

JORGE BUCAYREN DEKALOGOAN OINARRITUTA

Agian erabilgarriak zaizkizun gaiei buruz gogoeta eginarazi nahi dizu dokumentu honek. Jorge Bucayren Dekalogoan oinarritutako 10 gakó hauek irakurtzean, kontuan izan aholkuak baino ez direla, egokitu zure beharretara, egin itzazu zure beharrak, eta balio ez dizutenak baztertu

BAI

- 1. BAIMENA** Gaizki sentitzeko, behartua, kaltebehera sentitzeko, mina sentitzeko.
- 2. KONFIANTZA** Zugan, aurrera egiteko baliabideak izatean.
- 3. ATE BERRIAK** Aukera berriak dituzu, baina oraindik ez dituzu ikusten, minak jota zaudelako.
- 4. ONARPENA** Agian zure bizitzan egin duzun gauzarik zailena bada ere, errealitatea onartu behar duzu. Nahiz eta beti izan norbait hiltzeko une txarra, heriotza beti iristen da.
- 5. BIZITZAREKIKO LOTURA** Horretan ez dago ezer txarrik, bizitzak hamaika aukera ditu zure zain, bizitzen jarraitzeko eskubidea duzu.
- 6. ESKERSARIA** Hain egoera mingarria bizi izan arren, bizitzan dagoen gauza on guztiak baloratzea, batez ere harremanei dagokienez, askoz zailagoa izango balitzateke pertsona horiek gabe aurre egitea.
- 7. HIRURAK: ATSEDENA, GOZAMENA ETA DIBERTSIOA** Eman zure buruari baimena ondo sentitzeko, txantxak egiteko, lagunekin barre egiteko. Une txarrak bakarrik iristen dira, onak zure menpe daude.
- 8. IKASKUNTZA** Bateren bat gabe bizitzen ikastea, erabaki berriak hartzen ikastea, lehen beste pertsona horrek egiten zituen lanak egiten ikastea, familiarekin eta maite dituzun pertsonekin beste era batera harremanak izaten ikastea, guzti hori da duelua egitea.
- 9. SINISMENAK** Berraragiztatzean sinesten baduzu, ondo dago, zeruan sinesten baduzu edo infernuan ondo dago, gero ezer ez dagoela uste baduzu ere, ondo dago. Zuk uste duzuna ondo dago.
- 10. IKASITAKOA PARTEKATZEA** Duelu bidearen zati bat eginda duzunean, kontatu, hitz egin zure esperientziaz, hori da laguntzarik onena da beste pertsona batzuei bidea errazteko.

- 1. EZ EZKUTATZEA** Eman baimena zeure buruari galdu duzunagatik mina, tristura, amorrua eta beldurra sentitu eta adierazteko.
- 2. KONTUZ IBILTZEA** Garrantzitsua da jaikitzeke, bazkaltzeko, oheratzeko eta ondo elikatzeko ordutegia izatea eta alkoholaz, tabakoaz edo botikez ez abusatzea.
- 3. PRESARIK EZ IZATEA** Joan pixkanaka, bizi egunez egun, ez jarri itxaropen irrealik, eta presta zaitez berriz erortzeko.
- 4. FEDEA EZ AHAZTEA** Zuri laguntzen badizu, indarrak ematen badizkizu edota kontsolatzen bazaitu bakarrik.
- 5. EZ NORBERE BURUARI ASKO ESKATZEA** Errespetatu zure forma, denbora eta espazioak duela egiteko. Ez zure burua zigortu, hobeto sentitu beharko zenukeelakoan.
- 6. ZORATZEKO BELDURRIK EZ IZATEA** Pertsona guztiok senti gaitzke bortizki, horrek desorekarik eragin gabe, nahiz eta batzuetan control falta sentitu, nahiz eta agian guztiz koherentea ez izan arren uneoro, horrek ez zaitu ezertan bihurtzen, prozesuaren parte da.
- 7. PAZIENTZIRIK EZ GALTZEA** Izan pazientzia nola eta zenbat denboran sentitu behar duzun esaten dizutenekin, batzuetan, jendeak ezin du bere mina jasan, eta horrek ez dio mesederik egiten zure prozesuari. Bila itzazu gaizki egoten husten dizuten pertsonak eta beldurrik gabe zure minak entzuteko gai direnak.
- 8. EZ JARRI AUTOSUFIZIAN** Nahiz eta agian kostatuta, laguntza eskatzeko unea da, normala da beste pertsona batzuen beharra izatea, ez egon besteak zuk behar duzuna asmatzeko zain. Esaten da ez dela jakintsuagoa laguntzarik behar ez duena, baizik eta laguntza eskatzeko balioa duena.
- 9. ERABAKI GARRANTZITSURIK EZ HARTZEA** Derrigorrezkoak direnak izan ezik, beste guztia atzeratu, une honetan ez da komeni erabakiak hartzea, hobe da beste momento baterako uztea.
- 10. EZ BEHARTU AHAZTERA** Ez saiatu pertsona hori ahazten; aitzitik, gogoratu, pentsatu samurtasunez eta sentitu berarekin partekatutako denbora oparia izan zela. "ahazteko modu bakarra gogoratzea da" (Sigmund Freud).