

## 7. LAN-FITXA: **GATAZKAK**

---

### HELBURUAK:

1. Harremanetako gatazkak normalizatzea.
2. Gatazkak konpontzeko jokabide osasungarriak identifikatzea.
3. Tratu txarren eta gatazken arteko aldea aztertzea.

### MATERIALAK

Alex eta Sandraren istorioa (errezeta-liburu honen eranskinetan aurkituko duzu).

### METODOLOGIA

**Ariketa honetarako 50 minutu inguru behar dira.**

Hasteko, sarrera txiki bat egin ahal duzu, osagai honek zer ekartzen dion harremanari ikasleei azaltzeko. Eurek adibideak eman ahal dituzte: bizi, entzun edota ikusi dituzten gatazka-egoeren adibideak. Kontua ez da gatazka horiek aztertzea, baizik eta bikote-harremanetan egon daitezkeen gatazkak identifikatzea.

Argi gelditu behar da gatazkak ez direla tratu txarrak. Horretarako, adibide bat eman ahal diezu, gatazka sortzen den istorio bat: "Alex eta Sandraren Istorioa", eta gatazka konpontzeko era aztertu; izan ere, horrek determinatu egiten du tratu txarrik dagoen ala ez. Normala da bikote harremanetan gatazkak egotea. Zuk gatazka horiek konpontzeko jokabideak proposatu ahal dituzu, hala nola ideia-jasa bat, ikasleek, istorioko pertsonaiek arazoa konpontzeko zein aukera duten esan dezaten.

Lanketarako bestelako aukerak:

### **1. AUKERA**

Begirunezko eta konfiantzazko giroa badago, eurek aipaturiko adibide bat erabili ahal da, eta gatazka hori konpontzeko jokabideak proposatu. Euren adibideak era inpersonalean aipatu ahal dira, eta parte-hartzea bultzatzeko, rol protagonista bat har dezakegu. Adibidez: "Orain gogoratu dut niri behin gertatutako...", edo "Behin entzun nuen...", edo "Behin ikusi nuen...".

### **2. AUKERA**

Gelako baten bat antzezteko prest balego, rol-joko bat proposatu ahal dugu. Aldez aurretik Alex eta Sandraren papera egingo dutenei azalduko diegu zein den egoera, zer antzeztu behar duten. Antzeztu ondoren, gainerakoek azalduko dute zer ikusi duten, zer iruditu zaien, eurek zer esango luketen egoera horretan egon balira, e. a. Pertsonaiek zer aukera daukaten harreman horrekin jarraitzeko esan dezakete.

**Kontuan har ezazu, bestelako aukera hauek erabiltzeko, denbora gehiago beharko duzula ikasgelan.**

## 7. FITXAKO EDUKIAK: **BIKOTE HARREMANETAKO GATAZKAK KONPONTZEA**

Normala da bikoteetan **gatazkak** sortzea, baina gatazkak eta **tratu txarrak** bereizi behar ditugu. Batzuetan gatazkak sortzen dira; hitz eginez eta konponbideak bilatuz konpontzen dira.

Bikote-harreman guztietan sortzen dira gatazkak. Bikoteen arteko aldea gatazka konpontzeko modua da: bikote batzuek eztabaida egiten dute; beste batzuek, aldiz, hitz egin; beste batzuek ez dute ez kontu txarrez, ez eztabaidaz hitzik egiten; beste batzuek negoziatu egiten dute; eta batzuek indarkeria erabiltzen dute. Zure bikotearekin, zelan egiten duzu? Zein da zuen ohitura?

Gatazkek txarto pasarazi ahal digute, baina ez gara horren beldur bizi behar. Harremana sendotzen laguntzen digute. Pertsona biren arteko ezadostasuna normala da: ikuspuntu desberdinak, pentsamolde desberdinak; beharrak, gustuak, zaletasunak eta itxaropenak-eta ere desberdinak izaten dira. Maite dugun pertsona galdu ahal dugula pentsatzen dugunean kezkatu egiten gara. Horrexegatik sentiarazten digu larritasuna gatazkak.

“Min handia egiten dit; zelan ez da konturatzen” “Ez da konturatzen niretzat kontu serio dela” “Paso egiten du nitaz” “Zelan ulertarazi ahal diot...” “Barkatuko ote dit?” “Utzi egingo nau?”

Gure arteko desberdintasunak direla kausa, arazoak sor daitezke bikotean; kontu txarrak izan ditzakegu bikotearekin. Hala ere, desberdintasun horietaz hitz egiteko espazioa bilatzen badugu, gatazkari aurre egiten badiogu, egoera alda dezakegu. Harreman batean kontu onak zein txarrak egon daitezke: dibertsioa, amodioa, sexua, eztabaida... Baina garrantzitsuena da hazteko aukera ematen digun espazioa dela.

**Tratu txarrak daudenean** gatazkak gero eta ugariagoak dira, eta egoerak txarrera joko du. Erraz identifikatuko duzu honako honi erreparatzen badiozu: bikotekideetako batek beti eduki nahi du arrazoia? bere pentsamoldeak eta irizpideak inposatu nahi ditu besteena errespetatu barik?

Horrelakoetan gatazkek funtzio bakarra dute: boterea lortzea, arrazoia, bestea kontrolatzea. Harremana ez da hasteko esparrua, kutxa itxia baizik. Kutxa horretan bietako batek inposatzen duena baino ez da sartzen.

Honen adibide dugu Alex eta Sandraren istorioa.

Istorio honetan Alexek kexu egin zion Sandrari. Neskak, erabakia hartzeko, bere iritzia hartu zuen kontuan, ez Alexena. Sandrak ondo adierazten zuen, hasiera batean, ez zegoela ados, eta mutilak kontrola lortu nahi zuela jabetu ahal zen.

Alexek, ordea, estrategia horrekin ezer ez zuela lortuko konturatu zen, eta zorrotz jokatzearabaki zuen: kexu egitea ez zenez eragingarria, xantaia erabili zuen. "Neuk ikusten dudan moduan ikusten ez baduzu, hobe da harreman hau uztea"

Orduantxe eman zion Sandrak arrazoia; errudun sentitu zen atera zelako, ondo pasatu zuelako, bere mutilari txarto pasarazi ziolako.

Estrategia honek funtzionatu egin zuen; azkenean, Alexek nahi zuena lortu egin zuen, eta neskak, arrazoia eman zion.

Sandrak atzera egin du harreman honetan; honela jarraituz gero ez du berak nahi duena egingo, ez du gustatzen zaiona egingo, baizik eta Alexek egiten uzten diona, baimena ematen dionean. Okerragora egin dezake harremanak. Mutilak edukiko du kontrola. Neskak ez baditu haren nahiak onartzen edo betetzen, arazoak izango ditu. Baliteke, denboraz, Alexek indarkeria fisikoa erabiltzea bere helburuak lortzeko.

**Gatazkak edukitzea normala da; harreman guztietan gertatzen da. Alexen erara konpontzea, ordea, ez da normala. Baliteke Sandra, azkenean, merezi ez duen mutil baten menpean bizitzea.**

**Sandra:** Zeinen ondo pasatu nuen atzo Edortaren etxean!. Azkenean Idoiaren urtebetetzea ospatu genuen. Kolosala izan zen!

**Alex:** Bada...ez nekien joatekoa zinenik. Zergatik ez zenidan esan?

**Sandra:** Egia esan, bat-bateko kontua izan zen, momentuko erabakia. Ez zitzaidan bururatu zuri deitzea.

**Alex:** Eta... norekin joan zinen?

**Sandra:** Nebarekin joan nintzen, eta bere lagunekin. Auzoko jende mordoa egon zen; luzaroan ikusi ez ditudan lagunak topatu nituen han.

**Alex:** Mutil asko egon zen?

**Sandra:** Bada..beno... normala dena, ez dakit; nebaren lagunak eta ldoiarenak. Baina Alex, neskak ere egon ziren, hori bada kezkatzen zaituena...

**Alex:** Bai, baina seguru nago zure atzetik ibili zirela adurti horiek.

**Sandra:** Tira Alex! Ez zaitez zure paranoiekin hasi.

**Alex:** Ez, ez dira paranoiak. Seguru zeuk ere aukera eman zeniola. Ea! zelan joan zinen jantzita?

**Sandra:** Alex, mesedez! Neuk ez nien aukerarik eman. Arropa eroso erabili nuen, praka bakeroak eta kamiseta beltza, besterik ez.

**Alex:** Seguru kamiseta eskotedun beltz hura jantzi zenuela, ezta? Gerra emateko kamiseta, probokatzekoa.

**Sandra:** Zer diozu, Alex? Neuk nahi dudana janzten dut; besteek probokatzen dudala uste badute ez da nire problema. Zeu ere horretarako janzten zara?; probokatzeko?

**Alex:** Bai bada!... bakarrik zoaz, kamiseta horrekin, praka estuak jantzita eta mutil-lagun barik... zer pentsatuko dute? Bidea libre daukatela, noski. Eta zeuk seguruena aukera eman zenien.

**Sandra:** Alex, gehiegikerietan zabilzala uste dut. Nire aititek horrela pentsatzen zuen, baina zeuk...mesedez!

**Alex:** Ez zara ezertaz konturatzen, neska! Gainera ez zenidan ezer esan,. Nik kontuan hartzen zaitut, baina zeuk gura duzuna egiten duzu! ; eta, niri "Izorra hadi, mutil". Gainera, mutilak berotzen kamiseta horrekin!

**Sandra:** Baina Alex, nik uste dut hau gehiegi dela. Kamiseta jantzi nuen bada...ez dakit...gustatzen zaidalako, ondo ematen didalako. Nire mutil-laguna izateak ez dizu horrela kontrolatzeko eskubidea ematen.

**Alex:** Eta ziur aski telefono zenbakia eman diezu, ezta? Ea zelako mezurik daukazu; tira!, utzidazu ikusten.

**Sandra:** Alex, uste dut hau ezinezkoa dela.

**Alex:** Noski. Zerbait ezkutatu nahi duzulako, bestela utziko zenidake ikusten. Begiratu, Sandra, uste dut ezin dugula honela jarraitu. Ez nauzu kontuan hartzen. Hau esaten badizut da maite zaitudalako, niretzat garrantzitsua zarelako. Zeuk be benetan maiteko baninduzu ez zenuke horrelakorik egingo, ez zenuke haserrarazten nauen ezer egingo. Beti berdin egiten duzu eta!

**Sandra:** Beno Alex, sentitzen dut. Ez zaitez horrela jarri...hurrengoan kontuan hartuko zaitut, baina ez zaitez haserretu, mesedez.

Gatazkak indarkeriarik gabe konpontzeko pausu eta jokabide garrantzitsu batzuk hartu behar dira kontuan.

- ♥ **Dialogoa** gatazka konpontzeko tresna dela pentsatzea.
- ♥ Besteari **entzuteko eta laguntzeko kapaza izatea.**
- ♥ Konfiantza sortaraztea, eta bestearengan nahiz bestearen konpromisoetan konfiantza izatea.
- ♥ Adostasuna lortzeko elkarrekin lan egitea.

Gatazkak konpontzeko aukera osasungarriak:

- ☒ Hitz egitea arazoa zein den zehatz-mehatz jakiteko. Dialogo honetarako ezinbestekoa da alde biek elkarri entzuteko kapaza izatea, bestearen argudioak eraso egin barik entzuteko kapaza izatea.
- ☒ Aukerak proposatzea. Hau oso garrantzitsua da, konponbiderik onena ez baita beti proposatzen den lehenengoa.
- ☒ Akordio zehatza lortzea, eta alde biek betetzeko konpromisoa hartzea.

