



ALBOAN

# Bide-laguntza nazioarteko boluntarioritza esperientzetan



GARAPENERAKO  
LANKIDETZAREN  
EUSKAL AGENTZIA

AGENCIA VASCA DE  
COOPERACIÓN PARA  
EL DESARROLLO



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

## ■ Hezkuntza baliabideak ALBOAN

...

24. Nazioarteko boluntariotza esperientzia: faseak eta protagonistak. (2011)
25. Boluntariotzarako motibazioak gaur egun. (2011)
26. Nazioarteko boluntariotza, garapenari alternatibak sortzen. (2011)
27. Kulturartekotasuna, multikulturalismoa, boluntarioentzako erronka. (2011)
28. Nazioarteko boluntariotza esperientzia: kulturen eta pertsonen gurutzaketa, aukera edo gatazka? (2011)
29. Bide-laguntza nazioarteko boluntariotza esperientzetan. (2011)

# Bide-laguntza nazioarteko boluntarioritza esperientzetan



Dokumentu hau 6 dokumentuz osatutako bilduma bateko aleetako bat da. Dokumentu horiek erreferentziazkoak dira bai nazioarteko boluntarioen prestakuntzan dabiltzaneren prestakuntzarako, bai boluntario-lanean diharduten pertsonentzat. Dokumentuotan, gai bat garatzeaz batera, hura bakarkako nahiz taldekako dinamiketan lantzeko proposamenak jasotzen dira. Eskuarlean duzun gaiaz gain, badira ere beste zenbait gairi buruzko dokumentuak: nazioarteko boluntariotzaren definizioari buruzkoak, boluntariotzarako gaur egungo motibazioak, boluntariotza kulturarteko testuinguruetan kokatzen dutenak, garapen-eredua hizpide dutenak eta gatazkak nola kudeatu azaltzen dutenak. Material horiek gure bulegoetan eska ditzakezu, bai eta gure web gunean ere: [www.alboan.org](http://www.alboan.org)

Argitaratzailea:

**ALBOAN**

Aita Lojendio kalea 2, 2. • 48008 Bilbao  
Tel.: 944 151 135 • Faxa: 944 161 938  
[alboanbi@alboan.org](mailto:alboanbi@alboan.org)

Barañain etorbidea, 2 • 31011 Iruñea  
Tel.: 948 231 302 • Faxa: 948 264 308  
[alboanna@alboan.org](mailto:alboanna@alboan.org)

Erronda kalea, 7, 4. Ezk. • 20001 Donostia  
Tel.: 943 275 173 • Faxa: 943 320 267  
[alboangi@alboan.org](mailto:alboangi@alboan.org)

Estenaga Apezpikua, 1 • 01002 Gasteiz  
Tel.: 945 202 676 • Faxa: 945 202 676  
[alboanar@alboan.org](mailto:alboanar@alboan.org)

[www.alboan.org](http://www.alboan.org)

Egileak: **ALBOAN**

Data: Martxo 2011

Itzulpena: Aloña Braceras Izaguirre

Diseinua eta maketazioa: Marra, S.L.

Inprimatzailea: Lankopi S.A.

Lege-gordailua: Bi-912-2011

---

Lan honen erreprodukzio partziala baimentzen da, baldin eta helburu komertzialik ez badu eta jatorria aipatzen bada.

# Aurkibidea

## Hasteko

Bide-laguntza boluntariotza esperientzian	5
---	---

## Sakontzeko

Zer da eta zer ez da bide-laguntza?	7
-------------------------------------	---

Bidelaguna	11
------------	----

Bidelagunaren profila	12
-----------------------	----

Bide-languntza egiterakoan zailtasunak	16
--	----

Bide-laguntzaren uneak	17
------------------------	----

Bide-laguntza AURRETIK	17
------------------------	----

Helburuak	17
-----------	----

Bidelagunaren papera	18
----------------------	----

Bide-laguntza BITARTEAN	18
-------------------------	----

Helburuak	18
-----------	----

Harrera-elkartearen papera	19
----------------------------	----

Bidaltze-elkartearen papera	21
-----------------------------	----

Bide-laguntza boluntariotza ONDOREN	22
-------------------------------------	----

Helburuak	22
-----------	----

Bidelagunaren papera	22
----------------------	----

Mugak	23
-------	----

Aukerak	24
---------	----

## **Ondorio modura**

Nork egingo dio bide-laguntza bidelagunari? 25

## **Praktikan jartzeko**

Komunikazioa eta entzutea lantzeko dinamikak 29

Konfiantza lantzeko dinamikak 33

Ezagutza dinamikak 37

Bideo-foruma 45

# Hasteko

## BIDE-LAGUNTZA BOLUNTARIOTZA ESPERIENTZIAN

Zergatik hitz egiten dugu bide-laguntzaz nazioarteko boluntariotza-programetan? Orokorrean, boluntariotza-programek hiru une ezberdin dituzte: prestakuntza edo bidaiaren alde aurreko prestaketa, Hegoaldean egonaldia, eta itzulera edo boluntariotzaren ondorengokoa.

Hiru une hauetan boluntarioek egoera eta une kritikoak eta, agian, mingarriak, biziko dituzte hautaketak, erabaki hartzeak, egokitzeak, ukatzeak eta barne eta kanpo kontraesanak direla medio. Laburbilduz, bakardade osoan bizi eta irtenbidea aurkitzea konplexuak liratekeen egoerak, eta gure pentsamolde eta egiteko modutik konpontzen saiatzea zentzugabea liratekeenak.

Eta bidelaguna (prestakuntza - bide-laguntza) hor nahitaezkoa da. Honek gertuko jarraipena egiten du norberaren askatasuna eta koherentziatik eta boluntarioa den pertsona orientatzen du, une oro, argitzeko, diszernitzeko eta bizi-proiektua ordenean jartzeko bizi duen egoera pertsonala abiapuntu izanda. Bertan dagoen eta gure egoera pertsonalarekiko gertuko den norbait. Boluntarioak diren pertsonak enpatia handia duten bidelagunak behar dituzte, dituzten sentimendu eta egoerekin bat egiten dakitenak. Ez ordea bidelagun atseginak, bizi dituzten gogo-aldarteekin bat eginez batera amilduko direnak.

Bidelaguna boluntarioa den pertsonarentzako kontrasterako pertsona izan behar du, honek distorsiorik gabe eta modu garbi batean bere burua ikusteko aukera emango dio. Bertan, posible diren horizonteak ikusi ahal izango ditu eta ez urrunegikoak diren utopiak: boluntarioek euren bideak urratsez urrats aurkitu behar dituzte.

Bide-laguntza egiteko ez dago modu bakarra; izan ere, bide-laguntza egiten duen pertsona bakoitzak abilezi eta gaitasun ezberdinak ditu eta estilo ezberdinarekin aritzen da. Bestalde, bide-laguntza jasoko duen pertsonak ere harremana baldintzatzen du; ez da berdina pertsona gazte, heldu edo esperientziadun bati bide-laguntza ematea. Eta epe motzeko edo luzeko, edota banaka ala taldean biziko den esperientzia izateak ere baldintzatuko du.



# Sakontzeko

## ZER DA ETA ZER EZ DA BIDE-LAGUNTZA?

Erreal Akademiaren hiztegiak zortzi adiera ematen dizkio “bide-laguntza” hitzari. Horien artean, badira hiru nazioarteko boluntariotza esperientziaren barruan hitz hori ulertu daitezkeen moduari gertuagokoak izan daitezkeenak:

- *Beste pertsona batzuen konpainian egon edo joatea.* Adiera honek batera ibiltzearen ekintza azpimarratzen du, bidearen norakoa alde batera utziz.
- *Norbaiten sentimenduetan parte hartzea.* Beste pertsona bizitzen ari denarekin enpatizatzearen ekintza azpimarratzen da hemen. Adibidez, gure dolumina azaltzen dugunean esaten duguna: “zure nahigabea laguntzen zaitut”.
- *Fakultate berdineko ikaskideekin elkartzea negozio baten ardura hartzeko.* Hirugarren adiera honek taldean helburu komuna bilatzen dela azpimarratzen du, lan-bide bat ezagutzen duten pertsonekin eta elkarkidetzan.

Era berean, bide-laguntza mota ezberdinak topa ditzakegu, zeintzuk “bide-laguntza” hitzari eman diezazkiokegun esanahi anitzen adibide diren:

- Simetrikoena den bide-laguntza, adiskidetasunarena, non bizitza bere xumetasunean eta sakontasunean elkartrukutzen den, eman eta jaso batean, elkarrekiko ekintzan eta boluntarioki, norberak hartutako erabaki baten ondorioz.
- Asimetrikoagoa den modu batean, ume bati bide-laguntza egitearena bere hazkunde eta garapen pertsonalean. Hau, gizakiok bizitzara etorri berriak direnei euren hazkundean laguntzeko dugun modua da. Bertan babesa

dago, esperientzien dosifikazioa, pazientzia eta itxarotea, errespetua eta oraindik ezjakina den askatasunaren babesa, eta maitasuna, neurririk gabeko maitasuna. Bide-laguntza honek hasiera bat du eta amaiera bat ere izan behar du, haurren autonomia eta kreatibitatea ez itozteko, nahiz eta mingarria gertatu.

- Badira ere instrumentalak dei ditzakegun bide-laguntzak. Hauetan irakasle baten ondoan lanbide bat, ekintza profesional bat edo ezagutzak, gaitasunak, jarrerak, eta jakituria dosi garrantzitsuan behar dituen jakintza ikasten dugu. Bide-laguntza hau asimetrikoa da eta helburu zehatza du. Bide-laguntza jasotzen duenak pazientzia, gogoia eta apaltasunez erakutsi behar du. Bidelagunak ere pazientzia agertu behar du eta pertsona eta honek dituen aukeretan sinistu behar du, beragatik apustu egin.

Jasotzen duen pertsonaren alboan egotea eta ibiltzea da bide-laguntza egitea, bere bidearen protagonista izaten izan dadin. Bide hau ez da estandarra eta honi dagokionez pertsona bakoitza ezberdina da, eta, beraz, bide-laguntza partikularra jasotzeko eskubidea du.

Definizio txiki bat eman genezake esanez: bide-laguntza prozesu bat da non boluntarioari prestakuntzan, ikasketan eta kulturartekotasun egokitzapenean laguntza, kontrastea eta orientazioa ematen zaion. Esperientzia osoan zehar, hasten denetik itzulera-arte eta jatorrizko herrialdera egokitu arte ematen da. Funtsezkoa dena esperientzian zehar sortzen doazen beharrei pertsonari egokitutako erantzuna ematea da.

Esanahi bakarra beharrea argiagoa izan daiteke nazioarteko boluntarioritza-programetan bide-laguntza zer ez den azpimarratzea:

- Ez da terapia psikologikoa, non dakien pertsona batek erremintak ematen dizkion norbaiti sintoma batzuek kudeatzeko.
- Ez da adiskideen arteko topaketa, ez da lagun bat norekin solasaldi bat izaten duzun.
- Ez da beste pertsonaren zoria bere egitea.
- Ez da predikatzea, ez beste pertsonak nik izandako esperientzia errepikatu nahia.
- Ez da beste pertsonarentzako atsegina gertatzea.

- Ez da denerako erantzuna izatea.
- Ez da apaiza edo aitorlea.
- Ez da aholkulari tekniko bat, nork propio bezala hartzen dituzun proposamenak eta helburuak ezartzen dituen, baliozkoak prestakuntza duen norbaitengandik datozelako.
- Ez da laguntzea, aurkikuntza prozesu batean bide-laguntza egitea baizik, proposatuz, animatuz, berdintasunetik, ez nagusi edo menpeko bezala.
- Ez da pistak inposatzea, ez beste pertsonaren ordezt erabakiak hartzea.
- Ez da pertsona estutzea, ez bere ardurak nire gain hartzea (bide-laguntza jasotzen duen pertsonak hartzen ditu erabakiak).



## BIDELAGUNA

Bidelaguna bide-laguntza prozesuaren arduraduna da, boluntarioa gidatuz eta estrategiak erraztuz. Boluntariotza esperientziak dituen faseetan zehar bidelagun berriak agertzen doaz eta hauek izan ditzaketen rola aldatzen doaz.

Bidaia aurretik, bidelaguna, orokorrean, jatorrizko herrialdekoa izaten da, eta pertsonari nazioarteko boluntariotza aukeratzera daramaten motibazioak eta aukerak argitzen eta esplizitatzen laguntzen dio. Esperientziak irauten duen bitartean harrera-elkarteko edo lekuko norbait izaten da arduradun laguntza eskaintzeaz. Laguntza honek garapen pertsonala erraztea du helburu, auto-ezagutzaren eta esperientziari eta kulturartekotasun elkarrizketari lotuta dauden gai buruzko hausnarketaren bidez. Etapa honetan, bidaltze-erakunde bide-laguntza eta prestakuntza egiteaz arduratu den pertsonak harremana mantenduko du eta itzuleran jatorrizko gizartean egokitze berria lagunduko du.

Orokorrean, esperientziaren edozein unetan, bidelagunak ondorengo jarrerak ditu:

- Bide-laguntza jasotzen duen pertsonaren zerbitzura dago, pertsona bezala haz dadin.
- Ez du erantzun egokia zein den aipatzen. Ez du bide-laguntza jasotzen duen pertsona aurreratzen. Alternatibak eskaintzen ditu.
- Pertsonarekin enpatizatzen du eta entzun egiten dio.
- Ez du pertsona juzgatzen. Jarrera nagusia maitasun eta estimukoa da. Bere aldeko “jarrera hartzea”, berarekin denean ados dagoenik esan nahi ez duena.

- Prozesuaren erdian bide-laguntza jasotzen duen pertsona ipintzen du.
- Pertsona garatzen eta dituen gaitasun guztiak hedatzen laguntzen du.
- Bide-laguntza jasotzen duen pertsona bere zentroarekin harremanetan jar dadin errazten du, hartuko duen erabakia ahalik eta benetakoena, positiboena eta eraikitzaileena izan dadin.

Bere arduren artean honako hauek daude:

- Bide-laguntza jasotzen duen pertsona ezagutu: ezaugarri pertsonalak, kompetentziak, jarrerak, osasuna, e.a. programaren profilerak egokitzen den eta Hegora bidaiatu dezakeen jakiteko.
- Erabakia hartzeko prozesuan lagundu, hau berarentzako, erakundearentzako eta harrera-erakundearentzako egokiena gerta dadin.
- Errespetuzko jarrera izan pertsonak hartzen duen erabakiaren aurrean, honek prozesua uztea edo ez bidaiatzea erabakitzen badu. Asertiba izan profila ez duela komunikatzeko garaian entrebisten ostean edo taldeak horrela baloratzen badu.
- Zuhurra eta begirunetsua izan bide-laguntza jasotzen duen pertsonaren intimitateari dagokionez.

Nazioarteko boluntarioratzen, bide-laguntza ez da pertsona bakar bati dagokion lana, erakunde osoaren apustua izan behar du; egiteko estiloa adierazten du eta erakunde bezala zalantzan jarria izatearen jarrera irekia dakarren aukera da.

### **Bidelagunaren profila**

Ondoren, ideal bat aurkezten ari garela jakinda, bidelagunak behar lituzkeen zenbait ezaugarri aurkeztuko ditugu. Ez dago beheran aipatutako ezaugarri guztiak beragan dituen pertsonarik, baina kontrasterako eta gure prestakuntza ibilbidea egiteko erabilgarria zaigu zerrenda.

- Programa ezagutzen duen pertsona.
- Bide-laguntza egiteak suposatzen duen denbora eskaini ahal izatea.
- Hegoaldean edo Iparraldean boluntarioratza esperientzia izana.
- Ikuspegi globala izaten saiatzen da, pertsona batek izandako bizipenen alderdi zehatzetan geratu gabe.

- Ondorengo konpetentziak izatea:
  - Komunikatzeko gaitasunak: pertsoneri arreta, tratu ona, entzuteko gaitasuna, enpatia.
  - Pertsonen garapena: pertsonak trebatzera eta garatzera zuzendutako jarrerara, pertsona bakoitzaren heldutasunaren, esperientziaren eta autonomiaren arabera egokia den delegazio neurria emanaz bakoitzari eta dagoen feedbacka emanaz.
  - Giza gaitasunak: harremanak eraikitzeko gaitasuna eta negoziatzeko eta gatazken kudeaketarako gaitasuna.
  - Malgutasuna: egokitzeko eta egoera ezberdinetan pertsona eta talde ezberdinekin lan egiteko gaitasuna.
- Ondorengo jarrerak izatea:
  - Doakotasun jarrera.
  - Norberarengan konfiantza izatearen jarrera.
  - Uneoro bilatzen dabilenaren jarrera.
  - Porroten aurrean jarrera positiboa.
  - Errealitate sozialaren aurrean jarrera sentikorra.
  - Jarrera adeitsua.
  - Koherentzia lortzearen jarrera.
  - Bide-laguntza jasotzen duenarekin harremanean hazteko jarrera irekia.
- Ondorengo gaitasunak izatea:
  - Harrera gaitasuna.
  - Beste pertsonaren munduan sartzeko gaitasuna.
  - Bide-laguntza jasotzen duen pertsonak dakarren eduki emozionala eutsi eta jasotzeko gaitasuna: atsekabeak, nahiak, amorruek, desengainuak, irrikak, e.a.
  - Norberaren intentzioetan sinesteko gaitasuna.
  - Pazientzia izateko gaitasuna, prozesuak itxaroten jakitea.
  - Beste pertsona onartzeko gaitasuna, juiziorik egin gabe.

- Bide-laguntza jasotzen duen pertsona bizitzen ari dena sumatzeko gaitasuna.
- Norberaren gaitasunak ezagutu, onartu eta erabiltzeko gaitasuna.

Boluntariotza ekintzaren bidean dagoen pertsonari bide-laguntza egiteko funtsezkoa da ez ahaztea gu geu ere bidean gaudela, uneoro aldatzen garela.

Bide-laguntza prozesu guztiak aldi baterakoak dira; izan ere, helburu zehatzak izaten ditu: prestakuntza, erabakiak hartzea, egokitzea, e.a. Era berean, batzutan behin-behinekotasuna erakundeak berak ezartzen du, bestetan boluntarioak. Pertsona bakoitzak duen barne erritmoa ezberdina da, ez dago aurrez aurretik ezarria, eta honi dagokionez egokitze beharrezko malgutasuna izan behar dugu.

Irauten duen denboran pertsonaren sakontasunarekin harremanetan jartzen lagunduko duen espazio afektibo-kognitiboa lortu behar da. Horregatik jarrearen garrantzia; izan ere, jarrera horietatik soilik lortzen da entzun-behatzea pertsonen mundu errealaarekin kontaktatuz. Mundu objektiboa eta bizipenezkoa.

Bide-laguntzarako aurki ditzakegun **oztopoetako** batzuek honako hauek dira: denbora eza, espazio eza, interferentziak, presioak, gure partetik definizio eskasa, beldurrak, azaltzeko zailtasunak, erakundeak eskaini ahal duen eta pertsonak nahi duenaren arteko tentsioak, erritmoetan ezberdintasunak, e.a.

Bide-laguntzarako **lagungarri** gerta dakizkigun elementutako batzuek honako hauek dira: argitasuna helburuetan (eskaera vs. eskaintza), iristen denaren erritmora egokitzea, aurretik izandako esperientziak kontutan hartu: -fantasiak eta beldurrak-, ezaugarri pertsonalak, bizipenezko egoera (krisia vs. antsietaterik gabe). Era berean, lagungarri gerta daitezken trebetasun batzuek dira: zehaztasuna, alderatzea, automanifestazioa, berehalakotasuna eta, gehien bat, atentzioa. Hau da, ez da pertsonarekiko interesa izatea soilik, interesa nabarmena izatea baizik.

Ondorengoak bistaz ez galtzea garrantzitsua da:

- Pertsonan zentratzea, ez arazoan.
- Emozionalak diren elementuei intelektualak direnei baina garrantzi handiagoa ematea.
- Momentuko egoerari iraganari baino garrantzi handiagoa ematea.



- Beste pertsonak hartuko duen erabakiaren ardura berea dela argi utziz harremana definitzea.
- Kontutan hartzekoak:
  - Intseguritatearen aurrean, interpretazioak saihestea.
  - Egiten bada, iristen den pertsonak ulertuko dituen zeinuak erabiltzea.
  - Interpretazio bat eztabaidatzearekin ez da ezer irabazten.
- Erritmo pertsonalak errespetatzea.

Bide-laguntza egiten den espazioan behatu beharreko xehetasunak:

- Bere burua nola hautematen duen.
- Beste pertsoneri buruz nola pentsatzen duen.
- Beste pertsonen nola ikusten duten uste duen.
- Gertatzen dena nola ulertzen duen.
- Bere portaera etiko eta morala nola balioesten duen.
- Zer nolako askatasun maila lortu duen.
- Defentsa mekanismorik dagoen ikusi.

Era berean, isiltasunak errespetatzea eta pertsonari bere barne izatetik entzutea garrantzitsua da. Bide-laguntza jasotzen duen pertsonak amaitu arte ez parte hartu. Eta konparazioak ezta balorazioak inoiz ez erabili.

Atmosfera egokia sortu behar da: kanpo segurtasuna (erreserba, lasaitasuna, sekretu profesionala) eta berotasuna. Batzuetan planifikatua izan den espazioa izan daiteke, formala, eta batzuetan momentukoa, ez-formala.

Zentzu honetan, kontaktatzea bere egiten duen atentzio fisikoa (hurbil erraz izatea), testuinguruari egokitua erantzutea (lekuak ere harrera egin behar dio iristen denari), modu pertsonalean egin (hitzez bestearen presentzia igartzen, libre egoitea azalduz, berotasuna) eta jarrerazkoa (gehien bat begiradarekin). Eta behaketan eta entzutean oinarrituta dagoen atentzio psikikoa, hauetan oinarritzen da pertsona bere hazkunde prozesu propioan inplikatzeko.

### Bide-laguntza errazteko **bide-laguntza jasotzen duen pertsonak**:

- Diszernimendurako irekitzen duenarekin ahalik eta argien izan behar du.
- Bidelagunarengan konfiantza minimoa izan behar du, lagundua izan ahal izateko.
- Aske sentitu behar da, bestela bide-laguntzak ez du fruiturik emango. Ezin da behartu, gonbida daiteke, dituen onurak aipatu. Ideala litzateke eskaera bide-laguntza jasoko duen pertsonak berak egitea.
- Nahi duen edukia partekatzen du eta horrela beste pertsonari barnea irekitzen dio. Modu honetan bere ahultasuna azaltzen du.
- Bide-laguntza jasotzen uzten da, norbera nahikoa ez delako.

### **Bide-languntza egiterakoan zailtasunak**

Boluntariotza esperientzia batean bide-laguntza asimetrikoa dela abiapuntu hartuta, bide-laguntza jasoko duenari zuzendua, aurki ditzakegun lehenengoetako zailtasunak honako hauek dira:

- Bide-laguntza jasotzen duen pertsona ez uztea.
- Barne prozesuak partekatzeko ohitura ez izatea, hori dela eta feedback erre-lagoa ematea zailagoa izango da.
- Bide-laguntza jasotzen duen pertsonaren eta bidelagunaren artean konfiantzako harremanik ez sortzea, barne hausnarketen partekatzea zailduz.
- Konfiantzarik ez egotea, intimitatea ez errespetatzea.

Bidelagunak aurki dezaken beste zailtasunetako bat bide-laguntza jasotzen duen pertsonarekin identifikatua sentitzea da (izateko moduagatik, proiektu eta ibilbide pertsonalengatik, e.a) eta azaltzen, bizitzen eta pentsatzen duena bidelagunagan durundia izatea eta honek hau berriro bere prozesu pertsonalean lantzeko laguntza ez izatea.

Aipatutako zailtasunak gainditzeko erantzun miresgarririk ez dago, baina lagun-garria gerta daiteke pertsona edo talde batekin kontatu ahal izatea, erregultasunarekin, non aurkitzen diren zailtasunak kontrastatu daitezkeen eta erantzun egokituak pentsa daitezkeen.

## BIDE-LAGUNTZAREN UNEAK

Boluntarioek, hiru etapetan zehar, egoera eta fase serio eta, agian, mingarriak, biziko dituzte erabakiak hartu, hautaketak, egokitzeak, ukatze, barne eta kanpo kontraesanak direla medio. Laburbilduz, gogo-aldarte gogorrak bakarrik bizitzen eta konpontzen uztea krudela liratekeenak. Era berean, gure pentsamoldetik konpontzen saiatzea ere erokeria litzateke.

Hiru etapek: esperientziaren aurretik, bitartean eta ondorenean helburu eta ezaugarri ezberdinak dituzte, eta ondoren azalduko ditugu:

### Bide-laguntza AURRETIK

#### Helburuak

Helburu argia duen bide-laguntza da, ibilbide argi eta ezagun batekin. Ibilbide honek etapa ezberdinak zeharkatzen ditu, bukaerara eraman dezaketen aukeraketa pertsonalekin. Denboran ere malgutasuna izatea eskatzen du, boluntarioaren eta harrera-erakundearen beharrei erantzuna ere emateko.

Bi helburu ditu:

1. Diszernitzea: espazioa eta pistak eskaini, informazioa, erremintak, jarrereki-kontzientzia, baloreak eta interesak bide-laguntza jasotzen duen pertsonak joatearen edo geratzearen artean diszernitzeko. Espazio pribilegiatua erraztea da hartuko duen erabakia bere ibilbide pertsonalarekin ahalik eta koherenteena izan dadin eta bere errealitateari erantzun egokiena eman diezaion.
2. Esperientzia izan daitekeena ezagutu edo aurreikusi.

Batzuetan, eta programaren arabera, aurretik egiten den bide-laguntzaren helburua ere honakoa izan daiteke: desberdintasun gaietan sentsibilizatu, garapena, lankidetzeta, azken batez, munduaren ikuspegi baten birplanteamendua, dituen baloreena eta jarrerena.

### **Bidelagunaren papera**

Bidelagunaren papera goran aipatu diren helburuak betearaztea da, nahiz eta ez dena bere eskuetan egon. Lehenago aipatutako zailtasunek espazio honen erabilerara mugatu dezakete.

Bidelagunari probokatzea tokatzen zaio, bide-laguntza jasotzen duen pertsona erabaki bakoitzaren kontrako eta aldeko alderdietan sakondu araztea. Joatearen aldeko eta kontrakoak. Geratzearen aldeko eta kontrakoak. Momentu hau egokia den edo ez.

Bide-laguntza hau bakarka edo/ eta taldeka egiten da eta Hegoaldera bidaliko den boluntarioaren giza prestakuntza eta prestakuntza teknikoaren osagarri da.

Aldi berean, diszernimendu prozesua den prestakuntzarako momentua da; erabakia hartzeko prozesua. Informazioa eman, ziurtasunak izateko duen beharrari erantzuna emanaz. Izan ere, etortzeko dagoen segurtasun-gabezia handiko une bateri aurre egiten ari dira, gehienbat aurkituko dutenari, biziko dutenari, erreakzionatuko duten moduari... buruzko ezjakintasunagatik.

### **Bide-laguntza BITARTEAN**

Esperientziak irauten duen bitartean elkarren osagarri diren figura batzuk bereizi daitezke eta une batzuetan bakoitzak dituen funtzioak gainjarri daitezke:

- Erreferentziako pertsona.
- Bidaltze-erakundeko bidelaguna.
- Harrera-erakundeko edo harrera-herrialdeko bidelaguna.

### **Helburuak**

Esperientziak irauten duen bitarteko unearen arabera bereizten ditugu.

Lehenengo asteetan, bidelagunak bide-laguntza jasotzen duen pertsonagan biltzen dituen helburuak dira:

- Usain, soinu eta kolore berriak bere egitea.
- Gorputza inguru berrira egokitzea, ordutegi desfasea igarotzen uztea.
- Janari mota berriak ezagutzea.
- Klima berrira ohitzea.
- Inguru berrira moldatzea, arrisku ezberdinak ezagutu eta aintzat hartzea.
- Bizi erritmo berrira ohitzea.
- Ingurunea aztertzea, mugitzen jakitea.
- Benetan iritsi izanaren ziurtasuna izan dezan (arimari denbora eman etxeaz banantzeko eta ingurune berrira usaimena, entzumena eta ikusmena irekitzea).
- Harrera-erakundera lehen hurbiltzea egitea.

### **Harrera-elkartearen papera**

Harrera-erakundearen barruan bi rol ezberdin bereizi daitezke:

1. Erreferentziazko pertsona: Pertsona hau erreferentziazkoa da eta itzultzaile kultural gisa aritzen da. Inguru berrian kokatzen laguntzen du, erakundearen dinamika esplizitu eta implizituan eta egin beharreko lanean.

Bertako bidelaguna harrera-erakundeko norbait izan daiteke. Boluntarioak esperientzian zehar aurre egin beharreko kontraste, erritmo ezberdintasun eta estiloak direla eta kontrastatzen lagunduko dion figura da kulturari eta bertako idiosinkrasiari buruz duen ezagutzari esker.

2. Bidelaguna: Bigarren honek bide-laguntza egiten duen pertsonari dagokio. Pertsona hau harrera-erakundekoa izan daiteke edo kanpoko espazio batekoa. Askotan bidelaguna boluntarioaren herrialde berdinekoa izateak prozesua errazten du eta boluntarioa bizitzen ari den une, aldaketa eta hausturak lehenago bizi eta hausnartu izanak.

Egokitze prozesuan boluntarioak bizi ditzaken momentuei dagokienez, gehienbat epe luzeko esperientziaz hitz egiten dugunean, ondo bereizitako lau unez hitz egiten da:

- Lehen unean emozioak gailentzen dira, eta pertsona tokira eta egoerara kokatzen ahalegintzen da. **Eztei-bidaia** esaten zaio lehen une horri. Aldi horretan, pertsonak normalean emozio positiboak ditu: itxaropena, zirrara, bidaia-aren lilura eta topaketa. Nolanahi dela ere, zenbait pertsonak galera baten talka afektiboa sumatzen du lehen une horretan.

Errealitatetik ihes egiteko mekanismoak aldi horretan gerta daitezke, batez ere hasieran: esaterako, behar baina lo gehiago egitea edo lanari bete-betean ekitea atsedendia bilatu eta zaindu gabe, harik eta berandu izan eta gorputzak nekea sumatzen duen arte.

“Denboraren sindromea” eta “aktibismoarena” ere jasaten dute boluntarioek; izan ere, harrerako erakundeetara iristen direlarik, jatorrizko herrialdeetan bizi ziren erritmoa bizitzen saiatzen dira. Gainera, etengabeko estresa eta GKE-etako lan-erritmoa proiektuetan eta boluntarioengan islatzen da. Nolanahi dela ere, boluntarioek bizitzera doazen prozesuak denbora, pazientzia, irekitzea, entzutea eta eramaten uzteko gaitasun handia eskatzen du.

- Bigarren uneari **kultura talka** deritzo. Aldi horretan krisia nabarmenagoa da. Norberaren identitatea ezbaian jartzen hasten da une horretan pertsona, eta, horrez gain, emozioen aldetik estres handia, tristura eta ez egokitzearen sentimendua jasaten du. Une horretan, boluntarioari kultura horretako dinamikara eta bizimolde berrira egokitzeo gai ez dela iruditzen zaio; areago, kultura horretara moldatzeko gaitasunik ez duela lortuko ere pentsatzen du.
- Hirugarren uneari **berriro integratzea** esaten zaio. Egonaldiaren seigarren hilabetetik urtebetera bitartean gertatu ohi da. Une horretan, kultura berri horretan eroso sentitzen hasten da pertsona, eta kultura horren zati bat barneratzen ere bai.
- Laugarren unean, **osatzea** dator; hau da, boluntarioak bestelako identitate bat sendotzen du, harrerako herrialdeko kulturaren eta berearen alderdiak bilduz. Giro berrian bakean eta zoriontsu sentitzen da, eta ez du etxera itzultzeko gogorik. Independente izateko nahia sortzen da orduan, laguntza eta ikuskatze gehiago ez jasotzeko eta bere kabuz ikasten jarraitzeko gogoia.

Pertsona guztiek ez dituzte lau une horiek modu berean bizi, ez eta intentsitate eta iraupen berarekin ere. Tokian egoteari egiteari baino arreta handiagoa jarritzea lagungarri izan daiteke, batez ere hasierako uneetan, bertako kulturara

hurbiltzeko unean, nahiz eta boluntarioak, zenbaitetan, denbora alferrik gal-  
tzen ari den sentipena izan.

Lagungarri gerta daiteken beste elementu bat atzerritarrak diren pertsonekin to-  
patzea da. Beti ere hauek egokitze prozesua bizi izan baitute eta katarsirako es-  
pazioa eskaini dezakete. Eurekin egokitzean izandako zailtasunak partekatu dai-  
tezke, erreferentziazko eta sozializatorako espazio bakarra bihurtzeko arriskuan  
erori gabe.

Era berean, harrera-erakundeak etengabeko komunikazioa dauka bertan lanean  
dauden boluntarioekin, koordinazioarekin eta bidaltze-erakundearekin. Bolunta-  
rioen akordio eta ebaluaketetan parte hartzen du. Boluntarioari laguntza ematen  
dio bere integrazio pertsonal eta profesionalean, eta bere garapenean lagunduko  
dioten ekintzetan parte hartzeko denbora librea uzten dio. Bertakoekin lanerako  
edo topaketarako diren espazioak errazten ditu. Lan-taldeko pertsona guztiek ja-  
kidea zergatik, zertarako eta zenbat denborarako datorren boluntarioa garrantzi-  
tsua da, horrela gaizki ulertuak, tentsioak eta zolitasunak ekiditeko.

### **Bidaltze-elkartearen papera**

Urrutitik egiten den bide-laguntza hau alderdi praktikoagoetan zentratuko da:  
osasun fisikoa (etxe-bizitza, elikagaiak...), osasun psikologikoa, hau da, dituen  
animu egoerak: poztasuna-atsekabea, inkulturazioa eta buruzagiekin gertutasu-  
na, lanean aurkitzen dituen zailtasunak, lankideekin dituen zailtasunak eta pres-  
takuntzarik faltan botatzen duen edo, egiten duen lanerako aproposak diren gai-  
tasunak garatzen ez dituela nabari duen...

Distantziaren oztopoagatik eta errealitate fisiko eta ordutegi berdinak ez izatea-  
gatik, batzuetan bide-laguntza agendan sartu behar da, tartea eta denbora ziur-  
tatu, eguneroko urgentzi eta presetan desager ez dadin.

Garai honetan, bide-laguntza distantzian egiten da, korreo elektronikoen bidez,  
skype bidez, eta posible den neurrian bidaltze-erakundeko langileek (lankidetzeta tek-  
nikoak eta programa arduradunak) lekura egin ditzaketen bidaiaak aprobetxatuz.

Garai honetan zehar boluntarioaren familiarekin harremanak mantentzea interes-  
garria da, beti ere eurek onartzen badute.

Bi erakundeen artean komunikazio iraunkorra egon behar da boluntarioaren ego-  
naldia ahalik eta probetxuzkoena gerta dadin eta aldaketak sartu edo ez balora-  
tzeko eta kontrastatzeko.

Eta gehien bat epe luzeko esperientzietan, bi erakundeei dagokie boluntarioari eta harrera-komunitateari egonaldiaren amaieraren prestaketa erraztea. Bat batean, agurraren garaia iristen da. Erreakzioak oso bestelakoak izan daitezke aldaketan eta itzuleran zer egingo den pentsatzen denean: satisfazioa, kexa, lasaitasuna eta beldurra. Batzuetan, eskaini zaion denbora eta esfortzu guztiaren ondoren, kosta egiten da azkenean fruituak ematen hasten den proiektu batez bereiztea, edo berdin arriskuan badago erreleboa hartuko duen inor ez dagoelako.

Itzulerarako prestakuntzari irteerari bezala egin beharko litzaioke aurre. Askotan ez zaio duen garrantzia ematen; izan ere, pertsona jatorrizko lekura itzultzen dela suposatzen da, eta honek ez duela bestelako hausnarketarik behar. Ondo aplikatu daiteke Mario Benedetti idazle uruguaiarrak behin esandakoa: *“ez da inor erbestetik itzultzen: itzultzen dena beti beste bat izaten da”*. Eta egia esanda ez da itzulera, hasiera berri bat baizik.

Joaterakoan bezala, arima harrera-herrialdean geratzen da oraindik hilabete luzez.

Itzulerarako prestaketa hilabete batzuk lehenago hasi behar du (estantziaren iraupenaren arabera izango da). Kontutan hartu beharreko elementuak dira:

- Agurraren garrantzia.
- Norbere buruari iristeko denbora eman.
- Norbere burua proiektatu: nola ikusten naiz itzuleran, zer egiten, zer errutinetara itzultzen, eta zertan amore emango dut eta zertan ez.

## Bide-laguntza boluntariotza ONDOREN

### Helburuak

Bide-laguntzak une honetan duen helburuak itzuleran pertsona boluntarioak aurki ditzaken arazo eta adostasun ezen esplorazioarekin zer ikusia du; atzerrian epe luzea egon ostean norberaren herrialdera itzultzerakoan gerta daiteken kontrako txokea.

### Bidelagunaren papera

Itzuleran, bidelagunak boluntarioari harrera egingo dio, eta gehienetan heldua-goia eta independenteago iristen den arren itzulera ez dago arazoetatik libre. Esperientzia positiboak indartu behar zaizkio eta negatiboak izan direnak prozesatzeko aukera erraztu.



Itzuleraren lur hartzearen garaia iritsi da. Hemen oso garrantzitsua da bide-laguntza boluntariora esperientzia eta Hegoaldean izandako egonaldia, gogorra eta guztiz aberasgarria, gaztetako erokeria edo ezerezean gera ez daitezen. Esperientzia hauen istorioak batzuetan bortitza den gure gizarte “guztiz egina”-rekin eta kontsumistarekin ematen den berriro elkartzearen txokea erakusten gaitu, aurretik bizi izandako egoera prekariora eta egunerokoa partekatu duten pertsonak izaten jarraituko dutena. Ahaztu nahiaren tentazioa agertuko da edo, kontra-koa, bizi estilo erosoetatik harrera egiten gaituztenei aurre egitearena. Askorentzat lan-bidea birpentsatzea ekarriko du, guztientzat bizi baldintzak eta maia birpentsatzea ekarriko du. Halako atsekabe egoera ezartzen da, bizi izandakoa eguneratzea mugitzen gaituela, eta bizitza partekatu dugun pertsona horiekin harremanak hala nola mantentzeko modua bilatuko dugu.

Ona da moldatu gabeak sentitzea gure bizilagunen irizpide, estilo eta bizi moduak onartzen ez ditugulako, baina hori ez da inoiz osasuntsua izango samindurik sentitzen bagara. Horregatik dugun egon ezari irteera bilatu behar diogu, eta hori bai guztiz pertsonala da. Ez dira inoiz berdinak bi pertsonen zirkunstantziak.

## Mugak

Hala era, une honetan egiten den bide-laguntzak zailtasunak ditu. Alde batetik, bidelagunari dagokionez:

- Pertsona bakoitzaren beharrei erantzuna eman nahi izateagatik, bide-laguntzak egitura gutxien duen ueña da. Mugetariko bat itzultzen naizen errealitatea, bizitzen ari naizena, e.a. ulertzeko behar abstraktuago hori hitzetan jartzeko zailtasuna da. Eta era berean pertsonak premia handiagoa duten beharrak ditu: lana, etxebizitza, e.a. lortzea. Eta behar hauek asetzea bidaltze-erakundearen eskuetatik kanpo dago.
- Garrantzitsua denari urgentzia duenak lekua eta denbora kentzea ahalbidetzen duen lan zama.
- Erantzuna nola eman ez jakitea

Eta bide-laguntza jasotzen duen pertsonari dagokionez:

- Duelua bizitze honetan parte hartutako guztiengatik distantzia hartu behar izatea.
- Nahi duena azaltzen edo esaten ez jakitea.

- Bidaltze-erakundeak eskaintzen duen bide-laguntza ordezkatzeko duten beste espazio batzuk aurkitzea.
- Gugandik irtetea eta bizitzen ari gareneri hitzak jartzea zaila egitea.

## **Aukerak**

- Horrelako esperientzia bat jatorrizko herrialdean hegazkinak lurra hartzen duenean amaitzen ez dela esaten da, eta neurri batean boluntarioa “betirako lur jota” uzten duela.
- Esperientziaren jarraipen honetan singularretik anitzera, banakakotik gizarte intzidentziara eta kolektibora pasa behar da, aldaketa sozialerako eta sentzibilizatorako agente biderkatzaile bezala ikusi behar dugu gure burua.
- Hegoaldean bizi izandakoa pertsona bakarraren baitan ez geratzea, baizik eta bere testigantza bidez topaketa errazteko balio izatea.
- Boluntariora-ondoreneko taldeak: boluntariora esperientzia bizi izandako pertsonen osatutako taldeak. Esperientzia eta itzulerako erronkak partekatze elkartzen dira.
- Gai berdintsuak lantzen dituen erakunderen batea integratzea hemen.

# Ondorio modura

## **NORK EGINGO DIO BIDE-LAGUNTZA BIDELAGUNARI?**

Gure natura finituak, kalteberak, mugatuak... bizi-esperientziak izatera behartzen gaitu: batzuetan bidelagun bezala, bestetan bide-laguntza jasotzaile bezala. Teknologiarik ordezkatu ezin duen ekintza guztiz gizatiarra da; izan ere, zaintzeak aurpegi bat eskatzen du, begirada bat, topaketa bat, bide-laguntza egiten jakitea.

Bide-laguntza egiten jakite honetan pertsona ez luke bakarrik egon beharko. Komunikagarria litzateke bidelagunez osatutako komunitate baten barruan egotea, eta honek kontraste bezala balio izatea.

Francesc Torralba-k bide-laguntza gizakiaren ekintza eratzailerik bezala ulertzen du. Gizaki bizia dena izaten jarraitu ahal izateko bide-laguntza beharrezkoa duen gizaki bezala defini daiteke: zaindua bada soilik garatu ahalko balitu bezala bere potentzialtasunak.

Eta zaintzea edo bide-laguntza egiteak ondorengoak eskatzen dituela esaten du:

1. Beste pertsonaren autonomiarekiko errespetu arduratsua.
2. Bide-laguntza jasotzen duen pertsonaren zirkunstantzien ezagutza eta ulermena.
3. Dituaren beharren azterketa.
4. Aurreikusteko gaitasuna.
5. Bide-laguntza jasotzen duen subjektuaren errespetua eta promozioa.

6. Norberaren zaintza bide-laguntza zuzen baten berme gisa.

7. Beste pertsonaren sentikortasunarekin lotura enpatikoa.

Bide-laguntza egokia egitea posible izateko bidelaguna ondo zaindua eta lagun-  
dua sentitu behar da. Norberaren zaintza baldintza da beste pertsona baten  
zaintza eta bide-laguntza egiteko.

Beste pertsona baten aurrean irekitzea posible izateko neurri batean oreka  
emozional eta mentala izan behar da; bestela balitz, irekierak ez dio ematearen  
desioari erantzuna ematen, bide-laguntza jasotzen duen pertsonak dituen ga-  
beziak eta beharrak konpontzeko nahiari baizik. Horrelakoetan bide-laguntza  
ematearen ekintza proiektio eta erabilera prozesu bihurtzen da. Bide-laguntza  
egitea babesa ematea da, beste pertsonari protagonismoa ematea, kontsola-  
mendua transmititzea, soseguak, bakea, erabakiak hartzeko aholkatzea, dis-  
zernimendurako; baina zeregin hori egingo duenak neurri batean lasaitasun  
emozional eta egonkortasun psikologiko eta espirituala badu posible da soilik.

Askotan bidelaguna ere giza subjektua dela ahazten dugu eta, subjektu bezala  
sentibera dela eta babestu eta zaindu beharra duela eskuartean duen lana ondo  
garatu ahal izateko.

Horregatik oso garrantzitsua da formatzaile-bidelagun taldean elkartu eta truka-  
tzea bide-laguntza egiterakoan aurkitzen dituzten oztopo eta lorpenak, elkarri la-  
guntzeko. Beharrezkoa izango da ere erakundeari bidelagunentzako formazioa  
eta prestakuntza eskatzea, formazio iraunkorra bezala eta egokien ikusten den  
trebakuntza.

Norberaren zaintza zaintzailearen ardura da gehienbat. Bere oreka emozionala  
eta bizitza mentalaren osasuna zaindu behar du, eta era berean bere gorputz eta  
arimarena. Baina profesionalaren zaintza ez da profesionalaren hardura soila,  
erakunde eta sistemarena ere bada.

Bide-laguntza egitea, batzutan, esker-txarreko ekintza da, duen balorazio urria-  
gatik, baina erakundeak bere profesionalak zaindu behar ditu, erakundearen in-  
dar motrizak dela dakielako, nahiz eta askotan ekintza horrek ikuspen nahiko ez  
izan.

Bidelagunak askotan bide-laguntza egite horretan jarduten diren modua aztertu  
behar dute. Boluntario bat izan behar eta izan behar ez duenari buruz izan ditza-  
ken “aurreiritziak” aztertu behar ditu.

Bidelagunaren bide-laguntza nahita nahi ezkoa da; izan ere:

- Pertsona koherentea izan behar da (norberaren historia osatua izanda, auto-estimua, ezin hobea izatearen exigentzia gainditua izanda).
- Dituen gaitasunak ezagutu, onartu eta praktikan jarri behar ditu:
  - Entzuteko gaitasuna.
  - Beste pertsonaren munduan sartzekoa.
  - Eusteko.
  - Norberaren asmoetan sinestea.
  - Pazientzia (beste pertsonaren denborekiko errespetua).
- Norbere buruaz libre izaten ikasi behar du.
- Beste pertsonaren aurrean zuhurra izan behar du, apaltasunarekin eta erreberentziarekin aurkeztu.
- Norberaren zaintza.
- Ezagutza.

Bide-laguntzan aurki ditzakegun beste erronka batzuk dira:

- Bikote prozesuetan nola egin bide-laguntza.
- Sinesmena hizpide hartuta nola egin bide-laguntza.



# Praktikan jartzeko

## KOMUNIKAZIOA ETA ENTZUTEA LANTZEKO DINAMIKAK

### Beste pertsona bati deitu

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 20 minutu.

**Helburua:** Norberak bestearentzat duen balioa onarraraztea.

#### Garapena:

6 pertsona (edo gehiago, taldearen arabera) gelako mutur batean eseriko dira eta taldeko beste 6 pertsona aukeratuko dituzte. Azken hauek begiak tapatuko dituzte eta gelan zehar sakabanatuko dira. Eserita daudenak, bakoitza bere bikoteari deika hasiko zaio izenetik, suabe, eurengana erakarrit, aurkitu arte. Gero paperak aldatuko dira.

Komunean ondorengo galderak partekatuko dira: nola sentitu dira? Zer gertatu da? Gure identitatea gure izenarekin ematen da, bizi dudanari izena jartzen dio. “Maite zaitut” esateak maitasuna egotea dakar. Sentimendua esan daitekeenean, ondorioa bikoizten da. Zerbait gogorra edo txarra bizitzen denean, esan daiteke, berriz bizi eta amestea ahalbidetzen du. Garrantzitsua da denbora galtzea esatea, esplizitu egitea ahalbidetzeko. Nerabe eta helduen artean garrantzitsua da topaketaren eta ikuspegiaren unea.

## Zenbakiengatik ordenatu

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 20 minutu.

**Helburua:** Nola komunikatzen garen aztertzea.

**Garapena:**

Partaide bakoitzak zenbaki sekretu bat jasoko du eta taldeak, ikusi eta hitzik esan gabe, ordenean jarri behar da (barreak erabiliz, talkak, behatzak, muxuak, txistuak...).

Bariantea: Ikusi eta hitz egin gabe, talde bakoitzean altueraren arabera ordenatuko dira (norbaiti ukitua izatea gustuko ez badu ez jolastea badu, baina errespetu osoz ukituko dira).

Amaitutakoan jolasa nola bizi izan duten eta nola sentitu diren partekatuko dute. Maiz irteten diren komentarioak dira: komunikatzeko modu bat erabili nuen eta gero beste batzuk; sorpresa eta beste modu batzuetara nire burua irekitzea; nire metodoa inposatu nahi izan nuen eta erantzunik ez nuela ikusi nuen; seriozki jolastea erabaki nuen eta gero, barreak entzundakoan, dibertitzea erabaki nuen; zenbaki altuak zailagoak ziren; une batzuetan pertsona berak bi mezu jasotzen zituen aldi berean. Komunikatzeko modua aldatzea kosta egiten dela esatea garrantzitsua da, bizitzan berdina gertatzen baita: komunikazioa, beti, bi pertsona edo gehiagoren arteko gauza da.



## Amarauna

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 30 minutu.

**Helburuak:** Erabakiak hartzeko eta gatazkak konpontzeko talde gaitasuna garatzea. Kooperatzeko beharra sustatzea. Taldearen konfiantza garatzea.

### Garapena:

Bi metroko zabalera duen soka beharko da armiarma-sarea osatzeko (zutabeak, zuhaitzak, e.a. erabiliz). Egiterakoan tamaina ezberdineko tartearak uztea komenigarria da, handienak metro baten gainetik gera daitezela saiatuz. Jolasaren helburua partaide guztiak “amarauna” tik beratu ukitu gabe pasatzea da. Taldeak, banaka-banaka, hau nola lortu ikusi beharko du. Amaitzeko, gai hauen inguruan hausnarketa erraztuko da: erabakiak nola hartu diren, jarraitutako estrategiak, pertsona bakoitzak hartutako rola, zerk lagundu dion taldeari, eta zerk oztopatu duen helburua, eta abar.

## Argazki espilua

**Mota:** Taldekakoa edo banakakoa.

**Iraupena:** 15 minutu.

**Helburua:** Partaideak nola sentitzen diren azal dezaten erraztea.

### Garapena:

Mahai gainean argazki ezberdinak jarri. Pertsona bakoitzak, dauden argazkien artean, momentuan bizi duten egoera pertsonala egokien azaltzen duena aukeratuko du. Zenbakiak eta argazkiak irudikatzen duena idatziko du. Argazkiaren azpian jartzeko hitz edo esaldi bat pentsatu eta idatziko du.

Asetzen duen argazkia aurkitzen ez badu asmatu egingo du; hau da, bere egoera pertsonala sinbolizatuko lukeen argazkia imajinatuko eta deskribatuko du. Ondoren, lema jarriko dio.

Banaka-banaka aukeratutako argazkia taldeari erakutsiko diote argazkiaren lemarekin batera. Hortik abiatuz euren egoera pertsonala zein den azalduko dute.



## KONFIANTZA LANTZEKO DINAMIKAK

### Ontziak lainoartean

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 20 minutu.

**Helburuak:** Entzumena eta jokalaria guztien arteko koordinazioa sustatzea. Konfiantza sustatzea.

**Garapena:**

Azpitaldeko bakoitzari begiak tapatuko zaizkio eta bata besteari atzean jarri behar dira, eskuak aurrean duten pertsonaren sorbalden gainean jarri. Azpitaldeko buruzagia errenkadaren azken lekuan doa, ez ditu begiak estalita izango eta ez da dagoen lekutik mugitu behar. Salaren amaieran eta azpitalde bakoitzaren parean euren artean hiru pausoko distantziara dauden bi aulki edo objektu egon behar dira. Aulki hauek portu seguru baten sarrera dira. Hasierako seinalea emandakoan partaideek osatutako ilarak mugitzen hasiko dira bakoitza bere buruzagiaren ahots eta oihuei jarraituz.

## Afektu ez-ahozkoa

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 30 minutu (pertsone kopurua eta parte hartze mailaren arabera alda daiteke).

**Helburuak:** Espresio ez ahozkoen bidez taldean onartze sentimendua estimulatu. Afektuak eta emozioan beste modu batera azaltzeko bideak landu.

### Garapena:

Talde guztiak, txandaka, pertsona bati modu ez-ahozko batean sentimendu positiboan azaltzean datza. Partaide bat erdian jarriko da, begi tapatuekin, eta beste guztiak, borobilean, bere inguruan. Hauek gerturatzeko joango zaizkio nahi duten eran eta modu ez ahozkoan sentimendu positiboak azaltzeko. Ondoren erdian dagoen pertsona aldatu egingo da, nahi duten guztiek parte hartu arte.

### Iradokizuna:

Erdian dagoen pertsonaren begiak ez estaltzea dinamika egiteko beste modu bat.

## Opari sinbolikoak

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 30 minutu.

**Helburuak:** Sentimenduak besteekin partekatzea sustatu: “ematen” eta “jasotzen” ikasi. Taldearen kohesioa handitu.

### Garapena:

Partaideak borobilean eseriko dira. Bakoitzari orri bana banatuko zaio, eta denek orria norena den jakin dezaten, bertan bakoitzak bere izena jarriko du. Taldeari orrialdea eskuinetara dagoen lagunari pasako zaiola azalduko zaio, eta orriaren goiko aldean idazten hasiko dela. Idazteaz amaitutakoan orri hori bertan eskuinetara dagoen lagunari pasako zaio berriro ere, eta honek jarraian idatziko du. Behin eta berriz errepikatuko dute orria jabearengana iritsi arte. Orria eskuz pasa aurretik doblatu egin beharko dute, horrela jarraian doazen lagunak idatzita dagoena irakurtzeko aukera ez dezaten izan. Orria jabearengana “abaniko” moduan tolestuta iritsiko da.

Dinamika honen helburua partaideek taldekide bakoitzari “opari sinbolikoak” egitea da; hau da, bakoitzak sortarazten dizkigun ideiak, nahiak, sentimenduak... azaltzea, beti ere modu positiboan. Anonimoki edo nor garen azalduaz egin daiteke.

Amaitutakoan, norberak bere “abanikoa” irakurriko du (une honetan musika lasaia jarri daiteke). Ondorengo galderen inguruan partekatzea bultzatuko da: Nola sentitzen zarete? Zerbaitetarako balio izan al dizue egindakoak? Nola baloratzen dituzu “opariak”? Erabilerarik emango al diezu?



## EZAGUTZA DINAMIKAK

### Ameriketako osabari gutun bat

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** Ordu ta erdi.

**Helburua:** Nolakoak garen eta nola ikusten garen hausnartu. Besteek gutuz duten pertzepzioa ikustea. Komunikazio gaitasunak sustatu: taldekideen artean, enpatia, egia esatea, konfiantza...

#### Garapena:

Partaideei ondorengo egoera azaltzen zaie: “zuek jaio aurretik zuen osabetako bat Ameriketara joan zen eta orain itzuli da. Nola ezagutuko zarete aireportuan harrera egitera joaten zaretenean ez bazarete ezagutzen? Zuen pertsonalitatea azaltzeko gutun bat idatziko diozue. Eramango duzuen arroparen azalpena egiteak ez du balio, ez hile kolorea azaltzea, ez begien kolorea, ez altura, ez pisua, ez izena ere. Gutuna pertsonalago izan behar du, bertan zure zaletasunak, egiten duzuna, arduratzen zaituena, dituzun arazoak, pentsatzen duzuna, nola dibertitzen zaren, gustuko duzuna, e.a. kontatu diezazkiokezu.

Azalpena egindakoan, 20-30 minutu emango dira gutuna idazteko. Denbora pasatakoan gutun guztiak jasoko dira eta partaideen artean banatuko, norberak bere gutuna jaso ez dezan kontu izanda. Pertsona bakoitzak egokitutako gutuna ozen irakurriko du eta norena den asmatu beharko du. Asmatzen ez badu taldeko beste norbaitek asmatzeko aukera izango du. Asmatu ostean, erantzunak arrazoituko dira: zeintzuk izan dira pista edo nahastea sortutako datuak?

## Ipuina: Nola ireki zen bidexka?

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 45 minutu.

**Helburuak:** Pertsonengan jarrerak eta ohiturak nola sortzen diren hausnartzea.

**Garapena:**

Lehenengo banaka eta ondoren taldeka egingo den hausnarketa dinamika proposatzen da. Partaideei Paulo Coelhoren ipuinaren testua banatzen zaie eta bakarka ondorengo puntuen inguruan hausnartzeko eskatzen zaie: zer esaten digu ipuinak ohituren eta jarreraren sorreraren inguruan eta hauek alda daitezkeen edo ez. Ondoren, taldean, bakarka hausnartutakoa parteka dezatela eskatuko zaie, eta orri batean irudika dezatela euren kulturaren beste kultura batzuetatik berdinak diren jarrerak eta ohiturak alde batetik eta ezberdinak direnak bestetik.

Paulo Coelhoren ipuina aurkezten dugu:

Biharamunean, bertatik zebilen txakur batek oihana gurutzatzeko bidexka bera erabili zuen. Ondoren ahari baten txanda izan zen. Aharia artalde baten buruzagi izanda eta bidea dagoeneko irekia zegoela ikusita taldekideak bertatik pasa arazi zituen.

Beranduago, gizakiak hasi ziren bidexka erabiltzen: sartu eta irten egiten ziren, eskuinerantz eta ezkererantz, beharaka, oztopoak saihestuz, kexatzen, gaizki esaka, arrazoi guztiarekin. Baina alternatiba bat sortzeko ezer ez zuten egiten.

Hainbesteko erabileraren ostean, bidexka bide zabal bihurtu zen, non animalia gaixoak zama pisutsupean nekatzen ziren, hiru ordutan 30 minututan egin zitekeen distantzia egitera behartuak baitzeuden, txahalak bere garaian irekitako bidexka jarraitu izanagatik.

Urte asko pasa ziren eta bidea herri bateko kale nagusi bihurtu zen eta, azkenean, hiri bateko ibilbide nagusi. Denak ziren kexa zirkulazioaz, izan ere bidea izan zitekeen okerrean baitzen.

Bitartean, oihan zahar eta jakintsuak bide hoberik egon daitekeen galdetu gabe, dagoeneko irekia dagoen bidea itsu jarraitzeko joera duen gizakiari iseka egiten zion.



## Hausnarketarako:

- Zer gogoeta sortarazten dit ipuin honek?
- Nola aplikatu dezaket nire bizitzara?
- Zer gauza eta hauek nola egiten ditudan pentsatzeko ohitura dut? Edo dagoneko eginda dauden bidexkak erabiltzeko joera dut?
- Ze bizi-estiloa daramat: kezatzera mugatzen naiz edo alternatiba edo aukera ezberdinak bilatzen ditut?

## Iradokizuna:

Testua bakarka landu daiteke, ondoren agertzen diren hausnarketarako galderi erantzuna emanaz.

## Bizitzaren inbentarioa

**Mota:** Taldekakoa (banakakoa ere izan daiteke).

**Iraupena:** 45 minutu.

**Helburuak:** Une honi eta etorkizunari buruz hausnartzea; balore pertsonalak eta talde barrukoak aztertu.

## Garapena:

Partaide bakoitzari galdetegi bat banatzen zaio. Bakoitzak burura etortzen zaizkion erantzun gehienekin erantzun beharko ditu galderak, bizkor eta sakonki hausnartu gabe. Amaitzeko, taldekideekin komunean jarriko dira erantzunak, eta honek dituen ikuspuntuak “itzuli” ahal izango ditu.

## Lan horria:

1. Noiz sentitzen naiz “bizirik”?

Zeintzuk dira guztiz beteta sentiarazten nauten ekintzak?

---

2. Zeintzuk dira nire bertuteak?

Besteen bizitzei zer eman diezaieket?

Zer da nire garapen eta ongizaterako ondo egiten dudana?

---

3. Nire uneko egoera eta itxaropenak kontutan hartuta, zer egiten ikasi beharko nuke?

---

4. Zeintzuk dira plan bihurtu beharreko nahiak?

Ametsik baztertu dut errealista ez izateagatik eta berriro amestu behar dudala pentsatzen dut?

---

5. Zeintzuk dira garatu edo gaizki erabiliak ditudan errekurtsoak (pertsonalak, materialak...)?

---

6. Zer egiteari utzi behar diot?

---

7. Zer egiteari ekin behar diot?

---

8. Aurreko galderei emandako erantzun guztiak,

Nola eragingo diete nire datorren urterako egitasmo eta proiektuei?

---

## Eneagrama

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** 2 ordu.

**Helburuak:** Norberaren pertsonalitateak dituen ezaugarriak ezagutzea, dituen alderdi positibo eta negatiboetan sakonduz. Beste pertsona batzuekin egoterako orduan ditudan ahalmenak eta mugak ezagutzea.

### Garapena:

Eneagramari buruz pistak eman ditzaken pertsona bat gonbidatzen da. Eneagrama oinarrizko bederatzi pertsonalitate tipo azaltzen dituen sistema da, eta giza izaeraren ikasketara aplikatzen da. Gaur egun, eneagramaren ezagutza hazkunde bide bezala erabiltzen da, norberaren historia pertsonalaren azterketarako. Era berean, bizi izandako esperientziek gure izaera, sentitzeko modua eta mundua hautemateko era nola moldatu duten ikusten laguntzen du. Boluntarioari lagungarri gerta dakiokere bere burua ezagutu eta beste pertsonekin izango dituen harremanetarako prestatzeko. Konfiantzazko giroa sortzea komeni da pertsonak bere izaerak eta/edo pertsonalitateak beste pertsonekin egoteko orduan duen eraginari buruz lasai hitz egiteko aukera izan dezan.

### Irakokizuna:

Testua bakarka landu daiteke, ondoren agertzen diren hausnarketarako galderari erantzuna emanaz.

## Boluntarioria, hegoaldeetik ikusita

**Mota:** Taldekakoa.

**Iraupena:** Ordubete.

**Helburuak:** Boluntarioaren esperientziak berarekin batera bizi direnen artean suposatzen duenaz jabetzea. Elkartze horretarako kontuan hartu beharreko pistak adostea.

### Garapena:

Taldeari Víctor Murilloren testuari buruz hausnarketa egin dezan eskatuko zaio. Taldeka, testuan deigarri gertatu zaiena azalduko dute eta “elkartze horretarako 5 pista” adostuko dute. Gero bateratze lana egingo da taldeka.

**Víctor Murillo**

**Fe y Alegría Kolonbia-ko zuzendaria**

“Fe y Alegría-rentzat boluntariotza esperientzia positiboa da. Boluntarioak zenbat eta gehiago integratu, orduan eta positiboagoa izango da. Eta aberasgarriagoa zenbat eta lan zuzen gehiago izan. Zenbat eta luzeago izan estantzia, aprendizai gehiago uzten dira Hegoaldean, eta gehiago ikas dezake boluntarioak.

Esperientzia motzak neurrian baloratu behar dira, frustraziorik ez jasotzeko. Aberastasun gehien pertsonari ematen dio, harrera- erakundeari baino. Horrek ez du esan nahi negatiboa denik, kokatu beharreko leku bat besterik ez da.

Hori bai, esperientzi motz horiek Hegoaldeko erakundeentzat aberastasuna konpentsatzeko baliogarria gerta dakieke, beti ere, interbentzio mugatueta eta herritar talde oso zehatzekin pentsatzen bada.

Boluntario gehienak pertsona aktibo bihurturik itzultzen dira Hegoaldetik. Ez da neutro itzultzen esperientzia positiboa bizi izan duena. Orduan, sentsibilizaziorako agente bihurtzen dira, Iparraldean kontzientziatzeko. Badira ere kasu batzuetan non errekurtsioak lortzeko bitartekari bihurtu diren.

Noski, boluntariotza esperientzia positiboa da marka uzten duelako.

Lehenik eta behin, boluntarioak Iparrarentzat positiboak dira errealitatearekin harremanetan jartzen dituelako. Erakunde baten lurrera konexioa izan daitezke eta begirada ezberdin bat eman dezakete, eta hori guztia ekarri eta besteak konbentzitu ditzakeelako. Mota honetako esperientziarik gabe besteak konbentzitzea zaila izango du. Zentzu honetan boluntarioak beharrezkoak dira Iparrarentzat.

Hegoalderako boluntarioak ere onak dira beste begirada bat ematen dute-lako. Era berean esku bat bota dezaketelako eta, zentzu honetan, bota daitezken esku guztiak gutxi dira. Eta hirugarren lekuan, hutsune zehatzak bete ditzakete.

Nik bizi proiektua duten boluntarioengan sinesten dut. Euren bizitzaren zergatia eta zertarakoa oso argi dutenak. Horizonte pertsona argirik ez badute, posible da hara iritsi eta hara hona doan buruarin izatea. Boluntario batek bere bizitza argi ez badu zaila izango du lehena dena jartzen. Etorkizunean, helburuetan... argitasunik ez badago, nola antolatuko dira baliabideak? Helburuak eta bideak nahastu litzake. Bizitzaren zentzua bertara iristeko bideekin nahastu litzake.

Ez zaizkit baliagarri euren bizitzaren etorkizuna argi ez duten boluntarioak edo gutxienez han argitu edo okertu dakielen horizonte batekiko apustua. Pertsona neutroak ez dira beharrezkoak, eta argitasunik gabekoak ere ez han haizeak hemen baino indar gehiagorekin jo eta mugitzen duelako. Euren bizitzan giza eraldaketa eta eraldaketa pertsonala duen horizontea izan behar dutela uste dut. Ezin dugu mundua aldatu nahi izan gu geu aldatzen ez bagara. Bere bizitza eta eraldaketa horizonte argiak ez dituen pertsona ez da fida-garria.

Nik uste boluntario batek argi badu bere eraldatze horizontea, injustizi egoeren aurrean haserrea esperimentatzeko gai izan behar duela. Pobrezi egoeren aurrean haserretzeko gaitasunik ez badu, agian hau ez da dagokion lekua. Haserrea sentitzeko gai izan behar da, hunkitzen utzi, galdetu eta galdetua izaten. Galderen bitartez hazten gara. Erakundeak ere galderen bidez hazten dira. Kuestionatzen uzten ez banaiz eta egoera hauen aurrean kuestionatzen ez banaiz, zaila izango dut hazten jarraitzea, aurrera pausoak ematea.

Hala ere ezin gara haserrean geratu. Ekintzara pasatzeko gai izan behar gara. Eta pobreekin lan egiten duen erakunde batera boluntario bezala

banoa, bizitza pobretutako pertsonarengandik pentsatzeko gai izan beharko genuke, mundua pobrearen giza posiziotik pentsatzeko.

Erantzun onenak emateko gai izan behar da, ez du edozein erantzunek balio. Erantzun txar bat jasotzen duena pobretu egiten da eta.

Gizatasunean adituak izan behar gara. Interbentzio mota baterako bihotz onekoa izan behar da eta ezberdina dena ulertzeko gai. Beraz, entzuteko eta hitz egiteko prest egon behar da.

Boluntario batek printzipio antropologiko bat argi izan behar du, hau pertsonengan sinestea da. Besteeengan sinistu behar du eta beregan. Ez dira bakero bakartiak behar, taldean lan egiteko prest dauden pertsonak izan behar dira. Konfiantza sortarazten duten pertsonak izan behar dira. Ausartak, adoretuak, amesteko eta arriskatzeko gai, ilusioz beteak eta itxaropentsuak izan behar dira.

Zerbait eman aurretik, pentsatu zuen izana emateko aukeran. Eskuragarri egon, erabilgarri izan.

Integrazioan parte bezala, erritmoak eta pisuak bere egiteko gai izan behar dira, besteak bezala. Ez bilatu pribilegiorik! Ez ahaztu pobregatik

hautatzen duena bere segurtasunik eza eta ziurgabetasunik bere egiten dituela. Segurua dena utzi behar da, nahita ahazten saiatu behar gera. Aberatsak segurtasunik bilatzen ditu, pobreak ez ditu. Pobrearekin lan egin behar badut, dituen ziurgabetasunik eta segurtasunik ezak nire egingo ditut.

Joaten zareten lekura joaten zaretela laguntzen utzi zaitezke. Bakarda-deak hil egiten du. Eta guztiaren gaitetik ikastera joan. Eta erakustea suertatzen bazaizue, irakasten duzuen heinean ikasi”.

## BIDEO-FORUMA

Ondoren pelikula batzuk proposatzen dira, taldean gai ezberdinetan sakonduz eztabaida errazteko: niaren, bizitzaren aurrean nola kokatzen garen, nola bizi dugun eta beste pertsona-taldeekin harremanak izateko dugun moduz.

**Quiero ser como Beckham.** Chadha, Gurinder. Londres, 2002.

108 minutu.

Jess-ek 18 urte ditu eta gurasoak indiar neska xarmangarri eta konbentzionala izan dadin nahi dute. Baina berak futbolera jolastu nahi du soilik, bere heroia den David Beckham bezalaxe. Jess-entzat horrek parkean, bere lagunekin, bai bati ostikadak ematea esan nahi du, Jules-ek aurkitzen duen arte eta neskez osatutako talde lokal baten partaide izatera gonbidatzen duen arte. Bien arteko adiskidetasuna sendotzen doan bitartean, taldea beste hiri batzuetara bidaiatzen hasten da jolasteko. Baina Jess-en gurasoek ez dute ulertzen zer-gatik ez den lasaitzen eta zuzenbidea eta sukaldatzen ikasten.

**Billy Elliot: quiero bailar.** Daldry, Stephen. Londres, 2003.

105 minutu.

Billy Elliot-eka 11 urte ditu eta langile auzo britainiar batean bizi da aita, zaharrragoa den anaia eta amonarekin batera. Herrialdean dagoen krisi ekonomikoak ikatza minetako langileak, euren artean Billy-ren aita eta anaia, huelgara joatea behartzen ditu. Billyk dantzaren mundua deskubritzen du, eta honek bere aitak boxeoa ikas dezan duen grinarekin talka egiten du. Bere dantzako irakaslearen eta bere lagun onenaren laguntzarekin dituen ideiak babesteko eta dantzari izatea lortzeko bere aita eta anaiari aurre egingo die.

**Los chicos del coro.** Barratier, Christophe. Bartzelona, 2004.

92 minutu.

Frantzia Bigarren Gerrate Mundialaren ostean. Istorioa barnetegi-zentzategi batean gertatzen da, non gerratearen umezurtzak diren haur asko eta ekonomia prekarioa duten familietako haurrak dauden. Hezitzailea, Mathieu, hezitzailearen paradigma da, zein pertsonetara iristen eta duten hoberena ateratzen saiatzen da. Musika pertsonak eta mundua eraldatzeko bide pribilegiatu bihurtzen da.

**El circo de las mariposas.** Joshua Weigel.

20 minutu.

“The Doorspot Fil Project” lehiaketako irabazlea 2009an. Sari honek esperantza eta giza dignitatea bezalako baloreei film labur honek egindako ekarpenak onartzen ditu.

Zirko txiki batek, Amerikak bizi izandako depresio erdian, arraroak diren gauzen erakusketa batean partaide den gorputz-adarrak gabeko gazte bat aurkitzen du. Zirkuko zuzendariak eta gazte honen adoreak gazteak pertsona bezala duen dignitatea aurkitzea lortzen dute. Ikasketez, aukerak sortzeko beharrez eta, funtsean, gizakiok ezartzen ditugun mugen gainditzeaz hitz egiten duen istorio bat da.