

IRTENBIDEETAN

oinarritutako
gizarte eta
hezkuntza
arloko
esku-hartzea

Lanketarako
tresnak

Jose Vallejo Cuñado
Naia Bizkarralegorra Bravo

bidegintza
gizarte
ekimeneko
kooperatiba

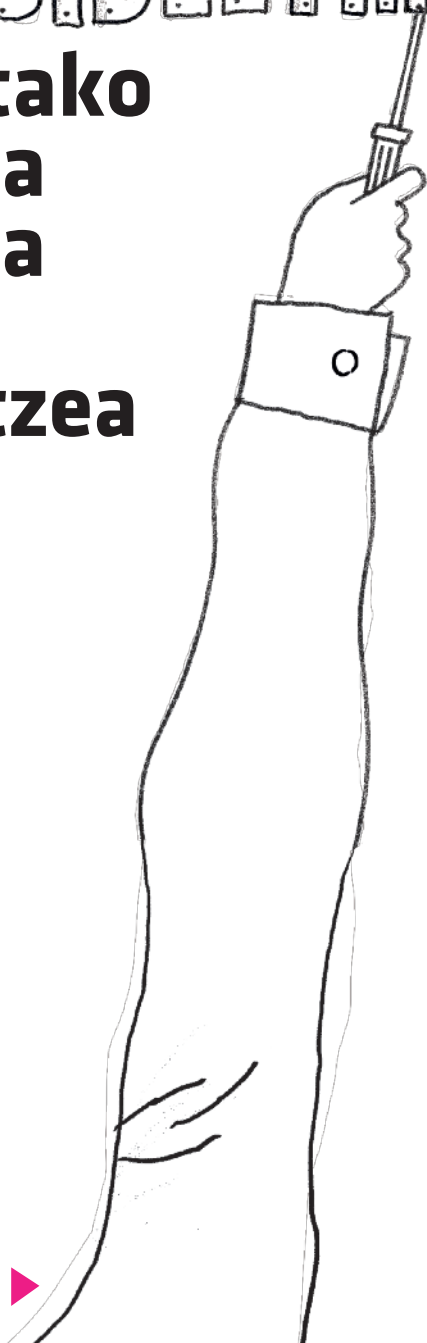
AURKIBIDEA



IRTENBIDEETAN

**oinarritutako
gizarte eta
hezkuntza
arloko
esku-hartzea**

**Lanketarako
tresnak**



Argitaratzailea: Bidegintza
www.bidegintza.org

Egileak: Jose Vallejo Cuñado eta Naia Bizkarralegorra Bravo

Non eta noiz argitaratua: Bilbo, 2023

Itzulpena: AZTIRI itzulpenak

Maketazioa eta diseinua: HEDA Comunicación

Inpresioa eta enkoaderazioa: Gráficas Alzate

Eusko Jaurlaritzaren laguntzarekin argitaratua. Berdintasun,
Justizia eta Gizarte Politiketako Saila



BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Lege Gordailua: BI-221-2023

Lan hau Creative Commons Aitortu-PartekatuBerdin 4.0 Na-
zioartekoa lizentzia baten mende dago. Nahi bezala erabili deza-
kezu beti ere egilea aipatzen baduzu eta lizentzia berbera
mantenduz. Birnahastu, eraldatu edo garatu dezakezu
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.eu>



PEFC ziurtagiria duen paperean inprimaturik

A U R K I B I D E A

Nor garen	6
Materialaren aurkezpena	8
Esker-ematea	10
Printzipio teorikoak	12
Irtenbideetan oinarritutako elkarriketa baliagarria sortzea	21
Elkar ezagutzeko fase soziala	37
Eskaera	45
Salbuespenekin lan egiten	57
Etorkizunera proiektatzea	65
Eskalekin lanean	77
Zereginak	87
Prebentzioa, berrerorketa saihesteko, eta zer egin halakoetan	97
Kanporatzea	105
Aurre egiteko galderak	113
Sareko lana	121
Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)	127
Esku-hartzea ixteko saioa	137
Eta zer gehiago?	145
Alarma-adierazleak	151
Bibliografia	157



*Zenbat eta elkartuago egon, orduan
eta indartsuagoak izango gara; zenbat
eta zatituago, orduan eta ahulagoak.*

J. K. Rowling

Nor garen

Gizarte Ekimeneko Kooperatiba da Bidegintza, eta hogeita hamar urtetik gora dira Bilboko 5. barrutiko auzoetan lanean hasi zela. 1989. urtean sortu zen erakundea, Zazpikaleetan, pertsonen, familien eta komunitatearen sustapenaren eta garapenaren bidez gizartearen eraldaketaren alde lan egiteko helburuarekin, babesguneak eta tratu oneko guneak sortuz horretarako.

Gure kooperatiba Gizarte Hezkuntzaren arloko profesionalek osatzen dute batez ere. Eskarmentua eta prestakuntza dute hainbat diziplinatan, hala nola Psikomotrizitatean, Haurren eta Nerabeen Eskubideen eta haiekiko Tratu Onaren Ikuspegian, Garapen Komunitarioan, Ikuspegi Sistemikoan, Adimen Emozionalan eta Irtenbideetan Oinarritutako Esku-hartze Sistemiko Laburrean.

Administrazio publikoarekin, hainbat arlotako baliabide eta eragileekin nahiz komunitatearekin berarekin sarean lan egitearen aldeko apustua egiten dugu. Gure balioak konpromisoarekin, etengabeko hobekuntzarekin eta lankidetzarekin lotuta daude. Hori guztia pertsonen duintasuna errespetatuz eta pertsona horien protagonismoa bultzatuz.

*Banaka, tanta bat baino ez gara.
Elkarrekin, itsasoa gara.*
Ryunosuke Satoro

Materialaren aurkezpena

Bidegintza GEKren edozein ekintza gidatzen duen printzipioetako bat lagun egiten diegun pertsonen protagonismoa da. Beraz, funtsezkoa da pertsona horiek hezkuntza-prozesuaren zati aktibo sentitzea, jarduera bakoitzaren azken helburua parte-hartzaileen gaitasunak berreskuratzea, sustatzea eta indartzea baita, haien balioak, autonomia eta erritmoak errespetatuz. Helburu horrekin, erakundeko langileek Irtenbideetan Oinarritutako Esku-hartze Sistemiko Laburrari buruzko prestakuntza egin dute 2018-2020 urteetan, Mark Beyebach eta Marga Herrero de Vegarekin. Gainera, horietako batzuk Irtenbideetan Oinarritutako Praktiken Nazioarteko II. Jardunaldietara joan dira Tenerifera (2020ko martxoa), eta prestakuntza-saioak egin dituzte Ben Furman, Toni Medina, Jorge Ayala, Linda Metcalf eta abarrekin. Prestakuntza-saio horietan ikasitakoan eta Gizarte-hezkuntza eta Komunitate arloko Esku-hartze Taldeetan (Bilboko Udaleko Haur, Nerabe eta Familia gaietako Gizarte Ekintza Sailaren barnean) hezitzaile gisa garatutako gure praktika profesionalean jasotako esperientzian oinarrituta, eskuliburu hau egin dugu. Printzipio teorikoak, ideiak eta teknikak aurkitzen laguntzeko materiala eskaintzea da eskuliburu honen helburua, hurrekin eta nerabeekin eta haien gurasoekin lan egiten duten profesionalek oinarri gisa erabil dezaten.

Eskuliburu hau, hasiera batean, Bidegintza osatzen dugunoi laguntzeko barne-material gisa diseinatu zen. Ondoren, elkarlanean aritzen garen edo gure kezka eta helburu berak dituzten hainbat profesionalekin partekatzea pentsatu zen (gizarte-hezkuntzaren, psikologiaren, gizarte-lanaren, eskolaren eta lanbide-heziketaren esparruetako pertsonak, etab.).

Berorren bidez, Irtenbideetan Oinarritutako Esku-hartzearen praktika bultzatu nahi da, eta espero dugu eskuliburua erabiltzen duten pertsonak beren estrategiak eta esku hartzeko modua aberasten joatea, erabili ahala. Materiala gi-

Materialaren aurkezpena

zarte eta hezkuntzaren arloko esku-hartzean oinarritzen da nagusiki, hori baita gure lan-jarduera. Eta, gure ustez, lehen adierazi dugunaren ildotik, beste esparru batzuetako profesionalek ere baliatu ahal izango dute.

Ez da beharrezkoa testua ordena jakin batean irakurtzea. Printzipio Teorikoei eta Elkarriketa Baliagarriari buruzko atalak hasieran irakurtzea gomendatzen dugu; gainerako testuak irakurlearen beharren arabera irakur daitezke.

Printzipio Teorikoak eta Elkarriketa Baliagarria ondo finkatze aldera, gure lan-kide Jose Vazquezek txartel batzuk diseinatu ditu, eta kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuak jasotzen dira horietan. Txartel horiek, bai eta eskuliburu hau ere, Bidegintzaren webgunetik jaitsi daitezke (www.bidegintza.org).

Kapitulu laburrak egiten saiatu gara, eta praktikoak izateari garrantzi handia eman diogu (galderen adibide askorekin), teorikoari tarte handirik eskaini gabe.

Galderen adibide asko eman dira kapitulu gehienetan, irakurleei zenbait ideia emateko. Garrantzitsua da adieraztea, nahiz eta batzuetan galderak bata bestearen atzetik idatzita egon, **galdera baten ondoren hezitzaileak isilune bat utzi behar duela beti, erantzuteko aukera emanez, eta erantzun horrek zehaztuko duela hurrengo galdera**. Hau da, nahiz eta galderak bata bestearen atzetik irakurri, adibide gisa hartu behar dira beti, eta aukerakoa da galdera horiek erabiltzea edo ez, pertsonaren, asmoaren eta elkarriketaren nondik norakoaren arabera; bestalde, erantzunik espero gabe hainbat galdera jarraian egitea saihestu behar da.

Testu hau irakurtzean norbaiti galderak edo zalantzak sortzen baldin bazaizkio, eta partekatu nahi baditu, helbide hauetara bideratu ditzake: josevallejo@bidegintza.org edo naia@bidegintza.org.

Hemen aurkezten dizuegun Irtenbideetan Oinarritutako Esku-hartzearen alderdien bilduma txiki hau zuen esku-hartzeetarako baliagarria izatea espero dugu, eta zuen ezagutzak zabaltzen, liburuak irakurtzen eta gai honekin lotutako prestakuntzetan parte hartzen jarraitzeko bultzada ematea.

Jose eta Naia

*Ura edaten duzunean, oroitu zein
iturritatik edan duzun.*
Esaera txinatarra

Esker-ematea

Irtenbideetan oinarritutako ikuspegitik esku hartzen ikasteko prozesu honetan, egin ditugun prestakuntza-ikastaroez gain (Marga Herrero de Vegarekin eta Mark Beyebachekin, Jorge Ayalarekin, Linda Metcalfekin, Ben Furmanekin, Toni Medinarekin eta abarrekin batera) eta egindako irakurketez gain (bibliografiaren atalean adierazita daude), oso lagungarri izan zaizkigu jende eta erakunde askok eskaini dizkiguten informazioa, babesa, ideiak eta iradokizunak. Besteak beste, eskerrak eman nahi dizkiegu honako hauei:

Gabinete Galateari. Bidegintzarekin partekatzeagatik Irtenbideetan Oinarritutako Ereduetik esku hartzeko duen modua eta lana ondo egiteko duen grina.

El Rosarioko Udalari. Zehazki, **Sara Cabello** Berdintasun zinegotziari, bere lan egiteko modua gurekin partekatzeagatik eta Tenerifeko uhartean irtenbideetan oinarritutako ikuspegitik lan egiten duten beste hezkuntza-talde batzuekin harremanetan jartzeagatik.

Felix A. Ibáñez, Francisco Rodríguez eta **Dolores Garcíari**, gizarteko esku-hartzearen arloan irtenbideetan oinarritutako ikuspegiari lan egiteko duten modua gurekin partekatzeagatik.

Asociación Canaria I+D de Práctica Centrada en Soluciones Elkarteari. Zehazki, **Toni Medina, Meny Quintero, Vanesa Cabrera** eta **Jonay Díaz** taldekideei, eredu hau esku-hartzearen hainbat eremutara zabaltzeko egiten duten lanagatik eta urtero beren uhartean (Tenerifen) antolatzen dituzten Nazioarteko Jardunaldi interesgarriengatik.

Esker-ematea

Elkarlanean aritzen garen **ikastetxei, irakasleei eta ikasleei**, haiekin batera ikasten jarraitzeko eta esku-hartzeaz gozatzeko aukera ematen digutelako.

Eguneroko jardunean lagun egiten diegun pertsonai, beren irakaspenengatik, laguntzagatik eta ikasten jarraitzera bultzatzeagatik.

Azkenik, eskerrak eman nahi dizkiegu **Toni Medinari, Mark Beyebachi, Patricia Jaimeri, Mila Payori** eta **Gorka Vicente** lankideari, bai eta **Bidegintzako gainerako lankideei** ere, eskuliburu hau argitaratu aurretik irakurri dutelako eta beren ekarpenekin eta zuzenketekin hobetu dutelako.

Esku-hartzeari buruzko gure
pentsamendu edo ikusmolde asko
agian aintzat hartzen ez ditugun
printzipioetan oinarritzen dira.
Nola laguntzen eta gidatzen gaitu
gure esparru teorikoak esku-
hartzeetan? Hurrengo atalean,
horretaz arituko gara.



*Norantz nabigatzen ari den
ez dakienak, ez du inoiz
haizea alde.*

Seneka

Printzipio teorikoak

Ondoren, esku-hartzea irtenbideetan oinarritutako ikuspegiarekin bideratzera-koan kontuan hartu beharreko hainbat puntu aipatzen dira.

Errealitatea ez da zerbait objektiboa eta bakarra. Pertsona bakoitzak bere ingurua ulertzeko eta interpretatzeko modu berezia du. Ikuspuntu ugari daude, egoerari behatzen ari diren pertsonak adina. Garrantzitsua da familiak mundua ikusteko moduaren aurrean gure ikuspegia egokitzea, bai eta haien balioen, komunikatzeko moduaren eta mezuen aurrean ere. Esku-hartzearen helburua ez da familia konbentzitzea “ikusten ez duenaz”; lortu nahi dituen helburuak lortzen laguntzea da kontua. Ulertuko duten hizkuntza erabiliz, bizitza ulertzeko duten moduari egokitzen zaizkion metaforak erabiliz eta lehenesten dituzten balioak ulertuz, errazagoa da aldaketak sustatzea.

Aldaketa etengabea da. Aldaketa etengabea bada, arazoak ere aldatzen joango dira (beraz, konfiantza izan behar dugu eta arreta jarri behar dugu, familia es-tutzen duten zailtasun horiek neurri txikiagoan noiz agertzen diren edo noiz ez diren agertzen ikusteko). Etengabea den gauza bakarra aldaketa bada, BETI aurki daitezke ñabardurak, edozein egoeraren gris-eskalak, arazoa familiaren-tzat hain desatsegina ez den uneak, edo arazo hori gertatzen ez den uneren bat. Pazientzia eta arreta kontua da. Uneoro eta leku guztietan familiak ez du berdin jokatzeko (desberdintasunak bilatu behar dira).

Izendatzen dena baino ez da existitzen. Gaitasunei buruz hitz egiten ez badugu, familiak ondo egiten dituen gauzei buruz hitz egiten ez badugu, oharkabean pa-satuko da hori familiarentzat. Familia kezkatzen duen arazoaz etengabe hitz egiten badugu, une oro hori izango dute gogoan. Horregatik, esku-hartzea egiten denean, arazoen salbuespenetan jartzen da arreta denbora gehienez, arazoei

Printzipio teorikoak

aurre egiteko moduan. Familiek lortu nahi dituzten gauzak noiz gertatuko diren esaten da; izan ere, gauza horiek izendatzean eta gauza horietan arreta jartzean, presentzia hartzen dute familiaren errealitatean. Irtenbideak emateko moduaren deskribapena zenbat eta zehatzagoa izan, orduan eta argiago izango du familiak zer egiten duen ondo eta nola egiten duen (horregatik da garrantzitsua jokabide baliagarriak oso ondo zehaztea: zer, non, noiz, nork, nola).

Baliagarritasuna bilatzea. Egiten diren esku-hartzeek/estrategiek/dinamikek baliagarriak izan behar dute. Eta baliagarritasun horrek zerikusia izan behar du familiak lortu nahi duenarekin. Estrategiak ez dira onak edo txarrak; ikusi behar dena da ea baliagarriak zaizkion familiari bere helburua lortzeko (esku-hartzean egiten denak gehiago hurbiltzen du familia bere helburua lortzera?). Beraz, funtsezkoa da argi eta garbi definitzea esku-hartze horretatik zer lortu nahi duten.

Familia sistema bat da. Kontuan izan behar da familiako kideren baten aldaketak aldaketak eragiten dituztela familiako beste pertsona batzuegan. Ez da beharrezkoa familia osoarekin lan egitea, baina garrantzitsua da gertatzen denari buruzko hausnarketek eta galderek egiten eta gertatzen zaionaren ikuspegi erlazionala eragitea familian (*Eta nor konturatu zen horretaz ere? Eta zer eragin izango du familiako gainerakoengan lortu nahi duzun horrek? Nola jokatzeko du zure aitak hori egiten duzunean? Eta zure amak zer egiten du zuek biok hizketan ikusten zaituztenean?*).

Kausalitate zirkularra. Harreman-jokabidea egoera baten barruan dauden pertsonen arteko interakzioaren edo elkarreraginaren bidez sortzen da. Pertsona horiek une oro berrelikatzen dira, eta hainbat aukera sortzen dira, elkarreraginean dauden beste pertsonengandik jasotzen eta interpretatzen duten feedbackaren arabera. Beraz, harreman-jokabidea denon artean sortzen da, eta elkarreraginean parte hartzen duten alderdi guztien erantzukizuna da. Ideia hori familiei ere transmititu behar zaie (kausalitate-ikuspegi lineala izan ohi dute), pertsonen arteko harremanetan egoera aldatzeko zer egin dezaketen ikus dezaten (elkarrekintza bakoitzean erantzukizunaren zati bat onar dezaten eta kontrolatzeko gaitasuna handitu dezaten). Ikuspegi horrek familiako elkarreaginak ikusteko modua aberasten du.

Pertsona berez ez da arazoa. Gogoratu pertsona bat bere arazoak baino askoz gehiago dela. Pertsonen gaitasunei buruz dugun ikuspegia murrizten duten

Printzipio teorikoak

diagnostikoak eta estigmatizazioak saihestu behar dira. Pertsona horiei buruz dugun ikuspegiak irekia izan behar du, aukerak eman behar ditu, eta mugak ezartzea eta estereotipoekin funtzionatzea saihestu behar da.

Familien gaitasunetan jartzea arreta. Pertsonak aldatzeko behar diren indarrak eta baliabideak dituzte. Errazagoa da familiek beren indarguneak eta baliabideak nabarmenduko dituen hezkuntza-testuinguru batean lankidetzan jardutea eta aldatzea, arazoetan eta patologietan oinarritutako testuinguru batean baino.

Familia bakoitza da aditua bere familiari dagokionez, ez hezitzailea. Beraz, aditua familia bada, familiak zehaztuko ditu helburuak eta ezarriko ditu estrategiak, eta hortik abiatuko dugu guk gure lana. Familiari adituaren tokia esleitzeak lagundu egiten dio aldaketak eta irtenbideak sortzen eta barneratzen. Hezitzaileak, nolanahi ere, galderak egiten adituak dira. Familiak du gaitasun handiena bere arazoei irtenbideak bilatzeko. Familia bera denean irtenbideak bilatzen dituen, familiaren inplikazioa handiagoa izango da, eta, aldi berean, irtenbide horiek eraginkorrak, zehatzak eta egokiak izango dira.

Ez dago esku-hartzearen aurrean uzkur jokatzeko duen familiarik. Profesionalak familiarekin lankidetzan aritzen direnean, ez dago esku-hartzeetan motibatuta ez dagoen pertsonarik. Garrantzitsua da kontuan izatea familia esku-hartzean inplikatu dadin BERE helburuak lortzeko modu gisa bizi behar duela esku-hartze hori, eta ez kanpotik inposatzen dizkietenak lortzeko modu gisa. Esku-hartzea berarentzat baliagarria dela sentitu behar du. Familia batek esku-hartzean parte hartzen ez badu, egokia izango litzateke galdetzea ea lantzen ari garen helburuak familiaren beraren nahietatik abiatu diren ala ez.

Egoera batean aldaketak eragiteko bideak askotarikoak dira, ez dago aldaketa horiek lortzeko modu bakar bat. Alderdi edo arloren bat hobetzeak hobekuntza dakar beste arlo edo alderdi batzuetan. Horri **“uhin-efektua”** esaten zaio, mugimendu txiki batek beste batzuk eragiten ditu, eta horiek, halaber, beste batzuk eragiten dituzte... Adibidez, absentismo-kasu bat lantzen ari bagara, ez da beharrezkoa zuzenean aztertzea, familiak edo haur edo nerabeak ez badu lehenasunez jotzat jotzen. Haur edo nerabearen nahietatik abiatuta (“lagun gehiago egin nahi ditut”, “boxeoan izena eman nahi nuke”...), eskola-asistentzia hobetu daiteke, absentismoaren gaiari zuzenean heldu gabe. Bide horretatik

Printzipio teorikoak

abiatuta, kontuan izan behar dugu berdin dela nondik hasten garen lanean, garrantzitsuena aldaketa txikiak eragitea baita, eta aldaketa horiek, aldi berean, beste batzuk eragingo dituzte.

Pertsona guztiek dituzte baliabideak. Pertsonak irtenbidea aurkitu ahal izateko konfiantza proiektatu behar da, eta aurretik zailtasunei aurre egiteko gai izateko izan dituzten jokabideak aztertu behar dira. Horiei buruz hitz egin behar da, nola lortu zuten, horrek beren inguruan zer eragin zuen eta berarengan zer eragin izan zuen... Hori argi edukita, familiak rol aktiboagoa hartzen dute prozesuan, eta, horretarako, hezkuntzako figurak gidaritza-maila txikiagoa izan behar du (lagun egitekoa, ez du aurrean joan behar, baizik eta ondoan). Aldaketa positiboa eragiteko gai direla uste izateak laguntzen du. **Familia gai da.** Beraz, hezitzaileak aldaketa noiz gertatuko den pentsatu behar du, eta ez “aldaketa gertatuko den ala ez”.

Aldaketa txiki bat besterik ez da behar. Izan ere, urrats txikiek aldaketa handia ekar dezakete. Oso ondo sekuentziatu behar dira familiak egin nahi dituen aldaketak, eta garrantzia eman behar zaie desberdintasun bat eragiten duten ekintza txikiei. Helburu txikiek aurrerapen-sentsazioa ematen dute, ez dute antsietatea eta saihesteko gogo sortzen, baizik eta gaitasuna eta konfiantza sustatzen dituzte. Hasierako aldaketek txikiak izan behar dute, familiak erraz lortzeko modukoak.

Hezitzailea prozesuaren arduraduna da, ez ideiena edo irtenbideena. Hezitzaileak familiari lagundu behar dio antzematen noiz sentitzen den gaitasun handiagoz edo noiz sentitzen duen landu nahi dituzten zailtasunak gainditzeko kontrola duela. Garrantzitsuena ez da erantzutea, galdetzea baizik, familiak bere buruari erantzun diezaion. Garrantzitsuena ez da familiaren ideiak argitzea edo familiari zer egin behar duen esatea, familiari komeni zaizkion irtenbideetara bere kabuz iristeko beharrezko galderak egitea baizik.

Ez dira kausak bilatzen, irtenbideak bilatzen dira. Helburua ez da gertatzen den egoera azaltzea, egoera hori hobetzea baizik. Testuinguruan jartzeko azalpena eman behar bada, egingo dugu. Baina ez da hori helburua, bitartekoa baizik. Beraz, saioen denbora gehiena orainaz hitz egiten igaro behar dugu (noiz ez diren arazoak gertatzen edo noiz gertatzen diren neurri txikiagoan), eta etorkizunaz (zer etorkizun nahi duten, gauzak nolakoak izango diren egoera hobe-

Printzipio teorikoak

tzen denean, zer egingo duten, nork nabarituko duen, zer eragin izango duen, zer desberdintasun izango diren, eta abar); iraganaz hitz eginez gero, pertsonak iraganean izan dituen esperientzia arrakastatsuei buruz arituko gara nagusiki.

Arazo bati irtenbidea bilatzeko, ez da beharrezkoa hari buruz hitz egitea.

Steve de Shazer-ek esaten zuen arazoaz hitz egitea arazoa mantentzen duen portaera bat dela. Familiak ekartzen duen edozein zailtasun edo arazori helterakoan, arreta honako hauetan jartzea eraginkorragoa da: noiz ez den agertzen, noiz ez den hain larria, noiz lortzen duten lehenago gainditzea, zer egiten duten konpontzeko, zer egiten duten arazoa hain mugatzailea ez izateko, zer egiten duten jasateko, eta abar.

Hondatuta ez badago, ez konpondu. Familiak ez badu gai bat landu nahi ez duelako arazotzat jotzen, garrantzitsua da haren iritzia errespetatzea.

Zerbaitek emaitzarik ematen ez badu, egin beste zerbait. Kontsigna hau estrategia baliagarriak bilatzetik dator. Kontuan izan behar da esku-hartzean lortu nahi dena familiak arazotzat edo kaltegarritzat jotzen dituen egoerak aldatzea dela; beraz, emaitza berriak ekarriko dituzten jokabide berriak bideratu behar dira. Batzuetan, aztertu egin behar da ea ematen diren irtenbideak baliagarriak ez direla erakutsi duten aurreko beste batzuen antzekoak diren. Horregatik, esku-hartzearen hasieran galdetzen da ea hezkuntzako beste esku-hartze batzuk izan dituzten, eta zer gauzak ez dieten balio izan, akats berberak ez errepikatzeke. Eta, bestalde, esku-hartzea garatzerakoan, familiak baliagarri ikusten ez dituen estrategiak hauteman behar dira.

Zerbaitek emaitza onak ematen baditu, errepikatu. Hori ez da soilik hezitzaileek emaitza onak ematen dituzten estrategiak errepika ditzaten. Familiarekin eta familiako kideekin banaka lantzeko ere kontuan hartu beharreko gaia da. Lan arduratsua egin behar da emaitza onak ematen dizkieten gauzak haute-mateko (salbuespenekin lan egitea: *“zer doa pixka bat hobeto?”*, *“nolatan egun hartan ez zen arazorik sortu?”*, *“zer izan zen desberdina?”*, *“zer ez duzue aldatu nahi familian, oso harro eta pozik zaudetelako?”*). Aldaketak bilatu behar ditugu, baina baita familiaren ustez beren dinamikan ondo dauden elementuak ere (horrela, mantendu beharreko gauzak dituztela kontuan hartuta, gaitasuna izatearen ikuspegia ematen da, eta aldaketa ez da muturreko zerbait balitz bezala bizi, pixkanaka eta ondo egiten duten gauzetan oinarrituta baizik).

GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Beyebach, M. (2006). 2. kapitulua. La terapia sistémica breve como práctica integradora. In F. García y M. Ceberio (Eds.) *Manual práctico de terapia sistémica breve* (29-67. or). Santiago, Txile: Mediterráneo. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Beyebach-2016-TSBcomo-PracticalIntegradora.pdf>

Herrero de Vega M. eta Beyebach M. (2018). 1. zatia: Conceptos. In *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela.* (25-65.or.). Bartzelona: Herder.

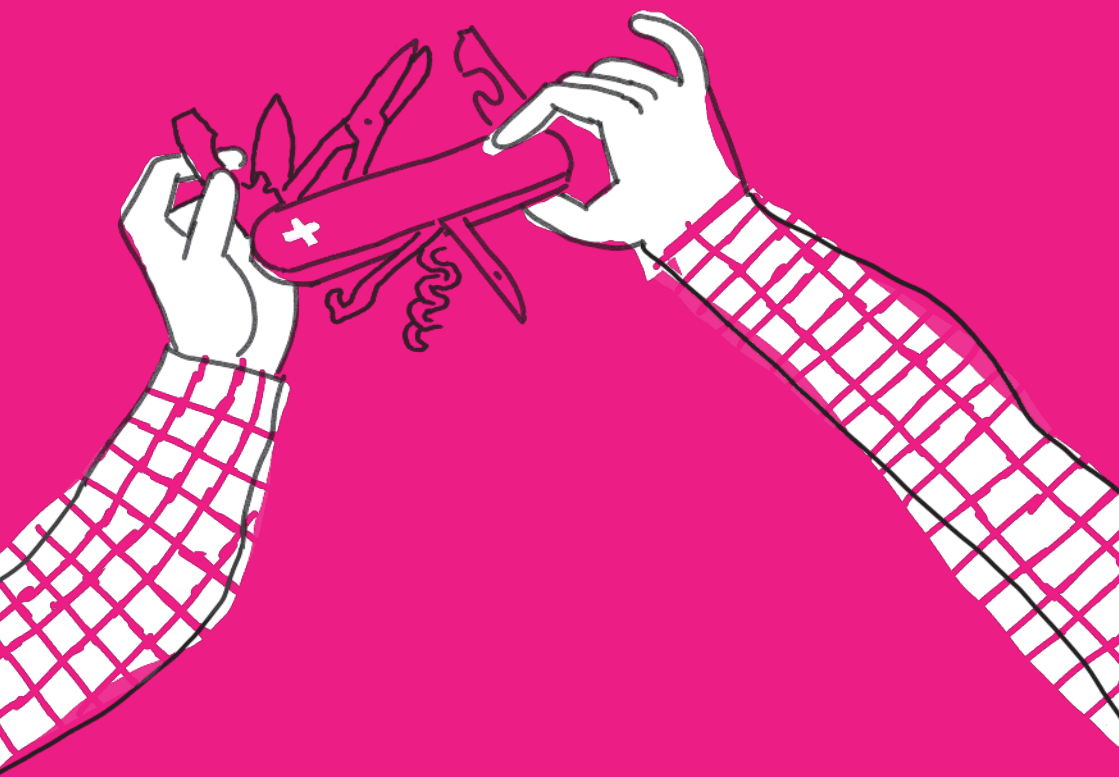
Lipchichk, E. (2004). Lehenengo zatia. Teoría y práctica. In *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica.* (29-91. or.) Buenos Aires – Madril: Amorrortu.

Selekman, M. (1996). La evolución de un modelo de terapia breve para adolescentes con problemas. In *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas.* (13-34. or.). Bartzelona: Gedisa.

Selekman, M. (1996). Supuestos orientadores con vistas a la solución. In *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas.* (35-53. or.). Barcelona: Gedisa.



Zer gauza izaten dituzu kontuan
elkarrizketa batean, baliagarria izan
dadin? Nola lortzen duzu solaskideak
entzun eta lagundu egiten diozula
sentitzea? Hurrengo atalean, zenbait
ideia bildu ditugu.



*Solaserako, galdetu lehenengo,
eta entzun gero...*
Antonio Machado

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

Parte-hartzaileekin elkarrizketa izatean, honako alderdi hauek kontuan hartzea komeni da:

Lehenik eta behin, garrantzitsua da **argitzea zertarako egiten den elkarrizketa** eta **zer rol** jokatu duen pertsona bakoitzak elkarrizketa horretan. Elkarrizketa informatiboa, hezigarria, gogoeta egitekoa, barrua lasaitzekoa eta abar den jakin behar da. Elkarrizketan parte hartzen duten pertsonak onartutako eta partekatutako testuinguru bat sortzea bilatu behar da, elkarrizketa garatu bitartean zer espero dezaketen jakin dezaten guztiek.

Hezitzailea: *Zertan laguntzea nahiko zenuke?*

Elkarrizketaren hasieran, parte-hartzaileekin batera **helburu bateratu bat** zehaztea lagungarria izango da esku-hartzeak alderdi guztientzat zentzua izan dezan. Atal hau aurrekoarekin nahas daiteke, eta aldi berean egin daitezke. Baina ñabardurak desberdinak dira, atal honetan norantz joan nahi dugun erabakitzen dugu, eta aurrekoan pertsona bakoitzak jokatu duen rola finkatu dugu.

Hezitzailea: *Imajinatu elkarrizketa honen amaieran elkarrizketa hau oso baliagarria izan zaizula pentsatzen duzula; zertan nabarrituko zenuke?* (informazio hori zabaldu egin behar da, eta helburua lortzeko adierazle positiboak, jokabidearekin lotutakoak, behagarriak eta neurgarriak finkatu).

.....

Hezitzailea: *Zertan edo nola konturaturako zinateke merezi izan duela hona etortzea nirekin hitz egitera?*

Pertsonak nahi duen horretan jarri behar dugu arreta, ez gure ustez behar duenean. Garrantzitsua da parte-hartzaileak sentitzea bere helburua lortzeko lanean ari garela; horrela, motibatuta egongo da, eta jarduteko eta aldatzeko prest.

Saio bakoitza bakarra eta baliagarria izateko ahalegina egin behar dugu. Bideratu saioa hori amaitzean ideia baliagarriren bat atera ahal izateko moduan. Ez izan asmo handizalerik, eta ez ireki gai asko; hobe da pixkanaka joatea eta gaiak ixtea, gehiago ireki beharrean. Asmoa ez da saio batean arazo guztiei irtenbidea ematea, baizik eta parte-hartzailea bultzatzea, hartu nahi duen bidean urrats txikiren bat egin dezan.

Gai delikaturen bati buruz hitz egin behar dugunean, garrantzitsua da parte-hartzaileari gaia lantzeko **baimena eskatzea**. Errespetuaren erakusgarri da, eta pertsonen parte hartzea errazten du.

Garrantzitsua da **elkarriketaren kontrola izatea**. Gure galderen eta jakin-minaren bidez, parte-hartzailearen gaitasunetan jartzen dugu arreta batez ere, arazoa hain larria ez den uneetan, hain ohikoa ez den uneetan edo modu arinagoan agertzen den uneetan.

Parte-hartzailea: *Nire semearekin haserre nago, ondo portatzeko esaten diodalako eta ez didalako kasurik egiten, nahi duena egiten du, ez ditu nire esanak entzuten...*

Hezitzailea: *Eguneko edo asteko zein unetan obeditzen dizu apur bat gehiago, zure ustez?* (salbuespenak bilatuko ditugu, eta arazoa gertatzen ez den unee-tara bideratuko dugu elkarriketa, ama haserrarazten duenari buruz hitz egiten jarraitu beharrean).

Elkarriketan, honako hauek bilatu behar dira:

- Iraganean: “gai izan ziren” bizitzako uneak, **esperientzia arrakastatsuak** izan zituzten uneak, gaitasunak erakutsi zituzten uneak, balioak eta trebetasunak erakutsi zituzten uneak, oztopoak gainditzea lortu zuten uneak, erresistentzia, gaitasuna, trebetasuna, etab. erakutsi zituzten uneak.
- Orainean: **lortu nahi den aldaketa gertatzen ari dela erakusten duten ebidentziak**. Eraitza onak ematen dituzten gauzak gehiagotan egitera eramango dituzten urratsak, JADA ondo egiten dituzten gauzak, gustatzen zaizkien gauzak eta harro sentiarazten dituzten gauzak egitera eramango dituztenak.
- Etorkizunean: **arazo hori gabe bizitzeko beste modu bat dagoen itxaropena**. Aldatzen lagun diezaieketen ekintzak bilatu behar dira, arazoa ez den beste gauza batzuei buruz hitz egiteko agertokiak, familiarentzat funtzionalagoak

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

eta atseginagoak diren ekintzak/estrategiak/jokabideak.

Askoz ere eraginkorragoa da parte-hartzailea **bere kabuz ohartzea bere lorpenez**, hezitzaileak adierazi beharrean. Galderen bidez, zuzenean adieraztean baino “kontzientzia-hartze” handiagoa lor daiteke.

Parte-hartzailea: *Ez dakit nola gertatu zen, baina egun hartan nire semeak nik esandakoa egin zuen. Denoi gustatzen zaigun programa bat ikusten ari ginen telebistan; ondo pasatzen ari ginen, eta esan nion saioa amaitu ondoren etxeko lanak egitera joateko. Ez dakit zer gertatu zitzaien, baina kasu egin zidan, harrigarria bada ere.*

Hezitzailea: *Zer egin zenuen zure semeak obeditu zezan?*

Parte-hartzailea: *Ez daukat ideiarik ere.*

Hezitzailea: *Zure ustez, zerk eragin zuen zure semeak zure hitzak errazago jasotzea?* (hasierako galdera azpimarratuko dugu berriro ere, erantzuten zaila dela aitortuko dugu, denbora utziko diogu eta beste era batera galdetuko dugu).

Pertsona gusturago senti dadin, garrantzitsua da **elkarrizketarekin batera agertzen diren emozioak ezagutzea eta baloratzea**, harekin hitz egitean hautematen dugunari buruzko *feedbacka* eginez eta zehazteko aukera emanez.

Hezitzailea: *Gaur triste eta haserre zaudela iruditzen zait, ezta?*

Parte-hartzailea: *Triste ez, baina oso haserre bai. Seme honek kokoteraino nauka.*

Hezitzailea: *Eskerrik asko argitzearren. Zaila da pentsatzea oso haserre zaudenean, nola lortzen duzu zuk?*

Hezitzailea: *Eta oso haserre zaudenean, zerk laguntzen dizu?*

Elkarrizketa arina eta koherentea izan dadin, eta arreta aurrean dugun pertsonarengan jarrita, garrantzitsua da **parte-hartzailearen solasaren bideari jarraitzea**. Horretarako, aurreko esaldian esan dizkigun alderdi batzuekin lotutako galderak egingo ditugu, haren hizkera eta esamolde berberak erabiliz.

Parte-hartzailea: *Milaka aldiz esan diot ez uzteko dena gelan botata, baina ez dago modurik, haren gelak txerritegi hutsa dirudi.*

Hezitzailea: *Asteko zein egunetan ez du hainbeste txerritegi bat ematen?* (berak erabilitako hitz bera erabiliko dugu, “txerritegia”, eta desberdintasunak edo salbuespenak bilatuko ditugu, arazoa noiz ez den gertatzen jakiteko).

Hezitzailea: *Zer trikimailu erabili izan duzu, emaitza eman dizuna, gelan gauza gutxiago botata utz ditzan?* (bere ideia errepikatuko dugu berriro, hau da, “dena gelan botata uztea”).

Parte-hartzailearen erritmoari jarraitu behar zaio, haren nahiei aurrea hartu gabe, eta ez ditugu hark abiarazi ez dituen ekintzak bultzatu behar.

Jakin-mina versus kontrola. Elkarriketan zehar “benetako jakin-mina” erakutsi behar da; galdera zehatzagoak egiteko aukera emango digu horrek, eta epaitzea saihestuko duen giroa bultzatuko da.

Garrantzitsua da **harritzen garela ikusaraztea**, haiek guri zerbait erakusten digutenean guk **interesa agertzea**, parte-hartzailearekin **ondo pasatzea**.

Aztertu behin eta berriro ea egiten ari garena **baliagarria izaten ari den pertsonarentzat** (lortu nahi duen etorkizunarekin lotu).

Hezitzailea: *Egun horretan egin zenuen hori gehiagotan egingo bazenu, zure semeak gehiago obeditzea lortzeko aukera gehiago egongo liratekeela uste duzu?*

Hezitzailea: *Zure ustez, hizpide dugun gai honi buruz hitz egitea baliagarria izan dakizuke bilatzen ari zaren helburua lortzeko?*

Aurresuposizioetan oinarritutako hizkuntza erabiltzea. Parte-hartzaileari zuzentzen gatzazkionean, ziurtzat joko dugu aipatu dugun ekintza gertatu dela edo gertatuko dela, ez dugu zalantzarik izango. Adibidez, esango dugu: *Zer hobekuntza izan dira?* Eta ez: *Hobekuntzarik izan al da?* Lehenengo aukeran, ziurtzat jotzen dugu hobekuntzak egon direla, eta, horrela, konfiantza handiagoa erakusten dugu pertsonaren jardunean eta pertsona aktiboagoa izatera eta hobekuntza horiek bilatzera bultzatzen dugu. Aldiz, hobekuntzarik gertatu ote den galdetzen dugunean, ezezko erantzuna emateko aukera handiagoa dago, bilaketa kontzienteko ariketarik egin gabe. Aurresuposizioetan oinarritutako hizkuntzaren beste adibide batzuk *Nori deituko diozu laguntza behar duzunean?* *Zer egin zenuen zure semearekin egoera hobetzeko?* *Zer hobekuntza ikusi dituzu zure alabaren jokabidean?*

Parte-hartzailearen hitzak ulertutaz ez jotzea, eta ez interpretatzea. Zer esan nahi duen zehazteko eskatu behar zaio. Hitz abstraktuak ekintza behagarri eta errepikagarri bihurtzen saiatuko gara.

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

Parte-hartzailea: *Nire semeak obedituko balit, zoriontsua izango nintzateke.*

Hezitzailea: *Eta nola igarriko luke norbaitek zoriontsua zarela? Zer egingo duzu/sentituko duzu/pentsatuko duzu zoriontsu zarenean? Nor izango da zoriontsu zarela nabarituko duen lehenengo pertsona? Eta zer nabarituko du pertsona horrek? Zer ikusiko dizu egiten? Zer desberdintasun nabarituko du zure semeak?*

Hezitzailea: *Kamera batek zure semea grabatuko balu esandakoa egiten duenean, zer egiten ikusiko genuke zure semea grabazio horretan?*

Pertsonak zer egin dezakeen galdetzea. Parte-hartzaileari laguntzea hark adierazitako egoeren aurrean **kontrol-eremuak aurkitzen**.

Parte-hartzailea: *Nire semeak nahi duenean obeditzen du, berdin dio nik zer egiten dudan.*

Hezitzailea: *Zer trikimailu erabiltzen dituzu zuk zure semea gehiago obeditu nahi izatera bultzatzeko?*

.....

Parte-hartzailea: *Ez dut gainditu, irakasleak begitan hartu nauelako.*

Hezitzailea: *Zure ustez, zu zer egiten ikusteak lagunduko lioke irakasle horri zu begitan ez hartzeko?*

Kausalitate zirkularraren ideia txertatzen laguntzeko, **ona da beste pertsona batzuekiko elkarreaginari buruz galdetzea**, horrek pertsona horiengan eragiten dituen ondorioak aztertuz eta, era berean, ondorio horiek berarengan zer eragiten duten aztertuz.

Hezitzailea: *Egoera horretan zuk lasaiago erantzun zenuela esan didazu; zure lasaitasunaren aurrean, nola erantzun zuen zure alabak? Eta zer eragin izan zuen zuek haren erantzunak?*

Beste ikuspuntu batzuei buruz galdetzea, egoeraren ikuspegia beste pertsona edo testuinguru batzuetatik (lagunak, familia, irakasleak...) aberasteko eta parte-hartzaileari kezkatzen duen egoerari heltzeko ideia gehiago izaten laguntzeko.

Parte-hartzailea: *Nire semeak nahi duenean obeditzen du, berdin dio nik zer egiten dudan.*

Hezitzailea: *Zuk zure semearekin gehiago obeditzen laguntzeko egiten duzunaz galdetuko banio zure senarrari, zer esango lidakeela uste duzu?*

Hezitzailea: *Zure semeari galdetuko banio zertan desobeditzea ez zeniokeen onartuko, zer uste duzu erantzungo lidakeela?*

Parte-hartzaileen postulatuak, sinesmenak eta balioak zuzenean ez zalantzan jartzea. Lankidetzaz, errespetua eta konfiantza nagusi izango dituen gune bat sortu nahi da. Zaila da horrelako esparru bat sortzea parte-hartzailearen balioak, sinesmenak eta ekintzak zalantzan jartzen baditugu.

Parte-hartzailea: *Nire semeak torlojuren bat lasaituta duela uste dut, ez baita normala horrelakoa izatea.*

Hezitzailea: *Zure ustez, asteko zein unetan dago torloju hori lasaituago?*

Parte-hartzaileari erantzuteko behar duen denbora hartzen uztea. Ez dugu presa izan behar, eta ez dugu beste galderarik egin behar erantzuteko denbora behar badu.

Parte-hartzailea: *Bada, ez dakit zer erantzun...*

Hezitzailea: *Normala da, galdera zaila da, hartu behar duzun denbora.*

Isiluneak utzi. Une deserosoak izan daitezke, baina gogoeta eta elkarriketa sustatzen dute.

Errepikatu galdera parte-hartzaileari, eta erantzutean beste zerbait erantzuten badu, **berriaz galdetu, galdetu zaionari erantzutea lortu arte.**

Hezitzailea: *Zuk zure semeari gehiago obeditzen laguntzeko egiten duzunaz galdetuko banio zure senarrari, zer esango lidakeela uste duzu?*

Parte-hartzailea: *Nire senarra... lagunekin dago egun osoa, ia ez dugu seme-alabez hitz egiten, ezta gutaz edo beste ezertaz ere.*

Hezitzailea: *Imajinatu oraingoan hitz egiten duzuela, zer uste duzu erantzungo lidakeela?*

Elkarriketan zehar, **bilatu desberdintasun esanguratsuak** arazoak sortzen dituzten egoeren eta arazorik sortzen ez duten egoeren artean. Horiek detektatu behar dira, eta balioa eman behar zaie (pertsonak ere uste al du bere helburua lortzearekin lotutako desberdintasunak direla?). Aurkitutako desberdintasun esanguratsu horiek zabaldu egin behar dira, eta parte-hartzaileari eman behar diogu horien kontrola, etorkizun hurbilean horiei erantzuteko aukera izan dezan.

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

Parte-hartzailea: *Atzo haserre egon ginen, baina ez ginen ero moduan jarri, eta alabak ez zuen etxetik alde egin, beste batzuetan bezala.*

Hezitzailea: *Ederki! Zertan desberdindu zen aurrekoetatik? Norbait kanpotik begira egongo balitz, zer desberdintasun ikusiko luke? Zure alabari galdetuko banio, zer desberdintasun egon zela esango luke, etxetik alde ez egiten lagundu ziona?*

Parte-hartzaile bat baino gehiago dauden elkarrizketetan, garrantzitsua da arreta pertsona guztiengana zuzentzea. Horregatik, **pertsona guztiei denbora berdina eskaintzen ahaleginduko gara**, eta arreta denbora luzez pertsona bategan bakarrik jartzea saihestuko dugu.

Ez da beharrezkoa teknikak ordena jakin batean erabiltzea. **Baliagarritasunaren** eta bilatzen den **asmoaren** arabera erabiliko ditugu.

Parte-hartzailea: *Nazkatuta nauka, ez du inoiz esandakoa egiten. Ez dakit zer egin.*

Hezitzailea: *Imajinatu datorren astean berriro geratzen garela eta kontatzen didazula dena primeran doala, zure semeak zuk esandakoa egiten duela eta jada ez zaudela nazkatuta, pozez zoratzen baizik. Zure ustez, zer ariko zinen beste modu batean egiten zure semearekiko harremanean, hark obeditzeko? Zer gauza izango lirateke desberdinak? (Parte-hartzailearen esaldiaren aurrean, etorkizunerako proiektio bat egin dezakegu, arazoa une oro buruan izan gabe egingo lituzkeen beste ekintza batzuk aztertzeko).*

Hezitzailea: *Oso nazkatuta zaude, beraz. Hala ere, aste honetan zehar, tarte txiki batean izan bada ere, zein egunetan sentitu duzu ez zeundela horren nazkatuta arazo honekin? (Salbuespen bat bilatzen saiatu gaitezke, gero egoera hori zabaltzen jarraitzeko).*

Hezitzailea: *Nor ez dago etxean zu bezain nazkatuta? Zerk laguntzen dio zu bezain nazkatuta ez egoten? (Familiako beste kide batzuek arazoaren aurrean hartzen dituzten beste jokabide batzuk, arazoaren aurrean lasaiago egoteko aukera ematen dietenak, bilatu ditzakegu).*

Hezitzailea: *Zer puntuaziotan egongo zinateke gaur, baldin eta 10ak esan nahiko balu itxaropentsu eta erabat lasai sentitzen zarela, zure semeak gehien-gehienetan obeditzen dizula sentitzen duzulako, eta Oak, berriz, zure nazka-egoerari dagokionez, izan duzuen unerik txarrena adieraziko balu? (Eskala bat egin dezakegu ondoeza graduatzen saiatzeko, ñabardurak txertatzeko eta alderdi positiboak bilatzeko, ondoren kontrola emateko eta egin beharreko urratsak aurrez finkatzeko. Kontuan izan behar da eskala pertsona oso ezkor dagoenean*

egiten badugu eta lehenago ez badugu arazoaren salbuespenak bilatzeko aha-legina egin, oso litekeena dela puntuazioa oso txikia izatea eta aurrerapen gutxi egin izanaren sentipena izatea; hala ere, etorkizunean egin daitezkeen ekintzak sortzen badira hortik, agian merezi du).

Hezitzailea: *Zure semea hemen egongo balitz eta galdetuko bagenio zuk egiten duzun zerk laguntzen dion esanekoagoa izaten, zer uste duzu esango lukeela?* (Beste ikuspegi batzuk erantsi ditzakegu, eta semeak obeditzeko orduan ama eraginkoragoa izateko ideiak bilatu ditzakegu. Gainera, galdera horrek parte-hartzaileari egozten dio egoeraren erantzukizuna neurri batean, eta kontrol pixka bat ematen dio, semeak obeditu diezaion lagunduko dioten gauzak lortzen dituelako; halaber, egoeraren interpretazio berri bat iradokitzen du, eta, horren ondorioz, “ez du esandakoa egiten” esan ordez, “ez naiz gai esandakoa eginarazteko” esatera bultzatuko du, eta aldaketa horrek harreman-dinamikaren ikuspegi zirkularragoa eskaintzen du).

Hezitzailea: *Oso nazkatuta zaude, beraz. Nolatan ez duzu amore ematen?* (Aurre egiteko galderak erabil ditzakegu, egoera aldatzeko erabil ditzakegun amaren indarguneak bilatuz).

Elkarrizketarekin jarraitzeko aukera ugari daude, lortu nahi dugunaren arabera. Aukeraturako bideak emaitzarik ematen ez digula ikusten badugu, aldatu egin dezakegu; garrantzitsuena parte-hartzaileak adierazten duen horri buruz hitz egiten jarraitzea da, hark lortu nahi duen helburuari eutsiz.

Oso garrantzitsua da parte-hartzaileak etorkizunean nahi duena lortzeko zer egiten duen edo zer egin dezakeen **zehaztea, zehaztea eta zehaztea**. Helburua da parte-hartzaileak bere burua deskribatu ahal izatea ekintzen sekuentzia bat eginez, eta zehaztasun handiz deskribatzea irudi hori, hala, egin nahi duenean errazago egin dezan.

Parte-hartzailea: *Semeari autonomia gehiago emango diot.*

Hezitzailea: *Zer egingo duzu lehendabizi autonomia gehiago emateko?*

Parte-hartzailea: *Ohea berak bakarrik egiteko esango diot.*

Hezitzailea: *Zein unetan esango diozu?* (non, nork, nola eta zer esango dion galdetzen jarraituko dugu).

Parte-hartzaileek beren arazoak konpontzeko egiten dituzten ekintzei buruz hitz egiten dugutenean, deskribapen horiek **zabald**u egin behar dira. Horreta-

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

rako, beste zein unetan ere gertatzen diren galdetu daiteke, zer ekintza egiten dituzten eta zer pentsamendu izaten dituzten. Laburbilduz, galdera hau egingo dugu: **“Eta zer gehiago?”** Gehienetan, parte-hartzaileek erraz adierazten dituzte lehen **ekintzak**, baina behin eta berriz galdetzen badiegu, hasieran pentsatu ez zituzten ekintzetan sakontzea lor daiteke. Ideiak zabaltzeaz gain, garrantzitsua da aztertzea beste zer **testuingurutan** gertatzen diren aipatu diren jokabide edo hobekuntza horiek.

Hezitzailea: *Eta zer gehiago egingo duzu semeari autonomia handiagoa emateko?*

Parte-hartzailea: *Etxeko beste zeregin batzuetan laguntzea nahi dut baita ere.*

Hezitzailea: *Zertan?* (zereginak zehazteko eskatuko diogu...).

Hezitzailea: *Etxeko zereginei dagokienez, autonomia handiagoa emateaz hitz egin dugu. Beste zer alderditan/eremutan eman zeniezaioke autonomia handiagoa?*

Elkarrizketan zehar, parte-hartzaileari lortu nahi duena **modu positiboan adierazten** lagunduko diogu. Eraginkorragoa da parte-hartzaileak bere burua deskribatzen duena egiten imajinatu ahal izatea.

Parte-hartzailea: *Haserre ez nagoela sumatuko dut.*

Hezitzailea: *Eta orduan, haserre ez bazaude, nola egongo zara?*

Hezitzailea: *Eta zer ikusiko dute zure seme-alabek haserre ez zaudenean? Zer egiten/esaten ikusiko zaituzte?*

Hezitzailea: *Une horretan norbait begira izango bazenu, zer gauza desberdin egiten dituzula ikusiko luke? Zure garunean grabagailu bat izango bagenu, zer entzuzko genizuke zure buruari esaten?*

Garrantzitsua da **urrats txikiak ematea sustatzea** eta asmo handiko helburuak saihestea. Asmoa da helburuak edo jomugak zailegitzat ez hartzea, beldurra eta horiek saihesteko jarrerak eragin gabe. Egokiena da parte-hartzaileak egitea proposatzen diozun urratsa guztiz gauzagarria dela ikustea, lor dezakeela pentsatzea, zalantzarik gabe.

Parte-hartzailea: *Gainditu ez ditudan ikasgai guztiak gainditzea gustatuko litzaidake.*

Hezitzailea: *Zure ustez, zein ikasgai kostako litzazuke gutxien gainditzea? Zer aldaketa txiki egin beharko zenituzke gainditzea lortzeko?*

Parte-hartzailea: *Hizkuntza izango litzateke gutxien kostatuko litzaidakeena, eta egunero ordubete ikasi beharko nuke.*

Hezitzailea: *Ui, hori ez da aldaketa txikia. Hori aldaketa handia da. Hainbesteko ahalegina eskatzen ez duen zerbaitetan pentsatzen ari nintzen, egin dezakezun eta gutxi kostatuko zaizun zerbaitetan. Zenbat denbora eman dezakezu ikasten egunero, ahalegin txiki bat eginez gero?*

Parte-hartzailearen baikortasunera edo ezkortasunera egokitzea. Ez dugu parte-hartzailea konbentzitzeko ahalegina egin behar, ez diogu esan behar bizi duen egoera bera deskribatzen ari dena baino hobea edo okerragoa dela.

Parte-hartzailea: *Jota nago, semeak bostekoak besterik ez ditu atera. Eta nire alabak ezingo du udalekuetara joan, ez duelako tokirik lortu.*

Hezitzailea: *Bai, gaur zerbaít gertatzen zitzaizula sumatu dut. Gaizki pasatzen dugu gauzak espero bezala ateratzen ez direnean.* (Orain, honako hauek egin ditzakegu: “jota nago” horrekin enpatia adierazten jarraitu dezakegu, eta aurre egiteko galderak egin; edo bere semeak 5 bat (4 baten ordezt) atera dezan zertan lagundu dion ikusteko gai den aztertu dezakegu, eta, bere ustez, nota horiek hobetzeko zer aldaketa txiki egin daitezkeen galdetu diezaiokegu. Era berean, eskala bat erabili ahal izango litzateke, “jota nago” hori zehazten laguntzeko).

Aurre egiteko galderak erabiltzea, pertsona bere egungo egoeraren hobekuntzarik edo alderdi positiborik ikusteko gai ez denean.

Parte-hartzailea: *Ezin dut gehiago egoera honekin. Ez da batere hobetu. Dena oso gaizki dago.*

Hezitzailea: *Oso egoera gogorra bizitzen ari zara. Zerk laguntzen dizu amore ez ematen? Nola lortzen duzu egoera are okerragoa ez izatea?*

Ekintzen ondorioei buruz galdetzeak egiten duenaren baliagarritasunaz jabetzen laguntzen dio parte-hartzaileari.

Parte-hartzailea: *Arazo hau konpontzen denean, haserre egoteari utziko diot.*

Hezitzailea: *Zer eragin izango du zugar haserre ez egoteak? Zer izango da desberdina? Zer egingo duzu desberdin haserre ez zaudenean?*

.....

Irtenbideetan oinarritutako gizarte eta hezkuntza arloko esku-hartzea

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

Parte-hartzailea: *Nire gurasoak bananduta ez egotea nahi dut.*

Hezitzailea: *Eta zer litzateke desberdina bananduta ez baleude? Zer litzateke desberdina zuretzat? Zer egingo zenuke desberdin? Zer egingo lukete gurasoek desberdin? Nola eragingo lioke familiari bananduta ez egoteak? Nor izango litzateke bananduta ez daudela nabaritzen lehena, eta zergatik izango litzateke lehena zerbait desberdina nabaritzen?...*

Pertsonak bizitzako zenbait alderditan **erabiltzen dituela onartzen duen indarguneak, trebetasunak, ezagutzak eta balioak erabiltzea**, beste testuinguru, alderdi edo egoera batzuetara eramateko eta **zailtasunei aurre egiteko**.

Hezitzailea: *Zer zaletasun dituzu? (zaletasun bati buruz galdetuko diogu, eta, horretan sakondu ondoren, beste bat aztertzen has gaitezke).*

Parte-hartzailea: *Forniten jokatzeta asko gustatzen zait.*

Hezitzailea: *Zer da Forniten jokatzetik gustatzen zaizuna?*

Parte-hartzailea: *Dibertitu egiten naiz, eta nire lagunekin hitz egiten dut jokoari buruz.*

Hezitzailea: *Zer esango lukete zure lagunek galdetuko banie zer iruditzen zaien dibertigarriena zurekin Fornite jokoari buruz hitz egitean?*

Parte-hartzailea: *Bada, oso graziosoa naizela, beraiei bururatzen ez zaizkien gauzak bururatzen zaizkidala.*

Hezitzailea: *graziosoa eta burutsua izatearen kontu hori zure bizitzako beste zein alderditan erabiltzen duzu, Fornite jokoan erabiltzeaz gain?*

Parte-hartzailea: *Ez dakit ba, eskolan ere bai. Patioan ere dibertigarria eta graziosoa naiz.*

Hezitzailea: *Zure familian, nor konturatu da zure ezaugarri horretaz? Zertan nabaritzen dute?*

Parte-hartzailea: *Agian nire anaia jabetzen da gehien. Batzuetan, elkarrekin egiten dugu barre.*

Hezitzailea: *Imajinatu zure trebetasun hori, graziosoa eta dibertigarria izatea, kezkatzen zaituen arazo horri aurre egiteko erabil dezakezula. Zure ustez, zer aldatuko litzateke egoera horretan? Zer ondorio izango luke?*

Parte-hartzailea: *Agian lasaiago hartuko nuke.*

Hezitzailea: *lasaiago hartuko zenuke. Eta zein izango litzateke barregarria eta dibertigarria izateak lagunduko dizula adierazten duen lehen seinalea?*

Parte-hartzailea: *Ez dakit... agian erantzuten dudanean ez nagoela hain haserre.*

Hezitzailea: *Hori bai ona! Eta nola uste duzu erantzungo zenuela? Eta nola/non/norekin erabil dezakezu barregarria eta dibertigarria izatearen trebetasun hori estutzen zaituen egoera hori hobetzeko? Zein izango litzateke hasteko egin dezakezun lehen ekintza txikia?*

Parte-hartzailearen **irudimena** erabil dezakegu, ideia berriak sor ditzan.

Hezitzailea: *Aspalditik ari gara lagunekin dituzun harremanak hobetzeko lanean, eta gauza asko ikasi dituzu. Denboraren makina bat izango bagenu eta iazko urtera itzuli eta zure buruari aholkuren bat emateko aukera izango bazenu, zer aholkatuko zenioke?*

.....

Parte-hartzailea: *Hori esaten didanean ez dut neure burua kontrolatzen eta erotu egiten naiz.*

Hezitzailea: *Imajinatu bat-batean jabetzen zarela aktibatu eta erotzen diren garuneko neuronak deskonektatu ditzakezula. Zer izango litzateke desberdina zure burua kontrolatuko bazenu eta ez bazina erotuko? Zer egingo zenuke desberdin? Zer pentsatuko luke horrela jokatzeko iakusten zaituenak? Nola erantzungo lukete zure portaera berriaren aurrean?*

.....

Parte-hartzailea: *Bada, ez dakit zer erantzun...*

Hezitzailea: *Eta zer erantzun jakingo bazenu, zer esango zenidake?*

Iraganeko arrakastak bilatzea, une hartan **baliagarri izan zitzaizkion ekintzak, ezagutzak, balioak eta trebetasunak berreskuratzeko**. Parte-hartzailearengan irtenbideak sustatzeko modu bat iraganen zailtasunak gainditu zitueneko esperientziak aztertzea da, orduan baliagarriak izan zitzaizkion ezagutzak, trebetasunak eta ekintzak berriro erabiltzeko.

Hezitzailea: *Iraganeko beste zein unetan izan duzu antzeko arazo bat?*

Parte-hartzailea: *Joan den ikasturtearen hasieran ere bi irakasgai suspenditu nituen.*

Irtenbideetan oinarritutako elkarrizketa baliagarria sortzea

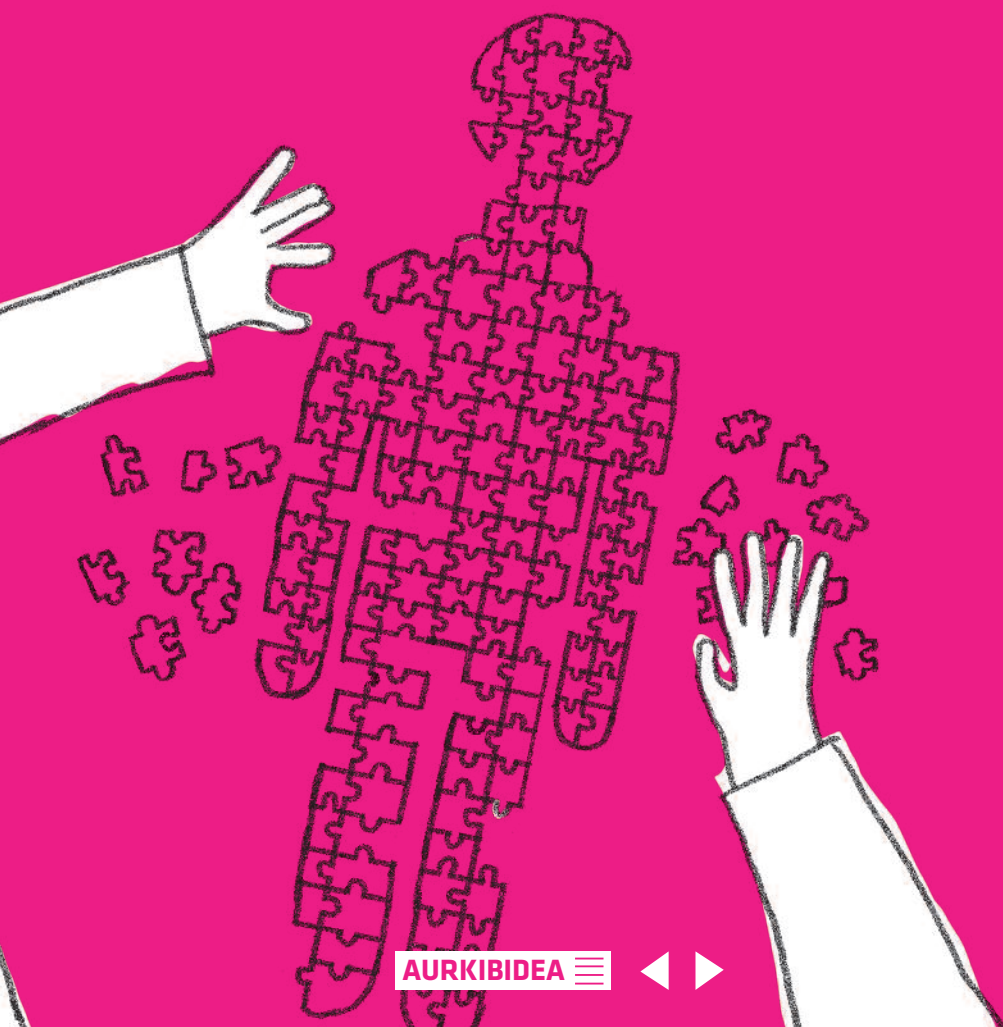
Hezitzailea: *Zer egin zenuen une hartan zailtasun hura gainditzeko?* (Kontrola zabaltzen eta ematen jarraituko dugu).

Esku-hartzearen hasiera garrantzitsua den bezala, **elkarrizketa ixtea** ere ezinbestekoa da. Elkarrizketaren amaieran, eskertu egingo diogu solaskideari elkarrizketan parte hartu izana, hitz egin duguna laburbilduko dugu, izan dugun elkarrizketatik baliagarriena zer iruditu zaion galdetu diezaiokegu, eta egin ditzakegun hurrengo elkarrizketei buruz galdetuko diogu.

Hezitzailea: *Hitz egin dugun guztiari dagokionez, zure ustez, zer izan da baliagarriena zuretzat?*

Irtenbideetan oinarritutako gizarte eta hezkuntza arloko esku-hartzea

Baliatu nahiko zenuke lehenengo saioa lotura positibo bat sortzeko eta, aldi berean, tentsioak murrizten laguntzeko eta lankidetzan eta konfiantzan oinarritutako harreman bat sortzen hasteko? Hurrengo atalean, hori lortzen lagunduko dizuten ideiak emango dizkizugu.



*Olatu-erauntsi batek ezin
dezake itsaso guztia azaldu.*

Vladimir Nabokov

Elkar ezagutzeko fase soziala

Elkar ezagutzeko fase soziala hezkuntza-harremanaren hasieran parte-hartzaileekin lantzen dugun une bat da, eta parte-hartzaileak **arazotik kanpo eza-gutzeko baliatzen dugu**. Parte-hartzailearen lanbidea (lana), interesak, zaletasunak, balioak, sare soziala, inguruko pertsonen buruz dituen iritziak nahiz inguruko pertsonen hari buruz dituztenak aztertzen ditugu.

Ez da tramite hutsa, fase hau esku-hartzearen zati bat da, eta aldaketa ahalbidetzen du. Arazoa alde batera utzi eta beste gai batzuei buruz hitz egitean eta alderdi ludikoak, positiboak eta ahalduzkoak azpimarratzean, **errealitatearen ikuspegi zabalagoa bultzatzen duten beste narratiba batzuk sortzen ditugu**, eta parte-hartzaileari laguntzen diogu arreta salbuespenetan, gaitasunetan eta etorkizunean jartzen, arazotik kanpo, betiere. Gainera, haren jokabidean zirkulartasuna txertatzean, haren ekintzek / balioek / ezagutzek / jokabideek besteengan duten eraginari buruzko galderak eginez, bizi dituen egoeren gaineko kontrolaren zati bat itzultzen diogu parte-hartzaileari.

Azken batean, haiek hobeto ezagutzeko aukera emango diguten gaietara bideratuko dugu elkarriketa, eta interes berezia jarriko dugu **balioak, gaitasunak, arrakastak, ahaleginak, ezagutzak, trebetasunak** adierazten dituzten gaiak nabarmentzeko eta horiei buruz galdetzeko. Gure galdetzeko moduarekin, halaber, parte-hartzaileek beren gaitasunei eta baliabideei buruzko eza-gutza handiagoa izatea sustatzen dugu.

Zertarako egiten dugun:

- Elkarren arteko izotzaldia urtzeko.
- Harreman ona izaten hasteko.

Elkar ezagutzeko fase soziala

- Beraiekin dakarten arazoa baino gehiago direla adierazteko.
- Giro emozional positiboa sortzeko.
- Pertsonen eta haien familia-inguruaren eta harremanen ikuspegi orokorra izateko.
- Familiari buruz dugun ikuspegia aldatzeko (arazoz betetako deribazioak).
- Parte-hartzaile gisa dituzten ikuspegiak aldatzeko (beren burua “arazo” huts gisa ikus ez dezaten).
- Parte-hartzaileak bere buruaz duen ikuspegia zabaltzeko, harekin harremana duten beste pertsona batzuen begiradak barnean hartuta.
- Parte-hartzailearen baliabideetara iristeko, haren gaitasunen, zaletasunen, gustuen, trebetasunen eta abarren bidez.
- Haren ikuspegiarekin bat datozen metaforak sortzeko.
- Familia-testuingurua eta sare soziala ezagutzen hasteko.
- Etorkizuneko zereginak hobeto bideratzeko.

Egin daitezkeen galderen zerrenda:

Ondoren, egin daitezkeen galdera batzuk proposatzen ditugu. Garrantzitsua da kontuan izatea galdera hauek elkarriketa bultzatzeko xedea dutela. Hau da, ez gara lehen erantzunarekin geratuko, erantzun hori erabiliko dugu adierazi dutena zabaltzeko.

Banakako saioa pertsona helduekin:

Zer gauzarekin disfrutatzen duzu gehien?

Zer da zure bizitzan gehien baloratzen duzuna? Zer da garrantzitsuena zuretzat? Eta zer gehiago?

Zer zaletasun dituzu?

Zer egitea gustatzen zaizu gehien?

Hitz egidazu gusturago zauden eguneko uneez.

Zure bikotekideari/lagunari/amari galdetuko banio zein den zure ezaugarririk onena, zer uste duzu esango lidakeela?

Elkar ezagutzeko fase soziala

Zure bizitzako zein alderdiz zaude bereziki harro?

Zer da zure lagunek zugandik gehien balioesten/miresten dutena? Zure lan-kideei edo nagusiari galdetuko bagenie, zer esango lidakete?

Zure familian, zer da zugandik gehien gustatzen zaiena?

Zertan egiten duzu lan? Zer egiten duzu ondoen zure lanean?

Zer egin nahiko zenuke zure lanetik kanpo?

Txikia zinenean, zer izan nahi zenuen handitan?

Familiaren balioak bilduko lituzkeen armarri bat egin beharko bazenute, zeintzuk izango lirateke?

Zure ustez, zer miresten dute gehien zugandik zure alabek? Eta zure bikoteki-deak? Eta zer gehiago?

Zure seme-alabei galdetuko banie zer miresten duten gehien zugaran, zer uste duzu esango lidaketela?

Zure ustez, zer balio ikasi ditu zure alabak zugandik?

Zer baloratzen duzu zure familian? Zer egiten duzu horri eusteko? Eta zer gehiago?

Zer baloratzen duzu gehien zure lagunengan? Zer egiten duzu horri eusteko? Eta zer gehiago?

Zure lagunei galdetuko banie ea zer gustatzen zaien zutaz, zer uste duzu erantzungo lidaketela?

Banakako saioa hurrekin eta nerabeekin:

Zer egiten duzu ondo?

Zein da harroen sentiarazten zaituen zure ezaugarria?

Zer gustatzen zaio gehien zutaz zure amari/aitari...?

Zure lagunei/anai-arrebei/gurasoei/amari galdetuko banie zer ezaugarri nabarmenduko lituzketen zugaran, zer esango lukete?

Zer ezaugarri nabarmenduko lituzke zuri buruz zure amak/aitak/bikoteki-deak/arrebak...?

Zer nabarmenduko zenuke zuk zure amari/aitari/anai-arrebari buruz? Haren zer gauza gustatzen zaizkizu?

Elkar ezagutzeko fase soziala

Zer superbotere/estrategia erabiltzen duzu batzuetan dituzun arazoei aurre egiteko? Eta beste zer erabiltzen duzu?

Zer miresten duzu gehien zure amarengan/aitarengan...?

Esan, X-ri galdetuko banio zer den gehien gustatzen zaiona zu ahizpa/anaia gaztea/nagusia izateari buruz, zer uste duzu esango lidakeela? Beste nork pentsatzen du hark bezala? Zure gurasoak harekin ados egongo liratekeela uste duzu?

Familiaren balioak bilduko lituzkeen armarri bat egin beharko bazenute, zeintzuk izango lirateke?

Zertaz sentitzen zara harro zure bizitzan?

Zer da zure familian baloratzen duzuna? Eta zure adiskideengan?

Zure irakasleei galdetuko banie zer den zugar gehien baloratzen dutena, zer esango lidaketela uste duzu? Eta zure ikaskideei galdetuko banie? Zure ustez, zer egiten duzu zuk pertsona horiek zure balio hori azpimarra dezaten?

Zein da ondoen daramazun ikasgaia? Eta hurrengoa? Zer jartzen duzu zure aldetik ondo eramateko?

Zertan zara ona? Zer egiten duzu ondoen?

Saio bateratua:

Saio bateratuan dauden parte-hartzaileei galdera berberak edo antzekoak egin beharko litzaizkieke, besteak esaten ari direnak haiengan zer eragin izan duen galdetuz. Bileran dauden gainerako pertsonak beraiei buruz jakitea gustatuko litzaiekeen gauza gehiagorik ba ote dagoen galdetu dezakegu (besteari hark esan ez duen zerbait kontatu nahiko liokeen galdetuz, adibidez, “zure anaiak esandakoaz gain, zer gauza gehiago egitea gustatzen zaizu?”). Helburua da el-karrizketak sortzea, elkar ezagutzea eta lotzen dituzten, dibertitzen dituzten, gai direla sentiarazten dieten eta beren pertsonari eta ekintzei buruzko ikus-puntua zabaltzen dieten gaien inguruko komunikazioa bultzatzea (beren bu-ruak beren senideen begietatik ikusten laguntzeko ahalegina egingo dugu).

Aurkeziezadazu ondoan duzun senidea, esan zer egitea gustatzen zaion, zer ikasten duen edo zertan lan egiten duen, zer ezaugarri dituen, zer gauzak dibertitzen duten, zein den bere eguneko unerik gogokoena, nortzuk diren bere lagunak, bere zaletasunak, zer izan nahi duen handitzen denean, etab.

Elkar ezagutzeko fase soziala

Esan zure aita/ama/seme/alaba/anaiarengandik gehien gustatzen zaizun gauzetako bat.

Ba al zenekien zure aitak/amak/semeak/alabak/anaiak gauza hauek baloratzen dituela zugar? Zer pentsarazten dizu/sentiarazten dizu esan duen horrek?

Hitz egin iezadazu zure aita/ama/semea/alaba/arreba/ahizpa/neba hobe-kien definitzen duten balioez, eta esan zer balio partekatzen duzun haiekin.

Zeintzuk dira elkarrekin partekatzen dituzuen unerik atseginenak? Zer jartzen duzue zuen partetik une horiek parteka ditzazuen? Eta zer gehiago?

Asko ezagutzen zaituzten norbaiti galdetuko bagenio, zer antzekotasun ditzuela esango luke?

Hitz egidazu elkarrekin bizi izan duzuen unerik berezienaz.

¿
¿
¿

Familiarekin lantzen ari zaren helburuetan argitasun nahikorik ez duzula iruditzen zaizu batzuetan? Edo esku-hartzeak norabide jakin bat ez duela sentitzen duzu? Hurrengo atalean, sentsazio desatsegin hori arintzeko eta esku-hartzearen kontrola berreskuratzeke moduz hitz egingo dugu.



*Aldi berean bi erbiren atzetik dabilen
ehiztariak ez du erbirik harrapatuko.*

Esaera errusiarra

Eskaera

Garatzen dugun esku-hartzeak zentzua izan dezan, garrantzitsua da parte-hartzaileek saioarekin edo, oro har, esku-hartzearekin zer lortu nahi duten argitzea.

Hasiera batean, familia eta hezitzailea ados jarri beharko dira lortu nahi duten helburuari buruz. Horrela, argi geratzen da **esku-hartzearen ahaleginak norantz bideratu behar diren**. (*Zerk ekarri zaituzte hona? Zertan lagundu ahal zaituztegu? Zuen ustez, nola lagundu diezazueket zuen helburua lortzen?*).

Eskaera zehazteko (familiak esku-hartzearekin lortu nahi duena), garrantzitsua da **kexatik bereiztea**. Azken hori, hain zuzen ere, parte-hartzaileak arazo gisa ikusten duena izango litzateke: *“Gertatzen zaidana da...”, “min ematen dit...”, “ez dut atsegin berak...”, “nazkatuta nago nire semearen irainekin”*. Kexen aurrean: enpatia adieraziko dugu: *“Zaila izan behar du horrekin bizitzeak”, “ulertzen dut gogorra dela bizitzen ari zaretena”*; eta galderak egin behar dizkiegu: *“Eta zer aldatu nahiko zenuke?”* eta ondoren, galdera hau egin dezakegu: *“Zertan laguntzea gustatuko litzaizuke”* (Behin eta berriro galdetuko dugu, eskaera argitzeko, ez kexari buruzko datu gehiago eskatzeko. *Zer izango litzateke desberdina zure semeak horrela jokatu ez balu? Zer ondorio izango luke zugan hain gogaikarria den hori gertatuko ez balitz? Zer gertatuko litzateke familian, egiten duzuen horretan, sentitzen duzuen horretan, pentsatzen duzuen horretan, kezkatzen zaituzten gauza horiek gertatuko ez balira? Kontatzen didazun hori zertan aldatzea gustatuko litzaizuke? Zer nahiko zenuke desberdina izatea?*). Esku-hartzea familian egiten bada, familiako kide guztiei galdetu behar zaie zein den haien eskaera, eta **adostasuna bilatu behar da** guztion artean eskaera bat bilatzeko edo adierazitakoen arteko bat lehenesteko.

Eskaera

Eskaera zehazteko lana familiari **argitzen** lagunduko dion **prozesua** da; familiari bere burua hobeto ezagutzen lagunduko dio, elkarriketan bertan argitzen joango diren anibalentziak agertuko dira. Gainera, adierazi behar da eskaera ez dela zerbait monolitikoa eta zurruna, eta hasieran lehentasunezkoztat jo diren eta gero bigarren maila batera igaro diren gaiak landu ahala alda daitekeela.

Eskaera argi izatea baliagarria da honako hauetarako:

- **Argi izateko norabidea** zein den eta esku-hartzean aurrera egin ahala zehaztu ahal izateko.

Egitea bururatu zaizun horrek zer neurritan lagunduko luke lortu nahi duzun helburua lortzen?

- Saioetan, familiari **feedbacka eskatzeko**.

Lantzen ari garen hau, zure ustez, baliagarria al da lortu nahi duzun helburua lortzeko?

- Seinalatu ahal izateko eta, lortzen bada, **antzeman ahal izateko**. Familia zorionduko dugu, egindako lorpenengatik.

- Esku-hartzean **norabide koherentea** izateko, eguneroko arazoen arabera saio bakoitzean helburuak aldatzen ditugula sentitu gabe.

- Familiaren **arreta** beraiek nahi duten **gai batean mantentzeko**, bidean galdu gabe eta kaosaren edo arazo gehiegi izatearen sentsazioa saihestuz.

Kontatzen ari zaren horri buruz hitz egitea lagungarria izan daiteke lortu nahi dugun helburua lortzeko, edo uste duzu baliagarriagoa izango litzatekeela joan den asteko gaiarekin jarraitzea?

- **Eskaera lortzeko garrantzitsuak diren salbuespenak bilatzeko**. Salbuespen gisa nabarmendu ditugun jokabideak zenbat eta gehiagotan egin, orduan eta aukera gehiago izango du familiak bere helburuan arrakasta lortzeko.

Etxeko giroa hobetu nahi zenuen. Zure ustez, hartu duzun jokabide berri honek laguntzen du helburu hori gertuago izaten?

Eskaera

Aintzat hartu dezakegun eskaera baten ezaugarriak (Beyebach, 2006)

Gure **konpetentzia profesionalaren barnean** sartzea.

Bai: *nirekin duen harremana hobeto kudeatzen ikastea.*

Ez: *Hezitzaileak ikastetxera deitzea eta nire eta nire semearekiko harremanean gauzak nola egin behar dituzten esatea.*

Lortzeko modukoa izatea.

Bai: *Gure familia-harremana hobetzea.*

Ez: *Familian inoiz ez haserretzea eta inoiz ez eztabaidatzea.*

Hirugarren pertsona baten mende soilik ez egotea.

Bai: *Nire semeak errespetu nagan lortu behar dut, eta, beraz, hori egiten ikasi behar dut. Nire semeari arduratsuagoa izaten lagundu nahi diot.*

Ez: *Nire semeak obeditzea nahi dut. Semea aldatzea nahi dut, eta arduratsua-
goa izatea.*

Parte-hartzaileek erabiltzen dituzten hitzak erabili behar dira.

Bai: *Ama eta biok ondo konpontzea.*

Ez: *Ama/semea binomioan interakzio positiboak areagotzea.*

Gaia **modu positiboan** planteatzea.

Bai: *Nire semearekiko harremana atseginagoa izatea lortu nahi dut.*

Ez: *Nire semearekiko harremanetan oihurik ez egotea lortu nahi dut.*

Parte hartzen duten guztiek **partekatu** behar dute..

Eskaera definitzea eta zehaztea:

Ondoren, Mark Beyebachek eta Marga Herrero de Vegak beren prestakuntza-saioetan partekatzen duten laburpen bat duzue; galdera gehiago txertatu di-tugu, eskaera definitzen laguntzeko:

**Parte-hartzaileak honela
hitz egiten badu...**



**...hezitzaileak honela
galdetuko du**

Kexuen bidez

Ez da batere txukuna.

*Nire seme-alabak eztabaidan ari
dira beti.*

Nola aldatuko da hori?

Nola nahiko zenuke izatea?

*Eztabaidatu ordez, zer egitea nahiko
zenuke?*

**Modu negatiboan (zerbait egiteari
utzi)**

*Elkar joka ibiltzeari uztea nahi dut,
ez dut egun osoan berarekin
eztabaidatzen egon nahi,
desobedientea ez izatea nahi dut.*

Zer egingo du horren ordez?

Anaia jo beharrean, zer egingo du?

*Gogaitzen zaituen hori egiten ez
duzunean, zer egingo du?*

*Zer uste duzu egingo duela hainbeste
larritzen zaituen jokabide hori
errepikatzeari uzten dionean?*

*Zer egingo du desobediente izateari
uzten dionean? Zertan nabarituko
duzu? Zer gauza egingo ditu desberdin?*

Ez oso modu zehatzean

*Ondo portatzea nahi dut,
maitakorra izatea.*

Zertan nabarituko duzu...?

*Zein izango da ondo portatzen
hasten denean nabarituko duzun
lehenengo gauza?*

*Nola nabarituko zenuke zure semea
maitakorragoa dela?*

*Esan zer egingo lukeen horrelakoa
denean.*

*Norbaitek leihotik begiratu eta zure
semea zuk nahi duzun bezalakoa dela
ikusiko balu, zer egiten ikusiko luke?*

Banakako terminoetan

*Nire alaba aldatzea nahi dut.
Dagoena onartu behar du eta
kexatzeari utzi behar dio.*

Nola erantzungo du berak zuk...?

Nola erantzungo duzu zuk berak...?

*Zure ustez, hori lortzeko zuk egingo
zenukeen zerk lagunduko lioke?*

Eskaera**Banakako terminoetan**

Zer entzuteak/ikusteak laguntzen dio zure alabari hain zakar dagoenean?

Zer egin ohi duzu egoera horretatik irteten laguntzeko?

Gairen bat agortzen bada

Zer gehiago aldatuko da?

Beste zer testuingurutan nabarituko da hori?

Esan didazun guztiaz gain, beste zer gauza aldatuko direla uste duzu?

Zer gehiago? Eta zer gehiago?

Eskaera definitzea ez ezik, **beha daitezkeen gertaeren bidez** zehaztea ere garrantzitsua da, familiak lorpen-adierazleak izan ditzan eta, horrez gain, prozesuan zehar garatu beharreko ideia gisa balio diezaien.

Egin ditzakegun galderak:

Nola jakingo duzue ez duzuela hona etortzeko beharrik?

1, 2 edo 3 aste barru zure familiako kideen arteko harremanak nolakoak izango liratekeen erakusten duen bideo bat ikusiko banu.. zer ikusiko nuke bideo horretan?

Nire bola magikoan ikusiko bagenu zer gertatuko den hilabete barru arazoa konponduta dagoenean, zer desberdintasun ikusiko genituzke?

Astebete barru elkar ikusiko bagenu eta zuk “ondo goaz” esango bazenit, zer aldatu dela esango didazu? Zer izango da desberdina?

Zure nahia betetzen denean, zer ikusiko da zure etxean desberdin zuen harreman eta jokabideetan? Zer gauza desberdin gertatzen ariko dira zure etxean? Eta zer eragin izango dute aldaketa horiek zuetako bakoitzarengan?

Zer desberdintasun ekarriko luke horrek zuretzat? Zertan nabarituko zenuke? Eta zure familiak?

Eskaera

Kontuan izan eskaera baliagarri eta eraginkor bat egiteko prozesuan zehar, honako alderdi hauetan oinarritutako galderak erabiltzea komeni dela:

- **Lortu nahi den etorkizunari**, lortu nahi dutenari eta helburuari buruzko galderak.
- **Zehazten lagunduko diguten** galderak (non, noiz, zer, nor, norekin, nola) eta lortu nahi den etorkizun horretako ekintzak edo zatiak, jada gertatzen ari direnak, **zabaltzeko** galderak.
- Deskribatutako alderdietatik zein dauden erabat edo zati batean, behintzat, parte-hartzailearen kontrolpean nabarmentzen edo zehazten duten galderak (**kontrola ematea**).
- Lortu nahi den etorkizun hori (xede edo helburu hori) lortzeak parte-hartzailearengan zein ingurukoen-gan izango duen **eraginari** buruzko galderak.

Gogoan izan, batzuetan, familiak edo parte-hartzaileak ez datozela eskaera argi batekin edo, beste batzuetan, ezer aldatzeko gogorik gabe etortzen direla. Familian/pertsonarengan aldatzeko beharra lantzerantz zuzendu behar dugu energia.

Eskaera lantzean aurki ditzakegun egoera batzuk:

- **Eskaerak egin bai baina irtenbidearen aurrean inolako erantzukizunik agertzen ez duen norbait**

Saioan zehar, hezitzaileak eta parte-hartzaileak, **ELKARREKIN**, esku-hartzerako helburu bat identifikatu dute, baina ezin izan dituzte identifikatu parte-hartzaileak irtenbide bat emateko egin behar dituen urrats zehatzak. Parte-hartzaileak helburua xehetasun handiz deskribatzeko gai dira, baina **ez dute bere burua irtenbidearen parte bezala ikusten**. Eta, askotan, irtenbidea **beste pertsona bat aldatzea** dela pentsatzen dute. Horrelako egoeretan, hezitzaileak arazoa aztertuko du, eta, galderen bidez, parte-hartzaileak bere ikuspegia zabal dezan saiaturiko da, irtenbidearen parte dela ikus dezan, eta kontrolatzeko sentsazioa eta gaitasuna izan ditzan, eta, beraz, erantzukizunez jokatzekoa.

Zer iruditzen zaizu desberdina dela zure semea ondo portatzen den aldi bakan horietan?

Eskaera

Zure alaba hobeto portatzen den egun horietan, zer uste duzu esango lukeela berak desberdin egiten duzula?

● Behartuta eta haserre etortzen den eta parte hartu nahi ez duen norbait.

Baliabide honetan egon behar dutenik uste ez dutelako haserre datozen pertsona horien aurrean, ona da **haien haserrearekin enpatia agertzea** eta galderak egitea, baliabide honetara zergatik bideratu dituzten argitzeko. Pertsona horien kasuan, ez dugu arazo bat dutela esaten jardun behar, horretaz kontentzitzeko; **gure laguntza eskaini behar diegu**, baliabidea erabiltzeak edo hona bideratu dituen pertsonak sortzen dien **presioa gainetik kentzen** laguntzeko bideratzeko gure esku-hartzea.

Zure ustez, zergatik pentsatzen du hona bidali zaituen pertsonak esku-hartze hau behar duzula?... 1etik 10era, zenbat hurbiltzen zaio errealitateari hark esaten duena?

Zer gertatu beharko litzateke gure saioetan, bidali zaituen pertsonak pentsa dezan ez duzula gehiago hona etorri behar?

Zure ustez, zergatik bururatu zaio hona bideratu zaituen pertsona horri hezkuntza-arloko esku-hartzea behar zenuela? Zer ikusi beharko luke desberdin pertsona horrek hori pentsatzeari utz diezaion?

Zure ustez, zer gertatu beharko litzateke esku-hartzean, hona bideratu zaituen pertsonak pentsa dezan hona gehiago etorri beharrik ez duzula?

Zer egin zenezake hona bideratu zaituen pertsonari erakusteko oker dagoela eskolan duzun portaerari dagokionez?

Etorkizunean izango dituzun jokabideetatik zeinek harrituko du gehien hona bideratu zaituen pertsona? Zuk egindako zerk harrituko du gehien hona bideratu zaituen pertsona?

● Inolako arazorik ikusten ez duen pertsona.

Egoera horretan, hezitzaileak eta parte-hartzaileak ez dute elkarrekin lantzeko helbururik identifikatu. Horrelakoetan, kasua beste baliabide edo senide batek bideratutakoa izan ohi da (eskolak, Oinarritzko Gizarte Zerbitzuak...). Parte-hartzaileak ukatu egiten du arazo bat duela, eta adierazten du **bidali dutelako etorri dela hona**, besterik gabe.

Eskaera

Kasu horietan, garrantzitsua da etorri izana baloratzea. Pertsona horrekin lan egiteko, une horretan ikusten duen aldaketa-behar batekin has gintezke. Parte-hartzailearen ikuspuntuarekin lan egin behar da (**ez diogu oker dagoela ikusarazi behar**, baizik eta bere ikuspuntua zabaldu eta argituko duten galderak egingo dizkiogu). Parte-hartzaileak dioena onartu behar dugu, haren esana zailantzan jarri beharrean; horri esker, motibaziorik gabeko pertsona bat parte hartzeko prest ager daiteke.

Elkarriketaren helburua anibalentziak hautematea, aldaketaren aurrean egon daitezkeen beldurrak lantzea eta aldaketarako motibazioak bilatzea izan behar da (bere egungo egoerak egitea/lortzea eragozten dionari eta aldaketa horrek izango lituzkeen ondorio positiboak buruz hausnartzea).

Aurreko ataleko galderak lagungarri izan daitezke egoera honetan eskaera lantzeko.

● **Oso errealista ez den edo lortu ezin den eskaera.**

Batzuetan, parte-hartzaile batzuek lortzen zaila edo ezinezkoa den eskaera bat adierazten dute (*Zuen laguntza nahiko nuke nire semeak horrela zergatik jokatzen duen jakiteko; Nire aitona bizirik egotea nahi nuke; Nire ama eta aita berriro elkarrekin egotea eta dibortziatuta egoteari uztea nahi nuke...*). Halako egoeretan, gure esku-hartzea baliagarria izan dadin, helburu hori lortzeak haiengan eta inguruko pertsonengan zer ondorio izango lituzkeen landuko dugu elkarriketaren. Ondorioak aztertuz, azken helburua lortu gabe, ondorio horiek beste zer modutara lor daitezkeen landu behar da, horri buruz gogoeta eginez.

Zer gertatuko litzateke zuk jakingo bazenu zergatik portatzen den zure semea horrela? Zer izango litzateke desberdina harekiko duzun jokabidean? Zure semeak zer desberdintasun nabaritu luke zuegan? Zer litzateke desberdina harenengan? Zein esparrutan nabaritu litzateke aldaketa?

Zer izango litzateke desberdina zuretzat zure aitona bizirik balego? Zer egingo zenuke desberdin? Zer pentsatuko zenuke desberdin zurekin balego? Zure familia, zer desberdintasun nabaritu litzateke? Beste zein eremutan gertatuko litzateke aldaketaren bat?

Zer litzateke desberdina zuretzat zure gurasoak berriro elkarrekin egotean? Zer izango litzateke desberdina zuegan, zer gauza desberdin pentsatuko zenuke, egingo zenuke edo esango zenuke? Zer egingo lukete haiek desberdin, eta zer eragin izango luke horrek zuegan? Zer nabaritu luke zure familiak desberdin

Eskaera

*zugañ? Zer aldaketa gertatuko lirateke zure familian gurasoak elkarrekin ego-
tean? Zure bizitzako beste zein esparrutan nabarituko lirateke egoera horren
ondorioak?*

Bere nahiak lortzeak ekarriko lituzkeen desberdintasunak detektatu ondoren,
zertan lagunduko liokeen aztertu beharko litzateke.

Eta hori lortzeak zertan lagunduko dizu?

● Parte-hartzaileak “ez dakit” erantzuten badu.

Ohikoa da, batez ere nerabeen kasuan, askotan “ez dakit” erantzutea. Egoera
horietan, pentsatu behar da “ez dakit” horien esanahiak askotarikoak izan dai-
tezkeela, eta, batzuetan, ez dutela zerikusirik erantzuna ez jakitearekin. Arra-
zoi hauengatik erantzun dezakete horrela:

Ez dute inoiz horretan pentsatu eta denbora behar dute pentsatzeko. Beraz,
denbora eman behar zaie, lasai hartzeko esan behar diegu, eta behar duten
denbora hartzeko. Berehala beste galdera bat egitea saihestu behar da.

*Normala da ez jakitea, galdera zaila da, hartu erantzuna emateko behar
duzun denbora. Eskertzen dizut arinkiaz ez erantzutea.*

Pentsa dezake erantzungo duena ez dela egokia edo ez dela egokitzen hezi-
tzaileak espero duenera. Horregatik, garrantzitsua da pentsatzea erantzun
guztiak baliozkoak direla eta guztiak beharren edo nahien adierazpen direla.

*Eta zure amari galdetuko bagenio, zer uste duzu erantzungo lukeela? Eta zure
aitak? Eta zure lagunek? Eta esan duten guztia kontuan hartuta, nor da, zure
ustez, zurekin bat gehien egiten duen pertsona? Zer mailatan asmatuko luke
pertsona bakoitzak (adierazi ehunekotan)?*

Baliteke erantzun nahi ez izateko arrazoia hau izatea: desira edo eskaera bat
adierazten badu, hori lortzera behartuko dutelako. Batzuetan, nahi denaren
aurrean anibalentzia egotea gerta daiteke. Beraz, gure esku-hartzea haien
erritmora eta motibazioetara egokitzen dela ikusten dutenean, baliteke “ez
dakit” horiek gutxituz joatea.

Eta jakingo bazenu, zer esango zenuke?

Eskaera

- **Deribazioa eragin zuten beste arazo batzuekin alderatuta, hutsala iruditzen zaigun eskaera egiten duen norbait.**

Garrantzitsua da pertsonarentzat esanguratsua den zerbaitekin hastea. Berak jarritako helburu txikiak lortu ahala, konfiantza handiagoa izango du erronka handiagoei aurre egiteko. Era berean, garrantzitsua da kontuan hartzea esparru batzuetan aldaketa txikiak lortzeak eragina duela beste eremu batzuetan (uhin-efektua).

**GAI HONETAN SAKONTZEKO:**

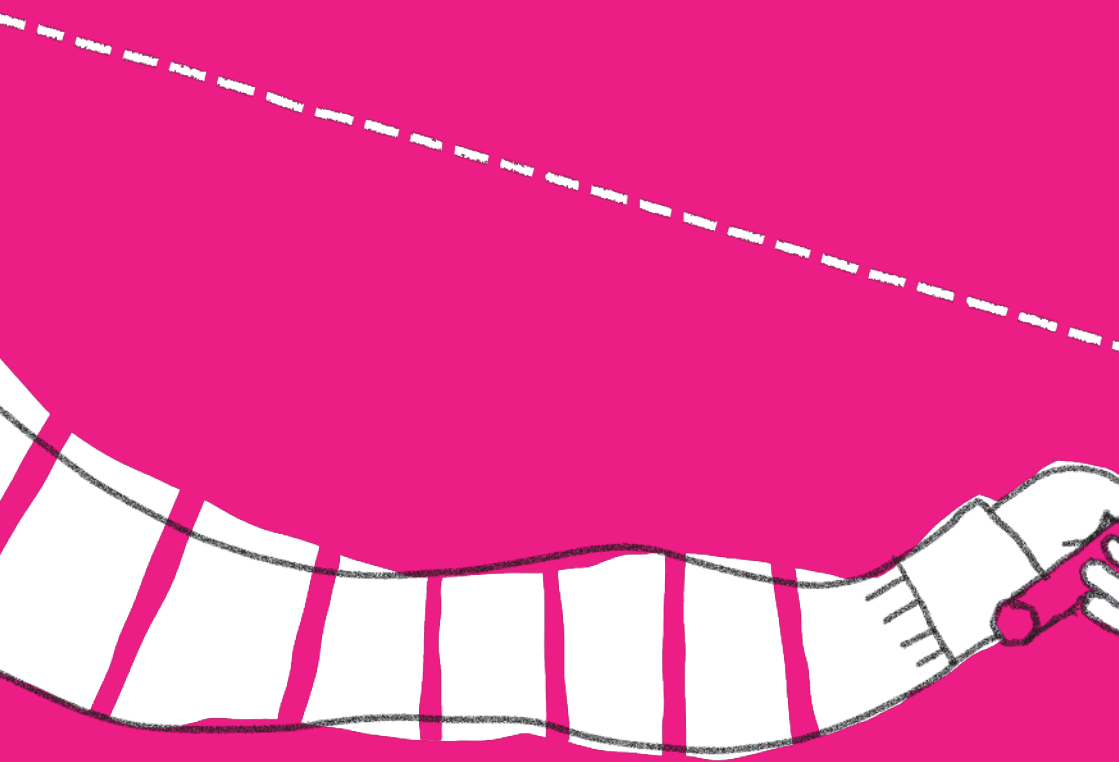
Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2016ko urriak 27). *Webinar: Una dirección para el trabajo en situaciones de visita involuntaria* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/ZIOloPyE4zg>

Berg, I.K. y Miller, S.D. (1996). 2. kapitulua: Cómo crear relaciones de cooperación entre paciente y terapeuta. Capítulo 3: Objetivos del tratamiento “bien pensados”. 4. kapitulua: Negociar y cooperar: los objetivos y la relación entre paciente y terapeuta. In *Trabajando con el problema del alcohol. Orientaciones y sugerencias para la terapia breve de familia*. Bartzelona: Gedisa.

Beyebach, M. (2006). 6. kapitulua: Un contrato claro facilita la terapia: negocia cuidadosamente el proyecto de trabajo. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Lipchichk, E. (2004). El proceso de aclaración de las metas. In *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. (126-152. or.) Buenos Aires – Madril: Amorrortu.

Selekman, M. (2012). Cocrear un clima terapéutico para el cambio. In *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (55-86- or.). Bartzelona: Gedisa.



Nola lagundu diezaiekegu familiei gai eta motibatuta sentitzen beren kabuz irtenbideak emateko beren arazoei? Nola lor dezakegu familiak beren aldaketen arduradun senti daitezela? Hurrengo atalean azalduko dizugu.



*Familiak argiago ikusten dituzte eurek
aurkitzen dituzten arrazoiak beste pertsona
batzuen begiradatik datozenak baino.*

Blas Pascal

Salbuespenekin lan egiten

Arazoaren salbuespenak esku-hartze osoan zehar bilatuko ditugu; izan ere, gure lanaren oinarrietako bat hauxe da: arreta zuzentzea familia kezkatzen duen **arazoa** gerta zitekeen baina **gertatu ez den uneetara** edo **neurri txikia-goan** edo **gutxiagotan gertatu den uneetara**. Horregatik, une horiei buruz hitz egin behar da beti; adibidez, etorkizunera begiratzen dugunean (kasu honetan, lortu nahi dugun etorkizunaren zatiak orainaldian noiz gertatzen diren bilatuko dugu), eskaletan, berrerorketetan (arazoa okerragoa izan zen aurreko aldiekiko desberdintasunak bilatuz), etab.

Salbuespenak existitzen dira, eta eraiki ere egiten dira. Adibidez, gerta daiteke parte-hartzaileak erantzun bat ematea, arazoaren salbuespen bat barnean hartzen duena, gezur bat esanez. Kasu horretan, ez diogu gezurrari aurre egingo (nahiz eta ziur jakin ez dela egia), eta parte-hartzailearen hitzak arazorako alternatibak bilatzeko (salbuespenak) erabiliko ditugu, kontatzen ari zaiguna zabalduz eta kontrola emanez. Funtzionaltasuna bilatzen dugu, ez egiazkotasuna.

Honako hauek bilatu behar ditugu:

- Jokabide arazotsuaren ordezeko jokabideak agertzen diren uneak.
- Arazoa gertatzea espero arren, arazoa gertatzen ez den uneak.
- Arazoa espero baino intentsitate txikiagoarekin gertatzen den uneak.
- Jokabide arazotsua lehenago amaitzen den uneak.

Zertarako egiten den (Beyebach, 2006):

- Familiak ikus dezaten beraien bizitzan ondo funtzionatzen duten arloak ere badaudela.

Salbuespenekin lan egiten

- Arazoa alde batera utzita narratibak sortzeko, elkarrizketa familiaren gaitasunetan, ezagutzetan eta baliabideetan oinarrituz.
- Familiek duten konpetentzia indartzeko, beraien kabuz lortutako hobekuntzak baitira.
- Arazoaren salbuespenak identifikatzea da azken helburua, eta parte-hartzaileek hobekuntzak nola lortu dituzten eta aldaketa horiek egiten jarraitzeko benetako errezeta bat nola prestatu duten ikustea.

Nola egiten dugun:

Jarraian proposatzen dugun sekuentzia aldatu egin daiteke, eta, batzuetan, urratsetako bat beste batzuekin nahasten da. Garrantzitsuena da elkarrizketan zehar informazio hori biltzea. Proposaturiko sekuentzia Mark Beyebach-ek idatzitako *24 ideas para una psicoterapia breve* liburutik atera dugu (kapitularen amaierako bibliografian dago erreferentzia osoa).

1. Aldaketei buruz galdetuko dugu, aldaketak gertatu direla auresuposatuz.

Zer hobetu da pixka bat elkar ikusi genuen azkeneko alditik?

Zer gauza desberdin egiten ari zarete arazoa gerta ez dadin?

Zein unetan gertatzen da gutxiago kezkatzen zaituen jokabide hori?

Gustatuko litzaidake esatea zer gertatzen den arazoa agertzen ez dela adierazi didazun une horietan, egoera hobeto dagoen une horietan...

2. Aldaketak “azpimarratuko” ditugu. Hobekuntza oharkabea pasa ez dadin saiaturiko gara, parte hartzen duten pertsonentzat **“mugarri izango den desberdintasuna”** izan dadin.

Zer izan zen desberdina une horretan zuen semeak ardura handiagoz joka zezan?

3. Jokabide horren **garrantzia egiaztatuko dugu**. Jokabide horrek lortu nahi dugun helburuarekin zerikusia ote duen galdetuko diegu. Baietz erantzuten badute, salbuespen horrekin aurrera jarraituko dugu; ezetz esaten badute, familiako kideentzat zentzu handiagoa duen beste bat bilatuko dugu.

Salbuespenekin lan egiten

Zuen ustez, jokabide hori gehiaotan errepikatuko balitz, zuen helburutik/nahi duzuen egoeratik gertuago egongo zinatekete?

Hitz egiten aritu garen ekintza/gauza/trebetasun horiei eutsiko bazenie, nahi duzuna lortzeko bide egokian zoazela pentsa genezake?

4. Zabaltzea: film bat eraikitzen saiatuko gara. Jokabidearen deskribapen bat lortzen saiatuko gara, zehatza, ikuspegi positiboa duena eta elkarreragina aintzat hartzen duena. Honelako galderak egingo genituzke:

Zer egin zuen? Noiz? Nola? Norekin?

Zer izan zen desberdina une horretan?

Beste zer pertsona ari dira nabaritzen aldaketa hori?

Zer ikusten dute desberdin pertsona horiek zugan?

Zer egiten dute desberdin pertsona horiek zurekin? Zer eragin du horrek zugan?

Kamera bat grabatzen egon izan balitz, zer ikusiko zen?

Zure alabari galdetuko banio zer egin zenuten zuek berak oraingoan modu txarrean ez erantzuteko, zer uste duzu esango lidakeela?

5. Kontrola ematea: familiarekin batera, salbuespena gerta zedin zer egin zuten identifikatuko dugu. Garrantzitsua da pertsonak beren kabuz ondorioztatzea zer egin zuten.

Zerk lagundu zizun desberdin jokatzeko?

Zure ustez, zer jarri zenuen zure aldetik?

Zure ustez, zer egin zenuen desberdin hori gertatzeko...?

Zure zer ezaugarrik/ezagutzek/baliok lagundu zizuten?

Zer esango zenuke zuk bezala jokatu zuen pertsona bati buruz?

Zerk pentsarazten dizu zutaz egoera horretan zure burua kontrolatzeko gai izateak?

Nola lortu zenuen?

Nola lortu duzu desberdin pentsatzea?

Zer gertatu da berriro elkarrekin hitz egitea erabakitzeke?

Salbuespenekin lan egiten

Zergatik pentsatu zenuen ideia ona zela hori egitea?

Nola egin zenuen?

Nola moldatu zinen iraindu zintuen ume horri berriz jotzeko tentazioari aurre egiteko?

Zerk lagundu zizun...?

Zerk lagundu zizun etxeko lanak filmaren ondorenerako ez uzteko tentazioari aurre egiten?

Zerk lagundu zizun zure seme-alabekin irmo jokatzeko?

Nola lagundu zizuten zure aitak eta amak? Zer ikusi zuten zugar lagundu nahi izateko? Nola baliatu duzu laguntza hori? Zer egin zenuen zuk haiek laguntzera bultzatzeko?

Nola bururatu zitzaizun ideia hori?

Nola moldatu zinen hain urrats garrantzitsua emateko?

Zer pentsatzen duzu zeure buruaz hori egitea erabaki ondoren?

Zer esan zenion zeure buruari erabaki hori hartu zenuenean?

Erabaki hori hartu zenuenetik, zenbateraino aldatu da zure buruaz duzun irudia?

Parte-hartzaileak beste pertsona batzuen esku uzten duenean egoeraren erabateko kontrola, galdera hau egin diezaiokegu:

Zer ikusi zuen pertsona horrek zugar lagundu nahi izateko?

Zer egin zenuen zuk eman zizun laguntza hori aprobetxatzeko?

6. Eta zer gehiago?: beste zer aurrerapen antzeman dituzten eta beste zer testuingurutan igarri dituzten galdetzen jarraituko dugu. Galdera hauek aurreko hobekuntza zehaztu eta zabaldu ondoren egingo ditugu.

Beste zer joan da ondo?

Beste zer unetan gertatu da egoera erlaxatu bat?

Beste zer unetan ikusten dituzue hobekuntzak?

Beste zer testuingurutan ikusi duzue, baita ere, hobekuntzaren bat?

Salbuespenekin lan egiten

7. Salbuespen hori errepikatzen jarrai dezaten eta maizago egin dezaten sus-tatuko dugu. Helburua da aldaketa txiki horiek egiten jarraitzea, azken helbu-rura gehiago hurbiltzeko.

Nola eutsiko diozu horri guztiari aurrera begira?

Zein izango da gertatzen ari denari eusteko gakoa?

Zure ustez, nola lortuko duzu horri eustea?

Nola igarriko dute beste batzuek horri eusten diozula?

Zer egin zenezake hori maizago gerta dadin?

Aitak, amak eta arrebak egindako zerk lagunduko lizuke aurrerantzean ere hori gertatzeko? Eta nola lagundu zeniezaieke zuk?

Zer gertatu beharko litzateke hori gertatzen jarraitzeko?

Eta zer egingo dugu pertsona albuespenik identifkatzeko gai ez bada?

- Honako hauek testatuko ditugu:

- > Parte-hartzailea baino baikorragoak ez garela ziurtatuko dugu.

- > Arreta **oso aldaketa txikietan** jartzeko eskatzen ari ote garen egiaztatuko dugu..

Noiz egon zinen 5 minutuz ikasten?

Zer gauza ez dira joan horren gaizki?

Noiz egon zinen pixka bat hobeto tarte batez azken aldiz?

- Oso aldaketa txikiei buruz galdetuta ere albuespenik identifkatzeko gai ez bada, honako hauek egingo ditugu: **aurre egiteko galderak**.

Zerk laguntzen dizu egoera latz hau jasaten?

Zer egiten ari zara okerrera egin ez dezan?

Zer egiten ari zarete egoera horrek okerrera egin ez dezan?

Zerk bultzatzen zaitu oraindik ere aldatzeko gogoa izatera?

Salbuespenekin lan egiten

Salbuespenak lantzeko kontuan hartu beharreko gaiak

- Hobekuntzei buruz galdetuko dugu. **Aldaketa txikienari** buruz ere galdetuko dugu.
- **Jakin-mina** adieraziko dugu.
- Pertsonaren jokabidea kontuan hartuko dugu. Haren ikuspegia eta jarrera. **Ez gara haiek baino baiko-rrago agertuko.**
- Salbuespenezko egoera **azpimarratuko dugu** (Ooo!, primeran!, bai ondo!).
- **Egoeraren ikuspegia zabalduko dugu.** Oso garrantzitsua da film bat balitz bezala ikustea (zer, nola, non, noiz, norekin... galdetuko dugu).
- Erantzunak **modu positiboan ikusten lagunduko diegu** (pertsonak egiten duena erakutsiz). Adibidez: erantzuten badu jada ez duela ikasgelan ikaskideekin borrokarik egiten, galdetuko diogu ea jo ordez zer egiten duen.

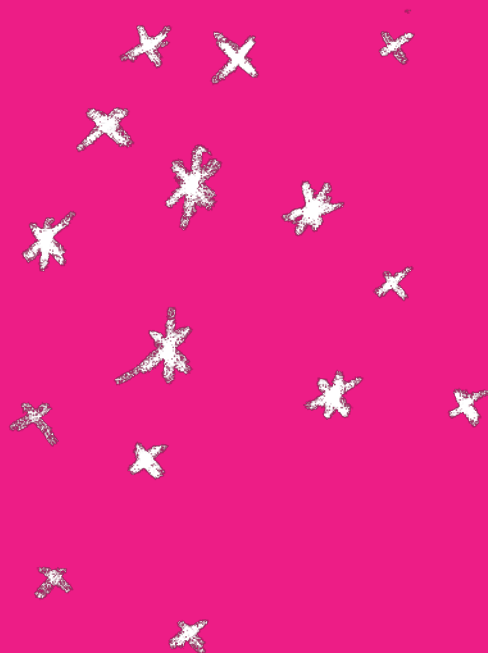


GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Beyebach, M. (2006). 9. kapitulua: A lo mejor la terapia ya está terminando antes de empezar: los cambios pre-tratamiento. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Herrero de Vega M. y Beyebach, M. (2018). 5.3. Excepciones y cambios pre-tratamiento. In Intervención Escolar Centrada en *Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 107-113). Bartzelona: Herder.

Metcalfe, L. (2019). ¿Y la próxima sesión? In *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (89-95. or.). Bilbo: Desclée De Brouwer.



Nola sortu itxaropena arazoz betetako familia batean? Nola landu eskaera bat familiak dakartzan arazoen ondorioz motibazioa galdu gabe eta giroa nahastu gabe? Hurrengo atalean, hori lortzeko zenbait ideia emango dizkizugu.



*Etorkizuna iragartzeko modurik
onena hura eraikitze da.*

Alan Kay

Etorkizunera proiektatzea

Etorkizunera proiektatzea familia, edo parte-hartzailea, arazorik ez dagoen une batera eramatea da, pertsona horri itxaropena emateko, **arazoa albora utzita** hitz egiteko harekin, gaur egun bizi dituen arazokiko desberdinak diren beste egoera batzuk aztertzeke. Eraikitzen den kontakizunak ez du zertan izan etorkizunean NAHITAEZ gertatu beharreko zerbait; gogoeta egiteko modu bat da, horrelako arazorik ez duten eszenatokiak sortzeko modu bat, familiak edo parte-hartzaileak nola jokatu lukeen imajinatu dezan, edo zer eragin izango lituzkeen harengan eta ingurukoengan, zer jokabide desberdin hartuko lituzkeen berak, edo hartuko lituzketen ondokoek... Azken batean, **etorkizun desiragarri** bat eraikitzea litza-teke kontua, eta xehetasun asko deskribatuko lirateke ondo imajinatzeke, beren burua hor kokatzeko eta, egungo bizimoduan, deskribatu diren jokabide horietako batzuk errepikatu ahal izateko. Jokabide berri horiek pertsona horrengan eta ondokoengan izango lituzketen eraginen inguruko gogoeta ere egiten da, parte-hartzaileak bilatu nahi dituen eraginak horiek ote diren aztertuz.

Irtenbideetan oinarritutako ikuspegitik eta, bereziki, etorkizunera zuzendutako proiektzioak egiten ari garenean, garrantzitsua da ematen dizkiguten deskribapenak eta ideiak ikuspuntu eta informazio gehiagorekin aberasteko ahalegin berezia egitea. Horretarako, curiositate handia erakutsi behar dugu, eta galdera asko egin behar ditugu gai horrekin lotuta. Informazio hori zabaltzeko, eskuliburu honetako **“Eta zer gehiago?”** kapitulua irakurtzea gomendatzen dugu.

Zertarako balio diezagukeen etorkizunera proiektatzeak:

- Parte-hartzaileak **eskatzen digun eskaera eta lortu nahi dituen helburuak zehazteko** (desiratzen duten etorkizuna).

Pentsatu esku-hartzearen amaierara iristen garela; elkarrekin egon garen denboraldi honetan zer gertatzea gustatuko litzaizuke? Zer espero duzu honetatik?

Etorkizunera proiektatzea

Zer izango da desberdina zure bizimoduan, etortzea merezi izan duela pentsa dezazun? Zer gauza egingo dituzu desberdin, prozesu hau amaitzean eta arazoei irtenbidea bilatu diezunean? Zer eragin izango du zugan zure arazoei irtenbidea aurkitu diezula jakiteak? Zu ezagutzen zaituzten pertsonak zer gauza desberdin sumatuko dituzte zuk egiten dituzun gauzetan? (Aztartu hainbat esparru).

- Edozein unetan, **arazoa alde batera utzita lan egiteko**. Kexan eta arazoan oso zentratuta dagoen parte-hartzaile baten aurrean, harekin lan egin dezakegu, egoera nolakoa izatea gustatuko litzaiokeen hausnartuz.

Ikusten dudanez, oso nazkatuta zaude zure semeak duen jokabidearekin; imajinatu zure semea zurekin dagoela hurrengo batean, eta zuri askoz ere atseginagoa eta moldagarriagoa iruditzen zaizun modu batean jokatzen duela zurekin. Zer izango litzateke zure semea gauzak desberdin egiten ari dela pentsaraziko lizukeen lehen gauza? Eta zer gehiago? Zer eragin izango luke zugan hala jokatzen ikusteak, eta nola erantzungo zenuke haren jokabide berrien aurrean? Eta zer eragin izango luke horrek harengan?...

- Esku-hartzean ateratzen diren **eskaera jakin batzuk lantzeko** (esate baterako, saio bakar batean gai bakar bat lantzeko).

Esan didazu zure alabak horrela zergatik jokatzen duen aztertzeko erabili nahiko zenukeela saio hau. Zer aldatuko da zugan hori jakiten duzunean? Zer gauza egingo edo pentsatuko dituzu desberdin hori jakitean? Zer izango da desberdina zure alabarengan eta zure familiako gainerako kideengan, jada hori jakiten duzunean? Bestelako zer gauza egingo dituzue elkarrekin, edo zuen arteko harremanean zer aldatuko dela uste duzu?

- Familiari bere **irtenbide propioak aurkitzen** laguntzeko.

Zer gertatuko litzateke...?

Imajinatu kezkatzen zaituen hori gertatzen zaizun hurrengo aldian beste modu batera jokatzen duzula, “zeure onena” emanaz. Zer izango litzateke desberdina? Egiten duzun horretan zer desberdintasun antzemango dute zure ingurukoek? Zer eragin izango du zugan horrela jokatu izanak? Zer pentsatuko dute zutaz zure ingurukoek, horrela jokatzen ikusten zaituztenean?

Kontuan hartu beharreko zenbait jarraibide garrantzitsu:

- Proposatzen diguten **edozein etorkizun onartu** behar dugu.

Etorkizunera proiektatzea

Parte-hartzailea: *Gure gurasoak berriro elkarrekin egotea, eta ez dibortziatuta.*

Hezitzailea: *Zer desberdintasun ekarriko lizuke horrek? Zer litzateke desberdina zugar, zer gauza desberdin pentsatu, egin edo esango zenituzke? Zer egingo lukete haiek modu desberdinean, eta zer eragingo lizuke horrek zuri? Zugar zer desberdintasun sumatuko luke zure familiak? Zer gauza aldatuko lirateke zure familian, zure gurasoak elkarrekin egongo balira? Zure bizitzako beste zer alorretan sumatuko lirateke egoera horren eraginak? Eta horrek guztiak zertan lagunduko lizuke zuri?dará?*

- Uste badugu aukeratutako etorkizuna ez dela onuragarria pertsona horrentzat edo haren familiarentzat, **pertsona horrengan eta ingurukoengan izango dituen eraginez gogoeta eginarazten lagunduko dioten galderei** erreparatuko diegu bereziki.

Parte-hartzailea: *Etengabe zopatuta¹ egongo nintzateke.*

Hezitzailea: *Egun osoa zopatuta egongo bazina, zer eragin izango luke horrek zure gurasoekin duzun harremanean? Nola ikusten duzu ikasgelan zure burua, etengabe zopatuta bazaude? Zer pentsatuko lukete zure ikaskideek zutaz? Eta zure gurasoek? Nolakoa litzateke zure errendimendua eskolan?*

- Parte-hartzailea anbizio handikoa bada, anbizio handiko nahi hori lortu **bitarteko zenbait une** zehaztu ditzakegu harekin.

Parte-hartzailea: *Suhiltzailea izango nintzateke.*

Hezitzailea: *Zer aldatuko duzu zeuregan, edo zer egingo duzu une honetatik bertatik, suhiltzaile izateko aukera hori gertuago izateko? Hilabete honetan, zertan ikusten duzu zeure burua, suhiltzaileen kamioira iristeko bide hori pixkana gertuago izateko?*

- Etorkizuneko proiektzioan deskribatzen diren irudiek **positiboki** planteatuta egon behar dute. Hau da, egingo lituzketen gauzei buruz, gertatuko liratekeen gauzei buruz hitz egingo dugu (ez dugu hitz egingo saihestu nahi denaz).

Parte-hartzailea: *Arazoa desagertuko balitz, ez nuke negarrik egingo.*

Hezitzailea: *Orduan, zer egingo zenuke negar egin beharrean?*

Parte-hartzailea: *Alaiago egongo nintzateke..*

- Narrazioak prozesu sekuentziala izan behar du. **Historia bat sortzen** ari gara. Kontatzen digutena zabaltzeko egingo da, film bat balitz bezala ikusteko modua

1. Zopatuta: erretzeko droga baten efektupean dagoena.

Etorkizunera proiektatzea

izan arte. Kuriositate handia erakutsiz, galdetuko diogu:

Zer egingo zenuke alaiago egongo bazina?

Nor ohartuko litzateke lehenengo?

Zer egingo lukete haiek zu hori egiten ikustean?

Zer desberdintasun ekarriko lizuke horrek?

Zer eragin izango luke horrek zuga? Eta zure ingurukoengan?

Nor, norekin, non, noiz, zer?

- Etorkizuna zenbat eta **hurbilago, erabilgarriagoa** izango da. Denboran oso urrun kokatzen ez diren proiektzioak sortzen saiatuko gara.

- Adierazitako alderdiak zenbat eta **zehatzago**, parte-hartzaileentzat **erabilgarriak izateko aukera handiagoa**, eta **erreplikarako** ere aukera handiagoa. Adierazpenak jokabidezkoak izan daitezela, positiboki formulatutakoak eta el-karreraginezkoak.

Zehazki, zer gertatuko litzateke? Zertan arituko zinateke zu? Eta zure familia? Zertan igarriko lukete? Nola konturatuko lirateke?

- Gertatzen denak, ahalik eta neurri handienez, **pertsonaren kontrolpean** egon behar du. Deskribapenez, kontuan hartu behar da historian akzioari hasiera pertsona horrek ematen diola, eta hark eusten diola kontrolpean.

Zure burua zertan imajinatzen duzu hori gerta dadin?

Zure amak zuga konfiantza handiagoa duela adierazten badu, nola baliatuko zenuke haren jarrera hori?

Zer litzateke desberdina zuga, diru kopuru hori guztia izango bazenu?

Zer gauza desberdin egingo zenituzke? Zertarako erabiliko zenuke diru hori?

Zer desberdintasun ekarriko lizuke horrek?

- **Pertsona horren hizkeran deskribatuta egon behar du.** Ez ditugu guk etorkizuneko proiektzio horien itzulpenak egin behar; haienak dira, eta haiek nahi bezala kontaktzen dituzte.

- **Interakzio moduan** deskribatuko da. Galderak nola bideratu behar ditugun zehazteko, kontuan hartu behar dugu errealitatea deskribatu behar dutela, eta etorkizunean ageri diren pertsona horiek elkar elikatu behar dutela (pertsona horien jokabideek hainbat pertsonarengan zer eragin dituzten galdetuko zaie).

Etorkizunera proiektatzea

- **Deskribatutako etorkizuna gogoeta** edo **espekulazio** bat da, ez da gauza ziu-rra. Horregatik, ez dugu landuko haren jokabide berrirako etorkizuneko gida zu-rrun eta aldaezin bat balitz bezala; aitzitik, tresna bat da, pertsonari bere ustez duen errealitatea modu desberdin batean imajinatzen lagunduko diona.
- Garrantzitsua da gai bati eta esparru bati baino gehiagori heltzea. **Beste ekintza eta testuinguru batzuk bilatzea, ez soilik esaten digun lehen gauza.**

Eta beste zer gauza izango dira desberdinak?

Beste zer aldatuko da?

Eta zer gehiago?

Beste zer aldaketa sumatuko dituzu?

Nortzuek sumatuko dituzte aldaketa horiek? Eta beste zer unetan nabarituko dituzte?

Eta eskolan, zer desberdintasun agertuko dira? Zer ikusiko dute desberdin? Eta zure lagunek? Eta futbol-taldean?

- Etorkizunaz gogoeta egiteko esperientzia hau askoz sendoagoa izango da ze-regin hau egiten ari garen bitartean **espazioekin jokatzeko badugu** eta parte-hartzailea tokiz aldarazten badugu, etorkizunaz hitz egin behar duenean. Ohar hori kontuan hartzen da eskolarekin ari garenean ere. “Puntu bat gorago” igo-tzeaz ari denean, pertsona hasieran baino aurreraxeago mugitzera edo esertzera bultzatuko dugu. Laburbilduz, etorkizunari begira diseinatzen ari garen egoera-rekin konpasean gorputza ere mugitzeak esperientzia gehiago eta sakonagotik bizitzen laguntzen du.

Mirarizko Galdera egitea:

Mirarizko Galdera ez dagokio soil-soilik galderari berari; arazoa albora utzita etor-kizun bat deskribatzeko familiarekin egiten den lan guztiarekin dago lotuta.

Lehenik eta behin, interesgarria da familia prestatzea, galdera xeble samar bat egingo diogula esanez:

Imajinatu gaur gauean, lotara joan ondoren, halako mirari moduko bat gertatzen dela, eta desagertu egiten direla hona ekarri zaituzten arazoak; ez poliki-poliki eta ahaleginaren ahaleginez, bizitza errealean bezala, bat-batean baizik. Bihar goi-zean, nola konturatuko zara mirari hori gertatu dela? Zer izango da desberdina?

Zerk pentsaraziko lizuke lehenengo zerbait desberdina gertatu dela?

Etorkizunera proiektatzea

Nola ohartuko zara hurrengo egunean miraria gertatu dela?

Zeintzuk dira horretaz ohartarazten lagunduko dizuten lehen aztarnak?

Zure inguruko pertsonak zer sumatuko dute desberdin?

Zer egingo duzu?

Zer egingo dute zuretzat garrantzitsuak diren zure ondokoek?

Beste zer gertatuko da? Nola erantzungo dute pertsonak horren aurrean?

Zer eragin positibo izango du horrek zuregan eta arazo horretan sartuta dauden pertsonengan?

Beste zer antzemango duzu?

Nork gehiago antzemango du hori gertatu dela?

Zer gauza desberdin pentsatuko dituzu orduan?

Zeure buruari zer gauza desberdin esango dizkiozula imajinatzen duzu?

Beste zer ikusi nahi zenuke zure mirari horretan?

Gauza horietatik, zerekin sentituko zara harroen, zer gustatuko zaizu gehien?

Zerekin hasi nahiko duzu bereziki?

Honetan datza:

● **Historia zabal bat osatzea, xehetasun askorekin**, honako alderdi hauek barnean hartzen dituzten galderak erabilita: zer, nola, noiz, nor eta norekin. Sortutako narrazioak zenbat eta xehetasun gehiago izan, errealitatearen antz handiagoa izango du, eta desira hori lortzeko gaitasuna ere handiagoa izango da (errazagoa izango da egungo bizimoduan sekuentzia horiek errepikatzea). Horregatik, garrantzi handia ematen diogu kontatzen digutena zabaldu edo garratzeari (*Eta beste zer gauza gertatuko lirateke? Zer ordutan arituko zinatekete horretan? Zer gelatan egongo zinatekete? Zer ordutan daituko zenioke? Zer uste duzu esango lukeela besteak, kontatu didazun hori egiten ikusiko bazintu?*).

● **Ekintza horiek** deskribatzen ari den **pertsonarengan** nahiz ingurukoengan **dituzten eraginez galdetzea**, bai eta pertsonaren bizitzako **zenbait esparrutan** dituzten eraginez ere (*Zer eragin izango luke zure familian zu horretan hasiko bazina?, eta zuregan?*)

Etorkizunera proiektatzea

- **Desiratzen duen etorkizuna deskribatutako ekintzekin eta jokabideekin lotzea** (eraginetatik abiatuta azaleratu direnak).

Hartu kontuan:

- Xehetasunek errealago bihurtzen dute esperientzia, eta sentimendu positiboak sorrazten dituzte.
- Xehetasunei esker, errazagoa da pertsonaren egungo bizimoduan errepikatzea horiek.
- Aldaketak ekarriko dituen abantailak eta sariak azaleratzea ahalbidetzen dute xehetasunek.
- Xehetasunak jarraibide bihurtu daitezke norberarentzat.
- Xehetasunek argibideak ematen dituzte gauzatu daitezkeen zereginenez.

Etorkizuneko proiektzioaren beste aldaera batzuk:

Mirarizko Galdera etorkizuneko proiektzio baterako erabil daitezkeen tekniketako bat da. Baina etorkizuneko proiektzio baterako erabil daitezkeen aldaerak asko-tarikoak izan daitezke:

- **Denboraren makina.** Arazoa desagertua den etorkizuneko denbora batera eramango gaituen denboraren makina batean sartzeaz hitz egin dezakegu.
- **Makilatxo magikoa.** Maitagarri batek bere makilatxo magikoarekin parte-har-tzailearen burua ukituko du, eta haren arazoa desagertzea lortuko du bat-batean.
- **Eskala bateko 10eko puntuaziotik abiatuta,** etorkizuneko proiektzio bat eraiki daiteke.
- **Jarraipen txostena**² idazteko aukeraz baliatzea.

Demagun gizarte-langileari, edo gizarte-zerbitzuei, azken sei hilabeteak nolakoak izan diren adieraztera behartuta gaudela, eta txosten bat erabiliko dugula horretarako; hori kontuan hartuta, hurrengo txostenean idatzita zer agertzea gus-tatuko litzaizuke? Zer gauza txiki egiten hasi zaitezke txostenean hori ager dadin?

- Etorkizuneko **koordinazio-bilera** bat erabiltzea.

Hurrengo bileran zure tutoreak zutaz zer esatea nahi zenuke? Nondik hastea egingo litzaizuke errazen, hori gerta dadin?

² eta ³. Toni Medinak emandako prestakuntza-saio batetik ateratako adibidea.

Etorkizunera proiektatzea

- **Etorkizunetik datozen mezuak³** erabiltzea.

Imajinatu “etorkizuneko zu” horrengandik gutun bat jasotzen duzula, eta zure zailtasunak gainditu dituzula eta ondo dihoakizula ageri dela gutun horretan. Etorkizunean zer egiten eta zerekin gozatzen ari zarela kontatuko du gutun horrek? Zer gomendio emango lizkizuke laguntzeko? Hobetzeko, zer baliok eta estrategia lagunduko lizuketela esango lizuke, zure ustez?

Imajinatu zure semea heldua dela. Nolakoa izatea nahiko zenuke? Zure semeari galdetuko baliote haurtzaroan amak egindako gauzetatik zerk lagundu zion gehien, hark zer erantzutea gustatuko litzaizuke?

Etorkizuneko proiektzioa amaitu ondoren saioarekin jarraitzeko moduak:

- Gaur egun **jada** deskribatutako mirariaren zati txiki batzuk gertatzen ari direla erakusten duten eta salbuespen gisa lantzen diren **une txikiez** galdetuko zaie. *Noiz gertatu zen azken aldiz mirari horren zati txiki bat?*

- Deskribatutako **etorkizun horretara gehixeago hurbiltzeko ekintza-plan bat** landu daiteke. *Bihar gauza horietako bat egiten hasi nahi bazenu... nondik hasiko zinateke? Nola moldatuko zinateke horretarako? Eta zer gehiago egingo zenuke...? (Erantzun horiek zabaltzeak halako bultzada bat eman diezaioke gauzak egiten hasteko eta desiratzen den etorkizun horretarantz aldatzen hastea erreza dela jabetzeko).*

- **Aurrerapen-eskala** bateko galdera batekin lot daiteke: *1etik 10era bitarteko eskala bat dugu, non gauzak okerrean dauden egoera adieraziko lukeen 1 zenbakiak eta kontatu berri didazun miraria, berriz, 10 zenbakiak (aipatu deskribatutako gauza positiboak eta desiratzen direnak). Zer unetan zaudela orain esango zenuke? (Eta eskala bat bezala landuko da).*

- **Zereginen bat ere iradoki daiteke** (erantzun gisa). Adibidez:

Mirariaren zatiak simulatzea / beste puntu bat eskalan⁴.

Lehen saioko formula⁵.

Bi zeregin horiek honako argitalpen honetako zereginen atalean azalduta daude.

⁴. Beyeback M. eta Herrero de Vega M. (2010). Simular partes del milagro/un punto más en la escala. In *200 tareas en terapia breve*. (76-77. or.). Bartzelona: Herder

⁵. Beyeback M. eta Herrero de Vega M. (2010). Tarea de fórmula de primera sesión. In *200 tareas en terapia breve*. (68-69. or.). Bartzelona: Herder

Etorkizunera proiektatzea

GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2017ko maiatzak 29). *Tips para construir posibilidades usando la Pregunta del Milagro* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/5Ppd-QInWBg>

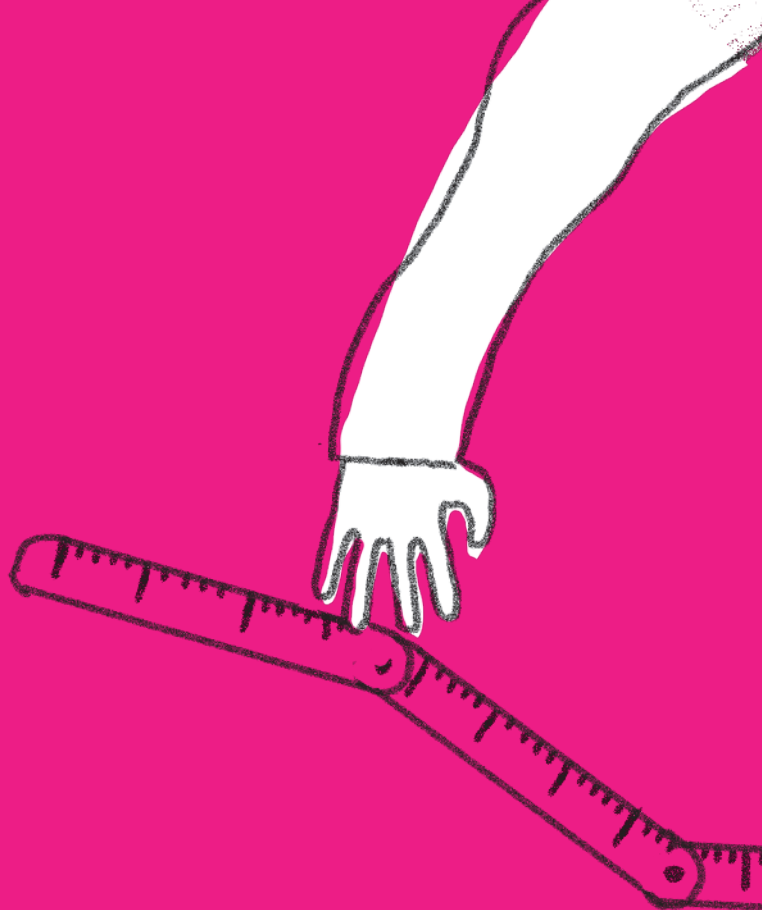
Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2018ko irailak 6). *Los desafíos de la Pregunta del Milagro* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. https://youtu.be/J8sl8gD_Eqk

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Bartzelona: Herder.

Beyebach, M. (2006). 10. kapitulua: Empezar por el final mediante las técnicas de proyección al futuro. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 5.2.: Proyección al futuro. In *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (101-106. or.). Bartzelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Preparar la presentación del futuro preferido y aumentar la puntuación. In *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (84-88. or.). Bilbo: Desclée De Brouwer.



Zer egin familiak muturreko elementuak soilik darabiltzanean (ona/txarra; ongia/gaizkia) eta ez denean gai egoera horretan ñabardurak bereizteko? Nola eraman elkarrizketa pixkana aldaketarantz, parte-hartzailea ahaleginetan galdu gabe? Irakurri atal hau zenbait ideia lortzeko.



*Ezjakina den begiak baino ez
dio ematen objektu bakoitzari
kolore finko eta aldaezin bat.*

Paul Gauguin

Eskalekin lanean

Eskala bat egitea parte-hartzaileari zehaztutako tarte bateko digitu batean kokatzeko eskatzea da, galdetu zaion horri dagokionez **zer pertzepzio duen zehaztu ahal izateko. Puntuazioa erabat subjektiboa da**, noski, eta hezitzaileok ez dugu auzitan jartzen; harekin lan egiten dugu, besterik gabe.

Zertarako erabil dezakegun:

- Parte-hartzaileak berari dagozkion gaien inguruan **duen pertzepzioa neurtzeko**.
- Egoera bati buruzko **ñabardurak txertatzeko**, ikuspegi dikotomikoak saihestuz horrela. Norbaiti zer moduz dagoen galdetzen badiogu, eta ondo edo gaizki erantzuten badiagu, ez digu emango “10etik 3an” esango baligu bezainbesteko informaziorik.
- Eskalek **prozesu-sentsazioa emateko eta neurtzeko balio dute**. Eskala erabiltzen ari garen bitartean, iradoki nahi da gauzak aldatzen ari direla, edo aldatu daitezkeela. Gogo-aldarreak ez dira estatikoak; aitzitik, ñabardurak egitean eta digitu batetik beste batera doan lerro baten gainean kokatzean, hobetu daitezkeela ematen da aditzera, aurrera egin dezakegula.
- Eskalekin lan egiteak zenbait **ekintza zehazteko** eta parte-hartzaileak **lagungarri** gisa ikusten dituen ekintza horiek **azpimarratzeko** balio du. Parte-hartzaileari baliagarri zaiona identifikatu, eta okerrago ez egoteko lagungarri zaion horretan jartzen du arreta.
- Eskalekin lan egiteak **motibazioan** laguntzen du, balioa ematen diolako familia edo parte-hartzailea egiten ari den horri.
- Eskalekin lan egiteak pertsonari **kontrola ematen dio**, egiten dituen eta erabigarri gertatzen zaizkion gauzen gainean.

Eskalekin lanean

- Eskalekin lan egiteak balio digu, baita ere, prozesuaren ideia erabilia, egoera hobetzea eragingo luketen **aldaketa txikiak zehazteko**.
- Eskalekin lan egiteak helburua edo **desiratzen den etorkizuna** argitzen edo zehazten laguntzeko balio du, 10eko puntuazioaren deskribapena helburutzat erabiltzean.
- Eskalekin lan egiteak **salbuespenak hautematen** laguntzen du. 10etik gertuago ibili zen iraganeko garaiak aztertuz, edo egungoak; esate baterako, zehazki zenbaki bat (eta ez baxuago dagoen beste bat) nola aukeratu duen aztertuz.
- Eskalekin lan egitea baliagarria da parte-hartzailearen **indarguneen, balia-bideen, tresnen, estrategien, ezagueren** eta **abilezien aitortza** indartzeko.

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

- Komeni da eskala **saioaren hasieran ez egitea**. Hobe da eskala egin aurretik zenbait elkarrizketa eginda izatea hainbat alderdiri buruz, arazoaren salbuespenei eta parte-hartzailearen edo haren familiaren gaitasun, ezaguera eta hobekuntzei erreparatuta.
- **Ondo definitu behar da hamarra (10)**. Horretarako, garrantzitsua da aurrez parte-hartzaileak desiratzen duen etorkizuna aztertuta izatea, zer lortu nahi duen jakiteko (eskalako 10ekoa horixe litzateke). 1 zenbakia (edo 0 zenbakia) definitu gabe utziko dugu, eta aurrez adierazitako guztiaren gabezia-egoera gisa izendatuko da soilik; edo “egon zaren egoera txarrena” esanda utziko da.
- **Eskalekin lan egitea** egoera bati **digitu bat ematea baino askoz gehiago da**. Zenbaki horrekin lan egitea da kontua, aukeraketa hori zer gauza onek bultzatu duten ikustea, parte-hartzailearen jokabidearen zer alderdik eragiten dituzten jarrera edo alderdi on horiek aztertzea, eta ikustea zer egin dezakeen parte-hartzaileak, eskala horretan egiten duen balorazioa indartzen jarraitzeko.
- Oso garrantzitsua da aukeratutako **zenbakiaren esanahia ahalik eta gehien zabaltzea**. Zenbat eta xehetasun gehiago eman, aurrera egiten ari den sentipen handiagoa izango du pertsona horrek. Deskribapenean, eskatu alderdi bat baino gehiago eta testuinguru bat baino gehiago (zertan sumatzen duen hori lagunekin, eta eskolan, edota familiarekin, edo bikotean, edo beregan...).
- Argi izan behar dugu bai aukeratutako digituak eta bai zenbakietan gora egin ahal izateko parte-hartzaileari bururatzen zaizkion urrats posibleak **espekulazio hutsak** direla, eta ez gertaera objektiboak. Haren bizimoduari buruz hausnartzeko modu bat baino ez da, batzuetan ideiak ematen baititu, edo

Eskalekin lanean

etorkizunean zer bait egiteko motibagarri izan baitaiteke; baina ez da esandakoa egiteko parte-hartzaileak hartzen duen konpromiso bat, ez. Beraz, ez da landu behar “gauzatu beharreko kontratu bat” balitz bezala.

● Sekuentzian, eskalekin lanean ari garenean, **zabaltzea eta kontrola ematea aldi berean landu daitezke**. Garrantzitsuena gaia ondo zabaltu eta beste testuinguru batzuk ere aztertu behar ditugula jabetzea da; gainera, gogoratu beste norbaitzuk ere erabil daitezkeela ikuspuntu gehiago ekartzeko eta, beraz, parte-hartzailearen ikuspegia aberasteko.

Eskala mota asko daude:

● Aurrerapen-eskala

1etik 10era bitarteko eskala bat dugu; 10 zenbakia miraria gertatu den egunaren biharamuna da, edo helburua lortu den eguna, edo jada gehiago etorri beharrik ez duzun eguna, edo iritsi nahi zenuen tokira ailegatu zaren eguna; eta 1 zenbakia, berriz, guztiz kontrakoa, gauzak okerrean egon diren unea. Une honetan non zaudela esango zenuke?

● Konfiantza-eskala

10 zenbakiak adierazten du kontatu didazun zailtasun hau gaindituko duzun uste osoa duzula, eta 1 zenbakiak adieraziko luke, berriz, ez duzula batere konfiantzarik...

● Lanerako Prestasunari buruzko eskala (motibazio-eskala)

10 zenbakiak adierazten du egin beharreko lan guztia egiteko oso motibatuta zaudela; eta 1 zenbakiak ez zaudela ezer egiteko prest egoera gainditzeko. Zer puntuaziotan kokatuko zenuke zeure burua?

● Saioaren Erabilgarritasunari buruzko eskala

10 zenbakiak adieraziko luke saio hau erabat baliagarria izan dela zuretzat, eta zenuen arazoari dagokionez, izugarrizko aldea ekarri duela; 1 zenbakiak adieraziko luke ez dela batere erabilgarria izan. Zer puntuazio emango zenioke zuk?

● Ekintzara pasatzeko Erabakiari buruzko eskala

10 zenbakiak adieraziko luke erabaki sendoa hartua duzula ekintzetara jauzi egiteko, eta 1 zenbakiak, berriz, ez duzula horretarako batere asmorik. Zer lekutan zaudela esango zenuke?

● Eta beste hainbat eskala

Eskalaren sekuentzia:**1. ESKALA PLANTEATUKO DUGU.**

1etik 10era bitarteko eskala batean, 1 zenbakiak gauzak okerren egon diren unea adierazten du, eta 10 zenbakiak, berriz, guztiari irtenbidea eman zaiola (oso lagungarria da, 10 zenbakia aipatzen dugunean, puntuazio hori ahalik eta xehetasun handienaz deskribatzea, familiak edo parte-hartzaileak bere gustuko etorkizunaz jardun dutenean adierazitako esaldiak, desirak, helburuak erabiliz); eskala horretan, non ikusten duzu zure burua orain?

2. Puntuazioa esaten dugunean, dagokion puntuazio horri buruzko azalpenak ZABALDUKO ditugu.

Zer sartzen da zenbaki horretan?

Zer ikusten duzu zure egoera horretan, zenbaki hori aukeratzeko, eta ez txikiagoa den beste bat?

Beste nork antzeman du?

Zure amari galdetuko bagenio (edo lagun bati, osaba bati, lehengusu bati, aitari...), zenbaki horretan zer ikusten duela esango liguke?

Zer gehiago sartzen da zenbaki horretan? Beste zein testuingurutan sumatzen da?

3. Parte-hartzaileari KONTROLA EMANGO DIOGU.

Zer egin duzu hori lortzeko?

Beste zerk lagundu du?

Nola egin duzu?

Zer gehiago?

Zer balio, indargune, ezaquera jarri dituzu abian, puntuazio horretara iristeko?

Zer esango zenuke zu lortzen ari zarena lortzen ari den pertsona bati buruz?

Zer pentsatzen duzu egiten ari zaren horretaz?

Zure lagunak onenari/amari/anai-arrebei puntuazio hori lortzeko zu zer ari zaren egiten galdetuko bagenie, zer erantzungo liguketela uste duzu?

Emandako puntuazioa baxua bada, honako galdera hau egin diezaiokegu, gertu-gertuko iraganean arrakasta izan duen uneren bat aztertzeko:

Hilabete honetako (edo aste edo hamabostaldi honetako) zer unetan egon

Eskalekin lanean

zara 10etik gertuago, une labur-labur batean izan bada ere? Zer puntuaziotan zeunden?

Bere puntuazioa ematen duenean, ZABALDU, eta KONTROLA EMANGO ZAIO.

*Zertan zenbiltzan une horretan, puntuazio horretan kokatzeko zure burua?
Zer ari zinen desberdin egiten?*

4. PUNTU BAT GEHIAGO DESKRIBATZEA:

Hurrengo astean berriro galdetzen badizut eta eskalan puntu bat, bakarra, gora egin duzula esaten badidazu:

Zein izango da egoera horretan puntu bat hobeto zaudela erakusten duen lehen seinalea?

Beste zer izango da desberdina? Zer gehiago?

Zer ari zara egiten, zeure burua puntu bat gorago dagoela pentsarazi dizuna?

Beste zer unetan, arlotan, gunetan edo beste norekin ohartuko zara puntu bat aurrera egin duzula?

Eta, eskolan, zertan igarriko litzateke puntu bat gora egin duzula? Zer ariko zinateke desberdin egiten? Eta zure familiarekin?

Zure iritziz, nor harrituko litzateke gehien puntu bat gorago kokatuko bazina? Zer esango lukeela uste duzu? Zu zertan ikusteak harrituko luke gehien?

Beste zer alderdi desberdin sumatuko dituzu?

Nork gehiago nabarituko du puntu hori?

Eskalan beste puntu bat gora egiten baduzu, zure ingurukoek zer efektu sumatuko dituzte?

Zer eragin izango du puntu bat gehiago igo izanak zeuregan?

5. KONTROLA EMATEA PUNTU BAT GORAGO IRISTEAN: garrantzitsua da parte-hartzaileak zer egin duen (edo bere aldetik zer jarri duen) adieraztea eta hori puntuazioarekin lotzea.

Zure burua zer egiten imajinatzen duzu, egoera puntu bat gorako kokatzeko? Zer besterik?

Zerk lagunduko lizuke puntu bat gorago egoten? Zer gehiagok lagunduko lizuke?

Eskalekin lanean

Zure zer beste gaitasun, estrategia, ezaguera ariko zinateke erabiltzen, 10eko puntuaziotik gertuago egoteko?

Zure inguruan dauden pertsonak zer sumatuko lukete zugar, puntu bat gora egitea lortu duzula ohartzean?

Pertsona bat baino gehiagoko saioetan:

Batzuetan, eskala familia batekin erabil dezakegu, edo lagun bat baino gehiagoko saioetan. Halakoetan, sekuentzia berdina da, baina, kasu honetan, zer puntuazio jarriko luketen galdetzen diegunean, erantzuna pentsatzeko baina altuan ez esateko esango diegu, guztiek pentsatuta izan arte (elkarri ez eragiteko). Puntuaziorik altuena jarri duen pertsonari galdetuz hastea da ohikoena.

Galdeak elkarri gurutzatuz ere egin daitezke, batzuen gogoetak besteentzat lagungarri izan daitezken. Adibidez (puntuazio txikiena eman duen pertsonari): *Zer ikusten du besteak, zuk ikusten ez duzuna eta gauzak pixka bat gorago koka-tzen lagundu diona?* (Puntuazio handiena eman duen pertsonari): *Zer uste duzu ikusi beharko lukeela besteak gauzei puntuazio handiagoa emateko?* Besteei galdetu diezaiekegu, baita ere, beste pertsona hori bere aldetik zer ari den jartzen, beren ustez.

Beste erreferentzia eta begirada batzuk bilatzeko joko hau banakako saioetan ere egin daiteke. Adibidez: *Eta zure amari galdetuko banio, hark zer puntuazio emango lukeela uste duzu? Zure iritziz, ondo egiten duzun zer gauzari erreparatu dio, puntuazio hori emateko? Zer ikusi beharko luke hark zugar, haren puntuazioa puntu bat handiagoa izan zedin? Zure lagunari galdetuko banio zu egiten ari zarenaz, zer erantzungo lidakeela uste duzu, zuri puntuazio hori emateko?*

Eskala erabiltzeko beste modu batzuk:

Eskala digituekin planteatu ordez, beste modu askotara egin dezakegu. Hala ere, tresna honi ahalik eta probetxurik handiena eman ahal izateko, pertsona-rengana egokitze gai izatea da garrantzitsuen. Adibidez, pertsona bati mugitzeko eta espazioan toki batean kokatzeko eskatzeak lagundu egin ohi dio gehiago konektatzen; emaitza ona izan ohi du hori egiteak.

Eskalekin lanean

● **Irudi bidezko eskala (emotikonoen sekuentzia bidez edo aurpegi-adierazpenen bidez, esaterako):** oso eraginkorra izan daiteke hurrekin ari garenean. Beste adibide batzuk: giza irudi bat marraztea eta irudi hori erabiltzea, eskala modu bisualagoan ikus dezan; irudi horretatik zenbat den egiaz beregan ikusten duena galdetu diezaiokegu. Marraztea gustatzen bazaio, koadro bat edo beste zerbait margotzeko ideiarekin jolas egin dezakegu: *Lortu nahi genukeena zuk egiten dituzun koadro horietako bat balitz, zure ustez zenbateraino daukazu margotuta une honetan?*

● **Inguru fisikoa eta espazioa erabiltzea:** gure inguruan eskuragarri ditugun elementu fisikoak erabil ditzakegu. Esate baterako, eskailerak (edo aulkia); edo espaloi zati bat, edo gauden gela bera, eta gune horietako muturrak erabil ditzakegu erantzuteko, eta horien artean mugitu.

Horrez gain, erakargarria eta bibentziala izan daiteke kristalezko pota bat eta elementuren bat erabiltzea (gatza, azukrea, dilistak...), ontzian sartzeko. Aukeraturako elementua sar daiteke potoa, eta egiten ari garen horretatik zenbat ahalegin daukagun egina edo sartua adierazi, edo zenbat egin dugun aurrera (aleekin betez potoa), edo adieraztea interesatzen zaiguna. Horrela, zenbat daukagun egina ikus dezakegu, eta horren inguruan lan egin.



GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2019ko abenduak 27). *El uso de escalas en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/ESlb6jzDzw8>

Beyebach, M. (2006). 12. kapitulua: Que los números trabajen por ti: las preguntas de escala. In *24 ideas para una terapia breve*. Bartzelona: Herder.

Friedman, S. (Comp.) (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. In *El nuevo lenguaje del cambio. Colaboración constructiva en psicoterapia*. (25-49. or.). Bartzelona: Gedisa.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 6. kapitulua: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. In *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (115-123. or.). Bartzelona: Herder.



Nola lagundu diezaiokezu familiari, aldaketa bizkortuko duten ekintza berriak abian jartzen? Zein proposamen da egokiena familia bakoitzarentzat? Jakin nahi duzu zer zeregin proposa diezazkiekezun zurekin ari diren pertsonai, hobetu nahi den horren arabera? Atal honetan argituko dizugu hori guztia.



*Dortokek erbiek bainoa gauza
gehiago konta ditzakete bidez.*

Khalil Gibran

Zereginak

Zeregina iradokizun bat da, parte-hartzaileari edo familiari saiotik kanpo egin dezan proposa diezaiokeguna.

Kapitulu honetan bildu ditugun zeregin gehien-gehienak honako liburu hone-tatik atera ditugu: *200 tareas en terapia breve*, Mark Beyebach eta Marga He-rrero de Vega egileena (kapituluaren amaieran dago erreferentzia osoa, bibliografiaren atalean). Irakurtzeko gomendatzen dizuegu, biziki gomendatu ere, gai eta arazoen arabera ondo antolatutako hainbat eta hainbat zeregin biltzeaz gain, sakon azaltzen duelako zer lortu nahi den horietako zeregin edo ataza bakoitzarekin; gainera, azalpen teorikoa ere aurkituko duzue.

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

1- Proposatutako zeregin motak bat etorri behar du familiak une horretan duen **prestasun mailarekin** (gogo mailarekin).

- Zereginak hartzeko halako prestasun maila egoki bat duten pertsonen ka-suan: egokia iruditzen zaigun edozein zeregin proposa dakieke, parte-hartzai-lea prest baitago haren egoera hobetzen lagunduko duten gauzak egiteko.
- Egoeraren erantzukizuna ez dagokiela eurei eta aldaketak beste norbaiten-gandik etorri behar duela (kanpoko kontrolaren *locusa*) pentsatzen duten per-tsonen begira: zereginak gehiago bideratuko dira behaketarekin lotutako alderdietara, parte-hartze handiegirik eskatu gabe.
- Esku-hartzean behartuta dauden edo esku-hartzean egon nahi ez duten per-tsonen kasuan: etorri izanari balioa emango zaio, baina ez diegu zereginik planteatuko, pertsona hori haserre egongo baita, eta ez baitu jarrera irekia izango aldaketarako.

Zereginak

2- Zereginak egitea **aukerakoa** izango da. Planteatzeko orduan, proposamen, iradokizun edo esperimentu gisa proposatuko da. Beraz, zeregin bat egiteak edo ez egiteak ez luke baldintzatu beharko parte-hartzaileak bere prozesuaz duen pertzepzioa. Zereginak ez egiteak ez du porrotaren zantzua izan behar; agian ez dute egin, ez zegoelako familiara ondo egokituta, halakorik egin beharrik ez dutelako sentitu, edo ez dutelako izan aukerarik.

3- Zeregin bat planteatzen dugunean, saioan atera dena kontuan hartuta planteatuko dugu, eta azken mezuari lotuta egongo da. Hau da, azken mezuak eta zereginak **koherentzia eta lotura** izan behar dute **saioan hitz egindakoarekin eta familiaren estiloarekin** (balioak, sormena, umorea, gustuak...).

4- Zer zeregin den egokiena erabakitzeko, argi eduki behar da **zer lortu nahi den** zeregin horrekin, **asmoa zein den**.

Ondoren, zenbait eredu dituzue halakoak diseinatzeko, kontuan hartuta, lehen esandakoaren ildotik, bat etorri behar dutela saioan hitz egindakoarekin eta duten prestasun mailarekin ere:

- **Gauza berak egiten segi.** Egiten dituzten salbuespenak argi dauzkaten parte-hartzaileentzat, salbuespen horiek desiratzen duten etorkizuna lortzen laguntzen dietenentzat. Zerk balio izan dien adierazi badute, hori gehiagotan egiteko eskatuko zaie.
- **Zerbait desberdina egin.** Arazoaren sekuentzia argi dagoen kasuetan, hurrengoan zerbait desberdina egiteko eskatuko zaie, egiten ari direna emaitzarik ematen ari ez delako.
- **Behaketa-zereginak.** Parte-hartzaileen arreta sortuko diren gertaera positiboetara bideratzen laguntzen dute, eta, aldi berean, horrek arreta arazotik desbideratzen laguntzen du. Zeregin mota hauek oso erabilgarriak izaten dira eskola-eremuan.
- **Sorpresa-elementuekin jokatu.** Harremanetan aldaketak eragiteko eta familiaren barnean egoera desberdinak sorrarazteko erabiltzen da.
- **Interakzio positiboagoak** ahalbidetzen dituzten zereginak..

5- Garrantzitsua da **familiaren beraren ideiak eta sormena aprobeztatzea** zereginak planteatzerakoan. Zeregina aldatzeko edo elkarrekin besteren bat sortzeko aukera ere eman diezaiekegu.

Zereginak

6- Hurrengo saioan, pertsona batzuek ez diote galdetzen familiari zeregina egin ote duten, baina, gure ustez, egokia da galdetzea. Zereginaz galdetuz, balioa ematen diogu proposatutako ekintzari eta zeregina egiteak izan duen eraginari buruz hitz egiteari. Argi eta garbi adierazi behar da **aukerakoa zela zeregina egitea**.

Izan al duzu aukerarik azken saioan proposatu genuena egiteko?

Proposa daitezkeen zereginak:

Ondoren, sarrien erabiltzen diren zenbait zeregin azalduko ditugu. Guztiak *200 tareas en terapia breve* liburuan daude (Beyebach M. eta Herrero de Vega M., 2010). Ondoren azaltzen dizkizuegun zereginez gain, beste asko daude, eta horietako asko aldatu eta egoerara egokitu daitezke, edo berriak ere sortu daitezke.

● Hiru galdera, bizitza zoriontsu baterako (86. or.)

Pertsonari egunero ohera joan aurretik bere buruari hiru galdera egiteko eskatuko zaio. Zeregin hau egokia izan daiteke pertsona ezkor samar edo gogo-aldarte ilunez dabilenean egiteko. Ondo legoke idatziz ematea ere.

1- Gaur egindako zer gauza txikigatik nago pozik edo gustura?

2- Zer gauza txiki egin du norbaitek nirekin edo nigmatik, gustura edo esker oneko sentiarazi nauena? Nire erreakzioa zenbateraino da lagungarri, pertsona horrek ekintza hori errepikatu dezan?

3- Gaur egindako beste zer gauza txikigatik nago pozik edo gustura?

● Post-it bidezko zeregina (114. or.)

Mezu positiboak idatzi eta ezkutatu edo tokietan uztean datza, besteak uste-kabea aurkitu ditzan. Hobe mezuak zehatzak badira, beste pertsona horren-gandik gustatu zaien zerbaiti buruzko erreferentziaren bat dutenak, edo mezu maitakor bat, besterik gabe. Maiztasuna bi egunean behin mezu bat jartzea izan daiteke, edo horrelako zerbait, ez da komeni gehiegikeriaz erabiltzerik. Garrantzitsuena bestearengan harridura sortzea da, eta aintzatetsia sentiaraztea.

● Zer du nirea nire semeak edo alabak? (129. or.)

Zeregin honetan, aita edota amak bere semearen edo alabaren alderdi positiboetan eta negatiboetan jarri behar du arreta, beragandik “hartuak” diren horietan, zehazki. Gurasoen eta seme-alaben arteko konexioa indartu nahi da zeregin honen bidez. Elementu positiboen zerrenda negatiboena baino luzeagoa

Zereginak

izatea gomendatzen da. Zeregin hau erabilgarria izan daiteke beren semenarengan edo alabarengan soilik elementu negatiboak ikusi eta elementu negatibo horiek maiz bikotekide ohiari, senar edo emazteari, aita-amaginarrebei edo senitartekoei esleitzen dizkieten gurasoekin lantzeko.

● **Zure semeak edo alabak zutaz zer oroitzapen izatea nahi zenuke? (130. or.)**

Zeregin hau gomendagarria da oso gurasoen eta seme-alaben arteko erlazioa gaiztotuta eta kronifikatuta dagoenean. Amari edo aitari eskatuko zaio une lasai bat hartzeko berarentzat, eta gogoeta egiteko. Esango diogu imajinatzeko hila-bete batzuen buruan bihotzekoak ematen diola, eta hil egiten dela bat-batean.

Semeak edo alabak zer oroitzapen izango lukeela uste duzu zutaz? Semeak edo alabak zer oroitzapen izatea gustatuko litzaizuke?

Zure semeak edo alabak zure zer keinu maitagarri edo xehetasun gogoratzea nahiko zenuke? Nola lagunduko lioke oroitzapen horrek pertsona hobea izaten?

Idatziz eman diezaiokegu hori (aukerakoa).

● **Egin zerbait desberdina (84. or.)**

Zeregin hau erabilgarria izan daiteke, problema baten sekuentziak berdina izateko joera duenean, haren aurrean erantzuteko modua ere berdintsua denean eta horrek emaitzarik ematen ez duenean.

Halakoetan, zerbait desberdina eginez proba egiteko eskatuko zaio pertsonari, berrikuntzaren bat sartzeko, baina ez diogu esango zehazki zer. Parte-hartzaileari berari otu behar zaio. Edozer izan daiteke.

Guraso batzuei planteatzerakoan, “semearen edo alabaren eskemak hausteko” eta hura harrituta uzteko modu gisa planteatzen daiteke, betiko moduan erantzutera ohituta egongo delako.

Proposamena egin aurretik, komeni da saioan zehar gaiari buruz hitz eginda egotea (sekuentziari eta erantzuteko moduari buruz). Zeregin honek **180º-ko bira** emateko iradokizunarekin du lotura:

Kontua da, irtenbideak emateko ahaleginak eraginkorrak izan ez direnean, aha-lerin horien izendatzaile komuna identifikatu nahi dela, zerbait desberdina egitea proposatzeko eta, hala, “sorgin-gurpil” horretatik irteteko.

Premisa hauek ditu abiaburu zeregin honek:

> Apurtuta ez badago, ez saiatu konpontzen.

Zereginak

- > Zerbaitek funtzionatzen badu, saiatu gehiagotan.
- > Zerbaitek funtzionatzen ez badu, utzi hori egiteari eta egin beste zerbait.

“Problemaren sekuentziari” buruz informazio gehiago nahi baduzu, jo liburu honetara: *Intervención escolar centrada en soluciones*, Beyebach M. eta Herrero de Vega M. (2018); xehetasun gehiago aurkituko dituzu (133-148. or.).

● Zer egin ote daitekeen aztertzea... baina oraindik ez egitea (74. or.)

Oso erabilgarria da zeregin hau, aldaketaren aurrean halako anibalentzia bat erakusten duten pertsoneri planteatzeko. Egokia da pertsonak aldatu nahi duenean, baina oraindik horretarako nola jokatu ez dakienean. Beraz, helburuekin lotuta zerbait egin dezakeen uneei eta aukerei erreparatzeko proposatuko zaio pertsonari, baina esango zaio halakorik ez egiteko oraindik.

Zeregin honen alderdirik onena da, halakorik eginez gero, beren ekimenez egingo dutela, eta beren meritua izango dela.

● Aurpegia ala gurutzea (75. or.)

Zer ekintza egin ditzaketen argi daukatenekin baina oraindik ekintzetara pasatzen ez direnekin erabil daiteke. Jolas-izaerako ariketa honekin, aldaketari ekiteko laguntza emango genieke. Txanpon bat emango diogu pertsonari, eta goizero, txanpona botatzeko eskatuko zaio. Aurpegia ateratzen bada, saioan proposatutakotik zerbait egingo du, eta horrek zer eragin duen aztertuko du. Gurutzea ateratzen bada, nahi duena egin dezake. Txanpona berezia izan daiteke, beste herrialderen batekoa, adibidez.

● Iragarpenen zeregina (72. or.)

Zeregin hau erabilgarria izan daiteke, saioan salbuespenez edo hobekuntzez hitz egin ondoren, meritua beren buruari ematea kostatzen zaien pertsonekin erabiltzeko; meritu hori kasualitateari egozten diotenean, edo kanpoko faktoreei. Horretarako, pertsonari proposatuko zaio gauero, oheratu aurretik, iragarpen bat egiteko eta adierazteko, beraz, ea hurrengo egunean gai izango ote den helburu gisa planteatu duen zerbait egiteko (adibidez, haserrea kontrolatzea, goizean hortzak garbitzea, hurrengo egunerako gauzak prestatzea). Hurrengo gauean, egunean zehar gertatutakoa idatziko du. Gomendagarria da taula batean idaztea, eta taula hori eginda eman diezaiokegu (badaude taula batzuk, hemendik ateratakoak ere: *Purita Ilusión*⁶). Haurrei eta nerabeei, “iragarpen” baino gehiago, “apustu” gisa planteatu diezaiekegu.

6. *Purita Ilusión* laguntzarako material bat da, Marga Herrero de Vega eta Pilar Ortiz Vázquez egileek diseinatu. <https://puritailusion.com/que-es-purita-ilusion/>

Zereginak

	Iragarpena	Gertatutakoa
Astelehena	bai	bai
Asteartea	ez	bai
Asteazkena	bai	ez
Osteguna	bai	bai
Ostirala	ez	ez
Larunbata	ez	bai
Igandea	bai	bai

Zeregin honetan, garrantzitsua da familiarekin edo parte-hartzailearekin bi bai dituzten egunez hitz egitea (iragarpenaren atalean eta gertatutakoari dago-kion atalean); izan ere, aurreko gauean iragarritakoa horren garbi nolatan zuen eta nola lortu zuen aztertu daiteke; iragarpenean ez eta gertatutakoaren ata-lean bai ageri den egunetan gertatutakoaz ere hitz egin daiteke, hasieran ezin izango zuela pentsatu arren eguna amaitzerako pentsatutako hori lortzen zerk lagundu zion ikusteko.

● **Zerbait (salbuespen bat, hobekuntza bat...) gertatzen den uneei adi egotea (70. or.)**

Gomendagarria da zeregin zorrotzagoak edo gehiago eskatzen dietenak egi-teko prest ez dauden pertsonekin egiteko. Egoera desberdinetan planteia dai-teke, nahiko generikoa da. Proposatzeke unean, auresuposizioekin planteatuko dugu, une hobeak edo jokabide desiragarriak etorriko diren uste osoa izanda.

Pertsonari proposatuko zaio adi egoteko salbuespenen bat gertatzen diren uneei; hau da, arazoa sortu beharrean desiratzen den jokabidea agertzen den uneei.

Semearen edo alabaren jokabidea kontrolatzeko zailtasunak dituzten gurasoei elkarri gehiago laguntzen dioten uneei erreparatzeko eska diezaiekegu.

Eskalan puntu bat gorago dauden uneetan arreta jartzeko ere iradoki diezaie-kegu. Erabilgarria da eskolekin erabiltzeko ere, bai taldean, bai banaka eta bai irakasleekin ari garenean. Zeregin honek aldaera asko izan ditzake; askotarako ematen du.

Zereginak

Proposamena egin diogun familiari edo pertsonari, prest zenbateraino dagoen kontuan hartuta, eska diezaiokegu idatziz jasotzeko edo erregistratzeko eta hurrengo saiora ekartzeko; ohartxo bat ere gehitu diezaiekegu, nola lortu duten aztertze eskatuz.

● Lehen saioko formularen oinarritutako zeregina (68. or.)

Aldaketaren aurrean halako anbibalentzia bat ageri duten edo aldaketa nahi dutenik oso argi ez daukaten pertsonekin erabiltzeko egokia izan daiteke zeregin hau. Etopa kontenplatiboago batean sartuta daude.

Familiari, edo parte-hartzaileari, familian gertatzen diren zer gauza mantendu nahi dituzten aztertze proposatuko zaio.

Gaurtik hurrengo saiora bitartean, zure familian, bikotean, bizitzan edo eskolan gertatzen diren gauzei erreparatu, eta horietako zer gauzari eutsi nahi zenekeen azter dezazun gustatuko litzaidake.

● Fereken kutxa (116. or.)

Ondo egiten diren gauzei erreparatzea kostatzen zaien pertsonekin (errefortzu positiborik egiten ez dutenekin) interakzio positiboak bultzatzeko erabiltzen da.

Etxeko toki garrantzitsu batean kartoizko kutxa polit bat jartzeko proposamena egingo zaio familiari. Kutxa horrek zirrikitu bat izan behar du, familiako kideek kutxan papertxoak sartzeko aukera izan dezaten. Esango diegu, beste norbaitek esandako edo egindako zerbait entzun edo ikusten dutenean eta gustatu zaienean, idatzi eta kutxan sartzeko. Egunaren amaieran, sartutako papertxo guztiak irakurriko dira.

Paper zatiak prestatuta utz ditzakegu kutxaren ondoan, edo familiako kide bakoitzak kolore bateko papertxoak izan ditzake... Egunaren amaieran, astearen amaieran, ostiralean... irakur daitezke. Zeregin hau baliagarria da ere eskolekin erabiltzea; banaka zein taldeka edota irakasleekin. Zeregin honek aldaera asko izan ditzake eta joko handia ematen du.

● Miraria simulatzea / beste puntu bat eskalan (76. or.)

Parte-hartzaileei eskatuko zaie deskribatutako mirariaren zati bat edo eskalan puntu bat gora egitea simulatzeko, eta horrek zer ondorio izan dituen aztertze gero.

Aldaera gisa, detektibe papera hartuta jolas egitea ere planteatu diezaiekegu (zereginak jolas-izaera hartuko luke horrela). Parte-hartzaileari eskatuko diogu

Zereginak

une batzuetan edo egun batzuetan isilean mirariaren zati bat gertatu balitz bezala edo eskalan puntu bat gorago balego bezala jokatzeko, eta familiako kideei esango diegu adi egon behar dutela, ea hark horrela noiz jokutzen duen deskubritzeko (hala jokatu duela uste dutenean, idatzi egingo dute, eta gero, familia osoan bateratuko dute, nork asmatu duen ikusteko).

● Gertatu balitz bezala

Eskatuko diegu une batzuetan aktore bihurtzeko, eta egitera ausartzen ez den gustuko zerbait egiteko esango diegu.



GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2016ko urriak 22). *Cómo diseñar el mensaje final y la sugerencia en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/AQW0yoxlKE4>

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Bartzelona: Herder.

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2012). Más papas y menos pastillas: La terapia familiar colaborativa y basada en las fortalezas en la intervención con niños y sus familias. *Revista Sistemas Familiares y Otros Sistemas Humanos*. 28(1)

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 7. kapitulua: Si no funciona, haz algo diferente. In *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (133-148. or.). Bartzelona: Herder.

Lipchik, E. (2004). El mensaje de recapitulación y la sugerencia. In *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. (165-185. or.). Buenos Aires – Madril: Amorrortu.

Selekman, M. (2012). Cómo lograr que el cambio perdure: prescripciones para la segunda sesión y subsiguientes. In *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (133-159. or.). Bartzelona: Gedisa.

Jada guztia lortua duela esan dizun familia batekin zerbait gehiago egin behar zenukeen sentipenarekin gelditu al zara inoiz? Gustatuko al litzaizuke zer egin behar duzun jakitea, familia bat, bere bilakaeran atzera egin dutela eta, etsita etortzen zaizunean? Ondorengo atal honetan, horrelako gaiei heltzeko zenbait ideia dituzu aukeran.



*Gure handitasuna ez datza inoiz
ez erortzean, erortzen garen
bakoitzean altxatzean baizik.*
Konfuzio

Prebentzioa, berrerorketa saihesteko, eta zer egin halakoetan

Esku hartzeko prozesuan, **berriz erotzea espero den zerbait da**, eta garrantzitsua da hori kontuan hartzea. Parte-hartzaileak ez ezik, kontuan izan behar du hori hezitzaileak ere. Berrerortze hori espero daitekeen, landu daitekeen eta aukerak dakartzan zerbait bezala ikusita, halakoetan ager daitezkeen frustrazioa eta motibazioaren galera saihestuko ditugu. Horregatik, gomendatzen dugu esku-hartzearen hasieratik argi adieraztea berrerorketak gerta daitezkeela, hasten ari garen prozesu honetan (*Ziurrenik, prozesu honetan, atzerantz goazela irudituko zaigu zenbait unetan*). Egokia da, halaber, parte-hartzailea aldaketa egiten ari denean eta baikor eta itxaropentsu ageri denean, berriro eror daitekeela gogoraraztea.

Zertarako landu berrerorketarako prebentzioa:

- Familiari **frustrazioa eragin diezaioketen** edo adoregabetu ditzaketen **egoe-rak aurreratze**ko. Horrela, sortu daitekeen porrot-sentipena neutralizatu nahi da.
- Berrerortzea **espero izatekoa den gauza normaltzat** ikusarazteko, eta, beraz, hori ere prozesuaren parte dela jabetzeko.
- Berrerorketak **ikasteko prozesu** gisa erabiltzeko eta, hala, parte-hartzaileak praktikan jartzen dituen **“errezetak”** eta **estrategiak** hobetzeko.
- Berrerorketak **berriro definitzeko**, hitz hauen bidez: “irristada”, “itxurazko atzerapausoa”, “aurrera jauzi egiteko eman beharreko atzeranzko pausoa”.
- Parte-hartzaileak honako hauek hauteman eta ezagut ditzan:
 - > **Berriz erortzeko arriskuan dagoela** abisu ematen dioten adierazleak.
 - > Adierazle horiek **minimizatzeko edo ezeztatzeko balio dezaketen irten-bideak**.

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

Berrerorketetarako prebentzioa lantzen ari garenean, bi elementu hauek kontuan hartuta egiten dugu:

1. Atzerantz egitea eragin dezaketen egoerak identifikatzea.

Zein izango da zerbait ondo ez doala adieraziko dizun lehen adierazlea?

Zure ustez, zerbait desberdina egin behar duzula ohartarazten lagunduko dizun lehen gauza zein izango da?

Zure zer lehen ekintzek ikusaraz diezazukete egoera okertzen ari dela edo arazoa berriro agertzen ari dela zuen bizitzan?

2. Halakorik gertatuko balitz:

Zer egingo duzue berriro atzera egitea saihesteko?

Zer egingo duzu lehendabizi, arazoa handitu ez dadin?

Nori deituko diozu laguntza eske?

Norengana joko duzu arazoari irtenbidea ematen laguntzeko?

Nola landu eta zer urrats egin:

Ondoren, berrerorketetarako prebentzioa lantzeko garatu daitekeen sekuentzia bat proposatzen da; baina hainbat modutara egin daiteke.

1. Aurrerapen-eskalan puntuazio altua eman ondoren, hobekuntzak zabaldu ondoren eta kontrola eman eta gero, konfiantza-eskala bat egiten hasiko gara, pertsona horrek aldaketa horiei eusteko aukeren inguruan zenbaterainoko konfiantza duen adieraz dezan; hau da, ildo horretatik jarraituko duen konfiantzarik baduen esan dezan.

Zenbateko konfiantza daukazu aldaketa horiei eusteko, demagun gaurtik hasi eta hilabetera? 10 batek adieraziko luke munduko konfiantza oso-osoa duzula horretan, eta Oak, berriz, guztiz kontrakoa adieraziko du.

2. Ondoren, puntuazio horretan zer sartzen den galdetuko diogu. Zabaldu, eta kontrola emango da.

Zer sartzen da 8 horretan, zu horren ziur egoteko? Zer sartzen da 5 horretan? Zer ari zara egiten jada, 5ean egoteko? Eta zer egiten duzu lasaitasunari eusteko? (Oso erantzun orokorrak ematen badituzte, "lasai egon" modukoak, adibidez, nola egiten duten galdetuko diegu berriro, zer gauzak laguntzen dieten lasai egoten...).

Irtenbideetan oinarritutako gizarte eta hezkuntza arloko esku-hartzea Prebentzioa, berrerorketa saihesteko, eta zer egin halakoetan

Adi! “Kontrolaren *locusak*” ez du KANPOKOA SOILIK izan behar. Meritua beste pertsona bati edo testuinguruari ematen badio, galderen bidez pertsona horri ikusarazi behar diogu egiten dituen ekintzen arduradun dela.

Zer ezaugarri ikusten ditu “pertsona horrek” zugar, zuri laguntza eskaini nahi izateko?

Aizu, eta zer ari zara egiten zu, pertsona horren laguntza baliatzeko?

Zer ari zara zu egiten, zure aldetik, jada irakasleak begitan hartu ez zaitzan?

3. Gero, konfiantza horretan beste puntu bat gora egitea zer litzatekeen galdetuko diogu. Kasu honetan ere, zabaldu, eta kontrola emango da.

Zure iritziz, zer egingo duzu hurrengo astean, zure konfiantzan puntu bat gora egin duzula erantzun diezadazu?

Zer adierazlek adieraziko lizuke lehenengo zure konfiantza 6koa dela orain? (...) Beste zerk ohartaraziko lizuke orain konfiantza handiagoa duzula? (...).

4. Deabruaren abokatuarena egitea. Parte-hartzailea bere konfiantza-eskalan puntuazio altua izaten ari denean, teknika hau gehitu dezakegu, **gauzek okerrera egiten badute ere plan bat izateko**. Teknika honetan, planari trabak jar-tzen zaizkio, eta, horrela, errezeta bat lortuko dugu atzerapausoak egiten ditugunerako. Hau egiteko, garrantzitsua da arazoaren sekuentzia argi izatea, lagungarria da (argi izatea zein diren haren beldurrak, arazoa agertzeko aukera gehien zer unetan dagoen). → Hemendik aterako dugun **“errezetarekin”, “amaierarako zenbait iradokizun”** (zereginak) planteatzen ditzakegu, gaizki sentitzen den uneetarako, gauzak okerrago doazenerako, berriz erortzeko arriskua duela ematen duenerako.

Deabruaren abokatuarena nola egin

Gauzak okertzen direnerako badaezpada ere **B plan bat lortzean** datza. Plan horretan, beste une batzuetan egin duenarekin alderatuta zer egingo lukeen desberdin jasoko da.

Pausoak:

1. Egoera arriskutsuak izan daitezkeenez hitz egin. Hobe da **parte-hartzaileak berak identifikatzea**.

*Gerta daitezkeen zer egoerak jar ditzake arriskuan zure aurrerapenak?
Zerk gertatu beharko luke zuk berriro atzera egiteko? Zeintzuk lirateke
lehen seinaleak? Zerk pentsaraziko lizuke egoera atzerantz egiten ari dela?*

2. Berrerorketa bat izateko mehatxuei aurre egiteko plan bat osatu.

*Zer plan daukazu zuk? Zer plan daukazue halakorik gertatuz gero?
Horrelako egoera bat gainditzeko zer egin dezakezula bururatzen zaizu?
Eta, horrelako zerbait gertatuko balitz, zer egingo zenuke berriro putzu
berean ez jausteko? Zer egingo zenuke gainditzeko?
Norengana jo ahal izango zenuke?
Pertsona horrek (horiek) egindako zerk lagunduko lizuke, eta nola baliatuko
zinateke haren (haien) laguntzaz?*

3. Deabruaren abokatuarena egin (planari traba jartzea) **ERNE! GARRANTZITSUA da aurrez deabruaren abokatuarena egingo duzula abisatzea** (“Utziko didazu deabruaren abokatuarena egiten? / Utzidazu maltzurraena egiten orain / Txarraren lekuan jarriko naiz...”). Pentsatu deabruaren abokatua naizela. Imaginatu hurrengo astean, zera gertatzen dela... Zer plan daukazu? Eta orduan zer? ... Zer egiten ikusten duzu zeure burua? Eta esan didazun hori egitea ezinezkoa bada? Eta, lagundu diezazun, amari hots egiten diozunean, telefonoa itzalita badauka, edo hartzen ez badizu? Eta esan didazun hori gertatu beharrean zerbait okerragoa gertatzen bada?

Errezeta hobeia edukitzen lagunduko digu horrek (gerta daitezkeen zailtasunen aurrean jartzen dugunean, parte-hartzaileak irtenbideak bilatu beharko ditu) → errezetarako osagai gehiago bilatu.

Garrantzitsua: izan ditzakeen berrerorketen aurrean, eragile guztiei eragingo dien plan bat edukitzea komeni da: familia, eskola, lagunak...

4. Errezeta hau erabiltzeko segurtasun-eskala/konfiantza-eskala plan-teatuko dugu..

5. Amaitzeko, iradokizuna/zeregina, proposatu diezaiokegu, egoki irudituz gero.

Erabil daitezkeen zenbait iradokizun (zeregin):

Ondoren, horrelako egoeretan proposa daitezkeen zenbait iradokizun edo zeregin dituzue zerrenda batean, erabilgarriak izan baitaitezke. Guztiak *200 tareas en terapia breve* liburutik (Beyebach M. eta Herrero de Vega M., 2010) hartuak daude.

Irtenbideetan oinarritutako gizarte eta hezkuntza arloko esku-hartzea Prebentzioa, berrerorketa saihesteko, eta zer egin halakoetan

● “Larrialdiko plana” (104. or.)

Deabruaren abokatuarena egin ondoren, iradokizun hau erabil dezakegu. Irtenbideei trabak jartzeko prozesuan parte-hartzaileak eman dituen erantzunak biltzea da kontua, plan landuago bat eginez horrela; berriz erortzeko beldurrez dabilenean erabil dezake.

● Parte-hartzaileak berak **landutako errezeta** idatz dezake. Horrela, berriz irakurri ahal izango du makalaldi bat izateko edo atzera egiteko beldurrez dabilenean edo halakorik duenean eta irakurtzea erabilgarria izango zaiola uste duenean.

● Egun txarretarako gutuna (103. or.)

Iradokizun hau egokia da hobera egin dutenentzat eta zerk laguntzen dieten identifikatu ahal izan dutenentzat. Parte-hartzaileari zera proposatuko zaio: ondo dagoen une batean, bere buruari zuzendutako gutun bat idaztea, egun txarra duenerako. Kontua da bere burua berak animatzea, bere buruari aholkuak ematea egun txarretan aurrera egiteko egin edo pentsatu dezakeenari buruz. Iradokizun hau “baliabideen kutxa” ere gorde daiteke.

● Parte-hartzaileak **Baliabideen kutxa** bat prestatzea (106. or.)

Parte-hartzaileari kutxa polit bat hartzeko eskatuko zaio, eta kutxa berezi horretan makalaldietan, berrerortzeetan edo krisialdietan baliagarri gerta dakizkiokeen era guztietako baliabideak gordeko ditu: maite dituen pertsonen argazkiak, deitu diezaiekeen pertsonen telefono-zenbakiak, “egun txarretarako gutuna”, “larrialdiko plana”...

Parte-hartzaileak aldatzeko dituen arrazioen oroigarri gisa balio dezakete, gainera, “iradokizun” horiek.

Berrerortze bat gertatzen denean:

● Hobe da **espero izatekoa zen zerbait bezala planteatzea** (prozesuaren parte bezala).

● **Gertatutakoari buruzko informazio zehatza biltzea** komeni zaigu, eta **berriz erortze horretan okerragoa zer izango zatekeen seinatzen** lagunduko diguten adierazleak bilatzea, okerragoa izatea saihestu dutenak, zehazki; horrela, zabaldu, eta kontrola emango zaio pertsonari, berrerortze hori minimizatzeke egin dituen gauzen inguruan.

● **Desberdina izan dena nabarmentzea** (adibidez, intentsitate txikiagoz gertatu da oraingoan, laburragoa izan da, laguntza lehenago eskatu du, gehiago egokitu da...), eta beste une batzuekin alderatuta desberdina izan denari buruzko xehetasunak aztertzea. *Nola lortu zenuen oraingo honetan liskarrak 2 ordu irautea, eta ez 5 ordu, lehen askotan bezala? Zerk lagundu zizun lehenago gelditzen? Zerk lagundu zizun zure kideari muturreko bat ez ematen, eta, horren orde, ateari ematen muturrekoa?*

● **Berrerorketa ikasteko elementu gisa erabiltzea.** horrek ekarri dizkion ikas-kuntzen laburpena egingo dugu.

Zer ikasi duzu berriz erori zaren honetan, oraingoan egin duzun okerre bat hurrengo batean ez duzula egingo pentsarazten lagundu dizuna? Eta zer gehiago?

Gertatutako horretatik zer ikasi duzu hurrengorako?

Zure ustez, zer egingo duzu desberdin hemendik aurrera, berriro arazo horretan ez erortzen laguntzeko?

Atzera egin ahal izango bazenu, zer aholku emango zenioke zeure buruari une horretan, oker jokatzeari saihesteko?



GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Bartzelona: Herder.

Beyebach, M. (2006). 19. kapitulua: Prevenir recaídas es una forma de ser optimista. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Beyebach, M. (2006). 25. kapitulua: ¡Aprender de las posibles recaídas! In *24 ideas para una terapia breve*. Bartzelona: Herder.



Zeure buruari zer egin galdetzen diozu, esku-hartze batean, parte-hartzaileak duen jokabide batekiko lotsa handia sentitzen duenean? Edo nola batu dezakezun familia bat, parte-hartzailea eta familiako gainerako kideak aurrez aurre daudenean, haren jokabide batengatik? Ondorengo atal honetan, horrelako egoeretan guk nola jokutzen dugun azaldu dizuegu.

*Arazoak ematen dizkizuna ez da
ez dakizun hura. Ziurtzat ematen
duzuna da, hala ez izanagatik.*

Mark Twain

Kanporatzea

Kanporatzea **parte-hartzailearen eta** hura estutzen duten **arazoen artean distantzia bat sortzera** bideratutako abordatze edo ekinaldi bat da. Teknika hau erabilia, aukera dugu arazoa pertsona horrengandik kanpoko elementu bihurtzeko, eta, hala, eraginkortasun handiagoz eman ahal izango zaio irtenbidea. Hizkuntza erabiltzen da pertsonen eta pertsona horrekin harremanetan daudenei eragiten dieten arazoak haiengandik bereizita dauden entitate bihurtzeko, borrokatu daitezkeen kanpoko etsai bihurtzeko. Hala, ama batek bere alabaz neskato beldurtia dela badio, neska hori deskribatzeko esan dezakegu "beldurren mamuen" kontra borrokan ari den neskato ausarta dela. Edo, halaber, esan dezakegu AMORRUAK nerabe bat hartu duela, eta pertsona horrek egin nahi ez lituzkeen gauzak eginarazten dizkiola, kontrola galdu duen norbaitez edo pertsona bortitz batez hitz egin beharrean. Nerabe den pertsona horren jokabidea kontrolatu ahal izateko AMORRUAK egiten dizkion azpikeria edo amarruez hitz egingo dugu, eta AMORRUARI irabazteko eta haren azpikerietara ez makurtzeko zer egin dezakegun azter dezakegu. Joko horren bidez, arazoaren eta pertsonaren arteko tarte bereizi bat sortuko dugu, eta, hala, pertsonak rol aktibo bat hartu dezake, eta problemari aurre egin horrela.

Noiz erabili:

- Parte-hartzaileak **ez duenean inolako arazorik ikusten** esku-hartzea eskatu duten pertsonak kezkatzen dituen horretan. Kasu horretan, arazoa kanpora ateratzeak pertsonarengan aldaketarako motibazio bat sortzeko balio du, eta, hala, esku hartzeko proiektuan txerta daiteke. Horretarako, arazoak zer ekintza gauzatzea eragozten dion edo arazoak pertsonari zer kalte egiten dion aztertzen eta zabaltzen dugunean, indar handiagoa emango diogu, eta denbora gehiago eskainiko (kanporatutako jokabide horrek gauza asko egitea eragozten diola edo nahiko kalte handia egiten diola ikus dezan lortzea da xedea, hari aurre egiteko motibatzeke eta, hala, esku-hartzea erabilgarri dela onartzeko).

Kanporatzea

“Kanporatutako arazoak” zuk zer gauza egiteari uztea lortu duela esango zenuke? “Kanporatuko arazoak” eragozten dizulako egiteari utzi diozun zer gauza zenituen gustuko?

Nolakoa izango zinateke gaur egun, “kanporatutako arazoak” kalte egin izan ez balizu? Zer ikusiko luke desberdina zugan jendeak, “kanporatutako arazoak” kalte egingo ez balizu?

“Kanporatutako arazoak” zugan zer kontrol duen edo zer kalte egiten dizun galdetzen badizut, eta 10ak zure bizitza erabat kontrolatzea edo erabateko kaltea egitea adierazten badu, zer zenbaki emango zenioke? Zer alderditan egin dizu kalte, zer alderdi ditu kontrolpean? Eta beste zer alderditan? Eta beste zer testuingurutan?

- Parte-hartzailea **arazoarekiko erruduntasun-sentimenduengatik paralizatuta badago**. Kanporatzeak aukera ematen du errua kanporatutako horretara lekualdatzeko eta arazoaren kontra egiteko pertsonak dituzten baliabideak berreskuratzeko (parte-hartzaileak bortizkeria erabiltzeari eta begirunerik gabe jokatzeari uzten dio, eta kontrol faltaren edo egoismoaren eraginpeko biktima bihurtzen da).

“Kanporatutako arazoak” nola lortu du besteei zutaz egiazkoa ez den irudi bat ematea?

Inguruan dituzun pertsonak zer jakitea gustatuko litzaizuke, “kanporatutako arazoak” ikusten uzten ez diena? Zer eragin izango du haiengan, jakiten dutenean? Eta zuregan?

- **Arazoak aurrez aurre jarri dituen familiako** zenbait kide etortzen direnean. Horrelako egoera batean, funtsezkoena pertsona hori pertsona dela ikusaraztea da, eta arazoa beste gauza bat dela; horrela eginda, familia osoak bat egingo du, kanporatutako arazoaren “trikimailuei” aurre egiteko orduan.

Zer egin dezakezue familia guztiaren artean zuren alabari “kanporatutako arazoa” gaingiditzen laguntzeko?

Nola erantzungo diezue familian “kanporatutako arazoaren” erasoei, gailendu ez zaitzaten?

- Parte-hartzaileak **etiketa diagnostiko** bat dakarrenean (beste espezialista batengandik jaso duelako edo aspalditik daukalako arazo hori). Diagnostikoa-ren egokitasuna aztertu edo zalantzan jarri beharrean, egingo duguna zera da: diagnostikoa onartu (depresiboa, hiperaktiboa, etab.), baina pertsonarengan-

Kanporatzea

dik bereizi. Onartuko dugu depresioa duela, hiperaktiboa dela, baina bereizi egingo dugu pertsonarengandik, eta, hala, haren aurka borroka egin ahal izango dugu; kontrola itzuliko diogu pertsonari, pertsona horren adierazgarri ez den horren kontra borroka egin dezan.

Nola egingo duzue borroka hiperaktibitatearekin, zuen semea arazotan sar ez dezan?

Zer ari zara egiten, depresioa ez dadin bihurtu zure bizitzaren jabe?

● **Parte-hartzailearen sinesmenak zalantzan jarri** nahi ditugunean, **parte-hartzaileak eraso egiten zaiola sentitu gabe**. Zenbait ikusmolde erabiltzeak –“depresioaren ideiak”, “segurtasun faltarekin lotutako mezuak” edo “amorruekin lotutako iradokizunak”, esaterako– horiei aurre egitea adierazten du, baina pertsonari eraso egin gabe. Ildo horretatik, parte-hartzaileak eta hezitzaileak elkarrekin lan egin dezakete taldean, “Depresioak”, “Segurtasun faltak” edo “Aморruak” erabiltzen dituen “azpikeriak/manipulazioak” azaleratzeko eta beren burua engainatzen ez uzteko.

Hortaz, Lotsak ez dizu utzi nahi lagunekin hitz egiten; beste zer ideia sinestazten dizkizu?

Konta iezadazu nolakoa izan zen “kanporatutako arazoak” buruan sartzen dizkizun ideia horiei irabazten utzi ez zenien azken eguna.

Kanporatzea gauzatzeko faseak:

Faseak bereizita azaltzen baditugu ere, kanporatze-jardun hori gauzatzea prozesu bat da, eta fase horiek teilakatuta edo desordenatuta ager daitezke prozesu horretan. Kanporatzeko ahalegin horren funtsa hauxe da: gure elkarriketa osoan zehar, arazoa eta parte-hartzailea bereizita dauden bi izate antagoniko diren ikuspegia proiektatzea.

Prozesuan, parte-hartzailea hori guztia nola ari den jasotzen ikusi behar dugu. Agian, “kanporatutako arazoari” aurre egiteko ez dagoela prest sumatuko dugu. Horrelakoen aurrean, hobe da teknika atzera bota, eta pertsona horrekin arazo horretatik lortzen dituen gauza positiboetan sakondu (gerta daiteke kanporatu nahi genituen jokabide horiek hark kaltegarri baino erabilgarri direla jotzea).

1. Zer kanporatu erabakitzea.

Lehen pausoa zer kanporatu erabakitzea da. Itxura batean, zerk dirudi etorkizun handiagokoa lan-ildo gisa? Zer dator bat, zure ustez, parte-hartzailearen

Kanporatzea

jarrerarekin? Batzuetan, amorrua izan daiteke, edo hiperaktibitatea, edo alferkeria... Garrantzitsua da ikustea ea parte-hartzailea gustura sentitzen den ideia horrekin eta ea egokitzen ote zaion.

2. Kanpora ateratakoa izendatzea.

Fase hau aurrekoarekin lot daiteke. Parte-hartzaileari kanporatutako arazoari izena jartzeko eskatuko diogu. Marrazteko edo modelatzeko ere eska diezaiokegu, eta aulki bat ere erabil dezakegu, “kanporatutako arazoari” begiratzeko eta “metaforikoki” han kokatzeko. Horrela, parte-hartzailearengandik oraindik eta kanporago kokatuko da, eta aukera izango dugu “kanporatutako arazoari” zuzentzeko eta norbait desberdina balitz bezala hitz egiteko hari.

Zer izen emango zenioke amorratuta zaudenean eraso egiten dizun indar horri, batzuetan kontrolatzea lortzen ez duzun indar horri?

Oso lagungarria da ematen zaion izen horrek gutxiespen-zentzua izatea, edo maltzurkeria adieraztea, azken batean, eraikitzen ari garen etsai horrekin bat etor dadin.

3. Parte-hartzailearen eta kanpora ateratako horren artean distantzia sortzea.

Fase honetan, batez ere argi utzi nahi da kanpora ateratako hori pertsonarengandik kanpoko zerbait dela; horrez gain, parte-hartzailearen jokabide zitalak kanporatutako horren baitan uzteko baliatuko dugu unea. Eta, egoera horretara zuzentzeko eta horretaz hitz egiteko gure moduaren bidez, gero eta tarte edo distantzia handiagoa sortuko dugu bi entitateen artean (pertsonaren eta kanporatutako arazoaren artean). Gainera, arazoarengandik distantzia bat hartzen lagunduko digu, “kanporatutako arazoa” gaindituta edo kontrolatuta duenean parte-hartzailearen etorkizuna nolakoa izango den gogoeta eginez. Laburbilduz, “kanporatutako arazoak” pertsonari dakarzkion kalte eta oztopoez hitz egitea da kontua, eta horrez gain, aldaketak bai berari eta bai haren ingurukoei ekarriko dizkien onurak aztertu nahi dira pertsona horrekin.

Zer eginarazten dizu “kanporatutako arazo” horrek?

Nola lortu du zu zure lagun eta kideekin etsaitzea?

Nola konbentzitzen zaitu, guztia beltz ikus dezazun? Zer gauza esaten dizkizu?

Zer pentsarazten dizu, azkenean beti gurasoekin eztabaida izan dezazun?

Nola ari da lortzen haiek benetako Anderrekin ezin gozatu izatea?

“Kanporatutako arazoak” zer lapurtu dizula esango lukete zure lagunek?

Kanporatzea

“Kanporatutako arazoak” zu kontrolatze horretatik eta zuri eraso egite horretatik zerk molestatzen duen galdetuko banio zure amari, zer nabarmenduko luke?

Zer egiteko gogoak daukazu bereziki, “kanporatutako arazoa” gainditu ondoren?

*Nolakoa izango da zure bizitza, “kanporatutako arazoak” egun osoa zu ito-
tzeari uzten dionean?*

*Nor ohartuko da lehen-lehenengo zugar zer bait aldatu dela? Eta nortzuk
izango dira hurrengoak? Zertan igarriko dute?*

4. Parte-hartzaileei arazoaren kontrako borrokaren kontrola hartzen laguntzea.

Fase honetan, salbuespenak bilatu nahi dira (kanporatutako arazoak bere helburua lortu ez zuen uneak), horiek zabaltzeko eta kontrola emateko gero. Eskalak edo etorkizuneko proiektioak ere erabil daitezke. Azken batean, parte-hartzaileak kanporatutako arazoaren kontrolean desberdintasun esanguratsu bat ikusi duen uneak bilatzea da kontua, eta familian, parte-hartzailearengan eta lagunengan horrek zer eragin izan duen aztertzea; eta, eragin hori positiboa izan bada, beste une batzuetan ere errepikatu dezan ahalegintzea.

Nola lortu duzu zure adiskideekin jarraitzea, “kanporatutako arazo” hori hor egon arren?

Zer ari zara egiten, “kanporatutako arazoak” lortu ez dezan zure amarekin duzun harremana erabat hondatzea? Eta zer gehiago?

Zer amarru erabiltzen duzu nagusiki “kanporatutako arazoari” kontraerasoa egiteko?

“Kanporatutako arazoari” aurre egiteko dituzun ideien berri eman didazu; haren kontra borrokan segitzeko zer iradokitzen dizute ideia horiek?

Zein unetan lortu duzu “kanporatutako arazoa” arrastoon sartuta edukitzea? Beste zein unetan? Eta, arrastoon sartuta eduki beharrean, noiz lortu duzu arazo horri astindu ederra ematea?

“Kanporatutako arazoak” menderatu ez zaitzan erabiltzen dituzun estrategiez hitz egin dugu. Gogoeta horren ostean, zer uste duzu gaurtik aurrera harekin izango duzun harremanaz?

Zein unetan gertatzen zaizu lagungarria familia, “kanporatutako arazoak” familiarekiko harremanak honda ez ditzan? Zer ari zarete egiten emaitza onak lortzeko?

Zer arma (balio/ezaguera/estrategia/trebetasun) dituzue familian, “kanporatu-

Kanporatzea

tako arazoaren” kontrako gudua irabaz dezakezuela pentsarazten dizuetenak?

Zenbateko konfiantza duzue “kanporatutako arazoa” gainditzeko edo kontrolatzeko zuen gaitasunean? Zu zeu izatea eragozten dizun “kanporatutako arazoa” erabat arrastoan sartuta edukitzea adierazten du 10eko puntuazioak, eta 1ekoak, berriz, justu kontrakoa.

5. Itxiera.

Arazoa minimizatu edo ezeztatu denean, familia osoa goraipa daiteke azkenean garaipena erdietsi duelako; profesional batzuek, gainera, lagundu dioten pertsoneri zuzendutako esker oneko gutun bat idazteko eskatzen diote parte-hartzaileari, eta baita kanporatutako arazoari zuzendutako gutun bat idazteko ere, uneren batean egin ahal izan duen ekarpen positibo batengatik. Komeni da berrerorketetarako prebentzioa lantzea ere.

Zer ikasi duzu “kanporatutako arazoa” gainditzeko balio izan dizun prozesu honetan? Zer ekarpen egin dizu horrek?

Egin duzuen prozesu honek zuen familiako zer gauza erakutsi dizkizue?

Zein izango dira “kanporatutako arazoa” berriro ere kontrola hartu nahian dabilela ohartaraziko dizueten lehen adierazleak?



GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Beyebach, M. (2006). 24. kapitulua: Externalizando el problema para derrotarlo. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

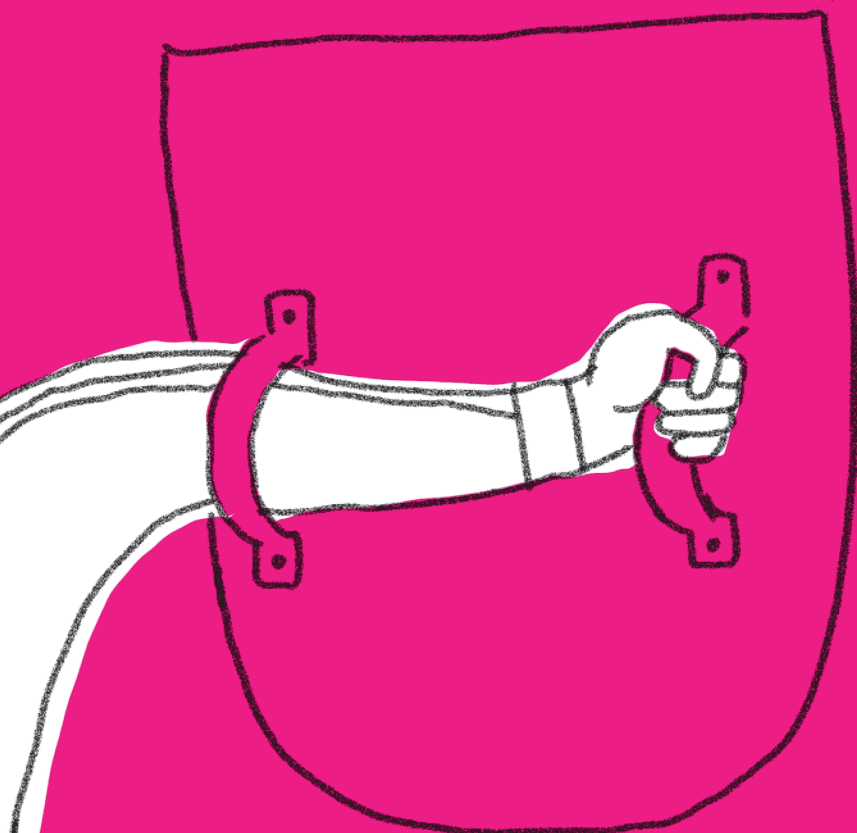
Furman, B. (2017). *Habilidades para niños*. Bartzelona: Herder.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 6. kapitulua: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. In *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (126-131. or.). Bartzelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Hábitos peligrosos. In *Terapia narrativa centrada en soluciones*. (135-168. or.) Bilbo: Desclée de Brouwer.

White, M. y Epston, D. (1993). La Externalización del problema. In *Medios narrativos para fines terapéuticos*. (53-87. or.). Bartzelona: Paidós.

Nola egin aurre esku-hartze bati, parte-hartzaileak esaten duen guztia negatiboa eta ezkorra bada? Zer egin dezakezu etsita sentitzen den pertsona bati laguntzeko? Ondorengo eskuliburu honetan, zenbait ideia doazkizu.



Aurre egiteko galderak

Pertsona edo familia **inolako hobekuntzarik ikusteko gai ez denean eta guztia beltz ageri zaionean** erabiltzen dira aurre egiteko galderak, edota parte-hartzailea ez denean gauza etorkizuna arazorik gabe ikusteko. Beraz, enpatizatu egiten da pertsonak kontatzen digunarekin, eta arazo handi hori jasaten edo hari aurre egiten zerk laguntzen dion bilatu behar dugu (erresistentziak, abi-leziak, balioak, euskarriak, pentsamenduak, ekintzak).

Problemarik gabeko egoeren inguruko solasaldirik sortu ezin badugu, pertsona horrek egoera horri eusteko gaitasuna erakusten duen egoeren inguruko solasaldiak sortuko ditugu. **Egoera horri eusteko eta gauzak ez okertzeko bidea** bilatzea da asmoa, hau da, nola iraun aztertzea, eta ez etsitzea (eusteko dituen gaitasun eta baliabideak bilatuko ditugu).

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

- **Ez diegu garrantzirik kenduko** adierazten dizkigun **arazoei eta informazioa-ren larritasunari**.
- **Haren emozioen aurrean, enpatia eta balidazioa** erakutsiko ditugu.
- Pertsonak bere arazoez esaten diguna entzuteaz gain, horrekin batera, zenbait galdera egingo dizkiogu, fokua **egoera ez okertzeko edo zoritxarreko egoera horren aurrean eusteko eta ahalegintzeko** parte-hartzaileak egiten dituen **ekintzetan** jarriko duten galderak.
- Egoera hori **jasateko eta okerragora ez joateko** egunerokoan pertsona horrek dituen **gaitasunak nabarmentzeko** gai izan daitezen lortu nahi dugu.
- Gogoan izan behar dugu erritmoa parte-hartzaileak jartzen duela; **ez dugu aurreratu behar**, ez eta **hura baino baikorragoa izan behar ere**.

Aurre egiteko galderak

- Mezu hau helaraziko diogu parte-hartzaileari: **horren egoera zailaren aurrean, ahalik eta ondoen ari dela gauzak egiten, edo ahalik eta ondoen egin zuela.** Mezu horrek erruaren zama kenduko dio pertsonari.

Saihestu beharreko zenbait gauza:

- Haren arazoak minimizatzea..
- Parte-hartzaileak baino jarrera baikorragoa erakustea.
- Egoera parte-hartzaileek planteatzen duten bezain larria ez dela konbentzitzen saiatzea.
- Aurreratu, eta parte-hartzaileek ondo egiten dituzten gauza guztiak esatea, ondorio horretara beren kabuz irits daitezen zain egon gabe.
- Pertsona horiek armarik gabeko biktima gisa ikustea egoeraren aurrean. Bizirik iraun duten pertsona zailduak (erresistenteak) dira, egoera hobetzeko gai direnak.

Gaitasunak/indarguneak/balioak aztertzeko galderak:

Horrenbeste gorabehera zail izan arren, zer egiten jarraitzen duzu zugatik/zure seme-alabengatik/beste norbaitengatik...?

Zeri ez diozu uko egin, nahiz eta...?

Bizitzen ari zaren egoera zail hau kontuan hartuta, zer ez zenuke aldatuko zure bizitzan? Egiten ari zaren horretatik zeri eutsiko zenioke?

Zure familian baloratzen dituzun gauzetatik zer mantentzea lortu duzu?

Zure seme-alabei haiengatik egiten jarraitzen duzunaz galdetuko banie, zer erantzungo lidakete?

Egoera dena delakoa izanik ere, zer gauza jarraitzen duzun ondo egiten galdetuko banie zure lagunei, zer erantzungo lidakete?

Zer gauza txiki ondo joatea lortu duzu, edo, gutxienez, okerrago ez joatea?

Hala eta guztiz, nolatan ez duzu amore eman? Zerk laguntzen dizu amore ez ematen?

Zertan sumatzen duzu, gaitzak gaitz, ez duzula itxaropena galdu oraindik?

Zerk pizten dizu esperantza oraindik?

Aurre egiteko galderak

Bizirik irauteari buruzko galderak:

Nola egin ahal izan zenuen hori?

Nola bururatu zitzaizun?

Nola jakin zenuen horixe zela une horretan egin zenezakeen gauzarik onena?

Zerk ikusarazi zizun hori zela hartu zenezakeen erabakirik onena?

Nondik atera zenuen horretarako adorea?

Beste zer gauzatan asmatu zenuen?

Zer ikasi duzu egoera gogor horretatik, erabilgarri izan zaizuna edo izango zaizuna etorkizunean?

Zer egin duzu errekuiperatzeko, harrotzeko motiboa ematen dizuna?

Nortzuk ari dira zuri aurrera egin dezazun laguntzen? Zer ikusten ote dute zuregan, zuri lagundu nahi izateko?

Pertsonari kontrola emateko galderak:

Nola ari zara lortzen horren egoera zailean aurrera egitea?

Nondik ateratzen duzu indarra zure familia zaintzen/lanean/hona etortzen jarraitzeko?

Zer ari zara egiten hori guztia eraman ahal izateko?

Zer ari zaizu laguntzen aurrera egin dezazun, edo zerk lagundu izan dizu horretan?

Zer da lagungarria zuretzat (zure egunez egunekoan) aurrera jarraitu dezazun?

Zer ari zara egiten zeure burua harengandik babesteko?

Zure burua zaintzearekin lotutako zer gauza ari zara egiten?

Nola berreskuratzen dituzu indarrak?

Esanahi berriak sortzea:

Zer pentsarazi dizu horrek zeure buruaz?

Harritu zinen zeure burua hori egiteko gai zela ikusi zenuenean?

Zer esango zenuke zu bezala horren egoera gogorrari eusteko gai dela erakusten ari den pertsona batez?

Duzun beldur hori nola ari zaizu laguntzen?

Beldur horrek zer onura ekarri zizun, zure ustez?

Aurre egiteko galderak**Gaitasuna erakusteko:**

Parte-hartzaileak egoera “traumatiko” baten berri ematen digunean, bere burua biktima pasibo eta ezdeus gisa ikusi duen egoeraren bat kontatzen digunean, adibidez, erantzuten jakin ez duelako; halakoetan, planteamendurik erabilgarriena **egoera okertu ez zedin hark jokoan jarri duena bilatzea da**. Laburtuz, parte-hartzailearekin hizketan dihardugun bitartean, desatsegina eta kaltegarria gertatu zitzaion egoera hartan hark egindako elementu onak/ego-kiak/babes-izaerakoak ateratzen joango gara pixkana. Hori egiten dugunean, **garrantzitsua da kontu handiz ibiltzea**, pertsona **berriro ez traumatizatze**ko. Horretarako, kontuan hartu behar dugu parte-hartzailea ez dugula behartu behar hitz egitera, gustura ez dagoenean, eta ez dugu, ezta ere, sentitu zuena eta gertatu zitzaiona biziberritzera bideratuko hizketaldia; aitzitik, egoera ez okertzeko egindako ekintzei erreparatuko diegu.

Parte-hartzaileak dakarren arazoaz hitz egingo dugu, aukera okerragoak azpimarratuz; hau da, askoz gaiztoagoak ziratekeen agertokiak azaleratuko ditugu; eta, elkarrekin, horietara ez iristeko zer egin zuen aztertuko dugu. Solasaldian, parte-hartzailearekin lanean jarraituko dugu **pixkana**, egoera traumatikoaren sekuentzia osoa jasotzeko, eta, prozesu horretan, **txarra den horretatik ona ateratzen** joango gara, Mark Beyebachek dioen bezala.

Adibidez: mutiko batek kontatu digu egoera batean beste lau mutikok inguratu, eta eraso egin ziotela; jo egin zutela eta mugikorra kendu ziotela esan digu. Mutilak babesik gabe eta ezertarako gauza ez sentitu zela helarazi digu.

Nola lortu zenuen labana sar ez ziezazuten?

Nori eskatu zenion laguntza? Zer gertatu zen gero? Zertan lagundu zizun horrek?

Une zail horretan, nola lortu zenuen lasaitasunari eustea eta gauzak ez okertzea? Zertan pentsatu zenuen? Eta nola lagundu zizun horrek?

Nola bururatu zitzaizun hain erabaki ona?

Nola jakin zenuen horixe zela aukerarik onena?

Nola erantzun zenuen, une horretan zure gorputza babestu ahal izateko?

Zer egin zenuen gero, zuretzat lagungarria izan zena? Zertan lagundu zizun horrek?

Aurre egiteko galderak

Zertan asmatu zenuela esango zenuke? (Hizketaldiari amaiera emateko, bere burua goresteko).

Arreta hauetan jarrita:

- **Esperientziak/agertokiak/egoerak okerrera egitea saihestu zuten EKINTZA/PENTSAMENDU positiboak.**

Zer egin zenuen gauzak okertu ez zitezen?

Nola bururatu zitzaizun ideia hori?

Zerk lagundu zizun erabaki hori hartzen?

Ondo egin zenituen gauzen artetik, zer azpimarratuko zenuke?

- **Gertakari hura gertatu ostean berriro gertatzea saihesten duten EKINTZAK/PENTSAMENDUAK, edo arduraz eta kontuz jokatzeko duela adierazten dutenak.**

Nondik atera zenuen indarra poliziari deitzeko?

Nola jakin duzu aukerarik onena kontatzea izan dela?

Sekuentzia ezkorra:

Pertsona oso ezkor edo pesimista dagoenean erabiltzen da, irtenbideak bilatzeko estrategiak probatu direnean eta **jarrera etsikorra izaten jarraitzen duenean**.

Nolatan ez duzu amore eman?

Planteatu duzue zuen seme-alabak adopzioan ematea?

Nolatan ez duzu galdu lana/ez dituzu galdu lagun guztiak?

Aurre egiteko galderen bidez pertsonak lagungarri gertatu zaizkion eta egoera larrienetan eusten lagundu dioten jokabideak, gaitasunak, estrategiak eta baliok identifikatu dituenen, salbuespenen aurrean egiten dugun bezala jokatuko dugu: seinالاتu, zabaldu, interakzioaren ikuspegia eman (zer esango luketen besteek, zertan laguntzen dion jokabide horrek zure familiari...), eta kontrola eman.

**GAI HONETAN SAKONTZEKO:**

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2020ko maiatzak 13). *Respondiendo a las crisis usando preguntas de afrontamiento*. [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/CFDdJRWtKJ4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2020ko maiatzak 28). *¿Profundizar en la crisis o afrontamiento de la crisis?* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. https://youtu.be/_rGRXBvL_go

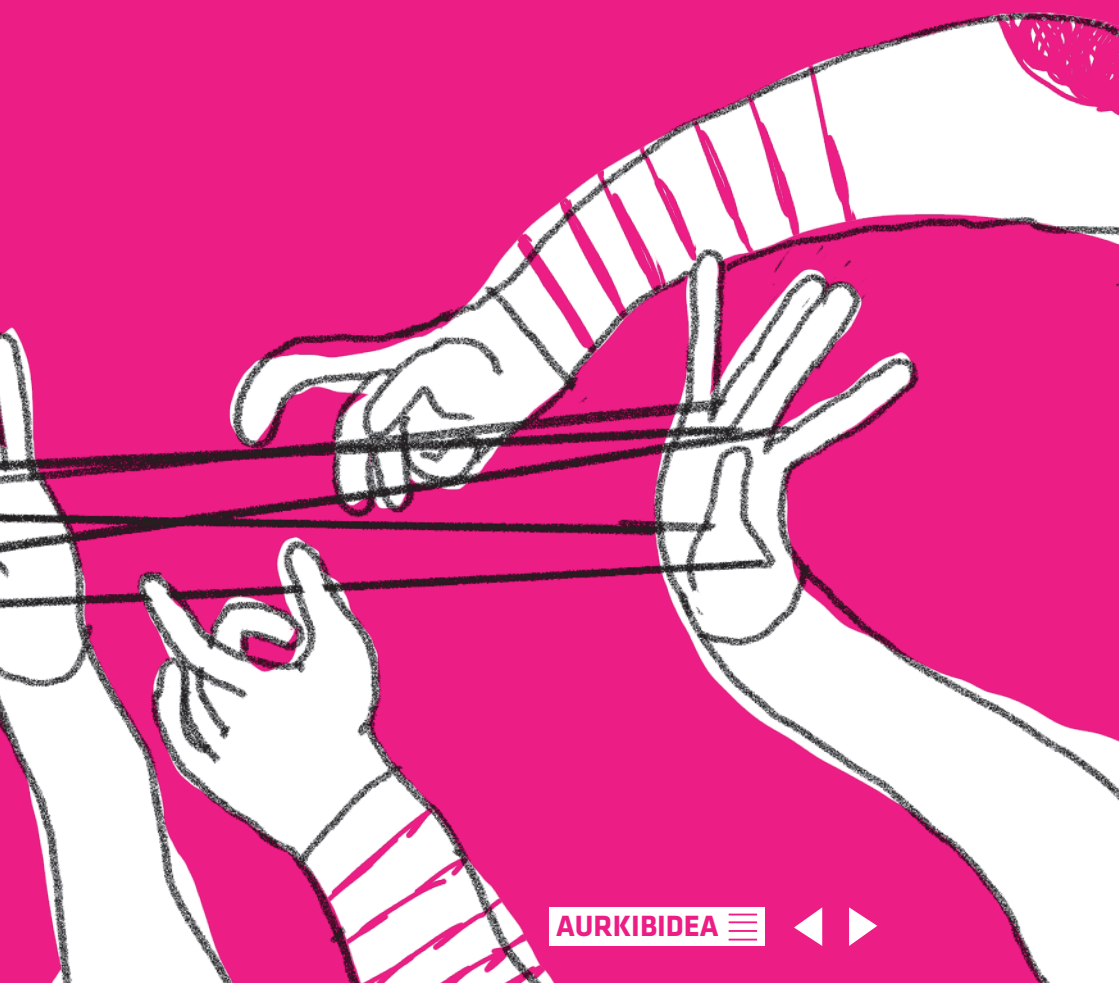
Beyebach, M. (2006). 11. kapitulua: Las preguntas de afrontamiento: buscando pepitas de oro en el lodo de los problemas. In *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Furman, B. (2013). *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*. Bartzelona: Octaedro.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 6. kapitulua: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. In *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (124-126. or.). Bartzelona: Herder.



Sareko lanari ahalik eta etekinik handiena ateratzea interesatzen al zaizu? Atal honetan, horretaz jardungo dugu.



*Jende guztiak elkarrekin egiten
badu aurrera, arrakasta bere
kabuz etorriko da.*
Henry Ford

Sareko lana

Esan daiteke sareko lana eta irtenbideetan oinarritutako ikuspegia elkarrekin doazela. Parte-hartzailearekin edo haren familiarekin eta aldi berean pertsona horrekin lanean ari diren gainerako profesionalekin lankidetzako jarrera bat izatea eta sustatzea da kontua. Parte-hartzailearen lagunekin (nerabeekin, esaterako) edo haren inguru eta familiako beste kide batzuekin (eskolaz kanpoko begiraleak, esaterako, edo guraso-elkarteak...) lankidetzan jardun nahi dugunean ere, sarean jardungo dugu.

Irtenbideetan oinarritutako ikuspegi batetik sarean lan eginez, errazagoa izango da esku-hartzean sartuta gaudenok **ikuspegi bateratu** bat izatea, parte-hartzailearen gaitasun eta baliabideetan oinarrituta.

Zertarako egiten dugun:

- Zubiak eraikitzeko. Elkarrekin lan egitea ahalbidetuko dugu horrela, eta ez loturarik gabeko izaki bakartuak bagina bezala.
- Aldaketak sortzeko.
- Elkarrekin partekatutako esanahi berriak sortzeko.
- Begirada zabaltzeko eta beste ikuspegi eta narratiba batzuk sortzeko.
- Indarrak batzeko.
- Beste pertsona batzuk aldaketez ohart daitezen (profesionalak barne).
- Aurrerapenak ebaluatzeko.
- Kontu honetan sartuta dauden beste profesional eta eragile batzuk esku-hartze aktiboagoa izan dezaten lortzeko, irtenbideari edo esku-hartzeari jaramonik ez egitea saihestuz horrela.

Sareko lana

- Esku-hartzearekiko atxikimendu handiagoa sortzeko eta aldaketak egiten laguntzeko egin daitekeenaren inguruan erantzukizuna hartzeko.

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

Sareko lanerako erabilgarriak iruditzen zaizkigun zenbait ideia dituzue ondoren:

- Bilerak elkarrekin egitea, bileran beretan **hainbat** profesional eta **eragile** nahiz familia bera batuz.
- Bilera bateratu horietan parte hartzen dutenak nortzuk izango diren zehaztean, **haren erabilgarritasuna baloratu** behar da, **bai eta nor etortzea komeni den ere** (nor egotea nahi dugu?, zer helbururekin?, zertan izango da baliagarria bilera, familiari begira?).
- Bilera bateratu bat egiteko **deia egin aurretik, hitz egin familiarekin**, eta aztertutako harekin ea zer aukera ikusten dituen familiak ere bileran parte hartzeko.
- Garrantzitsua da oso kontuan izatea beti esku-hartzean sartuta dauden pertsona guztiak dituztela baliabideak, gaitasunak eta lan on bat egiteko asmoa. Arreta berezia jarriko da bileran diren **gainerako pertsonen jarrerak, estrategiak eta iritzia errespetatzen**.
- Kontuz ibili, bileran parte hartzen ari diren pertsonen artean defentsako eta erasoko dinamikak ez sortzeko; **jarrera eraikitzailea** izango dugu profesionalekin.
- **Beste pertsonen edo profesionalen jarretara egokitzeko** gai izan behar dugu.
- **Aztertu hobekuntzak, eta salbuespenei buruz** hitz egin
- Jarrera ezkorrenak dituztenekin, erabili **aurre egiteko galderak**.
- **Enpatizatu** zailtasunekin eta sentimendu negatiboekin.
- **Baliozkotu kexak**, gure burua ulertor azalduz eta haien kezka jasoz.
- Saiatu **fokua parte-hartzailearen interes eta helburuetan jartzan**.
- **Lankidetzan oinarritutako jarrera umila** izan, plano horizontal batetik, inor senti ez dadin ezetsia edo kuestionatua.
- Hizketaldirako gune erregularrak izan. **Aldizkako jarraipenak** adostu, krisialdietan eta une zailetan baliabideekiko interakzioak murriztea saihestuz.

Sareko lana

- **Kontuan izan bileran parte hartu ez arren** haien parte-hartzea garrantzi-tsatat jotzen diren **baliabideak**. Horretarako, landutako ondorioak eta akordioak partekatzeko eta jakinarazteko formulak adostu eta sortuko dira.
- Bileran parte hartzen duten pertsonengandik **ekintza zehatz, positibo eta egingarriak atera daitezten ahalbidetu**.
- Bilerei amaiera emateko, erabakitakoaren jarraipena pertsona bakoitzak **nola** egingo duen azaleratu, erabaki **nortzuk** joango diren hurrengo bilerara, eta **zehaztu data**.

Eskolaren esparruko zenbait adibide praktiko

Oso eraginkorra izan daiteke eskolaren esparruan sareko lanean jardutea. Besteak beste, ikasleak beste modu batean ikusiak izan daitezten aukera ematen duelako; eta, aldi berean, ikasleengandik edota familiarengandik irakaslea desberdin ikusia izan dadin laguntzen dugulako.

Ondoren, zenbait adibide dituzue:

- Ekintzara bideratutako proposamenak egitean, **salbuespenetan oinarritutako behaketa-zereginak** proposa daitezke. Esate baterako, irakasle bati eska diezaiokegu ikaslea hobeto dagoen uneei erreparatzeko, eta une horiek idatziz jasotzeko, hurrengo bilerarako edo hurrengo asterako... Aldi berean, ikasleari esan diezaiokegu irakasleak egiten dituen eta ikasle horrentzat erabilgarriak diren gauzei erreparatzeko.
- Ikaslearekin batera ikastetxean egiten den bilera bateratuan, zenbait akordiotara iritsi ondoren, halako jarraipen bat egiteko astean behin hitzordua egiteko proposa daiteke, egin diren aurrerapen txikiez edo planteatu diren akordioez hitz egiteko; edo feedback hori zuzenean gurasoekin egiteko ere proposa daiteke.
- Emaizta ona ematen du, halaber, irakasleak parte-hartzailearen agendan haren astean zehar ikusi dituen ekintza positiboak (salbuespenak edo hobekuntzak) idazteak, eta, ondoren, gurasoek sinatuta ekartzeko eska diezaiekegu.

**GAI HONETAN SAKONTZEKO:**

Herrero de Vega, M. eta Beyebach, M. (2018). Coordinación en red centrada en soluciones. In *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (250-251. or.). Bartzelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Volver a presentar a los clientes escolares. In *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (187-206. or.). Bilbo: Desclée De Brouwer.

Selekman, M. (1996). Cómo cultivar relaciones de cooperación y de colaboración. In *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (113-131. or.). Bartzelona: Gedisa.

Sentitu al duzu inoiz familiako adin txikikoen egoeren larritasunak Irtenbideetan Oinarritutako Ikuspegitik lan egitea eragotzi egiten dizula? Atal honetan, gai horixe landuko dugu.



*Norbaitengan konfiantza izan
dezakezun jakiteko modurik onena
konfiantza izatea da.*

Ernest Hemingway

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Kapitulu hau garrantzitsua iruditzen zaigu, arrisku larriko edo oso larriko egoeretan dauden parte-hartzaileekin egiten den esku-hartze mota batean oinarritzen delako. Esku-hartze horiek antsietate eta presio handia eragiten diete haiekin esku hartzen ari diren profesionali; horren ondorioz, modu zurrunean eta norabide bakarrekoan erreakziona dezakete familiaren aurrean, Irtenbi-deetan Oinarritutako Esku-hartze Laburraren printzipioak ahaztuta. Printzipio horiek familiarekin esku-hartze on bat lantzea errazten dute, arrisku handiko egoeran dauden adin txikikoen segurtasuna kontuan hartuta.

Signs of Safety Steve Edwardsek eta Andrew Turnellek goeko hamarkadan garatu zuten lan-metodo bat da. Bi profesional horiek lanerako metodo bat garatu zuten, babesik gabe eta abandonu-arrisku larrian edo oso larrian zeuden adin txikikoekin landu behar zuten esku-hartzean laguntzeko. Beren lanean hartzen zituzten **adin txikikoak familia-inguruneetan etengabe seguru egon zitezen lortzea** zen metodoaren helburua. Horretarako, beren esku-hartzea gidatuko zuten hiru printzipio proposatu zituzten:

- Familia osatzen duten pertsonekin eta esparru horretan esku hartzen duten profesionalen sarearekin **lankidetzan aritzea**.
- **Gure postulatuen eta sinesmenen** oinarrian dagoena **zalantzan jartzeko** eta ikertzeko **jarrera izatea**.
- Familiako adin txikikoak seguru egoteko guztion artean diseinatutako lane-rako plana **eguneroko bizitzan** eta **jokabide behagarrietan zehaztea**. Familiak bete behar du rol nagusia, bai familian segurtasun-egoera bat lortzeko egingo diren ekintzen diseinuan eta bai horien zehaztapenean. Plan horren ebaluazioa profesionalak nahiz familia osatzen duten pertsona guztiek egingo dute.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Familiarekin lan egiteko modu hori eta ondoren aipatuko ditugun tresnak ez dira larritasun handiko kasuetan lan egiteko soilik. Arrisku txikiagoko egoeretan ere erabil daitezke, eta beste testuinguru batzuetan ere aplika daitezke (eskolan, lanean...).

Zertarako balio digun:

- Arriskua adin txikikoentzat larria edo oso larria den kasuetan lan egiteko.
- Familia bateko adin txikikoek etxean geratzeko behar besteko segurtasuna eta babesa duten ebaluatzeko.
- Etxeko egoera Gizarte Zerbitzuen esku-hartzearen jarraipena ez eskatzeko bezain segurua den erabakitzeko.
- Profesionalen eta familiako kideen artean jarduteko plan bateratu bat sortzeko, eta, haren bidez, ahultasun eta arrisku larrian dauden adin txikikoei segurtasun-testuinguru bat emango dieten jokabide eta ekintzak diseinatzeko.
- Lankidetza erreala eta eraginkorra sortzeko, familiak zer egin behar duen zehaztuz, familiako kide diren adin txikikoak behar bezain egoera seguruan daudela ziurtatzeko.

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

- Arrisku larriko edo oso larriko egoeran (indarkeria, abusuak, arduragabekeria larriak...) dauden familiekin egiten diren esku-hartzeek estres handia eragiten die esku hartzen duten profesionali, eta horrek eragina izan dezake hartzen diren erabakietan. Horregatik, garrantzitsua da **erabakiak** taldearekin eta kasuan inplikaturako gainerako pertsonekin **kontrastatzea**.
- Erabilitako **hizkuntzak ulerterraza** izan behar du, **eta jokabide zehatz eta behagarrietan oinarritu behar du**.
- **Desagertu behar duten arrisku-adierazleak argi eta garbi adieraziko** zaizkie familiari eta inplikaturako profesionali, eta adin txikikoei **segurtasuna emateko** gauzatu behar diren ekintzak (**plana**) zehaztuko dira.
- Ezinbestekoa da gertaerak eta epaiak bereiztea. **Gertaeretan oinarritu** behar da, familiaren egoera baloratzeko. Horrela, kasuaren egoeraren larritasuna “haserrealdi emozionalek” erabaki dezaten saihestuko da.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

- Familiako pertsonetikiko **errespetua** erakutsiko da beti, bai arazoari dagokionez, bai haiek proposatzen duten irtenbideari dagokionez. Egoera ulertzeak ez du esan nahi bat egiten duzunik horrekin.
- Inplikaturako baliabideetako gainerako profesionalekin **lankidetza** ezarri behar da, pertsona guztiek jarduera-ildoak eta segurtasun-adierazleak parteka ditzaten. Inplikaturako pertsona guztien artean ebaluatuko dira prozesua eta planaren garapena.
- Familiari **aukeratzeko nolabaiteko askatasuna** emateak jarduketa-planaren garapenean eta diseinuan duten inplikazioa sustatzen du.
- **Ebaluazioak jarraitua** izan behar du, eta plana garatzen ari den edo ez ikuskatzen lagundu behar du, bai eta plana hobetzen eta zehazten ere. Ebaluazioa ez da amaierako helburu bat, **kontrolerako eta hobekuntzarako prozesu bat da**.
- **Familiako kideek ere egiten dute balorazioa**, prozesuan parte hartzen duten profesionalek bezala. Garrantzitsua da azken horiek jarrera apala izatea, beren ustez dakitenaren aurrean (errealitateari eta gertakariei buruzko ikuspegi zurruna eta unibokoa saihestu behar da).
- Garrantzitsua da **familia- eta laguntza-sarea txertatzea**. Bai arriskuari, segurtasunari eta gaitasunari buruzko informazioa biltzerakoan, bai familiako adin txikikoen bizitzari segurtasuna emango dion jarduera-plana planifikatzerakoan eta baloratzerakoan.
- Garrantzitsua da **segurtasun-sare informatu eta konprometitu bat hautematea, sustatzea edota eraikitzea**, zenbait une kritikotan gurasoek egiten dituzten zainketetan **laguntzeko**, haiek ordezkatzeko eta osagarri gisa erabili ahal izateko.

Segurtasun-seinaleetan oinarrituta lan egiteko modua:

Lan egiteko modu horrek ikerketa eta lanerako lau arlo ditu. Bisualagoa eta erabilgarriagoa izan dadin, informazio guztia aurrean izateko aukera ematen duen diseinu batean biltzen da. Horretarako, 3 zutabe beteko dira, eta eskala bat osatuko da.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Zerk kezkatzen gaitu?	Zer dago ondo?	Zer gertatu behar da?

Nola ebaluatuko dugu egoera otik 10era bitarteko eskala batean? 10ak esan nahi du pertsona guztiek dakitela adin txikikoak behar bezain seguru daudela.

0  10

Lehenengo zutabean (Zerk kezkatzen gaitu?), alderdi hauek jasoko genituzke:

- **Kaltea:** pertsona heldu batek edo batzuek familiako adin txikikoekin dituzten jokabideak, egoerak eta gertaerak (ezagutzen direnak), bai eta haur eta nerabe beraren jokabide arriskutsuak ere.
- **Etorkizuneko arriskua:** adin txikikoek etorkizunean jasan ditzaketen ondorioak, kezkatzen gaituen egoera horrek irauten badu.
- **Egoera zailtzen duten faktoreak:** familiako eta gizarte-testuinguruko jokabideak, etorkizunean arriskua desagertzea zailtzen dutenak. Informazio hori biltzeko, garrantzitsua da familia osoari, familia-sareari eta laguntza-sareari galdetzea (nortzuk dauden egoerarekin kezkatuago eta zerk kezkatzen dituen gehien galdetu diezaiekegu), bai eta inplikaturako baliaabideei ere (eskola, pediatria, osasun mentala, aisialdia, etab.).

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Bigarren zutabea (Zer dago ondo?), honako bi alderdi hauek jasoko ditugu:

- **Zer indargune dauden:** familiako helduek eta adin txikikoek eta haien laguntza-sareak dituzten gaitasunak, ezagutzak eta ekintzak, adin txikikoen bizitzan segurtasun-baliabideak eskaintzeko. (Zer dago ondo beren bizitzan eta familia-dinamikan? Zer premia daude aseta? Zer trebetasun, tresna, ezagutza eta balio ditu familiak, bizitzari aurre egiteko?).

- **Zer segurtasun dagoen:** familiako helduek eta adin txikikoek nahiz haien laguntza-sareak arrisku-uneetan segurtasuna errazteko egindako ekintzak.

Bigarren zutabe honetan, oso garrantzitsua da arrisku-egoeretan izan diren salbuespenak jasotzea; halaber, lagungarria da egoera zailen edo arrisku-egoeraren aurrean iraganean eta gaur egun izandako “arrakastak” ezagutzea.

Hirugarren zutabea (Zer gertatu behar da?), inplikaturako pertsona guztien artean ahalik eta plan zehatzena eta errealistena finkatzea da helburua; honako alderdi hauek jasoko ditu planak:

- **Segurtasun-helburuak:** familiako adin txikikoak esku-hartzea ixteko behar bezain seguru daudela jakiteko kontuan hartu behar diren jokabideak.

- **Hurrengo urratsak:** segurtasuna sortzeko berehala hartu behar diren neurriak para generar seguridad.

Atal hau funtsezkoa da, familiako adin txikikoei bizitza segurua eskaini ahal izateko egingo den lana ezartzeko.

Azkenik, **segurtasun-eskala** bat egingo da, ez familiarekin bakarrik, baita egoera horretan inplikaturak dauden pertsona guztiekin ere (baliabideak, adin txikikoak, aita, ama, senideak, laguntza-sarea...); eskuliburu honen beste atal batzuetan adierazi den moduan, atal honetan garrantzitsuena ez da ematen den zenbakia, egiten den lana baizik: arrazoiak zehaztea, gogoeta egitea, puntuazio horri eusten dioten jokabideak zabaltzea, puntuazioaren barne-kontrolaren *locusa*, puntuazioa hobetzeko aurrerapauso bat zer urrats txiki izango litzatekeen zehaztea, etab.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Haurrekin eta nerabeekin

Haurrekin eta nerabeekin informazioa jasotzeko, **hiru etheen teknika**⁷ erabil daiteke. Tresna hori oso baliagarria da, haurraren ikuspegia ezagutzeko.

Nola egingo dugu?

1. Lehenik, bere bizitzan gertatzen ari dena **ulertzea gustatuko litzaigukeela azalduko** diogu haurrari, gauzei buruz **duen ikuspegia**, pentsatzen duena eta abar ezagutzea; eta, horretarako, hiru etheen ariketa edo dinamika prestatu dugula azalduko diogu.

2. Ondoren, **hiru etxeak aurkeztuko dizkiogu** (hiru orri zuri): gauza onen etxea, kezken etxea eta desiren etxea. Eta une hori hartuko dugu elkarrekin marrazteko (orri bakoitzean bat). Marrazteko koloreak aukeratzeko esan diezaiokegu, eta haurrak berak marraztu dezan saiaturako gara; baina, nahiago badu, profesionalak marraztu dezake. Eta etxe bakoitzari bere izenburua jarriko diogu.

Zer izenburu jarriko zenioke etxe bakoitzari? Nola gustatuko litzaizuke deitzea gauza onen etxeari, kezken etxeari eta desiren etxeari? Edo horrelaxe utziko dugu? (...).

Hori guztia hainbat modutara egin dezakegula aipatu behar da. Adibidez, aurrez etxeak marraztuta izan ditzakegu.

Etxe bakoitzarekin hasi aurretik, esango diogu **gero hitz egingo dugula norekin partekatuko dugun** informazio hori (gurasoekin, beste profesional batekin), edota berarentzat esanguratsuak diren gauza horiek nork jakitea den garrantzitsua.

3. Etxe bakoitza lantzen hasiko gara. Nola egingo dugun azalduko diogu, eta nola egitea nahi duen aukeratzeko esango diogu (marrazkien bidez, berak idatziz jasoko duen edo nahiago duen hezitzaileak informazioa jasotzea).

● **Gauza onen etxea:** etxe honetan, bere bizitzan ondo doazen gauzak jasoko ditugu. Hainbat arlotako informazioa biltzea interesatzen zaigu (non bizi den, aita, ama, anai-arrebak, eskola, lagunak, eskolaz kanpoko jarduerak...): familiatik, eskolatik, lagunengandik zer gustatzen zaion, zeintzuk diren mantendu nahiko lituzkeen eta aldatu nahi ez lituzkeen gauzak, edota zeintzuk diren ondo, lasai, zoriontsu, seguru sentiarazten duten gauzak... Faktore babesgarriak jasoko lirateke atal honetan.

⁷ *Nire hiru etxeak* (My Three Houses) tresna Nicki Weld-ek eta Maggie Greening-ek sortu zuten, Zeelanda Berriko CYF haur eta gazteentzako gizarte-arretarako agentziako kideek.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

● **Kezken etxea:** bere bizitzan gertatzen ari diren eta triste edo gaizki sentiarazten duten gauzak jasoko dira hemen. Hau da, ondo ez doana. Era berean, beste arlo batzuk miatzen jarraituko dugu (non bizi den, aita, ama, anai-arrebak, eskola, lagunak, eskolaz kanpoko jarduera...) eta etxe horretan beste nor sartuko lukeen galdetuko diogu. Bere bizitzan gustatzen ez zaizkion gauzei buruzko informazioa jasotzea interesatzen zaigu (jokabideak, egoerak, inguruko pertsonak, urduritasuna, beldurra, haserrea edo tristura sortzen dizkieten jarrerak). Azaldu digun guztitik zerk kezkatzen duen gehien ere galdetu diezaiokegu. Adierazle kezkarriak, arrisku-seinaleak edota babesgabetasun-seinaleak jasoko lirateke atal honetan.

● **Desiren etxea:** alderdi hauei buruzko informazioa jasoko genuke: zer gertatzea gustatuko litzaiokeen (bere kezkek konpon daitezen), zerk egingo lukeen zoriotsu, edo etxe horretan zer gertatzen ariko litzatekeen bere kezkek, tristura eta beldurra desagertzeko edo arintzeko. Atal honetan, haurrak bere desirak edo desiratzen duen etorkizuna adieraziko litzuke.

Planteatzeko orduan, irudimenarekin jolas egin dezakegu, Mirarizko Galdera-ekin edo etorkizuneko proiektio bat lantzen dugunean egiten dugun moduan. Hemen ere, interesgarria izango da beste arlo edo testuinguru batzuk aztertzea.

Nolakoa izango litzateke zure bizitza, kezkek desagertuko balira? Zer izango litzateke desberdina? Zer aldatuko luke horrek zuretzat?

Hagaxka magiko bat bazenu, eta magia egin ahal izango bazenu, etxe honetan zer gertatzen dela ikustea gustatuko litzaizuke?

Nortzuk biziko lirateke etxe honetan zurekin batera?

Nor gehiago sartuko zenuke etxe honetan? Zergatik?

4. Etxeekin amaitzean, gure ustez gauza horiek nortzuk jakin beharko litzatekeen azalduko diogu; baimena ere eska diezaiokegu partekatzeke, eta nola egin nahiko lukeen azaltzeko aukera eman diezaiokegu (elkarrekin, egiteko unean presente egon nahi duen...). Beste norbaitekin partekatu nahiko lukeen jakiteko ere aprobetxatuko dugu une hori.

Amaitzean, erakutsi duen ausardia, bere ikuspegia partekatzeke duen gaitasuna eta haur batzuentzat esatea zaila den gauzei buruz hitz egiteko duen gaitasuna goraipatuko ditugu.

Segurtasun-seinaleak (Signs of Safety)

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

- Garrantzitsua da zabaltzea, eta ez gelditzea lehenengo esaten digutenarekin.
Zerk gehiagok kezkatzen zaitu?
Zerk gehiagok jartzen zaitu triste?
Beste zer gauzaz zaude harro?
- Galdetu horrek pertsonarengan duen eraginari buruz.
Nola sentiarazten zaitu horrek?
Zer suposatzen du horrek zuretzat?
Zer onura dakarzkizu horrek?
- Txertatu beste ikuspegi batzuk.
Zure lagun onenari galdetuko bagenio, zutaz zer gustatzen zaiola esango luke?
- Hiru etxeekin amaitzen dugunean, beste zerbait eransteko aukera emango diogu, haurrak garrantzitsutzat jotzen duen zerbait.



GAI HONETAN SAKONTZEKO:

Family Finding and Engagement Tools. (2021eko apirilak 15). *Three Houses tool* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/NLi1lMGlihE>

Puebla, E. eta Fuenzalida, D. (2016). Monografia. Servicios de Protección a la Familia: la práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. Centrosol. *Instituto Terapia Centrada en Soluciones Latinoamérica*.

<https://centrosol.org/wp-content/uploads/2020/07/TBCS-en-Servicios-de-Protecci%C3%B3n-a-la-Familia.pdf>

Tarah Warren. (2021eko apirilak 5). *Three Houses DVD* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/ZEW2Njwa3EQ>

Turnell, A. & Murphy, T. (2010). *Signs of Safety Comprehensive Briefing Paper* (4th ed.).

Australia: Elia <https://www.signsofsafety.net/product/signs-of-safety-comprehensive-briefing-paper-2/>

Esku-hartze bat ixteko, modu asko daude: helburuak lortu direlako itxi daiteke, arazoaren larritasuna handitu egin delako eta baliabide espezializatueta bideratu delako, beste udalerri batera lekualdatu delako... Nola atera diezaiokegu etekinik handiena itxiera-saioari? Hurrengo atalean, itxiera motaren arabera saio hori nola egin daitekeen partekatzen dizuegu.



Esku-hartzea ixteko saioa

Prozesuaren une bat da amaiera, presente egon behar du esku-hartzearen hasieratik (desiratzen den etorkizuna izendatzean eta, beraz, gure esku-hartzeak jada zentzurik ez duela ikusaraziko dieten adierazleak zehaztean), eta horri buruz hitz egingo da. Hemen, azken itxiera-saio bat nola izan litekeen definitzen saiatu arren, garrantzitsua da kontuan hartzea lan hori esku-hartzearen azken fasean ere egin daitekeela, eta familia itxiera horretarako prestatzea, malkartsua den zerbait eta abandonu gisa bizi ez dezan familiak.

Zertarako egiten dugun itxiera:

- Esku-hartzearen amaiera garbi azaltzeko.
- Esku-hartzearen amaieran sentsazio ona uzteko.
- Familiaren lorpenak identifikatzeko, eta aldaketaren merezimendua aitortzeko.
- Helburuak lortzeko jokoan jarri dituzten balioak, ezagutzak, estrategiak eta gaitasunak azpimarratzeko.
- Sortzen zaizkien arazoak gainditzeko gaitasunak dituztela azpimarratzeko.
- Berriro eror daitezkeen uneak antzematen irakasteko, eta haien aurrean zer egingo duten hausnartzeko.
- Behar izanez gero berriro ireki ahal izateko moduan ixteko esku-hartzea.

Landu beharreko zenbait alderdi:

1. Enkoadraketa

Saio hau azkena izango dela adieraziko zaio familiari, eta esku-hartzea zergatik amaitzen den azalduko zaio (helburuak lortu direlako, ez dutelako parte hartzen, epea amaitu delako, esku-hartzea ez delako beharrezkoa, beste baliabide batera bideratu behar delako, bizilekuz aldatu direlako, etab.).

Esku-hartzea ixteko saioa

2. Familiak esku-hartzea ebaluatzea

Ixteko arrazoen arabera, alderdi batzuk edo besteak aztertuko dira.

2.1. Helburuak lortu direlako bada:

- Beren arazoei irtenbidea emateko **zer ezagutza, trebetasun, balio eta estra-**
tegia jarri dituzten abian galdetuko genieke bereziki.

Zer ikasi duzue elkarrekin lanean aritu garen denbora honetan?

Esku-hartzean aritu garenean, zer hobekuntza edo aurrerapen sumatu dituzue?

Zerk lagundu dizue une honetara iristen (ezaugarriak, balioak, ezagutzak, estrategiak, tresnak, trebetasunak)?

Zuen lagunik onenari (familiako norbaiti, irakasleei...) galdetuko banio zer egin duzuen desberdin nahi zenuten hori lortzeko (adierazi landutako helburua), zer erantzungo lidakeela uste duzue?

Zertaz zaudete harroen?

Zure alabak eta bikotekideak egin duen zerk sentiarazten zaitu harroen?

Zure ustez, zer jarri duzu zure aldetik, funtsezkoa izan dena ikusitako aurrerapen horietan laguntzeko?

Zer aholku emango zenizkieke gaingitu dituzuen zailtasun berak dituzten beste pertsona batzuei?

Iraganera itzuli ahal izango bazina (esku-hartzea hasi aurretik), zer aholku emango zenizkioke zeure buruari?

- **Berriz ez erortzeko, prebentzioa** landuko genuke.

Zein izan daiteke hona ekarri zintuzten arazoa berriro agertzen ari dela erakusten duen lehen adierazlea? Eta beste zein adierazle?

Dagoeneko gaingitu duzuen arazoa berriro agertzen bada, zeintzuk izango dira egingo dituzuen lehen urratsak?

- Izan dituzten **beste laguntza batzuk adierazteko eta goraipatzeko** aukera emango diegu.

Nori idatziko zenieke denbora honetan emandako laguntzagatik eskerrak emateko gutun bat, eta zergatik? Zein izan da haien ekarpena?

- Esku-hartzean zehar **zerk lagundu dien** aztertuko genuke.

Esku-hartzea ixteko saioa

Hemen egin ditugun gauzetatik, zer izan da zuentzat baliagarriena? Eta gutxien balio izan dizuena? Zer gustatu zaizu gehien? Eta zer gutxien?

Lagundu dizuten profesionalak eman dizuten arreta kontuan hartuta, zer nabarmendu nahiko zenuke?

Zer aholku emango zenioke zuek gainditu duzuen hori bizi duen familia batekin lan egitera doan hezitzaile bati?

- Eskuratutako **lorpenari garrantzia** emango genioke.

Ospatzea pentsatu duzue? Nola ospatuko duzue? Norekin?

2.2. Epea amaitu delako bada:

- Familiako **zer gauza mantentzea** gustatuko litzaiekeen aztertuko genuke (onak iruditzen zaizkielako).

Familian dagoeneko egiten dituzuen zer gauzari eutsi nahi diezue?

Zeintzuk dira zuen familian aldatuko ez zenituzketen gauzak?

Familian egiten dituzuen gauzetatik, zeintzuk dira harro sentiarazten zaituztenak?

- **Berrerorketa saihesteko, prebentzioari eta laguntza eskatzeari** buruz hitz egingo genuke.

Zein izan daiteke hona ekarri zintuzten arazoa okerrera doala ohartaraziko dizuen lehen adierazlea? Eta zein gehiago?

Zeintzuk izango dira egingo dituzuen lehen urratsak, egoera okerrera badoa?

Zerk pentsaraziko dizue laguntza behar duzuela? Zertan igarriko zenukete? Nola konturatuko zinatekete? Nori eskatuko zeniekete laguntza?

- **Esku-hartzean zehar zerk lagundu dien eta zerk ez** aztertuko genuke.

Hemen egin ditugun gauzetatik, zer izan da zuentzat baliagarriena? Eta balio gutxienekoa? Zer gustatu zaizu gehien? Eta zer gutxien?

Lagundu dizuten profesionalak eman dizuten arreta kontuan hartuta, zer nabarmendu nahiko zenuke?

Zer aholku emango zenioke zuek gainditu duzuen hori bizi duen familia batekin lan egitera doan hezitzaile bati?

Esku-hartzea ixteko saioa

2.3. Bizilekuz aldatu direlako bada:

- Familiako **zer gauza mantentzea gustatuko litzaiekeen** aztertuko genuke (onak iruditzen zaizkielako).

Familian dagoeneko egiten dituzuen zer gauzari eutsi nahi diezue?

Zeintzuk dira zuen familian aldatuko ez zenituzketen gauzak?

Familian egiten dituzuen gauzetatik, zeintzuk dira harro sentiarazten zaituztenak?

- **Esku-hartzean zehar zerk lagundu dien eta zerk ez** aztertuko genuke.

Hemen egin ditugun gauzetatik, zer izan da zuentzat baliagarriena? Eta balio gutxienekoa? Zer gustatu zaizu gehien? Eta zer gutxien?

Lagundu dizuten profesionalak eman dizuten arreta kontuan hartuta, zer nabarmendu nahiko zenuke?

Zer aholku emango zenioke zuek gainditu duzuen hori bizi duen familia batekin lan egitera doan hezitzaile bati?

2.4. Larritasun maila handitu delako bada:

- Familiako **zer gauza mantentzea gustatuko litzaiekeen** aztertuko genuke (onak iruditzen zaizkielako).

Familian dagoeneko egiten dituzuen zer gauzari eutsi nahi diezue?

Zeintzuk dira zuen familian aldatuko ez zenituzkeen gauzak?

Familian egiten dituzuen gauzetatik, zeintzuk dira harro sentiarazten zaituztenak?

Zertaz zaudete harroen?

- Beren arazoei aurre egiteko, zer **ezagutza, trebetasun, balio eta estrategia** jarri dituzten abian galdetuko genieke bereziki.

Zer ikasi duzue esku-hartzean zehar?

Esku-hartzean aritu zareten garai honetan, zer hobekuntza edo aurrerapen sumatu dituzue?

Zer aholku emango zenieke gainditu dituzuen zailtasun berak dituzten beste pertsona batzuei?

Esku-hartzea ixteko saioa

Iraganera itzuli ahal izango bazina, zer aholku emango zenizkioke zeure buruari?

Zuen ustez, zer egiten ari zarete, egoera are okerragoa izan ez dadin?

- Larritasuna areagotu delako zehaztutako adierazleak zer kalte eragiten ari zaizkien aztertuko genuke. Jasaten ari diren **ondorio negatiboak azpimarraztea** aldatzera bultzatzeko modu bat izan daiteke.

Egoera honek nola eragozten dizue zeuek izatea?

Zer ondorio negatibo ditu horrek zuetako bakoitzarengan?

Ondoen ezagutzen zaituzten pertsonari galdetuko bagenio egoera horrek zer-nolako kaltea egiten dizuen, zer esango zuela uste duzue?

Zer eragin izan du arazo horrek zuen bizitzan (zuen harremanetan, lanean, familian)?

Azaldu egoera horrek nola eragozten dizueten nahi duzuen bizitza hori bizitzeko.

- Larritasuna arintzeko **zer alderdi hobetu behar diren** adieraziko eta hausnartuko genuke.

Zeintzuk lirateke egoerak apur bat hobera egin duela pentsaraziko lizuketen lehengo seinaleak? Zer izango litzateke desberdina? Eta zer aldaketa ekarriko luke zuentzat horrek?

Zuei begira dagoen norbaitek zer ikusiko luke, egoera hobetzen ari dela pentsatzeko?

- **Esku-hartzean zehar zerk lagundu dien eta zerk ez** aztertuko genuke.

Hemen egin ditugun gauzetatik, zer izan da zuentzat baliagarriena? Eta balio gutxienekoa? Zer gustatu zaizun gehien? Eta zer gutxien?

Lagundu dizuten profesionalak eman dizuten arreta kontuan hartuta, zer nabarmendu nahiko zenuke?

Zer aholku emango zenizkioke zuek bizi izan duzuen bizi duen familia batekin lan egitera doan hezitzaile bati?

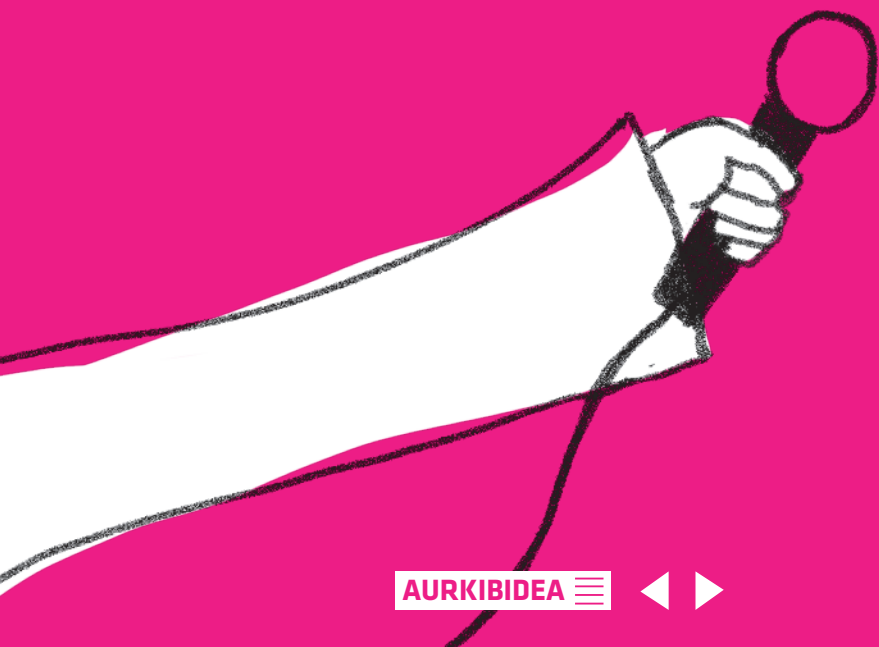
Esku-hartzea ixteko saioa

3. Hezitzailearen feedbacka:

Azken mezu bat emango litzateke, eta hauek jasoko lituzke mezuak:

- Alderdi positiboak, ezaugarriak, familia-balioak, ahalmenak.
- Zer jarri duten beren aldetik (saioan zehar esan dutena eta guk ikusi duguna jasoz).
- Egin den prozesua. Nondik abiatu ziren eta zer lortu duten azpimarratuko duen laburpen bat egingo da.
- Benetako goraipamenak egingo dira.
- Familiari buruz dugun sententzioa edo ikuspegia.
- Hezitzaile garen aldetik, prozesuan zehar eta prozesuaren amaieran nola sentitu garen azalduko dugu.

Nola lagundu parte-hartzaileari bere burua sakonago ezagutzen eta baliagarriagoak zaizkion ekintzez gehiago jabetzen? Kapitulu honetan, ideia batzuk emango dizkizugu.



Eta zer gehiago?

Pertsona bat bere arazoak gainditzeko baliagarriak zaizkion irtenbideak eza-gutzeko gai izan dadin, garrantzitsua da egiten duena xehetasunez eta ikus-puntu aberatsez kontatzeko gai izaten laguntzea, horrela, informazio gehiago izan dezan eta bere irtenbideak une eta testuinguru desberdinetan erreplikatu ahal izan ditzan. Hori dela eta, saioaren zati handi bat haren bizitzan, ideietan, jokabideetan eta esparruetan “kuxkuxeatzera” bideratuko da, eta benetan pentsatzen eta egiten duenaz jabetzen lagunduko diogu. Zentzu horretan sakontzeko, narrazioa osatzen duten pertsonekin lotutako ekintzei, ñabardurei, efektuei eta elkarreraginei buruz galdetuko diogu, narrazioa ahalik eta aberatsena izan dadin.

Gure esperientziak erakutsi digu partaidearentzat erraza dela gure galderari lehen erantzun bat ematea; hala ere, gure ustez, behin eta berriz “eta zer gehiago?” galdetzeak **ideia berri gehiago sortzen laguntzen du**. Ondorengo “eta zer gehiago?” galderen aurrean sortzen diren erantzunak askoz adierazgarriagoak direla uste dugu.

Argitalpen honetan, “eta zer gehiago?” esapidea galdera metaforiko gisa erabiltzen dugu, eta parte-hartzaileen narrazioan aztertzeko eta sakontzeko egin ditzakegun galdera ugariri egiten dio aipamena. Nolabait esateko, mantra gisa erabil dezakegu, gure galderen bidez **xehetasun ugari dituen narrazio bat** osatu behar dugula gogorarazteko.

Zertarako balio digun:

- Parte-hartzaileari **saioan zehar ideia gehiago sortzen** laguntzeko. Gure galderen aurrean ematen dizkiguten lehen ideiak jada lehendik argi zituztenak izango dira, edota beren kabuz lortuak zituztenak. Behin eta berriz egindako

Eta zer gehiago?

galderen ondorioz sortzen diren ideiak dira harritu utz ditzaketenak, eta horiek dira, hain zuzen, aldaketa edota aurkikuntza berriak susta ditzaketenak.

Eta zer gehiago gertatuko da?

Webcam batek egun osoan zure etxean grabatuko bazintu, zer erakutsiko luke?

Kontatu didazun guztiaz gain, zer egiten ikusiko zaituzte zure arrainek arrai-nontzitik?

Zure haserrea kontrolatzea lortu zenuen egun hartan, mikrotxipa sartu izan bagenu zure garunean, eta izan zenituen eta sentitzen zenuen lasaitasun hori lortzen lagundu zizuten pentsamendu eta ideia guztiak kopiatu izan balitu, zer pentsamendu grabatuko zituzkeen?

Beste zer gauza egin zenuen, lasai egon zinen egun horretan?

Nola sentitzen zinen azaltzeko zure lagunari deitzeaz gain, lasai egoten lagundu zizuten zer gauza gehiago egin zenituen?

Zure aitari eskatuko bagenio “Ilehengo Arturo haren” eta “oraingo Arturo honen” artean 7 desberdintasunak aurkitzera jolasteko, zer 7 desberdintasun esango lituzke, jokoa irabazteko?

Zure lagunik onena hementxe balego, eta zure aldetetatik gehien zerk hun-kitu duen galdetuko bagenio, zer erantzungo lukeela uste duzu?

Eta zer gehiago?

● Parte-hartzaileari **bere bizitzako esparru guztietan sakontzen** eta aztertzen laguntzeko. Aldaketak ez dira esparru bakar batera mugatzen; bere bizitzako beste hainbat arlotan ere eragiten dute. Parte-hartzailea uhin-efektu horretaz jabetzea lortu nahi da, eta efektu horretaz baliatzea.

Beste zein alderditan nabaritutako duzu aldaketa?

Beste zein esparrutan jokatuko duzu beste modu batera?

Eta eskolan, nola jabetuko dira irakasleak zuk ez dituzula jada gauza horiek egiten?

Zure amarekiko duzun portaera lasaiago hori nola nabaritzen da zure kirol-errendimenduan? Nola nabari da ikasgelan duzun portaeran?

Eta orain ikasgelan lasaiago sentitzeak nola laguntzen dizu zure medikazioa hobeto kontrolatzen?

Eta zer gehiago?

Arbitroari oihu egiteko gogoak kontrolatzeko gai izateak zer eragin izango du zure aitarekin duzun harremanean?

Zure bizitzako beste zein gaitan nabari da aldaketa, oso txikia bada ere?

Eta zer gehiago?

● Parte-hartzaileari harekin **interakzioan dauden pertsonengan berak eta bere portaerak zer eragin duten (eta alderantziz) sakontzen** laguntzeko. Galdera horiek ere lagungarriak dira, harremanen zirkulartasunaz jabetzeko. Aldaketek aldaketak eragiten dituzte besteengan, eta aldaketa horiek jokabide berriak eragiten dituzte.

Zer desberdintasun nabarituko dute zure ikaskideek, zure portaerari dagokionez?

Zure portaera berriaren aurrean, zer egingo lukete desberdin gainerako ikasle eta irakasleek?

Nor izango da etxean gehiago obeditzen hasi zarela igarriko duen lehen pertsona?

Zer esango lukete zure lagunek, aldaketa nabaritzean? Zer gauzatan aldatuko dute zugar pentsatzeko duten modua, “zure lasaitasunaren” aurrean?

Dagoeneko desberdin egiten dituzun eta zure jokabideak kontrolatzen laguntzen dizuten gauza asko kontatu dizkidazu. Imajinatu super heroi bat kontratatzen dugula, zure bizitza grabatzeko ahalmena duena, eta zure bizitza kamera geldoan ikusi eta xehetasunetan gehiago erreparatzeko aukera ematen digula. Zer gehiago esango liguke?

Zure familiak zugar konfiantza handiagoa duen une honetan, zer egiten duzu zuk lehen egiten ez zenuena eta konfiantza handiagoa izaten jarraitu dezaten laguntzen diena?

Eta zer gehiago?

Kontuan hartu beharreko zenbait alderdi:

● Galdera egitean, kontuan hartu behar da parte-hartzaileak eman diezazkigukeen xehetasun gehiago daudela. Horregatik galdetzen dugu “eta zer gehiago?” (**auresuposizio moduan**). Ez dugu galdetzen “ba al dago beste ezer?”. Lehen aukerak mezu bat bidaltzen digu, zerbait gehiago kontatu diezazkigukeela esaten diguna; eta, horren ondorioz, parte-hartzailea aztertzen ari garenari buruz gehiago pentsatzen eta sakontzen ahalegintzen da.

Eta zer gehiago?

● Garrantzitsua da pertsona astun eta errepikakorrek garen sentsazioa gain-ditzea, hainbat aldiz gauza bereberei buruz galdetzean (*Eta zer beste gauza pentsatu zenuen?... eta horretaz gain, zer gehiago pentsatu zenuen? Harrigarriak dira egoera horietan burutik pasatzen zaizkigun ideiak... Eta zer beste pentsamendu etorri zitzaizkizun burura?*). Ona da geure buruari gogoraraztea **jarraikitasun** hori lagungarri zaiola parte-hartzaileari hasiera batean iritsi ahal ezingo zukeen ideietara iristeko.

● Gogoratu **isiltasunak pentsatzeko aukera ematen duela**. Galdera bakoitzaren ondoren, egon erantzunaren zain; izan ziur, erantzungo dizu.

● “Ez dakit” esaten badigu, **behar duen denbora hartzeko** esan diezaiokegu, galdera ez dela erraza, eta behar duen denbora guztia hartu dezakeela.

● Galdetzeko unean, **irudimenak eta sormenak** gehiago aberastu ditzakete saioan ateratzen diren perspektibak eta narratibak; horrez gain, batzuetan jarraikitasunak eragin dezakeen errepikapen-sentsazioa murrizten ere lagundu dezakete. Erabili parte-hartzailearen interesak, zaletasunak, balioak edo haren bizitzan garrantzitsua den edozer, hurbilekoak zaizkion galdera sortzaileak sortzeko. Adibidez, parte-hartzaileari futbola gustatzen bazaio, horrekin lotutako galderak egin daitezke: *Zer nabarituko du desberdin arbitroak zuga, harrengana jotzen duzunean? Zure kirol-kazetari gogokoenak osasunaren zaintzan izan dituzun aldaketa handiak kontatuko balitu, zer esango luke? Zer azpimarratuko luke? Nola katalogatuko luke zure ahalegina? Zein jokalarirekin, taldearekin edo kirol-diziplinarekin konparatuko zintuzke? Zer hiru ezaugarri erakutsi dituzu garai honetan, urrezko baloiaren merezidun izateko?*

● **Aldaketa txikiei buruz ere galdetu**. Pertsonaiei kostatu egiten zaie askotan gure jarraikitasunaren aurrean ideia berriak bilatzea; lagungarri izan daiteke argi azaltzea ez duela oso esanguratsua izan beharrik, zerbait txikia izan daitekeela (alde txiki bat).

Adierazi dizkidazunez gain, zer aldaketa txiki egin dituzu aste honetan, zure irakaslea oraindik horiek hautemateko gai izan ez bada ere?

● **Hartu ezazu denbora aztertzeko**. Garrantzitsua da egiten ditugun galderak erantzun berri digunarekin lotzea.

● Kontatzen digun horretan jarri behar dugu arreta, eta ez hurrengo galderan. Kontua ez da barra-barra galderak egitea, kontatzen digunarekin **istorio bat ehuntzea** baizik.

Esku-hartze batean, zerbait nahiko zenukeen bezain ondo ez doan sentsazioa izan duzu? Hurrengo atalean, alarma-seinale batzuk partekatuko ditugu zurekin, bai eta adierazle horiei erantzuteko zer gogoeta egin ditzakegun ere.



*Haizeaz kexatzen da ezkorra, haizea aldatu
zain egoten da baikorra, eta errealistak
haize-oihalak doitzen ditu.*

William Arthur Ward

Alarma-adierazleak

Une askotan, egiten ari garen esku-hartzeari buruzko zalantzak sortzen dira. Ez dira nahitaez une problematikoak; hausnartzeko eta hobetzeko aukerak izan daitezke. Gure ustez, une aproposak izan daitezke taldearekin kontrastatzeko; hala ere, hori ezinezkoa bada, galdera batzuk proposatzen dizkizuegu, egiten ari zaretenari buruzko ikuspegia eta hausnarketa zabaltzeko, eta aldatetaren bat egitea egokia den ala ez jakiteko.

Saiotik leher eginda irtetea edo parte-hartzaileak baino ahalegin handiagoa egin duzula sentitzea.

- Nola ari zara errespetatzen familiaren erritmoa? Zerk laguntzen dizu zure erritmoa familiaren erritmora egokitzen?
- Lortu nahi diren helburuak esplizituak eta familiarekin partekatutak al dira? Neurgarriak eta errealistak dira? Modu baikorrean definituta daude?
- Egin duzu eskaerarik familiarekin batera (desiratzen den etorkizuna)? Zure ustez, zer neurritan entzun zaio familia osoari?
- Nola ari zara aztertzen familiaren aldetik aldatetaren aurrean anibalentzia-rik dagoen? Nola ari zara lantzen anibalentzia horiek, familiaren erritmoa errespetatuz? Desiratzen duten etorkizun hori lortzean “galtzen irteten diren” sentsazioa izan dezakete familiako kide batzuek?
- Nola landu dituzu helburuak lortzeak ekar ditzakeen ondorioak? Zer testuingurutan aztertu dituzu ondorio horiek? Zure ustez, testuingururik falta da aztertzeke (etxea, eskola, harreman sozialak, etab.), edo bada aztertu beharko zenukeen harreman pertsonalik?

Alarma-adierazleak

Aurrerapenik ez ikustea, lehenengo lau hitzordutan.

- Nola ari zara aztertzen familiaren aldetik aldaketaren aurrean anibalentzia-rik dagoen? Nola ari zara lantzen anibalentzia horiek, familiaren erritmoa errespetatuz?
- Lortu nahi diren helburuak esplizituak eta familiarekin partekatuak al dira?
- Egin duzu eskaerarik familiarekin batera (desiratzen den etorkizuna)?
- Helburu ugari ari dira lantzen aldi berean? Landu da familiarekin zer helburu landuko den lehenik?
- Familiak ikusten du aurrerapenik? Saioan lantzen denaren erabilgarritasunari buruzko feedbacka eskatzen diozu familiari? Zer aldatu dela iruditzaie, nahiz eta aldaketa oso txikia izan? Eta aldaketa hori nola erabiltzen dute aurrera egiteko?
- Zer iritzi dugu familiari buruz (dituzten ahalmenei, asmoei, inplikazioari eta abarri dagokienez)? Zeintzuk dira familia bere egoera konpontzeko gai dela uste izateko ikusten dituzun alderdiak, trebetasunak, gaitasunak, ezagutzak eta aurrekariak?
- Zer aldatzea izango litzateke baliagarria familiarentzat (esku-hartzearen estrategian, hezitzaileengan, esku-hartzearen xede diren pertsonengan, etab.)?

Argitasunik ez dugula sentitzea, eta saio berean gauza ugari egiten ari garela sentitzea.

- Lortu nahi diren helburuak esplizituak eta familiarekin partekatuak al dira?
- Nola egiten duzu arreta familiaren kexetan galdu beharrean aukeratutako helburu batean zentratzeko?
- Egin duzu eskaerarik familiarekin batera (desiratzen den etorkizuna)?
- Aztertu da familiarekin zer helburu landuko den lehenik?
- Nola ari zara moldatzen familiaren erritmora?
- Nola egokitzen duzu esku-hartzea familiak egin behar dituen urrats txiki-tara? Zer ari zara egiten, familiak bere iritziak lortu daitezkeen helburuak jarritzan eta, horien bidez, azken helburutik gertuago egon dadin?

Alarma-adierazleak

- Zuk kontrolatzen duzu saioa? Asteetan zehar berez sortzen zaizkio familiari kexak eta zailtasunak. Horien aurrean, nola mantentzen duzu arreta familia-rekin batera sortu duzun etorkizun desiragarrian?
- Zure ustez, egokia al da saioan zehar irtenbideei buruz hitz egitera bideratzen den denboraren ehunekoa, eta arazoei buruz hitz egitera bideratzen dena?

Hitzorduetara ez etortzen hasi dira.

- Familiak argi eta garbi dauka enkoadraketa (zeintzuk garen eta zertarako gauden)?
- Aztertu duzu familiaren aldetik aldaketaren aurrean anibalentziarik dagoen? Nola ari zara lantzen anibalentzia horiek, familiaren erritmoa errespetatuz?
- Egin duzu eskaerarik familiarekin batera (desiratzen den etorkizuna)?
- Saiatzen zara zure erritmoa familiaren erritmora egokitzen? Kontuan hartzen duzu baikortasun edo ezkortasun maila?
- Nola landuko duzu familiarekin haiek hitzorduetara ez azaltzea? Zein izango da modurik baliagarriena familiarentzat eta hezkuntza-harremanerako?
- Zer iritzi duzu familiari buruz (dituzten ahalmenei, asmoei, inplikazioari eta abarri dagokienez)? Zure ustez, zenbateraino eragin dezake iritzi horrek familiak esku-hartzean duen inplikazioan?
- Zure ustez, noiz itxi daiteke esku-hartzea, une egokia ez dela pentsatzen delako? Nola uste duzu egingo zenukeela, familia errudun senti ez dadin? Nola lortuko zenuke familiak etorkizunean esku-hartze bat behar duela jakinaraziko dioten adierazleak zehaztea?

Sartu ziren baino ezkorrago irteten dira hitzordutik.

- Nola indartu dezakezu arazoan salbuespenak bilatzea, horiek zabaltzea eta horien gaineko kontrola ematea?
- Zer egiten duzu familiek erdibideko helburuak, beren ustez lortu ditzaketanak, planteatzen?
- Aurre egiteko zer galdera egiten ari zara familia horrekin?

Alarma-adierazleak

- Zure ustez, egokia al da saioan zehar irtenbideei buruz hitz egitera bideratzen den denboraren ehunekoa, eta arazoei buruz hitz egitera bideratzen dena?
- Nola ari zara erabiltzen etorkizunerako proiektzioa, itxaropena eta ideiak emateko, arazoa alde batera utzita?
- Nola ari zara egokitzen familiaren aldartera? Zerk laguntzen dizu familiaren aldartearekin sintonian egoten?

Oso ondo doa dena. Lortu da dena.

- Nola ari zara haien hobekuntzak zabaltzen eta haien gaineko kontrola ematen, behatu dituzten hobekuntzei erantzun ahal izan diezaieten?
- Egin duzu prebentziorik, berriro ez erortzeko? Nola laguntzen diezu, familiak gerta daitezkeen okertzeak eta horiei aurre egiteko moduak identifika ditzan?
- Landu nahi duen beste helburu edo eskaerarik identifikatu du familiak?
- Beharrezkoa al da itxiera bat egitea, familiak hezitzailearekin lan egin beharreko beste eskaerarik ez duela uste duelako?

Babesteko gaitasunak edo faktoreak ikusteko gai ez izatea familian edo parte-hartzailearen batengan.

- Zure ustez, hezitzailea aldatzeak nola erraztu dezake familia edo pertsona gaitasun gehiagorekin ikusia izan dadin?
- Zure ustez, fase sozialean gehiago sakontzeak eta haren gaitasunen, eza-gutzen, trebetasunen eta haren bizitzako beste alderdi edo esparru batzuetako esperientzia arrakastatsuen ezagutzan gehiago sakontzeak zer neurritan lagunduko dizu pertsona horri buruzko ikuspegi baliozkoagoa izaten?
- Lagunduko al lizuke segurtasun-seinaleen ikuspegiarekin lan egiteak, pertsonarekin elkarlanean esku hartzeko, kezkatzen zaituzten zailtasunei dago-kienez?
- Zer neurritan sortzen da gatazka zure balio-eskalaren eta familiarenaren artean, eta nola eragiten du horrek harekiko duzun ikuspegian?
- Nola ezagut eta uler ditzakezu gehiago pertsonaren ekintzak? Pertsonaren gaitasunari buruz dituzun zalantza eta balorazioetan, zer leku du iritzi pertsonalak eta zer leku informazio objektiboak?

Alarma-adierazleak**Familiarentzat baliagarria den zerbait egiten ari dela ez sentitzea.**

- Lortu nahi diren helburuak esplizituak eta familiarekin partekatuak al dira?
- Gainbegiratu familiarekiko errespetu-printzipioa. Galdetu al diozu familiari zertarako zaien lagungarri lantzen ari direna eta esku-hartzea bera (saioetan eta jarraipenetan)?
- Nola indartu dezakezu arazoan salbuespenak bilatzea, horiek zabaltzea eta horien gaineko kontrola ematea?
- Zer egiten duzu familiak erdibideko helburuak, haren iritziz lortu daitezkeenak, planteatzen?
- Zer gertatuko litzateke familia horrek esku-hartzerik izango ez balu? Zure ustez, zer baliabide izango litzateke baliagarriena familiarentzat?
- Nola errespetatzen duzu familiaren erritmoa? Saiatzen zara zure erritmoa familiaren erritmora egokitzen?

Bibliografia

Antón Santiago, R. (2019). *Adolescentes 2.0. Propuesta de intervención con adolescentes y familias*. Madril: CCS.

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2016ko urriak 22). *Cómo diseñar el mensaje final y la sugerencia en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/AQWOyoxlKE4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2017ko maiatzak 29). *Tips para construir posibilidades usando la Pregunta del Milagro* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/5Ppd-QInWBg>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2018ko irailak 6). *Los desafíos de la Pregunta del Milagro* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. https://youtu.be/J8sl8gD_Eqk

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2019ko abenduak 27). *El uso de escalas en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/ESlb6jzDzw8>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2020ko maiatzak 13). *Respondiendo a las crisis usando preguntas de afrontamiento*. [Bideo-Fitxategia]. Youtube. <https://youtu.be/CFDdJRWtKJ4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (2020ko maiatzak 28). *¿Profundizar en la crisis o afrontamiento de la crisis?* [Bideo-Fitxategia]. Youtube. https://youtu.be/_rGRXBvL_go

Berg, I.K. eta Miller, S.D. (1996). *Trabajando con el problema del alcohol. Orientaciones y sugerencias para la terapia breve de familia*. Bartzelona: Gedisa.

Beyebach, M. eta Herrero de Vega M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Bartzelona: Herder.

Beyebach, M. eta Herrero de Vega, M. (2012). Más papás y menos pastillas: La terapia familiar colaborativa y basada en las fortalezas en la intervención con niños y sus familias. *Revista Sistemas Familiares Y Otros Sistemas Humanos*. 28(1)

Beyebach, M. (2006). *24 ideas para una psicoterapia breve*. Bartzelona: Herder.

Bibliografia

Argitalpen aurreko zirriborroa, Beyebach, M. (2014). La Terapia Familiar Breve Centrada en Soluciones. In A. Moreno Fernández, Ed.) *Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención*. (pp. 449-480).

Bilbo: Desclee de Brouwer. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Capitulo-12.-El-modelo-TCS-abril-2014.pdf>

Beyebach, M. (2016). 2. kapitulu. La terapia sistémica breve como práctica integradora. In F. García y M. Ceberio (Eds.) *Manual práctico de terapia sistémica breve* (29-67. or.). Santiago, Txile: Mediterráneo. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Beyebach-2016-TSBcomoPracticalIntegradora.pdf>

Family Finding and Engagement Tools. (2021eko apirilak 15). *Three Houses tool* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/NLi1MGlihE>

Freeman J., Epson D. eta Lovits D. (2001). *Terapia narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Bartzelona: Paidós.

Friedman, S. (Comp.). (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. In *El nuevo lenguaje del cambio. Colaboración constructiva en psicoterapia*. (25-49. or.). Bartzelona: Gedisa.

Furman, B. (2013). *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*. Bartzelona: Octaedro.

Furman, B. (2017). *Habilidades para niños*. Bartzelona: Herder.

García, F.E. eta Beyebach, M. (2022). *Superar experiencias traumáticas. Una propuesta de intervención desde la Terapia Sistémica Breve*. Bartzelona: Herder.

Herrero de Vega, M. eta Beyebach, M. (2018). *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. Bartzelona: Herder.

Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria. (2017). *Guía de Atención Municipal. Para la Protección Infantil. Líneas de Intervención de Atención a la Infancia y La Familia, Marco Normativo y Conceptual*. Santa Cruz Tenerifekoa: IASS <https://www.iass.es/guia-de-atencion-municipal-para-la-proteccion-infantil/category/198-guia-de-infancia>

Lipchichk, E. (2004). *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. Buenos Aires – Madril: Amorrortu.

Bibliografia

Medina Machín, A. eta Beyebach, M. (2014). El impacto de la formación y de la supervisión centrada en soluciones sobre creencias, las prácticas y el burnout de los profesionales del sistema de protección infantil en Tenerife. MOSAICO. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de terapia Familiar*. 59 (36-55. or.)

<http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/MedinaBeyebach2014MO-SAICO-1.pdf>

Medina, T. (2016). La práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. In García, F.E. y Ceberio, M.R. (Ed.), *Manual de Terapia Sistémica Breve*. Txileko Santiago: Mediterráneo.

Metcalf, L. (2019). *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. Bilbo: Desclée De Brouwer.

Puebla, E. eta Fuenzalida, D. (2016). Monografía. Servicios de Protección a la Familia: la práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. Centrosol. *Instituto Terapia Centrada en Soluciones Latinoamericana*. <https://centrosol.org/wp-content/uploads/2020/07/TBCS-en-Servicios-de-Proteccion-C3%B3n-a-la-Familia.pdf>

Selekman, M. (1996). *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. Bartzelona: Gedisa.

Tarah Warren. (5 de abril de 2015). *Three Houses DVD* [Bideo-Fitxategia]. YouTube. <https://youtu.be/ZEw2Njwa3EQ>

Turnell, A. & Murphy, T. (2010). *Signs of Safety Comprehensive Briefing Paper* (4th ed.). Australia: Elia <https://www.signsofsafety.net/product/signs-of-safety-comprehensive-briefing-paper-2/>

White, M. eta Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Bartzelona: Paidós.

