

Errukiaren dekalogo



1. AITORTZEN DUT PERTSONA PAREGABEA NAIZELA, ZAURGARRIA, ALDATZEN DENA ETA BEHARRAK DITUENA.

Nire izaera onartzea beharrezkoa da, besteak ezagutzeko prest egoteko.

- + Nire burua onartzen dut, eta onartzen dut pertsonak desberdinak garela.
- + Nire burua errespetuz tratatzen dut, baita gainerako pertsonak ere.
- Besteen gainetik edo azpitik sentitzen naiz.
- Nire buruari min egiten diot gainerako pertsonekin konparatzean



2. LEHENIK ERRUKIZ ZAINTZEN DUT NIRE BURUA.

Lehenik nire burua zaindu behar dut, gainerako pertsonak zaindu ahal izateko.

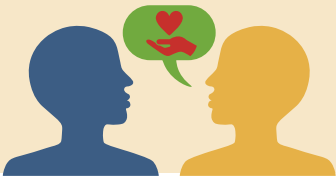
- + Nire beharrak onartzen ditut eta asetzen saiatzen naiz.
- + Nire mugak onartzen ditut.
- + Mugak jartzen ditut eta "ez" esaten dut.
- Nire buruak pena ematen dit.
- Ez ditut nire emozioak zaintzen.



3. PERTSONA BIZTZEN ARI DEN UNEA ONARTZEN DUT.

Onartzen dut pertsona bakoitza bakarra dela eta bizitzan zehar pentsatzeko, sentitzeko eta jarduteko modua alda dezakeela.

- + Pertsonak errespetatzen ditut baldintzarik gabe, nahiz eta ni bezalakoak ez izan edo, ni bezala ez pentsatu.
- Beste pertsonak baztertzen ditut beren ideia sozio-politikoengatik.



4. ATSEGINA NAIZ BESTE PERTSONEKIN.

Atsegina naiz eta errespetuz tratatzen ditut pertsonak. Horrela eredu bihurtzen naiz beste pertsonentzat.

- + Beste pertsonekin hurbila eta adeitsua naiz.
- + Haiekiko interesa erakusten dut.
- + Haien eskuragarri nago.
- Pertsonak modu mekanikoan tratatzen ditut.
- Pertsonen ez diet arretarik eskaintzen.
- Pertsonak presaka artatzen ditut.



5. PERTSONA BAKOITZAREN ESPAZIOA ERRESPETATZEN DUT.

Beste pertsona batek hitzez edo hitzik gabe adierazten didan distantzia fisikoa, soziala eta emozionala errespetatzen dut. Behar dudanean mugak jartzen ditut.

- + Beste pertsonaren intimitatea kontuan hartzen dut.
- + Hurbiltzeko baimena eskatzen dut.
- Nire irizpidea ezartzen dut.
- Hitzartu ditugun mugak urratzen ditut.



6. LASAITASUNEZ, ERRESPETUZ ETA JARRERA IREKIZ ENTZUTEN DUT.

Adeitasunez entzuten dut beste pertsona batek partekatzen duena. Esaten duenarekiko interesa erakusten dut. Nire emozioak eta jarrera zintzoki adierazten ditut.

- + Hitzeko eta hitzik gabeko komunikazioari arreta jartzen diot.
- + Isiltasuna onartzen eta zaintzen dut.
- Aholkuak ematen ditut.
- Elkarrizketaren protagonista izaten saiatzen naiz.



7. LAGUNTZA, OREKA ETA ONGIZATEA EMATEN DIET PERTSONEI.

Norbait artatzen dudanean, bere beharrei lehentasuna ematen diet baina, nire beharrak alde batera utzi gabe. Horrela, biok eroso egongo gara.

- + Ulertzeko entzuten dut.
- + Beharrezko espazioa eta denbora ematen diet beste pertsonari.
- Nahitaez erantzunen bila nabil.
- Balio gutxi ematen diot bestearen egoerari.



8. NIRE KOMUNITATEAREN BEHARREI ETA KEZKEI ADI NAGO.

Nire komunitatearen beharrak eta kezkek behatzen eta entzuten ditut, jakiteko non lagundu, kontsolatu, ulertu eta jardun jakiteko.

- + Guztion ongia bilatzen dut.
- + Elkarrizketa bitartekotza egiteko erabiltzen dut gizartearen parte-hartzea sortzeko, eta akordioak lortzeko.
- Alde bat diskriminatu edo baztertzen dut, bestearen aldean jartzen naizenean.



9. NIRE EKINTZEKIN KOMUNITATE ERRUKIORRA GARATZEN DUT.

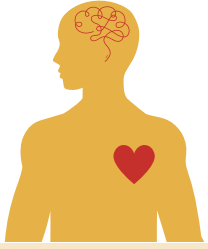
Nire eta bestearen sufrimendua ulertzen, arintzen eta prebenitzen saiatzen naiz.

- + Badakit zein garrantzitsua den bertan egotea, eskuragarri egotea eta besteei entzutea.
- Nigan bakarrik pentsatuz jokatu ez dut.
- Ez naiz sentikorra gainerako pertsonen sufrimenduarekiko.



10. Zer gehituko zenuke zuk?

Errukiaren dekalogoa



1. AITORTZEN DUT PERTSONA PAREGABEA NAIZELA, ZAURGARRIA, ALDATZEN DENA ETA BEHARRAK DITUENA.

Nire izaera onartzea beharrezkoa da, besteak ezagutzeko prest egoteko.



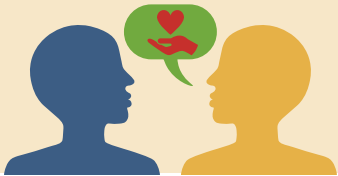
2. LEHENIK ERRUKIZ ZAIKTZEN DUT NIRE BURUA.

Lehenik nire burua zaindu behar dut, gainerako pertsonak zaindu ahal izateko.



3. PERTSONA BIZTZEN ARI DEN UNEA ONARTZEN DUT.

Onartzen dut pertsona bakoitza bakarra dela eta bizitzan zehar pentsatzeko, sentitzeko eta jarduteko modua alda dezakeela.



4. ATSEGINA NAIZ BESTE PERTSONEKIN.

Atsegina naiz eta errespetuz tratatzen ditut pertsonak. Horrela eredu bihurtzen naiz beste pertsonentzat.



5. PERTSONA BAKOITZAREN ESPAZIOA ERRESPETATZEN DUT.

Beste pertsona batek hitzez edo hitzik gabe adierazten didan distantzia fisikoa, soziala eta emozionala errespetatzen dut. Behar dudanean mugak jartzen ditut.



6. LASAITASUNEZ, ERRESPETUZ ETA JARRERA IREKIZ ENTZUTEN DUT.

Adeitasunez entzuten dut beste pertsona batek partekatzen duena. Esaten duenarekiko interesa erakusten dut. Nire emozioak eta jarrera zintzoki adierazten ditut.



7. LAGUNTZA, OREKA ETA ONGIZATEA EMATEN DIET PERTSONEI.

Norbait artatzen dudanean, bere beharrei lehentasuna ematen diet baina, nire beharrak alde batera utzi gabe. Horrela, biok eroso egongo gara.



8. NIRE KOMUNITATEAREN BEHARREI ETA KEZKEI ADI NAGO.

Nire komunitatearen beharrak eta kezkek behatzen eta entzuten ditut, jakiteko non lagundu, kontsolatu, ulertu eta jardun jakiteko.



9. NIRE EKINTZEKIN KOMUNITATE ERRUKIORRA GARATZEN DUT.

Nire eta besteen sufrimendua ulertzen, arintzen eta prebenitzen saiatzen naiz.



10. Zer gehituko zenuke zuk?