

# HASERREA

EMOZIOAK LANTZEN

Zerbait egin nahi izan eta ezin egiteak sortzen duen **frustrazio sentipena**.

Gure **eskubideak errespetatzen ez** direnean, **iruzur egiten** digutenean,... sortzen den erreakzio suminkorra.

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

Arazoren bat konpontzen dugunean.

Planifikatutakoak porrot egiten duenean.

Maite ditugun lagunekin gaudenean.

Injustiziak ikusten ditugunean.

Maite ditugunak triste ikusten ditugunean.

Desio genuen zerbait lortzen ez dugunean.

## IZARRETAN IBILALDIA

"Bat, bi, hiru, lau, ... hamar. Hori da izar emana dagoena zeruan! Ezin ditut zenbatu ere egin!"

Tesik ez zekien hainbeste izar kontatzen, gainera, pilatuta zeudenez nahastu egiten zen. Belarretan etzanda, zerura begira amona zetorkion gogora, bere bizitzako pertsona garrantzitsuena eta ia ama adina maite zuena.

Teresa zuen izena, gehienek ordea Teresita deitzen ziotenez, amonak Tesi deitzea erabaki zuen. Guztiz gustukua zuen izena, eta gainera, berari bakarrik eskainia.

Amaren zain elkarrekin pasatzen zuten denboran, amonak irakurtzen, kantatzen eta dantzan irakatsi zion.

Horixe zen gehien gustatzen zitzaiona: dantzatzea eta irakurtzea, nahiz eta oraindik ez zuen helduek bezain azkar irakurtzen. Amona irakasle lanetan aritua zen. Nabari zitzaion haurrei irakastea gogoko zuela, egun erretiratua zegoen baina.

Hala ere, Tesiri amonaz gehien gustatzen zitzaiona bere irribarrea eta entzuteko gaitasuna ziren. Amak ez zuen denbora gehiegi izaten, beraz, arazo edo zalantzaren bat zuenean amona Josefinarekin hitz egiten zuen Tesik.

Behin Tesik galdetu zion:

- Amona, zergatik oihukatzen didate gurasoek haserretzen direnean? Batzuetan ez dakit zergatik haserretzen diren ere...

Amonak erantzun zion:

- Zure gurasoek lan asko egiten dute eta guztiz nakatuak iristen dira etxera. Ondorioz, edozerk jartzen ditu urduri. Etxean ere lan egin behar izaten dute, eta honek, haserrearazi egiten ditu. Baina, ez zuen arrazoi horrek konbentzitu Tesi eta hizketan jarraitu zuen amonarekin.

- Lehengo egunean edalontzi bat erori eta puskatu egin zitzaidalako, ama neurekin haserretu zen. Helduei ez al zaie inoiz ezer erori eta puskatzen? Atzo zereal kaxa armairuan sartu nahian, nahigabe, lurrera bota nuen eta berriz ere nirekin haserretu zen.

- Helduoi ere gauzak erori eta puskatzen zaizkigu nahi gabe, baina amak uste du zurekin haserretuz gero, hurrengoan kontu handiagoz ibiliko zarela.

- Orduan zergatik ez dit esaten kontu handiagoz ibiltzeko oihurik egin gabe? Hobeto ulertuko nuke.

Amona Josefinak Tesik gurasoak ulertzea nahi zuen. Ados ez zegoen, ordea, haurrarekin hainbestetan haserretu eta ohiuka aritzearekin, haurra txikia zelako eta oraindik ikasten ari zelako. Honela bada, irribarre egin, besarkatu eta jolas bat proposatu zion.

- Amak txikitan irakatsi zidan jolas dibertigarri bat azalduko dizut Tesi: gauzak okertzen direnean, zurekin haserretu edo zu haserretzen zarenean **imajina** ezazu zeruko hodei bati hots egiten diozula eta jaistean gainean jartzen zarela; orduan sakonki arnasa hartu eta ahopean esango duzu: "lasai, Tesi, lasai". Errepika ezazu bizpahiru aldiz hodei gainean zaudela **imajinatzen** duzun bitartean. Ikusiko duzu hobeto sentituko zarela eta ez zarela urduri jarriko. Niri lasaitzen ikasteko lagundu zidan eta baita nire ikasle guztiei ere.

Gauean Tesik ezin zuen loak hartu, amari telefonoz deitu ziotela esatea ahaztu eta berarekin haserretu baitzen. Amak ez zion oherakoan musurik eman. Jolasarekin gogoratu zen eta zerutik jaitsi eta bere bila zetorren hodeia imajinatu zuen. Orduan esan zion bere buruari: "Lasai, Tesi, Lasai" eta bat batean ahots bat entzun zuen:

- Nora eramatea nahi duzu?

Hodeia hitz egiten entzun zuenean beldurtu egin zen Tesi, baina gehiegi pentsatu gabe esan zion:

- Izarretan ibilaldia egin nahi dut.

Esan eta egin: Hodeia leihotik atera zen Tesi zirraraz beterik gainean zeramala.

Pixka bat igo eta azpian etxeak ikusi zituen, gehixeago igo eta hiria ikusi zuen, gehiago igo eta penintsulako mapa ikusi zuen eta gorago jo zutenean Lurra ikusi zuen: izugarri polita zen. Izarrak ikusten hasi zen. Hodeiak esan zion:

- Ibilaldi motza egingo dugu, neuk ere lotara joan behar dut eta.

Tesiri ametsetan ari zela iruditzen zitzaion: Izarren artean hegan zebilen eta hauek keinu egin eta ongi etorria egiten zioten.

- Kaixo Tesi!

- Ezagutzen al nauzue? -galdetu zien.

- Bai, ezagutzen zaitugu: zu guri begira zaudenean, gu ere zuri begira gaude.

Tesik, begiak zabal-zabalik, hara eta hona begiratzen zuen.

Itzulera azkarragoa izan zen eta laster ohean zegoen berriro ere.

Lasaiago al zaude? -galdetu zion hodeiak - Ibilaldia gustatu izana espero dut, amona Josefinaren oparia zen.

- Amonaren oparia?

- Bai: badaki datorren astean zure urtebetetzea dela eta ustekabeen harrapatu nahi zintuen: Berak eskatu zidan zure bila etortzeko.

Tesi erabat txundituta zegoen, hala ere, hain nekatua zegoenez, loak hartu zuen. Hurrengo egunean eskolatik irten zenean, amona noiz iritsiko irrikitan zegoen.

- Amona, amona bart gauean zuk irakatsitako jolasean aritu naiz, hodei bat etorri da eta izarretan ibilaldia egin dugul!

Tesik amonari bidaia kontatu zion, amonak adi-adi entzuten zion bitartean eta esan zion:

- Beno, amets polita izan duzula uste dut.

- Ez zen ametsa amona! Egia zen!

- Entzun Tesi, neuk ere zure adina nuenean bidaia zoragarriak egiten nituen, lo nengoela gizaki harrigarriekin topo egin eta beraiekin hitz egiten nuen, beste planeta batuk bisitatzen nituen, arrainekin igerian ibiltzen nintzen, txoriekin hegan egiten nuen eta hori guztia niretzat errealak zen. Zazpi urte bete nituenean dena aldatu zen. Baten batek esan zidan amets horiek guztiak tontakeriak zirela eta horrexegatik esperientzia haiek ahazten hasi nintzen. Orain, ordea, konturatzen naiz oker zeudela eta bizitza osoan zehar amets egitea oso garrantzitsua dela.

- Amona, datorren astean zazpi urte beteko ditut. Amets egiteari utziko al diot orduan?

- Ezetz espero dut Tesi, amets egiteari uzten diozunean zahartzen hasiko zara. Zuk amets egiten jarraitzea nahiko nuke eta amets horiek gogoratzea.

Tesi konturatu baino lehen iritsi zitzaion urtebetetze eguna, eta jaso zituen oparien artean gehien gustatu zitzaiona izartxoak beteta zegoen paper batean bildutakoa izan zen. Itsatsita zuen hodei formako pegatinak zera zioen: "Tesirentzat, amona Josefinaren partez". Letra handiz "Ametsen egunerokoa" idatzita zuen libreta zoragarria zen.

# Erantzun ondorengo galderak:

- Nola sentitzen da Tesi gurasoak berarekin haserretzen direnean?
- Inoiz sentitu al zara horrela?
- Zergatik uste duzu gurasoak haserre dituela?
- Tesi bazina, zer esango zenieke?
- Zerrek haserretzen zaitu?
- Zer egiten duzu haserretzen zarenean?