

## 1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.

**Aukeratu erantzuna.** Bakarra da zuzena.

## NEGARRA

Bizitzako lehen adierazpena da negarra. Gizakiak jaiotzean egiten duen lehen gauza. Horrek erakusten du oso naturala eta beharrezkoa dela. Denborarekin, baina, negarrak esangura negatiboa hartzen du, nahiz eta pozez negar egitea ere posible den. Adinean gora egin ahala negar egitea, ordea, gaizki ikusita dago gaur egungo gizartean. «Gure kultura-ideologia hegemonikoaren barnean, negar egitea ez da baloratzen; lotsatu eta ezkutatu egiten gara», zehaztu du Maria Zapata antropologoak. «Hiperzoriontasunaren» gizartea da gaur egungoa, hots, soilik pozik, kontentu edo zoriontsu egotea onartzen da giza baliotzat: «Minarekin loturiko dena tabu bilakatu da».

Psikologoek diotenez, negarra gorputzaren erreakzio natural bat da, askapen bat, fisiologikoa. Arrazoi desberdinengatik sortzen dena. Ez da nahita egiten den zerbait. Berezkoa da. Gorputzaren behar bat dela dio Itziar Bartolome hezkuntzaren psikologian adituak: «Doministiku edo aharrausi egiten dugun bezala, negarra ere maila horretako gorputzaren beharra da». Negarraren onurak hauek direla dio Bartolomek: fisiologikoki estres-maila eta min fisikoa gutxitu egiten dira; arnas-erritmoa orekatzen da; begiak garbitzen ditu; adrenalina- eta magnesio-mailak erregulatu egiten dira; eta efektu lasaigarria daukaten hormonak isurtzen dira. «Horrez gain, negarrak gure izaera ulertzeko ate bat zabaltzen digu. Aukera ematen digu geure burua ulertzeko eta zerk egiten digun min ikusteko».

Psikologoek diotenaren aurka, Zapatak dio ez dagoela emozioak adierazteko modu unibertsalik, hau da, inola ere ez dela pertsona guztietan berdin gertatzen, eta emozioekin unibertsaltasunean erortzea oker larria dela uste du. Zer sentitzen den, nola sentitzen den, nola izendatzen den, emozio bakoitzaren esanahia, adierazpena, kulturatik eta historiaren garapenetik igarotzen dela dio antropologoak. Gaur-gaurkoz, Zapatak ez du uste emozioak, barrea eta negarra, adibidez, garrantziari dagokionez, maila berean jarriko direnik. Halaber, sare sozialak jarri ditu horren erakusgarri: «Sare sozialetan soilik gure aurpegi ona erakusten dugu». Azken mende erdian, gizartea zoriontasunaren gizarte bilakatzen ari dela uste du. «Kulturalki ondo egotea baloratzen da, zoriontsu eta pozik». Halaber, negarrari loturiko prozesu oro, eremu intimoetara eta ahal den neurrian, eguneroko tokietatik urrutira mugatu dela ohartarazi du.

Negar egitea, barre egitea bezala, garrantzitsua eta beharrezkoa da, Bartolomeren ustez. Edozein izaki, negarra entzuten duenean, larritu egiten da, eta Bartolomek ohartarazi du nork bere buruari min egiten diola negarra espazio intimoetara mugatzen badu eta sozializatzen ez badu larritasunik ez sentitzearren. «Negarra sufrimenduari, minari, amorruari lotuta daukagu, eta, horregatik, deseroso sentiarazten gaitu. Negarrari libre uzten diozunean, aldiz, egoera aldatu egiten da». «Negar egitea hutsagatik ez diogu inori kalterik egiten, nahiz eta ingurua ezeroso sentitu». Kontrako mezua jaso arren, negarra ez da inorentzako eraso, eta ez du inor ahulago egiten, Bartolomek nabarmendu duenez. «Negarrak indartu, sendatu eta lagundu egiten digu».

JAINAGA, Z. *Berria*. 2020ko ekainaren 6a. Egokitua

## 1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. Zer gertatzen da gaur egungo gizartean negarrarekin?
  - a) Hobeto ikusita dagoela adinean gora goazela.
  - b) Ezinezkoa dela pozez negar egitea.
  - c) Ez dela behar bezala onartzen.
2. Zer diote psikologoek negarraz?
  - a) Berezko ez dugun erreakzio naturala dela.
  - b) Apropos egin dezakegun zerbait dela.
  - c) Gorputzak duen beste behar bat dela.
3. Zein da negarraren onura?
  - a) Estresa handitzen duenez, arnas-erritmoa bizkortzea.
  - b) Gure izaera nolakoa den ezagutzen lagundu ahal izatea.
  - c) Adrenalina erabat gutxitzea, efektu lasaigarria baitu.
4. Zer dio Zapatak emozioen unibertsaltasunaz?
  - a) Ez dagoela emozio guztiak adierazteko era bakarra.
  - b) Gure gizartean emozio guztiek garrantzia bera dutela.
  - c) Emozio guztiek modu berean eragiten digutela guztioi.
5. Zer adierazi du Bartolomek negar egiteaz?
  - a) Beharrezkoa den arren, ingurukoei kalte egiten diegula.
  - b) Ez gaituela eroso sentiarazten, minarekin zerikusia baitu.
  - c) Sozializatzen badugu, geure buruari min egin ahal diogula.