

Emadazu besarkada bat

Emozioez gain, besarkada baten bidez gauza asko adieraz ditzakegu. Gai hori abiapuntu, ariketa hauek egingo dituzu:

- Irudiei erreparatuta erantzun galderari eta komentatu taldeko kideekin.
- Audioa entzun bitartean, galderen erantzun zuzena aukeratu.
- Testua irakurri ondoren, galderei erantzun eta talde handian partekatu.
- Binaka, elkarri galderak egin nork bere ohituren berri emateko. Ondoren, talde handian, erantzunak komentatu



Besarkaden bidez adierazten duguna

Egoera askotan ematen ditugu besarkadak. Irudietan dituzu horietako zenbait egoera. Erantzun galderari eta komentatu taldeko kideekin.



Besarkada baten bidez zer emozio edo sentimendu adierazten dugu? Idatzi bururatzen zaizkizunak.

- Kontsolamendua
- (...)

Kosta egiten zaigu besarkada bat ematea?

Besarkadak emateko garaian helduok nola jokatu ohi dugun azaltzen duen erreportaje bat entzungo duzu. Entzun bitartean, aukeratu galderen erantzun zuzena. Ondoren, entzun bigarren aldiz eta birpasatu eman dituzun erantzunak.



<https://labur.eus/przY3>

1. Tamara Ferrarik zer galdera egin die Zumaiaiko herritarrei besarkadei buruz?

- ☐ Noiz eman zuten azken besarkada.
- ☐ Kosta egiten zaien besarkada bat ematea.
- ☐ Zertarako balio duen besarkada batek.

2. Gizonezko zumaiaarrak zer egoeratan ematen du musu?

- ☐ Norbait lasaitu nahi duenean.
- ☐ Lehengusu-afarietan eta oro har, gustura dagoenean.
- ☐ Aspaldiko lagun bat agurtu nahi duenean.

3. Kosta egiten al zaigu besarkada bat ematea? Zer dio horretaz Ziortzak?

- ☐ Aitzakia bat behar izaten dugula besarkada bat emateko.
- ☐ Haur bati besarkada ematea gehiago kostatzen zaigula.
- ☐ Normalean nahiko erraz ematen ditugula besarkadak.



Irakurri testua: besarkaden onurak

Besarkadei buruz hitz egiten duen testua irakurriko duzu. Irakurri ondoren, erantzun idatziz beheko galderari. Ondoren, partekatu eman dituzun erantzunak taldekoekin.

Besarkaden onurak ezagutzen al dituzu?

Batzuetan, ez dugu besterik behar...

Ez dugu ikerketa zientifikorik behar jakiteko zenbateko ona egiten duen besarkada indartsu batek. Baina inor zalantzarekin ez uzteko, hona azken baieztapen zientifikoa; Carnegie Mellon Unibertsitateak ikertu ditu besarkaden onurak, eta hona hemen atera dituen ondorioak.

Estresaren aurrean, besarkadak edozein pilula baino eraginkorragoak dira. Besarkada on batek edozein egun beltz konpondu dezake, edo behintzat hobeto sentiarazi. Gure gertukoen berotasuna eta maitasuna sentitzea bezalakorik ez dago; terapiarik eraginkorrena da. Michael Murphy ikerlariaren esanetan, liskarrak amaitzeko metodo eraginkorrena ere badira: "Ekintza sinpleena da, eta aldi berean, eraginkorrena; efektu bera du gizon zein emakumeengan. Egun txarren pisua arintzen dute, harremanak konpondu, emozioak baretu".

Ikerketaren arabera, gainera, besarkadek eragin bera dute adin, sexu, arraza zein bizimodu ezberdina duten pertsonengan. Azken finean, besarkada bat jasotzen dugun bakoitzean, gure burmuinak oxitozina hormona askatzen du, automatikoki gure animoa lasaituz.

Baina kontuz, ikerketaren ondorioetako batek dioenez, gehiegi besarkatzeak ondorio negatiboak izan ditzake: "Gehiegizko babesa adierazteak batzuetan kontrako efektua izan dezake. Dena den, edozein terapia baino eraginkorragoa da garaiz emandako besarkada bat".

Beraz, badakizue; elkar besarkatu!

www.gaztezulo.eus web ataritik hartutako testua.

1. Besarkadak emateak dituen zenbait onura aipatu dira testuan.

Zein iruditzen zaizkizu garrantzitsuenak?

2. Testutik zein iruditu zaizu azpimarratzeko moduko ideia nagusia?

3. Erreparatu testuko esaldi hauei eta adierazi zure adostasuna/adostasun eza. Argudiatu zure erantzunak.

- *Gure gertukoen berotasuna eta maitasuna sentitzea bezalakorik ez dago; terapiarik eraginkorrena da.*
- *Besarkadek egun txarren pisua arintzen dute.*
- *Gehiegizko babesa adierazteak, batzuetan, kontrako efektua izan dezake.*

Elkarri galderak egiten

Orain, zuen besarkatzeko ohiturei buruz hitz egingo duzue. Jarri binaka, eta egin galderak elkarri. Behean dituzue bi galdera-adibide. Asmatu beste bi lagunari egiteko. Ondoren, galdera horiek elkarri egin, eta jaso lagunak eman dizkizun erantzunak.



1. Zer egoeratan gustatzen zaizu besarkatzea?

- Norbait agurtzeko.
- Norbait lasaitzea nahi dudanean.
- Elkartasuna adierazteko.

.....

2. Inoiz jaso izan duzu espero ez zenuen besarkada bat?
Zer egoeratan izan zen?

KONTUAN HARTU: Besarkada eman / Besarkatu

Irakurri esaldiak eta erreparatu aditzari.

- Aireportura iritsi zenean **besarkada bat eman nion** nire aspaldiko lagunari.
- Zenbat denbora ikusi gabe. **Besarka nazazu**, seme!
- Gure alaba ikusi nuenean **elkar besarkatu genuen**.

Azaldu talde handian lagunak kontatu dizuna. Amaieran, erabaki denon artean:

- Zein den besarkatzeko baliatzen dugun egoerarik arruntena.
- Zein den besarkadarik gutxien/gehien jaso eta emateko ohitura duen ikaskidea.



Zuzenketa-orria

Kosta egiten zaigu besarkada bat ematea?

1. Tamara Ferrarik zer galdera egin die Zumaiko herritarrei besarkadei buruz?

✓ Kosta egiten zaien besarkada bat ematea.

2. Gizonezko zumaiaarak zer egoeratan ematen du musu?

✓ Lehengusu-afarietan eta oro har, gustura dagoenean.

3. Kosta egiten al zaigu besarkada bat ematea? Zer dio horretaz Ziortzak?

✓ Aitzakia bat behar izaten dugula besarkada bat emateko.

Transkripzioa

Kosta egiten zaigu besarkada bat ematea?

MANU ETXEZORTU.- Goizean gogora ekarri dizuegu kontua. Maitasun-keinua besarkada luze bat izan daiteke, edo laztana edo musua. Ziortza Karrantza. Egun on, Ziortza.

ZIORTZA KARRANTZA.- Egun on, Manu.

MANU ETXEZORTU.- Ziortza, oraintxe esplikatuko diguzu zergatik den hain garrantzizkoa besarkadak ematea eta zergatik bi minutuko besarkada horiek. Azalduko diguzu, baina lehendabizi entzun nahi dugu herriak zer dioen. Tamara joan da kalera grabagailua hartuta eta galdetu du, galderak egin ditu besarkadei buruz. Izan zara Zumaian ezta, Tamara?

TAMARA FERRARI.- Bai, bueno galdetu diet ea ematen dituzten, ea kosta egiten zaien, edo jasotzea gustatzen zaien. Besarkadak ematen dituzue?

HERRITARRA 1.- Guk bai.

HERRITARRA 2.- Bai.

HERRITARRA 1.- Bai, bai.

TAMARA.- Baina, nolakoak?

HERRITARRA 2.- Minutuko bost ez, baina...(barreak) Eta momentu gogorretan ere joaten zara eta besarkada bat ematen diozu baita ere. Baina bestela etxean bai niri gustatzen zait igual semea etortzen denean edo... musu bat, besarkada bat edo...

TAMARA FERRARI.- Eta gero, ez dakit, musu ematearena eta, batzuei ez bada oso ezaguna, pixka bat kosta egiten zaio(e) edo deseroso egiten zaio(e).

HERRITARRA 1.- Lehengusu-afarietan eta, gustura gaudenean, orduan irten egiten du.

TAMARA FERRARI.- Beno, eta orduan zuentzako hori zerbait aberasgarria da ez? Besarkadak, musuena. Gustukoa duzue jasotzea?

HERRITARRA 2.- Nik bai, nik bai.

HERRITARRA 1.- Puntualmente (unean-unean) bai, bai. Tokatzen denean, bai.

MANU ETXEZORTU.- Bueno, Ziortza, laburtzeko. Euskal Herriak besarkada premia handia daukala iruditzen zait, ezta? Aspaldi ikusi ez dugun norbait ikusten baldin badugu, besarkada ematen diogu, ez oso luzea, baina ematen diogu. Eta bestela, ba, umeein eta bai, hor ez dago arazorik, baina helduen artean. Kosta egiten da pittin bat, ez?

ZIORTZA KARRANTZA.- Ematen du aitzakiaren bat bilatu behar dugula ez? Gaizki baldin badago, agian ateratzen zaigu errazago edo aspaldian ikusi ez dugun lagun hori, ez? Egia da ikusten dugula onuragarri direla, ezta?

Horregatik ematen ditugu oso momentu gaitzetan. Ateratzen zaigu ikusten dugulako beste pertsona laguntzeko, ez? edo gure gertutasun hori adierazteko, ba seinale bat dela. Orduan ikusten dugu azkenean hori hor dagoela, inportantea dela. Baina, askotan behar ditugula aitzakiak eman ahal izateko. Bestela ematen du ba hori, beldurra edo ez dakit, lotsa ematen digula luzatzea gehiegi.

MANU ETXEZORTU.- Eta zer proposatzen diguzu? Aitzakia edo arrazoi konkreturik gabe besarkadak ematea, Ziortza?

ZIORTZA KARRANTZA.- Bai, agian normalizatu beharko genuke gehiago, ez? Txikiekin egiten dugun bezala, askotan ateratzen zaigula, horrela, zuzenean.