

Euskaldun fobiadun

Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua

Gorrito txikiak eta beldur handi patologikoak fobiak dira. Denok gara fobiadunak, neurri batean, eta horrek gizaki egiten gaitu. Gure nortasuna definitzen dute eta, askotan, gure jokaeraren eragile dira. Hau horrela, ikastunitate honetan, zuen esperientziak kontatuz, beste batzuenak adituz eta hainbat informazio jasoz, beldurraren gaineko iritziak, usteak, pasadizoak... ahoz kontatzeko eta idazteko aukera izango duzue.



1- Oporretara noa



- Oporretara joaten zarenean, norbaiti uzten al diozu zaintzeko animaliarik edo landarerik?
- Inoiz utzi al dizute horrelakorik zain dezazun?

Komentatu zeure lagunekin.

Istoria bat ikusiko duzue bideoan. Ahotsik gabe ikusiko duzue, baina irudiekin batera zenbaki batzuk azalduko dira. Zenbakiok pertsonaien hainbat emozio-adierazpen erakusteko jarri ditugu. Orain bideoa ikusi. Gero, bideoan agertzen diren zenbakiak baliatuta, jarri taulan norik zein emozio adierazi duen.

	Antton	Ixabel	Kattalin
eskatzeko keinua			
abisatzeko keinua			
mespretxu-aurpegia			
kezka eta beldur-aurpegia			
jakin-mina			
nazka-aurpegia			
harridura eta dibertimendu-aurpegia			
poz-aurpegia			
ezezko keinua			
amets-aurpegia			
adarra jotzeko aurpegia			
ez sinesteko aurpegia			

Behean, bideoko pertsonaiek emozioak adierazteko erabili dituzten esaldiak dituzu. Ikusi bideoa berriro, oraingoan hitzekin, eta lotu esaldi bakoitza dagokion emozioarekin.

Esaldiak	Emozioak
Eta fardel honetan, zer ote dago ba?	abisatzeko keinua
Zaude ixilik, nazkagarri hori!	ezezko keinua
Bai, pozintsuak, iletsuak, eta beltz-beltzak...	ez sinesteko aurpegia
Tropikalak esan duzu? Kontuz lore horiekin, e? Lehengoan egunkarian zekarren: hosto azpitan arrautzak ekartzen omen dituzte, eta gero, armiarma pozintsuak jaiotzen omen dira.	mespretxu-aurpegia
Et, et, et. Antton, geldirik hor! Landare tropikalei ura beti ontziaren ipurdian. Sekulan ez lurrean, bestela usteldu egiten dira.	amets-aurpegia
Basamortuan? Pitzadura ederra du zure lagun horrek buruan! Nik oporrak banitu, kuzero bat egingo nuke, Titanic-en bezala. Egunez, deskantsatu ondo, edota, etzanda eguzkia hartuko nuke. Eta talasoterapia ere egingo nuke.	adarra jotzeko aurpegia
Sei zenbakia, sei zenbakia, itxoin... A! Kefirra. Eta, gainera, benetako esnea behar omen du, e? Gaingabetuek eta ez omen dute balio.	jakin-mina
Gauza likits hau zer da? Bitaminak landareentzako, ala?	eskatzeko keinua
Ez nagoela esan.	poz-aurpegia
Ixabel, eder horrek, ipiniko al duzu zinta hau?	kezka eta beldur-aurpegia
Hara! Koko-olioa eta Mozart-en zinta.	nazka-aurpegia
Musika eta masajea txoriei?	harridura eta dibertimendu-aurpegia



2- Definiziofobia

Zer da zuretzat fobia bat? Eman ezazu definizioa:

.....
.....
.....

Lotu fobia hauek bere definizioarekin.

Fobia	Definizioa
Hidrofobia	Esparru edo espazio txikiei izaten zaien beldur morbidoa.
Bertigoa	Atzerritar eta atzerriko gauzei batzuek dieten gorrotoa edo aurkako jarrera.
Zoofobia	Gaixotasunaren sintomen garrantzia areagotzeko joerak sortzen duen estuasun-egoera patologikoa.
Klaustrofobia	Toki estalgabe eta publikoei zaien fobia.
Xenofobia	Hau jasaten dutenek neurritz kanpoko beldurra diote urari.
Hipokondria	Erasorik egiten ez duten animalien aurrean pertsona batzuek sentitzen duten beldur patologikoa.
Agorafobia	Altuera handitik ikusita espazio hutsak eragindako ondoeza, segurtasunik eza edota beldurra.

Aurreko ariketan ikusi duzunez, definizioak emateko honako eskema honi jarraitzen diogu:

Fobia-mota	Zeri edo zerk sortzen duen fobia	Loturazko hizkuntz-baliabidea	Izena
Agorafobia	Toki estalgabe eta publikoei	zaien	fobia
Bertigoa	Altura handiek	eragindako	beldurra

Zuk beste fobiaren bat ezagutzen al duzu?

Idatzi bururatzen zaizkizun beste fobiaren batzuk koadroko egiturak erabiliz.

.....
.....

3- Beldur zoroak

Kattalinen eta Anttonen arteko elkarrizketa entzungo duzu. Beldurrak direla-eta, egunkariak argitaratu duen inkesta bat betetzen ari dira. Ezer entzun aurretik, irakurri taulako esaldiak. Ondoren, arretaz entzun eta markatu zeri dioten beldur gure bi lagunek.

	Kattalin	Antton
Gauetz ohean zaude. Bat-batean zarata arraroak entzun dituzu eta ziur dakizu etxean inor ez dagoela.		
Inoiz izan ez duzun gorriune bat duzu besoan.		
Gaua da bakarrik zoaz etxera, autoz. Halako batean, beste auto bat, argiak itzalita, zure atzetik dabilela jabetzen zara. Kanean ez da inor...		
Treanean zoaz eta tunel batean gelditzen da trena. Hogei minutu pasatu dira eta bozgoragailuek ez dute ezer azaldu.		
Bakarrik zaude etxean, telefonoak hirugarren aldiz jo du eta inork ez du ezer esaten.		

Orain, ikusi duzun bideoaren transkripzioa irakurri, eta beldurra adierazten duten formak azpimarratu.

ANTTON - Kaixo! Kattalin, zertan ari zara?

KATTALIN - Hemen ba, egunkariko inkesta betetzen.

ANTTON - A bai? Eta zer inkesta da hori?

KATTALIN - Ba, begira, norbera beldurtia den ala ez jakiteko inkesta.

ANTTON - Eta, zer atera zaizu?

KATTALIN - Ba, oraindik ez dakit. Hasi baino ez naiz egin eta. Elkarrekin egin dezakegu, bai?

ANTTON - Primeran. Has gaitzen.

KATTALIN - Lehenengoa: Berandu da, gauean bakarrik zoaz etxera, kotxez. Halako batean beste kotxe bat argiak itzalita zure atzetik dabilela jabetzen zara. Kanean ez da inor.

ANTTON - Hori da? A ze txorakeria! Eta nor izango da, ba, horren beldur?

KATTALIN - Ni neu bai, behintzat.

ANTTON - Zu?

KATTALIN - Pentsatze hutsarekin oilo-larrua jartzen zait. Begira, horrelako zerbait gertatu zitzaidan behin. Zinematik nentorren kotxez eta bakarrik, gaua zen, eta bat-batean konturatu nintzen atzetik argi gabeko kotxe bat zetorrela eta nik egiten nuen guztia egiten zuela. Ba, ezkerretara jotzen banuen, berak ere; eskumatara egiten banuen, berak ere. Azkenean, atari aurrean gelditu eta ispilutik begiratu nuen.

ANTTON - Eta? Argirik gabeko kotxea zure atzean aparkatuta?

KATTALIN - Halaxe zen. Beldurrak hartuta nengoen, baina azkenean dena argitu zen. Auzoko bat zen. Hura ere zinematik zetorren, kasualitatea.

ANTTON - Ene, Kattalin! Baina zein beldurtia zaren zu, ezta?

KATTALIN - Bueno, ez naiz oso beldurtia, baina, filma beldurrezkoa zen eta horrek eraginda edo...

ANTTON - Tira, tira. Ea, hurrengo egoera.

KATTALIN - Bai. Trenean zoaz eta tunel batean gelditzen da trena. 20 minutu pasatu dira eta bozgorailuek ez dute ezer azaldu. Ba... niri egoera hau ez zait beldurgarria iruditzen. Bai gogaikarri, ordea, eh?

ANTTON - A, bai, bai. Niri bai, eh?

KATTALIN - Zuri bai?

ANTTON - Bai, bai. Niri leku itxiek eta txiekiek beldur handia ematen didate. Bai, bai. Igogailuan, esate baterako, beti izaten naiz trabatuta gelditzeko beldur.

KATTALIN - Bai? Eta zer egiten duzu, orduan, holan, goiko solairuetara eta joan behar duzunean?

ANTTON - A, ba, ahal dudan guztietan oinez joan.

KATTALIN - A, bai, eh?

ANTTON - Oso altu bada, oso altu bada, orduan igogailuan igotzen naiz, baina bestela, oinez. Bai, bai, bai. Ea, hurrengo.

KATTALIN - Bai. Bakarrik zaude etxean. Telefonoak hirugarren aldiz jo du eta hiruretan inork ez dizu erantzun. Ene! Beldurrak aidean egongo nintzateke ni! Norbaitek min egin nahi didala edo pentsatuko nuke, eh?

ANTTON - Ikaratu... Ba, ikaratu ez nintzateke ikaratuko, baina bai, bai urdurituko. Norbait ni zelatatzen ari dela edo pentsatuko nuke.

KATTALIN - Filmetan bezalaxe edo, ezta?

ANTTON - Ea laugarrenak zer dioen?

KATTALIN - Inoiz izan ez duzun gorriune bat duzu besoa.

ANTTON - Azalean ateratzen zaigun gorriune, marka, orezta edo gainontzeko gauzengatik kezkatu beharko bagenu, egun osoa emango genuke estu eta larri, Kattalin. Ni ez naiz batere kezkatzen horrelako gauzeekin.

KATTALIN - Ba, ni bai. Hipokondriako hutsa naizela esango didazu, baina, halaxe da. Begira, bularreko min txiki bat sentitzen badut, zera pentsatzen dut, bihotzekoak emango didala.

ANTTON - Tira, Kattalin, ez zaitetz kokoloa izan! Bueno, bueno, bueno, tira!

KATTALIN - Etxeko guztiak gara halakoak, eh?

ANTTON - Giro izango da zure etxean! Eta zer dio hurrengoak. Azkena da, ezta?

KATTALIN - Azkena, bai: Gaez ohean zaude. Bat-batean zarata arraroak entzuten dituzu eta ziur dakizu etxean inor ez dagoela.

ANTTON - Ba, niri iluntasunak sekulako beldurra ematen dit, eh? Bai, bai. Hori betidanik izan da horrela, eh? Ume-umetatik. Ba, begira, umetan pentsatzen nuen etxe guztia mamuz beteta zegoela. Bueno, ez dakizu nola ibiltzen nintzen. Bai, bai. Ez naiz eroso sentitzen toki ilunetan. Nik zarataren bat entzunez gero etxean, bakarrik nagoela... bueno, ez dakit, nonbait ezkutatuko nintzateke. Ba, izara azpian edo... bai, bai, bai.

KATTALIN - Orain ere?

ANTTON - Bai, bai, bai, orain ere.

KATTALIN - Ba ni, lasai baino lasaiago altxatuko nintzateke zer den ikustera. Nik umetan ez nien beldur ez deabruei, ez mamuei, ez sorginei, ez ezeri.

ANTTON - Ume zintzoa zinen zu, ezta?

KATTALIN - Bai. Ederra nintzen. Ikus dezagun, aber! Aber, Lehenengo galderan 2 puntu nik eta zuk batere ez.

ANTTON - Bueno.

KATTALIN - Bigarreanean... hiru.

ANTTON - A, trenarena.

KATTALIN - Bai. 3 zuk eta 1 nik. Hirugarrenean, oraingoan 3 nik eta 1 zuk.

4- Eta zure lagunek zeri diote beldur?

Zuek ere izango duzue beldurren bat. Komentatu talde txikietan, eta apuntatu zerk ematen dion beldurra taldeko bakoitzari. Gero, esaldiak idatzi nor zeren beldur den adieraziz. Saiatu zaitez ikasitako formak erabiltzen.



- Sugeek:.....
- Leku txikian sartuta egoteak:.....
- Leku altuetan egoteak:.....
- Saguen:.....
- Armiarma eta horrelako zomorroek:.....
- Hegazkinean ibiltzeak:.....
- Jende-multzoak:.....
- Trumoiak eta tximistek:.....
- Autoa gidatzeak:.....
- Gauetz etxean bakarrik egoteak:.....
- Txakurrek:.....
- Katuek:.....

5- Lanbide arriskutsuak



Hona hemen lanbide batzuk. Ordena itzazu arriskutsuenetatik arriskurik gutxien dutenetara. Gero, komentatu zure ondokoekin. Kontuan izan, zuen artean komentatzerakoan, lanbideen arteko konparazioak egingo dituzuela eta hizkuntz forma hauek erabiltzeko aukera izango duzuela: ...-ago, ...-en, bezain..., hain...

- Kamioizalea
- Okina
- Sendagilea
- Mc Donals-eko langilea
- Abokatua
- Irakaslea
- Arotza
- Igeltseroa
- Administraria
- Aktorea
- Kazetaria
- ...

Ikusiko duzun bideoan suhiltzaileei buruzko dokumentaletik ateratako pasarteak bildu ditugu. Ikusi eta saiatu orokorrean ulertzen.

Bideo-pasartea berriz ere ikusteko aukera izango duzu. Pasartearen informazioa hiru ataletan laburbil daiteke:

1. lanarekiko jarrera psikologikoa
2. lan hori egiteko gaitasuna
3. laneko gertaera tamalgarria

Bideoa ikusten duzun bitartean, hiru atal nagusi horien gako-hitzak apuntatzen saiatuko zara.

- 1-
- 2-
- 3-

6- Luis Mari Zabala

Testua irakurtzen duzun bitartean, eskema edo mapa semantikoa idatzi beheko aldean.

LUIS MARI ZABALA: “Guretzat surik arriskutsuenak industriakoak izaten dira”

Luis Mari Zabala oiartzuarra suhiltzaile da Donostian. Zazpi urte daramatza lanbide horretan, eta gustura dagoela aitortzen du. Aurretik kamiozale, musikari eta igeltsero izana da, eta batez ere mendizale. Orain ere noizean behin asti-piskat ateratzen du Andeetara eta bestelako goimendietara joateko.



HABE.- Nolako lanak egiten dituzue suhiltzaileok?

L.M. ZABALA.- Hiru arlo ditugu: erreskateak, mendian baten bat zuloren batera erori dela edo, kotxe-istripuen ondoren jendea kotxetik ateratzea; bestea, sua itzaltzea, bai etxekoa, bai kalekoa, botilak erreziklatzeko ontziak sutan daudenean eta, edo mendikoak; eta, hirugarrena, laguntza teknikoa esaten zaiona, uholdeak edo haize-ekaitzak daudenean egin beharrekoak. Istripuak izaten direnean ere bai, errepidean gelditzen diren olio-mantxak garbitu eta horrelakoak.

H.- Horietatik zein da arriskutsuena?

L.M.Z.- Sua. Erreskate-lanetan ez dago hainbeste arriskurik guretzat. Kotxe-istripuan egoera oso larria da. Kotxekoa egon daiteke harrapatua eta arriskuan. Baina guretzat ez dago hainbesteko arriskurik. Eta mendikoetan izan daiteke baten bat zulo batetik erori dela, eta zuk haren bila jaitsi behar duzu sokatik zintzilik. Beti dago arriskua. Baina arriskurik handiena, dudarik gabe, sua da. Lantokietan ez dakizu zer aurkituko duzun.

H.- Mendiko sua, ala hirikoa?

L.M.Z.- Hemen, Euskal Herrian, mendian ez dago hainbesteko arriskurik. Mediterraneo aldean bai. Han mendia lehorrigo dago, eta suak handiagoak dira, eta suak zuhaitzen goiko atala ere hartzen du. Hemengo suak normalean ez dira hain handiak. Beheko sua izaten da gehiago, otea eta harrapatzen dituena. Guretzat surik arriskutsuenak industriakoak dira. Lantoki batera joaten zarenean, ez dakizu zer aurkituko duzun han. Egon liteke zenbait gauza toxiko barruan, produktu kimikoak edo; izan liteke oso erraz erretzen den zerbait, papera, egurra edo gasoila...

H.- Horrelakoetan, gasetatik babesteko zerbait jantziko duzue?

L.M.Z.- Bai. Sutarako ekipo berezia daukagu: su hartzen ez duten arropak, bota eta eskularru bereziak, kaskoa... eta ekipo autonomoa, mozorro bat airez betetako ontziari lotutakoa, ur azpian ibiltzen dutenaren antzekoa.

H.- Lanean zabilzan zazpi urteotan ibili al zara inoiz benetan larri?

L.M.Z.- Sua itzali beharra izan dut askotan, baina ez dut sekula istripurik izan. Gogoan gelditu zaidana izan da lehenbiziko sua, Parte Zaharreko taberna batean. Hango etxeen egitura egurrezkoa denez, biderkatu egiten da arriskua. Denborarekin ohitu egiten zara, baina barrura sartzen zarenean, ez duzu ezer ikusten, dena ilunpetan dago, aditzen dira hotsak, eta nabaritzen da berotasuna barruan... Egun hartakoa ez zait ahaztu. Beste batzuk ere izandu dira, zenbait sototan... Sotoetakoak dira okerrenak, lurrazpian dauden tokietakoak: garajeak, parkinak... Barruan dagoen kotxeren batek su hartzen badu, horiek izaten dira egoerarik larrienak. Eta tokatu zait horrelako bat Amara Gaineko kalean. Soka bati lotuta sartzen gara, ilunpetan atzeraka egin behar badugu bidea erraz aurkitzeko. Bestela oso erraza litzateke ilunpetan galtzea, eta botilako airea bukatuz gero, oso egoera txarra izango litzateke.

Zein da laborpenak egiteko metodarik egokiena?

- Orain komentatu taldean, bai bideoari buruz zein gako-hitz atera dituzuen, bai artikuluari buruz nolako eskema egin duzuen.

- Zein da, zuen ustez, laborpen bat egiteko metodarik onena?

ERANTZUNAK

1- Oporretara noa

	Antton	Ixabel	Kattalin
eskatzeko keinua	X		
abisatzeko keinua		X	
mespretxu-aurpegia		X	
kezka eta beldur-aurpegia		X	
jakin-mina			X
nazka-aurpegia		X	
harridura eta dibertimendu-aurpegia	X		
poz-aurpegia	X		
ezezko keinua	X		
amets-aurpegia			X
adarra jotzeko aurpegia	X		
ez sinesteko aurpegia		X	

Esaldiak	Emozioak
Eta fardel honetan, zer ote dago ba?	jakin-mina
Zaude ixilik, nazkagarri hori!	mespretxu-aurpegia
Bai, pozointsuak, iletsuak, eta beltz-beltzak...	adarra jotzeko aurpegia
Tropikalak esan duzu? Kontuz lore horiekin, e? Lehengoan egunkarian zekarren: hosto azpitan arrautzak ekartzen omen dituzte, eta gero, armiarma pozointsuak jaiotzen omen dira.	kezka eta beldur-aurpegia
Et, et, et. Antton, geldirik hor! Landare tropikalei ura beti ontziaren ipurdian. Sekulan ez lurrean, bestela usteldu egiten dira.	abisatzeko keinua
Basamortuan? Pitzadura ederra du zure lagun horrek buruan! Nik oporrak banitu, kuzero bat egingo nuke, Titanic-en bezala. Egunez, deskantsatu ondo, edota, etzanda eguzkia hartuko nuke. Eta talasoterapia ere egingo nuke.	amets-aurpegia
Sei zenbakia, sei zenbakia, itxoin... A! Kefirra. Eta, gainera, benetako esnea behar omen du, e? Gaingabetuek eta ez omen dute balio.	harridura eta dibertimendu-aurpegia
Gauza likits hau zer da? Bitaminak landareentzako, ala?	nazka-aurpegia
Ez nagoela esan.	ezezko keinua
Ixabel, eder horrek, ipiniko al duzu zinta hau?	eskatzeko keinua
Hara! Koko-olioa eta Mozart-en zinta.	poz-aurpegia
Musika eta masajea txoriei?	ez sinesteko aurpegia

2- Definiziofobia

Fobia	Definizioa
Hidrofobia	Hau jasaten dutenek neurritz kanpoko beldurra diote urari.
Bertigoa	Altuera handitik ikusita espazio hutsak eragindako ondoeza, segurtasunik eza edota beldurra.
Zoofobia	Erasorik egiten ez duten animalien aurrean pertsona batzuek sentitzen duten beldur patologikoa.
Klaustrofobia	Esparru edo espazio txikiei izaten zaien beldur morbidoa.
Xenofobia	Atzerritar eta atzerriko gauzei batzuek dieten gorrotoa edo aurkako jarrera.
Hipokondria	Gaixotasunaren sintomen garrantzia areagotzeko joerak sortzen duen estuasun-egoera patologikoa.
Agorafobia	Toki estalgabe eta publikoei zaien fobia.

3- Beldur zoroak

	Kattalin	Antton
Gauetz ohean zaude. Bat-batean zarata arraroak entzun dituzu eta ziur dakizu etxean inor ez dagoela.	X	
Inoiz izan ez duzun gorriune bat duzu besoan.		X
Gaua da bakarrik zoaz etxera, autoz. Halako batean, beste auto bat, argiak itzalita, zure atzetik dabilela jabetzen zara. Kalean ez da inor...	X	
Treanean zoaz eta tunel batean gelditzen da trena. Hogei minutu pasatu dira eta bozgoragailuek ez dute ezer azaldu.	X	
Bakarrik zaude etxean, telefonoak hirugarren aldiz jo du eta inork ez du ezer esaten.		X