



# **HAURTZAROKO ETA NERABEZAROKO DOLUARI BURUZKO GIDA**

**Ama, aita eta irakasleentzako prestakuntza**

## **EGILEAK:**

**Batirtze Artaraz Ocerinjaúregui.** Psikiatrian espezialista.  
Uribeko haurren eta nerabeen osasun mentalaren zentroa. Bizkaiko Osasun Mentalaren Sarea. Osakidetza.

**Elsa Sierra García.** Psikoontzologian eta Eskola Psikologian espezialista.  
Bizitzaren amaieran eta doluan laguntzari buruzko dokumental psikoedukatiboen egilea.

**Fernando González Serrano.** Psikiatrian espezialista.  
Bizkaiko Osasun Mentalaren Sareko Haur eta Nerabe Zerbitzuaren buru. Osakidetza.

**Jesús Ángel García García.** Familia eta Komunitateko Medikuntzan espezialista.  
Kuetu-Sestaoko Osasun Zentroa.

**Verónica Blanco Rubio.** Psikiatrian espezialista.  
Uribeko haurren eta nerabeen osasun mentalaren zentroa. Bizkaiko Osasun Mentalaren Sarea. Osakidetza.

**Víctor Landa Petralanda.** Familia eta Komunitateko Medikuntzan espezialista.  
Basauri-Arizeko Osasun Zentroa.

**Bizkaiko Medikuen Elkargoko «Doluaren Ibilbidea»** kanpainarentzako materiala

**EDIZIOA ETA ARGITALPENA:**  
Bizkaiko Medikuen Elkargoa 2017

## AURKIBIDEA

<b>I. Gida honen zergatia</b> .....	5
<b>II. Dolua haurtzaroan eta nerabezeroan</b>	
1. Haurtzaroko eta nerabezaroko doluari buruzko mitoak .....	7
2. Heriotza konprenitzea eta dolua adieraztea, adinaren eta gara- pen ebolutiboaren arabera .....	9
3. Aldeak helduen doluaren eta haurren eta nerabeen doluaren artean .....	12
4. Dolu adierazpenak familia eta ikastetxe inguruneetan .....	13
5. Beste galera batzuk, beste dolu batzuk .....	15
6. Nola lagundu dolua egiten haurtzaroan eta nerabezeroan .....	17
7. Dolu konplikatu batetaz ohartaraz diezaguketen jokabideak .....	22
8. Material lagungarriak .....	26
<b>III. Ondorioak</b> .....	32
<b>IV. Kontsultatutako bibliografia</b> .....	33
<b>V. Eranskinak</b>	
<b>1. Helduen Doluari buruzko Informazioa</b>	
A. Pertsona maitatu baten galera sufritu duten pertsonentzako informazioa .....	35
B. Galera bat jasan duen pertsonaren senitartekoentzako eta gizarte-ingurune hurbilarentzako informazioa .....	41
<b>2. Nerabeentzako informazioa</b>	
Galerak eta dolua nerabezeroan .....	46



# I. Gida honen zergatia

Gida honen xedea da informazioa ematea, gure seme-alaben eta ikasleen dolu esperientzia hobeto ulertzen laguntzeko.

Uste dugu heriotzen eta doluaren esperientziek garrantzia handia dutela hezkuntza, gizarte eta familia sistemetan, eta baita osasunari dagokionez ere, bai baitakigu nahasmendu askok lotura nabarmena dutela batik bat osasun mentalekin, hala nola antsietatearekin, depresioarekin, dolu konplexuekin, somatizazioekin eta abar luze batekin.

Beharbada, heriotzari bizkar ematen dioen gizarte batean bizi garen premisatik abiatu behar dugu: heriotza tabua da, gai deserosoa, zaila, ezkutatzen eta ukatzen den errealitatea.

Dolua egokitze prozesu bat da, hurrek nahiz helduek egin behar dugun bide bat, guretzat norbait edo zerbait inportantea galtzen dugun bakoitzean; eta, bide horretan, bizitzen ikasi behar dugu pertsona hori gabe edo galdu dugun hori gabe.

Dolua prozesu natural eta aktibo bat da, pertsonaren bizitza erabat nahastu duena, biologikoki, psikologikoki eta sozialki.

Normalean, doluaz hitz egiten dugunean maite dugun norbaiten heriotzaz ari gara pentsatzen; baina, beste era bateko heriotza garrantzitsu asko egon daitezke, batez ere haurren eta nerabeen artean, pertsona maitatu baten heriotzak eragin dezakeen sufrimenduaren antzeko dolu prozesuak eragin ditzaketenak.

Garrantzitsua da kontuan izatea gizakiaren hazkunde prozesuak berak do-  
lua dakarrela, hain zuzen ere neskatoen eta mutikoen psikologiaren arloan  
hautzaroko dolua esaten dioguna, haien eboluziorako eta garapen psi-  
kikorako beharrezkoa dena. Bizitan zehar, beste galera batzuen esperien-  
tziak ere izango dira; esaterako, maitasun ezagatik, gurasoen dibortzioa-  
gatik, adiskideen galeragatik, porrot akademikoengatik, immigrazioagatik  
eta ilusio eta ametsen galeragatik.

Haurrek heriotzaren inguruan jasotzen duten heziketa beren familietan  
hasten da eta eskola-institutu-ikastetxean jarraitzen du. Horregatik, ga-  
rrantzitsua iruditu zaigu gida honetan pertsona helduen doluari buruzko  
informazioa jasotzea. Gure iritziz, gertuko pertsona baten heriotzaga-  
tik edo horrelako zerbait gertatuko zaigun beldurragatik pertsona heldu  
moduan sufritu izan dugun doluaren esperientzia ikusita, haurrek halako  
dolurik jasan ez dezaten saiatzeko gara. Haurrek, gainera, txiki-txikitatik  
egiten dituzte heriotzari buruzko galdeak, jakingura handia izaten dute,  
hurrei beren inguruko guztia interesatzen zaie; baina, pixkanaka kontu-  
ratzen joaten dira helduak nerbioso jartzen direla asunto horrekin, saihes-  
tu egiten dutela edo ulertzen ez dituzten esplikazioak ematen dizkietela.  
Azken baten, ohartzen dira hobe dela gaia ez aipatzea eta, hala, gero eta  
galdera gutxiago egiten dituzte.

Amaitzeko, bi eranskin edo liburuxka gehitu dizkiogu gidari. Liburuxka bat  
da dolu prozesuan dauden pertsona helduei eta heriotza bat jasaten ari  
diren sendikoei eta inguruko pertsoneri lehen mailako arretako kontsul-  
tan entregatzen dieguna (1. Eranskina) eta bestea ikasleei ikastetxeetan  
egiten ditugun saioetan entregatzen dieguna (2. Eranskina).

## II. Dolua haurtzaroan eta nerabezaroan

### 1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia

#### 1. Haurtzaroko eta nerabezaroko doluari buruzko mitoak

Beharbada, gure gizartean heriotzari buruz dugun ikuskerak zerikusi handia du haurrek doluari buruz duten ideiekin edo mitoeekin. Horregatik, haiek heriotzatik urruntzen ahalegintzen gara, babesteko asmoz, horrela uste dugulako ez dutela biziko guk bizi izan dugun sufrimendua.

Hauek dira, besteak beste, haurtzaroan eta nerabezaroan doluari buruz izaten diren mito ohikoenak, ikerketak eta praktika klinikoak erakusten dizkiguten mitoak alegia:

**Esaten da: "Haurrak ez dira konturatzen heriotza baten ostean gertatzen denaz".**

Dena den, frogatua dago oso ondo konturatzen direla berentzat garrantzitsua den norbait hiltzen denean eta maite dituzten inguruko pertsonen heriotzak eragiten dizkieten aldaketez.

**Esaten da: "Haurrek ez dute dolua egiten".**

Begien bistakoa da egiten dutela; baina, desberdin adierazten dute pertsona helduekin alderatuz eta, adinaren arabera, modu desberdinak dituzte dolua adierazteko.

**Esaten da: "Babestu egin behar ditugu, nahigaberik eta sufrimendurik jasan ez dezaten; beraz, hobe da gure nahigabea disimulatzea eta ez azaltzea".**

Ez dago ezer berentzat inportantea den norbaiten heriotzak eragindako nahigabea eta sufrimendua eragotziko dizkienik. Esperientzia horretatik aldentzen baditugu, horrela zoriontsuagoak izango direla pentsatuz, ezin izango dute garatu beren bizitzan ezinbestean biziko dituzten egoerei aurre egiteko abildadeak eta, gainera, irakasten ari gara ez dela ona sentimenduak azaltzea, itxurak egin behar dituztela edo emozioak ezkutatu egin behar dituztela. Babesteko modurik onena izaten da nahigabea haurrei komunikatzea, duten adinera ondoen egokitzen diren hitzak erabiliz, familia jardueretan sartzeta eta espazioa ematea, emozioak, erritualak... adierazi eta konpartitu ditzaten, pertsona heldu batek lagunduta beti.

**Esaten da: "Hurtzarotan ez dira erritualak konprenitzen eta, gainera, erritualek haurra traumatizatu dezakete; beraz, hobe da haurrak erritualetara ez eramatea".**

Haurrak beilatokira eta/edo hiletetara joaten badira, benetan biziko dute maitatu zuten pertsonaren heriotza. Erritualetatik kanpo uzten badira, ahaztuak sentitzen dira, familiaren parte ez direla senti daitezke, beren dolua hain garrantzitsua ez dela alegia.

Adituak bat datoz erabat: 6 urtetik aurrera komeni da haurrei beilatokirako edo hiletetarako bisitan parte hartzea eskaintzea. Halako bisitetan, haurrek inguruko pertsona baten laguntza izango dute beti eta pertsona horrek aurrez esango dio zer ikusiko duten eta zer geratuko den, eta haurren galderei erantzuteko prest agertuko da beti. Haurrek 3 urte baino gutxiago dituztenean, baliteke erritualetaz ezer ez ulertzea eta beldurtzea. Aldiz, adituek ez daude erabat ados 3-6 urte bitarteko haurrekin nola jokatu behar den esatean; baina, gomendio orokor bat ematen dute: beilatokirako edo hiletetarako bisitan, haurrei haurrentzat ezagunak diren pertsonez osatutako talde txiki batean parte hartzeko aukera ematea.



## 2. Heriotza konprenitzea eta dolua adieraztea, adinaren eta garapen ebolutiboaren arabera

Haur bakoitzaren adinak edo garapen ebolutiboak eragin zuzen-zuzena du galeraren ulermenean eta dolu prozesuan. Bost elementu nagusi dau-de heriotza konprenitzeko, adunaren arabera aldatzen doazenak. Heriotza da:

- Unibertsala – heriotzak izaki bizidun guztiei eragiten die.
- Atzeraezina – behin hilez gero, ez da berriro bizitzen.
- Ez du funtzionatzen – behin hilez gero, gorpuk ez du gehiago funtzionatzen.
- Kontrolaezina da – heriotza ez dago gure pentsamenduen arabera.
- Bizitzaren amaiera – ez dakigu heriotza ostean zer gertatzen den, oso misterio handia dago bizitzak beste modu batera jarraitzen ote duen edo ez.

### Sei urte arte

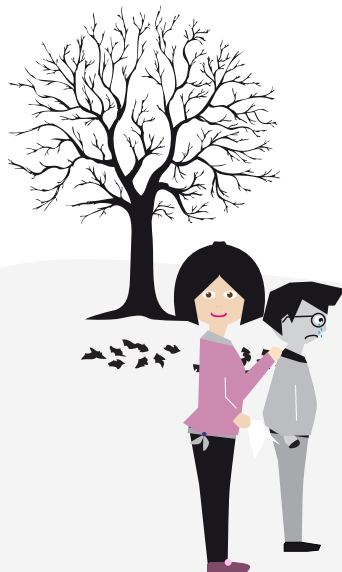
- Ez dute ulertzen heriotzaren unibertsaltasunaren ideia. Uste dute be-  
raiek eta maite dituzten pertsonak beti biziko direla.
- Ez dute atzeraezintasun kontzeptua: ez dago “betirako” kontzeptua.  
Hurtzarroan, uste izaten da heriotza eten egin daitekeela, ametsak  
bezala.
- Uste dute hildako pertsonaren gorpuk funtzionatzen jarraitzen duela  
nolabait, hotza edo beroa senti dezakeela, entzun dezakeela, hitz egin  
dezakeela...
- Pentsaera magikoa da nagusi: haurrak pentsa dezake izandako ezta-  
baida batengatik edo gaitzetsi izan zaion portaera batengatik hil dela  
persona maitatua; pentsa dezake, era berean, beren senitartekoa he-  
riotzatik itzul daitekeela, hala desiratzen bada.

- Pentsaera magikoak erruduntasun sentimenduak eragiten ditu: haurrak uste du ez duela behar adina egin maite zuen pertsona bizitzara itzultzeko edo hura bizirik zegoela kalte handia eragin ziola bere jarrearekin eta, horregatik, heriotza eragin dioela.
- Adin horretan, ezin izaten dute imajinatu jaio aurretik ez zeudela, ez zirela existitzen eta, gero, behin hilda, ez direla egongo.
- Heriotza zahartzaroarekin eta gaixotasunarekin lotzen dute.
- Beldur zaharrak aktibatzen eta eguneratzen zaizkie. Beldurra ematen die ohean sartzeak, iluntasunak edo bakarrik geratzeak. Maite dituztenengandik banatzeak larritasuna eragiten die, beste heriotza batzuk gertatuko diren beldur izaten dira.
- Adin horretan, haurrek izugarritzko jakin-mina izaten dute eta galdera asko egiten dituzte.
- Pertsona helduak ahalguztidunak diren ideia apurtuta geratzen zaie.

## Sei urtetik aurrera

- Beren buruari galdezka hasten dira besteen edo beren heriotza posible ote den. Dena den, aurreraxeago (zenbait adituk diotenez, 11 edo 12 urterekin) erabat onartzen dute beren eta besteen heriotza. Horren ondorioz, beraiek edo maite dituzten pertsonak bizitza galduko ote duten beldur izaten hasten dira.
- 7 urtetik aurrera, garbi izaten dute heriotzaren ostean gorpuak ez duela funtzionatzen eta heriotza atzeraezina dela.
- Pentsaera magikoa desagertu egiten zaie. Beren pentsamenduak ez direla heriotza edo hil den norbaiten itzulera eragiten dutenak ulertzen ez dira hasten 6-7 urte arte.
- Adin hauetan, izugarritzko jakin-mina jarraitzen dute izaten, guztia arrazoitu egin behar izaten dute, gertatzen den orori esplikazioen bat aurkitu behar izaten diote.

- Lagun-taldea funtsezkoa da eta haurrak beldurra izaten dute hurbileko senitarteko bat hiltzen zaienean beren lagunak desberdin ikusiko ote duten.



## Nerabezaroan

- Heriotza ulertu eta dolua egin pertsona helduek egiten dituzten modu bertsuan egiten dituzte eta erreakzioak ere haien antzekoak izaten dituzte; emozioek, dena den, gehiago erasaten diete.
- Interes handia izaten dute heriotzaren ondoren gertatzen denari buruz: heriotzaren ostean bizitarik dagoen ala ez...
- Nerabezaroa aldaketa garaia izaten da, helduen mundurako trantsizio garaia eta, beraz, gatazka gehiago izaten dituzte beren gurasoekin. Horrek erruduntasun-sentimendua sorrarazi diezaieke gurasoren bat edo hurbileko pertsonaren bat hiltzen zaienean.
- Beren heriotzaz jabetzen dira eta ameskerietan ari daitezke heriotzarekin; suizidioaren ideia ere ager daiteke galeragatik duten sufrimenduaren edo dituzten arazoaren irtenbide moduan.
- Askotan, ez dute konpartitu nahi izaten pertsona helduekin galerak eragindako emozioak, pentsatzen dutelako ez dutela besteen beharrik

edo ez dutelako nahi izaten ahul agertu besteen aurrean.

- Ez dute nahi izaten beren adinkideen aurrean desberdin azaltzea. Bel-dur izaten dira maite duten norbait hil eta, horregatik dolua agertzen badute, beren lagunek dolua ahulezia moduan ez ote duten interpretatuko edo ez ote dituzten konprenituko.
- Litekeena da halako egoerengatik nerabeek beren dolua ez bizi nahi izatea.
- Heriotzaren ostean, nerabearen joera izango da maite zuen pertsonaren dohainak govestea eta hil aurretik hura kritikatzeko erabiltzen ziren kontu desatseginak edo gatazkatsuak alde batera uztea.
- Pertsona heldu moduan portatu beharragatik presionatuak senti daitezke.

### **3. Aldeak helduen doluaren eta hurren eta nerabeen doluaren artean**

Begien bistakoa denez, adinak zeresan handia du diferentzietan, ikusi izan dugun moduan; baina, horrezaz aparte, badira ezaugarri orokor batzuk:

- Haurtzaroan, maite dugun norbait hitzen bada, ez da errealitatearekin eteten, bereziki errutina akademikoei eta sozialei, eguneroko jardueri eta aisialdikoei eusten bazaie.
- Dolua desberdina izaten da, hainbat faktoreren arabera: bakoitzaren garapen ebolutiboa, hildako pertsonarekiko lotura afektiboak, erreferentzia pertsonen erreakzioak eta aldaketak hurbileko pertsonengan.
- Prozesuak gutxiago irauten du.
- Emozioak era batera edo bestera adierazten dituzte, pertsona helduek zenbateko espazioa eta legitimitatea ematen dizkieten. Gainera, emo-

zioak gehiago adierazten dituzte jokoan edo jardueren bitartez, hitz edo jokabide jakin batzuen bidez baino.

- Mina eta dolua denbora luzez jasan ezin dituztenez, gorabeherak izaten dituzte emozioak adierazterakoan, tarteka ahaztuko balitzaizkie bezala. Ohikoenak haserrea eta jokabide agresiboa izatea dira.
- Litekeena da emozio adierazpenak ez agertzea eta ez dute zertan sufrimenduari lotuta egon, batik bat beren munduan egonkortasunak jarraitzen badu.
- Beste dolu garrantzitsu batzuk izaten dira etxe-animaliak hiltzen direlako edo hurbileko pertsonak aldaketa emozional handiak izaten dituztelako, halako gertaerek beren ohiko bizi baldintzetan eragiten badiete betiere.
- Nerabeek pertsona maitatuen galeragatik izaten duten dolua helduek izaten dutenaren antzekoa da. Nerabezaroan, beste galera batzuk ere garrantzitsuak izaten dira, hala nola maitasun porrotak, adiskidetasun porrotak eta porrot akademikoak; horiek, gainera, karga emozional handia izaten dute.

#### 4. Dolu adierazpenak familia eta ikastetxe inguruneetan

Badira zenbait adierazpen edo jokabide normaltzat har daitezkeenak galera bat jasan ostean:

- Antsietatea eta insomnia, beste galera batzuk gertatuko diren beldur izateagatik.
- Familia ingurunearengandik aldentzeko zailtasuna (aldentze antsietatea), beste heriotza batzuk gertatuko diren beldur izateagatik.
- Hil den pertsona maitatuarekin biltzeko ametsak hausnartzea. Suizidatzeko ideiak ere ager daitezke.
- Denbora batez erruduntasun-sentimenduak ager daitezke, gertatukoaren errua nork bere buruari edo beste norbaiti botatzea.

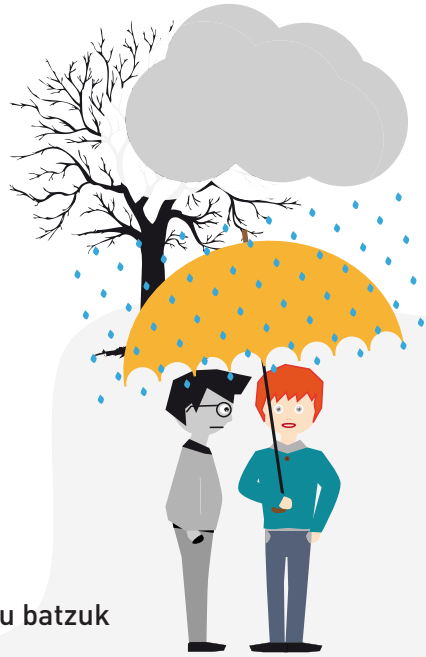
- Kexa somatikoak: buruko mina, sabeleko mina, giharretako mina, gose gutxi...

Ezbairik gabe nabarmentzekoa da ikastetxeak duen zeregin inportantea doluen eboluzioan; izan ere, familiakoaren ondoren, ikastetxekoa da galera garrantzitsu baten ostean jokabide ohikoenak adierazten diren giroa. Horrexegatik, funtsezkoa da kontuan izatea doluagatik ondoeza ikasgelan zer eratan adierazten duten:

- Zailtasunak arreta jartzeko, kontzentratzeko eta memorizatzeko.
- Errendimendu akademiko txikiagoa.
- Antsietatezko jokabidea (bakartzea, galdera etengabe egitea, ezine-gona...).
- Bat-bateko negarraldiak.
- Jokabide hiperaktiboak, suminkortasuna.
- Zailtasunak lagunekiko harremanetarako (bakartzea, agresibitatea...).

Horrenbestez, ezinbestekoa da irakasleek behar duten laguntza eta aholkularitza izatea, hor sartzen direlarik ikastetxeko orientazio-taldeak eskainitakoak, hala behar izanez gero. Hauek dira, besteak beste, irakasle-entzako aholku labur batzuk nola jokatu behar duten jakiteko:

- Ikasgelan normaltasunari eustea, baina malgutasunez.
- Komunikaziorik ez etetea gurasoekin edo tutoreekin.
- Adin txikikoari laguntza gehigarri bat eskaintzea eskola-eremuan, hala eskatzen badu.
- Telefonoz deitzen edo ikasgelatik irteten uztea.
- Egun bereziak errespetatzea eta kontuan izatea.
- Gainerako ikasleak prestatzea dolutan dagoen ikaskidea itzultzen denerako.



## 5. Beste galera batzuk, beste dolu batzuk

Doluaz hitz egiten ari garenean norbait edo zerbait garrantzitsua galdu ostean gertatzen den prozesuaz ari gara. Maite dugun norbaiten heriotza dolurik ezagunena eta hunkigarriena da; baina, badira beste hainbat eta hainbat galera bihozmin berdinez bizitzen direnak, pertsonen bizitzan garrantzitsuak direlako.

Haurtzaroan, maskota baten heriotzak dolu handia eragiten du. Nerabeek pena handia hartzen dute lagunak hitzen bazaizkie, ikasketetan porrot egiten badute, maitasun-porrotak izaten badituzte, beren adin bertsuko talderen batean baztertuak sentitzen badira, immigrazio-egoerak direla-eta... Haurrek eta nerabeek gurasoen banaketagatik jasaten duten doluak pertsona maitatu baten heriotzak eragiten dieten doluaren antzeko ezau-garriak izaten ditu.

## **Galera garrantzitsuenek eragiten dituzten doluetan, elementu hauek agertzen dira:**

- El duelo es un proceso:
  - **Aktiboa.** Zerbait egin dezakegu doluaren egoera aldatzeko. Ezin dugu ezer egin gertatzen zaigunaren inguruan, baina bai sentitzen dugunaren inguruan.
  - **Normala.** Erreakzio bat da, galera baten ostean gertatzen dena. Ez da inolako gaixotasuna.
  - **Dinamikoa.** Aldatuz doa. Aldaketa emozional asko gertatzen dira.
  - **Onarpen sozialaren mende.** Emozioak besteekin konpartitu baldin badaitezke, errekuperazioa errazagoa izaten da. Dolua, isilarazten bada, areagotu egiten da.
  - **Barne-barnekoa.** Bakoitzak bere erara bizitzen du.
- Kontrol ezaren irudipena izaten da:
  - Mundua gainera erortzen zait.
- Gogorrak izaten dira erreakzio emozionalak:
  - Erruduntasuna.
  - Haserrea.
  - Babesik eza.
  - Tristura.
- Aldaketa handiak gertatzen dira bizitzan.

Helduek, beren ikuspegitik, askotan ez dute konprenitzen zer den garrantzitsua haurrentzat eta nerabeentzat eta ezta doluak haiei ekartzen dizkieten erreakzioak ere. Horretan, asko lagun diezaguke izan ginen haurra edo nerabea gudan entzuten eta ikusten saiatzeak.



## 6. Nola lagundu dolua egiten haurtzaroan eta nerabezaroan

### 6.1. Nola jakinarazi galera: informazioa, lehen laguntza psikologikoak.

Haur bati pertsona maitatu baten heriotza komunikatu beharrean gertatzen garenean, inportantea izaten da definitzea nork jakinarazi behar dioen eta noiz, non, nola eta zer; horretan laguntzen ez duten hitzak ez dira erabili behar, gainera (Poch eta Herrero, 2003):

#### **Nork:**

- Ahal badu, aitak eta amak edo familiarteko hurbilekoenak.
- Haurrarengandik emozionalki hurbilekoena edo garrantzitsuena den pertsonak.

#### **Noiz:**

- Berehalak edo lehenbailehen.

#### **Non:**

- Leku lasai, isil eta seguruan (haurrak gehien ezagutzen duen leku batean).

#### **Nola:**

- Fisikoki behar bezala ukituz.
- Eufemismoak eta metaforak erabili gabe: "leku hobe batera joan zen", "beste mundura joan zen"...
- Argi eta garbi, xehetasun gehiegi gabe eta azalpen abstraktuak eman gabe.
- Ahots gozoa erabiliz.
- Bere emozioak konpartituz.
- Gertatutakoaz zer sentitzen eta pentsatzen duen galdetuz.

- Bere duden inguruan galdetuz.
- Hildako pertsona gogoratzuz.

### **Zer komunikatu:**

- Albistea komunikatzerakoan, saiatu behar da transmititzen heriotza-ren **unibertsaltasuna** (bizi den orori gertatzen zaiola) eta **heriotza zerk eragin dioen**, ziurtatu behar da galeragatik errudun ez daitezela sentitu eta argi utzi behar zaie hil egin dela eta, ondorioz, **gorputzean ez duela ezerk funtzionatzen**.
- Egoki komunikatzen bazaie, errazago egingo zaizkie dolua egitea eta **errituaren bidez egiten den sozializazioan** parte hartzea.
- Transmititzen zaiena koherentea izan behar du familiaren sinesmenekin. Ez da une egokia Jaungoikoaz edo antzeko beste gai batzuek hitz egiteko, baldin eta halako kontuak beren familiaren kulturaren sartzen ez badira.

### **Laguntzen ez duten hizkuntza-adierazpenak:**

- Esaten bazaio “lo geratu da” “hil egin da” esan ordez, baliteke haurrak beldurra sartu eta lotara joan nahi ez izatea, pentsa baitezake lo hartzen badu ez dela gehiago esnatuko.
- Era berean, “utzi egin gaitu” edo “joan egin da” esamoldeek haurra nahas lezaketete. Aita edo ama joaten badira (lanera, erosketetara...), ez dira gehiago itzuliko? Horrekin, edozein banantzeren beldur izango dira, baita denboraldi baterako bakarrik bada ere.

## **6.2. Jokabide praktikoak familia eta hezkuntza arloetan**

### **6.2.1. Laguntzea “galeraz ohartzen”, hutsuneaz konturatzen, “faltan botatzen” ikasten**

- Haurrak erritualetara beste senideekin edo beretzat garrantzitsuak diren pertsonekin joaten badira edo dolua haiekin konpartitzen badituzte, errazagoa egingo zaie zendua jadanik ez dagoela onartzea. Haurrei, adin jakin batetik aurrera, aukeratzen utzi behar zaie gorpua ikustera eta hiletetara joan ala ez eta, joatea erabakitze badute, beti norbaitekin joan behar dute eta zer ikusiko duten eta zer egiten den esplikatu behar zaie.
- Hutsuneaz konturatu pixkanaka egiten dira. Batzuetan, ezer gertatu izan ez balitz bezala jokatzeko dute eta, beste batzuetan, berriz, hutsunea asko sentitzen dute. Etxean, hildakoarekin batera egiten zituen zenbait jardueratan, zenbait lekutan, zenbait egun jakinetan... faltan botatzeak galera barneratzen laguntzen die.
- Interesgarria izaten da bereiztea gorpua eta hildako pertsona, konaturatzea pertsonak ez duela gorputza aldatzen jarraitzen, ez dagoela hilobian... Horretan lagungarri dira, esaterako, kapuluaren eta tximeletaren zeremoniak edo alegoriak.
- Zendua denbora luzeko gaixotasun terminalaren ondorioz hil bada, dolua aurrez izaten da neurri handi batean; horregatik, haurrentzat lagungarri izaten dira gaixo dagoenari egiten zaizkion bisitetan eta zainketetan parte hartzea.

### 6.2.2. Ahal den neurrian, egunerokotasunari eustea

Haurtzaroan, eremu nagusiak familia eta ikastetxea izaten dira. Nerabezaroen, lagunak ere inportanteak izaten dira.

- Familian, garrantzitsua izaten da ahalik eta aldaketa gutxien egitea, haurrek eta nerabeek ahal den neurrian beren eguneroko errutinarekin, denbora-pasekin eta lagunekin jarraitzea.

### 6.2.3. Emozionalki babestea

Proiektu suediar batean adierazten den legez, konpartitzen den poztasuna bikoitza da eta konpartitzen den dolua, berriz, erdia. Babes emozionalak lagundu egiten dio doludunari dolua adierazten, doluduna babestua sentiarazten du eta esperientziak konpartitzea eta besteekin ikastea ahalbidetzen du.

- Erreferentziako pertsona maitatuek beren emozioak adierazten badituzte, haurrek sentitzen dutena adierazi eta normalizatu egiten dute.
- Komeni da pertsona heldu batek laguntzea prozesu osoan, hildakoaz hitz egiteko eta haurrak bere dudak eta emozioak adierazteko moduko guneak sortuz.
- Oso lagungarria da hezkuntza-arlokoek dolu-egoerarekiko sentikorizatea eta egoera ezagutzea, ikaslea babestua eta konprenitua sentitu dadin izan ditzakeen erreakzio emozional eta jokabide guztien aurrean. Beharrezkoa da arreta eta afektu gehiago.
- Nerabeekin kontuz jokatu behar da eta beti laguntzeko prest azaldu behar da: ez dute nahi izaten beren burua lagunen aldean desberdin ikustea eta, batzuetan, pentsatzen dute ez dutela beren emozioak konpartitu beharrik

### 6.2.4. Emozioak identifikatzen eta adierazten laguntzea

Heriotzaz hitz egiten bada, sentitzen dugunari izena jartzen bazaio, errazago maneiatuko dugu heriotza, ez da hainbesteko sekretu izango eta, beraz, ez da hain beldurgarria eta arriskutsua izango.

- Hautzaroan eta nerabezaroan, emozio ohikoenak tristura eta amorrua izaten dira; indartsuena, dena den, errudun-ustea izaten da, pentsaera magikoarekin duen loturagatik.

- Nerabeen artean, gainera, gurasoengandik independizatu nahia dela eta, gatazkak sortzen dira eta etapa-aldaketaren egoera berezi horrek eragindako erruduntasuna izan dezakete.
- Beste sentimendu bat izaten da munduarekiko ahulezi sentimendua eta beste pertsona maitatuei gauza berdina gertatuko zaien beldurra.
- Era berean, ikara agertzen da: beren mundua aldabera ikusten dutenez, “zer gertatuko ote zaien” galdetzen diote beren buruari.
- Baimena behar izaten dute negar egiteko, amorrua ateratzeko eta bizi duten beste edozein emozio adierazteko. Atentituak, konprenituak eta onartuak izatea.
- Egun jakinetan, emozioak berragertu egiten dira askotan. Komeni izaten da une berezi horiei aurre hartzea eta beraiekin zer bait prestatzea.



### 6.3. Berregokitze emozionala hildako pertsonaren aurrean

- Jolasa da ikasteko eta garatzeko jarduera nagusia haurtzaroan, eta baita dolua egiteko ere. Jolasaren bidez, beren barne mundu guztia eramaten dute eta beren egokitze emozionalak eta intelektualak egiten dituzte.

- Oinarri gisa balio dezake oroitzapen positiboen sare bat eraikitzea eta utzi dizkigun gauza on guztiak baloratzea.
- Ametsek oraindik integratu gabeko gauzak nabarmendu ditzakete; litekeena da, baita ere, hildakoarekin amets eginez gero gatazkak desagertzea.
- Hildako pertsona birkokatzeko, lagungarri izaten da aurkitzea leku aipagarri bat, barruan nahiz kanpoan, bihotzean, zuhaitz bat, hilerri bat, izar bat... hildakoa sentiarazi eta gogoraraziko dioena.

## 7. Dolu konfliktatu batetaz ohartaraz diezaguketen jokabideak

Hasiera batean, kontu handiz zaindu behar dira haurtzaroan dolua normal garatu dadin arriskutsuak diren heriotza inguruneak: haurraren hurbileko senideren baten gaixotasun mentala; familiaren eta/edo lagunen babes eskasa; familiartekoren baten heriotza, gaixotasun luze baten ondoren edo bat-batean gertatutakoa; heriotzak istripuen ondorioz...

Zenbait jokabideren aurrean erne jarri beharko ginateke eta pediarrari kontsultatu ere beharko genioke, baina "patologikoa" etiketa jarri gabe harik eta kriterio diagnostiko zorrotzak betetzen diren arte, dolu prozesu arrunt bat ez "patologizatze" eta espezialistaren esku-hartzerik gabe gainditzeko.

Doluaren adierazpen "arruntak" izan arren, zenbait jokabiderengatik erne jarri beharko ginateke, intentsitate handikoak eta/edo iraupen luzeak bihurtzen badira:

### Sei urte arte

- Ezintasuna lehen beren kabuz egiten zituzten gauzak egiteko: ez dira beren ohera itzultzen, argia piztuta uzten dute, ez dute txupetea utzi nahi...

- Etenik ez duten negarrak, exageratuak.
- Aldentze antsietatea, amaitzen ez dena.
- Ezertarako gauza ez direla uzten dituzten beldurrak eta izuak eguneroko gauzen aurrean, lehen izaten ez zituztenak.
- Insomnio luzeak eta amesgaiztoak, lehen izaten ez zituztenak.
- Depresio sintomak, hala nola apatia, tristura handia, jarduera atseginak egiteko gogorik ez.
- Ez jan nahi izatea, pisua nabarmen galtzea.

### Sei urtetik aurrera

- Familia barruan bakartzea, ez dute komunikatu nahi izaten.
- Gizartean nahita bakartzen dira,; ez dute besteekin bildu nahi izaten, ez diotela ulertuko uste izaten dute.
- Itxura betan, anestesia emozionala izaten dute: apenas diren gai heriotzarekin lotutako emozioak adierazteko.
- Gehiegizko erantzukizuna edo laguntza heriotzaren ondoren. Beste pertsonen arduratzeko joera gehiegizkoa.
- Antsietate eta urduritasun sintoma etengabeak beren eguneroko jardueretan.
- Beti umore txarrez eta agresibitatez agertzen dira, beren kideei jo ere diezaiekete.
- Etenik ez duten depresio sintomak: insomnioa izaten dute, aurreko etapetara itzultzen dira, apatia izaten dute, lehen interesatzen zitzaizkien gauzak orain ez zaizkie interesatzen.
- Jarduera drastikoki jaisten dute: ez dute ezertan parte hartu nahi izaten.
- Ezintasuna giro akademikoan berriro integratzeko.
- Kontzentratzeko zailtasunak, denborak irauten dutenak.
- Eskola errendimendua drastikoki jaisten dute, eta egoera horrek iraun egiten du.
- Beldur luzeak eta bere adinari ez dagozkienak.

- Aldentze antsietatea, amaitzen ez dena.
- Somatizazio etengabeak, esplikazio medikorik ez dutenak: buruko minak, tripetako minak, okadak, giharretako minak...

## Nerabezaroan

- Sekulako suminkortasuna eta umore aldaketa etengabeak, normalizatzen ez direnak.
- Kontrola ezin duten sekulako agresibitatea edo inpultsibotasuna.
- Haserrea berria eman zienekiko edo gehiagorik egin izan ez zuten erizain eta medikuekiko, heriotzaren arduradun zuzenak direla esanez.
- Heriotzari buruzko pentsamendu negatiboak, errepikakorrak eta amaitzen ez direnak.
- Jokabide arriskutsuak hartzen dituzte, bizitzak ez dituztelako kezkatzen edo jadanik ez duelako baliorik.
- Suizidiorako ideia, beren buruaz beste egiteko plan bat ere prestatzen dute.
- Etenik ez duen sintomatologia depresiboa.
- Amaitzen ez den erruduntasuna.
- Gogo edo poz handiko erreakzioak, egokiak ez direnak.
- Lehen kontsumitzen ez zituzten substantziak kontsumitzen hasten dira eta/edo kontsumitzen zituzten baino gehiago kontsumitzen dituzte.
- Ezintasuna eguneroko errutinetara bueltatzeko.
- Nabarmen jaisten zaie errendimendu akademikoa.
- Erabat bakartzen dira: ez dute nahi izaten lehen parte hartzen zuten ekitaldi sozialetan parte hartzea.
- Lehen bere gain hartzen ez zituzten erantzukizunak hartzen dituzte, eta horrek eragina du beren bizitza sozialean.
- Ez dute nahi izaten hildakoaren gauzak ukitzea, nahiago izaten dute dena bere horretan edukitzea, hildakoa itzuliko delakoan.
- Hildako pertsonaren gaixotasunarekin lotutakoak kexa somatikoak.



- Beste nahasmendu somatiko eta obsesibo batzuk, hala nola antsietatea eta banantzeko beldurra, lehen izaten ez zituztenak edo hain nabarmen izaten ez zituztenak.

12 urtez beheko haurren %35ak depresio irizpideak izaten ditu senitartekoren bat hil eta urtebetera.

Ez dago argi zenbateraino balio duten psikofarmakoek epe ertain eta luzeza dolu konplikatuan, batez ere antidepressiboek. Nolanahi ere, badaude seinale batzuk garapen emozionala eta erlazionala aldatzen dutela adierazten digutenak modu kronikoan erabiltzen badira.

Dolu jakin bat konplikatzen ari dela planteatu aurretik komeni izaten da denbora bat pasatzen uztea, haurrek eta familiak errealitate berria onartu eta dolu prozesua hasi dezaten, ezinbestean agertuko diren zailtasunekin. Komeni izaten da hurrei beren erara uztea, galera eta hildako pertsonarekin zuen harremana beren historian integratzeko modua eta garaia aurkitzen, beren familia eta hezkuntza ingurunearen laguntzaz.



## 8. Material lagungarriak

### 8.1. Gurasoentzako materialak

Haurrei kosta egiten zaie emozioak hitzen bidez adieraztea, eta horrexegatik, jolasa eta beste jarduera batzuk baliatzen dituzte bereziki, horien bidez errazagoa zaielako gauzak adieraztea eta dolua egitea.

Haurrei eta nerabeei doluan laguntzeko orduan, kontuan hartu behar da haiek erabakiko dutela zer erritmotan egin nahi duten eta zer duten gustuko. Aukerak ugariak dira, eta beraz, bakoitzari ongien egokitzen zaizkionak topa daitezke eta horiek aldatzen joan. Beren erraztasunagatik, eskuragarritasunagatik eta eskaintzen dituzten onurengatik interesgarriak iruditzen zaizkigun batzuk aurkezten dizkizuegu jarraian.

#### 8.1.1. Familiaren argazki-liburua begiratzea

Familiaren argazki-liburua begiratzeak aukera emango digu lehengo egoerak, partekatutako bizipenak eta hildako pertsonaren, familiaren eta are gizarte osoaren historia berreraikitzeke. Izandako unerik onenak eta txarrenak gogoratzeak lagundu egiten du bizitzan zehar gertatzen diren aldaketak eta pertsonaren alderdi positiboak eta negatiboak ikusten, eta haren ikuspegi zehatzagoa eskainiko digu.

#### 8.1.2. Oroitzapenen kutxa bat egitea

Dauzkan oroitzapenak, gehien balioesten dituenak eta pertsona maitatua-rekin edo partekatutako bizipenekin lotzen dituenak gordetzeko toki fisiko bat edukitzea da helburua. Neska-mutikoarentzat esanahi handiagoa duen kutxa bat eraikitzea. Argazkiak, marrazkiak, opariak... nahi duen guztia sar dezake. Kutxa hori eraikitzeak eta betetzeak, halaber, aukera emango

diote sentimenduak adierazteko, esperientziak gogoratzeko eta jadanik ez dagoen pertsona horri buruz hitz egiteko.

### **8.1.3. Hatz-pinturekin edo beste material batzuekin norberaren sentimenduak marraztea**

Marrazkia emozioak adierazteko baliabide garrantzitsua da haurtzaroan eta nerabezaroan. Ez dago marrazki onik edo txarrik, helburua ez da horiek balioestea, baizik eta harekin komunikatzeko lagungarri izatea eta hark kasu egiten zaiola sentitzea.

Plastilina eta antzeko materialak edota marrazkiak erabiltzeak lagundu egiten du elementuak nola eraldatu daitezkeen ikusten, haiek egiten dutenaren arabera, eta emozioei buruz ere gauza bera esan dezakegu.

### **8.1.4. Hilerria edo errautsak dauden tokia bisitatzea**

Hilerrri batera hurbildu ala ez erabakitzeak beren moduak dituztenez gero, han zer topatuko duten kontatu behar zaie.

Zerbait prestatua eraman dezakete bertara, adibidez, marrazkiak, olerkiak, ipuinak, eskulanak... opari modura, eta omenaldi txiki bat egin.

Garrantzitsua da, hain zuzen ere prestakuntza horren bitartez pertsona maitatuaz oroitzen hasten garelako.

### **8.1.5. Gai hori jorratzen duten ipuinak irakurtzea**

Neska-mutikoarekin batera irakurtzea da xedea, eta ipuina amaitu ondoren dituen sentipenei buruz hitz egitea. Haurtzaroan doluaren gaia jorratzen

duten idazlan ugari topa ditzakegu haur-literaturan. Dolu bakoitzarentzat ipuin bereziak daude, eta badaude, halaber, joandako pertsonen gaia orokorrean lantzen dituztenak. Komunikaziorako espazio bat eta dolua lantzeko moduak eskaintzen dituzte gainera.

Ikus gehiago hemen: Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós; 2003. p 142-151.

Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madril: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 161-165.

<https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>

## 8.2. Irakasleentzako materialak

Irakasleentzako materialei gurasoentzat adierazitakoak ere gehitu behar zaizkie. Gaur egun asko eta era askotakoak daude. Gai hauei eskaintzen zaien arreta gero eta handiagoa denez, material berri asko sortzen ari dira: heriotza eta beste era bateko galerak lantzen dituzten ipuinak eta filmak.

Hasteko, Concepción Pochek eta Olga Herrerok "La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades." liburuan jorratutako aitzindaritzaren hartuko dugu abiapuntu gisa. Egile hauek zenbait jarduera proposatzen dituzte ikastetxearen hezkuntza-proiektuaren barruan heriotzaren eta doluaren inguruko pedagogia barneratu dadin eta ikasketa-planaren materia gisa sar dadin. Bi eratako proposamenak garatzen dituzte, betiere horiekzuzentzen zaizkien ikasgelei eta neska-mutiko eta nerabeei egokituak: batzuek izaera orokorra dute, eduki zehatzik gabe,

jarraibide orokor batzuekin, eta beste batzuek, aldiz, izaera berezia dute. Kasu batean nahiz bestean ondorengo kategoriak hartuko dira kontuan: adina, helburua, deskribapena eta beharrezko materialak eta, azkenik, garapena eta hori aurrera eramateko azalpena

## 8.2.1. Izaera orokorreko jarduera didaktikoak

### 8.2.1.1. Helburua

- Doluari buruzko eztabaida egitera bultzatuko duen hausnarketa-prozesu bat sortzea, adin desberdinetako herritarren artean gai hori normaltzen lagunduko duena.
- Hori egiteko modua banakakoa edo taldekakoa izan daiteke.
- Azken minutuetan komeni da esku-hartze guztiak biltzea eta eztabaidaren bidez lortu diren ikaspenak azaltzea.

### 8.2.1.2. Jarduerak

- Brainstorming edo "ideia-jasa"
- Teknika narratiboak (adibide gisa garatuko dugu)  
Gomendatutako adina: 12 urtetik aurrera.

#### **Jardueraren helburuak:**

a) Hildako pertsonari buruzko sentimenduak eta pentsamenduak adieraz ditzatela ahalbidetzea, baita amaitu gabeko gaiei buruzkoak ere.

b) Nahasmenaren barruan ideiak argitu eta antolatu ditzatela sustatzea.

### **Jardueraren deskribapena:**

banakakoa da. Zenbait eratako idatziak:

- a) **Agur esateko gutuna.**
- b) Pertsona horrek bere bizitzako une horretan garrantzitsua iruditzen zaion **emozio edo pentsamenduari gutuna idaztea.** Adibidez: "oroiminari idatzitako gutuna". Sentimendua beragandik aparte kokatzeko eta aztergai bihurtzeko aukera emango dio.
- c) **Egunkaria:** bizipenak antolatzeko aukera ematen du. Garrantzi handikoa da aldaketak denboran zehar ikusi ahal izatea..
- d) **Norberari buruzko narrazio-lana.** Pertsona maitatu baten heriotzak norberari nola eragin dion deskribatzea.

- Olerkiekin eta abestiekin lan egitea.
- Metaforak
- Balioak
- Material manipulaerrazak (adibide modura garatu da):  
Gomendatutako adina: 3 urtetik aurrera.

**Jardueraren helburua:** manipulatu daitezkeen material guztiek aldaketak eta eraldaketak ekarriko dituzte. Sortzen ditugun irudiak, emozioak edo egoerak beste zerbaitekin bihurtzeko jolas egitea da helburua.

**Jardueraren deskribapena:** familian, taldeetan edo banaka. Norberak esan dezala zer egin nahi duen eta bere sorkuntzaren ardura har dezala.

- Txotxongiloak edo panpinak

## 8.2.2. Izaera bereziko jarduera didaktikoak

- Literatura

### “Nik beti maiteko zaitut” ipuina

Gomendatutako adina: 3 eta 8 urte bitartean.

**Aurkezpena eta helburuak:** ipuinaren gai nagusia etxeko animalia baten heriotza da.

**Helburuak:** sentimenduak adieraztea zein garrantzitsua den ohartzea. Norberaren gaitasunei buruz eta maite ditugun pertsonen gaitasunei buruz hausnarketa eginaraztea. Daukaguna balio-estea eta hori estimatzen jakitea, baita hori eskertzea ere.

- Filosofia.
- Zinema.
- Musika.
- Beste proposamen batzuk.

Beste jarduera batzuek, aldiz, dolu-uneak bizitzen ari diren haurrei eta nerabeei bereziki arreta eskaintzeko xedea izango dute. Kasu horretan, neska-mutikoari prozesu horretan lagunduko dioten beharrezko jardunbi-deak zehaztu beharko lirateke.

Ikus gehiago hemen: Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madril: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 144-157.

### III. Ondorioak

Ondorio gisa hauxe esan genezake:

- Hautzaroan eta nerabezaroan doluari eskaintzen diogun orientabideak zerikusi handia izango du gure gizarteak heriotzari buruz duen kontzeptuarekin eta pertsona maitatuak galtzean bizi dugun dolu-espereziarekin.
- Dolua, galerei aurre egin beharra, funtsezkoa da ikasketan, bizitzaren esperieziaren ezinbesteko parte delako. Heriotzarako heztea bizitzarako heztea ere bada.
- Haurrek beren dolua egiten dute eta ezin diegu sufritutako galera horrek eragiten dien mina eragotzi, pertsona maitatuenganakoa izan edo beste galera garrantzitsu batzuk izan.
- Adinekoei babesa ematen zaienean, aldiz, helburu nagusiaemozioak adieraz ditzatela eta parteka ditzatela erraztea izango da, haien galderari beti erantzutea, heriotzak eragiten dizkigun zalantzak ere partekatzea, beren adinarekin egokia den hizkuntza bat erabiliz.
- Doluak intentsitate eta iraupen aldetik izango duen bilakaera, beraz, galera horrek duen garrantziaren, eguneroko bizitzan eragiten duen aldaketaren eta familia-inguruneak eta lagunek eskaintzen dioten laguntzaren araberakoa izango da.
- Doluari aurre egiteko modua beti epe luzera begira landu behar da, denbora mugagabe bat eskatzen duelako, izan ere, pertsona bakoitzak, haur bakoitzak, denbora bat, bere denbora behar baitu galdutakoa gabe bizitzen ikasteko.
- Ohikoena doluaren esperiezia arazorik gabe konpontzea izango da. Nolanahi ere, desegokiak iruditzen zaizkigun jokabideak ikusten baditugu, pediarrarekin kontsultatu beharko dugu.



## IV. Kotsultatutako bibliografia

Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades*. Bartzelona: Paidós; 2003.

Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madril: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016

Sol del Val. *Trabajo fin de postgrado de atención psicológica en urgencias y catástrofes*. Madrilgo Psikologoan Elkargoko bibliografia-funtsean dago eskuragarri (2002-2003).

William C Kroen. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Manual para adultos. Bartzelona: Oniro; 2002.

Víctor Landa y Jesus García. *Guía de Cuidados Primarios de duelo*. 2016. Helbide honetan: <http://www.fisterra.com/guias2/duelo.asp>

Zainketa Paliatiboei buruzko Jardunbide Klinikoaren Gidaren Lan Taldea. *Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos*. Madril: Osasun eta Kontsumo Ministerioaren Osasun Sistema Nazionalerako Nazio Plana. Euskadiko Osasun Teknologien Ebaluazio Agentzia; 2008. 203-11 orr.

\*<https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>



## V. Eranskinak

### 1. Helduen Doluari buruzko Informazioa

#### A. Pertsona maitatu baten galera sufritu duten pertsonentzako informazioa

Pertsona maitatu baten heriotza bizitzea gizaki batek jasan dezakeen esperientziarik gogor eta zailenetako bat izango da ziurrenik.

Bizipen hori bakarra eta berezia da pertsona bakoitzarentzat, eta galera bat ezin daiteke beste batekin alderatu, nahigabetu bakoitzak oinaze hori modu bakar batean sentitu eta adierazten duelako: bere moduan.

Egin beharreko bide bat bezalakoa da dolua:

- joan den pertsona horren laguntzarik gabe ibiltzen ikasi behar duzu.
- oso luzea eta mingarria izango da pertsona batzuentzat, eta ez hainbeste beste batzuentzat, pertsona bakoitzak berea egin behar duelako.
- ez dago lasterbiderik, oinazeari ezin diogulako iskin egin.
- ez du iraupen zehatzik, pertsona bakoitzak bere denbora behar duelako hori egiteko.

Dolua agerpen fisikoen nahiz psikologikoen bidez azaleratzen da. Baliteke kasu askotan agerpen horiek zu beldurtzea eta gaixotzen ari zarela edo erotzen ari zarela pentsatzea, baina zaude lasai, har ezazu denboratxo bat eta ikusiko duzu nola pixkana-pixkana gauzak bere onera itzultzen joango diren.

Jarraian, dolu bat sufritzen ari diren pertsonen artean topatzen ditugun agerpen ohikoenetako batzuk aurkeztuko dizkizugu.

**Baliteke arazo fisiko batzuk nabaritzea. Ohikoenak hauek dira:**

- Eztarrian korapilo bat edukiko bazenu bezala sentitzea.
- Lepoaldean, bizkarraldean edo gorputz guztian tentsio muskularra izatea.
- Bularraldean mina edo ondoeza sentitzea, zerbaitek zapalduko bazintu bezala.
- Goserik ez izatea edo, alderantziz, ohikoa baino handiagoa izatea.
- Ahuldadea, indar falta.
- Kopetaren eta garondoaren artean buru osoa estutzen digun kasko baten antzeko zerbait sentitzea.
- Urdailean korapilo bat sentitzea edo digestio txarra edukitzea.
- Tripetako mina, idorzeria edo beherakoa edo bi gauzak batera edukitzea.

**Agerpen psikologikoak askoz ere ugariagoak eta era askotakoak izaten dira, eta beraz, oso litekeena da hauetakoren bat sentitzea:**

**Aztoramen psikologikoak**

- Urduritasun handia, antsietatea, barrutik gelditu ezinaren sentsazioa.
- Lo egiteko zailtasunak. Lokartzea kosta egingo zaizu agian, edo gauean edo goizean goiz esnatu egin zaitezke eta ezingo duzu berriro lorik hartu.
- Kontzentratzeko, irakurtzeko, elkarrizketak jarraitzeko... zailtasunak. Nahigabea pentsamenduari gailentzen zaio, obsesio bat bezala da.
- Oroimen falta, zure inguruan gertatzen denari buruzko arreta gutxiago izatearekin lotua egon ohi dena.
- Deserosotasuna beste pertsona batzuekin zaudenean edo, bestela, inola ere bakarrik egon nahi ez izatea.

- Gauzak automatikoki egiten dituzun sentrazioa duzu, robot bat bazina bezala.
- Desagertzeko, batek daki nora ihes egiteko edo lana erruz egiteko desioa, oinazeari aurre egin beharrik ez izateko.
- Negargura kontrolaezina, ustekabeko aldarte-aldaketak.

## Sentimenduak

- Tristura, malenkonia, batzuetan depresioa eragin dezakeena.
- Hutsune bat eta bizitzeko gogorik ez izatea, edo are hiltzeko gogoia, harekin batera joateko.
- Beldurra gaixotasunari, etorkizunari, bakardadeari, denari.
- Hildako pertsonarekin izan duzun harremanean gertatutako gauzen errua edo gertatu ez zirenena zure buruari botatzen diozu.
- Nahigabea duzu esan ez ziren gauzengatik, hari zenion maitasun guztia ustez erakutsi ez zeniolako.
- Haserrea, suminkortasuna edo benetako amorrua sentitzea, bai senitartekoen, bai medikuen, bai erizainen, bai zure buruaren, bai Jaungoikoaren edo baita hildako pertsonaren kontra ere.
- Ezin duzu sinetsi gertatutakoa, ez dela egia, ez dela hil, benetan ez dela ezer gertatu, dena amets bat izan dela, amesgaizto bat.
- Inpotentzia, hauskortasuna, ahultasuna, txikitasuna, bizitzaren aurreko kontrol eza.

## **Doluari buruzko ideia batzuk sarritan entzungo dituzu eta jakin behar duzu ideia horiek okerrak direla.**

Egindako esaldi eta topiko ugari daude, eduki guztiz negatiboa eta kaltegarria dutenak, eta hobe da horrelakoak kontuan ez hartzea:

- “Denborak dena sendatzen du”. Denborak zure sufrimendua arindu dezake, baina denbora horretan egiten duzunak lagunduko dizu benetan, batez ere horrexek. Denborak zure nahigabea sendatu arte zain

egoteko jarrera pasiboa edukitzeak oinazea kroniko bihurtzea ekarriko dizu, besterik ez.

- “Hari ez litzaioke gustatuko zu horrela ikustea”, “Gainditzen ez baduzu, ez diozu atsedean hartzen utziko”. Ideia oker bat zabaltzeaz gain, hildako pertsona batek ez duelako sentitzen eta ez pentsatzen ere, horrelako mezuek errua bakarrik eragiten dute. Zure bizitzan egiten dituzun aldaketak zuri ongi datozkizulako egin behar dituzu.
- “Ez ezazu harengan pentsatu, okerrago delako”. “Bidaiatzera joan beharko zenuke, distraitu eta gauza guztiez ahaztu”. Dolua igartzeko ezinbestekoa da oinazea sentitzea, haren hutsak eragiten dizkigun emozioak adieraztea eta, horretarako, beharrezkoa da gogoratzea, gertatutakoa berriro bizitzea eta orain bizitzen ari zarena sentitzea.
- “Indartsua izan behar duzu”. Oinazea edo emozioak adieraztea ahultasunaren seinale den ideia zabaltzen da, baina berez, kontrakoa da, oinazeari aurre egitea, sentitzea eta hori adieraztea baita oinazea gainditzeko bide bakarra. Horri ihes egiteak oinazea ezkutatzea eta luzatzea eragingo du, besterik ez.

### **Zer egin dezakezu lasaitasuna eta kontsolamendua sentitzeko?**

- Fisikoki eta mentalki zaindu, astia hartu.
- Hasieran, ez ezazu zure burua behartu nahi baino gehiago jatera.
- Saia zaitetz ariketa fisikoa maiztasunez egiten: paseatu, lasterka egin, igeri egin, bizikletan ibili... gehien gustatzen zaizun kirola da onena, horrek lasaitzen lagunduko baitizu.

### **Lehenago egiten zenuen bizimoduaren ahalik eta antzekoena egiten saiatu**

- Saia zaitetz ohera joateko eta jaikitzeako ordutegi bat edukitzen, ondo lo egin ez arren. Hasieran, oso litekeena da lo egiteko arazoak edukitzea, baina pixkana-pixkana loa bere onera etorriko da. Hori asko luzatzen baldin bada, laguntza eska diezaiokezu zure familia-medikuari.

- Ahalik eta bizimodurik orekatuena egitea komeni da, eta atsedenerako, lan egiteko, hausnarketa egiteko eta, sinestuna bazara, otoitz egiteko denbora edukitzea.

### **Lasaitzen lagunduko dizuten gauzak**

- Agian, doluan dauden beste pertsona batzuekin edo zure konfiantza-zkoekin hitz egiteak nahigabea arinduko ditu. Horregatik, familiarekin, lagunekin, bizilagunekin... harremana edukitzea komeni da, eta askotan laguntza eskatzea kostatu egiten zaigun arren, komeni da eskatzea eta eskaintzen dizutena onartzea.
- Ohikoa da ulertzen ez zaituztela sentitzea, baina ulertu behar duzu zure senitartekoez beren mugak ere badituztela. Pentsa ezazu bakoitzak bere dolua bizi duela, halakoaren anaia, halakoaren aita... zelako, eta galera hori beren erritmoan bizi dutela, zurea ez den beste erritmo batean ziurrenik.
- Lagungarri izan daiteke pertsona maitatu horri gutun bat idaztea, edo egunkari bat; hura bizi zeneko argazkien bilduma bat prestatzea edo haren argazkiari hitz egitea, esan gabe geratu zen guztia esatea edo eguneroko gauzak besterik gabe kontatzea, egun horretan gertatu zaizuna.
- Berrikus itzazu elkarrekin egindako bizitzako oroitzapenak, onak... baina baita txarrak ere, horrek nahigabea arintzen laguntzen duelako.

### **Hartu behar dituzun neurriak**

- Argi ibili mendekotasunekin. Kafeak areagotu egiten du urduritasuna eta ezinegon handiagoa eragiten du. Alkoholak, beste hainbat osasun-arazo sortzeaz gain, depresiora bultzatzen gaitzake. Zaindu tabakoa, arazo larria bihur daitekeelako. Botikak, erabiltzen baldin badituzu, zentzuz izan dadila. Zure familia-medikuak agindu eta kontrolatu behar ditu beti.

## **Garrantzitsua da zeu barrutik zaintzea eta zure burua ulertzen saiatzea**

- Saia zaitez zure buruarekin pazientziaz jokatzeko eta gogora ezazu gertatzen ari zaizuna ohikoa dela zure egoeran, eta oso arrunta dela no-rezaren sententzioa eta gaituta zaudeneko.
- Errua hori egoten da beti, baina zentzugabea da gehienetan, ez du arrazoi zehatzik. Errua sentitzen dugunean, komeni da lasaitzea eta hausnartzea, zer egin zenuen errepasatzea: "hau egin nuen, eta hori eta beste hura...". Benetan uste duzu egin zenuena baino gehiago egin zenezakeela? Pentsa ezazu, orainalditik lehenago bizi izan ditugun egoerei begira jartzen garenean, gure ikuspegi guztiz aldatua dagoela eta irreal dela.
- Negar egitea baimendu behar diogu gure buruari. Negarra sakon egiteak arindu egiten gaitu, lasaitu eta barruan pilatutako oinazari "ir-tenbide" bat bilatzen laguntzen digu. Negarrak ez du adierazten do-luaren bilakaera hobeto edo okerrago doanik; estatusun emozionalak arintzeko baliabide natural bat da, ito behar ez duguna.
- Barne-doluak denbora bat behar du eta emozioak hara eta hona dabil-tza, batzuetan kolpeka, eta horrexegatik oso ohikoak dira aldar-tearen gorabeherak.
- Guztiz ongi ez sentitzeagatik geure buruekin kritikoei izatea saihestu behar dugu. Hurbileko pertsonen eragin handia dute horretan, eta batzuetan, kezkatu egiten dira ez duzulako normaltasuna guztiz berreskuratzen. Gogoan izan pertsona bakoitzak bere denbora behar duela galera hori gainditzeko.





## Laguntza-baliabideak

- Zalantzan jartzen baduzu normala ote den gertatzen ari zaizuna, edo amaitzen ez den loezina baldin baduzu; lehenago egiten zenuen bizimodua egitea eragozten dizun urduritasun bat, edo ikusten baduzu denbora aurrera doala eta zure aldartea ez dela hobetzen ari, ez zarela zure onera etortzen ari, zure familia-medikuarengana joan behar duzu laguntza eskatzera. Dolu gehienak baliabide naturalen bidez (hots, familia, lagunak, bizilagunak...) konpontzen dira, kanpoko laguntzetara jo beharrik gabe.
- Doluari buruzko informazioa aurkitu nahi baduzu, Interneten baliabide ugari dituzu. Hauek dira horietako batzuk:
  - autolaguntzarako liburuak (<http://www.alfinlibros.com/>)
  - laguntzarako webguneak ([www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com))
  - doluan dauden pertsonen laguntzeko elkarteak:
    - **Euskadin** ([www.asbidu.com](http://www.asbidu.com)), ([www.krisalida.com](http://www.krisalida.com)), ([www.bideginduelo.org](http://www.bideginduelo.org)), ([www.amad.es](http://www.amad.es)), ([www.asociaciongoizargi.org](http://www.asociaciongoizargi.org))
    - **Estatuan eta nazioartean** (<http://acpalalborada.blogspot.com.es/2011/02/asociaciones-de-ayuda-en-el-duelo-en.html>).

## B. Galera bat jasaten duen pertsonaren senitartekoentzako eta gizarte-ingurune hurbilarentzako informazioa

Pertsona maitatu bat jasaten ari den dolua hurbiletik bizi dugunean, kon-tuan izan behar dugu, sarritan, geu ere galera horren ondorioak jasaten arituko garela eta geure dolua egiten arituko garela, eta horri gehitu behar diogu nolako inpotentzia sortzen digun haren mina eragozteko laguntzarik eman ezinak.

Ia beti pentsatzen dugu gauza magikoren bat egon daitekeela, eta azkarra gainera, baina ez, ez dago halakorik, eta horrexegatik pentsatu behar dugu, dolua bizi duten pertsoneri lagundu nahi diegunean, bide luzeko ahalgin bat eskatuko digula horrek.

Bide horretan, hurbileko pertsona horrek bizi duen doluaren prozesu guztian, galdera asko egingo dizkiozu zure buruari, baina batez ere, zer egin dezakezun, nola lagunduko diezaiokezun galdetuko duzu. Jarraibide batzuk emango dizkizuten zenbait gai jorratuko ditugu jarraian:

### **Zein da laguntzeko jarrerarik egokiena?**

Oro har, esan dezakegu doluan dagoen pertsona bati laguntzeko modurik onena bide horretan lagun egitea dela, haren premiengatik kezka agertzea eta bide hori egiteko behar duen denbora errespetatzea.

Elkar ulertzeak eta hurbiltasun emozionalak erraztu egiten dute sentimenduak libreki adieraztea. Sentimenduak, oroitzapenak, batzuetan negarrak partekatzeak asko arintzen du, eta ez da inondik ere negatiboa, askotan pentsatzen dugunaren kontrakoa:oroitzapenak berriro komentatzeak eta partekatzeak lasaitasun emozionala eskaintzen dio dolua jasaten ari denari, eta horixe da dolu horiek hain mingarriak ez izateko modurik onena.

Laguntza eskaintzean, ez da beti beharrezkoa hitz egitea. Isiltasunean lagun egitea bakardadea baino hobea da.

### **Sufrimendua eragotzi daiteke?**

Pertsona maitatuaren galeragatik bakoitzak sentitzen duen mina ezin diezaiokegu eragotzi. Pilula batek ere ez du lortuko, ezta aditu baten laguntzak ere, nahiz eta lagunduko dioten. Baina zalantzarik gabe, oso garrantzitsua da lagun egitea eta haren malkoak partekatzea, benetan hala sentitzen baduzu.

## **Zenbat denbora behar da "normaltasuna" berreskuratzeko?**

Ordulariaz eta egutegiez ahaztu egin behar dugu, ez dagoelako gauzak konpontzeko denbora objektiborik. Ulergarria da, batzuetan, urduri sentitzea, badirudielako ez doala aurrera, beti gauza beraren inguruan dabilela, bere tristurarekin, iraganean iltzatuta dagoen bizitzarekin... Nolanahi ere, ez da komeni presa sartzea edo presioa egitea, hala eginez gero, zurekin dagoenean bere sentimenduak ezkutatu ditzala bakarrik lortzen duzulako.

Gogora ezazu bere onera etortzeko erritmoa eta dolu-egoera gainditzeko edo, gutxienez, egoera hobe bat lortzeko behar den denbora ez dela berdina galera beraren eragina sufritzen ari diren pertsona guztiengan. Ohikoena da hildakoarengandik hurbilen dauden pertsoneri gehiago kostatzea "normaltasuna" berreskuratzea.

## **Zer saihestu behar dugu?**

Saihestu itzazu beti topikoak, egindako esaldiak, balio-judizioak, eskatu ez diren gomendioak: "indartsua izan behar duzu", "gerta zekiokkeen onena da", "jarrai ezazu aurrera zure bizimoduarekin", "ahaztu ezazu", "Jaungoikoak hala nahi izan du", "badakit nola sentitzen zaren", "egin behar duzuna da..." Asmo oneko mezuak dira, baina ezinegona eta mina eragiten digute, sufritzen ari den pertsonarekiko urruntasun emozionala erakusten dutelako eta ulertezintasuna eta haserrea pizten diotelako.

Oso sinesmen zabaldu batek dioenaren arabera, "denborak dena sendatzen du". Denborak lagundu egiten du, baina denborak, berez, ez du doluaren konponbidea ekartzen. Denbora horretan egiten denak lagunduko du, hau da, joandako pertsona gabeko errealitate berria onartzen joateak eta bizitzen ikasteak, bizitza erakargarri izateko motibo berriak bilatuz betiere.

Begirada batekin, irribarre batekin, bosteko batekin edo besarkada batekin egindako esaldi batekin baino gehiago esaten da eta gehiago laguntzen da. Besarkada bat garaiz ematea sendabiderik onena izan daiteke.

### **Zer gertatzen da negarrez ari dela ikusten dudanean? Okerrago dagoela esan nahi du horrek? Zer egin daiteke horrelakoetan?**

Dolualdi luze horretan sarritan aldatu egiten dira aldarreak, eta batzuetan urteurrenetan, jaietan, urtebetetze-egunetan, oporraldietan... halakoak izaten dira. Beste batzuetan, batek daki noiz. Horrek ez du adierazten okerrago dagoenik; prozesuaren parte da, besterik gabe.

Negarrak ere ez du adierazten okerrago aurkitzen denik; emozionalki bizi duen tentsioa arintzeko modu naturala besterik ez da. Esan ohi da gorputzak malkoen gisa kanporatzen ez dituen arimako oinazeak, min eta gaixotasun gisa kanporatuko dituela.

Negarra ez da ito behar, ezta hori partekatzeko beldurrik eduki behar ere, zintzotasunez egiten bada ona delako partekatzen duten guztientzat.

### **Nola egin behar ditut harremanak?**

Komeni da harremana denboran barrena mantentzea, eta lehen aste horietara bakarrik ez mugatzea. Hobeak dira bisitaldi labur eta sarriak, luzeak eta denbora-tarte handiarekin egiten direnak baino.

Doluan dauden pertsonak, sarritan, isolamendura jotzen dute, eta horrexegatik komeni da laguntza eskaintzen jakitea eta haien premiei aurrea hartzea.

Hilabete batzuk igaro ondoren, animatu egin behar dugu familiarekin edo lagunekin dituen harremanetan, lehen zituen gizarte-jardueretan eta/edo erlijiokoetan... eta etorkizuneko proiektuetan berriro parte hartu dezan.

## Zenbait neurri

Doluaren lehen faseetan, sufrimendua oso handia denean, babesteko eta oinaze hori eragozteko gogoak bultzaturik erabaki batzuk hartu ohi ditugu, batzuetan gehiegi pentsatu gabe, esate baterako, etxebizitza aldatzea, ahazteko bidaiak egitea, pertsona maitatuaren gauzak botatzea, jabetzak saltzea (etxebizitza saldu eta seme-alabekin bizitzera joatea...), bikote berri bat hartzea, haren lekua beteko duen haurdunaldia... Hilabete batzuetan erabaki garrantzitsurik ez hartzea komeni da, batez ere atzeraezinak baldin badira, galera horrek sortutako eragin emozionalaren mende egon gaitzakeelako eta horrek, egoera normalean balioetsiz gero, desegokiak irudituko litzaizkigukeen erabakiak hartzera bultza gaitzakeelako.

## Noiz kezkatu behar dut eta laguntza eskatzera bultzatu?

Dolu gehienak normaltasunaren barruan konpontzen dira. Dolu guztietatik %10 eta %20 artean bakarrik okertu eta gero eta gehiago korapilatzen dira, baina horrelako kasu gehienetan, arriskuaren iragarle batzuk egon ohi dira, dolua korapilatu egin zitekeela adierazten zutenak. Iragarle horiek doluan dagoen pertsonaren aurrekariak hartzen dituzte kontuan, hildakoarekin zuen harremana, heriotzaren arrazoiak, gizartearen eta familiaren aldetik jasotzen duen babesa...



Ziurrenik, batez ere hasieran, oso nabarmenak izan ohi diren oinazearen agerpenek beldurtu egin zaitzakete, esate baterako: antsietate handi bat, edo tristura sakon bat, pertsona maitatuarekiko nahigabe, nahasmen edo haserre handia sentitzea. Familiarekin gatazkak egon daitezke edo zailtasunak gertatu denak jokabide adiktibo bat abiarazi edo areagotu dezakeela onartzeko..., baina komeni da tarte bat hartzea horiek zer bilakaera duten ikusteko. Batik bat, garrantzitsua da ikustea zenbateraino eragozten dioten horrelako agerpenek pertsona horri bere bizimodua berreskuratzea, alde guztietatik. Nolanahi ere, gertatzen ari denaren inguruan zailtasunak baldin badaude, komeni da familiako medikuarekin kontsultatzeraz animatzea.

## **2.- Nerabeentzako informazioa**

### **Galerak eta dolua nerabezaroran**

Gida labur honen xedea, hain zuzen ere, NERABEZAROA deitzen dugun bizitzako garai honetan bizitzen ari zaren esperientziak hobeto ulertzen lagunduko dizun informazioa eskaintzea da, zeren eta, ikusten ari zaren moduan, nahikoa gorabeheratsua baita eta, sarritan, nahasmenduen eragile ere bai.

### **Zer esan nahi du nerabe izateak?**

Hautzarotik helduarora bitarteko trantsizio-epe batean zaudela esan nahi du, hau da, haurtzarora atzean uztera zoazela esan nahi du.

Aldaketa asko dakartza, beraz, bai fisikoak eta bai psikologikoak, sozialak... eta horrenbestez:

- Aldaketak zure gorputzean. Zure gorputzaren irudia egunetik egunera aldatzen doa eta, sarritan, badirudi ez duzula ezagutu ere egiten; sexualitatea esnatzen den garaia ere bada.
- Aldaketak zure pentsatzeko moduan. Pertsona gisa zure independetzia bilatzen duzu, nortasun bat eraikitzen eta erreferentzia propioak edukitzen ahalegintzen zara. Bizitzaren eta heriotzaren zentzuari buruzko galdera existentzial berriak ere agertuko dira.
- Aldaketak zure harreman sozial eta afektiboetan; kide berriak ezagutu, harreman berriak egin, gero eta garrantzi handiagoa du lagunentzako taldeak...

Logikoa denez, aldaketa horiek guztiek, batez ere, ikaskuntza eta eraldaketa handiak dakartzate, eta horrekin batera, bizitzen ari zarena sentitzeko modu berriak, hau da, emozio berriak eta biziagoak ere agertzen hasiko dira. Eta halaber, arrazoi berberengatik, oso presente dago ziurgabetasunaren eta hauskortasunaren sentsazioa.

Prozesu honek, aldatzen doan guztiak bezalaxe, gauza berriak erdietsiko ditugula esan nahi du, baina galerak ere gertatzen dira, jakina, eta horrekin guztiarekin, zure harreman afektibo eta sozialen historia bat sortzen joango zara, zeure historia.

### **Baina, galerak izateak zer esan nahi du?**

Galera esaten diogu gure bizitzetatik garrantzitsua den norbait edo zerbait desagertzeari, eta beraz, galerak era askotakoak izan daitezke.

Pertsona maitatuen heriotza da, agian, galerarik arruntena eta garrantzitsuen, baina galerak dira, baita ere, desamodioak, lagunetak, gure gurasoen dibortzioak, ikasketa-porrotak, immigrazioa, ilusioak eta ametsak ez betetzea... hau da, oinazeaz hitz egiten ari gara.

Beraz, ikus dezakegunez, galera guztietan dolu-prozesu mingarri bat igaro behar izaten da, eta horrelakoak gure bizitza guztian barrena bizi izango ditugu.

Galerak izatea saihetsezina da, ezin ditugu eragotzi, ezin dezakegu saihestu horrelakoak gertatzea, pertsona gisa bizi dugun hazkuntza-prozesuaren parte direlako, baina hori bai, horien bidez sentitzen duguna eralda dezakegu.

Txikituta utz gaitzakete, baina baita ere, eta paradoxikoa dirudien arren, horiei esker hazi ere egin gaitzake. Galera horiek eta galera horiei aurre egiteko moduak erabakiko dute gure biografia eta izateko modua.

Doluaren prozesua prozesu aktiboa da. Hasierako minaren eta hunkipenaren ondotik beste une batzuk etorriko dira, emozioak biziagoak izango dira eta azkar aldatzen edo txandakatzen joango dira, eta pixkanaka apaltzen joango dira harik eta... desagertu edo... konpondu gabe geratzen diren arte. Zauri bat, arimako zauri bat, sendatzea bezala da.

Esperientzia horretatik indartuta atera gaitzen, arimako zauri hori sendatu dadin, zainketa batzuk behar ditu.

### **Eta nola zaindu eta sendatu ditzakegu galeraren zauriak?**

- Gauza ona da informazioa biltzea, gogoratzea zer gertatu zen, galera ekarri zuten gertaerak nola izan ziren, zer esan nahi duten niretzat, nola eragiten dioten nire bizitzari.
- Oinaze emozionala zein den zehaztu eta kontuan izatea, hau da, galera horren oinazeak zer emozio eragiten dizkidan (beldurra, errua, tristura, lasaitasuna, haserrea, poza, hauskortasuna...). "Mundua gainera erori



zaidala” sentitzen dut, “beldur naiz ez dakidalako zer gertatuko den nirekin”, “maite ditudanekin egon nahi dut, baina aldi berean ez dut haiekin egon nahi”... Sentimendu kontraesankorrak, nork bere burua ezagutzen ikasteko aukera ezin egokiagoa.

- Garrantzitsua da barrua hustea, emozio horiek adieraztea, kanporatzea, isurtzea. Batzuetan beldurra ematen du hain emozio biziak partekatzea, galera garrantzitsu batek sortuak esaterako (demagun, hurbileko pertsona baten heriotza), arraro eta gure kideengandik oso desberdinak sentitzen garelako, eta beldur gara taldetik kanporatuko ote gaituzten arraroak izateagatik... Beti hurbil eduki ohi dugu lagun-  
du diezagukeen norbait, lehen unean ikusten ez badugu ere. Jarduera artistikoez edo kirol-jarduerak ere lagun-  
du diezadakete.
- Komeni zait beste askorekin (lagunekin, familiarekin...) maitasuna eta ikuspegi desberdinak partekatzea, sarritan batzuek eta besteek izan ditugun galerekin zerikusia dutelako.
- Egoki da, galdutakoa galdu arren, gure eguneroko zereginetan eta ongi sentiarazten gaituzten gauzetan jarraitzea.
- Azkenik, nahiz esan litekeen garrantzitsuena dela, geure buruak maitasun handiz eta pazientzia handiz tratatu behar ditugu; **gure buruak asko maitatu behar ditugu.**

Ikusiko dugu bizitza aurrera doala, esperientzia horien bidez hazten ari naizela, eta bizitzen ari naizena beldurgarria, mingarria eta lazgarria izanagatik ere, oso litekeena dela gauzak pixkanaka konpontzen joatea eta denborak aurrera egin ahala beste modu askoz ere jasangarriago batez ikustea. Gainera, sentitu dezakedan huts horrek, agian, nire bizitzan ikuspegi berriak eta desberdinak bilatzera bultzatzeko balio izan dezake, eta baita ere, gaitasun berriak bilatzera, nire hazkuntza pertsonalean eta zauri hori ongi osatzen lagunduko didatenak.

*cmbs*

bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

