

## A U R K I B I D E A

1. **SARRERA**
2. **AUTO-BEHAKETARAKO GAITASUNA:** Nire jokamoldeei erreparatu eta hauek aztertzeko trebetasunak.
3. **ENTZUN ETA ERA EGOKITUAN ERANTZUTEN TREBETASUNAK,** testuinguruaren eta helburuen arabera moldatzeko trebetasunak.
4. **ENPATIARAKO TREBETASUNA**
5. **HITZEZKO GAITASUNAK:**
  - 5.1. **AHOZKO GAITASUNA.** Adierazi nahi dudana ulertarazteko moduan esateko trebetasunak eta berori moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko.)
  - 5.2. **IDATZIZKO GAITASUNA.** Adierazi nahi dudana azaltzeko trebetasunak, era egokitan adierazteko trebetasunekin batera, besteak beste, erregistroak moldatzeko gaitasuna erabiliz.
6. **EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO GAITASUNAK:**
  - 6.1. **EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK I.** Alderdi kinesikoei erreparatzeko eta beroiek moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).
  - 6.2. **EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK II.** Alderdi paralinguistikoei erreparatzeko eta beroiek moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).
  - 6.3. **EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK III.** Alderdi proxemikoei erreparatzeko eta moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).

## SARRERA

Garapen Pertsonalerako Plana, ikasten ari garen graduan oso baliagarria izango den lan bat dela uste dut. Izan ere, etorkizunean gizarte langileak izango gara, eta beraz, beharrezkoa zaigu, erabiltzaileekin harremanetan jartzeko teknika egokiak ikastea, gure enpatia lantzea edota gure ez-hitzezko komunikazioa zaintzea.

Zentzu honetan ulertu behar ditugu lan honen alderdi desberdinak. Gure burua hobeto ezagutzen ahalbidetu digu lanak, eta, aipatu bezela, gure lanbidean beharrezko izango zaigun arren, edonork egin beharko lukeen barrura begirako ariketa bat iruditzen zait. Pertsona bezala hobetzen laguntzen duet zerbait da, nahiz eta, maiz irakasleak klasean aipatu duen moduan, lan inkomodoa ere izan daitekeen.

Nire kasuan, ez da batere inkomodoa izan, jadanik gauza batzuk hobetze bidean lana egiten ari naizelako. Hala ere, hamaika gauzen inguruan hausnartu dut, eta ahulezi zein indargune batzuk ezagutu ditut, lana egin arte ezezagunak zitzaizkidanak

**1. AUTO-BEHAKETARAKO GAITASUNA: Nire jokamoldeei erreparatu eta hauek aztertzeko trebetasunak.**

<p><b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b></p>	<p>INDARGUNEAK</p>	<p>Nire indarguneei dagokionez, erreztasuna daukat laguntza eskeintzeko. Edonor gaizki ikusten badut, laguntza eskatzea dut ohitura; gainera, pertsona enpatikoa eta sentikorra izanik, erraz egiten dut, bai konturatzea ongi ez dagoela, eta bai laguntza eskaintzera joatea. Ez zait arrotza egiten ezezagun bati laguntzea, hau da, harreman estua ez edukitzeak, ez dit oztopatzen laguntzea. Bestalde, autokritika egiten dakidala ere azpimarratu nahiko nuke. Izan ere, nire jokabideen inguruan hausnartzeko ohitura daukat, eta beraz, autokritika asko egiten dut, bereziki gaizki egin dudanaren inguruan. Aipatutako bi indarguneei, arazo bat dagoenean, ongi erantzuteko gaitasunak ematen dizkidatela uste dut. Alde batetik, arazoa norena den inporta ez zaidalako, berdin berdin lagunduko dut ezagun ala ezezagun. Eta beste aldetik, arazoa nola konpontzearen inguruan sakon hausnartuko dut, erabaki honenak hartu arte. Azkenik, nahiz eta, pertsona enpatiko eta sentikorra naizen, arazoei objektiboki begiratzen dakit.</p>
	<p>AHULEZIAK</p>	<p>Ahuleziei dagokionez, aldiz, laguntza eskatu ez duen pertsona batek, ea lagundua izatea nahi duen hala ez identifikatzeko zailtasunak dauzkat. Pertsona batzuek, nahiago dute arazoa bakarrik kudeatu, eta gisa honetako egoerak identifikatzen ikasi behar dut oraindik. Indargune moduan, autokritikarako gaitasunari aipu egin badiot ere, aitortu behar dut, gehientan, autokritikaren marra gorria zapaltzen dudala: gehiegizko kritika. Nire erabakiak zalantzan jartzeko ohitura daukat, asko hausnartzen dut egindako eta esandakoaren inguruan, nahiz eta, gauza gehienek. jadanik konponbiderik ez duten, edota ia garrantziarik ere ez. Eta azkenik, erabakiak zalantzan jartzeko ohiturarekin guztiz lotuta, nire hirugarren ahulezia gisa, erabakiak hartzeko zailtasunak ditudala esango dut. Nire bizitzako momentu askotan, nahiago izan dut nik erabaki beharrean, beste edonork egitea nire orde.</p>
<p><b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b></p>	<p>Erabakiak hartzeko gaitasuna eduki nahi dut, eta honekin lotuta, nire buruarekiko autoestimua igotzen eta intseguritateak gainditzen joan nahi dut. Nire buruarekiko dudan konfiantza handitzean, adibidez, norbait gaizki somatzen dudanean laguntza lasaitasun osoz eskaini eta nahiko ez balu, normaltasunez hartu ahalko nuke, edota errazago identifikatu ea eskaintzea nahi duen.. Erabakiak hartzen ikastea ere beharrezko zaidala uste dut. Izan ere, ezin dut beste pertsonen erabakien baitan bizi, eta arriskatzen ikasi behar dut. Gainera, hausnartzea oso gaitasun positiboa izan arren orokorrean, horrenbeste pentsatzeari utzi nahi diot. Auto-behaketarako gaitasun hau neurtzen ikasi behar dut, benetan, etekin osoa atera ahal izateko.</p>	

<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	<p>Modu honetako aldaketak, ez dira egun batetik bestera ematen. Baina hasteko, erabakiak hartzeari dagokionez, behar dudana denbora hartuko dut erabakitzeko, eta ez dut utziko inork nire partez har ditzan. Intseguritateari dagokionez, hartzen ditudan erabakiei buelta gehiago ez ematen saiatuko naiz, honekin, konfiantzaren alorra jorratzen joatea espero dut. Hala ere, ez dut aldaketa drastiko bat egingo honekiko, hausnartzea zerbait positiboa dela pentsatzen baitut. Denboralizazioari dagokionez, udara hau hartuko dut eraldaketa hauek pixkanaka ematen hasteko. Gainera udara, erabakiez beteta dago, eta behin eta berriro praktikan jartzeko aukera izango dut.</p>
---	---

**2.ENTZUN ETA ERA EGOKITUAN ERANTZUTEKO TREBETASUNAK, testuinguruaren eta helburuen arabera moldatzeko trebetasunak.**

<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	<b>INDARGUNEAK</b>	<p>Entzun eta era egokian erantzuteari dagokionez, laguntza ematea gustuko duen pertsona izanik, ahal dudana guztietan entzuten ditut ingurukoena eta ez hain ingurukoena arazoak. Aktiboki entzuten dut gainera, ez baitago entzuten ari ez zaizkizula baino sentimendu zatarragorik. Benetan entzuteak, arazoari egiazko irtenbide bat bilatzen saiatzea ahalbidetzen dit. Era egokituan erantzuteari dagokionez, badakit egun txar bat daukadanean, adibidez, jendeari erantzun txarrak edo errespetu faltak egin gabe erantzuten, izan ere, aurretiaz aipatu dudana moduan, pertsona enpatikoa naiz, ni neu ere umore txarrez egonda ere. Eta benetan ikusten badut, errespetu faltaren bat egitera noala, edo egin dezakedala, aurretiaz abisatzen dut.</p>
	<b>AHULEZIAK</b>	<p>Hala ere, badaude momentuak zeietan, elkarrizketa bat edukitzerakoan edo zerbait interesgarria egiten ez zaidanean, entzuteko zailtasunak agertzen zaizkidan. Hau ordea, nire kalterako da. Honen ondorioz, agian interesgarriak iruditu ahal zaizkidan gaiak alboratzen ditut, hasiera bateko iritziagatik. Ez dut nahita egiten, baina askotan ezinezkoa zait arreta jartzea eta galdu egiten naiz.</p>

<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>	<p>Hasteko, gustuko ez dudan zerbaiten iguruan edo interesgarria iruditzen ez zaidan gai baten inguruan atentzioa jartzeko gaitasuna eskuratu nahi dut. Lortu nahi dudana, edozein gairen inguruan atentzioa jartzeko gaitasuna izatea da, eta ez soilik garrantzitsuak iruditzen zaizkidan gaietan, lehen aipatut moduan, gaien garrantzia baloratzea guztiz sailkapen subjektiboa baita. Joera honekin, eta aurreiritziak medio, jakintza eta ezagutza ezberdinak jasotzeko aukera galtzen dut. Honetaz gain, konfiantza gutxi dudana edo ezagutzen ez ditudan pertsonetikiko, erantzuna emateko erreakzio denbora gutxitzea gustatuko litzaidake. Argi dago ez dela egun batetik bestera garatuko dudana gaitasuna eta beti ere pertsona baten ibilbidea eta sentimenduak sakonki ezagutzerakoan errazagoa izango dela laguntza eskaintzea. Baina etorkizunean gizarte langile moduan lan egingo dugunez, biziki baliagarria izango zaigu ezagunak ez ditugun pertsonak izango baitira orokorrean erabiltzaileak.</p>
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	<p>Aipatutako helburua lortzeko, pixkanaka, interesa ez dudana gaietan zentratzen hasiko naiz, adibidez klasean, distraktore bat erabili beharrean, nire buruari gogor egin eta atentzioa jartzen saiatukonaiz, adibidez, apunteak hartzera derrigortuz. Gehitzeko, laguntza ezezagunei ematerako garaian, erreakzio denbora gutxitzeko, honetan ere nire burua derrigortuko dut hau lantzeko. Hau egiteko, ez dakit zein izan daitekeen modu aproposena, baina agian ezezagunei laguntzen hastea bai lan esparruan, eta nire kasuan, balaigarria izan daitekeela uste dut. Erabiltzaileari erantzun aproposa emateko erreztasuna garatzeko, egokiena, horrelako egoerak etengabe sustatzea dela iruditzen zait, hau da, praktikaren bidez bereganatu beharreko trebetasuna da.</p>

<b>3.ENPATIARAKO TREBETASUNA</b>		
<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	<b>INDARGUNEAK</b>	<p>Pertsonalki, enpatia denok garatu beharko genukeen ezaugarri bat iruditzen zait, denok izan beharko genuke enpatikoak. Ez norbaitekin hitz egiten dugunean bere egoera ulertzeko edo norbaitek arazo bat daukanean bere azalean jartzeko. Baizik eta pertsoneri entzuteko, ondo tratatzeko eta gure egunerokotasunean hartzen ditugun erabakiak ahalik eta hobekien hartzeko. Zentzu horretan, pertsona enpatiko bat naizela esango nuke, indargune orokor eta nagusizat.</p>
	<b>AHULEZIAK</b>	<p>Ahulezia garbiena nere kasuan; ondokoaren atzetik kokatzen dut nire burua. Hau da, ez zait gustatzen besteengatik ematea haiengandik jasotzen ari naizela sentitzen ez badut. Sekulakoa amorruta ematen dit, baina argia da jende askok ez daukala batere enpatiarik.</p>
<b>Zer LORTU nahi dut?</b>	<p>Enpatikoa izateari ez uztea da nahi dudana lortu. Ez dut uste, batzuetan sentitzen dudana amorruta gestionatzen</p>	

<b>NOLAKOA izan nahi dut?</b>	dudanik. Beraz, hau ere gestionatzen ikasi nahiko nuke. Gainera, askotan, bereziki etorkizunean izango dugun lanagatik, komeni zait agian lagunduko ez nauten pertsoneri laguntzen ikastea, nahiz eta batzuetan frustagarria izan daitekeen.
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	Horrelako egoera bat ematen denean lasai mantentzen saiatuko naiz, eta nire buruari koherentziaz jokatuaz dio; hau da, ezin dut gauza bat pentsatu baina praktikan kontrakoa egin. Beraz, aipatutakoa hobetzeko, denbora hartuko dut, eta pixkanaka, denok desberdinak garela eta bakoitzak jendearen babesaren edo laguntza emateko modu desberdinak dituela ikasi behar dut.

<b>4.HITZEZKO GAITASUNAK</b>		
<b>4.1. AHOZKO GAITASUNA.</b> Adierazi nahi dudana ulertarazteko moduan esateko trebetasunak eta berori moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (bestek beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko.)		
<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	<b>INDARGUNEAK</b>	Egia esan ahozko gaitasunerako erraztasun handia duen pertsona bat naizela esango nuke. Urteen poderioz, asko hobeto dut jende aurrean hitz egiteko gaitasuna. Baina gaur egun esa dezaket, askok esan didaten arren guztiz sinisten ez dudana: jende aurrean ongi hitz egiten dudala. Eta jarraituaz, inprobisatzeko gaitasunak dauzkala ere uste dut. Beti eduki izan dut ohitura gauza asko inprobisatzeko, izan denborarik eman ez didalako zerbait pentsatzeko, edo izan sorpresan harrapatu nauelako
	<b>AHULEZIAK</b>	Hala eta guztiz ere, batzuetan, ezagutzen ez dudan jendearekin, pentsatzen dudana esan beharrean bere ideietara moldatu eta egokitzen naiz, esaten duenari jarraituaz. Honek lotura dauka, aurretiaz aipatutako intseguritatearekin eta autoestimarekin. Nire iritziekiko eta esan dezakedanarekiko izango duen irudiak asko beldurtzen nau.
<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>	Ohitura edo joera honek, harreman sendo batzuk berandu edota beranduegi garatzera eramaten nau, izan ere, nire izaeraren zati bat gordetzen dut. Hau aldatu nahiko nuke, eta nire iritziez ziur banago, hauek esateko beldurrik ez izatea.	

<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	Hasteko, eta aldaketa drastikoegia ez ematearren, nire iritzia, modu orokortuago batean ematen hasiko naiz. Modu honetan, ohitura bilakatzen joango naiz, askeago sentitzen nahi dudana hori esateko, eta harreman berriak ez diren hauetan ere, berbera egingo dut.
---	--

**4.2. IDATZIZKO GAITASUNA. Adierazi nahi dudana azaltzeko trebetasunak, era egokituan adierazteko trebetasunekin batera, besteak beste, erregistroak moldatzeko gaitasuna erabiliz.**

<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	INDARGUNEAK	Idaztea asko gustatzen zaidan zerbait da, txikitatik idatzi izan dut asko eta beti suertatu zait erraza. Are gehiago, duela urte batzuk herri mailako edo eskualde mailako txapelketetara aurkeztzen nintzen batzuetan, testu bat bidaltze hutsarekin sari txikiak irabazi ohi nituen.
	AHULEZIAK	Txikitatik esan didaten arren gaitasun handia dudala idazteko eta benetan gustatzen zaidan zerbait izan arren, beste behin ere alperkeria ematen dit idazten jartzean. Ez dut ohiturarik egunerokotasunean idazteko eta, horregatik, oso oso noizean behin soilik egiten dudana zerbait da.
<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>	Gustatuko litzaidake idaztearen ohitura hori berreskuratzea. Azkenean, benetan gustatzen zaidan eta disfrutatzen dudana zerbait da eta, bestetik, egunero idatziz ikaragarri hobetuko nuke. Askotan ikusi eta entzun "journaling" delako praktika moduko bat. Praktika honek goizero esnatu berritan eta ezer egin baina lehen edo gauean lotara joatean tarte batez idaztean datza. Ez zertan eguneroko baten modura, ez da egunean egin duzunaren artxibo bat. Besterik gabe paperaren aurrean jarri eta edozer gauza idazten hastea da helburua.  Interesgarria izango litzateke horrekin probatzea.	
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	Esango nuke, gorputzaren edo aurpegiaren keinu zein espresioei dagokienez erdibide egoki batean kokatzen naizela. Oso espresiba naiz zentzu askotan eta horrek esan nahi dudana eta nire umorea ulertzen laguntzen dio ondoko pertsonari. Baina aldi berean, pertsona oso espresiboek izan ohi duten arazoa haien espresioak ezin kontrolatzea da eta nire hori inongo arazorik gabe egin dezaket. Hau da, oso espresiba naiz, baina nik kontrolatzen dut noiz den egokia eta noiz den hobeto keinuen bidez inorri ezer ez ulertaraztea.	

## 5.EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO GAITASUNAK:

### 5.1. EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK I. Alderdi kinesikoei erreparatzeko eta beroiek moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).

<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	INDARGUNEAK	Oso gutxitan urduritzen naizenez eta jende aurrea hitz egiteko gaitasuna dudanez, orokorrean argi eta garbi hitz egiten dut, tonu seguru batean. Hau zerbait positiboa dela uste dut, ziurtasuna erakusten duela.
	AHULEZIAK	Oso gutxitan jartzen naizenez urduri, jartzen naizenetan ezin dut diximulatu eta ikaragarri nabaritzen zait. Paralinguistikoki ebideantzia asko ematen ditut: adibidez, oso baxu hitz egiten edo ahotsa dardarka izatea.
<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>		Urduritasun egoeren aurrean nire burua menperatzen jakitea izango litzake helburua. Hau da, urduri egon arren, nire buruaren gaineko kontrola mantentzea.
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>		Honekin hasi nintzenez ohartu nintzen borondate handia beharko nuela. Izan ere, hasieran aipatu dudana bezala, oso pertsona despistatua naiz interes berezirik pizten ez didaten gauzekiko. Horregatik, batzuetan kostatu egiten zitzaidan nire burua behartzea jendea obserbatu eta laderdi kinesikoei erreparatzeko. Baina saiakerak apurka apurka bere fruituak ematen ditu.

### 5.2. EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK I. Alderdi paralinguistikoei erreparatzeko eta beroiek moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (besteak beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).

<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK</b>	INDARGUNEAK	Esango nuke, gorputzaren edo aurpegiaren keinu zein espresioei dagokienez erdibide egoki batean kokatzen naizela. Oso espresiba naiz zentzu askotan eta horrek esan nahi dudana eta nire umorea ulertzen laguntzen dio ondoko pertsonari. Baina aldi berean, pertsona oso espresiboek izan ohi duten arazoa haien espresioak ezin kontrolatzea da eta nire hori inongo
--	-------------	--



<b>jarri.</b>		arazorik gabe egin dezaket. Hau da, oso espresiba naiz, baina nik kontrolatzen dut noiz den egokia eta noiz den hobeto keinuen bidez inorri ezer ez ulertaraztea.
	AHULEZIAK	Gutziz kontrara, gaiontzekoen alderdi kinekoei erreparatzeko nahiko traketsa naiz. Jendearen keinua ez badira garbiak, ziurrenik ez ditut ulertuko. Hau arazo bat da, izan ere, bien arteko komunikazioan ulermenaren zati handi bat galtzen da alderdi kinesikoa erreperatzen edo ulertzen ez badut.
<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>		Denbora bat da dagoeneko ahulezia hau identifikatu nuela eta hobetzeko apustuta egin nuela. Nire asmoa, pixkanaka pixkanaka jendeak egiten dituen keinu zein mugimenduak pentsatu beharren gabe momentuan ulertu eta testuinguruan kokatzen saiatzea da.
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>		Denborarekin ikasi dut neure burua lasaitzen urduri nagoenean eta orokorrean lortzen dudan zerbait da. Baina nire denbora behar izaten dut eta hau ez dut beti izaten. Horregatik, uste dut arnasketa ariketak lagungarriak izan daitezkeela eta hauek erabiltzea probatu beharko nukeela. Erraz eta nahiko azkar erabili daitekeen tresna bat dira.

### 5.3. EZ HITZEZKO KOMUNIKAZIO-GAITASUNAK III. Alderdi proxemikoei erreparatzeko eta moldatzeko gaitasuna, testuinguru eta helburu desberdinen arabera (bestek beste, hurbiltasuna lortzeko, nagusitasuna adierazteko edo distantzia markatzeko).

<b>Ze OHITURA dauzkat? Eguneroko ADIBIDEAK jarri.</b>	INDARGUNEAK	Joera handia daukat jendearekin kontaktua izateko, bai ikutzeko, gertu egoteko edota bereziki beti begietara begiratzeko. Azken ohitura hau oso gustuko dut, begietara begiratzean, konfiantzazko binkulo bat sortzen dela iruditzen zait. Nagusitasuna adierazteari dagokionez, ez daukat ohiturarik nagusitasuna adierazteko, ez baitoa nire izaeraarekin bat. Distantzia markatzeko aldiz, agian posturaren bitartez egiten dut, hankak gurutzatuaz adibidez, modu honetan, aprean dudan pertsona, nigandik urruti egotera behartua da.
	AHULEZIAK	Orokorrean, ez nahiz gai, pertsonetikiko distantzia argia markatzeko, soilik bereziki inkomodatzen naizenean egiten dut. Izan ere, kontaktu fisikoa asko dut gustuko, askotan, gehiegizkoa ere izatera iristen delarik, batzuek, ez bait dute gustuko kontaktu fisikoa.

<b>Zer LORTU nahi dut? NOLAKOA izan nahi dut?</b>	Lortu nahi dudana, pertsonetikiko distantzia markatzen ikastea da, askotan, mugak jartzea ere beharrezkoa delako, adibidez, gizarte langintza bezalako ogibide batean.
<b>Zer EGINGO DUT horretarako? Noiz? Ekintzak eta denboralizazioa</b>	Pixkanaka nire jarrerak aldatzea lortu badut eta alderdi maitekorrago bat erakusteko ohitura garatu badut, konfiantza handien dudan pertsonekin pixkanaka eta eguneroko keinu txikiekin, gure arteko harremanean ere alderdi hori integratzen joan behar dudala uste dut. Pixkanaka pixkanaka normalizatuz niretzat zerbait arrotza izateari uzten dion arte.