

Motibazioa

Mendekotasun egoeran dauden pertsonen arreta

1. alea

2016-2017



A
n
a
di
r
u
n
p
o
c



o
e
te
xt
o



Aldizkari hau erronka moduan sortu dugu motibazioa lantzeko. Arretako ikasleak parte harte dugu, elkarriketa eta lan ezberdinak eginez.

Eskerrak eman nahi dizkiegu elkarriketatu guztiei.

- Telmo Irureta
- Sara Carracelas
- Budy
- Lourdes Arrieta
- Rosa Iglesias
- M^a Carmen Arean

Egileak:

Nerea Aristondo
Oihana Balda
Libe Biain
Aitor Calo
Itzea Cordero
Izaro Costa
Naia Garcia
Idoia Gonzalez
Maria Hernandez
Irantzu Lanceta



Igone Martin
Anne Mateos
Nerea Mateos
Unai Oyarzabal
Aitor Rajado
Andrea Romano
Uxue Sanchez
Sara Seda
Amets tolosa

Aldizkaria pdf formatoan

<http://www.easo.hezkuntza.net/web/guest/argitalpenak>



Aldizkaria ezingo da era komertzialean erabili

Aurkibidea

1-Budy	1-2
2-Nick Vujicic	3-4
3-Motibazio falta	5
4-Denbora pasa	6
5-Motibazio 9 teknika	7-8
6-Telmo Irureta	9-10-11
7-Pelikulak	12
8-M ^a Carmen Arean	13-14
9-Mikel eta marrazoa	15-16
10-Sara Carracelas	17-18
11-Rosa Iglesias	19-20
12-Lourdes Arrieta	21-22

Budy

Jose Manuel Mancisidor "Budy", Zumaiako 53 urteko gizona da. Garun paralisiarekin jaio zen, eta pixkanaka pixkanaka bere bizitza aurrera eraman du. Guretzako motibazioaren eredu da, eta horren ondorioz erabaki dugu gure aldizkarian ateratzea.

Zumaira joaten zara?

Askotan joaten naiz, batez ere udaberrian eta udaran, eguraldi ona egiten duenean. Normalean, larunbat eta igandeetan joaten naiz, norbait ezaguna hiltzen bada ere. Topoz 30 minututan Zumaian nago.

Nolako harremana duzu zure familiarekin?

Ona, familia guztiak bezala, batzuetan gatazkak ditugu, baina bestela gure harremana oso ona da.

Lagunekin bidairen bar prestatzen ari zara?

Jakin dugu oso gustoko duzula. Orain zailagoa dut bidaiatzea; pardela, sonda... Noizbait egingo dut bidaiaren bat, baina ez dakit noiz.

Hilobat askotan ikusten dutuzu?

Bai, udan gehiago, Zumaiara joaten naizenean. Baina, bakoitzak bere bizitza duenez zaila da elkar ikustea.

Zerk motibatu zintuen liburua idaztera?

Garun paralisia duten pertsonak tontoak ez direla ezagutzera emateko idatzi nuen. 52 urterekin ez dudanez hitz egiten ezta ibiltzen ere bi urteko ume bat banitz bezala hitz egiten didate. Badaude pertsona batzuk 20 urterekin ume txikiak bezalakoak direnak alde kongnitiboa kaltetuta dutelako, baina agian hitz egiten dute. Munduan ez dago garun paralisia duten bi pertsona berdinek, baina jendeak uste du denak berdinak garela. Liburuak balio izan du tontoa ez naizela erakusteko. Tipo normal bat naiz edonor bezala.



Zerk ematen dizu indarra aurrera jarraitzeko?

Nik beti begiratzen diet ni baino okerrago dagoen pertsoneri, nahiz eta 20, 30 edo 40 urte izan ume batzuk bezalakoak direnei, dena egin behar zaielako, orain niri bezala. Baina, nik 20 urtez bakarrik bizi izan nintzen nire etxean eta 23 urte egon nintzen ONCEn lanean. Zertaz kexatu behar dut?

Zer da gehien desmotibatzen zaituena?

Edozertarako norbaiten laguntza behar izatea, dutxatzeko, janzteko, sondatik jateko, pardela jartzeko... Lehen gauza horiek bakarrik egiten nituen, baina momentu batera iritsi nintzen egoera berria onartu behar izan nuela.



Motibatuta zaude, beste proiektu handiren bat egiteko? adibidez, beste liburu bat...

Oraintxe bertan ez. Asko kostatu zitzaidan lehenengo liburua idaztea eta orain ez naiz indarrarekin ikusten. Baina, badut indarra hitzaldiak edo artikuluak egiteko, orain zuekin egiten ari naizen bezala. Hau asko gustatzen zait.

Nick Vujicic

Nicholas James Vujicic 1982ko abenduaren 4an jaio zen Melbournen, motibazioari buruzko hizlari eta aditua da. Beso eta hankarik gabe jaio zen, egoera horri aurre egiteko hitzaldiak ematen ditu. Hitzaldietan bere bizipenak kontatzeaz gain bizitza-itxaropenaren eta ahaleginaren aldeko mezua zabaltzen du, liburuk idatziz, bideoak grabatuz, telebista saioetan parte hartuz...

Bere ibilbidean bost liburu idatzi ditu, ondoren bere liburuetako esaldi motibatzaile batzuk zabalduko ditugu:

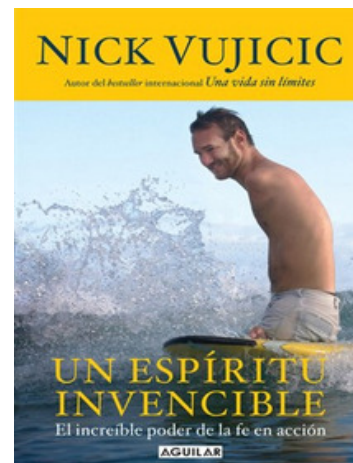


**Izan zaitez zure buruaren lagun, lagunak
behar dituzunean. Itxaropena
oparitu zuk
gehien behar duzunean.**

*Beldurra da ezintasun
handiena.*

Amesten duzun edozer gauza egiteko gai zara.

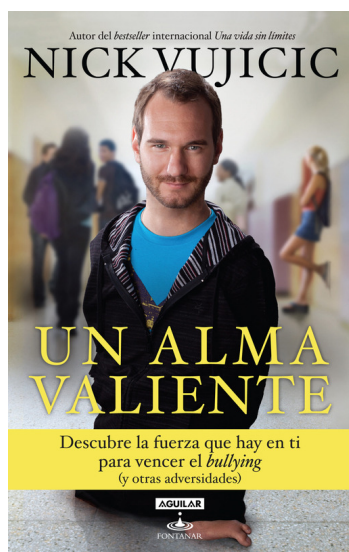
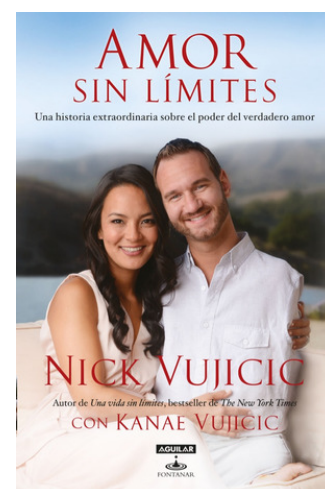
*Denok aurkitu ditzazkegu gauza txar
edo osatu gabeak besteengan,
nik nahiago
dut gauza onak ikustea.*



*Gure mugak guk
jartzen ditugu*



*Norberak alda dezake bere
egoera.
Egin ezazu desiatzen duzuna.*



Nahiz eta besteek ez
dituzten zure ahalmenak
ezagutzen,
zuk ezagutzen dituzu.



Gure helburu bihurtzen ditugu
beste pertsonen helburuak,
jakin gabe ez dela guk desio duguna.

*Gizarteak gutaz espero duena, gure helburu
bilakatzen dugu.*

AURRE EGIN EZIN DIOGUN EGOERAK, LARRITASUN
BAT SORTZEN DIGU.

**Ezinezkoak diren helburuak jartzen
dizkiogu geure buruari.**

*Gure helburuak nola lortu ez dakigunean
desmotibatu egiten gara*

**Motibazio falta, gaixotasun eta
arazoengatik sortu daiteke.**

Bizitza monotono eta aspergarri batek, motibazio
faltara eraman gaitzake.



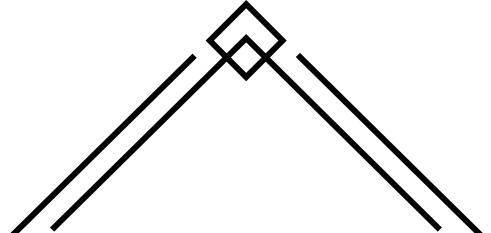
K	T	I	G	Q	R	Y	D	Z	S	H	P	Ñ
Q	G	H	A	Z	T	N	U	G	A	L	H	L
H	S	E	G	U	R	T	A	S	U	N	A	P
H	Y	R	R	B	D	L	K	I	B	N	M	M
P	P	A	Z	I	E	N	T	Z	I	A	J	O
G	O	N	T	I	U	U	H	G	Z	A	K	T
I	Y	S	T	G	C	D	A	R	B	E	O	I
C	X	I	I	Y	H	J	Z	F	J	L	N	B
Q	O	G	N	T	F	S	T	Y	U	E	S	A
I	T	E	D	B	I	D	N	O	L	G	T	Z
Y	T	K	A	G	D	B	A	Ñ	Ñ	U	A	I
Y	G	T	R	X	Z	V	I	N	L	T	N	O
I	N	B	T	V	I	R	F	S	U	I	T	O
B	Ñ	X	S	Q	P	B	N	U	M	D	Z	S
Q	K	G	U	J	L	D	O	P	Z	O	I	Y
I	U	U	A	E	U	T	K	D	Z	P	A	K



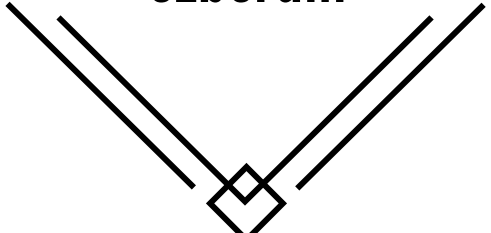
Pazientzia
Motibazio
Positibismoa
Indartsua

Gogotsua
Irrifartsua
Konfiantza
Laguntza

Konstantzia



Motibazioa lantzeko 9 teknika ezberdin



I. MODU POSITIBOAN PENTSATU

Egunerokotasunari aurre egiten badiozu positiboki, zure helburuak lortuko dituzu.

2. ZURE HELBURUAK EDO AMETSAK LORTU

Hartu zuretzat tartetxo bat, benetan nahi duzun horretan pentsatzeko. Asko pentsatzen baduzu gehiago motibatuko zara.

3. EGUN TXAR BAT IZAN DĖZAKEZU, BAINA EZ BI

Aurreko egunean helburu hori lortu ez bazenun, ez da ezer gertatzen. Hurrengo egunean gogo gehiagorekin esnatu eta helburua lortuko dezula pentsatu behar duzu.

4. LAGUN ARTEKO ERLAZIOA

Inoiz ez zara bakarrik egongo. Beti lagunaren artean egongo zara. Beraiek ez dute inoiz huts egiten, egun txarretan lagunekin egotea garrantzitsua da animatzen bazaituzte.

5. EGUN TXAR BAT GAINDITZEKO, PREST EGON

Beti buruan izan behar dugu bizitzan zehar momentu onak eta txarrak gertatzen direla, eta momentu txar horiek on bihurtzeko aukera badagoela.

6. MOTIBATUTA JARRAITZEKO ZERRENDATA BAT EGIN

- Familia
- Lagun minak
- Galdu duzun pertsona garrantzitsua
- Zure bikotea
- Benetan gaizki pasa duen pertsona eta aurrera atera dena
- Zure ametsak

7. AHOLKULARI ON BAT IZATEAREN GARRANTZIA

Bere bizitzako ametsak lortu dituen pertsona batek eman ditzakeen aholkuak lortu ez dituenarenak baino hobeagoak dira. Pertsona horrek animatu eta motibatuko zaitu, eta oso garrantzitsua da horrelako pertsonekin hitz egitea.

8. ZURE BENETAKO PASIOAK EZAGUTU

Zure benetako pasioa edo pasioak aurkitu baldin badituzu, bizitza motibatuagoa eta entretenigarriagoa izango duzu. Egoera txarrak ahaztu egingo zaizkizu.

9. EGUNEROKO GAUZA TXIKIETAN INSPIRATU

Zure bizitzan motibatuta egoteke, kalera irten, eta mundua ezagutu. Egunean zehar gauza txiki on asko gertatzen dira, eta pertsonak normalean ez ditugu baloratzen. Garrantzi gehiago eman behar genieke gauza txiki horiei eta egunerokotasun alaiagoa izango genugu.

Telmo Irureta

Telmo, Zumaiarra. 28 urte ditu eta bere amarekin bizi da Zumaian. Bi urte zituela, encefalitisarekin gaixotu zen batek eman zion eta horre ondorioz garun paralisia izan zuen. Berak esaten duen bezala: "Fisikoki oso baldintzatuta egon da ere eta %92ko minusbaliotasuna eduki arren, nire buruarengan konfiantza dut eta horrek ez nau geldiarazten". Pixka bat "friki eta kursia" dela dio. Oso alaia, bromista, positiboa eta aktiboa da. Berak dio, egun asko etxean geratzen bada estresatu egiten dela.

Noiztik egiten duzu antzerkia? Nolatan?

2012an antzerkia egiten hasi nintzen Egian. Lehenago magisteritza eta pedagogia ikasketak egin nituen eta bukaerako hau aspergarria iruditu zitzaidanez, nire gustuko zerbait egin nahi izan nuen. Betidanik gustatu izan zait. Nire izeba mundu horretan sartuta dago eta antzerki ikastaro bat egin nuen.

Zailtasunak eduki dituzu antzerkian?

Ez dut zailtasunik izan. Batzuetan nire aurkako pertsoinai bat interpretatu behar izan dudanean, kosta egiten zait. Baina azkenean hori da antzerkiaren magia.



Argazkia: Goizane Mendizabal.

Zein etekin ateratzen diozu antzerkiari?

Neure burua gehiago ezagutzen lagundu dit. Adibidez, gauza batzuk egiteko lotsatia naizela konturatu naiz. Antzerkitik gehien gustatzen zaidana, ikuslegoa gustora ikustea da. Gainera, nere lanarekin ondo eta seguru nagoenean ondo sentitzen naiz.

Zein oroitzapen duzu haurtzaroari buruz?

Oso oroitzapen ona dut. Lagunengatik eta familiarengatik babestua sentitu izan naiz beti, eta oso mimatua. Egia esan, mimatua sentitzea betidanik gustatu izan zait. Nire iritziz, haurtzaro zoriontsu bat izatea oso garrantzitsua da, horrek eragina duelako bizitzako beste etapetan.

Nolakoa da familiaren eta zure arteko erlazioa?

Oso ona. Niretzako ama oso garrantzitsua da, “todo lo que tengo y todo lo que soy”. Guztia berari zor diot. Familiaren artean ni naiz “xelebreena”, ama eta arrebak serioagoak dira.

Txikitan besteekin erlazionatzeko zailtasunak edukidituzu? eta orain?

Ez dut zailtasunik izan inoiz, alderantziz, beti izan dut norbait nire alboan. Egia da egoera berri batean gehiago kostatzen zaidala jendeari gerturatzea, normala den bezala, baina segituan hartzen det konfidantza.

Zer pentsatzen duzu zure egoerari buruz?

Baikorra naiz. Aurrera jarraitzeko gogoia dut. Beti aurrera begira nago, ez daukat motibazio faltarik, alderantziz, nire egoerari alde positiboa ateratzen saiatzen naiz, adibidez “mugi txartela besteek baino merkeagoa dut jajajajaja”. Pozik bizi naiz, beti alai, eta oso bromista naiz... Gainera egoera guztiei ironia eta grazia puntu bat jartzeko ohitura dut. Horrek egoerari ikuspuntu positiboago batetik begiratzen laguntzen dit.



Bakoitzak bere motibazioa dauka. Zuri zerk motibatzen zaitu?

Etengabe gauzak egiten nabil, bizitza oso aktiboa dut eta nire motibazioa betidanik izan da “ahalik eta goren iristea”

“Azterketa baterako ikasten ari baldin bazara eta 5 baterako ikasi baduzu, agian 4 bat aterako duzu. Baina 10a ateratzeko gero, 8 bat ateratzeko aukera izango duzu”.

Amak motibatzen nau, baina horrez gain jarrera oso positiboa dut.

Baduzu animaliarik?

Ez, baina txikia nintzela arrainak izan nituen. Ondoren bi perikito, dordoka bat eta azkenik xagu bat (Espinete).

Zer gauza dira garrantzitsuak zuretzako?

Ama da bizitza honetan dudan garrantzitsuena, baita arrebak ere, eta horretaz gain beti aurrera begiratzea oso garrantzitsua iruditzen zait.

Niretzako oso garrantzitsua den beste gauza bat, lagunak dira. Asko gustatzen zait beraiekin noizean behin kafetxo bat hartzeko eta hitz egiteko geratzea.



Zein zaletasun dituzu?

Antzerkia eta umeak asko gustatzen zaizkit.

Idaztea ere gustatzen zait, gainera liburu bat idatzi nuen “Betidanik eta betirako” eta Azpeitiako azokan sari bat irabazi nuen. Gainera, urtarrilak 26an, Hernaniko Biteri liburutegian antzeztu nuen, eta urtarrilak 29an, Zumaiako Oxford aretoan antzeztu nuen.

Sukaldatzen dakizu?

Nire menpekotasun egoeragatik ezin dut sukaldatu, beraz gehienetan amak sukaldatzen du.

Bakarrik bizi zara?

Ez, amarekin bizi naiz i naiz, Zumaian, pisu batean. Egunen batean amak ezin banau lagundu, bakarrik bizitzea hoberena izango dela pentsatzen dut, nire arrebak ni baino gazteagoak dira, eta ez litzaidake gustatuko beren kargu egotea denbora guztian.

Bakarrik bizi izan nahi ezkeror nobaiten laguntza beharko nuke.

Zein garraio erabiltzen duzu?

Lehen, unibertsitatera joateko, autobusa erabiltzen nuen, baina gaur egun nahiago dut trena. Autobusa trena baino gehiago mugitzen da eta gainera trena egokitua dago.

Askotan gertatu zait, autobuseko igogailua puskatuta egotea edo beste batzuetan, autobuseko gidariak ez jakitea igogailua martxan jartzen, beraz hori ere niretzako oztopo handi bat da, eta berandu iritsi izan naiz.



Pelikulak:

El milagro de Ana Sullivan

Helen, jaiotzaz gor mutua eta itsua den neska bat da. Gurasoak ez dakite nola azaldu eguneroko gauzak nola egin behar diren eta nola komunikatu daiteke. Ana, Helen hezitze eta komunikatze metodo bat erakusten saiatzen da. Helen, betidanik oso neska mimatua izan da eta beti nahi duena egitera ohituta dago baina Helen hezitzea lortzen du, estrategia desberdin batzuk erabiliz. Lortuko ote du Helenek komunikatzea?

Zuzendaria: Arthur Penn



Yo tambien

Daniel, Síndrome de Down daukan 34 urteko gazte bat da. Ezaugarri hauek izanda, unibertsitate mailako ikasketak dituen lehengoa da. Administrazio publikoan lanean hasi ondoren, Laura izeneko neska batetaz maitemintzen da, berak ez du menpekotasunik. Zer gertatuko da beraien artean?

Zuzendaria: Álvaro Pastor eta Antonio Naharro

M^a Carmen

Arean

M^a Carmen Arean, 44 urteko emakumea da, oso gogotsua , gauza asko egitea gustatzen zaiona; jostea, igeri egitea, dantza egitea...

Egoitza batean egiten zuen lan eta oso gustukoa zuen bere lana. “Bere aiton-amonekin” egotea poza handia ematen zion.

2011ko martxoan, Hodking-eko linfoma gaixotasuna detektatu zioten.

Hodking-eko linfoma, ehun linfatikoen minbizia da. Gaixotasun hau, ganglio linfatikoetan, sistema immunologikoaren organoetan eta odol sisteman agertzen da. Gehienetan, lepoan, besapean eta izter artean agertzen da. Hala ere, gorputzeko beste toki batzuetan ere ager daiteke, horien artean, bularrean, sabelean eta pelbisean.

Gaixotasunaren hasieran, radioterapiarekin tratatzen da, egoera aurreratzen denean kimioterapia aplikatzen da.

2011an M^a Carmenek kimioterapia tratamendua jaso zuen, gaixotasuna gaituz.

Urte bat igaro ondoren, 2012ko azaroan, gaixotasuna berriro agertu zen.

Esan beharra dago berak dituen indar eta ilusioarekin gaixotasunari aurre egin diola eta bere egunerokotasunari normaltasun osoz ekiten dio.



Nola esan zizuten medikuek gaixotasun hori zenuela?

Lepoan konkorr bat ateratzaileak konturatu eta badaezpada medikuarengana joan nintzen. Hasiera batean barneko bozior bat zela pentsatu zuten baina biopsia eta frogak askoren ondoren, Hodgking-eko linfoma gaixotasuna zela esan zidaten. Egia esan normaltasunez hartu nuen.

Nola tratatu zaituzte tratamendua emateko garaian?

Kimioterapia emateko orduan erizainek oso ondo tratatu ninduten, baina ospitaleko instalazioak oso txarrak dira. Kimioterapia hartzeko, egurrezko aulki batean eserita jartzen ninduten eta ez zen batere erosoa.

Nola prestatu duzu zure burua gaixotasunari aurre egiteko?

Egia esanda, nik ez nuen nire burua prestatu, bizitza hiru egun direla ikasi nuen eta bi egun pasata zeudela. Egoera honi aurre egin behar nion, bihar zer pasako den pentsatu gabe.

Zerk motibatu zaitu aurre egitera? Bizitzeko gogoak.



Gaixo zeunden bitartean zerk kezkatzen zintuen? **Zerk ematen zizun beldur gehien?**

Ez zidan ezerk kezkatzen. Pentsatzen nuen gauza bakarra aurrera jarraitzea zela eta gaixotasun honek ez ninduela irabaziko.

Bazterketa soziala sentitu duzu zapia eramaterakoan?

Egia da kaletik nihoanean jendeak zapia eramateagatik begiratzen ninduela, baina niri ez ninduen eragozten. Autobusean adibidez esertzeko lekua uzten zidaten, zapia buruan neukalako, eta egia esan onura zen.

Gaixotasunaren ondorioz, zein aldaketa izan dituzu zure bizitzan?

Aldaketa handiena lana uztea izan zen, nire aitona-aitona alde batera uztea. Beste gauza bat, axola ez didana, gaixotasunaren ondorioz azazkal bat haustea da. Beste denak moztu eta kitto.

Zer aholkatuko zenioke gaixotasun hau duen beste pertsona bati?

Aurrera jarraitzea. Ez pentsatzea bihar zer gertatuko den, atzokoa pasa da eta momentua bizi.

Zein aholku emango zenioke motibatzen ez den pertsona bati?

Bere burua maitatzea. Bere bizitzan helmugak eta helburuak jartzea.

MIKEL ETA MARRAZOA

Bazen behin, Mikel izeneko mutiko bat. Mikel Hawaien bizi zen, Honolulu uhartean. Surfa ikaragarri gustatzen zitzaion, txiki txikitatik praktikatzen zuen kirol hau.

Bere gurasoek gauez ez surfeatzeko esaten zioten, baina honek ez zien inongo kasurik egiten eta gauez surfeatzera joaten zen.

Gau zakar batean ordea, Mikel bere lagunekin surfeatzen zebilela, olatu ikaragarri bat agertu zen eta tabla hautsi eta ur azpian bueltak ematen geratu zen atera ezinik. Burua uretatik ateratzea lortu zuenean, bere lagunak garrasika zebiltzan “marrazoaaaaa marrazoaaaa” esanez. Mikeli ordea, hankari lotuta doan tabla zatia harkaitzetan katiatuta gelditu zitzaion.



Momentu honetan urduri jarri eta asko mugitu zenez, marrazoaren atentzioa deitu zuen. Marrazoa ziztu bizian Mikelengana joan eta Ñññaaaaammm, beso bat jan zion. Berandu iritsi ziren lagunak Mikel sorostera.

Urte bete beranduago, Mikel guztiz errekuferatu zenean, itsasora ez zela berriro bueltatuko esan zuen.

Lagunek ordea, animatu eta berriro surfeatzera bultzatzen zuten, berriro tabla gainera igotzeko.

Buruari buelta pila bat eman zioten eta halako batean, Mikelentzako tabla egokitu bat sortzea erabaki zuten. Mikeli erakustean, ikaragarri unkitu ondoren, guztiak negarrez hasi ziren Mikelek, berriro surfeatu ahalko zuelako. Denek neoprenoa hartu eta itsasorantz joatea erabaki zuten.

Hasiera batean, ez zuen lortzen tabla gainera igotzea, baina egunak aurrera zihoazen heinean lagunak laguntzarekin, tabla gainera igotzea eta izugarritzko olatuak hartzea lortu zuen.

Pare bat astez praktikatzen egon zen eta Honoluluko lehiaketan parte hartu zuen. Bere lagunei esker beso batekin 1999ko txapelduna bihurtu zen. Ikaragarritzko fama lortu zuen. Orain Mikel ez da gauez joaten surfeatzera, baina bere gurasoak berekin joaten dira.



SARA CARRACELAS

Sara Carracelas 1981.urtean jaio zen Donostian. Sararen ama erditzen ari zenean arazo bat egon zen, tamalez, arazo horrek Sarari ondorioak ekarri zizkion, garun paralisia eragin zion. Sarak, bizitza gogor bat eduki du baina beti jakin du aurre egiten. Bere bizitza, igeriketari esker errazagoa izan da egunez egun zailtasunak gainditzen laguntzen diolako. Txikitan errehabilitazioan hasi zen igeriketa praktikatzen bere pasioa bihurtzeraino.

Zergatik hasi zinen igeri egiten?

Lau-bost urterekin errehabilitazioa egiten hasi nintzen Aspaceko igerilekuan, momentu horretan beharrezkoa nuelako.

Zerk eman dizu indarra aurrera jarraitzeko?

Lehendabizi, nire aiton-amonak eman didate indarra eta laguntza, ondoren entrenatzaileak eta lagunek.

Noren laguntza izan duzu zure bizitzan zehar?

Nire bizitzan zehar nire aiton-amonen laguntza izan dut batez ere beraiekin hazi naizelako eta gero entrenatzailearen eta lagunaren laguntza izan dut.



Zer da motibatzen zaituena?

Ez dakit Jainkoa existitzen den niri poza emateko, ni oso alaia naiz eta beti aurrera egiten dut. Eta lanera joateak ere motibatzen nau dirua irabazten dudalako.

Hasieran igeri egiteko arazoak eduki zenituen?

Nola gainditu zenituen?

Buff, bai. Edozein ume bezala, beldurra nion igerilekuari. Ez nintzan fidatzen. "Txurroarekin" hasi nintzen eta aurrera egin nuen.

Zure familiak nola hartu zuen zure aurrerapena?

Ondo. Hasieran beldurtuta zeuden edozein familia bezala. Asteburu oso bat kanpora joatea ez da erraza baina gustura negozienez ez zidaten inongo trabarik jarri.



Txikitatik heldutasunera nola izan da zure ibilbidea?

Kirolari begira oso ondo, urre domina batekin hasi nintzen eta ordutik, aurrera egin nuen nahiz eta zaila izan, astean zehar izugarritzko lana eta astean lau aldiz entrenatzeko.

Zure bizitzan zehar arazoren bat izan duzu?

Bai, asko, beken gaiarekin igeriketan ibiltzea nahi zuten eta nik etorkizunerako prestatu nahi nuen eta beraz, ikastea erabaki nuen. Autobusean adibidez motortxoarekin igo nintzen eta gidariak hurrengoan ez ninduela utziko esan zidan, ordutik ez naiz berriro autobusean igo.

Zure burua nola definituko zenuke?

Alaia, jatorra, pixka bat zoroa eta pinpirina. Umore txarra daukat behar denean.

Zertan laguntzen dizu igeriketak?

Garun paralisia okerrerantz joan ez dadin egiten dut. Igeriketa ez banuke egingo askoz mugikortasun gutxiago izango nuke.

Zertan egiten duzu lan?
Aspacen, informatikari bezala.

Zer ikasi zenuen horretan lan egiteko?

Goi mailako ziklo bat ikasi nuen 4 urtetan, igeriketa ez uzteko. Horren aurretik, batxilerra ikasi nuen.

Orain arte zein izan da lorpen handiena?

Olinpiadetara iristea izan da nire lorpen handiena.

Zenbat domina irabazi dituzu?

Olinpiadetan hamar; sei urre, zilar bat eta hiru brontze. Internazionaletan 32, aurreko hamarrekin eta estatu mailan zenbatekoa galduta daukat.

Zure egunerokotasunean zailtasun asko dituzu?

Zergatiaren eta egoeraren arabera, zailtasun arkitektonikoak badaude bai. Orain kurtsoak egiten ari naizela, apuntatu baino lehen begiratzera joan behar naiz ea irisgarritasuna daukadan. Ez da hain erraza.

Zer gustatzen zaizu egitea zure denbora librean?

Igeriketa egiteaz aparte musika asko gustatzen zait, pelikulak ikustea eta erosketak egitea. Orain argazkigintzarekin hasi naiz ere.



Rosa Iglesias

Enara 31 urteko neska da, garun paralisia duena. Aldizkari honetarako, bere ama Rosari elkarrizketa bat egitea pentsatu dugu. Etxeko hiru kideen egunerokotasuna nolakoa den jakiteko eta arazoak izan arren, aurrera nola egin duten azaltzeko. Hemen uzten dizuegu.

Zein izan zen zure erantzuna alabak garun paralisia zuela jakin zenutenean? Nork kudeatu zuen egoera hobeto?

Egia esan, guk ez genekien gure alabak garun paralisia edukiko zuenik. Erditzerakoan, arazo batzuk izan genituen, baina arazo horiei aurre egin genion eta dena normaltasunez joan zen.

Gure koadrilakoen seme alabak, Enararen adinekoak dira, eta urte bete zuenean beste umeez bezala eboluzionatzen ez zuela ohartu ginen. Pediatrak ere ez zekien zer gertatzen zitzaion, hortaz Bartzelonara joatea aholkatu ziguten, bertan oso mediku onak daudelako. Bartzelonan frogak egin ondoren zerebeloa guztiz minduta zuela adierazi ziguten. Erreakzioa ez zen txarra izan, azkenean zerbait zuela bagenekien, baina ez zer izango zen. Inork ez zuen gaizki kudeatu, baina egia esanda, nik nire gizonak baino zerbait okerrago eraman nuen, izan ere ni gehiegi larritzen nintzen gaiarekin.

Nola komunikatzen zara berarekin?

Nik normaltasunez hitz egiten diot Enarari. Berak ez dit erantzuten, baina bere keinu eta adierazpenen bidez jakiten dut nola sentitzen den momentu horretan. Gaizki dagoenean triste egoten da eta begirada galduta izaten du. Horrela ikusten dudanean, larritu egiten naiz, ez dakidalako zer gertatzen zaion. Baina pozik dagoenean asko nabaritzen zaio eta ni ere asko pozten naiz.

Momenturen batean izan al duzue beherakadarik?

Bai, baina beti alde positiboari begiratu eta aurrera jarraitu dugu. Adibidez, neumoniagatik ingresatu zutenean oso urduri eta triste jarri nintzen. Hor izan nuen beherakadarik handiena.





Beherakadan zer izan zen aurrera jarraitzeko indarrak eman zizkizuen?
Enara.

Zein ekintza egiten du Enarak? Zein afizio dauzka? Bateren bat partekatzen al duzue?

Astean zehar Aspacera joaten da eguna pasatzera, bertan igeriketa egiten du eta garbigailu gelan egoten da bere lagunekin. Kanpinera joatea ere pila bat gustatzen zaio, leku lasaia eta ibiltzeko egokia delako, oporrak direlako eta hori denei gustatzen zaigu. Orain dela gutxi “

La Oreja de Van Gogh“en kontzertura joan ginen eta primeran pasa genuen.

Beti musika entzuten ari gara.

Familiren laguntzarik izan duzue?

Bai, laguntza handia izan dugu familia eta lagunen aldetik. Beti laguntzeko prest daude.

Zuen bizitza sozialean Enara inoiz oztopoa izan al da?

Ez, ez ditugu gure lana, lagunak... alde batera utzi Enararengatik, egoera guztiak egokitu behar izan ditugu. Adibidez, hilabeteen behin, Enara Aspacerekin astebukaera bat pasatzera joaten da eta hor aprobetxatzen dut nire gizonarekin edozein tokira joateko.

Lagunekin joan garenean nonbaitera ordea, denak egoten dira Enararen arretan eta zerbait behar izan duen guztietan hor egon dira. Hauei esker errazago egiten zaigu eta zorte handia dugu lagun eta familia hau izanda.

Motibazioari buruz zer esango zenieke Easoko ikasleei?

Egia esan, bizitzan zehar gauza txar zein on pila bat izango ditugu, eta gustatzen ez zaigunean, ez dugu amore eman behar eta aurrera jarraitu behar dugu. Bizitza bi egun dira eta topera aprobetxatu behar ditugu. Akatsak egitea ez da txarra, horrela ikasten da. Gauza, akats horiek berriro ez errepikatzea da.

Etxean laguntzarik ba al duzue?

Bai, neska zoragarria da, Elisabet izenekoa, Enararen adina du eta oso maitakorra da. Enara Aspacetik bueltatzen denean, bere bila joaten da autobus geltokira. Guk ikusi dugu Elisabetekin oso gustura dagoela eta onera eboluzionatu duela. Oso pozik gaude berarekin.



Lourdes Arrieta

Lourdes Arrieta "ateosis doble congenita" duen pertsona da. Nahasmendu honek motrizitatearen kontrol eza sortzen du, eta horren ondorioz Lurdesek ezin du hitz egin eta mugimenduak mugatzen dizkio.

Mentxu Lourdesen ahizpak asaldura, berdina dauka. Txikitatik ezagutzen zuten alfabetoa eta orduan bata besteari bizkarrean hizkiak irudikatzen zizkion. Egun batean, Lourdes eta Mentxu etxean zeudela, Lourdes begiekin mugimenduak egiten hasi zen. Horrek Mentxuren atentzioa deitu zuen eta Lourdesi begiratzen hasi zen. Lourdesek letrak marrazten zituela konturatu zen eta horrela jaio zen "arrieta metodoa" beraien artean komunikatzeko erabiltzen dutena.

Zein da zure gaixotasuna? Non eragiten dizu?

Nik ez dut gaixotasunik. Zuek bezala gripez edo buruko minez gaixotu naiteke. Mugimenduaren asaldura sufritzen dut, ezin dut gorputza ondo mugitu ez hitz egin ere.

Zerk motibatu zintuen begiak mugitzera?

Ez zen motibazioa izan, beharra baizik.

Zer sentitu zenuen zure ahizpak ulertu zintuenean?

Egia esan ez nuen ezer sentitu. Normalean anaia-arrebak edo ahizpak nahiz eta hitz egin, beste modu batera komunikatu gaitezke. Txikitan, jolasen bitartez komunikatzen ginen, alfabetoa genekien eta orduan komunikatzeko Mentxuren bizkarrean egiten nituen hizkiak. Orain berriz, begiradarekin komunikatzen gara.

Zer afizio dituzu?

Kirola ezik, denetik gustatzen zait; Aktorera izatetik, torera izatera. Arriskua gustatzen zait.



Zer sentitu zenuen zure senarra ezagutu zenuenean? Nola hartu zuten zure gurasoek?

Normala sentitu nintzen. Gizarte honetan senarra edo bikote bat edukitzen ez baduzu “arraroa” zara.

Gurasoek hasieran gaizki, beldurra zutelako bera nitaz baliatzea.

Zein dira zure bizitzan aurkitu dituzun arazo handienak?

Adibidez, seguroak deitzen duenean, konpañia telefonikoak...

Heziketa ezinbestekoa da niretzat. Horri esker, nire ikasketak atera ditut eta gauza asko eta nahi izan dudana lortu dut.

Zeintzuk dira zure laguntza handienak zure bizitzan?

Ni neu eta nire senarra.

Zure bizitzan, zein izan da erronkarik handiena zuretzako?

Gustura bizi. Egin nahi izan dudana egin dut nire bizitzan zehar eta horrela jarraituko dut.

Zerk motibatzen zaitu metodoarekin jarraitzeko?

“Avanzas o te mujeres”. Nik ez dut hil nahi aurretik borrokatu gabe.

Noizbait gizartetik aldenduta sentitu zara?

Beti. Gaur ere, edukazio faltagatik.





Erdi mailako zikloak

- Instalazio elektriko eta automatikoak
- Mendekotasun egoeran dauden pertsonentzako arreta
- Natur ingurunean gorputz eta kirol ekintzen gidaketa
- Mekanizazio teknikaria
- Osasun larrialdiak
- Instalazio eta altzari hornikuntza
- Arotzeria eta altzarigintza



Goi mailako zikloak

- Bitxigintza artistikoa
- Automatizazioa eta robotika industrialak
- Eraikuntza proiektuak
- Obra zibileko proiektuak
- Haur hezkuntza
- Gorputz eta kirol ekintzen sustapena
- Fabrikazio mekanikoko diseinua
- Fabrikazio mekanikoko produkzioaren programatzea
- Anatomia patologikoa eta zitodiagnosia
- Ahoaren eta hortzen higieena
- Lan arriskuen prebentzioa
- Ingurumen hezkuntza eta kontrola
- Diseinua eta altzari hornikuntza



EGIN BAT

aek
20. korrika

**IZAN ZAITEZ LAGUNTZAILE
ETA GOZATU BIDEAZ**

12 euroren truke, garrantzi-suena lortuko duzu. AEXren euskaltegiari laguntzea.
Horrez gain, pila eta txartelaren abantailak eskuratuko dituzu.
Aurten zozketak ere izango dira.

BAT 20. korrika
ZUK



NI ERE
ERASO SEXISTEN
AURKA

#ezezetzda