

# NERABEA NAIZ, MAITE DUDAN PERTSONA BAT GALDU DUT ETA **ESKUBIDE** HAUEK DITUT

## Maite dudan pertsona baten heriotzagatik gauza asko sentitzeko

Haserretu egin naiteke, bakarrik sentitu. Beldurra izan dezaket. Nire inguruarekiko bihozgabe senti naiteke, edo, batzuetan, ezin dut ezer sentitu. Inork ez du nik sentitzen dudana sentituko.



## Nire minaz hitz egiteko

Hitz egin behar dudanean, entzuten eta maite nauen norbait aurkitu nahi nuke. Hitz egin nahi ez duzunean, ez da ezer gertatzen eta nire isiluneak ulertzea eta errespetatzea espero dut.

## Heriotza ikertzeko



Berria da niretzat eta jakin-min handia sortzen dit, ez dut ulertzen bat-batean bizitza amaitzea. Besterik gabe, uste dut erantzunak behar ditudala.

## Emozioak nire erara adierazteko

Ondo pasa dezaket, oso formala izan naiteke, baina haserretu eta gaizki porta naiteke ere. Horrek ez du esan nahi gertatu denaz gogoratzen ez naizenik; pertsona heldu bat izaten egiten ikasten ari naiz, eta, aldi berean, izutu egiten nauten gauza berriak sentitzen ditut, eta horretarako laguntza behar dut.



## Besteek minari aurre egiten laguntzeko

Bereziki maite nauten helduak. Funtsean, arreta jarri behar diote sentitzen dudanari eta esaten dudanari, ulertzen lagundu behar didate, eta ni maitatzen jarraitzen dutela erakutsi behar didate, batzuetan zaila egiten bazaie ere.

## Nire galderari erantzuteko

Zalantza ugari ditut nola hil zen, asko sufritu ote zuen, hori saihesteko zerbait gehiago egin ote zitekeen, nirekin haserretu ote zen... Erantzunik ez badago, ez da ezer gertatzen, baina entzun nire galderak.

## Ohiko eta eguneroko arazoekin haserretzeko

Batzuetan, bera gabe bizitzea kostatu egiten zait, gaizki sentitzen naiz... eta zaila egiten zait nire bizitza egitea, ikasten jarraitzea, lagunekin edo beste guztiekin harremanak izatea...

## Hil den pertsona gogoratu eta berari buruz hitz egiteko

Batzuetan oroitzapenak alaiak izaten dira eta beste batzuetan tristeak. Hala ere, oroitzapenek laguntzen didate persona hori nirekin izaten beraz, utzi gogoratzen. Ez aldatu gaiz, ondo sentitzen naiz berari buruz hitz egiten.

## Aurrera jarraitu eta, denborarekin, ondo sentitzeko

Bizitza zoriontsua bizi ahal izango dut, baina faltan botako zaitut beti.

