

ENPATIA

EMOZIOAK LANTZEN

Emozio egoera honek **bestea ulertzeko gaitasuna**, bestearen tokian jartzea, besteen motibazioak ulertzea eta bere egoera afektiboan jartzea ahalbideratzen du.

Aukeratu zein egoerataz senti dezakegun hori, hiru erantzun dira egokiak:

Arazoren bat konpontzen dugunean.

Sufritzen ari den pertsona kontsolatzen dugunean.

Besteen ikuspuntua ulertzen dugunean.

Desio genuen zerbait lortzen ez dugunean.

Norbaitek egindako oparia jasotzen dugunean.

Opari bat egiterakoan jasoko duen pertsonarengan pentsatzen dugunean.

AMETS EHULEA

Gaztea izan arren, Nayrak etorkizunean amets ehule bihurtu ahal izateko oso ondo ezagutzen zuen musikaren ahalmena, txiki-txikitatik amak belarrira abestiak xuxurlatu zizkiolako. Nayrari abestea asko gustatzen zitzaion baina bazekien inoiz ez zizkiola inori erakutsi behar abesti magiko hauek, gauza ikaragarriak gerta zitezkeen eta.

Behin hauetako abesti bat zela eta, taldeko emakume zaharrenak kontatu zion tribuaren gazteen erdia desagertu zela sorginkeriaz edo, eta handik hilabete batera inork jakin gabe non egon ziren, ezta beraiek ere, berriro agertu zirela.

Kontakizun haiek magikoak eta misteriotsuak iruditzen zitzaizkion Nayrari. Oraindik gazteegia zen sekretu horren arrazoia ulertzeko, baina isilik egongo zelako hitz eman zuen eta bere hitza sakratua zen.

Aspalditik zuten utzia tribuko gizonezkoek bere arima eta gorputzaren sendatzearen ardura emakumezkoen esku. Emakumeek, arbasoen ustez, jaiotzez seinaleak interpretatzeko eta edozein gaitzaren kontrako sendagaiak aurkitzeko ahalmena zuten.

Eta emakumeak ziren, hain zuzen ere, amets ehulea bilatzeaz arduratzen zirenak. Aukeratua izango zen galdera korapilatsuei jakinduriaz erantzuten zekiena, gaixotasunen sendagaiak ezagutzen zituen, abesti magikoak zekizkiena, sendatzen laguntzen zuten kontakizunak asmatzen zekiena, ametsen mundura joaten zekiena eta besteen uste osoa zuena.

Orain dela denbora luze bere ama izan zen hautatua, eta orain Nayra bera zen amaren zeregina betetzeko prestatzen ari zena, taldeko emakumeek aukeratua izanez gero, jakina.

Bitartean amak zekizkien gauzak, musika, landare, harri, animalien hizkuntza eta ametsen munduari buruzko ezagupena ikasteari ematen zion denbora. Honekin batera Lurra, Ura, Haizea eta Suaren zeinuak interpretatzen ere trebatu zen.

Behin batean, mendi tontorrean, sendabelarrak eta ilea apaintzeko loreak bildu eta kantu sakratuak abesten ari zen, bere laguna Torahi entzuten ari zela ohartu gabe.

-Zer abesten ari zara, Nayra? -galdetu zion hurbildu bitartean.- Zure kantak ikastea gustatuko litzaidake.

Nayrak honela erantzun zion:

-Badakizu ondo ezin dudala, zu gizonezkoa zara eta gure herriko ohiturak dioenez emakumeok gara kantuak ikasi eta abesteko ahalmena dugunak.

-Baina, inork ez du jakingo, zin dagizut. Zuk bezala abestu nahi dut zuri entzutean zirrara nabaritzen baitut.

Entzundakoak Nayrari zalantza sortarazi zion. Eskatzen ziona, debekatuta zegoela jakin arren, ez zuen nahi Torahiri, bere lagun minari, huts egin.

-Ondo da, bakarra erakutsiko dizut. Baina hitz eman ez diozula inori esango; zure hitza betetzen ez baduzu, ez dizut berriro jaramonik egingo.

-Zin egiten dizut - esan zuen Torahik harkaitz batean eserita zegoela.

Nayra aldamenean eseri, begiak itxi eta belarrira melodia bat xuxurlatzen hasi zitzaion, bitartean mutikoa zerbait berezia gertatzen ari zitzaiola nabaritu zuen.

Kanta bukatu ondoren, Nayrak begiak ireki eta inguruko animalia guztiak ikaratu zituen garrasi ikaragarria bota zuen. Torahi bere begi aurretik laino itxi artean desagertu zela ikusi zuenean, Nayrak beldurturik tribuko atsoak esandakoa gogoratu eta negarrari eman zion bere lagun mina galdu ote zuen beldurrez.

Hori pentsatu eta hara non mutikoa bere begi aurrean azaldu zen berriro, baina ez zen betikoa: Torahi neska bihurtu zen!

-Zer gertatu zait? - oihu egin zuen Torahik oraingo gorpuzkera ikustean
-Nayra, zer egin duzu? Nire laguna zinelakoan nengoen, baina zure kankak
sorgindu nau.

Neskak harritua eta dardarka, begiratzen zuen gertatzen ari zena ulertu
ezinik.

-Barkatu, Torahi, nik ez nekien hau gerta zitekeenik...- esan zion - .
Amaren bila noa, berak jakingo du zer egin. Zu hemen gelditu ni etorri arte.

Nayra amaren bila korrika aldapa jaitsi eta larriturik kontatu egin zion
gertatutakoa. Amets ehuleak, alabak emandako hitza bete ez zuelako, gogor
errieta egin eta honela esan zion:

-Orain ezin dut ezer egin baina gaua iristean ametsen munduan sendagaia
bilatuko dut eta Torahiri emango. Eskerrak ez dela desagertu!

Nayra, buru makur amak ezin izan zuelako arazoa momentuan konpondu,
bere lagunaren bila abiatu zen.

-Torahi - esan zion -, amak ezin du ezer egin gaua iritsi arte. Ametsen
munduan sendagaia aurkitu ondoren lagunduko dizula esan dit.

-Eta nik, zer egingo dut bada, gaua iritsi arte ? - galdetu zion Torahik
etsita. Honela ezin dut herrixkara bueltatu.

-Lasai egon, hemen geldituko gara elkarrekin ama etorri arte - esan zion.

Baina Torahi oso haserre zegoen eta bakarrik uzteko eskatu zion.

Nayrak triste eta kezkatua alde egin zuen, hala ere amak sendagaila
lehenbailehen aurkituko zuela espero zuen.

Gaua oso luzea izango zela pentsatu zuen mutilak, eta ilunabarra miresten
gelditu zen, Amets Ehulea laster agertuko zelakoan.

Inork ez zekien Torahiren barnean gertatzen ari zena, bera bakarrik konturatzen zen dena beste era batean sentitzen zuela. Zelaitik zetozen usai berriak bereizten zituen eta lurraren soinuak lehendabiziko aldiz izango balira bezala entzuten zituen. Bere zentzumenak sentsazio berriak deskubritzen ari ziren. Bere gorputza ez ezik, bere buruak ere desberdin pentsatzen zuen eta bere bihotzak lehen sentitzen ez zuena orain estimatzen zuen.

Torahik ezin zuen lorik egin, esperientzia hura arrotzegia egiten zitzaion eta. Ama guztiek sentitzen duten samurtasuna nabaritu zuen arranoak bere kumeak nola zaintzen zituen ikusiz; zelaiko loreak inoiz baino ederragoak ikusi zituen. Orduan begiak itxi eta haizeak nola ferekatzen zuen nabaritu zuen.

Goxo-goxo ilunabarra ikustean erabat hunkitu zen eta begiak malkoz bete zitzaizkion.

Bitartean Amets Ehulea ondo ezagutzen zuen mundu horretan sartu zen sendagaiaren bila, eta azkenean. Gaueko Gidariarekin topo egin zuenean gertatutakoaren berri eman zion. Horrek honela esan zion:

-Torahik bere itxura berreskuratzeko egon, badago abesti bat, baina gorputza besterik ez duela aldatuko esan beharko diozu. Bere bihotzean eta buruan, berriz, esperientzia honen oroimena betiko geldituko zaio. Jakin beharko duzu hemendik aurrera, Torahik baduela zure ezagupenak jasotzerik, bere barnean mundua ulertzeko bi ikuspegiak bereganatu ditu eta. Zure alabak, aldiz, bere hitza ez du bete eta berarengan konfiantzarik ezin dugula izan erakutsi digu. Joan zaitez eta emaitza mezua.

Azalpenak eman eta gero aipatutako kanta erakutsi zion.

Gaueko Gidariak esan ziona buruan zuela, Torahirengana abiatu zen. Mendi tontorrean bertan aurkitu zuen mutikoa. Esna zegoen bere barnean gertatzen ari zena hausnartzen.

-Torahi, etorri naiz!- esan zion.

-Iritsi zara azkenean! Nire sorginkeriaren kontrako sendagaia ekarri al duzu?

Orduan, Amets Ehueleak bere ondoan eseri eta kanta magikoa abestu zion. Aurrekoan bezala Torahi desagertu zen laino itxian eta berriro agertzerakoan bere betiko gorputza zeukan.

Torahi pozaren pozez besarkatu eta eskerrak eman zizkion.

-Oso amets bitxi izan dut, dena den uste dut ez nengoela lo. Gaueko Gidaria ikusi dut eta hurrengo Amets Ehulea ni neu izango naizela esan dit, baina hori ezinezkoa da, ezta? Emakumea izan behar da....

-Torahi, gauzak alda daitezke, batek daki...Baina, zerbait galdetu nahi dizut, nola sentitu zara neska izan zaren bitartean?

Eta Torahik , oraindik harritua, gau luze eta berezi hartako bizipenak kontatu zizkion.

Laster hasi zen ikasten, eta Amets Ehuleak musika, landare eta harrien sekretuak erakutsi zizkion, animaliekin hitz egiten erakutsi zion. Eta Lurra, Ura, Haizea eta Suaren zeinuak ulertzen ere ikasi zuen.

Diotenez, Amets Ehulea aukeratu behar izan zutenean, tribuko emakume guztiek Torahi izendatu zuten eta Nayra bere laguntzailea izan zen.

Erantzun ondorengo galderak:

- Ametsen Ehuleak alabari sekretuak kontatu zizkion, baina Nayrak ez zituen gorde. Noizbait kontatu al dizute sekreturen bat? Gorde al duzu?
- Zergatik nahi zuen Torahik bere lagunak abestiak erakustea?
- Zer gertatu zitzaion Torahiri abestia entzun orduko?
- Zer sentituko zenuke Torahiri gertatu zitzaiona gertatuko balitzaizu?
- Zure ustez, zergatik hasi zen beste modu batean pentsatzen eta sentitzen Torahi?
- Zer pentsatuko du Nayrak, amak esatean ez dela bere ordezkoa izango?