriotzaren ikuspegia aldatuz joan da. XX. mendearen hasieran heriotza gertaera soziala zen. Etxean hiltzen ziren, familia, auzokide eta lagunez inguratuta. Heriotza “ona” kontsideratzen zen azkeneko momentua noiz iritsiko zen ezagutzen zenean. Horrela, denbora zuten zeregin pertsonal, sozial eta erlijiosoak prestatzeko. Beste aldean, heriotza “txarra” bat-bateko heriotza zen; batez ere, istripu baten ondorio zenean.

Duela lauzpabost hamarkada, ikuspegi hau erabat aldatu egin zen. Egun, jendeak bat-batean, minik sentitu gabe hil nahi du. Gainera, gure heriotzak ez du arazorik sortu behar inguratzen gaituzten pertsonengan. Bestalde, “heriotza” hitza ekiditen da gordinegia dela kontsideratzen delako.

Gaur egun, zaila da aurkitzea 40 urte baino gazteagoak direnen artean norbait hiltzen ikusi duen pertsonaren bat. Honekin batera, helduek haurrak heriotzatik urruntzen dituzte. Oso ongi ezagutzen dute komunikabide edo pelikulek eskaintzen duten heriotza inpersonala eta bortitza. Baina, aldi berean, ez dute ezagutzen heriotza naturala, indibiduala, lagun maite baten heriotza edota berak ere hil daitekeelaren pentsamendua.

Pochek (2000) bere lanean dioen bezala, guraso askok ez dute haurra uzten hil berri den aitona-amonaren gorputza ikusten. Hura traumatikoa izan daitekeela uste dutelako. Askotan, haurra ezagun baten etxera eraman ohi da distraitzeko, ez pentsatzeko berak maite duen pertsona hura hil egin dela.

Aurretik esandako moduan, gaur egun, pertsonak azkar hil nahi dute, pentsatu gabe, hortaz kontziente izan gabe. Ospitaletan hiltzen gara orain, makina eta tuboz inguraturik. Kanpoko dolua desagertu da; izan ere, hildakoa etxetik kanporatzen da beilatokira eramateko eta, bertan, hildakoa “txukuntzeaz” arduratzen dira familia eta lagunek ikusten dutenerako.

1.2. Heriotzaren heziketa eskoletan.

Gaur egungo eskola gehienetan heriotzak ez du lekurik, ezta honen inguruan hitz egiteko ere. Haurrak heriotzaren oinarritzko kontzeptua jasotzen du, horretarako adimena izan ala ez. Eskola testuinguruan, hezitzaileek ikasleek egindako edozein galdera espero dute, hala ere, heriotzaren inguruko galderak nahasten dituzte, gai honen inguruko haien ideia eta esperientziak ere nahasiak direlako. Etxeko testuinguruan, gurasoek dena ongi egin nahi dute haien seme-alabak zoriontsu izateko, eta batzuen ustetan, hori lortzen da frustrazioak ekiditen. Dena den, hau ez da biderik onena.

Eskolaren helburua ez da edukiak transmititzea soilik. Honekin batera, pertsona bere dimentsio guztietan lagundu edo babestu ere egin behar du. Hau da, ikaslea eta bera inguratzen duen guztia babestu behar du, batez ere, familia testuingurua.

Hezitzaileek gelan heriotza lantzeko oso baliabide metodologiko gutxi dituzte. Kontrako egoeran, beste edozein eduki lantzeko kalitatezko material mordo bat dago. Hala ere, honekin loturik aipatu behar da, hezitzaile ona hezitzaile izaten saiatuko dela egoera edozein delarik, eta heriotza lantzeko materialik ez badu ere, hauek sortzen saiatuko dela.

Hezkuntzaren filosofo eta pedagogo batzuek *amaigabetasunaren pedagogia* egin izan dela eta, oraindik ere, egiten dela diote; izan ere, egungo hezkuntza proiektuetan sufrimendua, porrota eta heriotzak ez du lekurik. Hori dela eta, ikasleak ez daude prest

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

ezinbesteko eta mingarria denari aurre egiteko. Honekin batera, ezezko bat onartzea asko kostatzen zaie; hortaz, eskatzen edo nahi dutena ezeztatzea zaila izaten da, eta edozein ezustekoren aurrean neurrigabeko frustrazioa izaten dute.

Aurrekoa leun daiteke oso goiz hasten den *heriotzaren pedagogiaren* bidez. Honekin jarraitu aurretik, aipatu behar da heriotza kontzeptua konplexua dela eta hainbat azpi-kontzeptuen bidez osaturik dagoela. Haurrek hauek ulertu behar dituzte heriotza adierazten duen esanahia eraiki ahal izateko. Hauek dira heriotzaren kontzeptua ulertzeko azpi-kontzeptuak:

- *Unibertsaltasuna*. Ikasleek hurrengoak ikasi behar dute:
 - Izaki bizidun guztiak hiltzen dira.
 - Heriotza saihestezina da.
 - Heriotza orokorrean igarriezina da.

Haurrek egia ezagutu behar dute. Egia modu gradualean eta momentuan aurkitzen diren garapen unean asimila dezaketenen arabera azaldu behar diegu. Bestalde, haurrentzat emozional eta kognitiboki onargarria den erantzuna ematen saiatu behar gara.

- *Itzulezintasuna*. Haurrek ulertu behar dute heriotza atzera bueltatu ezin den prozesua dela, hau da, hil den izakia ezin dela bizitzara bueltatu. Betirako irauten duen zerbait dela, eta ez, ordea, denboraldi baterakoa. Egia da haurraren eguneroko bizitzan heriotza itzulgarria den zerbait bezala agertzen dela. Gainera, helduon azalpenekin ere indartzen da hau, esaterako, aitona zerura joan dela esaten dugunean edota txakurtxoak amets oso luzean lo gelditu dela azaltzerakoan. Horrelakoak esaterakoan, kontuan izan behar dugu haurrek guk esandakoa modu literalean interpretatzen dutela. Bestalde, heriotzaren itzulezintasuna ulertzen kostatzen zaie, esandakoa denbora epe batean mugatzen den zerbait bezala ulertuko dute guk kontrakoa esaten ez badiegu.
- *Funtzionaltasun eza*. Hiltzean, gorputz fisikoak bizi funtzioak egiteari uzten dio. Hildako txakurtxoak hotza pasako du? Bezalako galderak ohikoak dira haurrengan. Helduontzat hau ulertzea oso erraza da, haurrentzat ordea, ez bi arrazoi ezberdinengatik: alde batetik, dituzten berezko muga kognitibo eta emozionalarengatik; bestetik, helduak ematen dion azalpenengatik. Haurrak argi

eta garbi izan behar du hildakoa ez dela bueltatuko, eta bere gorputzak pentsatzeari, sentitzeari, eta ikusteari utzi diola. Hau bizirik daudenek bakarrik egin dezaketelako.

- *Kausalitatea*. Heriotza guztietan heriotza eragin duen zerbait dago. Hurrek heriotza eragiten duen kausa fisiko bat dagoela jakin behar dute. Gertatutakoaren azalpena ematen ez badiegu, edo hura ulertzen ez badute, pentsamendu magikoan oinarrituriko berezko teoria osatuko dute. Honek sufrimendua eragin dezake. Esaterako, haur batek pentsa dezake aitaren heriotzaren errua berea dela behin berarekin haserretu eta heriotza desiratu ziolako. Hurrek ulertu behar dute pentsamenduek eta haserre, amorru eta zelo sentimenduek, ezin dutela heriotza eragin. Kontran, heriotza eragin dezaketen egoerak ulertu behar dituzte.
- *Gorputzik gabeko iraupena*. Heriotzaren eraikuntzaz aritzen den literaturak puntu hau harantzago dagoen zerbait bezala lantzen du, espiritualtasunez betetako mundua.

Aurretik, *amaigabetasunaren pedagogia* oso goiz hasten den heriotzaren pedagogiaren bidez leun daitekeela aipatu dut. Haurrak txikitatik heriotzaren inguruan hezi daitezke une oro duten ulermen gaitasuna errespetatuz eta haurra dagoen garapen uneari egokitzeko gai bagara. Hona hemen haur eta gazteetan ematen den heriotza kontzeptuaren garapena.

1.Taula. Heriotza kontzeptuaren garapena haur eta gazteetan (Cid, L., 2011, Fundación Mario Losantos del Campo).

ADINA	HERIOTZAREN INGURUKO KONTZEPTUAK
0-2 urte bitartean	Heriotza hitz bat besterik ez da, esanahian ez du ulerkuntza kognitiborik. Haurrak gabezia bezala hautematen du. Senidearen heriotzaren ondorioz, bere testuinguruan eta errutinetan sor daitezkeen aldaketak sumatzen ditu. Heriotzak eraginda, zaintzaileek izan ditzaketen gogo-aldarte negatiboek sentikorra da.

3-6 urte bitartean	Uste dute heriotza itzulgarria dela eta epe batean ematen dela. Hildakoa bizirik iraun dezakeela eta sentimenduak eta sentsazioak izan ditzakeela uste dute. Kontran, ez dute sinesten heriotza unibertsala denik, ezta haiek eta haien gurasoak hilko direnik. Heriotzaren inguruan emandako edozein azalpen modu literalean interpretatzen dute.
6-10 urte bitartean	Badakite heriotza behin betikoa eta itzulezina dela. Hitz biologikoak erabiliz bizitza eta heriotza bereizteko gai dira; ez du pultsurik, ez du arnasten etab. Badakite pertsonak hiltzen direla ez, ordea, haiek. 8-9 urteetatik aurrera haiek ere hil daitezkeela ulertzen hasten dira. Haien buruei galdetzen diote senidearen heriotza haien erruz izan ote daitekeen, errudun sentimendua agertzen da. Senideen heriotzaz kezkatzen dira. Hileta-errituek haien arreta deitzen dute eta hauetan parte hartu nahi dute.
10-13 urte bitartean	Heriotzaren esanahia osotasunean ulertzen dute, berarekin dakarrena ere: itzulezintasuna, unibertsala eta bizi funtzioen amaiera. Norberaren hilkortasunaz kontziente dira. Hileta-errituak osotasunean ezagutu nahi dituzte eta heriotzak dakartzan aldaketaz erabat jakitunak dira. Heriotzaren inguruan pentsatu eta sentitzen dutena hitzez adierazteko zailtasunak dituzte.
Nerabezeroan	Oso ongi ezagutzen dute heriotzaren esanahia, bai ikuspegi biologikotik, bai filosofikotik, bai ideologikotik eta bai erlijiosotik. Norberaren heriotzaren inguruko erabateko ulerkuntza dute eta honen inguruan pentsa dezakete larritasun maila ezberdinekin. Senide baten heriotzarekin oso gaizki senti daitezke honek bere bizitzara ekarriko dituen ondorioak direla eta.

Heziketa ez da emango momentuan dauden arazo zehatzak konpontzeko soilik. Aurreratu behar gara eta etorkizunean ager daitezkeen egoera eta arazoei erantzuna

eman behar diegu. Horrela, egoera eta arazo hauek ematen direnean, ikaslea hauei aurre egiteko prest egongo da.

Hortaz, heziketa egokia izango da haurrak heriotzaren bizipenari aurre egin behar dionerako. Orduan, emozioen, gogoetaren eta ekintzaren arteko oreka ahultzen da. Aurretik norbaitek prebentzio lana egin badu, haurrak baliabide gehiago izango ditu maite duen pertsonaren galera onartu eta gainditzeko.

Heriotza jasotzen duen bizitzaren ikuspegia eskaini behar da eskoletan, *pedagogia amaikorra*. Zenbait psikologo klinikok diote eskolan lehen laguntza medikoak ez ezik, lehen laguntza psikologikoak ere erakutsi beharko litzatekeela. Ikasleek horrelakoak erabil ditzakete maite duten pertsona bat galtzean, edota beste mota bateko galerekin. Bi egoera hauek ohiko larrialdi psikologikoa litzateke.

Nahi izan ala ez, heriotza bat ematen denean eskolak erantzun bat eman eta horren inguruan lan egin behar du. Gerta daiteke egunen batean eskolara joatea eta egunero bezala klasearekin hasi nahi izatea, eta bat-batean norbaiten heriotzaren berri izatea. Hori dela eta, hezitzaileek heriotza modu ireki eta gardenean lantzeko erreminta zehatzak ezagutu behar dituzte.

Aurretik aipatutako guztiarengatik, bizitza eta heriotzaren pedagogia eta galera baten ondoren ematen diren prozesu psikologikoen ezagutza hezkuntza markoan sartzea behar-beharrezkoa da.

1.2.1. Haurrekin heriotzaren inguruan hitz egiteko alderdi orokorrak.

Irakasle eta helduen kezka nagusienetariko bat haur bati gertaera tragiko baten berri emateko modua da, edota haiekin lagun maite baten heriotzaz nola hitz egin.

Gertuko pertsona bat izan behar da haur bati heriotza baten berri ematen diona; horrela, egoera kritikoaren testuingurua ahalik eta seguruena izango da. Ahal denean, gurasoak edo gertuko senide bat izango da horrelako berri bat ematen duena. Hala ere, hau ez da beti posible. Zenbaitetan gurasoak edo haurraren arduradunak ez dira gai berria emateko. Horrelakoetan, beste profesional batek, irakasleak, parte hartuko du. Hau gertatzen denean, haurrari argi eta garbi utzi behar zaio gurasoak ez daudela bertan egon ezin dutelako eta horrela, haurra ez da abandonaturik sentituko.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Egoera hau ematen denean, gurasoak emozionalki sendatzen diren bitartean, haurarentzat esanguratsua den pertsonaren bat ondoan izan behar du honek behar duen arreta jasotzeko.

Galera gertatu eta berehala eman behar dira horrelako berriak, denbora gehiegi pasa gabe; izan ere, horrela egin ezean, beste norbaitek kontu diezaioke sentsibiltate gehiegirik gabe. Bestalde, galeraren berri emateko lekurik aproposena leku lasaia, isila eta haurarentzat ezaguna dena izango da.

Haurrak behar izatekotan, kontaktu fisikoa jasoko du. Grollmanek (1969) dio hurrekin hitz egiterakoan eufemismoak ekidin behar direla eta eman beharreko berria heriotza batena bada, azalpena argia eta xehetasun gehiegirik gabekoa izan behar dela. Hurrengo esan diezaiokegu: amak edo aitak zu asko maite bazintuen ere, gaixotasun batek eraginda hil da. Bestalde, horrelako berriak ez dira zertan bat-batean eman behar, modu gradualean eman daitezke, berak dituen galdera eta zalantzekin osatuz. Hurrek gertatutakoaren inguruan egia jakin behar dute. Hala ere, egia ulertzeko hurrek duten gaitasun emozional eta kognitiboaren araberakoa izango da.

Berria ematen duena edonor dela, ezin hobea litzateke helduak bere emozioak konpartituko balitu, eta gertatutakoaren inguruan haurrak dituen sentimendu eta pentsamenduen inguruan interesa izango balu. Horrela, haurrak sentimenduak adieraztea ongi dagoela ulertuko du eta ez ditu ezkutatu.

Bestalde, helduek hildakoa gogora ekarri behar dute haurra presente dagoenean, momentu oro prozesuan haurra barne hartuz, eta familiarentzat garrantzitsua izaten jarraitzen dela sentiaraziz. Haurrak argi eta garbi izan behar du bakarrik ez dagoela. Gainera, haurra entzun behar dugu eta dituen beharrak ase. Beheko taulan Dokak (1995) haur bati heriotza baten berri ematean kontuan izan beharreko alderdiak laburtzen ditu.

2.Taula. Heriotza baten berri emateko kontua hartu beharreko alderdiak (Doka, 1995).

Nork

Gurasoak edo gertuko senideren batek.

Emozionalki gertuko pertsona batek.

Haurrentzat esanguratsua den pertsonaren batek.
Noiz Galera eman eta berehala edo ahalik eta lehen.
Nola Kontaktu fisiko egokia erabiliz. Eufemismoen erabilera ekidez. Modu argian. Azalpen abstrakturik gabe eta xehetasun gehiegirik gabe. Ahots tonu lasaia erabiliz. Helduak bere emozioak haurrarekin konpartituz. Bere sentimenduen inguruan interesa agertuz. Zalantzen inguruan galdetuz. Hildakoa haurrarekin batera oroitaraziz.

1.3. Dolua.

Dolua zer den, galera baten inpaktua nolakoa den eta loturik doan giza jarrera aztertu aurretik, atxikimenduaren esanahian zentratuko naiz.

1.3.1. Atxikimendua. Bowlbyren atxikimenduaren teoria.

Atxikimendu eta galeraz hitz egitean, Bowlby pertsonarik adierazgarriena da. Honek garaturiko teorian dio gizakiok inguruko beste gizakiekin lotura emozional sendoak sortzeko joera dugula. Garaturiko lotura hauek apurtzean eta mehatxaturik ikustean, pertsonak emozio erreakzio gogorak jasaten ditu.

Atxikimendua babes eta segurtasun sentimenduak izateko dugun beharretik sortzen da. Sentimendu hauek adin goiztiarretik sortzen dira; berez, umekia hazten ari denean amarekin atxikimendu erlazioa sortzen du. Jaio ondoren, aurretik hitz egindako atxikimendu erlaziora garatu eta betirako irauten du. Hazten garen neurrian, gure testuinguruarekin eta inguruko pertsonekin bizi izandako esperientzien arabera atxikimendu sistema sortzen dugu. Esperientzia hauek positiboak badira, atxikimendu

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

sistema egonkorra garatuko dugu. Honek haurrarengan emozio egonkortasuna sortaraziko du eta heldua denean, buruz egonkorra izango da.

1.3.2. Zer da dolua?

Dolu hitza etimologikoki latinezko “dolus” (mina) eta “duellum” (gerla, borroka eta desafio) hitzekin erlazonaturik dago. Norbait edo zerbait galtzean ematen den erantzun naturala da. Ez da momentu bat, ezta egoera bat; hasiera eta bukaera duen berrantolaketa prozesua baizik. Jarraian, hainbat adituk dolua nola definitzen duten ikusiko dugu.

Mercedes Cabanillas de San Segundok (2007) dio dolua maite dugun pertsona baten edota esanguratsua den norbaiten heriotza eta gero ematen den portaera erreakzioa (pentsamendu, emozioa eta ekintza) dela.

Herrero eta Botellak (2002) diote heriotzak eta edozein galera esanguratsuk gure bizitzaren jarraitasuna apurtzen duela; bertan, dolu prozesua jarraitasun hori lehengoratzeko ahalegina bezala ulertzen da.

Jorge L. Tizonek (2004) dio dolua subjektuak maite duen pertsona hiltzean ematen diren prozesu psikologiko eta psikosozialak direla.

Aurrera jarraitu aurretik, galera zer den zehaztu behar da. Horretarako, zenbait adituren definizioak erabiliko ditut:

Neimeyerrek (2002) galera izan duzun zerbait kentzea dela dio, baloratzen duzun zerbaiten mantenuan porrot egitea. Harvey eta Weberrek (1998), ordea, galera pertsona emozionalki loturik dagoen baliabide pertsonal, material edo sinbolikoen edozein murrizketa dela dio. Azkenik, Sluzkik (1991) galera edozein jabetzaren itzala dela dio.

Luto hitza latinezko “lugere” hitzetik dator eta negar egin esan nahi du. Lagun maite baten heriotzarekiko atsekabea erakusten du. Hau ageriko kanpo zeinuen bidez, jarrera sozialen bidez eta erlijio errituen bidez azaltzen da.

Doluaren bi azpi-maila bereizten dira: pertsona baten heriotzaren ondorioz ematen den dolu prozesua, zeinarekin atxikimendu erlazioa eratu dugun; edo beste galerekin erlazonaturiko dolu prozesua. Adibidez, objektu, sentimendu edo egoera baten galera;

sentimendu harreman baten amaiera; diru eta energia asko inbertitu izan den luzean garaturiko proiektu baten bukaera; oporraldien amaiera.

Bi ezaugarrik aurretik aipaturiko bi dolu motak bereizten dituzte:

- *Sentimenduen intentsitatea.* Izan ere, pertsona maite baten heriotzak orokorrean erreakzio sakonagoa eta luzarokoa dakar.
- *Galeraren itzulezintasuna.* Norbaiten heriotza ematen denean, ez da berreskuragarria ezta itzulgarria. Bestelako galeretan, ordea, beti posibilitateren bat dago galdutako hori osotasunean edo modu partzalean berreskuratzeko.

Honekin batera, galera motaz ere hitz egin dezakegu. Jarraian, Theresa Randoren (1993) lanean oinarriturik, galeren banaketa azalduko dut.

1. Galera fisikoak: hautemangarria den zerbait galtzea. Bai pertsonak baloratzen duen ondasun material baten galera, esate baterako, sute baten ondorioz etxea galtzea; bai gorputzeko zati baten galera, adibidez, hanka baten galera anputazio baten ondorioz; bai pertsona baten galera.
2. Galera psikologiko edo sinbolikoak: ukiezina den edo jatorri psikosoziala duen zerbaiten galera, esate baterako, itxaropen, ilusio, amets edo harreman baten galera.

Jatorri fisiko edo psikologikoa duen galeraren ondorioak ezberdinak izango dira. Galera fisikoa denean, begi bistakoa denez, normala da pentsatzea galera jasan duen pertsonak atsekabeturik sentitzen dela. Bestalde, galera psikologikoa denean, galera jasan duen pertsonak beti ez da galeraz konturatzen. Hori dela eta, doluaren elaborazioa zailagoa eta bakartiagoa izan daiteke.

Garrantzitsua da aipatzea galera fisikoek galera psikologikoa ekar dezaketela berekin. Kontrako egoeran, ordea, galera psikologikoen ez dute zertan berekin galera fisikorik ekarri behar. Galera fisiko bat ematean beste psikologiko bat ere ematen denean, galera nagusiaz eta bigarren mailako galeraz hitz egingo dugu.

Bizitzan zehar, egoera ezberdinek eraginda dolu prozesua esperimenteratu dugu. Hauetan erreakzionatzen eta jarduten dugun arabera, berezko atxikimendu sistema

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

garatuko dugu. Hauek ikasitako jarrerak dira, eta dolu berria berriz agertzen den momentuan, gure sentimenduetan erreakzioak piztu edo eragingo ditu.

1.3.3. Azalpen modelo ezberdinak.

1.3.3.1. Modelo Psikoanalitiko.

Psikoanalisiak dolua norberak egin beharreko lana bezala kokatzen du. Gu izateari uzten diogu beste pertsonan edo objektuan zentratzeko eta gure burua zigortzen dugu ezer egin ahal ez izateagatik. Bi alderdik eragina izango dute galeraren elaborazioan: galdutakoarekiko erlazioa (atxikimendua) eta aurretik izandako doluak.

Modelo honen autorerik adierazgarriena Sigmund Freud (1917) da. Dolua hartzen du melankoliaren adierazpena bezala, egungo depresio gogorra bezala.

1.3.3.2. Modelo Psikosozialak.

Honek hiru azpi-modelo barne hartzen ditu.

Oinarri klinikoarekin. Lindemann (1944) behaketan oinarritu zen galera bat jasaten duten pertsonen erreakzioak aztertzeko. Gertaera traumatiko batean lagun maiteak galdu zituzten pertsonak behatu zituen. Pertsona guztiengan sei elementu ikusi zituen: min fisikoa, desagerturiko pertsonengan kezka edo hauen irudiak, errudun sentimendua, jarrera bortitzak, funtzio eta gaitasunen galera, eta hildakoaren identifikazioarekiko tendentzia. Honetan oinarriturik, Kübler-Rossek (1969) bost fasez osatutako modeloa osatu zuen. Hau aurrerago azalduko dut. Gehien hedatu diren doluaren teoriak honen faseetan oinarritzen direnak izan dira, hau da, luzerako ikuspegiak dutenak. Dolua aldakorra da, hori dela eta, logikoa da pertsonaren manifestazioak aldatzea. Hortaz, autore bakoitzak bere modeloa dauka fase batzuk barne hartuz eta beste batzuk kanpoan utziz.

Beraz, ikuspegi honek dolua gizabanakoak igaroko dituen momentu tenporaletan definitzen du. Esperientzia ez da zertan lineala izan behar, eta ez da fase guztietatik igaro behar.

Prozesu adaptatiboa. Dolua galera eta bereizketen ondoren ematen den prozesu naturala da, izakiaren biziraupena segurtatzen duena. Galera baten aurrean, pertsona

egokitzen saiatuko da, bai maila indibidualean bai kanpoko mailan. Ikuspegi intrapertsonalean, dolu prozesua zeinu, sintoma eta trastorno zehatz batzuekin hasiko da eta gizabanakoak testuinguruaren arabera manifestazio ezberdinak garatuko ditu.

Trantsizio edo krisi psikosoziala. Dolua gizakiarentzat fenomeno naturala kontsideratzen da; izan ere, hazten goaz heinean, normalak diren galera mota ezberdinak jasaten ditugu. Bizi zikloaren fase bakoitzean galera batzuk izango ditugu etapa berrira egokitu ahal izateko. Hortaz, bizitzan galerak maiztasunarekin emango dira.

1.3.3.3. *Modelo Kognitiboak.*

Honek bi azpi-modelo barne hartzen ditu.

Lanen betetzea. Modelo honek gizabanakoa bere prozesuan aktibo ikusten du. Honek zenbait proba gainditu beharko ditu prozesuaren amaierara ailegatu ahal izateko. Ezagunenak Wordenek (1997) proposaturiko lau lanak dira.

Fazeta bezala. Attingek (1996) dolu prozesua modu aktiboan aurre egiteko zerbait bezala hartzen du. Prozesu honek kontuan hartu beharreko fazeta ezberdinak barne hartzen ditu: adimen eta espirituala; emozional eta psikologikoa; soziala eta jarrerazkoa. Hau da, gizabanakoak dolua biziko du dituen balore eta uste kognitibo, moral eta erlijiosoetatik; emozio zehatz batzuekin; modu zehatz batean jokatzuz eta testuinguru zehatz batean.

1.3.3.4. *Modelo Mixto edo Biopsikosoziala.*

Modelo honek doluaren oinarritzko alderdiak hurrengo hiru azpi mailatan biltzen ditu:

- Maila biologikoa.
- Maila psikologikoa.
- Maila soziala.

Maila biologikoari dagokionez, dolua eta traumek eragiten dituzten trastornoen artean antzekotasun handiak daude, ohikoena estres postraumatikoaren eraginez ematen den trastornoa delarik.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Prozesu honetan mina aurretik aipaturiko hiru mailatan agertuko da. Min fisikoa faserik gogorrean agertuko da. Hau estres erantzunaren mekanismo fisiologikoekin erlazionaturik dago. Min psikologikoa amigdaletan emandako gehiegizko estimulazioaren ondorio izango da. Honek gehiegizko emozioak eragingo ditu. Hau doluaren lehenengo etapan berezko ezaugarria da. Azkenik, min soziala izaki bizidunen berezko erreakzioa da. Min honen aurrean, garapen eta erantzun ereduak ezartzen dira, kulturen balore eta usteen arabera aldatzen direlarik.

1.3.3.5. Modelo Soziologiko edo Soziokulturalak.

Maila sozialean, galeraren adierazpen kolektiboa ahalbidetzen duten erritualen bidez ulertzen da dolua. Erritual hauek galdutakoari zuzentzen dira. Hala ere, bizirik jarraitzen dutenei lagunduko dieten moldatze sistemak dira.

1.3.4. Ezaugarriak.

Gizakiok jaiotzen garen momentutik doluak egiten ditugu. Hori dela eta, min mota honi aurre egiteko prest gaude. Hona hemen dolu prozesuen ezaugarri orokorrak:

Dolua prozesu bat da. Dolua ez da egoera bat, prozesu bat baizik. Bertan, galera bat hautematean, erreakzio psikologiko, fisiko eta sozialak ematen dira; beraz, emozioen pilaketa bat da. Emozioak bizi izandako esperientziari esanahia ematen saiatzen dira.

Dolu prozesu batean barneraturik dagoen pertsonak hura egoera bat balitz bezala sentitzen du, aldatuko ez den eta intentsitatez txikituko ez den zerbait bezala hautematen du.

Dolua prozesu normala da. Galera bat ematen denean espero daitekeen erantzun normala eta naturala da. Ez da inolaz ere gaixotasun bat. Dolu prozesu bat esperimintatzeak ez du esan nahi depresio bat jasaten ari zarenik, nahiz eta bi hauen artean antzekotasunak egon erreakzioei dagokionez. Hala ere, ongi elaboratzen ez dena dolu patologikoa bilaka daiteke.

Dolua prozesu dinamikoa da. Ez da estatikoa. Denboran zehar, dolua jasaten duen pertsonak aldaketak nabarituko ditu. Hauen artean, umorearen eta ongizate eta ondoeza sentazioen oszilazioak. Prozesuan murgildurik dagoen pertsonak jakin behar du gorabeherak egongo direla eta emozioen intentsitatea ez dela lineala izango.

Horrela, behean sentitzen denean ez da berrerortzea kontsideratuko, honek prozesu dinamikoaren barnean zentzua duelako.

Dolua onarpen soziala behar duen prozesua da. Galera batzuk sozialki onartuak daude. Hori dela eta, hauetan galera jasaten duenak giza sostengu sarea izango du. Adibidez, norbait hiltzen denean. Beste galera batzuk, ordea, ez daude sozialki onartuak, bai ezjakintasunagatik, esate baterako, besteek heriotzaren berri ez dutenean; bai galera mota horrek ere elaborazioa behar duela ez jakiteagatik, adibidez, bat-bateko abortu baten ondoren; bai erlazio mota batzuk onartzea duen giza estigmatagatik, esaterako, zure senar-emaztea ez den eta bikote harremana zenuen horren heriotza ematen denean. Honek dolua esperimintatzen ari duen pertsona sostengurik gabe utz dezake eta, gainera, atsekabeturik sentitzea aurpegira diezaiokete.

Sostengu gutxi jasotzen duten heriotzen artean, heriotza estigmatizatuen emaitza kontsideratzen direnak daude: suizidio kasuak, sidak eragiten dituen heriotzak eta bat-bateko heriotzen ondorioz, galera onartzeko zailtasunak dituzten kasuak.

Dolua prozesu intimoa da. Galera baten aurrean erantzuteko modua eta erreakzio emozionalen iraupena gizabanakoen araberakoa da. Galera bat ematen denean, gizabanako bakoitzak modu batez erantzuten du. Adibide bat jartzearren, familia bateko kide bat hiltzean, senide guztiek ez dute modu berean erantzuten, norberak gertaerak modu batez eraikitzen baititu.

Dolua aldi berean prozesu pribatua eta soziala da. Dolua ez da besteengandik eta eguneroko ekintzetatik aldendurik elaboratzen den prozesu pribatua soilik. Galera baten aurrean, dolua sortzen duen pertsona galera berari aurre egiteko dolua ere sortzen ari duten beste pertsonen inguraturik dago.

Galera berari aurre egiteko dolua sortzen ari duten zenbait pertsonen osatutako taldean egotean, pertsona lagunduagoa senti daiteke. Hala ere, aurretik aipaturiko heriotza estigmatizatuen aurrean, oso bakarrik ere senti daiteke.

Dolua prozesu aktiboa da. Dolua guk geuk egiten dugun zerbait da; ez, ordea, eginda ematen diguten zerbait. Gizakia ez da izaki pasiboa, ezta errektiboa, ez dago bizi den ingurune sozialetik aldendua. Gizakia proaktiboa da, gertatzen denari esanahia

emateko modua bilatzen du; planifikatzen du; eta norbera dena garatu den kulturari eta bertan dituen harremanei erabat loturik dago.

Aipatu behar da galeren aurrean, haien bizitzaren inguruan planak egiten eta etorkizunarekiko ilusioa duten pertsonak hura egiteko gai ez diren pertsonak baino hobeto egokitzen direla.

Dolua hautaketa ahalbidetzen duen prozesua da. Dolua elaboratzen duen pertsonak nolabait aukera dezake nola sortuko duen bere dolu prozesua. Honek ez du esan nahi pertsonak deliberamendu erreflexiboa egiten duenik. Hau da, barietate mugatuaren barnean, momentu zehatz batean pertsonarentzat zentzu gehien duena aukeratzen du. Beti ere norberaren ezaugarriak kontuan hartuz.

Kasu bat aipatzearren, demagun zuk duzun gaixotasun larri baten berri ematen dizutela. Ohikoena da biktimaren rola hartzea besteen laguntza jasotzeko. Hala ere, hautatzeko aukera duzu eta biktimaren rola hartu beharrean, sentimendu positiboak izan ditzakezu, besteak lagun ditzakezu sufritzeaz aparte bizi nahi duen pertsonaren rola harturik.

1.3.5. Alderdi erabakigarriak.

Dolu guztiek ezaugarri komunak badituzte ere, gizabanako bakoitzak bere pertsonalitate eta baldintzen arabera erantzun adaptatiboa osatzen du. Jarraian, galera baten erantzuna zehazten duten alderdi nagusiak aipatuko ditut.

1.3.5.1. Alderdi psikologikoak.

Hasteko, hildakoa eta dolua osatzen duen pertsonaren arteko erlazioaren esanahia, kalitatea eta karga emozionala aipatu behar da. Hildakoa beste pertsonarentzat garrantzitsua bazen, edota hauen harremanaren intentsitate emozionala handia bazen, min sentimendua handiagoa izango da.

Bestalde, bi pertsonen arteko dependentzia edo independentzia maila ere aipatu behar da. Honetaz gain, hildakoa eta bizirik dirauen pertsonaren artean konpondu gabeko gatazken kantitatea ere aipagarria da. Adibidez, erlazioak gatazkatsuak izan direnean, galera ematen denean sortzen den erru sentimendua dolu prozesua zaildu edo ekiditen duen arrisku-faktorea da.

Gainera, hildakoaren ezaugarriak (adina, sexua eta pertsonalitatea) ere kontuan izan behar dira. Gazte edo zahar baten heriotza ematean ez gara modu berean sentitzen.

Azkenik, hildakoak bizirik irauten duen pertsonaren bizitzan, familian eta giza sisteman izan duen eginkizuna ere kontuan hartzen da. Hau da, heriotzaren ondorioz etxez edo hiriz aldatu behar bada, eta honekin lagunak galdu, bigarren mailako galerak asko dira eta galera nagusiari karga osagarria gehitzen zaio.

1.3.5.2. Barneko alderdiak eta pertsonalitatearen aldagaiak.

Lehenik eta behin, pertsonalitatearen aldagaiei dagokionez, Bowlbyk (2007) defendatu zuen dolua bizi duen pertsonaren pertsonalitatearen estruktura kontuan hartu behar dela galerari ematen dion erantzuna ulertzeko. Aldagaiak adina eta sexua; gaitasun kognitibo eta emozionalak; dituen sentimenduen inhibizioa; duen antsietatearen kontrola; eta estresa sortarazten dioten egoerei aurre egiteko modua barne hartzen dute. Oso mendekoa izateak edo egoera goiztiar konplikatua izateak ere eragina izango du.

Bestalde, autoestimua ona ere aipatu behar da. Autoestimua aski, inolaz ere gehiegizkoa, eta positiboak dolu egokia egiten eta honek dakarren aldaketa onartzen lagunduko du.

Halaber, heldutasun maila egoki batek dolua ongi elaboratzen ahalbidetuko du; izan ere, nahiko heldutasuna dutenek heriotzaren esanahia ulertzeko gaitasun handiagoa dute; adinaren arabera, heriotza kontzeptuaren ulerkuntza garatuz doa eta.

Aurrekoaz gain, aurrekari historikoak ere garrantzitsuak dira: aurretik beste dolurik jasan ote den ala ez eta ze modutan landu izan den. Pertsonaren osasun mentala ezagutzea ere garrantzitsua da. Normalean, depresioak izan dituzten pertsonak dolua landuagoa jasaten dute.

Haurren kasuan, galera ematen den momentuan honek duen osasun egoerak ere sortuko duen dolu prozesua baldintzatuko du.

1.3.5.3. Heriotza mota, heriotzaren testuingurua eta giza aldagaiak.

Atal honetan, heriotza zer kondizioetan ematen den eta hura zer modutan burutu den kontuan hartzen da.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Tizonen (2004) arabera, gaitzeko galerarik zailenak hurrengoak dira:

- Bat-batekoak.
- Galera berrien aurretik gertaturikoak. Batez ere, aurreko bederlatzi hilabeteetan.
- Desagertzeen bidez eragindakoak.
- Goiztiarrak. Bereziki amaren heriotza haurra 11 urte bete aurretik.
- Denbora luzez pertsona zaintzen eman ondoren hiltzen denean.
- Hil aurretik deformazioak edota gorputz adarren ebaketak ematen direnean.
- Informazio katastrofiko berekin ekartzen dituztenak.
- Suizidioak.
- Homizidioak.
- Hondamendi natural, gerra hondamendi edo istripu katastrofeek eragindakoak.
- Galera anizkunak.

Heriotzaren testuinguruari dagokionez, hurrengo giza aldagaiak azpimarra daitezke. Alde batetik, jasotako laguntza soziala oso adierazgarria da. Aldi berean, jasotako laguntza soziala ona izatea oso garrantzitsua da. Beste aldetik, giza rol ezberdinen (aita, ama, langile, laguna ...) presentziak galerara egokitzen laguntzen du.

Aurrekoaz gain, baliabide erlijioso eta itxaropen etikoak ere aipatu behar dira. Azpikultura sozial eta etniko zehatzen partaide izateak dolua bideratzeko modu ezberdinak zehatzen ditu; izan ere, ez dira berdinak italiarrak eta irlandarrak, ezta hauek eta juduak.

Dolua lantzen duen pertsonak beste gertaera estresagarriak ere bizi ditzake. Adibidez, arazo familiarak, ekonomikoak, lan arazoak etab. Hortaz, abiapuntuko estres maila altuagoa da eta doluaren elaborazioa korapilagarriagoa izan daiteke.

Azkenik, bizirik dirauen pertsonak bigarren mailako lorpenak ere izan ditzake: doluaren elaborazioan giza laguntza handia jaso dezake. Honek doluaren iraupena luzatzen laguntzen du. Dena den, luzerako doluak kontrako efektua izan ditzake.

1.3.6. Prozesuaren erreakzio normalak.

Doluaren manifestazioak bide ezberdinetatik azaleratzen dira, modu edo forma ezberdinetan. Lau manifestazio mota ematen dira:

1. *Manifestazio afektiboak.* Hauek ohikoenak dira. Hauen artean hurrengoak daude: tristezi sentimenduak, bakartasuna, ira eta haserrea. Gizabanakoa errudun sentitzen da, bere buruari errua botatzen dio bertan ez egoteagatik edo gauza zehatzen bat ez egiteagatik.
2. *Manifestazio fisikoak.* Erantzun fisiologikoen multzo bat da. Esate baterako, sabela hutsik izatearen sentsazioa, torax eta eztarrian tenkatasuna, aho lehortasuna eta despertsonalizazioaren zentzua zorabio kasuekin.
3. *Maila kognitiboan ematen diren manifestazioak.* Bertan ematen diren manifestazioak ager daitezke ala ez, denak batera ala banandurik. Hauen artean hurrengoak ematen dira: gertatutakoaren inguruko sinesgaiztasuna; nahasteak, gerta daiteke non dagoen edo zer gertatu den ez jakitea krisi momentuetan; neurrigabeko kezka; ikusmen eta entzumen haluzinazioak. Azken hauek galeraren ondorengo kezka lehengo momentua igarota ematen dira. Askotan hildakoaren irudizko presentzia nabaritzen da.
4. *Portaera mailan ematen diren manifestazioak.* Askotan hildakoarekin amets egiten da; jarrera auto-suntsitzaileak izaten dira (jateari edo lo egiteari uztea); erretzea edo alkohola edatea modu kaltegarrian; kontrolik gabe gidatzea; lan edo adimen errendimenduaren murrizketa; etxean bakarrik ezin gelditu edo kanpoko munduarekiko interesik ez izatea eta giza inhibizioko jarrerak izatea. Hildakoa ez ahaztea helburua duten jarrerak ager daitezke. Adibidez, hildakoa joaten zen lekuetara joatea, argazkiak begiratu, negar egin etab.

Wordenek (1997) dolu normalaren berezko ezaugarriak modu honetan bildu zituen.

3.Taula. Dolu normalaren berezko ezaugarriak. (Worden, 1997)

SINTOMA KOGNITIBOAK.	PORTAERA SINTOMAK
<ul style="list-style-type: none"> • Sinesgaiztasuna. • Nahasmenduak. • Kezkak. • Presentziaren zentzua. • Ikusmen edo entzumen haluzinazioak. • Autoestimua galerarik ez dago. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo aldiaren trastornoak. • Elikaduran trastornoak. • Jarrera adigabea. • Isolamendu soziala. • Galdutakoarekin amets egin. • Hildakoaren oroigarriak ekidin. • Bilatze jarrera. Bilatu eta ozenki deitu. • Hasperen egin.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperaktibitate sosegatua. • Hildakoaren objektuak pilatu. • Galera gogorazten duen lekuetara joatea. • Negar egin.
SINTOMA EMOZIONALAK.	SINTOMA ORGANIKOAK.
<ul style="list-style-type: none"> • Tristezia. • Haserrea. • Bere buruari errua bota. • Antsietatea. • Bakartasuna emozional eta soziala. • Nekea. • Inpotentzia. • Shocka. • Irrika. • Emantzipazioa. • Lasaitasuna (gaixotasun gogor eta luzeak eta harreman zailak ematen direnean). • Ezegonkortasuna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sabelean hutsunea nabaritu. • Opresioa bularrean. • Opresioa eztarrian. • Zaratari hipersentiberatasuna. • Despertsonalizazio sentrazioa. • Aire falta. • Gihar ahultasuna. • Energia gabezia. • Aho lehortasuna.

Dolu sentrazioaz gainezka dauden pertsonak aurkitzea normala da. Baita desorientatuak eta jarduteko gaitasunik gabekoak. Hiru sentrazio mota bereiz daitezke.

- *Galera sentrazioa.* Galerak eragindako larritasunetik sortzen da. Guretzat garrantzitsua den hura galdu dugula sentitzean sortzen da.
- *Pena sentrazioa.* Antsietate eta min sentimenduekin identifikatzen da. Normalean sentimendu hau antsietatearen zeinu eta sintomekin (gihar tentsioa, bizkarreko mina, zailtasunak arnasterakoan, itotasun sentrazioa, nekea, energiaren galera) batera agertzen da. Gizabanakoak ondoeza orokorra, korporala eta mentala izan ditzake.
- *Atsekabe edo errudun sentimendua.* Bertan hurrengo sentimenduak barne hartzen dira: pena, heriotzarekiko kezka, galerarekin erlazonaturiko errudun sentimendua, eta familiako pertsonekin areriotasuna. Urruntzeak gerta daitezke, gertatutakoaren errua duen pertsona ikusi nahi ez delako. Modu honetan galerak eragindako larritasuna kanalizatzen eta arintzen saiatzen da.

1.3.7. *Dolua haurraren garapen etapa ezberdinetan.*

3-6 urte bitarteko haurrak. Lagun maite baten galeraren ondorioz, 3-6 urte bitarteko haurra nahasia senti daiteke. Nahiz eta hildakoa bueltatuko ez den azaldu diogun, etengabe non dagoen galdezka egon daiteke. Egoera ezezta dezake honekin zer ikusia ez duten galdera eta baieztapenekin.

Egoera ulertu eta galera onartu duela erakutsi dezake, eta denbora pasata hildakoa noiz itzuliko ote den galdetu. Galerak eragindako egonezin eta nahasmenaren aurrean, haurrak portaera erregresiboak aurkez ditzake, dependienteago ager daiteke, amets gaiztoak izan ditzake, erraztasunez negar egin etab. Hauek ematen direnean, heldua ez da haserretu behar eta honen aurrerapenak indartu behar ditu. Ohikoa da inguruan dituzten helduen erreakzionatzeko modua eta hauen portaera imitatzea.

6-10 urte bitarteko haurrak. Senide baten heriotza primeran ulertzen dute. Heriotza behin betikoa eta itzulezina izatea eta bizi funtzioen amaiera dakarrela gero eta hobe ulertzen dute. Garapen etapa honetan dauden haurrek galera baten aurrean bi modutan erreakziona dezakete:

- Gertatutakoa ezezta dezakete honek eragiten dion minari aurre egiteko. Orduan, aktiboagoak eta jolastiak ager daitezke. Pozik egoten saia daitezke mina urrundua nahian.
- Oso urduri eta agresibo ager daitezke. Kasketak eta oposizio jarrerak ere ager daitezke.

Etaparen amaieran, haurrek heriotzaren unibertsaltasuna guztiz ulertuko dute. Bestalde, gertuko esperientzia bizi dutenean beldurra eta angustia senti dezakete gauza bera haiei gertatzeko posibilitateagatik. Honekin batera, inguruko pertsonen osasunaz kezkatzea normala da.

Heriotza ematen denean, sentikor eta beldurturik senti daitezke. Sentikor sentimendua ezkututzen saia daitezke eskola testuinguruan batez ere, eta bortitzaagoak eta harroputzaagoak ager daitezke.

Aurrekoaz gain, heriotzaren errudunak senti daitezke eta honek ondoreza eta egonezina ekarriko du. Azkenik, hildakoa bueltatuko dela pentsa dezakete, nahiz eta hori gertatuko ez dela jakin. Minari aurre egiteko modua da hau.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

10-13 urte bitarteko haurrak. Heriotza osatzen duten azpi-kontzeptuak primeran ezagutzen dituzte. Erreakzio agresiboak edo amorru pasarte bortitza izan ditzakete. Bestalde, ager daitekeen portaera bihurria eta desafiatzailea bere bizitza hankaz gora jartzearen ondorioa da, baita besteak ez bezala sentitzearen ondorioa. Etapa honetan, beste senideren bat hiltzeko posibilitatearen aurrean beldurra dute. Honen inguruan hitz egitea oso zaila iruditzen zaienez, beldurra modu ezberdinetan manifesta dezakete: gaixotuz, suminkor edo haserre agertuz edota ikasteko edo jateko azaroak garatuz.

Prozesuan barneraturik dauden ikasleei gainontzeko ikasleek haiek ez bezala ikusteak izugarri kezkatzen die. Hori dela eta, jendaurrean ez dute negarrik egiten eta ez dira hunkitzen. Zenbaitetan, hildakoaren rola hartzen dute eta anai-arreba txikiak zaintzen has daitezke. Arduratsuagoak eta modu helduago batean jarduten dutela ematen du.

1.3.8. Haur eta helduen dolu prozesuen arteko ezberdintasunak.

Doluaren elaborazio eta hura bizitzeko moduari dagokionez, haurrek ezaugarri zehatz batzuk adierazten dituzte, helduen ezberdinak direnak. Ezberdintasunek haurrak izateagatik duten egoera eta kondizio emozional, kognitibo eta sozialekin zerikusia dute.

1. Haurrek garatu gabeko estruktura kognitibo eskasa dute. Heriotza ulertzeko gaitasuna garapen kognitiboaren eta mundu emozionalaren araberakoa da. Hortaz, galeraren ulermen eta azalpenak haurren interpretazio eta inferentziengatik baldintzaturik egongo dira. Interpretazioak mugatuak izan ohi dira; izan ere, haien pentsamendu magiko, zehatz eta literalaz baldintzaturik daude. Hortaz, hiltzean benetan gertatzen dena azaldu badiegu ere, haiek haien teoriekin jarraitzen dute, errealitatea asimilatzeke prozesuan beharko dituztelako.

Haurrarentzat, helduentzat bezala, oso garrantzitsua da gertatutakoaz behar duten haina galdetzeko eta adierazteko aukera izatea. Normalean, ezagutu eta jakiteko grina dute. Helduek, ordea, normalean ez dute ezer esaten.

Haurrak ez ditugu inoiz bakarrik utzi behar dolu prozesuan zehar; izan ere, hau konplika daiteke haien pentsamendu egozentriko eta literala martxan jartzearen ondorioz.

Haurrak gertatutakoaz errudun senti daitezke, pentsa dezakete hildakoa itzuliko dela lo dagoelako ... Elkarrizketaren bidez, ulertu dutena aztertu eta bere adinaren arabera azalpenak eman behar zaizkie bere dolu prozesua landu ahal izateko.

2. Atxikimendu irudien presentzia erreala behar dute. Garapen ebolutiboan aurrera egin ahal izateko, haurrek atxikimendu irudien presentzia behar dute. Hau da, gurasoak presente egotea behar dute eta ez modu sinbolikoan helduarekin gertatzen den moduan.

Haurtzaroan behar-beharrezkoa den pertsona baten galerak dolua sakonagoa, mingarriagoa eta arriskutsuagoa izatea eragiten du. Haurrak inguratzen dituzten baliabide guztiak martxan jarri behar dira, haien barneko baliabideak oraindik ere ahulak direlako. Gertuko beste pertsonak haurren bizitzaren agintea hartu behar dute eta hurrei babesa eskaintzeaz arduratu behar dira.

Helduek erlazio berriak egiteko eta beharrak asetzeko denbora asko behar izaten dute. Haurrek, ordea, galera eman ondoren haien beharrak aseturik daudela sentitzeko eta konprobatzeko beharra dute. Honek eraginda, inguruko pertsonengan segurtasuna bilatzen dute.

3. Helduak haurrak baino haien bizitzaren jabeagoak dira. Orokorrean helduek senide baten heriotzan gertatutakoa oso ongi ezagutzen dute, gaiaren inguruan informazio zehatza dute. Haurrak desabantailan daude; izan ere, jasotzen duten informazioa eta izango duten parte-hartzea helduak erabakitzen duenaren arabera izango da. Arrazoi honengatik, haur batzuen dolu prozesua konplikatzeko da; bai informazio nahiko jaso ez dutelako, bai bazterturik gelditu direlako. Gainera, haurrek helduak behar dituzte haien mina adierazi eta kontsolatzeko.

4. Haurrek haien emozioak adierazteko modu partikularra dute. Lehenik eta behin, haurrek denbora luzez atsekabe eta pena egoera mantendu ezin dutela jakin behar dugu. Normala da haurren emozioek gorabeherak izatea. Pena momentuetatik jolastera edo telebista ikustera pasatzea normala da. Honek ez du esan nahi haurra doluan ez dagoenik edo senideaz ahaztu denik; baizik eta, haur kondizioak animo egoerak aldakorrak izatea eragiten duela.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Bestalde, helduek ez bezala, hurrek erregistro ezberdinak erabiliz emozioak adierazten dituzte. Hurrek pena gorputza eta portaeraren bidez adierazi ohi dute hitzekin adierazi beharrean. Hori dela eta, adi egon behar gara, haurrak lagundu eta animatu behar ditugu marraz, jolas edo istorioak asma dezaten. Hauek dolua ulertu eta lantzeko dituzten erremintak baitira. Komenigarria da haiekin esertzea eta eskatzea marrazkia azaltzea edo honen inguruko istorioa kontatzea. Hau haientzat terapia sendagarria baita.

Gainera, hurrek haien sentimenduak adierazteko helduen emozioak ikusi behar dituzte. Heldu batek bere emozioak ezkututzen baditu, litekeena da haurrak bereak ere ezkutatzea.

1.3.9. Prozesuaren iraupena.

Doluaren iraupena ez dago zehazturik, faktore askoren araberakoa da. Uste da galera adierazgarri baten ondorengo dolua urte betean ebazten dela, baina hau ez da zehatza. Egia da pertsona batzuk galera eman eta urte bat pasata bizitza normalera bueltatzen direla. Beste batzuk, ordea, denbora luzeagoa behar dute horretarako. Gizabanako bakoitzak erabat berreskuratzeko behar duen denbora ezagutzea ezinezkoa da.

Dolu prozesuaren iraupena zehazteko orduan, hildakoarekin izandako erlazio mota eta intentsitatea, eta galerak eragindako hasierako shocka kontuan hartu beharreko faktore garrantzitsuak dira. Prozesuaren iraupenean eragina duten beste faktore batzuk hauek dira: laguntza sozialaren presentzia, heriotzaren ezaugarriak, bizirik dirauen pertsonaren egoera sozial eta ekonomikoa, eta egoerari aurre egiteko dituen estrategiak (sinesmenak, aurretik izandako dolu esperientziak, erlijioa etab.).

Ondorioz, dolua prozesu jarraikor eta aldakorra da, eta ez dago denbora tarte zehatz baten mende. Kontran, ezin da honen iraupena aurrean, pertsona bakoitzaren araberakoa delako. Prozesu honek urteak iraun ditzake. Periodorik zailena galera eman eta ondorengo bi urteak izango dira eta, aldi berean, lehenengo urtea jasateko gogorrena izango da.

1.3.10. Faseak.

Zenbait autorek dolua erabat ebatzita egon arte igaro beharreko etapa ezberdinak deskribatu dituzte antzeko izen eta edukiekin. Autore ezberdinek deskribaturiko etapa hauen artean ez dago desberdintasun handirik.

Elizabeth Kübler-Ross (1975) heriotza batek eragindako banaketa lantzeko saihestezinak diren etapen segida adierazi zuen. Honek bost etapa edo fase bereizi zituen. Hauek aldi berean ager daitezke, banan-banan, elkarren segidan edo txandaka. Kasu batzuetan etapa bat besteen gainetik nagusitzen da, edo besteak baino gehiago irauten du. Hortaz, ezin da faseetatik igarotzeko orden bat zehaztu. Pertsona bakoitzak bere beharren arabera egingo du. Hauek dira Kübler Rossek zehazten dituen faseak:

1.Fasea: atsekabe bizia edo shocka. Galeraren momentuan hasten da. Shock emozional baten ezaugarriak ditu honek. Min psikiko baten mehatxuaren aurrean babes mekanismoa da, bat-bateko inpaktua leuntzen eta errealitatea asimilatzen laguntzen duen ihesbide natural eta tenporala. Normalean fase honek hiru hilabete inguru irauten du. Fase honen ezaugarriak hurrengoak dira:

- Sinesgaiztasuna. Galera jasan duen pertsonak ez du sinesten gertaturikoa, amets gaizto bat dela uste du.
- Ezeztapen psikikoa. Gaitasun psikikoak aldatzen dira: aldaketak ulermenean; pertsonak ezin du irakurri; berak esandakoa ez du ulertzen; eta ez da gai erabakiak hartzeko.
- Nahasmendua eta urduritasuna edo egon ezintasuna. Lehenengo fase osoan zehar gizabanakoa nahasia dago. Desorientazio sentrazioa du eta zer egin, nora joan, non gelditu ez jakitea gerta daiteke. Etapa honetan pertsona askok haien gauzak, objektuak etab. galtzen dituzte.
- Larritasun pasarteak. Larritasuna intentsitate handian agertzen den pasarte laburrak eman daitezke. Pasarte hauetan antsietate krisietan arruntak diren sintomak agertzen dira. Pasarte hauek lehenengo etapen ematen dira, hala ere, urtebetetzeak, ospakizun familiarrak etab. ospatzen direnean ere ager daitezke.
- Pentsamendu obsesiboak. Pentsamendu edo oroitzapen baten etengabeko errepikapen mentala eman daiteke.

2.Fasea: galeraren kontzientzia. Galeran soilik pentsatzen du, eta, bizitza arruntera bueltatu arren, galeraren nabaritasunak une oro presente ditu, intentsitate emozional handia eraginez. Fase honetako ezaugarriak hurrengoak dira:

- Banaketak eragindako larritasuna. Urduritasun seinaleak azaltzen dira. Gizabanakoak amorrua eta ezinegona sentitzen du eta protesten bidez adierazten du.
- Luzerako estresa. Estresaren mekanismo fisiologikoak aktibatzen dira eta hauek normalizatzen badira, estresa kroniko bilaka daiteke. Zenbait kasutan hipertentsioa, insomnioa, ultzera etab.rren bidez manifestatzen diren jarrerak agertzen dira.
- Errua. Bi erru mota ager daitezke: arrazionala (heriotzaren jatorriarekin erlazionaturikoa) eta irrazionala (galera eman ondoren nor bere buruari jarritako zigorra).
- Amorrua, agresibitatea eta intolerantzia.
- Bilaketa portaera. Lehenengo urtean zehar normala izaten da.
- Hildakoaren presentzia. Hau ez da zertan beti eman behar.

3.Fasea: kontserbazio eta isolamendua. Galera eman eta urte bat beranduago, min sentimenduak ez dira desagertzen, baina hauek jada ez dira zuzenean dolu prozesuarekin erlazionatzen, gaixotzen ari direla uste dute. Fase honen ezaugarriak hurrengoak dira:

- Isolamendua: gizabanakoak mina arintzeko isolamendua nahiago du.
- Giza laguntzaren murrizketa: gizabanakoak laguntzarik ez duela uste du, orain jada galdetzen ez diotelako eta hauengandik hutsunea nabari du.
- Ezinegona. Zenbait ekintzetara bueltatzeko beharra hasten da. Horrenbeste sufrimendu eta gero, sendatu nahi da, baina hura lortzeko ez du bere burua gai ikusten.
- Errepaso obsesiboa. Ordura arte gertatutakoaren inguruan errepaso bat egiten du. Nola gertatu zen, nola kontatu zioten, nola sentitu zen momentu horretan, noren laguntza jaso zuen etab.
- Lo egiteko beharra handitu. Gizabanakoa fisikoki eta mentalki nekaturik dago eta deskantsatu behar du.

- Fase honetako beste erreakzio posibleak: desesperazioa, laguntza faltagatik babesgabetasuna, inpotentzia eta suminkortasuna.

Hauek dira doluaren fase zorrotzenez ematen diren etapak. Normalean urte bat irauten dute hauek. Fase honetan, gizabanakoak pena eta atsekabe sentimenduak adierazi behar ditu. Sentimenduen adierazpenak hobekuntza nabarmena ekartzen du; izan ere, hasieran adieraztea ezinezkoa ziruditen emozio biziak kanporatzen dira.

4.Fasea: errealitatearen baieztapena eta sendatzea. Fase honetan galeraren onarpen intelektual eta emozionala hasten da. Mundua ikusteko modua aldatzen da. Mundua ikusteko modu berriak galeraren ondoren sorturiko errealitate berria barne hartzen du eta honek gizabanakoak bizi berria birplanteatzen ahalbidetzen du. Etapa honen ezaugarriak hauek dira:

- Zure bizitzaren kontrola hartu.
- Berezko portaera berreraiki. Barne transformazio prozesuaren hasiera da, berriz ere norbait izateko. Honek denbora eskatzen du. Oraindik ere momenturen batean tristezia, pena sentituko du.
- Rol zaharren abandonua. Lagun maite bat galtzean, pertsona ez ezik honen rola ere galtzen da. Gizabanakoak bizitzara bueltatzerakoan, hildakoaren rola har dezake.
- Esanahiak bilatu. Gertatutakoaren zergatia bilatzen du.
- Itxiz, barkatuz eta ahaztuz. Barkatuz eta ahaztuz heriotza eta honek dakartzan aldaketak onar daitezke.
- Fase honetan eman daitezkeen beste erreakzioak: energia fisikoa eta emozionala handitzea.

5. *Fasea: berritzea.* Galera eman ondoren, gizabanakoa berrantolatu denean hasten da. Fase honen ezaugarriak hurrengoak dira:

- Galdutako objektu edo pertsona hura gabe bizitzen ikasten da. Horretarako, bere mundua berrantolatu behar du.
- Norberarentzat bizi. Gizabanakoa berarentzat bizitzen hasten da.
- Urtemugaren erreakzioa: egun esanguratsuetan doluaren hasierako antzeko erreakzioak agertzen dira: sufrimendua, pena, atsekabea. Eguna pasata, sentimendu hauek gaindituko dira.

Wordenek (1997), ordea, doluaren lanez hitz egiten du. Faseek pasibotasuna adierazten dute, igaro behar den zerbait bezala ulertzen baitira. Lanetan, berriz, pertsona aktiboa da, zerbait egin dezake. Lau lan zehazten ditu eta lauak osatzea beharrezkoa dela dio dolua bukatu ahal izateko. Ez dute zehazturiko ordena bat jarraitzen eta aldi berean bi lan eman daitezke. Hauek dira Wordenek (1997) proposatzen dituen lau lanak:

1. *Lana: galeraren errealitatea onartu.* Norbait hiltzean, esperimendatzen dugun lehenengo sentsazioa hura ez dela gertatzen ari da, hura egia ez dela. Egin beharreko lehenengo gauza jada pertsona ez dagoela onartzea da. Jendeak onarpen estrategia negatiboak garatzen ditu. Hauen artean, galeraren errealitatea ukatu; galeraren esanahia ukatu; ahazte selektiboa praktikatu (txikitan aita galdu eta honen aurpegia ezabatu oroimenetik); hurrengo ideian zentratu: heriotza itzulezina ez dela.

Galeraren errealitatea onartzeko denbora behar da, onarpen intelektualaz gain, onarpen emozionala ere eman behar delako. Gizabanakoa heriotzaren helburuaz intelektualki kontziente izan daiteke emozioek informazioa onartzen utzi baino askoz lehenago. Hileta bezalako erritual tradizionalak errealitatearen onarpen prozesua errazten dute.

2. *Lana: emozioak eta galeraren mina landu.* Minaz hitz egitean, honek min fisiko, emozional eta portaerakoa barne hartzen ditu. Min hau antzematea eta lantzea beharrezkoa da, hau egin ezean, portaera disfuntzionaleko forma edo sintomen bidez azalaraziko da. Minaren lanketa ukatzen da sufrimendua ekiditeko. Pertsona askok haien pentsamenduak blokeatzen dituzte, edo hildakoaren pentsamendu atseginetan zentratzen dira, hura idealizatuz.

Lan hau betetzen ez bada, aurrerago terapia baten beharra beharrezkoa izango da. Lan hau betetzea zaila suerta daiteke dolua sufritzen duenak giza laguntza sistema egokia ez badu.

3. *Lana: hildakoa aldendua dagoen ingurunera egokitu.* Ingurune berrira egokitzea pertsona bakoitzaren araberakoa, honek hildakoarekin zuen erlazioaren araberakoa eta hura betetzen zituen rolen araberakoa da.

4. *Lana: hildakoa emozionalki birkolokatu eta bizitzen jarraitu.* Dolua sufritzen duen pertsonak ez du inoiz hildakoa ahaztuko. Dolua bukatuko da hildakoaren oroitzapena gehiegizko min eta intentsitatearekin berpizten ez denean.

Hortaz, doluaren onarpena egokia izango da faseak landu eta prozesua gainditu ondoren, sufrimenduan erori gabe gizabanakoa gai denean hildakoa gogoratzen; galeraz hitz egiten kexatu gabe; erlazio berriak izaten; eta bizitza berriaren desafioa onartzen modu aktiboan.

1.3.11. Elaborazio mota ezberdinak.

1.3.11.1. Dolu normala.

Orain arte, dolu honen inguruan hitz egin izan dut. Honetan galera onartu eta bizitza berria garatzen da. Sufrimendu eta atsekabea horren mingarriak ez diren sentimenduetan bilakatzen dira. Bestalde, gizabanakoek galera ahaztu gabe aurrera egin eta bizitzen jarraitzen lortzen dute.

1.3.11.2. Aurreraturiko dolua.

Galera eman aurretik, hura gertatuko dela ezagutzen dugunean ematen da. Dolu hau galera eman aurretik bizi da. Elaborazioaren hasiera honek gizabanakoa laguntzen du benetako galeraren momentu zehatza prestatzen. Galera lantzen hasten denean, dolua ezaugarritzen duten antzeko sentimendu eta emozioak ematen dira intentsitate txikian. Hau galera ematen den momenturako arrazional eta intelektualki prestatuago egoteko modua da. Horrela, shock eta inpaktua txikiagoak izango dira.

Mehatxu errealarekiko erantzun adaptatiboa da; izan ere, erlazioaren karga afektiboa aldentzen hasten da eta denbora tarte honetan egiteke dauden kontuak konpondu daitezke.

1.3.11.3. Dolu konplexua edo patologikoa.

Erreakzio emozionalak oso biziak direnean, hauen iraupena oso luzea denean (18 hilabete baino gehiago irauten duenean) eta ohikoak ez diren sintomak agertzen direnean ematen da. Honek eguneroko bizitzako funtzionamendu normala galarazten du.

Honen manifestazio klinikoak modu fisiko eta psikologikoan agertzen dira. Maila psikologikoan, haien buruei aurpegira diezaiokete hildakoagatik gehiegi egin izan ez izatea, edota beste pertsonengan (mediku, apaiz etab.) suminkortasuna adieraz dezakete. Zenbaitetan, tristura patologikoa beste sintomekin zaildu daiteke. Adibidez, isolamendu soziala, alkoholaren gehiegizko kontsumoa etab. Maila fisikoan, osasunean asaldurak izan ditzakete: somatizazioak (loaldi eta jateko gogoan alterazioak, oka egitea, zorabioak etab.), giharretako mina, idorreria etab. Zenbaitetan, hildakoaren gaixotasunaren sintomak ere izaten dituzte.

Dolu prozesuaren hasierako faseetan sintoma fisikoak nagusitu daitezke. Dena den, hilabeteak aurrera egin ahala, sintoma hauek gainbehera daitezke eta sintoma psikologikoak nagusitu.

Dolu prozesua igarotzen duten pertsonen %10 - %20 bitartean dolu patologikoa bizi dute. Dolu mota honen detekzioa bi modutan ematen da: gizabanakoak laguntza terapeutikoa bilatzen du dolu patologikoaz kontziente delako edota bestelako arazo mediku edo psikiatriko batek eraginda laguntza bilatzen du.

Dolu konplexu edo patologiko baten diagnostikoa egiteko, hurrengoak oinarritzko premisatzat hartu behar ditugu:

1. Pertsonak ezin du galeraren inguruan hitz egin min gogorra sentitu gabe.
2. Garrantzia gutxiko gertakari batek erreakzio emozional handia eragiten du.
3. Saioetan, iraganeko galerez hitz egiten du.
4. Bizirik dirauen pertsonak ez ditu hildakoaren jabetzak alde batean utzi nahi.
5. Hildakoak hil aurretik izandako sintoma fisikoen antzekoak agertzen dira.
6. Bizimoduan izugarritzko aldaketak. Hildakoarekin erlazionaturiko ekintzak, lagunak eta familia ukatu.
7. Normalean denaren edo esperimentatzen duenaren kontrakoa sentitu.
8. Hildakoa imitatu galdutakoarekin gehiegi identifikatuz.
9. Inpultso suntsitzaileak.
10. Urtero epe berean ematen den tristezi azalezina.
11. Hildakoa izandako gaixotasuna eta heriotzarekiko fobiaren garapena.

1.3.11.3.1. Motak.

Dolu konplexuaren barnean, atzeraturiko dolua; ezkutaturiko dolua edo latentea; itxuraldaturiko dolua edo gehiegizkoa; kronikoa; eta psikiatrikoa bereizten dira.

1.3.11.3.1.1. Atzeraturiko dolua.

Galera eman eta denbora epe bat igarota agertzen da. Doluaren antzeko sentsazioak esperimenteratzen dira. Galera ematean dolu ezari emandako erantzuna kontsideratzen da, edo sintoma somatiko eta portaera sintomekin ezkutaturikoa. Gizabanakoa ez da kontziente ematen diren sintomak ebatzi gabeko doluari dagozkiola.

Kasu bat jartzearen, hirian lan egiten ari den neska baten aita gaixotu eta ebakuntza egin behar diote. Berez, konplikaziorik gabeko ebakuntza denez, alabari ez diote ezer esaten, baina aita infekzio baten ondorioz hiltzen da. Alaba heltzen denean senide guztiak oso gaizki daude. Hortaz, dokumentuez arduratu eta etxetik aldendurik mantentzen da. Aita lurperatu ondoren triste, baina amarekin gertatutakoaz hitz egiteko aukerarik gabe, hirira bueltatzen da. Urteak pasata, bat-batean hutsune irrazionala eta kausarik gabeko tristezia sentitzen hasten da. Hauek dira bere aitaren heriotzaren ondorioz agertu eta adierazi ezin izan zituen emozioak.

1.3.11.3.1.2. Ezkutaturiko dolua edo latentea.

Dolu mota honetan, ezer ez da lehen zen modukoa izatera bueltatzen. Ez da doluaren aurreko adimena berreskuratzen. Denborarekin, dolu latente ez hain mingarri eta suabeagoa lortzen da eta galera gogorarazten duen edozein estimuluekin aktibatuko da. Ezkutaturiko edo dolu latentearen kasu bat:

Bi alaba dituen 45 urteko emakume batek ama galdu eta normalak kontsideraturiko erreakzioetatik igaro ondoren, bere bizitzarekin aurrera jarraitzen du. Bi urte pasata, maitasunez gogoratzen du eta urtemuga iritsita, tristatu egiten da. Zenbaitetan, bere alabaren bati errieta egiten dionean, bere amaren hitzak gogoratu eta negarrez hasten da. Ezin du ama beti presente izateari utzi.

1.3.11.3.1.3. Itxuraldaturiko dolua edo gehiegizkoa.

Dolu mota honetan erreakzioak gehiegizkoak edo neurrigabeak dira. Dolu mota hau jasaten duena bere bizitzan zehar ebatzi gabeko doluren bat izan duen gizabanakoa

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

izaten da. Honek pertzepzioan distortsioa izaten du. Aurreko dolu hori berriz agertzen da eta krisi berriak eragiten ditu dolu berria indartuz. Ebatzi gabeko aurreko doluari zenbat eta dolu konplexuen arrisku faktore gehiago gehitu, orduan eta handiagoa izango da distortsioa.

Galera oso esanguratsua izan duten pertsonengan ematea ohikoa da. Adibidez, oso gertuko (ama, aita, anai-arreba) pertsona baten heriotza eman eta hura gainditu dela uste izatea, baina galera berri baten aurrean, gehiegizko moduan erantzuten duenean, espero dena baino modu biziagoan.

1.3.11.3.1.4. Dolu kronikoa.

Urteetan zehar ematen den dolua da. Oroitzapenek ez dute uzten dolua sufritu duen pertsona bizitza arruntera bueltatzen. Doluaren lehenengo etapen antzekoak diren atsekabe erreakzio eta sintomen bidez ezaugarritzen da elaborazio mota hau. Hauek, denbora aurrera joan arren, ez dira aldatzen. Pertsonaren bizimoduaren ezaugarri nagusia min sakona izango da.

Dolu mota hau emakume zaharrengan arrunta da, galdutako pertsonaren oso mendekoa izanda alarguntzen direnean. Mendekotasun erlazio hau heriotza eta gero ere mantentzen da, ebazpena zailduz. Zenbaitetan, bizirik dirauena edonoren mendekotasuna nahiago du autonomia izan beharrean.

1.3.11.3.1.5. Dolu psikiatrikoa.

Aurretik pertsonalitate asaldatua duten pertsonen doluaren berezko faktoreak gehitzean ematen den dolu motari deritza. Hauek paranoide, maniako, depresibo, somatizatzaile eta obsesibotzat har daitezke.

1.3.11.3.2. Maiztasunarekin agertzen diren trastornoak.

Maiztasun handiagorekin ematen diren trastornoak hauek dira:

1.3.11.3.2.1. Animo egoeraren trastornoak, batez ere, trastorno depresiboak.

Pertsona batek galera bat bizi izan duenean guztiz normala da tristezia eta pentsamendu negatiboak agertzea, gauzak egiteko gogo gutxi izatea etab. Hori dela

eta, zenbaitetan dolu normala eta trastorno depresiboa bereizten duen muga zehaztea zaila da.

Dolu normal baten manifestazioak depresioaren manifestazioen antzekoak izan daitezke. Freudenen (1957) arabera, depresioa dolu patologikoaren forma bat da. Hau dolu normalaren oso antzekoa izango da, berezko ezaugarri zehatz batzuk dituelarik. Hortaz, autore honen arabera, dolua depresioaren oso antzekoa da, eta dolua benetako depresio bihur daiteke. Klermanek (1977) galerek depresio asko eragiten dituztela dio, bai galera eman bezain pronto, bai denbora igarota. Depresioa doluari aurre egiteko defentsa bezala ere erabili daiteke.

Dolu eta depresioaren arteko ezberdintasun nagusiak hauek dira: bietan loaldian eta jateko gogoan asaldurak ager daitezke, baita tristezi bizia ere. Doluan ez da autoestimua galerrarik ematen, depresioan, ordea, bai. Doluan dagoen pertsonak bizi dituen depresio sintomak normaltzat hartzen ditu. Hala ere, laguntza profesionala eska dezake sintomak arintzeko. Hona hemen Horowitz eta Colsek dolu normal eta trastorno depresiboaren artean egindako bereizketa.

4.Taula. Duelo normala eta trastorno depresiboaren arteko bereizketa (Horowitz eta Cols, 1980).

Ezaugarriak	Dueloa	Depresioa
Nola kokatzen da hildakoa.	Hildakoarekiko identifikazio normala.	Hildakoarekiko gehiegizko identifikazio anormala.
Eragileak	Galera baten ondorioz ematen da.	Galera bat identifika daiteke ala ez.
Eskema kognitiboak.	Galeran zentratuak. Hildakoarekiko kezka inplikazioagatik, galeragatik eta etorkizunagatik.	Norberean zentratuak. Norberarenganako pertzepzio negatibo eta iraunkorrak. Autoestimua galera.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

		Kontzentrazio, oroimen eta arreta gabezia.
Amets, fantasia eta irudimenak.	Galerarekin erlazionaturiko amets argiak maiztasunarekin.	Pentsamendu negatiboari eta erantzun fisiko biziari eragiten dioten irudikapen negatiboak.
Iniziatibaren galera.	Ez da ematen.	Bai, ematen da.
Emozio egoerak.	Gogo-aldarte ozilakorra. Haserretik tristeziara igaro erraztasunez.	Errefus, desesperantza eta tristezi gogo-aldarte iraunkorra.
Idea suizidak.	Noizbehinkako ideia suizidak.	Idea suizidak maiztasunarekin.
Beste sentimenduak.	Enpatia eta elkar ulertzea eragin.	Besteengan haserrea eta amorrua eragin.

Pertsona batzuk galera bat izan ondoren, beste batzuk baino depresio pasarte handiagoak garatzen dituzte. Ezereztasunarekiko kezkak, ideia suizidek eta narriadura funtzionalek, besteak beste, dolua depresio handi baten eraginez zaildu dela adierazten dute.

Jacobek (1987) dio dolu prozesuan zehar ematen diren depresioak iragankorrak eta profesionalen laguntzarik behar ez badutela ere, dolu prozesuaren lehenengo urte osoan zehar irauten duten depresioak klinikoki esanguratsuak direla.

1.3.11.3.2.2. Trastorno adaptatiboak.

Sintoma emozional edo portaera sintomen agerpenagatik ezaugarritzen da. Hauek agertzen dira identifikaturiko estresore bati erantzuteko. Estresantea eman eta hiru hilabeteren buruan agertzen dira. Trastorno honek ekintza sozial, profesional eta akademikoaren narriadura eragiten du.

1.3.11.3.2.3. *Antsietate trastornoak*, batik bat, estres agudo eta postraumatikoarekin erlazionaturikoak.

Etxetik edo pertsona batetik banatzerakoan sortzen den antsietatea da, subjektuaren adinarekin bat datozena. Haurtzaroan zehar, kausa ezberdinek eragindako beharturiko hainbat banaketak gertatzen dira: eskolatzearen, ospitalizazioaren, dibortzioen eta heriotzaren ondorioz emandako banaketak.

Egoerarekiko desproporzionatuak diren erreakzioak ematen dira. Hauek nahi gabekoak dira eta gizabanakoa hauek kontrolatzen saiatu arren ezinezkoa suertatzen zaio. Bestalde, honek onartzen du bere beldur edo erreakzioa irrazionala dela. Portaera hau ez da adaptatiboa, gizabanakoaren eguneroko bizitza asaldatzen baitu; batez ere, dituen ekidipen jarreraren bidez eta arazoa ezkutatzeko ahaleginaren bidez. Antsietatearen eragina hurrengo mailatan eman daiteke:

5.Taula. Banaketagatik sortutako antsietate trastornoaren berezko erreakzioak (Méndez, F. X. 1999).

Maila kognitiboan	Maila psikofisiologikoan	Maila konduktualean
<p>Gehiegizko kezka kalte desberdinengatik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hiltzeko kezka. • Gurasoak galtzeko kezka (heriotza, banaketa). • Gurasoek mina hartzeko kezka (heriotza, istripuak). • Gurasoen banatze bortitza izateko kezka (bahiketa, galera). 	<p>Gehiegizko ondoeza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buruko, sabeleko mina. • Haur handiagotan: palpitzioak, bertigoak, zorabio sentrazioa. • Lo alterazioak: insomnioa, amets gaiztoak. • Urduritasun sentrazioa etxetik kanpo daudenean. • Ez ohikoak diren pertzepziozko esperientziak: munstroak ikusi etab. 	<p>Gehiegizko aurkaritza. Ezezkoa adierazte dute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etxetik kanpo egotera. • Etxean bakarrik geratzera. • Bere logelan bakarrik lo egitera. • Gurasoekin kontaktua ez mantentzera.

Luzerako banaketetan, haurrek hiru fase igarotzen dituzte:

1. Gaitzespena: protesta jarrera aktiboak, oihukatzea, negar egitea, gurasoak bilatzea.
2. Etsipena: jarrera pasiboa, tristezia eta atzeratasuna.
3. Aldentzea: interesik eza, axolagabetasuna, gurasoak ahaztu izan balitu bezala.

Banaketatik sortutako antsietatea ekiditeko taktika bat autonomia pertsonala indartzea da. Hau haurren gaitasuna handituz lortzen da: koordinazio motora, irakurketaren, ulermenaren eta erlazio sozialen trebetasunen ikaskuntzaren bidez. Eta, aldi berean, dituen iniziatibak, ardurak, kuriositate intelektuala eta jarrera independentea indartuz.

Bestalde, haurren helduekiko menpekotasuna txikitzeko, beste pertsonak haurrekin erlazionatu behar dira eta hura zaindu behar dute. Adibidez, haurra erortzean, gurasoak kontsolatu beharrean, lan hau senideen eskuetan utz daiteke.

Azkenik, beste taktika osagarri bat banaketa motzak bultzatzea da. Esate baterako, amak enkargu bat egiten duen bitartean, haurra amonarekin geratzea. Gradualki, pertsona taldea handituz eta banaketa mota aldatuz joango da. Esaterako, lagun baten etxera joatea lo egitera.

Banaketatik sorturiko antsietatea tratatzeko programa hurrengoan oinarritzen da:

1. *Hierarkia bat sortu.*

Hurrengoetan oinarrituz prestatu edo lantzen da hierarkia:

- Banaketa distantziak gero eta handiagoak.
- Banaketa denbora gero eta luzeagoa.
- Segurtasun seinaleak (pertsona maitea bertan dagoela frogatzea) gero eta gutxiago.

2. *Beldurrari aurre egiteko agente bat aukeratu.*

Erlaxazioek, jolasek, barreek etab. rrek eragindako emozio egoerek beldurrari aurre egiteko balio dute. Esaterako, haur bati musika izugarri gustatzen bazaio eta musika talde zehatz baten abestiak entzutean hunkitzen bada, musika talde horren abestiak erabiliko ditugu.

3. *Eguneroko praktika.*

Zehazturiko planaren arabera praktikatzen da. Aurreko adibidearekin jarraituz, haurrak gustuko duen musika entzungo du ama itxoiten duen bitartean. Egunetik egunera helburuak handituz doaz.

4. *Banaketen indartzea.*

Haurra modu adeitsuan zorientzen da eta errefortzuak ematen zaizkio. Adibidez, postre desiragarri bat ematen zaio.

1.3.12. *Ebaluazioa.*

Doluaren ebaluazioaren helburua pertsonak aurrera eramaten ari duen prozesu mota ezagutzea da tratamendu egokirantz bideratzeko. Prozesu honen ebaluazioa bi momentu ezberdinetan kokatzen da: galera eman eta segituan ematen den fasea eta galera eman eta denbora pasata ematen den fasea. Lehenengo fasean erabiltzen diren teknikak argiak, sinpleak eta denbora epe zehatz batean mugatuko dira. Epe hori igarota, hurrengo teknikak erabili daitezke:

- *Analisi deskriptiboa*: galera egoerak eragindako datu objektibo eta subjektiboak jasotzea du helburu.
- *Ebaluazio klinikoa*: Dolu prozesuan dagoen pertsonak dituen sintomak zehazteko erabiltzen da.
- *Galdeketa eta auto-informeak*: hauen bidez pertsonak inter eta intrapertsonalki bizi duenaren inguruko informazioa lortzen da.
- *Analisi funtzionala*: prozesuan esku hartzen duten aldagaien mapa sinplifikatua ematen du honek.
- *Teknika proiektiboak*: ebaluatoriko pertsonaren subkontzientetik informazioa lortzea ahalbidetzen du honek.

1.3.13. *Interbentzioa.*

Doluaren bi interbentzio mota bereizten dira: pedagogikoa eta terapeutikoa.

1.3.13.1. *Interbentzio pedagogikoa.*

Hau planteatu beharreko lehenengo interbentzio mota da. Eskolan, galerak eta dolua landu beharko lirateke etorkizunean ikasleak aurre egin beharko dion zerbait delako. Eskolan bizitzeko moduak erakusten dira eta ez da heriotzaren inguruan hitz egiteko

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

beharrik ikusten. Haurrek heriotzaren inguruan jasotzen duten prestakuntza ezak etorkizuneko dolu prozesuak zailduko ditu.

Gelan, dolu eta heriotzaren inguruko ekintza didaktikoak burutzea irakasleen ardura izango da. Horretarako, material didaktikoak beharrezkoak izango dira. Aldi berean, irakasle bakoitzak bere gelaren testuinguruaren arabera moldatu edo aldatuko ditu hauek. Jarraian gelan heriotza eta dolua lantzeko materialak aurkeztuko ditut. Hauek bi bloketan banatzen dira:

- Izaera orokorreko proposamena: eduki konkretu zehatza ez duten material didaktikoak dira. Hala ere, heriotza eta dolua lantzeko jarraibide orokorrak ematen ditu.
- Izaera zehatzeko proposamena: eremu zehatzei erreferentzia egiten dioten proposamenak dira: literatura, zinema eta musika.

1.3.13.1.1. Izaera orokorreko ariketa didaktikoak.

Mota honetako ariketen helburua hausnarketa prozesu batetik abiatuz, gai honen inguruan hitz egitea eta hauek normalizatzea da.

Oso onuragarria eta baliagarria da ariketa hauen azkeneko minutuak egindako ariketaren inguruan eta lorturiko ikaskuntza berriek haurren bizitzan ze eragina izango duten hausnartzeko erabiltzea. Hona hemen ariketen zerrenda:

- *Brainstorming edo ideia-jasa.*

Adina. Sei urte baino gehiago dituzten hurrekin egiteko aproposa da.

Deskribapena. Hamar pertsonekin modu egokian aurrera eraman daiteke. Modu honetan, jende kopurua handia ez denez, guztien parte hartzea segurtatzen da. Borobilean edota gelan zehar eseriko dira, bakoitzak bere espazio propioa izan dezan. Koloretako txartelak banatuko dira eta bertan bakoitzak heriotzaren inguruko hiru galdera idatziko ditu. Animalien heriotzari egingo diogu erreferentzia heriotzaz hitz egiterakoan. Behin galderak idatzi ondoren, borobil erdian utzitako kartulina batean itsatsiko dituzte. Banan-banan bakoitzak fitxa bat ozenki irakurriko du eta horren

inguruan bakoitzak dituen ideiak eztabaidatuko dituzte. Ariketa hau malgua da, parte hartzaileen adinaren arabera moldatuko da.

- *Teknika narratiboak.*

Adina. Ariketaren planteamenduaren arabera adin bateko edo besteko haurrentzat zuzendurik egongo da.

Deskribapena. Ariketa honen helburua hildakoaren inguruko sentimenduen adierazpena da. Bestalde, ideiak argitzeko eta ordenatzeko xedea ere du. Idazki mota ezberdinak egin daitezke: agur eskutitzak; momentu horretan garrantzitsua den emozio edo pentsamendu bati egindako eskutitza; egunerokoa (esperientziak ordenatzeko); nortasun narratiboa (norberak denaren inguruan eta heriotzak bere nortasunean izan duen eraginaren inguruan idazteko).

- *Olerki, bertso eta kantak.*

Adina. Hiru urte baino gehiago dituzten haurrekin egiteko egokia da.

Deskribapena. Ariketa hau taldean edo bakarka egin daiteke eta bi modu ezberdinetan eraman daiteke aurrera:

A modua: irakasleak taldearekin eztabaidatzeko materiala aurkezten du.

B modua: irakasleak ikasleei eskatzen die heriotza eta sufrimenduaren inguruan hitz egiten duten olerki, bertso edota kantak ekartzeko. Modu honetan parte hartzea aktiboagoa izango da.

- *Metaforak.*

Adina. Hamabi urte baino gehiago dituzten haurrekin egiteko aproposa.

Deskribapena. Ariketa honen helburua metaforen bidezko emozioen adierazpena da. Metaforak eraikitzen diren heinean, esanahi berriak eraikitzen doaz. Hortaz, bizipen batekiko aldaketa esanguratsuak esperimentatzeko aukera ematen du. Eguneroko elkarrizketan erabiltzen diren metaforak detektatu behar dira eta hauetan sakondu xehetasunetara ailegatzeko. Hau formaren, kolorearen etab.rren inguruko galderen bitartez lortzen da.

- *Baloreak.*

Adina. Hamabi urte baino handiagoak diren hurrekin egiteko egokia.

Deskribapena. Helburua sufrimendua eta heriotzaren inguruan hausnartzea da, gai honen inguruan hurrek zer pentsatzen duten jakiteko. Nork bere burua ezagutzeko ariketa da. Bertan, ikasleek haien balorapenarekin bukatu gabeko esaldiak osatu behar dituzte.

- *Manipulatzeko errazak diren materialak.*

Adina. Hiru urte baino gehiago dituzten hurrekin egiteko aproposa da.

Deskribapena. Buztina edo hau bezala manipulatzeko errazak diren materialekin egingo da lan, manipula daitezke materialen esanahia aldaketa eta transformazioa delako. Modu honetan, ikasleekin beste batean transformatuko diren emozio, egoera eta figurak sortzen jolas dezakegu. Adibidez, eska diezaiekegu sentimendu zehatza bati (tristezia adibidez) forma ematea. Hemendik abiatu, hura beste sentimendu batean (lasaitasuna) transformatzen saiatuko gara. Horrela, ikasleak eragile aktibo sentituko dira eta aldaketa haiek gertatzeko haiek zer egin dezaketen ikustarazten lagunduko die.

Ariketa hau taldean edo modu indibidualean aurrera eraman daiteke. Beste haurrak ere presente egotea lagungarria da elkarri laguntzeko eta sorkuntzak partekatzeko. Bestalde, haiekin lan egin duen pertsonak sortze lanen meritua aitortu eta modu positiboan baloratu behar ditu.

Ariketa buka dezakegu erritual bat eginez. Bertan, haur bakoitzak berak egindako esku lanarekin zer egingo duen azalduko du (gelan utzi, etxera eraman ...). Garrantzitsuena bakoitzak zer egin nahi duen erabakitzea da, bere sortze lanaren ardura izateko.

- *Panpina edo txotxongiloak.*

Adina. Hiru-bost urte bitarteko haurrentzat egokia da.

Deskribapena. Profesionalek panpinak erabili izan dituzte hurrek zeharkako modu batean haien buruen inguruan hitz egiteko. Txotxongilo

edo panpinei hitz eginaraziz, haurrek sentitzen dutena adierazten dute. Horrela, zeharkako moduan, haien mundura; heriotza eta dolu prozesuak eraikitzeke duten modura; eta gertaera hauek sortzen dituzten sentimenduetara gerturatzen gaituzte.

Ariketa hau taldean edo modu indibidualean egin daiteke. Pertsonaiaz garrantzitsua den galera bati erreferentzia egiten dion istorioa haiekin asmatzea inportantea da. Horrela, haurrek heriotza eta doluaren inguruan hitz egin dezakete haien buruei zuzenki erreferentzia egin gabe.

1.3.13.1.2. Izaera zehatzeko ariketa didaktikoak.

Aurretik esandako moduan, eremu zehatzei erreferentzia egiten dioten ariketak dira hauek, hau da, literatura, zinema eta musikari erreferentzia egiten diotenak.

• *Literatura.*

Gaur egun, ipuin asko heriotza lantzeko zuzendurik daude. Ipuinaren aukeraketaren arabera, ariketa adin bateko edo besteko haurrentzat zuzendurik egongo da. Jarraian ipuin bat aipatu eta honekin heriotza nola landu azalduko dut.

- “Abuela de arriba, abuela de abajo” ipuina. Paola, T., Barcelona, SM, 1994.

Adina. 6-9 urte bitarteko haurrentzat egokia da.

Gaia. Pertsona maiteen heriotza. Ipuin honek Pabloren istorioa kontatzen du. Berak amona eta birramona du eta bi solairutako etxe batean bizi da. Birramonak goiko solairuan du logela, hori dela eta, goiko amona deitzen du. Amonak beheko solairuan du logela, sukaldea dagoen lekuan. Birramona gaixotzean, ez da goiko solairutik mugitzen eta amonak zaintzen du. Birramona hiltzean, gaiaren inguruan galdera asko datorkio burura. Denbora pasata, Pablo heldua denean, beheko amona hiltzen da. Orduan, biak goiko amonak direla pentsatzen du, bi izar balira bezala.

Helburua. Ipuin honen irakurketaren bidez lor ditzakegun helburuak hauek dira: aitona-amonen inguruan eta zahartzea esan nahi duenaren inguruan hitz egitea, aitona-amonekin egotearen eta hauek entzutearen garrantziaz konturatzea etab.

Ekintzaren garapen eta deskribapena. Guztion artean ipuina irakurri ondoren, haurrak haien esperientziak kontatuz parte hartzera animatuko ditugu. Parte hartzea bultzatzeko horrelako galderak egin ditzakegu: Zenbat aitona-amona dituzu? Nolakoak dira? Aitona-amonekin egiten dituzun gauzen artean zer da gehien gustatzen zaizuna? Etab.

Jarraian, aitona-amonen marrazkia egiteko eskatuko diegu. Hasi aurretik nolakoak diren pentsatu beharko dute: ile eta begi kolorea, betaurrekoak ote dituzten, altuak edo baxuak diren, lodiak edo argalak ote diren etab. Gustuko duten gauzaren bat egiten marraztu behar dituzte.

• *Zinema.*

Pelikularen aukeraketaren arabera, ariketa adin bateko edo besteko haurrentzat egokia izango da. Jarraian, pelikula zehatz batekin aurrera eraman daitekeen jarduera aipatuko dut.

- “Herkules” pelikula. Walt Disney, Estatu Batuak, 1998.

Adina. 8-12 urteko hurrekin egiteko aproposa.

Pelikularen laburpena. Herkules deituriko gaztea izugarriko indarrarekin jaiotzen da. Herkulesek bere jainko egoera egiaztatu behar du, bere aita Zeus jainkoaren aurrean. Bere lagunak Pegaso (zaldi hegoduna) eta Filen (bere entrenatzaile pertsonala) laguntzarekin, Herkulesek Hadesen kontra borroka egingo du. Honek Olimpo Mendia konkistatzeko konspirazioa planeatzen du. Herkulesek ikasi beharko du benetako indarra fisikoa ez dela, bihotzekoa baizik.

Aurkezpena eta helburuak. Hilezkortasunaz hitz egiteko pelikula aproposa da. Protagonista jainko bat da, eta ondorioz, hilezkorra. Pelikula honek heriotzarekin erlasionaturiko eta heriotzaren ondoren gertatzen denaren inguruko (berpizkunde, hilezkortasuna, berraragizatzea) galderak pentsarazten lagun diezaieke ikasleei. Adin honetako haurrak jada haien heriotza planteatzen dute, haiek ere hilko direla kontziente dira. Pelikula honetan, Herkules gai da Meg berpizteko bere arima *heriotzaren ibaitik*

hartuz. Honek haurrak nahas ditzake: gaiztoak oso gaiztoak direnez, hiltzen dira, zintzoak, ordea, hilezkorak dira eta *heriotzaren ibaitik* ateratzeko gai dira. Momentu oro, heriotza negatiboa den zerbait bezala planteatzen da. Hala ere, azkenean, Herkulesek jainko egoerari uko egin eta heriotza bizitzaren parte bezala onartzen du.

Pelikulan agertzen diren kontuak ikasleen aurrezagutzetatik abiatuak landu behar dira, argi duten hori eta modu intuitiboan baina nahasian dakitena bereizteko.

Helburua. Pelikulan agertzen diren irudi, pertsonai eta egoeretatik abiatuak heriotza eta hilezkortasunaren inguruan gogoeta egitea da.

Ariketaren garapena eta deskribapena. Pelikulan agertzen diren jainkoak greziarrak dira. Istorioa hobe ulertzeko, lehenik eta behin, honen inguruan informatu behar gara: kultura grekoa ze denbora epean kokatzen den; Zeus eta Hedes jainkoek zer adierazten duten; eta beste jainkoen inguruan informatu. Bestalde, pelikulak heriotzaren, heriotza eta gero gertatzen denaren eta hilezkortasunaren inguruan pentsatzera eramaten gaitu. Ikasleei galdera batzuk erantzuteko eska diezaiekegu (1.eranskina).

- *Musika.*

Abestiaren aukeraketaren arabera, ariketa adin bateko edo besteko haurrentzat zuzendurik egongo da. Jarraian abesti zehatz batekin burutu daitekeen ariketa azalduko dut.

- “Agur Pakito”. “Pirritx eta Porrotx: agur pakito!” izenburua duen ipuinetik (Mitzel Murua; Julen Tokero, 2007) abiatuak Xabier Zabalak “Familia mila kolore II” (2007) deituriko CD-ROMerako sortutako abestia da.

Adina. 3-10 urte bitarteko hurrekin lantzeko egokia da.

Abestiaren argumentua. Abesti honek neska eta izurde baten istorioa kontatzen du; ezagutzen dira, elkarrekin jolasten dute, oso momentu onak igarotzen dituzte eta bat-batean udaberrian izurdea hiltzen da. Hil ondoren

neskak izurdearekin amets egiten du eta ametsetan berarekin jolasten jarraitzen du.

Helburua. Ariketa honen helburua heriotzaren inguruan gogoeta egitea eta sentimendu eta emozioen adierazpena da.

Ariketaren garapena eta deskribapena. Borobil handi batean eseriko dira bakoitzak bere espazioa duelarik. Abestia bitan entzun eta honen edukiaren gogoetari ekingo diote hurrengo galdera sortaren bidez:

- Zer kontaktzen du abestiak?
- Nor da Pakito? Zer zuen gustuko egitea?
- Noizbait zuena ez den animalia batekin jolasean ibili zarete?
- Zer gertatzen zaio Pakitori udaberrian?
- Nola sentitu ziren Pakitoren lagunak?
- Noizbait animaliaren bat hil al zaizue? Nola sentitu izan zarete?
- Hil eta gero neskak norekin egiten zuen amets? Zer egiten zuten?
- Noizbait galdutako zerbaitekin edota hil den animalia edo pertsonaren batekin amets egin al duzue?

Bakoitzak bere sentimendu eta bizipenak adierazteko aukera izango du. Elkarrizketa amaitu ondoren, abestia entzuten duten bitartean abestiak kontaktzen duen istorioa eta haien pentsamenduak biltzen dituen marrazkia egingo dute banaka.

1.3.13.1.3. Nola lagundu dolu prozesuan dagoen haurra gelan.

Eskolak nola lagun dezake jada dolu prozesuan dagoen haurra? Eskolan dolu prozesuan dagoen haurraren sintomak maiztasun handiz agertuko dira. Hortaz, leku hau garrantzitsua da haurra laguntzeko bere dolu prozesuan.

Doluan dagoen haurrak gelan izango dituen jarrera ohikoenak ezagutu behar dira, batez ere, portaeraren zergatia ezagutzeko eta honen arabera jarduteko. Helduekin gertatzen den moduan, haur bat doluan dagoenean, bere energiaren zati handi bat

izaki maitearen galera elaboratzera zuzendurik egongo da. Denbora handia pasa dezake hildakoan pentsatuz, bere buruari galdera asko eginaraziz eta gauza asko sentituz. Kanpotik ikusita irudi dakiguke distraiturik dagoela, arreta jartzen ez duela, bere baitan bilduta dagoela eta edozein gauzarekin entreteniturik dagoela. Haurrari, helduei bezala, barne ekintza hau geldiarazten asko kostatzen zaio.

Bestalde, haurrak oroimen arazoak izatea ere gerta daiteke. Hori dela eta, gauzak erraztasunez ahaztuko ditu bere atentzioaren zati handi bat dolu lanean jarrita dagoelako. Hortaz, ez da ohikoa soilik etxerako lanak egiten kostatzea, gerta daiteke ere azterketa baten edo lan bat entregatzeko data ahaztea.

Halatan, atentzio, kontzentrazio eta oroimen arazoak direla eta, haurraren eskola errendimendua gutxitu daiteke. Egoera hau denboran zehar luzatzen bada, angustiatua senti daiteke bai emaitza txarrak lortzeagatik, bai gainontzeko ikasleekin konparatuz, bere atzerapena antzemateagatik.

Askotan modu ansioso batean beste norbait hilko ote den eta bere guraso edo zaintzaileei zerbait gertatuz gero norik zainduko ote duen galdetzen dio bere buruari. Galdera hauek ez ditu modu irekian adierazten, duen jarreraren bidez antsietatea nabarituko dugu.

Normala da beldurra izatea besteek gertatutakoaz galdetuko diotelakoan edo baztertuko dutelakoan. Kasu hauetan, besteengandik aldendurik egotea, patiora joan nahi ez izatea eta heldu batekin gelditu nahi izatea normala da.

Isolatzeaz gain, bere ikaskideekin suminkor eta mesfidatiagoa izan daiteke. Modu desafiatzailean joka dezake izaki ahula izateari dion beldurrari aurre eginez.

Azkenik, denbora aurrera joan arren, edozein momentuan oroitzapen eta emozioak ager daitezke eta haurra negarrez has daiteke. Gainera, eskola bizitzan zehar, momentu edo egoera ezberdinetan (Gabonak, aita-amaren eguna etab.) bat-batean hildakoaren oroitzapena ager daiteke eta honekin mina eta negarra.

Behin haurra gelan nola sentituko den ezagutzen dugula, nola lagun dezake irakasleak? Hasteko, gelako ikasle batek galera bat sufritzen duenean, eskolak aktuazio protokoloa funtzionamenduan jarri behar du. Irakasleak doluan dagoen haurraren guraso edo tutoreekin elkartu eta gertatutakoa gainontzeko ikasleei kontatzeko baimena eskatu

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

behar die, baita galera jasan duen haurrarekin hitz egiteko eta gainontzeko ikaskideei kontatutakoaren berri emateko. Modu honetan, gela prestatzen da ikaslearen harrerarako.

Bigarrenik, gelan normaltasuna mantendu behar da, baina malgutasunez. Haurra ahalik eta lasterren eguneroko bizitzara bueltatu behar da. Ikaslea funtzionamendu bera izaten jarraitzen duen gelara itzultzea garrantzitsua da, zeinetan muga, arau eta eskakizunak berak diren. Normaltasunak haurra asko laguntzen du, dena den, irakasleak ezin du ahaztu ikaslearen benetako egoera. Gogoan izan behar du, sentitzen duen minak eraginda errendimendua, arreta eta kontzentrazioa txikituko direla eta honek gelako erritmoa jarraitzea oztopatuko duela. Hortaz, irakaslea normaltasunaren barruan, ahalik eta malguena izan behar da. Honek zenbait modutan lagun diezaioke: lanak entregatzeko epeak luzatuz, azterketak beste momentu edo gela lasaiago batean egiteko aukera emanez, etxerako lanak apuntatu ote dituen galdetuz, edo denbora batez laguntza akademikoa eskainiz.

Hirugarrenik, tutorea gurasoekin harremanetan egon behar da etengabe. Honen helburua, alde batetik, familiaren benetako egoera ezagutzea da, eta, bestetik, eskolan haurrarekin lantzen ari garen guztiaz eta detektatzen denaz informatzea.

Laugarrenik, normala da zenbait momentutan beste senideez kezkatu egotea; kontzentrazio, jarrera arazoak izatea; edo beste ikaskide edo irakasleekin arazoak izatea. Irakaslea ondoeza gutxitzen saiatu behar da, horretarako, ikasleari pertsona bat esleituko dio. Modu honetan, haurrak atsedenaldira lekua izango du, eta bertan, lasaitasuna ematen dion pertsonaz lagundurik egongo da. Bestalde, haurrarekin kontaktua duten irakasle guztiek bere egoera ezagutzen dutela haurrari jakinaraztea komenigarria da. Horrela, irakasleak harkor eta hurbilak agertzen dira eta haurrak jakingo du bere ondoezaz hitz egin nahi badu irakasleak gertu izango dituela.

Bosgarrenik, aipatutako moduan, haurra bere beste senideez kezkatu egon daiteke. Haurrak noizbehinka bere familiari deiren bat egiteko edo jasotzeko aukera izatea egokia da. Horrela, dena ongi dagoela konprobatzeko aukera izango du.

Zenbaitetan, haurrak izugarrizko mina eta pena sentitzen duenean, irakasleak gelatik ateratzeko, komunera joateko edo laguntza pertsonarengana joateko baimena eman behar dio.

Azkenik, irakasleak esanguratsuak diren egunetan arreta jarri behar du. Ikasleari data hauek ospatzeko eskolan programaturik dauden ekintzak ez egiteko baimena eman behar zaio, haurrak horrela nahi badu edo irakasleak zailtasun handiz biziko duela uste badu. Hala ere, ikasleak laguntza egokia jasotzen badu, eta berarentzat ona izan daitekeela uste bada, ekintza hauek egitea onuragarria izan daiteke, beti ere ikuspegi egokia emanez. Adibidez, amaren egunerako gelan egindako txartela oroitzapenezkoa izan daiteke. Beste data garrantzitsuak hildakoaren urtebetetze eguna edo heriotzaren urtemuga dira. Egun horietan ikaslea bereziki triste senti daiteke. Irakasleak data hauek ezagutzen baditu, adi egon daiteke eta haurrari gertatzen zaiona uler dezake.

1.3.13.2. Interbentzio terapeutikoa.

Jende gehiena dolu prozesua modu egokian eta laguntzarik gabe ebazteko gai da. Hala ere, batzuk haien sentimenduak adierazteko arazoak dituzte. Horrelakoetan aholkularitza edota terapia aurrera eramaten da. Dolu prozesu normala aurrera eramaten dutenen kasuan, aholkularitza egingo da. Bertan, lanak betetzen edo faseak igarotzen laguntzen da. Dolu prozesu anormalak aurrera eramaten ari dituztenekin, ordea, terapia egiten da. Teknika espezializatuak erabiltzen dira, dolua gainditzeko bete beharreko lanen burutzea galarazten duten banaketa gatazkak antzeman eta ebazteko.

Haur bat profesionalarengana joaten denean, lehenik eta behin, konfiantza erlazioa sortu behar da. Guraso eta haurrarekin egiten den datu biltzea diagnostikorako oinarritzko parte izango da. Behin diagnostikoa ezarri denean, Vachonek (1991) dio doluaren tratamenduak hurrengoak barne hartu behar dituela: behin eta berriz gertatutakoa kontatu; galera istorioak bilatu; ametsak aztertu; egunerokoa eraman; galdutako pertsona edo objektua birkolokatzeko argazki albumak erabili; eskutitzak idatzi; galdutakoaren inguruan hitz egin eta ikusmen ariketak egin.

Jolas librea edo gidaturiko jolasa galera berreraikitzeke planteamendurik logikoena da. Gaia haurrarekin landu daiteke marrazki, idazketa, panpina, irudimena etab.en bidez.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

2. ATAL PPRAKTIKOA

2.1. Kasuaren aurkezpena.

Jone zazpi urteko neska da. Duela bi urte, 5 urte zituenean, aitak katarroa hartu zuen. Bi astez gaixorik egon ondoren, bizkarreko mina hasi zitzaion. Ez zen sendatzen eta plaka batzuk egin zizkioten. Orduan, oso egoera aurreratuan aurkitzen zen minbizia zuela esan zioten. Oso tratamendu bortitzak jarri zizkioten. Jonek aita ilea galtzen ari zuela konturatu zenean galdezka hasi zen eta aita gaixorik zegoela azaldu zioten. Orduan Jone Haur Hezkuntzako 3.mailan zegoen eta kurtso honen bukaera eta Lehen Hezkuntza osoa eman zuen aita gaixorik. Hasieran bazirudien sendatuko zela baino okertuz joan zen. Orduan, Jone psikologoarengana joaten hasi zen galera prestatzeko. Psikologoa, irakaslea eta ama etengabe kontaktuan egon dira Joneren jarraikortasuna behatzeko eta berarekin aurrera eramandako guztia norabide berean joateko.

Jone asko egoten zen aitarekin, hori dela eta, aita gaixotu zenean berarekin egoteko aukera aldarrikatzen zuen eta lortu ere, baita ospitalean isolaturik zegoenean berarekin egoten zen. Etxean zegoenean, ama laguntzen zuen aitari txertoak jartzen etab. Hortaz, aita gaixorik egon den bitartean oso presente egon da Jone. Eskolan zenbaitetan gainontzeko ikaskideengandik aldendu eta negarrez hasten zen eta irakaslearen laguntza asko eskertzen zuen.

Aita azkenetan zegoenean, amak oso gaixorik zegoela azaldu zion eta muxu bat emateko eskatu zion agur esateko. Gau hura etxetik kanpo eman zuen izeba baten etxean. Hurrengo egunean, eskolarako bidean bere aitaren eskela etxeko atarian ikusi zuen; izan ere, bertan eskelak kaletik jartzeko ohitura dago. Orduan aita hil ote zen galdetu zion izebari eta honek baietz, begiak betirako itxi zituela erantzun zion. Urtarrilaren 8a zen, Joneren urtebetetzearen egun bera. Eskolara heldu zenean, negarrez hasi zen eta egun hura bere ikaskideez lagundurik jolasten eta abesten eman zuen. Hurrengo egunetan erritualetan parte hartu zuen.

2014ko urtarrilaren 8an aitaren heriotzaren urtemuga izan zen. Oraindik ere psikoloarengana joaten da. Honek dio oso modu egokian galera onartzen ari duela; hala ere, oraindik ere zenbaitetan oso triste sentitu eta negarrez hasten da. Berak sentitzen duena eta pentsatzen duena oso modu irekian adierazten du eta hildakoa

oso presente du bere bizitzan. Aitaren urtebetetzean amari eskatzen dio pastelak erosteko lehen egiten zuten modu berean egiteko. Bestalde, arropa berriren bat jartzen duenean balkoira ateratzen da aita ikusteko asmoz eta ametsetan berarekin egon eta hitz egiten duela dio. Bestalde, berak esaten dituen gauzen bidez nabari da gizonezko baten irudia faltan botatzen duela.

2.2. Irakasle Tutoreak Jonerekin aurrera eraman behar duen esku hartzearen proposamena.

2.2.1. Egoera berria prestatu.

Lehenik eta behin, irakasle tutoreak amarekin bilera bat izango du. Ama oso gaizki badago eta irakaslearekin elkartzeko prest ez badago, amonarekin elkartuko da; izan ere, amona oso esanguratsua da Joneren bizitzan eta prozesu osoan zehar ondoan izan du. Bileraren helburua, alde batetik, familiaren egoera ezagutzea da. Beste aldetik, martxan jarriko den eskola protokoloaz informatzea. Aurrekoaz gain, baimena eskatuko dio gertatutakoa Joneren ikaskideei kontatzeko eta, aldi berean, Joneri jakinarazteko gainontzeko ikaskideek bere egoera ezagutzen dutela. Azkenik, bi astetan behin elkartzeko eskatuko dio informazioa trukatu edo partekatzeko eta detektatutakoaz informatzeko.

Gainera, Jone psikologoarengana joaten denez gero, honekin ere etengabeko harremana izango du, irakasleak eta psikologoak bakoitzak bere kabuz aurrera eramango duenez eta Joneren jarrera eta aurrerakuntzaz informatzeko. Hau da, Jonerekin aurrera eramandako esku hartze guztia norabide berean joateko. Astean behin bilduko dira informazioa tartekatzeko. Behar izatekotan, telefono bidezko harremana ere mantenduko da.

Irakasle tutoreak eskolako orientatzailearekin ere koordinazio bilera bat izango du. Modu honetan, Joneren egoera berriari egokiena den erantzun bat eskainiko diote eta etengabe koordinaturik egongo dira Jonek egunez egun duen jarrerari egokitzeko. Bi egunetan behin elkartuko dira.

Hasieran psikologoa, irakasle tutorea, orientatzailea eta Joneri eskainitako laguntza pertsona elkartuko dira koordinazio bilera batean bakoitzaren esku hartzea partekatzeko. Hilabetean behin bilduko dira guztiak informazioa partekatzeko.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Bestalde, irakasle tutoreak Jonerekin kontaktua duten irakasle guztiei eskatuko die ikaslea etorri bezain pronto bere egoera ezagutzen dutela berari jakinaraztea. Horrela, irakasleak gertu daudela jakingo du eta noizbait bere ondoezaz hitz egin nahi badu bertan izango dituela argi utziko diote.

Eskola orduan zehar, normala izango da momenturen batean Jone beste senideez kezkatzea, edota kontzentrazio edo jarrera arazoak izatea. Garrantzitsuena neskaren ondoeza gutxitzea da, horretarako, irakasle tutoreak Joneri pertsona bat esleituko dio eta egoera hauek ematen direnean, berarentzat espresuki zuzenduriko leku bat izango duenez, hara joango da atsedenaldia hartzera, lasaitzera pertsona horren laguntzarekin. Kasu honetan, ikastolako idazkaria, Uxue, bere auzokidea da. Txikitatik ezagutzen du, harreman estua dute eta Jonek asko maite duenez gero, hau izango da Jone lagunduko duen pertsona.

Zortzi urterekin aurkitzen den egoera ebolutiboan, aurretik esandako moduan normala da senideez kezkatzea. Honek eraginda oso urduri dagoenean, bere familiari deiren bat egiteko edo jasotzeko aukera izango du. Horrela, dena ongi dagoela konprobatuko du eta gelan normaltasun osoz jarraitu ahal izango du.

Bere energiaren zati handi bat dolu prozesua lantzera bideraturik dago, hortaz, errendimendu, arreta, kontzentrazio eta oroimen arazoak izango ditu. Arazo hauek gelako erritmoa jarraitzeko oztopoa suposatuko diote. Hori dela eta, gelako metodologia moldatuko da: landutako eduki berriak paretetan jarriko dira; zenbait eduki jolasen bidez landuko dira; lan giro lasaia sustatuko da; irakasleak etxerako lanak apuntatu ote dituen galdetuko dio; etxerako lanen epea luzatuko da etab.

Azkenik, urtean zehar kontuan hartu beharreko zenbait egun esanguratsu daude. Hauen artean eguberriak, aitaren eguna, aitaren urtebetetzea eta heriotzaren urtemuga daude. Irakasle tutoreak egun hauek kontuan izan behar ditu ikaslea bereziki triste senti daitekeelako. Halaber, hainbat egun ospatzeko eskolan programaturik dauden ekintzak ez egiteko baimena eman diezaioke, haurrak horrela nahi badu edo zailtasun handiz biziko duela uste badu. Hala ere, laguntza egokia ematen bazaio, eta berarentzat ona izan daitekeela uste bada, ekintza egitea onuragarria izan dakioke, beti ere ikuspegi egokia emanaz. Esate baterako, aitaren egunean oparitzeko buztinezko figuratxo bat egitea programaturik badago, Jonek figuratxoa egin dezake,

baina ez aitari oparitzeko helburuarekin, baizik eta oroitarazteko helburuarekin. Joneren animo egoera eta azken denboraldian aurkezten dituen sentimenduak kontuan hartuko dira ekintza egiteko edo ez egiteko erabakia hartzeko.

2.2.2. Joneren harrera prestatu gainontzeko ikasleekin.

Irakasle tutoreak gainontzeko ikasleei Joneri gertatutakoa kontatuko die, beti ere, kontuan izanda haurrak momentu horretan dauden garapen ebolutiboa. Bestalde, arreta jarri behar da azaltzerakoan erabiltzen den hizkuntzan, haurrak azalpenen interpretazio literalarekin geratuko dira eta. 6-7 urterekin jada kausa-efektu erlazioa ezagutzen dute, hortaz, gaixotasun batek Joneren aitaren heriotza eragin duela esan diezaieke. Gainera, heriotza behin-betikoa eta itzulezina dela badakite. Azalpena eman ondoren gaizki ulertzerik eman ez dela segurtatu behar da. Horretarako, kontatutakoaren inguruan zalantzaren bat ote duten edo galderaren bat ote duten galdetuko zaie.

Jarraian, tutoreak “Milaurte jauna” ipuina (2.eranskina) irakurriko die eta guztion artean landuko dute. Helburua heriotzaz hitz egitea izango da. Behin irakurri duela, pertsonaiak gelako partaideen artean banatuko ditu eta ipuinaren antzezpentxo txiki bat egingo dute. Jarraian, tutoreak hausnarketa bultzatuko du mota honetako galderen bidez:

- Milaurte jaunak zer dela eta ez zuen hil nahi?
- Zein abantaila eta zein eragozpen eduki zituen jaunak bere bizitza luzean?
- Zer dela eta hil nahi izan zuen azkenean?
- Zer egingo zenuke zuk Milaurte jaunaren egoeran egongo bazina?

Hemendik abiatu, borobilean eseriko dira eta ideia-jasa egingo dute, bakoitzak bere espazio propioa izango duelarik. Koloretako txartelak banatuko zaizkie eta bertan, bakoitzak heriotzaren inguruko hiru galdera idatziko ditu. Animalien heriotzari egingo diete erreferentzia heriotzaz hitz egiterakoan. Behin galderak idatzi ondoren, borobil erdian utzitako kartulina batean itsatsiko dituzte. Banan-banan bakoitzak fitxa bat ozenki irakurriko du eta horren inguruan bakoitzak dituen ideiak eztabaidatuko dituzte.

Hau Jonek sentitzen ari duenaren inguruan gogoeta egiteko eta bere lekuan jartzen saiatzeko egingo da.

Azkenik, ikasleek pentsatzen dutena marrazteko aukera izango dute musika lasaia entzuten duten bitartean, marrazketa sentimenduak adierazteko modurik onena delako. Horretarako, koloretako orriak emango zaizkie eta bakoitzak nahi duena aukeratuko du. Musika lasaia erabiliko da honek hausnarketa sorrarazten duelako.

2.2.3. Jonerekin aurrera eramango den programazioa.




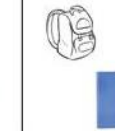
Jone gelara etortzen den lehenengo egunetik, normaltasunez arituko dira. Jone ahalik eta lasterren eguneroko bizitzara bueltatuko da eta gelan betiko funtzionamendua aurkituko du: betiko muga, arau eta eskakizunak. Hala ere, aurretik esandako moduan, errendimendu, arreta, kontzentrazioa eta oroimen arazoak izango ditu. Hortaz, tutorea normaltasunaren barruan, ahalik eta malguena izango da.

Jone eskolara etortzen den lehenengo egunean, berarentzat esleitutako tokian irakasle tutorea Jonerekin eta ama edo amonarekin elkartuko da. Lehenik eta behin, tutoreak gertatutakoa sentitzen duela azalduko dio. Edozein momentutan laguntzeko eta entzuteko prest dagoela argi utzi eta sentitzen duen eta irakaslearekin konpartitu nahi duen tristezi guztia adierazteko baimena emango dio. Gainera, jakinarazi behar dio galeraz hitz egin dezakeela nahi duen haina eta nahi duen maiztasunarekin.

Bestalde, tutoreak gainontzeko ikasleek eta irakasleek bere egoera ezagutzen dutela azalduko dio. Jarraian, dauden leku hura berarentzat dela esango dio, ondoeza sentitzen duenean Uxurekin bertan egoteko aukera izango duela, lasaitzeko. Momentu honetan, irakasleak Jonerekin adostuko du izugarritzko pena edo mina sentitzen hastean edo sentituko duela antzemate duenean, nahi izatekotan gelatik ateratzeko, komunera joateko edo Uxuerengana joateko baimena izango duela. Eta deiren bat jasotzeko edo egiteko aukera ere izango duela noizbehinka.

Izan ditzakeen oroimen eta arreta arazoei aurre egiteko, Jone gelan sartzen denerako, marrazkien bidez egindako ordutegia paretan kokatua egongo da. Bertan irakasgai bakoitzean behar den materiala ere agertuko da. Horrela, egunero lehenengo orduan izango dituzten irakasgaiak zeintzuk diren eta hauetan behar izango duten materiala

gogoraziko da. Hona hemen asteleheneko ordutegiaren adibidea:

ASTELEHENA							
EUSKARA 	EUSKARA TXOKOAK 	HAMAIKETAK OA. 	PATIOKO ORDUA 	MATEMATIKA 	BAZKALTZEKO ORDUA 	INGURUNE 	IKASTOLA BUKATU DA. 
							

1. Irudia. Asteleheneko ordutegia marrazkien bidez adierazita.

Jone gelara etorri eta lehenengo hamabost egunak honen portaera aztertzeraz bideraturik egongo dira. Hasieran galeraren inpaktuak eraginda lekuz kanpo senti daiteke. Hamabost eguneko denbora tartea behar izango du egoera berria asimilatzen; egunero altxatzerakoan aita egongo ez dela barneratzen joateko. Irakasle tutorearen eginkizuna Joneren jarrera behatzea izango da. Gelako metodologia ere moldatuko da eta abesti eta ipuinei denbora gehiago eskainiko zaie.

Hamabost egun horiek pasata, dolua eta heriotza lantzen hasiko dira. Behean hilabete oso batean zehar Jonerekin dolua eta heriotza lantzeko saioak proposatzen dira. Batzuk berarekin modu indibidualean aurrera eramango dira. Beste batzuk talde txikietan gauzatuko dira. Azkenik, beste batzuk talde handian gelakide guztiekin burutuko dira.

Lehenengo astea.

Lehenengo astean heriotza eta dolua lantzeko hiru saio aurrera eramango dira. Lehenengo saioa gela erdiarekin aurrera eramango da. Bigarren saioa talde handian egingo da eta hirugarrena Jonerekin bakarrik.

Lehenengo saioa.

Helburua. Lehenengo ariketa honen helburua sentimenduen adierazpena eta hausnarketa bultzatzea da.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Partaideak. Talde txikian burutuko da; gela erdiak parte hartuko du, Jonerekin harreman estuagoa duten horiek.

Jardueraren deskribapena. Musika lasaia entzuten duten bitartean, *mandala* (oinarritzat zirkuluak dituzten marrazkiak) batzuk marraztuko dituzte.

Bigarren saioa.

Helburua. Bigarren saio honen xedea sentimenduak adieraztea izango da.

Partaideak. Jarduera talde handian burutuko da; gelakide guztiek parte hartuko dute.

Ariketaren deskribapena. Sentimenduak adierazteko buztina erabiliko dute. Ikasle bakoitzak buztin zati bat izango du. Bakoitzak emozio bat aukeratuko du eta buztinaren bidez hura adieraziko du. Jarraian, emozio hori kontrako emozioan transformatu beharko du. Horrela, ikasleak eragile aktibo sentituko dira eta aldaketa haiek gertatzeko haiek zer egin dezaketen ikustarazten lagunduko die. Elkarri laguntzeko aukera izango dute.

Ariketa bukatutakoan, bakoitzak bere eskulturarekin zer egin nahi duen edo non jarri nahi duen erabakiko du eta denon artean egindakoaren inguruan hausnartuko dute.

Hirugarren saioa.

Helburua. Jonek ordura arte sentitu izan dituen emozioen inguruan hitz egitea izango da ariketa honen helburua.

Partaideak. Irakasle tutorearekin aurrera eramango da modu indibidualean.

Ariketaren deskribapena. Emozio ezberdinen adierazpenak biltzen dituen fitxa bat (3.eranskina) erakutsi eta horietariko bakoitza noizbait sentitu ote duen galdetuko dio. Hauek bizi izandako egoera deskribatzeko eskatuko dio.

Jarraian, orri txuri batean momentu horretan nola sentitzen den eta zertan pentsatzen ari den idatzi edo marraztuko du. Irakasle tutoreak marraztutakoaren istorioa azaltzeko eskatuko dio eta azalpenaren inguruan gogoeta egingo dute.

Bigarren astea.

Bigarren astean beste hiru saio heriotza eta dolua lantzera bideraturik egongo dira. Lehenengo saioan binaka arituko dira. Bigarren saioa Jonerekin bakarrik aurrera eramango da eta hirugarrena talde handian egingo da.

Laugarren saioa.

Helburua. Laugarren saioaren xedea txontxongiloen bidez norberak dituen heriotzaren inguruko ideia eta kezka adieraztea da.

Partaideak. Gelakide guztiek parte hartuko dute eta ariketa binaka gauzatuko da.

Ariketaren deskribapena. Ikasle bakoitzak bere maskota edo lagun maitearen txontxongilo bat egingo du. Horretarako, kartulina zurian horren marrazkia egin eta margotuko dute. Ondoren, marrazkia moztu, orriekin tutu bat egin eta marrazkiaren atzeko aldean itsatsiko dute.

Behin txontxongiloa egina dagoela, binaka antzerkitxoak egingo dituzte. Bi egoera ezberdin proposatuko zaizkie. Bikote bakoitzak egoera bat aukeratu eta hortik abiaturik, txontxongiloen bidez istorio bat asmatuko dute. Hauek dira proposatuko diren egoerak:

- Txontxongiloen lagun bat hil da.
- Txontxongilo baten txakurra hil da.

Bosgarren saioa.

Helburua. Bosgarren saioaren helburua sentimendu, emozio eta oroitzapenen adierazpenaz gain, Joneri egoera berriak sortarazten dizkion beldur eta kezka ezagutzea da.

Partaideak. Jonek irakaslearen laguntzarekin, modu indibidualean, burutuko du jarduera.

Ariketaren deskribapena. Jonek aitari eskutitz bat idatziko dio irakaslearen laguntzarekin. Bertan bere pentsamendu eta sentimenduak adieraziko dizkio, orain bizi duen egoera berria kontatuko dio, dituen oroitzapenak eta kontatu nahi dion edozein gauza. Eskutitza marrazki polit batekin apainduko du. Behin bukatu duela, berak

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

erabakiko du zer egin nahi duen eskutitzarekin: berak gorde, botila batean sartu eta ibaira bota, erre ...

Seigarren saioa.

Helburua. Seigarren saio honen helburua heriotza, eta heriotza eta gero gertatzen denaren inguruan hausnartzea izango da.

Partaideak. Talde handian burutuko da; gelakide guztiek parte hartuko dute.

Ariketaren deskribapena: “El rey león” (Walt Disney, Estatu Batuak, 1994) filma ikusiko dute eta jarraian galdera batzuen bitartez pelikularen inguruan hausnartzeko aukera izango dute.

Pelikularen laburpena: Sinbaren abenturak kontatzen ditu. Sinba lehoi txiki bat da eta tronuaren oinordekoa da. Bere aitaren heriotza leporatzen diote. Hori dela eta, alde egiten du. Bidean oso lagun onak egiten ditu eta azkenean etxera bueltatzen da berea dena aldarrikatzeko.

Pelikula hau oso aproposa da heriotzaren inguruan hitz egiteko, heriotzaren berriak jasotzean nola jokatzeko den hausnartzeko etab. Behin pelikula ikusi ondoren, borobil handi batean eseriko dira eta tutoreak sorturiko galderetatik abiatu gogotari ekingo zaio. Galdera sorta:

- Zer iruditzen zaizue Mufasaren jokaera Sinba erreskatatzen duenean?
- Eta Scarren jokatzeko modua?
- Nolakoak dira pertsonai hauek?
- Nola uste duzue sentitzen dela Sinba Mufasa hilda ikusten duenean?
- Zuek noizbait horrela sentitu izan zarete? Noizbait maskotaren bat hil al zaizue?
- Zergatik uste duzue Sinbak alde egiten duela?
- Zuek bere egoeran egongo bazinete alde egingo zenukete?
- Zer egingo zenukete?
- Pelikularen une batean aita zeruan agertzen da eta Sinbari nor den eta nondik datorren gogoratzea eskatzen dio. Uste al duzue Mufasa benetan zeruan agertzen dela? Edo Sinbaren oroitzapen eta irudimenaren emaitza dela?
- Zuen ustez, zer gertatzen da heriotza ematen denean?

- Sinbak tronua berreskuratzen duenean aitaren ahotsa entzuten du. Benetan entzuten du edo bere oroitzapena dela uste duzue?
- Nola bukatzen da pelikula? Ez al da bukatzen hasi den modu berean? Zuen ustez zer esan nahi du honek?

Ondoren, elkarrizketan atera diren ideiekin horma-irudi bat egingo dute eta denon artean non jarri erabakiko dute.

Hirugarren astea.

Hirugarren astean ere hiru saio heriotza eta dolua lantzeko programaturik egongo dira. Bi Jonerekin bakarrik aurrera eramango dira eta bestea talde handian egingo da.

Zazpigarren saioa.

Helburua. Saio honen helburua hildakoa eta honek egindako gauza on guztiak gogora ekartzea izango da.

Partaideak. Ariketa hau irakasleak Jonerekin bakarka aurrera eramango du.

Ariketaren deskribapena. “Aztarna” deituriko ariketa burutuko da. Irakasleak azalduko dio guztiok ibiltzean oin aztarnak uzten ditugun moduan, pertsona guztiek gure bihotzean aztarnak ere uzten dituztela. Honek hildakoa inoiz ahaztu egingo ez dugula esan nahi du eta askotan gogoan izango dugula. Norbait hiltzen denean, hildakoak guregatik egin dituen gauza guztietan pentsatzea oso ona dela esango dio. Jarraian, bien artean horma-irudi bat egingo dute. Erdian kolore bizi eta alaiez hildakoaren izena idatziko dute eta inguruan kolore ezberdinez oin eta esku aztarnak jarriko dituzte. Horma-irudia lasaitzeko esleituriko gelan jar dezake edota etxera eraman eta bere logelan jarri.

Zortzigarren saioa.

Helburua. Zortzigarren saioaren helburua bizidunon bizi zikloaren inguruan hausnartzea izango da, bertan heriotzak duen lekua kontuan izanda.

Partaideak. Gelakide guztiek parte hartuko dute.

Ariketaren deskribapena. Talde handian tutoreak “Sekula loratu ez zen arrosa” (4.eranskina) ipuina irakurriko die. Ipuin honen bidez ikasleak gure bizitza lore baten

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

bizitzaren antzekoa dela ohartuko dira. Bertan, jai, hazi, bizi eta hil egiten gara. Bestalde, heriotzaren inguruan hausnartzeko bidea ere emango du ipuin honek.

Irakasleak irakurri ondoren, ikasleek banaka irakurriko dute. Gero, ipuina antzeztuko dute. Jarraian, lau taldetan elkartuko dira eta galdera hauen inguruan gogoeta egingo dute:

- Non bizi zen kimua?
- Zer egiten zion eguzkiak goizero?
- Zerk harritzen zuen kimu txikia?
- Zergatik pentsatzen duzu arrosek negar egiten zutela mozten zituztenean?
- Zer da loratzea eguzkiaren arabera? Zure ustez animaliak ere loratzen dira? Zergatik? Eta gu loratzen al gara?
- Noizbait lore edo zuhaitz bat landatu al duzu? Eta noizbait hil al zaizu?
- Noizbait haur baten jaiotza bizi al duzu? Eta norbaiten heriotza?
- Norbait zoriontsu egitea garrantzitsua dela uste al duzu? Zergatik?
- Zer pentsatzen duzu bizitzari eta heriotzari buruz? Zer esaten du jendeak horri buruz?

Azkenik, denon artean ipuina bineten bidez marraztuko dute. Hauekin horma-irudi bat egingo da eta ipuinaren ideia nagusiekin apaindu. Hauek idazteko kolore biziak erabiliko dira. Jarduera hau aurrera eramaten den bitartean musika lasaia jarriko da, lan giro atsegina sortzeko xedearekin.

Bederatzigarren saioa.

Helburua. Bederatzigarren saioaren helburua sentimenduak adieraztea eta hauen transformazioan norberak duen eragina ezagutzea da.

Partaideak. Jonek irakasle tutorearekin banaka ariketa burutuko du.

Ariketaren deskribapena. Kolore ezberdinetako plastilina zatiak beharko dira. Irakasleak sentimendu bat esango du eta Jonek hura adieraziko duen kolorea aukeratu eta sentimenduari forma emango dio. Ondoren irakasleak hurrengo egoera kontatuko dio: Miren zure lagunaren etxera joan zara bazkaltzera eta postrerako litxarreriak izan dituzue. Arratsalde osoa jolasten egon ondoren, gustuko duzun pelikula ikusten afaldu duzue eta elkarrekin lotara joan zarete. Egoera honetan egongo balitz sentituko

lituzkeen emozioak zeintzuk diren esateko eskatuko dio. Jarraian, horietariko bat aukeratu eta hura adieraziko duen plastilina kolorea aukeratuko du. Plastilina kolore berria aurretik egindako plastilina eskulturari gehitu eta hura sentimendu berrian transformatuko du.

Bukatzeko, egindakoaren inguruan hausnartuko dute bien artean eta, azkenik, Jonek eskulana non utzi nahi duen erabakiko du.

Laugarren astea.

Laugarren astean ere hiru saio heriotza eta doluaren lanketari zuzendurik egongo dira. Bi Jonerekin modu indibidualean aurrera eramango dira eta bat talde handian.

Hamargarren saioa.

Helburua. Saio honen helburua panpinen bidez, Jonek zeharkako modu batean bere buruaren inguruan hitz egitea izango da.

Partaideak. Ariketa hau Jonek bere laguntza pertsonarekin, Uxurekin, modu indibidualean aurrera eramango du.

Ariketaren deskribapena. Jone Uxurekin batera berarentzat esleitutako gelara joango da. Bertan, panpinak izango dituzte eta hauei hitz eginaraziz, sentitzen duena adieraziko du. Uxuek jolasten duten hainean sortzen den istorioa galera batera bideratuko du. Modu honetan, Jonek bere sentimenduak adierazteko aukera izango du oso giro atsegin eta lasaian. Aspertzen direnean jolasari amaiera emango diote eta saioa bukatzeko Uxuek Joneri besarkada handi bat emango dio.

Hamaikagarren saioa.

Helburua. Saio honen helburua heriotzaren inguruan gogoeta egitea izango da.

Partaideak. Talde handian gauzatuko da.

Ariketaren deskribapena. “Agur Pakito” deituriko abestia entzun eta ikasiko dute. “Pirritx eta Porrotx: agur pakito!” izenburua duen ipuinetik (Mixel Murua; Julen Tokero, 2007) abiatuak Xabier Zabalak “Familia mila kolore II” (2007) deituriko CD-ROMerako sortutako abestia da hau.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Abesti honek neska eta izurde baten istorioa kontatzen du: ezagutzen dira, elkarrekin jolasten dute, oso momentu onak igarotzen dituzte eta bat-batean udaberrian izurdea hiltzen da. Hil ondoren neskak izurdearekin amets egiten du eta ametsetan berarekin jolasten jarraitzen du.

Hemendik abiatu, abestiaren edukiaren inguruko gogoetari ekingo diote. Gogoeta hurrengo galdera sortaren bidez bideratuko da:

- Zer kontatzen du abestiak?
- Nor da Pakito? Zer zuen gustuko egitea?
- Noizbait zuena ez den animalia batekin jolasean ibili zarete?
- Zer gertatzen zaio Pakitori udaberrian?
- Nola sentitu ziren Pakitoren lagunak?
- Noizbait animalia bat hil al zaizue? Nola sentitu izan zarete?
- Hil eta gero neskak norekin egiten zuen amets? Zer egiten zuten?
- Noizbait galdutako zerbaitekin edota hil den animalia edo pertsonaren batekin amets egin al duzue?

Saioarekin amaitzeko abestia berriz entzun eta abestuko dute orri txuri batean izurdearen marrazkia egiten duten bitartean.

Hamabigarren saioa.

Helburua. Azkeneko saio honen helburua sentimendu eta emozioen adierazpena da, bizi izan dituen momentu ezberdinetan nola sentitu izan den ezagutzeko.

Partaideak. Saio hau Jonerekin modu indibidualean burutuko da.

Ariketaren deskribapena. Irakasleak zenbait sentimendu esango dizkio eta sentimendu hauek bizi izan dituen egoeraren bat marraztu beharko du. Hurrengoak sentitu izan dituen egoeren marrazkiak egingo ditu:

- | | |
|-------------|----------------|
| - Alai. | - Beldurturik. |
| - Triste. | - Erruduna. |
| - Bakarrik. | - Zoriontsu. |

- Nekaturik.

- Gustura.

Marrazkiak egin dituenean, hauekin “nire oroitzenak” izenburua duen liburuxka bat osatuko du eta hura non gorde nahi duen erabakiko du.

3. ONDORIOAK

La muerte ha formado parte de la vida del ser humano a lo largo de toda su evolución. Ya entonces nuestros antepasados, el hombre neandertal y neolítico, rendían culto a los muertos y en especial a los antecesores. Desde entonces, la experiencia de la muerte ha acompañado a todas las religiones y civilizaciones, adoptando determinadas particularidades, que en ocasiones son compartidas. Por lo tanto, la forma que tenemos de asumir y enfrentarnos a la muerte dependerá, en primer lugar, de la religión o civilización a la que pertenezcamos.

Actualmente en nuestra sociedad la muerte es un tema tabú. Intentamos evitar mirar de frente a la etapa natural que es la muerte; la cual forma parte del ciclo de la vida. Se intenta ocultar y alejar, como si fuese un error que no tiene por qué pasarnos. Nos incomoda usar la palabra “muerte”, y por eso usamos eufemismos como “ahora está en otro lugar”. La muerte se aleja de la vida, y por consiguiente, de los niños/as. Se intenta alejar a los niños/as de esta experiencia cuanto sea posible. Así pues, cuando tiene lugar una muerte en el entorno familiar, se les aparta, se les lleva a casa de algún conocido para distraerlos, se procura no hablar ni expresar los sentimientos delante de estos con la intención de evitarles el dolor y sufrimiento que causa la muerte de un ser querido. Por el contrario, están muy acostumbrados a observar una muerte impersonal transmitida por la televisión y el cine.

Siendo la muerte algo que forma parte de nuestras vidas, ¿cómo es posible que no tenga lugar en el sistema educativo? En la mayoría de las escuelas no hay sitio para hablar de la muerte. Hasta hoy en día se ha llevado a cabo la *pedagogía de la infinitud*, la cual no integra el sufrimiento, el fracaso y la muerte en los proyectos educativos. Por lo que los niños/as no están preparados para lo doloroso. Esto se puede solucionar ofreciendo una *pedagogía de la finitud*, la cual muestra una visión de la vida que incluye la muerte; atendiendo en todo momento a la edad y desarrollo evolutivo de los niños/as, que según esto tendrán una concepción de la muerte específica.

Bien he podido comprobar durante las prácticas que normalmente no se trata la muerte en la escuela, ni el sufrimiento. Aparece de refilón por medio de algún cuento o canción, pero no se trabaja, no se detienen a reflexionar y expresar sentimientos y

vivencias. Por tanto, no se aprovechan los recursos. También he podido darme cuenta que al no trabajar estos temas el nivel de frustración es mayor en algunos alumnos.

Sin embargo, esto no ha sido siempre así. Hasta hace poco tiempo, la muerte formaba parte de la vida cotidiana de las personas: se morían en casa rodeados de sus seres queridos, incluidos los niños/as; todos conocían lo que sucedía y comprobaban el hecho natural de morir. El dolor que causa la muerte era compartido y acogido por adultos y niños/as. En otras culturas esto sigue siendo así.

En cualquier momento puede ocurrir una pérdida, por lo que la escuela debería responder y actuar de forma correcta cuando esto ocurra. Para ello, primero deberá conocer que es el duelo, sus características etc.

John Bowlby (2007) desarrolló la teoría del apego, en la que explica que los seres humanos tenemos el instinto de establecer vínculos con los seres humanos del entorno, con la intención de cubrir la necesidad que tenemos de sentirnos protegidos y seguros. Cuando estos se rompen, sufrimos fuertes reacciones emocionales. Así pues, cuando sufrimos una pérdida y se rompen estos vínculos, comienza el proceso de duelo. Mercedes Cavanillas de San Segundo (2007) definió el duelo como una reacción conductual (pensamiento, emoción y acción) que se produce tras la muerte de un ser querido u otra significativa. Se trata de un proceso que permite al individuo adaptarse a la pérdida. Un proceso normal, dinámico, activo, íntimo y a la vez social, que permite elecciones y depende del reconocimiento social.

Worden (1997) especificó las respuestas esperables ante una pérdida en síntomas cognitivos, conductuales, emocionales y orgánicos. La manifestación de estos síntomas puede durar días, semanas o meses tras la pérdida. No existe un tiempo establecido para la duración del duelo. La intensidad y el tipo de relación son factores importantes a la hora de determinar la duración del proceso de duelo.

A pesar de que todos los duelos tienen elementos comunes, cada individuo construye una respuesta adaptativa según sus circunstancias y personalidad. En consecuencia, cada proceso de duelo tiene sus propias particularidades. Los principales factores que determinan la respuesta de una pérdida son, en primer lugar, los factores psicológicos.

En segundo lugar, los recursos internos de cada uno y las variables de la personalidad. Por último, el tipo de muerte y variables del contexto de pérdida y sociales.

Según la edad de los niños/as se percibe la muerte de una determinada forma; es decir, en las distintas etapas de su desarrollo comprenden ciertos aspectos. Por lo tanto, las características de los procesos de duelo que se dan en cada etapa de desarrollo tendrá unas características específicas, las cuales tendremos que tener en cuenta a la hora de seleccionar el material didáctico que vamos a utilizar para tratar este tema en clase.

La evaluación del duelo tiene como objetivo valorar el tipo de proceso que está realizando la persona. Así, podemos distinguir distintos tipos de duelo entre los que se encuentran el *duelo normal*. Este finaliza con una aceptación de la pérdida y renovación de la vida; sin olvidar la pérdida, se consigue seguir adelante. El *duelo anticipado* es la elaboración de una pérdida anunciada; se vive antes de que se produzca la pérdida y esto ayuda a que el doliente esté mejor preparado para el momento de la pérdida real. El *duelo complicado o patológico* se caracteriza por la intensidad de los síntomas, la duración de la reacción y la aparición de síntomas que no tienen las personas normales. Este recoge cuatro tipos de duelo en su interior: en el *duelo retardado o enmascarado* se experimentan sensaciones semejantes al duelo y aparecen algún tiempo después de la pérdida. El *duelo latente* se dispara en cualquier momento ante estímulos que recuerdan la pérdida. En el *duelo distorsionado o exagerado* las reacciones aparecen de forma desproporcionada y suele darse en personas que han tenido al menos un duelo no resuelto. El *duelo crónico* es el que se arrastra durante años. Por último, el *duelo psiquiátrico*. Son los duelos de tipo paranoide, maniaco, depresivo, somatizador y obsesivo.

Una vez conocemos el tipo de duelo, la evaluación sirve para orientarlo hacia un tratamiento o intervención adecuada. La intervención puede ser bien pedagógica o bien terapéutica. El primer tipo de intervención que debe plantearse es la pedagógica. En la escuela debería existir el tratamiento de las pérdidas y el duelo como algo a lo que el niño/a tendrá que enfrentarse en un futuro. La realización de actividades didácticas sobre el duelo y la muerte en el aula dependerá del profesor ya que el tratamiento de este tema no está incluido en el currículum actual. Por eso, y por no existir muchos recursos metodológicos para tratar este tema, he elaborado una larga lista de

ejercicios que poder llevar a cabo, y estrategias para ayudar a los niños/as en duelo dentro del aula.

El segundo tipo de intervención es la terapéutica. Muchas personas son capaces de elaborar el duelo por sí mismos, sin ayuda. Sin embargo, otras tienen problemas a la hora de expresar sus sentimientos, por lo que buscarán ayuda externa.

Por todo lo mencionado, la escuela tiene un papel muy importante en la elaboración del duelo. De ahí la necesidad de introducir en el marco educativo la pedagogía de la vida y de la muerte y conocer los procesos que se dan tras una pérdida.

4. ERREFERENTZIAK

Attig, T. (1969). *How we grieve: Relearnin the world*. Nueva York: Oxford University Press.

Bowlby, J; (2007). *La pérdida, 3. El apego y la pérdida*. Madrid: Paidós Ibérica.

Cabanillas de San Segundo, M; (2007). *Intervención en crisis en Comunicación de fallecimiento e inicio de duelo*.

Cid, L. (2011). Explícame qué ha pasado. Madrid: Cyan Espacios S.L. [Eskuragarri (2014/04/28): <http://www.fundacionmlc.org/>]

Doka, K. J. (1995). *Children mourning, mourning children*. Washington, D.C. : Hospice fundation of America.

Echeburúa, E; de Corral, P. *El duelo normal y duelo patológico*. [Eskuragarri (2014/05/15):

<http://www.paliativossinfronteras.com/upload/publica/libros/Necesidades%20psicosociales%20en%20el%20terminalidad/EL-DUELO-NORMAL-Y-DUELO-PATOLOGICO-14%20Echeburua.pdf>]

El duelo. Sanidad. Málaga: Vértice.

Freus, S. (1917). *Duelo y melancolía*. Madrid: Paidós.

Garrido, A. L. *Prevención y tratamiento del duelo patológico. Sociedad Vasca de Estudios Paliativos*. San Sebastián. [Eskuragarri (2014/05/16):

<http://www.paliativossinfronteras.com/upload/publica/libros/familia-en-la-terminalidad/17-PREVENCION-Y-MANEJO-DEL-DUELO-PATOLOGICO-%20LATIEGI.pdf>]

Grollman, E. (1969). *Explaining death to children*. Boston: Beacon Press.

Harvey, J; Weber, A. (1998). *Why there must be a psychology of loss*. Filadelfia: Taylor & Francis.

Herrero, O; Botella, L. (2002). La reconstrucción dialógica en un caso de duelo: mecanismos pragmático-retóricos en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 47-76 orr., nº49.

Horowitz, M; cols. (1980). Dolor patológico y la activación de imágenes auto latentes. *American Journal of Psychiatry*, páginas 113-126, nº137.

Izagirre, P. (2013). *Heriotza Heziketan. Bizitzarako hezi: Heriotzarako hezi*. Donostia: Xangorin. [Eskuragarri (17/04/2014): http://www.hikhasi.com/fitx/fitxategiaJeitsi.php?id=48&emota=6&dok_id=1103]

Jacobs, S. C. (1987). Treating depression of bereavement with antidepressants: A pilot study, *Psychiatric Clinics of North America*, orrialdeak 501-510, nº10.

Klerman, G. L; Izen, J. (1977). The effects of bereavement and grief on physical health and general well being, *Advances in Psychosomatic Medicine*, orrialdeak 63-104, nº9.

Kübler-Ross, E.(1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo Mondadori.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, paginas 141-149, nº10.

Méndez, F.X. (2002). *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*. Madrid. Pirámide.

Neineyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

Nomen, L. (2007). *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide.

Peña, L; Montaña, C (2002). *Manejo del duelo en niños y adolescentes desde el enfoque cognitivo-conductual*. Madrid: Píramide.

Poch, C; Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo*. Buenos Aires: Paidós.

Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign IL: Research Press.

Sluzki, C. E. (1991). *Walsh eta M. McGoldrick. Living beyond loss*. Nueva York: Norton.

Tizon, J. L. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós y Fundación Vidal i Barraquer.

Thomas, L. V. (1983). *Antropología de la muerte*. México: Fondo de cultura económica.

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

Turner, M. (2004). *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y duelo*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Vachon, M. (1991). *Pérdida y duelo. Segundo Simposio Internacional sobre el cuidado Integral de Pacientes Terminales*. Bogotá: Fundación Omega.

Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

5. ERANSKINAK

A. Eranskina I

1. Hadesekin batera, hilkorren *bizitzaren haria* mozteko ardura duten emakumeak agertzen dira. Badirudi, haiek pertsonen heriotza noiz eman behar den erabakitzen dutela. Zer iruditzen zaizkizu pertsonai hauek? Zergatik dute horren itxura desatsegina?
2. Meg hiltzen denean, bere arima *arimen ibaira* doa. Zure ustez leku horrek zer adierazten du? Zure iritziz norbait hiltzean nora doa?
3. Herkulesek jainko egoera berreskuratzen du benetako jainkoa dela erakusten duenean. Hala ere, berak ukatu egiten du eta hilkorra izatea erabakitzen du Megekin egoteko. Hilezkorra izatea posible balitz, hilezkorra izatea gustatuko litzaizuke? Zergatik?
4. Aurreko galderan bai eta ez erantzun duten ikasleekin bikoteak egin. Ideiak komunean jarri eta hilezkorra izateak dituen abantaila eta desabantailekin zerrenda egin.

ABANTAILAK	DESABANTAILAK

5. Zeusek Herkulesi hurrengo esaten dio: <<orain bai, benetako jainkoa zara, benetako jainkoa ez delako bere giharren indarraren bidez neurtzen, bihotzaren indarraren bidez baizik>> Zer esan nahi du Zeusek honekin?
6. Herkulesek bere jainko egoera ukatzen du Megek bere bizitzari zentzua ematen diolako. Pentsatu honen inguruan eta esan zoriontsu izatea eragiten dizkizueten lekuak, pertsonak, ekintzak etab.

A. Eranskina II

Izagirre, P. (2013).

“Milaurte jauna”

Milaurte jauna oso gizon aberatsa, boteretsua eta ausarta zen. Bihotz onekoa zen eta eroso bizitzea gustuko zuen.

Dena ondo zihoakion eta oso harro zegoen bere bizitzaz, baina ez zuen gogoko bizitza bera hain laburra izatea. Beti esaten zuen asko gustatuko zitzaiokeela mila urte bizitzea. Behin, neguko gau hotz eta euritsu batean, eskale gaixo bat bere gaztelura iritsi zen eta ostatua eskatu zion. Milaurtek barrura pasarazi zuen. Egur puska ederrak erretzen zeuden su baten ondora eraman zuen eta jateko zerbait eskaini zion. Eskaleak bidaia asko eginak zituen eta kontu asko zituen esateko. Milaurteri hitz-aspertuak asko gustatzen zitzaizkion eta, gauza askori buruz hitz egin ondoren, bizitza motzegia iruditzen zitzaiola esan zion eskaleari.

Orduan, eskaleak suaren ondoan zegoen egur puska eder bat erakutsiz, horrela esan zion:

- Zure bizitzak egur puska honek beste iraungo du.

Milaurtek, harrituta, egur puska suaren ondotik kenarazi zuen. Biharamunean, mendi baten tontorrean zegoen dorre bakarti batean lurperatu zuen enborra.

Urteak pasa ahala, jaunak bizitza aberats eta lasaiarekin jarraitu zuen. Baina hainbeste zahartu zenez, indarrak galdu zituen pixkana eta mugitu ere ezin zen egin. Inguruko guztiak hil egin ziren, eta baita bere ondorengoak ere. Milaurte jauna inork ezagutzen ez zuen garaira iritsi zen, eta horrenbeste urte igaro zirenez eta hitz egiteko modua ere aldatu egin zenez, inorekin ezin zuen barbarik egin. Etxeko jabeak aldatzen joan ziren, eta nahiz eta jabe berriek Milaurte ez ezagutu, beti errespetatu izan zuten. Jaun gaixoak, bizitzeko itxaropena galdu eta bere kabuz baliatzeko gai ez zenez, hil egin nahi zuen.

Milaurte jaunak, etsita eta ezer egiteko gai ez zela, urteak igarotzen ikusi zituen. Behin, liburu zaharretan antzinako hizkuntzak ikasitako jakintsu bat iritsi zen

gazelura. Gazteluaren jabeek esan zioten etxean bazegoela oso era desberdinean hitz egiten zuen agure bat.

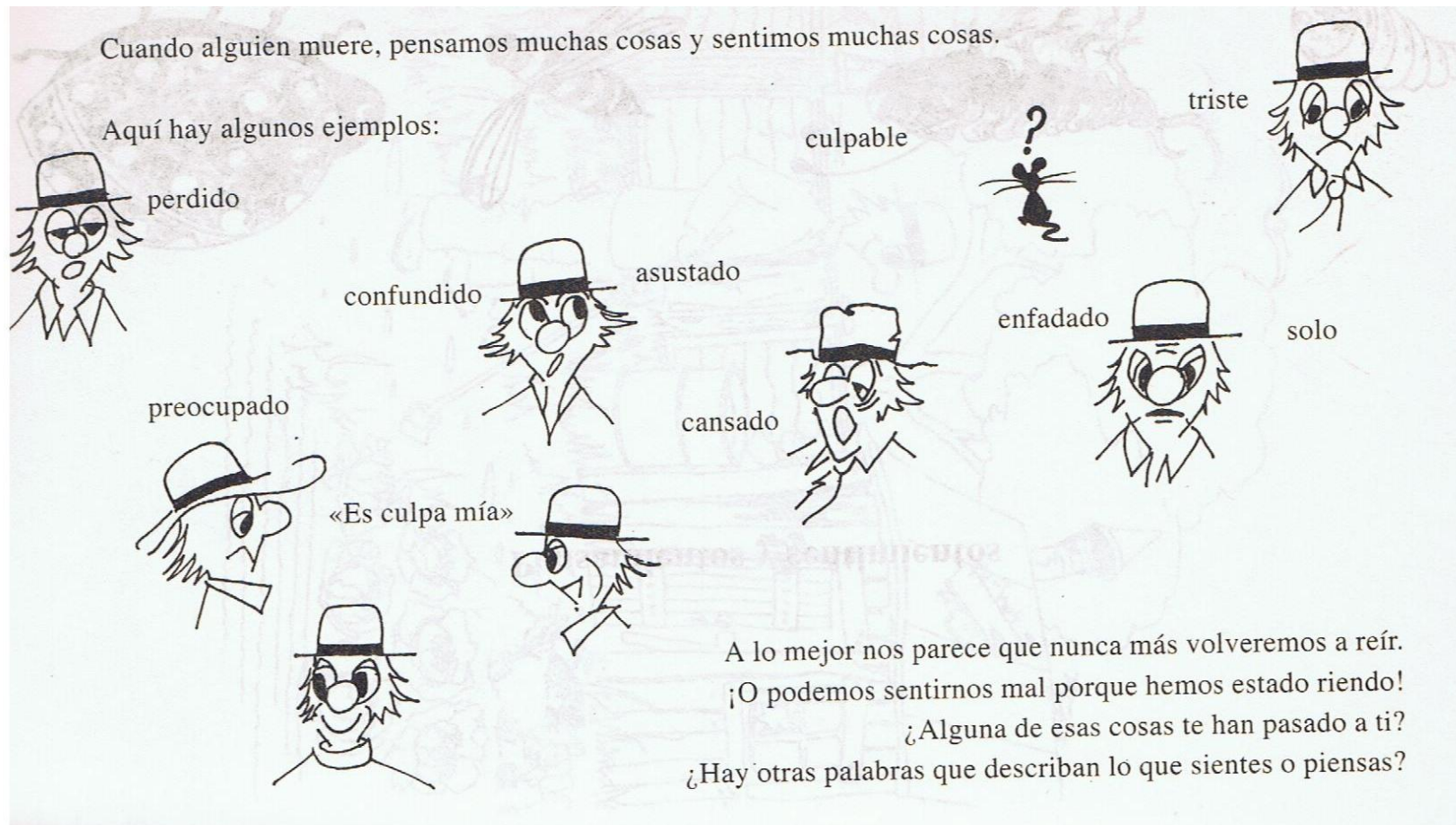
Jakintsuak oso gustura ezagutuko zuela esan zien eta Milaurte geldirik eta isilik egoten zen txokora eraman zuten. Berarekin hitz egiten hasi zenean laster ulertu zuten elkar.

Milaurte jaunak bere istorio tristea kontatu zion eta zuela mila urte lurperatutako egur puska lurpetik ateratzeko eskatu. Berehala joan ziren esandako lekura eta hantxe bertan aurkitu zuten. Etxera eraman eta sutara bota zuten.

Sugarrek poliki-poliki suntsitu zuten egurra eta Milaurte ere, hainbeste urtean hain bakardade handian bizi eta gero, poliki-poliki itzaltzen joan zen, goxo-goxo hil arte.

A. Eranskina III

Turner, M. (1998).



A. Eranskina IV

Izagirre, P. (2013).

“Sekula loratu ez zen arrosa”

Bazen behin udaberrian sortutako arrosa ernamuin bat, sekula loratu ez zena eta loratzea zer zen, jakin, ez zekiena. Tontortxo batean zegoen lorategi batean bizi zen senideekin. Arrosen kimu txikiena zen.

Eguzkiak goizero gauean egunsentiak utzitako ihintz ttanttak lehortzen zizkion. Kimua harrিতa zegoen inguruan horrenbesteko aldaketak ikusirik: ahizpa nagusiek belusezko azal gorria zeukaten, oso polita; eta ihintzak ukitzen zituenean perlaz betetzen ziren. Egunetik egunera pixka bat hazten ziren eta politagoak jartzen ziren.

Tximeletak lorategian zebiltzan. Txoriek kantu berriak abesten zituzten eta erleek entzunezinezko kexuak ateratzen zizkieten loretan zeuden arrosei. Kimu txikiak ezin zuen ulertu arrosek zergatik egiten zuten negar mozten zituztenean. Egun batean Eguzki amandreak horrela esan zion:

- Loratzeko, pixka bat sufritu egin beharko duzu, kimu txiki. Baina ez beldurrik izan! Nik lagunduko zaitut!

- Zer da loratzea?- galdetu zuen kimuak.

- Loratzea da... -esan zuen Eguzkiak- ... haztea, bizitzea, bizia ematea, norbait zoriontsu egitea eta.....hiltzea.

- Ai ene! - esan zuen kimuak ezer ulertu gabe.

Eta ondoren esan zuen:

- Zu loratzen al zara, Eguzki amandrea?

- Bai, egunero- erantzun zion Eguzkiak-. Nire lorea beroa eta maitagarria da. Kolore guztiak ditu, nire bihotza suzkoa delako. Loratzeak ez nau aspertzen, berotasuna emateak ez nau aspertzen. Ni nekatuko banintz.... bizitza bukatuko litzateke. Ai! Zenbat jende egiten dudan zoriontsu! Nik bizitza ematen dut.

- Ai! - esan zuen berriz arrosa kimu txikiak. Eta pentsakor gelditu zen.

Egun batean, laino batzuek loreari eguzkia ezkutatu zioten. Eta gero hodeiek negar asko egin zuten. Euria egin zuen.

Kimu txikiak euriaren ispiluan ikusi zuen bere burua eta ia ez zuen ezagutu ere egin. Belusaren antzeko azal gorria antzeman zuen; zurtoina liraina eta gogorra zen; hostoek orlegi garbi eta barea zuten. Eta kimu txikiak bere barruan bizitza emateko zerbait apurtu zitzaiola nabaritu zuen. Loratzen hasita zegoen. Bere buruaz ahaztu egin beharko zuen eta norbait zoriontsu egin beharko zuen.

Lainoak desagertu zirenean eta Eguzki amandrea udaberriko indar guztiarekin agertu zenean kimua loratu egin zen eta lore-begia piztu zen.

Arreba nagusi guztiek atsegin handiz begiratu zioten. Gero eta gutxiago zen kimua eta gehiago zen arrosa. Eta oso belus fineko arrosa bat loratu zen.

Horrela esan zion Eguzki amandreak:

-Ulertzen al duzu loratzea zer den?

-Bai! - erantzun zuen arrosak, eta arrosen irribarrez egin zuen irribarrea.

Lorategia oso polita zegoen. Eguzkiak laztandu egiten zuen eta arrosak bere kolorez eta bere usainez xuxurlatzen hasi ziren. Bizi, hazi...eta norbait zoriontsu egiteko gogoz zeuden.

Udaberriak dena inguratzen zuen bere musikarekin. Eguerdia zen. Ahots batzuk entzun ziren. Haur bi, Alaitz eta Peru, lorategian sartu ziren. Eskolatik zetozen. Peru, Lehen Hezkuntzako laugarren mailakoa, arrosondora hurbildu zen, eta esan zuen:

- Begira, Alaitz! Begira zein arrosa polita!

- Bai! Loratu berria da!- erantzun zion bosgarren mailako Alaitzek.

- Amonarentzat hartuko dut! - esan zuen Peruk.

- Bai! Oso pozik jarriko da!- esan zuen Alaitzek.

Tximeletek eta txindurriek lorearen agur gozoa zurrumurru bat bezala entzun zuten. Erle batzuek bere janaria galdu zutela sentitu zuten; beste kimu batzuk hazten hasi ziren...

Eguzkiak laztanki esan zuen:

Gelan esku-hartzeko proposamena dolu kasu batekin.

-Arrosa, norbait zoriontsu egingo duzu! Norbait zoriontsu egingo duzu!...

Eta belus fineko arrosa gorriak, Peruren eskuetan, irribarrea egin zion Eguzki amandreari. Leihoko kristal atzean, beste arrosek ile zuriko amonaxo kuttun bat ikusi zuten, irribarretsu, esku dardaratsuez arrosa hartzen, begiak eguzkiaren argiz betetzen zitzaizkion bitartean.