

TRISTURA

EMOZIOAK LANTZEN

Garrantzitsutzat jotzen den **zerbait**, itxarobideak edo ustez finkatua zena **galtzean** sortzen zaigun emozioa edo sentimendua da tristura.

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

Arazoren bat konpontzen dugunean.

Lagunik ez dugunean.

Maite ditugun lagunekin gaudenean.

Garrantzitsutzat jotzen duguna galtzean

Maite ditugunak triste ikusten ditugunean.

Gehiegi larritzen garenean.

NEGARRIK EGIN NAHI EZ ZUEN SAHATSA

Goiz partean parkea oso leku tristea izaten zen: kolunpioak eta txirristak hutsik, zalditxoak geldi-geldi, umeak eskolan, zuhaitzak ere triste... Arratsaldean, berriz, haurren jolasak eta barreak alaitzen zuten parkea.

Abarren artean ezkutaketan jolasten ari zirela umeek kilimak egiten zizkioten parkean zegoen Sahatsari. Hau betilun egon ohi zen, beste zuhaitzek bere kontura barre egin eta honelakoak esaten zizkiotelako:

-Tontolapikoa zara, Sahatsa!!

Tristurak jotzen zuenean, negarrari ezin eutsirik egoten zen batzuetan, baina beste zuhaitzen aurrean indartsu eta heldu azaldu nahi zuenez ez zen negarrez hasten.

Arratsalde batean zerbait berezia gertatu zen: Nizarrek, txiki-txikitatik ezagutzen zuen umeak, enberrari helduz negarrari eman zion abar artean ezkutatu bitartean.

Sahatsak ez zekien zer egin. Haurrak barrez ikusi zituen beti; txirristatik erori eta min hartu ondorenean ez bazen.

- Zer gertatzen zaizu, Nizar?- galdetu zion harriturik.
- Nire txakurra ,Coliblanca, gaixorik dago; helduek diotenez, larri dago eta albaitariarengana eraman behar da. Eta hilko balitz?

Nizarrek ezin zuen hitzik esan ,negarrari eutsi ezinik .

- Zer egin nezake zuregatik?- galdetu zion Sahatsak.
- Ezkuta nazazu zure abarren artean, besteek negarrez ikusteak lotsatzen nau, dagoeneko bost urte beteak baititut.

Orduan Sahatsak abarrekin besarkatu zuen umea, besteen begirada zorrotzetatik babesteko.

"Umeek ere negar egiten dute, beraz..." pentsatu zuen." Eta zer dela-eta nik ezin dut negarrik egin? Parkeko jakintsuenari, hau da, Haritz zaharrari, galdetuko diot. Ziur nago lagunduko didala, bizitza luzea izan duenez, zer esana izango du".

- Esadazu, Haritz zaharra, ondo al deritzozu negar egiteari?
- Sahats maitea: negar egitea ondo dago beti ere zuri edota zuk maite dituzun horiei zerbait gertatutakoan; arreta lortzeko bakarrik bada, ez ordea. Ez lotsatu negar egiteaz eta ez ezazu pentsa umeek bakarrik egiten dutela negar, helduek ere egiten baitute. Zure lagunak bat negarrez ikusten baduzu ez iseka egin, saiatu bera lasaitzen.
- Eskerrik asko, Haritza. Orain badakit zer egin beste zuhaitzek nire kontura barre egiten badute, hauxe esango diet: " Triste zaudenean normala da negar egitea, eta hori da, nire lagunari gertatzen ari zaiona."

Umea horrela ikustean, Sahatsa ere, triste jarri zen eta elkarrekin negarri eman zioten. Orduan, Nizarrek esan zion:

- Eta zuk zer dela-eta egiten duzu negar, Sahats negartia?
- Triste nago zure txakurrari gertatutakoagatik, baita parkeko beste zuhaitzek nitaz barre egiten dutelako ere. Baina orain hobeto sentitzen naiz zu nire laguna zarelako.

Sahatsak negar egiteari utzi zion eta esan zuen:

- Zuri esker garrantzitsua den zerbait ikasi dut.

Nizarrek Sahatsa besarkatu ondoren, eskerrak eman zizkion laguna zuelako, bere kontura barre egin ez zuelako eta abarren artean ezkutatu zuelako. Handik aurrera ez Sahatsa, ez Nizar, ez dira lotsatzen negar egiteaz, baldin eta arrazoiren bat badago, jakina.

Erantzun ondorengo galderak:

- Inoiz sentitu al zara triste?
- Inork iseka egin dizu negar egiteagatik?
- Inoren aurrean negar egiteak lotsarazten al zaitu?
- Bakarrik umeei negar egiten dutela uste al duzu?
- Inoiz ikusi al duzu helduren bat negarrez? Ba al dakizu zer dela eta ari zen negarrez?
- Sahatsa ere triste dago, zer dela eta?
- Inoiz lagun bat triste ikusi baduzu, zer egin izan duzu poztu zedin?
- Edonori ez diogu esaten nola sentitzen garen. Nori esango zenioke?