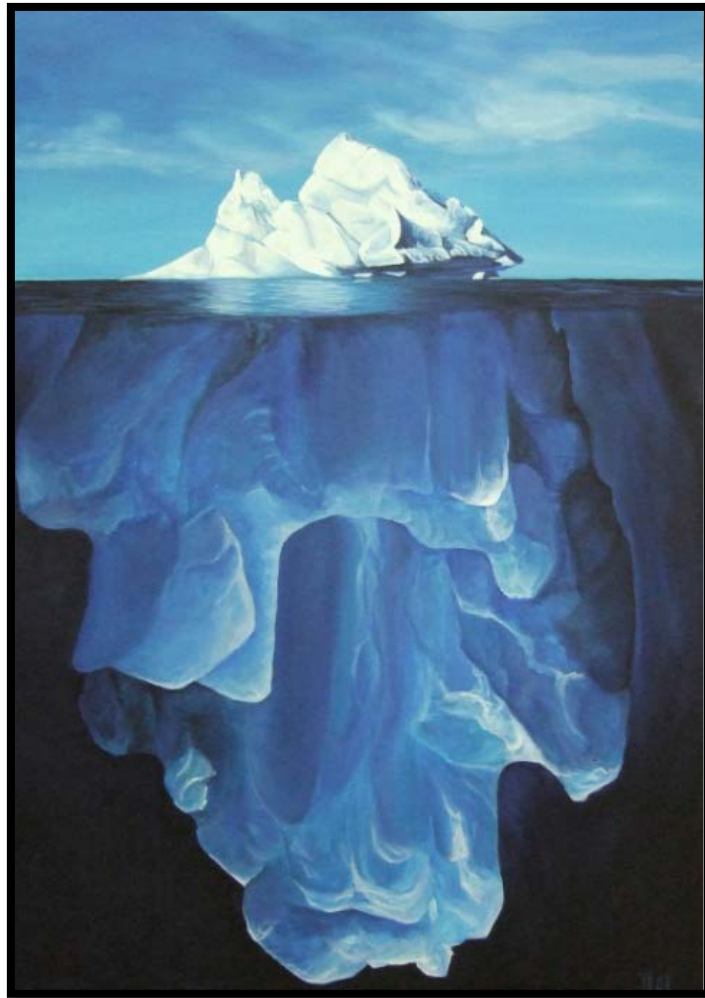


Iceberg Programa



Bizitzaren eta
ongizatearen
trebetasunak

Las Bizitzarako trebetasunak ikasi egiten dira. Horietaz jabetu ahala, pertsonaren eguneroko erronka guztiak hobeto gainditzen laguntzen dute, eta egunean-egunean azaltzen diren ezustekoei aurre egiteko prestatzen gaituzte. Baliabide horiekin errazagoa da esperientzia atseginez gozatzea, eta, azken batean, norbera hobeto sentitzen laguntzen dute. Hau da, **ongizateaz gozatzen**.

Ongizateaz hitz egitea norbere buruarekin eta besteekin ondo sentitzeaz hitz egitea da. Oro har, pertsona bat ondo sentitzen da sano dagoenean, besteekin disfrutatzen duenean (adiskideekin, familiarekin) eta gizartean onartua denean. Ongizatea ez da berdina guztiontzat. Ingurunea ikusteko eta baloratzeko moduaren araberakoa da, hein handian. Norberaren ongizate emozionalean, zeregin inportantea du bakoitzak. Badira zenbait baliabide, trebetasun eta truku txiki, norbera hobeto sentitzeko erabil daitezkeenak.

ARAZOAK IDENTIFIKATZEA

Arazoaz lehenbailehen konturatzea

Inportantea da arazoaz lehenbailehen konturatzea; izan ere, askok okertzera egiten dute ez badugu zer edo zer egiten horiek konpontzeko. Askotan ez gara kontziente gatazka batean murgilduta gaudela. Lehenengo seinaleek hura detektatzen lagundu diezagukete: urduri sentitzea, haserre, deseroso; zer edo zer gaizki doalako sentipena izatea; edo nabaritzea bestea haserrekor dagoela, urrutiratu egiten dela edo gaizki interpretatzen duela geure jokabidea, pentsatuz asmo txarrez ari garela.

Jarrera egokiari eustea

Hau da pertsonarteko gatazketan jokabide egokia izatea:

Kontziente izatea hauta dezakezula nola erantzun. Horretarako, geldialdi bat egin eta gogoeta egin behar duzu arazoaren gainean, aukeratzeko zer pentsatu eta egiten duzun eta erreakzio kaltegarria izateko joera kontrolatzeko (esaterako, gatazkak ukatzea edo komeni baino gehiago asaldatzea).

Lehentasun-jarrera bat izatea. Horretarako, edozein exigentzia-jarrera detektatu beharra dago adibidez, "honek ez luke hala behar" edo garrantzia gutxituta, eta aldatu preferentziatzko bategatik konponbiderik ez duena onartu eta ahal denaren alde borrokatu, eta arazoa konpontzen saiatu.

Empatia erakustea. Horrek esan nahi du: ez izatea ez kritikoa ez zakarra; onartzea besteak guztiak ikusteko beste molde bat izan dezakeela; aitortzea guk ere izan dezakegula erantzukizuna arazo horretan; eta, hala bada, prest egotea aldatu eta hura konpontzeko.

Argitu nola ikusten duzun zeuk arazoa

Horretarako, **zehaztasunez definitu** behar duzu hura, kontuan izanda datu esanguratsu guztiak eta kanpoan utzita garrantzirik gabekoak.

Objektiboa izaten saiatzeko, komeni da beste ikuspegi batzuk kontuan izatea, nola ikusten duten beste batzuek (inplikatuak eta inplikatuak ez direnek), nola ikusiko den denbora bat igarotzean...

Beharrezkoa da, era berean, kontuan izatea **zure helburuak, desioak eta beharrak**, eta arazoak zure bizitzako beste eremu batzuetan dituen ondorioak: dela beste pertsonetikiko harremanean, ekonomian edo osasun fisikoan eta mentalean; bai epe motzean bai luzera begira.

Baliagarria izaten da honako galdera hauek egitea: *Zergatik da egoera hau arazo bat niretzat? Zenbat kezkatzen naiz, zerotik hamarrera? Zer gertatu behar luke hori arazoa izan ez dadin niretzat?*

Inportantea da galdera horri baikor erantzutea eta adieraztea zer nahi duzun, eta ez zer ez duzun nahi.

1. Lagundu sentimenduari **IZENA JARTZEN**

2. **ZHAZTU** zergatik haserretu zaren

3. **AITORTU** sakoneko esanahia eta sentimendua;
adibidez, haserrea eta haserrearen **INTENTZIO BAIKORRA**

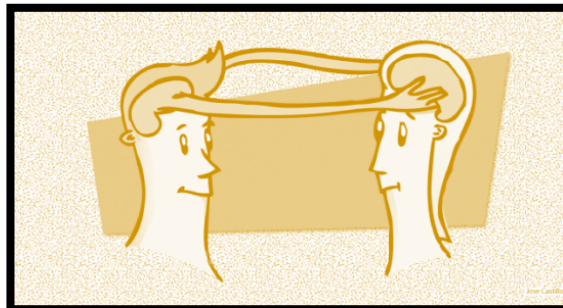
4. Eman espazio nahikoa, **BEHAR DENA** adierazteko
ZER GAUZA ARI ZARA ESKATZEN ETA EZ DIZUTE EMATEN?

5. Saiatu **ESKAERAK ZHAZTEN ETA AKORDIOETARA IRISTEN**

📌 Saiatu ulertzen besteak nola ikusten duen arazoa

Ahal den guztietan hitz egin behar da bestearekin; entzun haren iritzia eta animatu bere ikuspegia ematera. Horrela ulertuko dugu zein den haren jarrera, eta hala, jarrera horren eta egiazko interesen artean zer alde dagoen ikusi ahalko dugu, irtenbide egokiak bilatzen saiatzeko.

Bestearekin hitz egiteko modurik ez bada, saiatu behar da haren ikuspegia ulertzen; ahal bada, horren berri dutenen iritziaz lagunduta. Hortik aurrera, haren erantzunak **zein izan litezkeen** apuntatuko dugu.



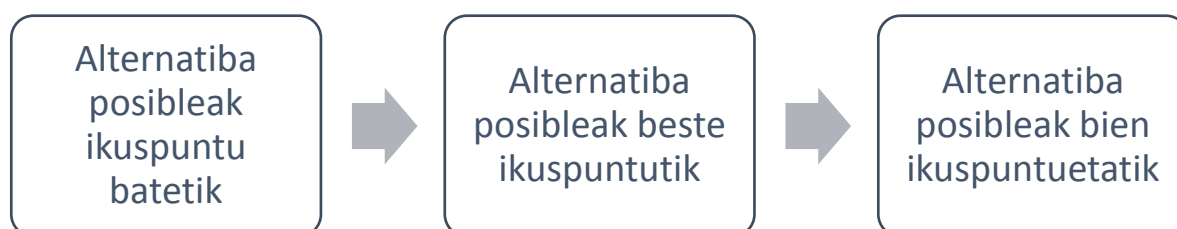
📌 Ahal denean, bateratu definizioa

Arazoaz hitz egin eta batek bestearen ikuspuntua ulertu ondoren, bateratu egin behar da arazoaren definizioa. Arazoaren definizioa bateratu eta gero, errazagoa izango da biek behar duten irtenbidea bilatzea.

BILATU GATAZKA KONPONTZEKO ALTERNATIBAK ETA BALIABIDEAK

Arazoa argitu eta definizioa bateratu ondoan, pauso honetan, hura konpontzeko zer alternatiba efikaz egon daitekeen aztertu behar da.

Konponbideak bilatzeko orduan, komeni da kontuan izatea ahalik eta alternatibarik gehienak, baita lehen begiratuan burugabeak ematen badute ere; izan ere, batzuetan, gatazka bat era optimoan konpontzeko burutsua behar du izan; hau da, normaletik diferente pentsatzea eta gauzak egiteko beste manera batzuk kontuan hartzea.



Alternatibak ebaluatzea eta onena aukeratzea

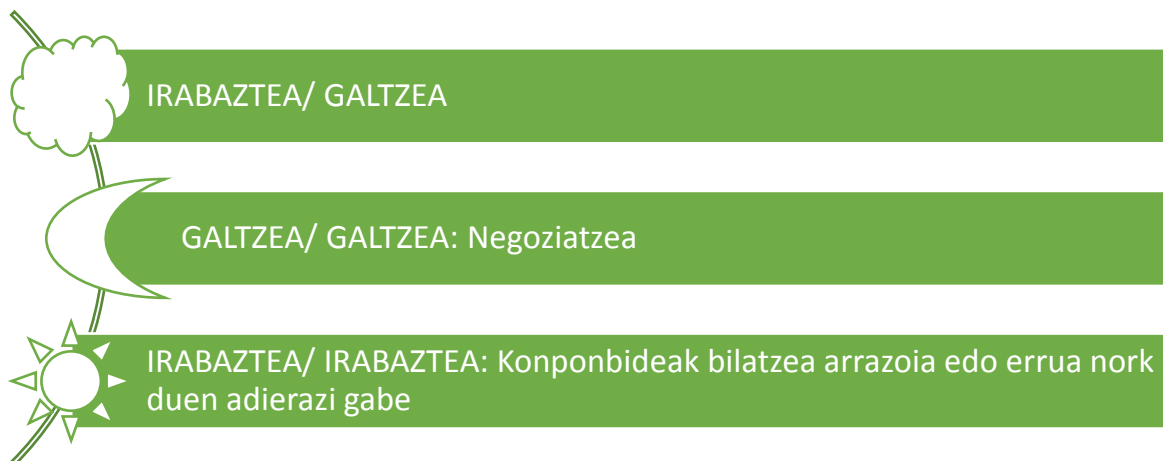
Aterabiderik onena aukeratzeko, bi aldeen beharrak, desirak eta interesak eduki behar dira gogoan.

Komeni da ez hartzea jarrera utziak, ezta zakarrak ere. Jarrera utzia hartuko bagenu, arazoa konpontzeko alternatiba gutxi planteatu eta sendotasunik gabe defendatuko genituzke. Horrek gaizki sentiaraziko gintuzke, eta komeni zaizkigun irtenbideak lortzeko traba izango litzateke. Alabaina, jarrera zakarra hartu eta besteen eskubideak kontuan hartuko ez bagenu, oso gure aldeko liratekeen alternatibak defendatuko genituzke, eta bestearentzat ez lirateke izango onargarriak. Eta, hala, haiek zapaltzen ari garela sentituko lukete gainerako inplikatuak.

BIEN ALDEKO IRTENBIDEAK ETA, EZIN BADA, TRATUA EGITEA

Bien aldekoak izango diren irtenbideak bilatu behar dira; horretarako, ikusi beharko da desberdintasunik ote dagoen bi aldeen artean eta zein diren egiazko interesak.

Ez badugu aurkitzen bien aldeko aterabiderik, bestelakoak bilatu beharko dira, bakoitzak beretik zerbait utzita, denak elkarrekin konforme gelditzeko (saiatuta amore ematen guretzat balio gutxikoak eta bestearentzat balio handiagokoak diren gauzetan).



Alternatibak bilatzeko eta ebaluatzeko, elkarrekin aritu behar da, gerta daiteke hark irtenbide zentzugabeak eta bien intereserako kaltegarriak defendatzea. Hala bada, komeni da zer pentsatzen dugun azaltzea. Halakoetan, zenbaitetan esan egin behar zaio zer neurri hartuko ditugun bereari eusten badio eta geure sentimenduak edo interesak kontuan izaten ez baditu.

Abantailak eta desabantailak ebaluatzea

Alternatibarik onena zein den argi ez badugu, laguntzen du bakoitza ebaluatzea honako puntu hauen arabera:

- ✿ Bideragarritasuna: egiteko zailegia ote den, arazoa konponduko ote lukeen, eta abar.
- ✿ Zer-nolako ondorioak lituzkeen bestelako helburu inportante batzuetan; esaterako, beste pertsona batzuekin duzun harremanean.
- ✿ Arazoa konpontzeko zinez balio ote duen bi aldeentzat.

Lagun dezake zerrenda bat egiteak: aukera bakoitzaren abantailak eta desabantailak, epe laburrekoak zein epe luzerakoak.

Abantailak	Desabantailak

Eta zalantza bi alternatibarekin izanez gero, egin dezakegu bakoitzaren abantailen eta desabantailen zerrenda bat, adibide honen gisara:

1. alternatiba		2. alternatiba	
Abantailak	Desabantailak	Abantailak	Desabantailak

Alternatibarik egokiena aukeratzea eta gauzatzea

Azkenik, emaitza onenak ekarriko dituen alternatiba aukeratuko dugu, ekonomikoena eta bientzat ondorio txar gutxiena dakartzana (bien aldeko irtenbide bat ez baldin bada, horretara ahalik eta gehiena hurreratzen dena).

Aukeratu ondoren, hura nola gauzatu pentsatu behar da, eta zehaztu zenbat eta noiz aplikatuko den eta nor arduratuko den zeregin horretaz.

Fase honetan, akordioa zehaztu behar da. Horretarako, birformulazioa erabil daiteke; laburtzea zer adostu den, besteak berresteko ea zeuk ulertu duzun gauza bera ulertu duen; ikusi egin behar da bi aldeek itunduta dutena bete ote dezaketen; egiaztatu arazoa konpontzeko pausoak argi eta garbi definituta daudela, baita nork zer, noiz, non eta nola gauzatu duen adostutako zeregin bakoitza.

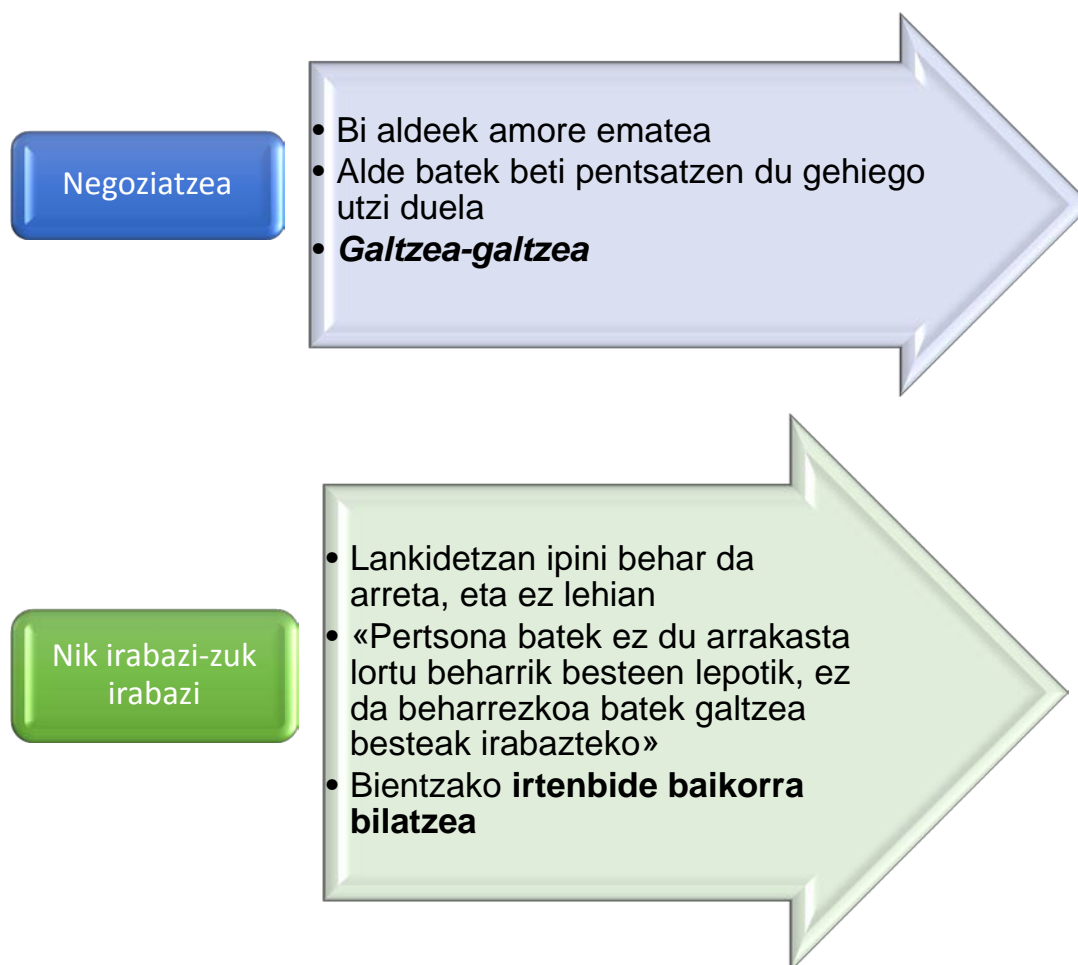
Komeni da idaztea zein akordiotara heldu zareten eta bakoitzak zer egin behar duen; elkarrekin irakurri gaizki-ulerturik izan ez dadin, eta alde bakoitzak kopia bat hartu. Hala, argiago geldituko da zer egin behar den, eta, aurrerago, egiaztatu ahalko da hitzartu zenutena betetzen ari ote den.

Zereginak betetzea eta emaitzak ebaluatzea

Arazoen irtenbide-prozesuko azken pausoa da alternatiba eguneroko bizitzan aplikatzea.

Martxan jarri eta gero, emaitzak ebaluatu egin behar dira, egiaztatzeko helburuak lortu ote diren eta, beraz, arazoa konpondua ote den.

Hala ez bada, berriz ikusiko dugu arazoaren definizioa, hartutako alternatiba aplikatzeko eman beharreko pausoak eta berriz egingo dugu prozesua beharrezkoa den puntutik aurrera, biek konforme gelditzeko moduan konpontzeko gatazka.



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com