

Komunikazio eraginkor eta sormenezkorako

eskuliburua

Vives sarearen
eztabaida-txapelketa
prestatzeko



Fani Grande

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

CIP. Biblioteca Universitaria

Grande, Fani

Komunikazio eraginkor eta sormenezkorako eskuliburua [Recurso electrónico]: Vives sarearen eztabaida-txapelketa prestatzeko / Fani Grande ; [UPV/EHUko Euskara Zerbitzuak koordinatutako itzulpena ; itzultzailea, Maramara taldea]. – Datos. – [Leioa] : Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2023]. – 1 recurso en línea : PDF (59 p.). – (Unibertsitateko Eskuliburuak = Manuales Universitarios)

Modo de acceso: World Wide Web.

ISBN: 978-84-1319-591-9

1. Arte de hablar en público. 2. Foros (Discusiones y debates) 3. Oratoria.

(0.034)82.085

Eskubide guztiak erreserbatuta. Obra hau erreproduzitzeko, banatzeko, publikoki komunikatzeko edo eraldatzeko modu oro titularren baimenarekin bakarrik erabil daiteke, legeak aurreikusitako salbuespen-kasuetan izan ezik. Obra honen zatiren bat fotokopiatu edo eskaneatu behar baduzue, jo CEDROra (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org).

UPV/EHUko Euskara Zerbitzuak koordinatutako itzulpena.

Itzultzailea: Maramara* taldea

Begirale teknikoa: Iñigo Roque (UPV/EHUko Euskara Zerbitzua)

Hizkuntza-begiralea: Jesus Mari Makazaga (UPV/EHUko Euskara Zerbitzua)

© Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua

ISBN: 978-84-1319-591-9

1. Hasiera	Hasi aurretik	4
2. Korapiloa	1. Hitzezko komunikazioa	8
	2. Hitzik gabeko komunikazioa	14
	3. Komunikazioaren kudeaketa emozionala ..	24
	4. Klasikoak eta diskurtsoaren eraikuntza ..	36
	5. Klasikoak eta diskurtsoaren egitura	40
	6. Sormena eta pentsamendu sortzailea	42
3. Amaiera	Ondorioa	53
	Ikasten jarraitzeko	55
	Eranskinak	56
	Hitzezko komunikazioko fitxa	56
	Hitzik gabeko komunikazioko fitxa	57
	Urratsez urratsezko gomendioak	58

Hasi aurretik



#EztabaidaTxapelketa

Eskuliburu hau 2022an egin genuen *online* tailer baten emaitza da. Tailerra 2022ko DBHko eta Batxilergoko Eztabaida Txapelketako kapitainei zuzenduta zegoen. COVID-19a zela eta, 2020an ez genuen txapelketarik izan, eta hurrengo urtean *online* egin behar izan genuen. 2022an, Eztabaida Txapelketa aurrez aurre egin genuen berriro, hori baita, zalantza izpirik gabe, eztabaidan aritzeko eta komunikazio eraginkorra praktikatzeko modurik onena. Hain zuzen, ideia horretan oinarritzen da proposamen hau guztia. Tailerrean oso gustura aritu ginen, eta badakigu harrera ona izan zuela eta probetxugarria eta baliagarria izan zela han izan ziren irakasleentzat. Eta horixe zen gure helburua! Horregatik, han bizitakoa idatziz jasotzea erabaki genuen, eta handik jaio da eskuliburu-tailer moduko hau, parte-hartzaileei Vives Sarearen DBHko eta Batxilergoko Eztabaida Txapelketarako prestatzen laguntzeko helburuarekin.

Ilusioz betetzen nau idatzizko eskuliburu-tailer hau aurkezteak; izan ere, haren bitartez, DBHko eta Batxilergoko ikasle guztiengana heldu nahi dugu, helburu berarekin: parte-hartzaileei eztabaidarako prestatzen laguntzea. Beraz, Eztabaida Txapelketan parte hartu nahi baduzu baina ez badakizu nondik hasi, hamaika zalantza badituzu, inoiz ez bazara eztabaida batean aritu, jendaurrean hitz egiteak beldurra ematen badizu, baina, hala eta guztiz ere, Txapelketan parte hartzeak ilusioa egiten badizu, bada, lagun, eskuliburu hau zuretzat da. Espero dugu behar duzun guztia aurkituko duzula.

Eztabaida Txapelketaren nondik norako guztiak eskaini nahi dizkizugu, gida praktikoa batean. Hari esker, eztabaidaren alderdi guztiak lantzeaz gain, prozesuaz beraz ere gozatu ahal izango duzu; izan ere, heltzen zaren fasera heltzen zarela, ikasketa-prozesuaren ikuspuntutik beti egingo duzu aurrera.



Hasi aurretik



#EztabaidaTxapelketa



Hona hemen niri buruzko lau kontu. Idazlea naiz, eta komunikazioan aditua. Telebistan, irratan, prentsa idatzian eta prentsa digitalean lanean aritua naiz, zinemaren eta antzerkiaren munduan ere ibili izan naiz, eta urte mordoan daramat lan-esparru orotariko profesionaleri jendaurrean nahiz esparru pribatuan beren ahotsa aurkitzen laguntzen.

Konbentzituta nago nork bere ahotsa izatea superboterea dela ia; izan ere, hizketa behar bezala kudeatzen duten pertsonak hobeto kudeatzen dituzte bizitzako egoerak ere. Nork bere ahotsa izateak esan nahi du beste inork ez duela zure ordezkari hitz egingo, eta, Vives Sarearen eztabaidaren testuinguruan, ahots hori da zure ikuspuntua eta argumentuak defendatzen lagunduko dizuna.

2016tik nabil Vives Sarearekin elkarlanean, epaile laguntzaile gisa lehenbizi, eta epaileburu azkenik, eta zeregin hori pasioz betetzen dut. Niretzat opari zoragarria da zuek hitza eztabaidarako horrela erabiltzen ikustea, zuen adinarekin eta egiten duzuen ahalegina eginez. Epaile gisa bizitako esperientzia horretan oinarrituta, eta Vives Sareak txapelketa hobetzeko egiten duen ahalegin jarraituaren esparruan, gaitasun komunikatiboen prestatzaile izatea ere eskaini zidaten. Eta hemen nago; bete dut hitza!

Begien aurrean daukazun proposamena maitasunez eta ilusioz beteta egin da, eta helburutzat du Vives Sarearen eztabaidarako zeure kabuz eta zeure taldearekin prestatzeko behar dituzun alderdi guztiak lantzea. Eduki osoa Eztabaida Txapelketaren formatu eta ezaugarrietara egokituta dago. Ez da hitzaldiak ematen edo jendaurrean hitz egiten ikasteko eskuliburu bat; aitzitik, berariaz Eztabaida Txapelketarako pentsatutako eskuliburu-tailerra da, eta espero dugu inspirazio-iturri aberatsa izatea eta eztabaidako gaiaren prestaketa-lana aberastea. Irakur ezazu lasai, bilatu txoko isil bat, hartu ur apur bat, papera eta bolaluma, eta errespetatu zeure ikasteko eta erantzuteko erritmoa. Ez duzu zertan dena jarraian egin; egin aurrera urratsez urrats, eta, urratsen artean, hartu arnasa. Zer diozu?



Eskuliburuaren egitura hasierako tailerreko aurkezpenaren egitura berbera da, baina berrikusi egin dugu, diapositiba berriren bat gehitu diogu, eta lehendik zegoen diapositibaren bateko edukia zabaldu dugu edizio honetarako. Talderen bat gidatzeko asmoa baduzu, aurrera: behar duzun guztia duzu eskura.

Hasteko, komunikazio eraginkorra eta sormenezkoa zer den definituko dugu, hori baita irakaskuntza-proposamen honen guztiaren oinarria. Hainbeste urtean komunikazio eraginkorra lantzen aritu ondoren, honela definituko nuke: komunikazio eraginkorrak gure helburuak lortzeko aukera ematen digu, modu zintzoan, estrategikoan, sormenezkoan eta inor mindu gabe.

Baliteke xede horiek pertsona batetik bestera aldatzea: jendaurreko hitzaldi bat, lan-elkarrizketa bat, eskolako lan baten aurkezpena, edo, kasu honetan bezala, Vives Sarearen Eztabaida Txapelketan parte hartzea. Proposatzen dugun komunikazio eraginkorrerako eredu biolentziarik gabeko komunikazioan, asertibitatean, autoestimuan eta autoezagutzan dago oinarrituta. Halaber, norberaren balioetan errotutako komunikazioa da. Atal bat eskainiko diogu gai horri.

Uste osoa dut Txapelketan parte hartzea esperientzia aberasgarria izango dela eta etorkizunerako baliagarria izango zaizula. Hemen planteatzen dugun ibilbidea bereziki pentsatuta dago beharrezko diren gaitasun komunikatibo guztiak praktikatu ditzazuen eta eztabaidan erabil ditzazuen. Era berean, tailer hau aukera bikaina izan liteke (eta hala izatea gustatuko litzaidake) nor bere burua ezagutzeko, ikasteko, bakarka zein taldean lan egiteko eta eztabaidatik harago erabili ahal izateko. Hitz egiten jakitea, ideiak behar bezala azaltzen jakitea, argudioak defendatzea, zeure ahotsa aurkitzea. Azken finean, ibilbide luzeko ikasketa da, eta ezin baliotsuagoa, bizitzan erabil dezakezuna.

Zer moduz zaude? Bai, zer moduz zauden jakin nahi dut. Baina ez neure jakin-minagatik; galdera zuretzat da. Zer moduz gauden jakitea funtsezkoa da komunikatzeko unean abiapuntua zein dugun jakiteko; beraz, idatz ezazu nola sentitzen zaren une honetan. «Ondo» edo «gaizki» idazten baduzu, orduan ez duzu zer moduz zauden adierazi. «Ondo» eta «gaizki» hitzak ez dira egokiak nola sentitzen zaren modu zehatzean deskribatzeko. «Zer moduz zaude?» galderari erantzuteko, ahalik eta zehatzenak izan behar dugu; beraz, oso garrantzitsua da une honetan duzun egoera emozionalera ahalik eta gehien hurbiltzea. Komunikatzeko, izan ere, emozionalki nola zauden jakin behar da. Berdin du Txapelketan parte hartuko duen talderen bateko kide zaren edo taldearen gidaria zaren, emozioak kudeatzen ikasi beharko duzu, emozioak gakoa izango baitira modu eraginkorrean komunikatzeko. Hitz egiten hasi aurretik, abiapuntua argi izan behar dugu: ez da gauza bera «urduri» egotea edo «gaizki» egotea. Urduri bagaude, egoera kudeatzeko aukera daukagu oraindik (adibidez, arnasketaren bidez); «gaizki» gaudela badiogu, berriz, egoera anbigua da, eta ez da erraza egoera emozional horretatik irtetea. Hitzek egiten gaituzte, baina baita emozioek ere; batzuen eta besteen emaitza gara; horregatik da interesgarria zer moduz zauden jakitea eta egoera hori adierazteko hitz egokia aurkitzea.

Zer moduz nago? 

1. Hitzeko komunikazioa

Lehenik eta behin, gure hitzeko komunikazioari erreparatu behar diogu. Nola hitz egiten duzu? Erreparatu al diozu horri inoiz? Zer hitz erabiltzen dituzu maizen?

Maiz esaten al dituzu *vale, ok, en plan* eta gisakoak (gainera, erdarakadak dira)? Hitzak arretaz aukeratzen dituzu ala pentsatu gabe alde egiten dizute ahotik, ia mastekatzeko denborarik gabe? Nola ahoskatzen dituzu hitzak? Zure inguruko jendeak esaten duzuna erraz ulertzen duela uste duzu, ala esandakoa errepikatzeko eskatzen dizute? Hitz egiten duzunean, jendeak aditzen al dizu? Ba al dakizu zer eragin duten esaten dituzun hitzek gainerako pertsonengan? Esaten duzuna zeure gain hartzen al duzu? Eta, azkenik: gustatzen al zaizu zure ahotsa?

Hitzeko komunikazioan, zeinuak (ahozko zein idatzizko hitzak) erabiltzen ditugu mezu bat transmititzeko, eta zeinu horiek modu linealean agertzen dira:

1. praktika: [#BakarkaEgiteko](#)

Eskatu galdera horien inguruko *feedbacka* zure inguruko jendeari, maite zaituen jendeari. Entzun esateko dutena, eta gogoan hartu egiten dizkizuten oharrak. Eta, azkenik, pentsatu zer ikas dezakezun informazio horretatik.

2. praktika: [#BakarkaEgiteko](#)

Zure ahotsa gustatzen ez bazaizu, egin horretarako arrazoiaren zerrenda xehatua eta gorde ezazu.



HITZEZKO KOMUNIKAZIOA

Hitzeko komunikazioan zeinu linguistikoak erabiltzen dira. Zeinu horiek arbitrarioak eta konbentzionalak dira; izan ere, erabiltzaileek ondo ezagutzen dituzte ezarritako arauak, eta horien arabera adierazten dute transmititzen dutena. Gainera, hitzezko komunikazioak izaera lineala dauka: zeinu linguistikoak bata bestearen atzetik jartzen dira.

Hitzeko komunikazioak bi forma izan ditzake:

- Ahozkoa, hau da, ahozko zeinuen eta ahozko hitzen bidezkoa.
- Idatzizkoa, paperaren edo beste euskarri baten bidezkoa.

Demagun honako hau esaten dizudala: «Kaixo, egun on», zuk badakizu zer esan nahi dizudan. Hori da, bada, ahozko hitzezko komunikazioa. Irakurtzen ari zarena ulertzen baduzu, hori ahozko komunikazio idatzia da.

Beraz, hitzezko komunikazioaren bi aldaeraz ari gara: ahozko komunikazioa eta idatzizko komunikazioa. Ni orain zurekin idatziz ari naiz komunikatzen. Tailerrear, komunikazioa ahozkoa zen, eta Eztabaida Txapelketan, berriz, biak behar dira nahi duzuna lortzeko. Bata ez da bestea baino garrantzitsuagoa; hain zuzen, bata bestearen osagarriak dira, eta, nire ustez, ispilu ere bai: batak eta besteak elkar islatzen dute.

Gaizki idazten baduzu, gaizki hitz egingo duzu, eta, gaizki hitz egiten baduzu... Gaizki hitz egiteak zera esan nahi du, modu ez-eraginkorrean hitz egitea, hau da, hitzezko komunikazioaren bidez zure helburuak ez betetzea.

Eztabaidarako, hitzezko komunikazioa ezagutu, indartu eta praktikatu behar duzu. Ahotsarekin lehiatuko zara, baina oihartzun handiagoa izango du idatzizkoa ere lantzen baduzu.

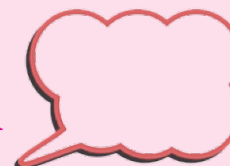
ESANEZKO AHOTSA

- ZER esaten dudan
- NOLA esaten dudan
- ZER HITZEKIN esaten dudan
- Erregistro linguistikoa
- Aberastasun lexikoa
- Testuingurua



IDATZIZKO AHOTSA

- ZER esaten dudan
- NOLA esaten dudan
- ZER HITZEKIN esaten dudan
- Erregistro linguistikoa
- Aberastasun lexikoa
- Testuingurua



Idazketa da lehenbizikoa eszenan agertzen, lehenbizikoa ordenan, hizketaren aurreko lehen urratsa. Lehenbizi idatzi egiten da, eta, gero, hitz egin... Tira, lehenbizi pentsatu egiten da, baina hori aurrerago ikusiko dugu.

Ahozko komunikazioa

Esanezko ahotsaren beharrak ez dira idatzizko ahotsaren beharren berdinak. Batzuetan, edonor konbentzitzeko moduko argudioak idazten ditugu, baina, argudio horiek ahoz adieraztean, indarra galtzen dute. Eta normala da: idaztea ez da hitz egitea. Horregatik, garrantzitsua da zerbait ahoz adieraztean hizketaren alderdi hauei erreparatzea: zer esaten duzun, nola esaten duzun, zer hitz erabiltzen dituzun hori esateko, zure aberastasun lexikoa eta zer erregistro erabiltzen duzun. Horiek kontuan izan behar dituzu nahi duzun horretaz hitz egin ahal izateko edo idatzizko testu bat zure hizkerara egokitzeko; izan ere, zure hizkera bakarra da, ez du beste inoren ahotsaren antzik (norberaren ahotsa). Esaterako, tailer hau ahozko komunikazio-ekitaldi bat izan zen, baina orain idatzizko komunikaziora egokitu dut. Horren orde, tailerrean esan nuenaren hitzez hitzeko transkripzioa ekarri izan banu, ez luke zentzu bera izango zuretzat, irakurtzen ari zaren horrentzat; izan ere, informazio ugari faltako litzaizuke tailerreko testuinguruari dagokionez, eta egun hartan esandako gauza askok ez lukete zentzurik izango idatziz jarrita. Ahozko ahotsak bizirik egon behar du, eta une oro gertatzen ari dena transmititu. Adibidez, eztabaidan, mintzamen bikaina eta aberastasun lexiko handia izateaz gain, baliteke erregistroa aldatu behar izatea (adibidez, hizkera formaletik hizkera informalerara igaro behar izatea), ematen duzun informazio motaren arabera, ez baita gauza bera argumentu bat aurkeztea edo bizipen bat azaltzea edo gaiari lotutako metafora bat partekatzea.

Txartela irakurtzen baduzu eta hango informazioa teknikoegia bada, baliteke entzuleek ez ulertzea zer diozun eta, hala bada, erregistroa egokitu beharko duzu uler diezazuten. Entzuleei hitzaren bidez transmititu behar diezu informazioa; beraz, garrantzitsua da mezua komunikazio-uneko beharretara egokitzen jakitea, eta gaia menderatzen duzula transmititzea, segurtasuna eta jarioa transmititzea. Eztabaida





Txapelketako aktaren arabera epaimahaiak puntuatzen dituen alderdiei erreparatzen badiezu (Vives Sarearen webgunean dituzu eskuragarri), ulertuko duzu zergatik nabarmentzen dudan puntu hau. Alderdi horietako baten izenburua «Malgutasuna eta gaiaren ezagutza-maila» da.

Hasierako aurkezpenean erregistroak akademikoagoa izan beharko du agian, hau da, tonuak didaktikoa izan beharko du proposamena aurkezteko eta behar bezala azaltzeko, baina kontra egiteko txandetan litekeena da komeni izatea erregistro estandarragoa erabiltzea; azkenik, ondorioak aurkeztean, lagunarteko erregistroa erabil dezakegu, eta, adibidez, bizipenen bat edo beste kontatu.

Puntu honi amaiera emateko, gogoratu zer erantzun duzun zure ahotsa gustatzen ote zaizun galdetu dizudanean. Ezetz erantzun duzu? Lasai, ez zara bakarra. Jende askori gertatzen zaio, eta badu konponbidea: alderdi hau lantzea; izan ere, zeure ahotsarekin adiskidetu behar duzu. Pentsatu hau: zure ahotsa gustatzen ez bazaizu, nola lortuko duzu beste taldea eta epaimahaia zeure argumentuen bidez konbentzitzea? Espero dut irakurgai osoa amaitu ondoren zure ahotsarekin bakeak egiteko nahikoa arrazoi eta gehiago aurkituko zenituela eta zure ahotsa baloratzen ikasiko zenuela. Bizitza osoa daukazu aurretik.

Idatzizko komunikazioa

Ispiluaren metaforaren ildotik, idatzizko komunikazioa ispilua da, eta ahozko komunikazioak hari begiratzen dio oihartzun handiagoa izateko; horregatik, gogo beraz landu behar duzu, eta arreta jarri behar diezu honako alderdi hauei: nola idazten duzun, zer hitz erabiltzen dituzun, zer erregistro linguistiko behar duzun eta zein den testuingurua. Eztabaidaren kasuan, komeni zaizu esku-hartzeak idatziz jasotzea eta argumentu-proposamen osoari forma ematea. Kostatu egiten zaizu ideiak idatziz ordenatzea? Idazten hasten zarenean, lexikoa bilatu behar izaten duzu informazioa osatzeko? Akats ortografiko asko egiten dituzu? Zer erabiltzen duzu gehiago, izenondoak ala izenlagunak? Idazten dituzun esaldiak luzeak ala laburrak dira? Ulertzen duzu zeure letra? Galdera horiek lagundu egingo dizute idazketaren zer alderdi hobetu behar duzun hautematen.

3. praktika: [#BakarkaEgiteko](#)

Hasi «eztabaidaren egunkari» bat idazten, eta, egunero, idatzi eztabaidarekin erlazioatutako zer edo zer. Idatzi ideiak egunero eta behatu nola adierazten dituzun ideiak idatziz. Halaber, ea aurreko galderen erantzunak aurkitzen dituzun.

4. praktika: [#BakarkaEgiteko](#)

Eztabaidaren entsegu-egunetako batean, elkarrekin komunika zaitezte idatziz une batez, eta kontatu kontuak elkarri esaldi laburrak erabiliz.



Seguru azterketaren batean eskatu dizutela halakorik. Eztabaidan, idatzizko materiala ere prestatu beharko duzu lehiaketarako, eta gogoratu: ezin duzue zuen artean hitz egin; elkarrekin komunikatzekotan, idatziz egin behar duzue. Demagun zure letra ez dela ulertzen, edo esaldi oso luzeak idazten dituzula eta titularra baino ez dela behar... Kontuz idatzizko komunikazioarekin, ez soilik zuzentasun gramatikalari dagokionez, baita ideien antolaerari dagokionez ere (sormenezko tresnen atalean landuko dugu hori).

Idatzizko komunikazioak ideiez eta pentsamenduez gogoeta egitera gonbidatzen gaitu, lasaitasunera, zer hautatu eta zer baztertu erabakitzen. Zure argudioak lehenbizi idatziz adierazten badituzu, ahozko ahotsa askoz ere indartsuagoa izango da.

Testuingurua

Ekintza komunikatibo orotan, funtsezko elementua da testuingurua, eta beti izan behar da kontuan. Talde aurkaria zer-nolakoa den, eztabaida non izango den, eztabaida nork antolatu duen, epaimahaikideak nor diren... Informazio horrek guztiak gure proposamena hobeto komunikatzen laguntzen digu, eta, halaber, segurtasun, presentzia eta sinesgarritasun handiagoa emango dio gure ahotsari. Beti mintzo gara testuingururen batean.

Eztabaiden kasuan, testuinguruaren parte izango dira zure taldea, talde aurkaria, epaimahaikideak, ikus-entzuleak eta uneko eremu fisikoa zein emozionala. Demagun eztabaidaren egunean errealitatea astintzen duen zerbait gertatzen dela (lurrikara bat, heriotza bat, eztabaida egingo den erakundeko pertsona bati saria emateko ekitaldia...). Hitzaldiari errealitate-zertzelada bat gehitzen badiozu, bi puntu gora egingo duzu *malgutasun diskurtsiboaren eskalan* (termino hori oraintxe asmatu dut, baina berdin du), eta, seguruenik, epaimahaikideek gaia bikain menderatzen duzuela ikusiko dute, azken unean gaurkotasun handiko elementu bat gehitzeko gai ikusiko baitzaituztete. Zenbat eta lotura estuagoa izan hitzaldiak testuinguruarekin, orduan eta eraginkorragoa izango dira zure ahotsa eta zure taldearena.

Hitzik gabeko komunikazioaz hitz egin baino lehen, ozen irakurtzea gomendatu nahi nizuke. Emozioak erabiltzen ikasi behar dugu, hitzei bizia emateko. Hitzei bizia emateko modu bat da ozen irakurtzea eta geure burua entzutea. Eztabaidako hitzaldiak prestatzen dituzuenean, irakurri ozen idatzi dituzuen testuak. Horrela, orraztu egin ahal izango dituzue, eta zentzurik baduten egiaztatu; izenondo hark funtzionatzen ote duen edo hobe ote den beste bat bilatzea; deklinabide-atzizki hura gehiegitan errepikatu ote dugun; esaldia astunegia ote den... Idatziz txukun dagoela iruditzen zaigun hori ahozkoa ere egokitu behar da; ahozkoa, hitz egingo duen pertsonaren arabera eta pertsona horren ezaugarrietara. Eta ezaugarri pertsonal horiek errespetatu egin behar dira. Hemen praktikatuko dugun komunikazio eraginkorrak pertsona guztiak errespetatzen ditu. Ez duzu zertan *youtuberra* izan behar bezala komunikatzeko; zu zeu izan behar duzu, eta beharrezko diren konpetentzia komunikatiboez jabetu.

2. Hitzik gabeko komunikazioa



#EztabaidaTxapelketa

Hitzik gabeko komunikazioaz mintzo garenean, komunikatzen duten baina hitzezkoak ez diren elementu horiez guztiez ari gara. Har dezagun hitzezko komunikazioaren adibide bat; esaterako, lehen ikusi dugun «Kaixo, egun on» hura. Adibide horretan, hitzezkoak ez diren elementu horiek honako hauek izango lirateke: ahotsaren tonua, begirada, irribarrea, burua makurtuta ote dugun, esaldia esaterakoan gorputza zer jarreratan daukagun... Elementu horiek komunikazioaren parte dira bizi ditugun egoera komunikatiboetan, eta, oro har, ez gara kontziente. «Bibliografia» atalean, Sonia El Hakimen *Código no verbal* liburua agertzen da. El Hakim aditua da hitzik gabeko komunikazioan, eta haren liburuaren bidez sakonago landu dezakezu gaia, nahi izanez gero.

Sonia El Hakimek dioen moduan, «hitzik gabeko komunikazioa zera da, komunikatzen duten elementu guztiak baina hitzezkoak ez direnak». Hitzezkoak ez diren baina guri buruzko informazioa ematen duten elementu horiek guztiak ezagutzeko modurik onena zer kanal erabiltzen duten jakitea da. Demagun Vives Sarearen eztabaidari hasiera emateko aukeratu zaituztela. Zutik zaude jada, mikrofonoa eskuan, eta begirada guztiak zure gain dituzu, aurkezpena hasteko zain. Kontutxo tekniko bat dela eta, minutu batez itxaroteko eskatu dizute, mugitu gabe... Egoera horretan, hitzik gabeko komunikazioa menderatzen baduzu, lasaitasuna, kontzentrazioa, segurtasuna, prestutasuna eta eztabaidarako gogoia komunika zenitzake.

Ahoa zabaldu beharrik gabe! Jakin nahi duzu nola lor dezakezun hori?

Aurpegi-adierazpenak

Norbait hizketan ari denean, lehenik eta behin aurpegira begiratzen diogu; haren aurpegi-adierazpena identifikatu nahi izaten dugu, eta hizlaria nola dagoen deszifratu, testuinguruan kokatzeko; adibidez, irribarrez ari den ala haserre dagoen, beldur ote den, triste edo harrituta ote dagoen, edo zerbaitek nazka ematen dion (oinarrizko emozioak). Aurpegia emozioen ispilua da: 40 muskulu baino gehiago ditu, zer moduz gauden adierazten dutenak. Eztabaida Txapelketan, esaterako, hitzaldiaren haria galtzen baduzu eta gaizki sentitzen bazara, aurpegiarekin beldurra edo tristura adieraziko dituzu, eta akatsaren aurretik zenuen presentzia eszenikoa galduko duzu.

Puntuatzeko orduan, aurpegi-adierazpenekin erlazionatutako emozio horiek guztiak ere hartzen dituzte kontuan epaimahaikideek; izan ere, adierazpenen bidez hainbat emozio transmitituko dizkiezu: segurtasuna, konfiantza, beldurra, tentsioa, gustura ez zaudela, eroso ez zaudela...

Aurpegi-adierazpenak lantzeko modu dibertigarri bat ispilua erabiltzea da. Jar zaitetz ispiluaren aurrean eta azaldu edozein ideia edo istorio zeure buruari, ozenki. Horrela, adierazpen-modu bakoitzarekin ohituko zara, eta, agian, zure gaitasun ezkuturen bat aurkituko duzu.

5. praktika: Aurpegi-adierazpenak

#BakarkaEgiteko

Esan ozen eztabaidarako prestatuta daukazun zerbait, eta erabili erregistro emozional desberdin bat aldi bakoitzeko: barrez, negarrez, haserre, norbait seduzitu nahian arituko bazina bezala, beldurrez... Aurpegiarekin gimnasia egingo duzu, baita gimnasia emozionala ere.



Begirada

Begiradari eusten dion pertsona gai da bere argumentuei ere eusteko. Garrantzitsua da begiradarekin erlazionatutako trebetasun komunikatiboak lantzea eta zuen proposamenak azaldu bitartean gainerakoei begietara begiratzea. Lotsatia bazara, baliteke zailtasunak izatea begiradari eusteko, eta guztiz normala da. Praktikatu ezazu taldearekin. Eztabaidan, epaimahaikideei ere begiratu beharko diezue uneren batean edo bestean, baita beste taldeko kideei ere; eta zure taldekideei ere bai, ez baitizute begirik kenduko gaineratik. Beste norbaiti begietara begiratzen diogunean, haren presentzia onartzen ari gara, eta ez dago modu hoberik honako hau esateko: «Entzuten ari natzaizu. Zer behar duzu?».

6. praktika: Begirada

#TaldeanEgiteko

Praktikatu begirada zuen artean. Begiratu elkarri begietara 30 segundoz eta minutu batera arte, isilik, arnastuz, eta behatu zer gertatzen den. Begietara begiratuta, batuago sentituko zarete talde gisa.

Keinuak

Eskuliburu-tailerra irakurri ahala behin edo bitan ispiluan zeure buruari begiratu badiozu, agian erreparatuko zenien egin ohi dituzun keinu batzuei. Zein dira? Nola mugitzen dituzu eskuak, besoak, burua, hankak, lepoa edo muskuluak? Maiz ukitzen al duzu ilea edo sudurra? Behin eta berriz estutzen al duzu arropa? Askotariko keinuak daude: argigarriak, deigarriak, erregulatzailak, egokitzaileak, adiskidetasunezkoak... Batzuetan, eskoletan, onenak zein diren galdetzen didate, eta, beti esaten dudan moduan, keinurik onenak bakoitzaren egiatik datozenak dira, une bakoitzean esaten ari zarenarekin koherenteak direnak. Erreparatu honi: pribatuan hitz egiten duzunean, egiten dituzun keinu guztiek egiazkoak dirudite, baina jendaurrean zaila izaten da keinu naturalak egitea; izan ere, norbait gu aztertzen ari delako sentsazioa izaten dugu, eta, halako batean, ez dakigu besoekin edo hankekin zer egin, gure gorputzaren parte ez balira bezala.

Hona hemen Sonia El Hakimen blogeko esteka. Han, gehiago irakurri ahal izango duzu gai honen inguruan. Gomendio bat baino ez: ez duzu berez ateratzen ez zaizun ezer gehitu behar; hau da, ez duzu beste inoren keinurik kopiatu beharrik: izan zaitez zu zeu. Beste norbaiti ondo funtzionatzen dion zerbaitek ez ditu emaitza berak zugar, zure gorputza bestelakoa delako, bai eta zure izaera, munduan egoteko modua eta, batez ere, emozioak ere.

→ <https://www.codigoverbal.com/?s=gestos>

7. praktika: Keinuak

[#BakarkaEgiteko](#)

Grabatu zeure burua ideiak azaltzen eta arrazoitzen. Ondoren, ikusi bideoa eta erreparatu egiten dituzun keinuei.

Eskuak

Eskuek eginkizun komunikatibo bat dute, baina ezin dute eginkizun hori bete poltsikoan sartuta badaude, atrilari heltzen ari bazaizkio edo objektuz beteta badaude. Eztabaidan, saiatu eskuak beti begi-bistan eta jarrera zabalean izaten. Eskuetan objekturen bat izateak traba baino ez du egiten zerbait arin komunikatzeko orduan. Eskuena diskurtso osagarria da: haiekin, geure hitzei laguntzen diegu, hitzaldiaren erritmoa markatzen dugu, galdera bat aurkezten dugu... Funtsezkoak dira! Esku hutsak eta garbiak, mugitzen direnean hotsik ateratzen ez dutenak.

Kontuz, orobat, «hatz akusatzaila»ekin eta ukabilak ixtearekin. Eta, txartelak badituzu, ez itzazu erabili hatz akusatzaila gisa. Txartelek kartulinazkoak izan behar dute, eta, asko jota, orri erdikoak. Ez atera orri osorik ez solterik eszenatokira, eskuetan dardara egiten baitute eta agerian geratuko baita urduri zaudela. Prestatu kartulinazko behar adina fitxa eta gehiago, eta izan txartel zuriren bat edo beste azken orduan ezer idatzi behar baduzue ere. Horrela, eszenatokian ez duzue orri solterik ez koloretako *post-it*-ik izango; horrek desordena transmititzen du. Eta hitzaldi osoan fitxa bera erabili behar baduzu, alda ezazu eskuz.



Gorputza eta komunikazio positiboa

- Gorputza megafono bat da
- Ezinezkoa da haren bidez ez komunikatzea
- Gorputz irekia
- Gorputz dinamikoa
- Gorputz egonkorra
- Gorputza atletik urrun
- BISE jarrera
- Ahaldunaren jarrera (Amy Cuddy)

Gorputz-jarrera

Jendaurrean hitz egiten dugunean, gorputza jendaurrean jartzen dugu, eta orekatuta eta lasai dagoela adierazi behar dugu, ez mehatxatuta. Eztabaidan, gorputzak geure helburua lortzen lagundu behar digu, hasieratik. Eztabaida aurreko entseguetan, hizketaldiak praktikatzean, saia zaitzete gorputza geldirik izaten: sentitu gorputza geldirik izatea zer den, eta gogoan gorde sentsazio hori. Hizketaldiak entseatzean, ez zaitzete mugitu, ainguratu zaitzete eszenatokira eta sentitu oin-zolen eta lurzorua arteko lotura sendoa. Ikusi dut nola mugitzen zareten hitzaldiak buruz ikasteen; hala ibiltzen zarete, batera eta bestera, eta, gero, mugimendu horiek berak eszenatokira eramaten dituzue eta, konturatu gabe, zabuka aritzen zarete. Jendaurrean hitz egiten eskarmenturik ez duzunean eta entrenatu ez bazara, lan bikoitza da hitz egitea eta aldi berean mugitzea. Aldi berean abestu eta dantza egitearen parekoa da: ia itota amaituko duzu! Hitz egiterakoan, egon geldirik, arnasketa asalda ez dadin. Ahots-kordak, diafragma... Halakoek hobeto funtzionatuko dute geldirik bazaude. Behin hitz egitean geldirik egoteko gai zarenean, mugitzen has zaitzete, baina ez duzu mugitu behar gorputza behar bezala kudeatzen dakizun arte. BISE jarrera (aurrerago azalduko dizut zer den) oso lagungarria izango zaizu hori lantzeko.

Proxemikaren kanala

Distantziak ezartzen dituen kanala da. Azken boladan, distantziak COVID-19ak ezarri ditu, baina, oro har, hauek dira ezagutu eta kudeatu behar dituzun distantziak: lagunarteko distantzia (45 cm inguru), pertsona arteko distantzia (45 cm eta 125 cm artean), distantzia soziala (1,25 m eta 3,5 m artean) eta distantzia publikoa (3,5 m eta 7,25 m artean). Eztabaidan, horiek guztiak izango dituzu, eta distantzia horietako bakoitzean nola kokatzen zaren, modu batera edo bestera ikusiko zaitzete ikus-entzuleek. Esaterako, hitz egiteko zure txanda denean, talde aurkariarengana hurbildu zaitzete argudio bat indartzeko, baina ez zenuke lagunarteko distantzia inbaditu behar, hala eginez gero deseroso sentiaraziko baitituzu agian.

Hitzik gabeko komunikazioa



#EztabaidaTxapelketa

Ukipena

Hitzik gabeko komunikazioko kanal bikaina da, baina eztabaidan ez dugu inor ukituko. Ukituko ditugu, ordea, honako elementu hauek: mikrofonoak, atrila, txartelak, *attrezzoaren* parte diren elementuak... Kontuz, baina ukitu egingo ditugu. Baita airea ere, hitz egin bitartean (bai, hori egin daiteke). Eskuak mugitu eta hitz bat «ukitzea», eskuen mugimenduaren bidez hura azpimarratzea, komunikazio ezin finagoa da. Mimoak ezin abilagoak dira horretan, eta tai jiak ere baditu diodan hori lantzeko zenbait mugimendu. Bilatu mimikako edo tai jiko bideoak eta begiratu nola ukitzen duten airea.

8. praktika: Ukipena

[#BakarkaEgiteko](#)

Imajinatu eskuen artean aire-burbuila bat duzula; erakuts iezaiozu beste norbaiti. Galde iezaiozu ea badakien esku artean zer duzun. Burbuila bat duzula erantzuten badizu, bejondeizula: kanal haptikoaren (ukipenarena) maisua zara.

Kronemia

Hitzik gabeko kanal hau denborari dago lotuta, eta hasiera-hasieratik erabili behar duzue eztabaida behar bezala prestatzeko eta segundo batzuk bakarrik luzatzeagatik penalizaziorik ez jasotzeko.

Eztabaidetan behin eta berriro errepikatzen dugu denbora-tartea ez gainditzeko; izan ere, benetako lastima da talde batek kronometroaren penalizazioengatik galtzea. Eta behin baino gehiagotan gertatu da. Pentsa: jada irabazi zuten taldeek ere galdu dute eztabaida denbora behar bezala ez kudeatzeagatik. Ez itxaron azken bi segundoak iritsi arte. Mesedez, amaitu hitzaldia azken bi segundoak baino lehen. Hona hemen denbora lantzeko aholku bat: erabili harea-erlojuak. Minutu batekoak, bikoak, bostekoak, hogeikoak, ordubeteakoak eta beste horrenbeste daude, eta seiko paketetan saltzen dira (eta oso merke).



9. praktika: Denbora

#TaldeanEgiteko

Idatzi gaiak ausaz paper-puskatan eta bil itzazue poltsa batean. Txandaka, atera paper-puska bat eta inprobisatu minutu bateko hitzalditxo bat egokitutako gaiari buruz. Aztertu denbora nola bizi duzuen eta zenbat ideia azaltzeko gai zareten minutu batean. Entrenamendu ezin interesgarriagoa da, bai garunerako bai eztabaidari begira.

Hitzaldia praktikatu bitartean harea-erlojua alboan izatea oso erabilgarria izango zaizue denboraren joana barneratzeko. Eta, kontuan izan: kontra-argudioen fasean, gogoratu beste taldeari hitza pasatzeko behar duzuen kudeaketa-denbora ere.

Fisiologia

Erreparatu funtzio fisiologikoei. Jendaurrean, gure fisiologiaren portaera bestelakoa da eremu seguru batean gaudenean duenaren aldean. Eztabaidan, baliteke ohi baino gehiago izerditzea, komunera maizago joan behar izatea edo sabelean espero ez zenituen hotsak entzutea. Kontuan izan behar duzu fisiologiak ez duela zertan arazoa izan. Interesgarria da gorputzak stres-egoeretan nola funtzionatzen eta erreakzionatzen duen jakitea eta gorputzari halako uneak hobeto igarotzen laguntzea. Baldin badakizu asko izerditzen zarela, jantzi kotoizko arropa egun horretan, kolore egokikoa, ohi baino gehiago izerdituta ere izerdia nabarituriko ez zaiona. Urduri zaudenean digestioak amesgaiztoa badira zuretzat, ez egin otordu pisutsurik eztabaiden aurretik; horren ordez, jan jaki arinak. Ez edan kafe gehiegi, ez da ona ahots-kordetarako ere. Makillaje gehiegi badaramazu, urduri bazaude eta bero egiten badu, seguruenik ez da oso ondo amaituko kontua. Jendaurrean hitz egiteko, niri modu «komunikatibo»an janztea gustatzen zait, eta arropa nire hitzik gabeko komunikazioaren parte egitea, hau da, esan nahi dudana adierazten lagunduko didan zerbait. Gerriko zabal bat oso polita gera liteke ikuspuntu estetikutik, baina diafragmarekin arnastea eragozten badizu, hobe duzu beste osagarriren bat aukeratu. Halaber, jantziren bat estuegia bada eta eseri edo zutitu behar duzun bakoitzean doitu egin behar baduzu, kasu horretan ere hobe beste jantziren bat aukeratzea. Eztabaidan, gorputza urduri dago eta gauzak gertatzen zaizkio. Errespeta ezazu!

Usaina

Hitzik gabeko komunikazioko kanal hau berehalakoa eta intuiziozkoa da: jakiren baten usaina gustatzen ez bazaizu, ez duzu dastatuko. Eta egoeraren bati «usain txarra hartzen» badiozu, erne ibiliko zara. Eztabaidaren testuinguruan, norberaren garbitasuna zaintzeaz gain, saiatu lurrin larriegirik ez jartzen. Eta izan eskura mendazko gozokiren bat edo beste ere; izan ere, urduritasunak hatsari ere eragiten dio.

Komunikazioaren hitzik gabeko alderdiak

Orain, errepara diezaiogun hitzezkoa ez den baina, hitzak izan ez arren, hitz egiten duzunean komunikatzen duen horri guztiari. Eztabaidatzeko orduan, hitzik gabeko alderdi horiek behar bezala kudeatzea komeni zaizu: argudioren bati kontra egiterakoan, tesia aurkezterakoan edo ondorioak adierazterakoan. Behar bezala lantzen badituzu, entzuleak hizketaldiko punturik garrantzitsuenen inguruan konbentzitzeko aukera handiagoa izango duzu. Ozen irakurtzea eta gailuren batekin zure ahotsa grabatzea ariketa ezin hobea da ahotsaren beraren hitzik gabeko komunikazioaren alderdiak hobeto ezagutzeko: tonua, erritmoa, tinbrea, bolumena, intonazioa eta isiluneak. Aholku bat emango dizut: egin isiluneak hitzaldian; segurtasun handia transmititzen dute. Isiluneak ez du zertan luzea izan, kronometroak aurrera jarraituko baitu; nahikoa da lagin txiki bat, ideien arteko pausa txikia... Horrela, ikusle-entzuleek zer esan duzun pentsatu ahal izango dute.

Hotsa hitzik gabeko komunikazioaren alderdien multzoan sartu ohi dut, zure hitzaldiarekin loturarik ez duten hots guztiek hitzaldiak berak baino protagonismo handiagoa izan lezakeelako, eta hori ezin da izan. Eszenatokian, zeu zara protagonista. Hona hemen hots posibleak: oinetako-zolek tiki-taka ibiltzean, eskumuturrekoak edo ordulariak txin-txin eskuak mugitzean, poltsikoan ahaztuta utzi duzun giltzatakoak dilin-dalan, bolalumak klik-klik... Adi hotsekin!

HITZIK GABEKO KOMUNIKAZIOA

Hitzik gabeko portaera-kanalak

- Aurpegi-adierazpenak
- Begirada
- Keinuak
- Gorputz-jarrera
- Proxemika
- Ukimena
- Denbora
- Fisiologia
- Usaina

Komunikazioaren hitzik gabeko alderdiak

- Tonua
- Erritmoa
- Bolumena
- Intonazioa
- Isiltasuna
- Ahoskera
- Hotsak



Gorputza eta komunikazio positiboa

Gorputza megafono bat da, eta soinu handia egiten du. Hizlari bat baino gehiago ikusi dut presentzia eszenikoa galtzen (eta, ondorioz, soinurik gabe geratzen) beren gorputza kudeatzen ez zekitelako, talde aurkariaren interpelazioaren aurrean erabat txikituta. Ikusi dut hitzaldiaren haria galdu duenik ere, autoboiakota aktibatu, eta bere argudioaren muina defendatzen jarraitu ezinik, gaizki ari delako ideia burutik kendu ezin duela. Eta ez dugu nahi zuri halakorik gertatzerik. Hori guztia kudea daiteke eskuliburu-tailer honekin ikasten ari zaren guztiarekin, arreta zure gorputz komunikatiboan jarritz.

Komunikazioaren inguruko prestakuntzetan erabili ohi dudana adibidea jarriko dizut. Patinaje artistiko profesionalekoa da. Demagun derrigorrezko errutinan axel bikoitza egitean patinatzailea erori egiten dela; patinatzailea behartuta dago errutinarekin jarraitzera, izotz-pistaren aurkako kolpea inoiz gertatu izan ez balitz bezala. Bilatu patinaje profesionaleko bideoak eta begiratu nola altxatzen diren patinatzaileak erori ondoren, eta zeinen bizkor! Begiratu nola kudeatzen duten gorputza: zutik jartzen dira, lepoa altxatzen dute, kokotsa eta begiak gorantz begira, gorputzaren gainerako atalak behar bezala kokatzen dituzte, eta aurrera! Ez dute inongo harrokeria-keinurik egiten; egiten duten guztia beren burua berresteko izaten da, jakin badakite-eta ezin dutela beren gorputzak ariketa burutzeko behar duen «tonu» muskularra eta emozionala galdu. Jakin badakite porrotaren sentazioari gaina hartzen uzten badiote emozio negatiboak garuna kutsatuko duela, eta batek daki zer agindu bidaliko dien garunak muskuluei.

Eztabaidan ikusten baduzu hitzaldia hainbeste orduz entseatu arren ez zaizula entseguetan bezain ondo ateratzen ari, eta hanka sartzen baduzu edo erantzunen bat ez badakizu, pentsatu axel bikoitzaren adibidean, eta egin aurrera eztabaidaren amaierara arte. Gorputzaren tonuari eutsi egin behar diozu eszenatokitik jaitsi arte; jendaurrean zauden bitartean, presente egon behar duzu denbora guztian.

Eztabaida abian den bitartean, zure gorputzak martxan egon behar du, esna, bizirik, dinamiko, harbera, libre, hitzaldiak ere hala izan behar baitu. Gorputzari lagundu nahi badiozu, entrenatu, entseatu, landu eztabaidako gaia alderdi guztietatik. Eztabaida-gelara sartzen zareten unetik, zuen gorputzak zuei buruzko informazioa igortzen ari dira. Eztabaida aurreko minutu gutxi horiek (txartelen bila ari zareten bitartean, materiala ateratzen duzuen bitartean, mikrofonoa jartzen duzuen bitartean edo elkar agurtzen duzuen bitartean) aukera paregabea dira hasiera-hasieratik komunikazio positiboa ezartzeko. Ez dakizue zenbateraino den garrantzitsua eztabaida-gelara sartzerakoan zuen gorputz komunikatiboarekiko kontziente izatea!

Perfekzioa hitzean jarri nahi nuke arreta orain. Batzuek perfekzioa bilatzen dute oratorian. Zu horietakoa bazara, hobe zenuke gizartearen zati horretakoa izateari utzi. Batetik, perfekziorik ez dagoelako eta harekin amets egitea ezin neketsuagoa

delako, eta, bestetik (eta hau da garrantzitsuena) perfekzioaren atzetik zabiltzan bitartean komunikatzeaz eta uneaz gozatzeaz ahazten zarelako. Perfekziorako bidea zurrunda da, eta zurruntasun hori ez da bidelagun ona gure ideiak partekatzeke. Komunikatzea senezkoa ere bada, eta eztabaida inguru zoragarria da senari jarraitzeko.

10. praktika: [#BakarkaEgiteko](#)

Seguru eztabaidan gerta litezkeen akats batzuen beldur zarela. Bada, imajina ezazu zeure burua akats horiek egiten, eta entrenatu garuna horiek kudeatzen. Egoerak imajinatzea lagungarria da askotan; hain zuzen, jende askori fobiak gaintzen ere laguntzen die. Teknika horri buruzko esteka eta irakurgai ugari dituzu, eta berriro ere hitz egingo dizut horri buruz, tresna ezin ahaltsuagoa baita.

Eta bai, badakit txapelketa dela, lehiaketa; baina ez da bateraezina proposatzen ari natzaizunarekin.

Gorputzaren bilgarriari (janzkerari) dagokionez, aukeratu oinetako erosoak, oinez ibiltzean hotsik egiten ez duten horietakoak; aukeratu arropa eroso ere, ehun leunekoa; ileak aurpegia estaltzen badizu, bil ezazu, garrantzitsua baita ikusleek zure

aurpegi-adierazpenak ikusi ahal izatea. Eta gogoratu hotsen inguruan esan duguna. Inguratu zure gorputz komunikatiboa krisalidatik irteteko zorian dagoen tximeleta balitz bezala, kontuz eta ausardiaz.

BISE jarrera (bertikala, irekia, simetrikoa eta egonkorra) bikaina da eztabaidarako eta gorputz komunikatiboa lortzeko. Lehen esan dizut hitz egitean geldirik egotea komeni dela; bada, zure hizketaldian hasierako postura hori hartzeaz ari nintzen. Hasierako aurkezpena egiten ari bazara, are hobeto: diskurtsoak indar handiagoa izango du (gogoratu uneraren batean atriletik aldentzea). Gainera, egoera horretan oso garrantzitsua den zerbait transmitituko duzu: lasaitasuna.

11. praktika

Ikusi Amy Cuddy psikologoaren TED hitzaldiaren («Your body language may shape who you are») bideoa. Han, proposamen ezin interesgarriago bat egiten du; «ahaldunaren jarrera» deitzen dio. Entzun ondo, eta ikusi ea lagungarria zaizun.

→ https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are

Hitzik gabeko komunikazioa



#EztabaidaTxapelketa

Zuri, edo zure taldeari, talde aurkariari, gelako ikusle-entzuleei edo epaimahaikideei. Hitz egin bitartean BIDE jarrera izateko gai zarenean, orduan hasi ahalko zara hitzaldian mugimendua sartzen. Horretarako, ordea, lehenbizi eszenatokian geldirik egoten praktikatu behar duzu, hobeto pentsatuko baituzu, hobeto hitz egingo, hobeto arnastuko eta lidertza hobeto hartuko. Eszenatokian presente egoteak, gorputza dinamiko izateak eta geldirik egoteak oratoria ona bermatzen dute. Gauzatxo bat bakarrik: geldirik egoteak ez du esan nahi paralizatuta geratu behar duzunik. Hemen baretasunaz ari naiz.

Eta beste alerta bat: ez ikasi eztabaida buruz! Buruz ikasten baduzu, informazioa gogoratzea besterik ez duzu ibiliko buruan, eta zuzenekoarekiko konexioa galduko duzu. Gainera, hitz bat ahazten baduzu, baliteke zure garunak krisia izatea eta aurrera egin ezinik geratzea.

«Baina datuak eta zifrak esan behar ditut... Baina ez dut hau esatea ahaztu nahi...!».
Datuak aurkeztu behar badituzu, idatz itzazu txarteletan eta irakur itzazu, ez du konplikaziorik.

Eta azken gogorarazpen bat. Ahal den guztietan (eta mikrofoniak eta eremuak uzten badute), hitz egin atrilik gabe.

Badakit atrilaren atzean egoteak segurtasuna ematen digula, baina *komunikagarritasun-maila* (termino hori ere asmatu egin dut) murrizten du. Epaimahaiaren mahaitik, hizlari batzuei hatz-koskorrak zuri-zuri ikusi dizkiet, atrila horrenbeste estututa! Kontuz atrila motorreko eskulekua balitz bezala heltzearekin! Gogoratu: Sonia El Hakimek dioen moduan, «ezinezkoa da ez komunikatzea: egiten dugun guztiak informazioa ematen die gainerakoei. Hitzik gabeko komunikazioaren bidez, izaerari, emozioei, jarrerei eta motibatzen gaituzten gaiei buruzko informazioa ezagutarazten dugu».

Eranskinean bi fitxa daude hitzezko komunikazioa eta hitzik gabekoa lantzeko, bakarka eta zuen erritmora edo taldean egiteko. Praktikatu ikasitako guztia!!!

Hitzik gabeko komunikazioa	Oharra	Hobetzekoak
Aurpegi-adierazpena		
Keinuak		
Jarrera		
Prosemika		
Ukimena		
Begirada		
Denbora		
Fisiologia		
Usina		
Paramintzaira		

Hitzezko komunikazioa	Izena	Hobetzekoak
Mintzamina		
Idazmina		
Ahotsa		

3. Komunikazioaren kudeaketa emozionala

Ami Bondia Kazetaritzan doktorea da. Adimen emozionalean espezializatuta dago, eta aditua da marka pertsonalean. Haren hitzetan, «komunikazioaren bidez besteen gogora eta bihotzera iritsi ahal izateko, autoezagutza izan behar dugu abiapuntutzat. Ezagutu behar dugu zerk motibatzen gaituen, zer aspirazio ditugun, zer talentu, eta abar, eta gure diskurtsoan integratu. Horrela baino ez dugu lortuko gure hitzeko zein hitzik gabeko (irribarrea, begirada...) hizkuntzaren bidez benetakotasuna eta egiazkotasuna transmititzea, eta horiek beharrezkoak dira komunikazioak eragina izan dezan eta arrastoa utz dezan».

Gogoratuko duzunez, hasieran zer moduz zauden galdetu dizut. Orain, komunikazioaren barne-kudeaketa hori landuko dugu, emozioena. Akaso konturatuko zinen komunikatu aurreko lanketa zeinen garrantzitsua den. «Irten ahal izateko, lehenik sartu egin behar duzu» izeneko tailer bat eman nuen. Han, zerbait jendaurrean aurkeztu aurreko prozesu osoari buruz aritu nintzen; orain ikusiko dugu. Eskuliburu-tailer honen atal honen ideia nagusia zera da, publikoaren aurrean sinesgarria izateko zeure burua ezagutu behar duzula gutxienez. Horregatik jarri nion izen hori diapositibari: «Gutxieneko autoezagutzako kita». Zuk, eta zuk bakarrik, dakizu zer duzun barruan, eta jakin egin behar duzu, hori modu eraginkorrean kudeatu ahal izateko eta kontrolik gabeko emozioen baten ondorioz eztabaidan argudiaketaren haria ez

galtzeko, hitzik gabeko komunikazioaren atalean ikusi dugun moduan.

Ondo baderitzozu, gutxieneko autoezagutzako kit hau prestatzeko, honako hau proposatu nahi nizuke:

hartu papera eta bolaluma, bilatu 20 minutu libre eta erantzun ondoren egingo dizkizudan galderei ahalik eta zintzoen, eta eskuz. Erantzunak zuretzat bakarrik izango dira, ez ditu zertan beste inork ikusi, eta are gutxiago idatzi duzun hori ondo dagoen ala ez esan.





KUDEAKETA EMOZIONALA

Gutxieneko autoezagutzako kita

- Nor zara?
- Zer egiten duzu?
- Zerk egiten zaitu zoriontsu?
- Zer gustatzen zaizu egitea?
- Zerk ematen dizu beldurra?
- Zerk haserrearazten zaitu?
- Zerk galarazten dizu kontrola?
- Zein da zure talentua?
- Zerk bereizten zaitu?
- Zein da zure superbotea?

Egin galdera horiek zeure buruari, eta begiratu zer sentitzen duzun haietako bakoitzaren aurrean. Ezer erantzun aurretik, idatzi zer sentitzen duzun. Papera eta zu, beste ezer ez. Zergatik egin behar duzu ariketa eskuz? Ez da nire kapritxo bat; Audrey van der Meer NTNUko (Norvegiako Zientzia eta Teknologia Unibertsitatea) ikertzaile eta neuropsikologiako irakasleak honela dio: «Eskuz idazteak garuneko atal askoz handiagoa eskatzen du. Eskuz idazten edo marrazten dugunean, zentzumenen papera are handiagoa da».

Hasi aurretik, azalpen txiki bat: ez naiz psikologoa. Proposatuko dizkizudan gauzak ez dira terapia egiteko; hori bestelako profesionali dagokie. Gutxieneko autoezagutzako kita komunikazioaren eta beste pertsona batzuekin hitz egiten dugunean kudeatu behar ditugun emozioen markoan dago. Galdeketa horren bidez, zuk zeure buruari buruzko informazioa lortu ahal izatea da asmoa, informazio hori lagungarria izango zaizulako modu eraginkor, asertziozko eta errespetuzkoan komunikatzeko. Hasteko prest?

Nor zara?

Jendaurrean agertzeko, nor zaren jakin behar duzu. Ez da galdera erraza, ez, behintzat bat-batean erantzuteko; badakit; baina beharrezko den galdera da. Marka pertsonalari buruzko tailerren testuinguruan, informazio hori ezinbestekoa da, eta ez da erraza profesional bat ezagutzera ematea berak nor den ez badaki. Hona hemen iradokizun bat: jar zaituz ispiluaren aurrean, begira zeure buruari begietara, eta esan: «Kaixo, ni...». Begiratu ea zer gertatzen den eta zer sentitzen duzun.

Zer egiten duzu?

Batzuetan egiten duzuna zara, edo ez. Zein da zure kasua? Itzul zaituz ispiluaren aurrera eta osatu lehengo esaldia: «Kaixo, ni... naiz eta ... egiten dut». Egizu egiten dituzun gauzen zerrenda.

Zerk egiten zaitu zoriontsu?

Zoriontsu egiten zaituzten gauzak ezagutzea ezin interesgarriagoa da jendaurrean hitz egiteko. Zerekin gozatzen duzu bizitzan? Norekin zara zoriontsuen? Seguru egun batzuetan honako hau pentsatzen duzula: «Ai, zer ondo! Ez dut eguna bukatzerik nahi». Halakoetan, zer gertatu da?

Zer gustatzen zaizu egitea?

Zer egitea gustatzen zaizun baldin badakizu, zure hitzaldia autentikoagoa eta egiazkoagoa izango da. Halaber, zure pasioarekin erlazionatutako edukiak aukeratzen badituzu, konfiantza eta sinesgarritasun handiagoa transmitituko duzu.

Zerk ematen dizu beldurra?

Egin zerrenda bat Eztabaida Txapelketara begira beldurra ematen dizuten gauza guztiekin, eta ebaluatu zein diren benetakoak eta zein ez. Hona hemen benetako beldur baten adibidea: «Burua hutsik geratzeko beldur naiz». Eta hona hemen irudimenak eragindako beldur bat: «Beldur naiz ez ote didaten ezpain gaineko orinera begiratuko».

Lehen beldurra oso ohikoa da, eta, hura kudeatzeko, eztabaidarako behar duzun gutzia ikas dezakezu, eta eskuliburu-tailer hau irakurri, adibidez. Bigarren beldurrari dagokionez, ordea, kontu psikologikoa da. Fenomeno psikologiko bategatik, askotan uste dugu gure presentzia (edo, kasu honetan, orina) berez den baino askoz gehiago nabarmentzen dela. «Foku efektua» (*spotlight effect*) deritzo, eta bigarren beldurra erabat suntsituko luke. Horrela, zure orina ez da zuk uste bezainbeste ikusiko. Beldurrei dagokienez, onena haiek identifikatzea da, benetakoak ala asmatuak diren ikusteko (biak dira garrantzitsuak) eta behar bezala kudeatzeko, norberaren eta norbere helburuen artean oztopo izan ez daitezen.

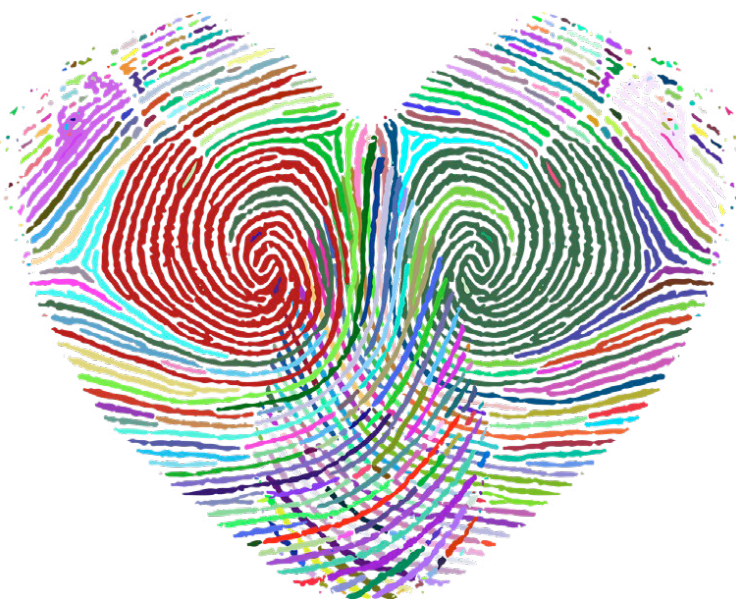
Zerk haserrearazten zaitu?

Gogoan al duzu lehen esan dizudana? Inoiz ikusi dudala norbait haria (eta eztabaida) galtzen eszenatokian gorputza «itzali» zaiolako?

Bada, ikusi izan dut, orobat, inor hitz-jarioa galtzen kontra egiteko txandan, galderaren baten aurrean, bere haserrea behar bezala kudeatzen jakin ez duelako. Haserrea baldin badago, ez dago komunikaziorik. Eta kito. Haserreak haserrea komunikatzen du. Pentsatu zerk haserrearazten zaituen, zer pertsonarekin haserretzen zaren errazago, eta egin oharrak. Hori baino ez duzu egin behar, eta ez da gutxi: ikasi haserre-puntuak identifikatzen.

Zerk galarazten dizu kontrola?

Kontrola ez da komunikaziorako adiskide ona: zurruntasuna eta aldaketarako aukera txikia sortzen ditu. Gehiago gustatzen zait *kudeaketa* hitza, baina argi izan behar dugu zerekin galtzen dugun kontrola, eta hori kudeatzen ikasi. Inoiz ez baduzu kontrolik galdu, saiatu pentsatzen zer egoerak galaraziko lizuketen kontrola.



Zein da zure talentua?

Galdera hori da zure trebetasun berezia identifikatzen laguntzeko. Eta bai, baten bat izango duzu (kar-kar, hemendik ere entzun dezaket «nik ez dut talenturik»). Nork bere balioa aitortzea zeure buruari egiten diozun oparia da. Ez duzu zertan lotsatu zure talentua zein den esateagatik; izan ere, eztabaidarako primeran etorriko zaizu. Idatz ezazu letra handi-handiz!

Zerk bereizten zaitu?

Pentsatu al duzu inoiz zerk bereizten zaituen inguruko gainerako pertsonengandik? Niretzat, desberdina den norbait leiho ireki bat da, deskubritzeko eta ikasteko dagoen giza paisaia baterako leihoa. Eztabaidan zuek erabat desberdinak diren pertsonak aurkituko dituzue; agian ez zaizkizu gustatu ere egingo, baina haiekin ere partekatu beharko duzue eremu komunikatiboa. Norbait gustatzen ez bazaizu eta, adibidez, erantzuteko unean begietara begiratzen ez badiozue, errespetu edo segurtasun falta transmitituko diozue, eta, gainera, pertsona hori eremu komunikatibotik at utziko duzue. Beste ideologia, kultura edo erlijio bateko pertsonen aurrean edo bestelako aniztasun-egoeretan kikildu egiten dira batzuk, aniztasun hori partekatzen ez dutelako eta mehatxu gisa ikusten dituztelako. Baina ezjakintasuna baino ez da, eta ez da batere zaila kudeatzen: ezagutu diferentzia, bilatu puntu komunak eta errespetatu beste pertsona. Munduko gainerako pertsonengandik desberdin egiten zaituen horrekin zenbat eta pozikago egon, orduan eta gehiago gozatuko duzue gainerakoen diferentziaz.

Zein da zure superboterea?

Gustura asko ikusiko nuke zure aurpegi-adierazpena galdera hau irakurtzean. Aurrez aurreko tailerrean, zoragarria da parte-hartzaileen erreakzioak ikustea. «Galdera zaila» omen da (hala diote). Ziur nago superbotere bat baduzula; ziur nago talenturen bat ere baduzula eta eztabaida prestatzeko lagungarria izango zaizula. Kondairak dio talde batek bere superbotereari esker irabazi zuela Eztabaida Txapelketa...

AMIA emozionala

**Barne-
faktoreak**

Ahulguneak

Indarguneak

Mehatxuak

Aukerak

**Kanpo-
faktoreak**

AMIA eztabaidan

Jolas moduko galdeketaz gozatu baduzu, ni konforme geratuko naiz, batez ere zeure buruari buruz ez zenuen edo berreskuratzea ondo etorri zaizun informazioa lortu baduzu, zeren eta orain informazio hori zure komunikatzeko eran integratu ahal izango baituzu. Hori zen helburua. Orain, informazio horri forma apur bat gehiago emateko, AMIA azterketarako txantiloia bat betetzeko gonbita luzatu nahi nizuke. Baina zer da hori? Bada, enpresa-analisirako tresna bat da, komunikazioaren alorrean emozioak lantzeko erabiltzen duguna.

Albert S. Humphrey (1926-2005) kimika-ingeniari estatubatuarrak sortu zuen (Illinoiseko Unibertsitatean eta MBA Harvard Unibertsitatean). AMIA azterketarako txantiloia lehenbizi bakarka eta gero taldean egitea gustatzen zait.

Denbora: ordubete bakarka egiteko. Praktikan jartzeko, eskaintzen diozuen arduraren eta arretaren araberakoa izango da.

AMIA tresnari buruz gehiago jakiteko eta eremu pertsonalean lantzeko, helbide honetan begiratu dezakezu:

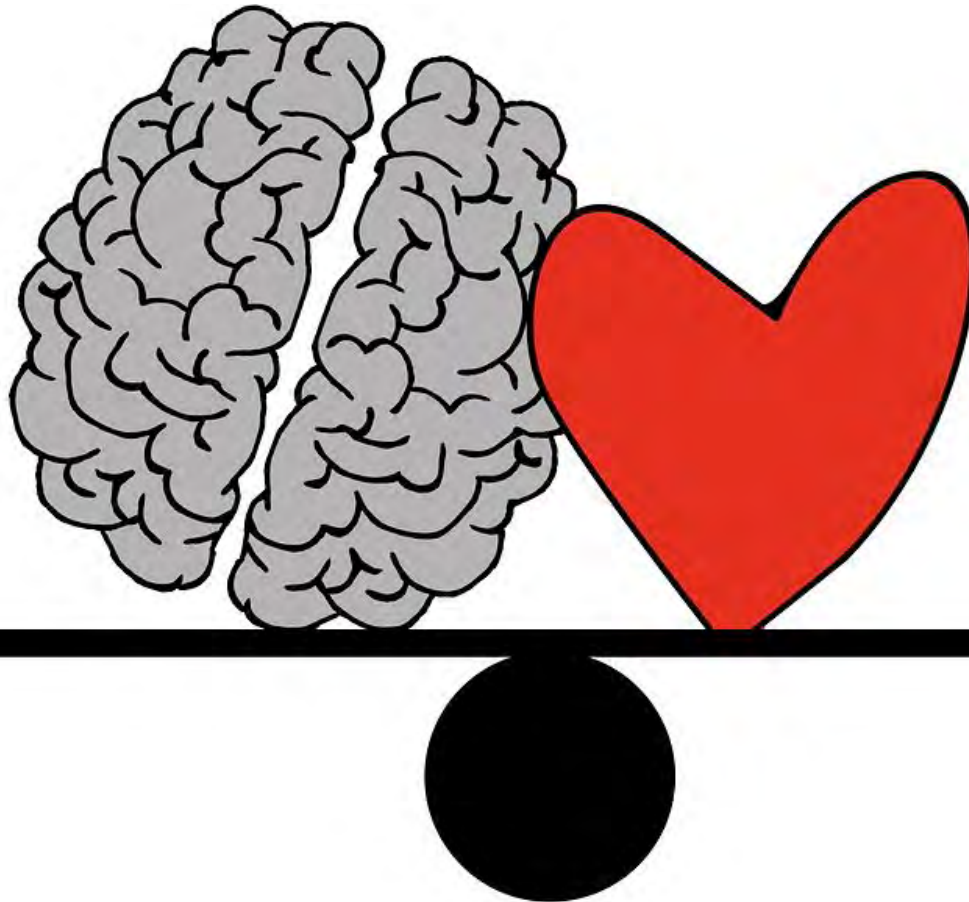
→ <https://es.eserp.com/articulos/como-hacer-un-dafo-personal>

Balioen babesa

«Balio moralak erreferentzia pertsonal eta gidari gisa hartzen ditugun ezaugarriak dira, nola jokatu markatzen digutenak. Balio moralak direnagatik bilatzen dira, eta ez bestelako onura edo helbururen (materiala zein sinbolikoa) bat lortzeko bitarteko

gisa. Adibidez, adiskidetasuna, egiazkotasuna edo zintzotasuna. Nork beretzat aukeratutako balioei modu koherentean jarraitzeak sinesgarritasuna eta konfiantza ematen die ingurukoiei». Balioen definizio hori Enric Senabre idazle eta filosofia-irakaslearena da, eta bereziki atsegin dut balioak proposamen komunikatiboan sar ditzazun eskatzeko.





Ez duzu sinesgarritasunik galduko eszenatokian, eta, horrez gain, galdera egin duen pertsonari lagunduko diozu, hark ere zure errespetuzko jarrera bera har bailezake. Balioak ez dira ikusten, baina bai antzematen. Bai, noski!

Zein izango dira zure hiru balioak? Eta talde gisa, zein izango da zuen balioen babesa? Erabili balioak eztabaidan, eta aldea sekulakoa izango da!

Arnastuz komunikatzea

Irakurtzen jarraitu aurretik, egin honako hau: itxi begiak une batez, eta jarri arreta arnasketan. Jarri esku bat bularraren gainean, eta bestea sabelaren behealdean, eta erreparatu zer eskuk egiten duen gora edo behera. Erreparatu, orobat, airea sartzen edo ateratzen denean ea zer erritmotan sartzen edo ateratzen den, hau da, erritmoa leuna den ala eten egiten den. Sentitu airea sudur-hobietatik sartzen eta ahotik irteten. Konturatu gorputzeko zer atal mugitzen den arnasten duzunean, jada izendatu ditugun horiez gain. Nola mugitzen da gorputza airea sartzen eta ateratzen denean? Erreparatu giharrak gora mugitzen ote zaizkizun... Egina al zinen halako ariketarik inoiz? Eta inoiz saiatu al zara inguruko pertsonen arnasketa entzuten? Nola arnasten dute maite dituzun pertsonak?

Arnasketak hitzeko komunikazioa zein hitzik gabekoa zehazten ditu, eta, Hiltrud Lodesek dioen moduan, kanpoaldearekin konektatzen gaitu etengabe. Arnastea munduarekin komunikatzea da, mundua gainerako pertsonekin partekatzea. Bitxia da, ezta? Zergatik ez diogu gehiago erreparatzen pertsonen arnasketari? Nola arnasten dute elkarrekin erlazionatzen direnean eta, bereziki, elkarrekin hitz egiten dutenean? Arnasketari erreparatzen badiogu, hobeto asmatuko dugu gainerakoei nola zuzendu behar gatzazkien; izan ere, haien emozioak kontuan izango ditugu ezer esan aurretik edo erabakiren bat hartu aurretik. Oro har, modu mekanikoan arnasten dugu, *birisintesi* hori (bai, hori ere asmatu egin dut) egundokoa dela kontuan izan gabe.

Komunikazioaren kudeaketa emozionala

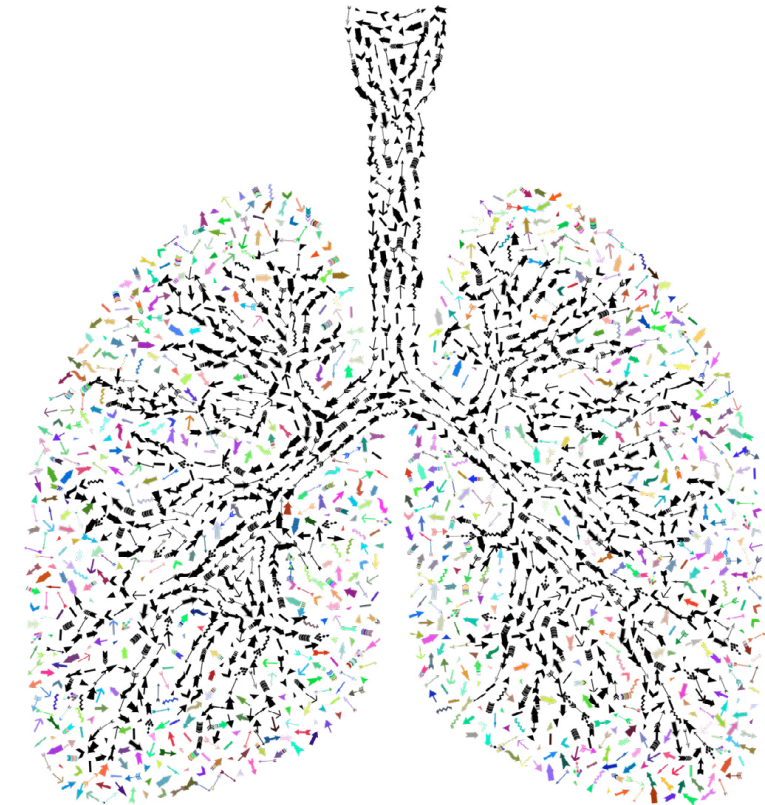
Eskuliburu-tailerreko puntu honetan, «arnasketa kontzientea» izeneko produktua *eros* diezadazuen nahiko nuke, eta Eztabaida Txapelketarako komunikazio-tresnen kutxan lekua egin diezaiozuen. Zergatik? Orain azalduko dizuet.

- Eztabaidaren aurretik edo eztabaidan zehar urduri bazaude, arnasa hartzeak tentsioa jaisten lagunduko dizu.
- Eztabaidaren aurretik edo eztabaidan zehar beldur bazara, arnasa hartzeak beldurra kudeatzen lagunduko dizu.
- Erantzuteko zaila den galdera bat egiten badizute, arnasa hartzeak erantzuna aurkitzen lagunduko dizu.
- Hizketaldi baten ardian autoboikota aktibatzen bazaizu zerbait behar bezala esan ez duzulako, arnasa hartzeak patinaje artistikoko axel bikoitzaren adibidea gogoratzen lagunduko dizu.
- Bat-batean oso nekatuta sentitzen bazara eta honela pentsatzen baduzu: «ezin dut gehiago... eta hiru eztabaida geratzen zaizkit!», arnasa hartzeak eskala zelularrean berrabiarazten lagunduko dizu.
- Hamar segundo geratzen bazaizkizu eta hizketaldia amaitu beharrean bazaude, arnasa hartzeak esku-hartzea ixteko ideia indartsu bat aukeratzen lagunduko dizu.

Behin praktikatzen hasi ondoren, zerrenda zabaldu dezakezu nahi izanez gero, baina pentsatzen dut jada ikusiko zenuela arnasketaren beraren eta haren praktika kontzientearen garrantzia. Egunean minutu gutxi batzuk: 5, 10, 15... bakoitzak ahal duena. Tresna hau inplementatzea errazagoa izan dakizun, meditazioa praktikatzeko aplikazioren bat bila dezakezu. Interneten bada doakorik, eta egunero modu kontzientean arnasteko programak eskaintzen dituzte. Egia esan, oso ondo daude.

«Arnasketak geure buruaren eta geure inguruaren arteko lotura ezartzen du. Arnastea ematea eta galtzea da, barnealdearen eta kanpoaldearen arteko elkartrukea, eta bizitzarako ezinbestekoa. Elkartrukean oinarritutako harreman horrek aldaketaren bat izaten duenean, pertsona desorekan dago».

Hiltrud Lodes



#EztabaidaTxapelketa



spalditik erabili dudan aplikazio batek Healthy Minds izena du. Center for Healthy Minds ikerketa-zentroak garatua da, eta erakunde horrek Richard J. Davidson du buru, neuropsikologian doktorea eta erreferentziazko zentro horren fundatzailea. Ikerketa-zentro hori, hain zuzen, Wisconsin-Madison Unibertsitatera atxikita dago. Aplikazioa ingelesez dago; beraz, aukera bikaina da aldi berean beste hizkuntza bat praktikatzeko.

Hemen aurkituko duzu:

→ <https://hminnovations.org/meditation-app>

Gorde egunean minutu gutxi batzuk arnasketa kontzientea praktikatzeko. Berehala nabarituko dituzu onurak. Zientifikoki frogatuta dago meditazioa praktikatzeak, hilabete gutxiren buruan, aldaketa zoragarriak eragiten dituela garunaren plastikotasunean. Nire ustez, garunaren plastikotasun handiagoa izatea sekulako abantaila da! Horrela, ezin diozue ezezkorik esan arnasketa kontzienteari!

Praktikatu arnasketa bakarka zein taldean. Taldean arnasten baduzue, talde gisa batuago egongo zarete. Adibidez, bilera eta entsegu guztien hasieran praktikatu dezakezue arnasketa kontzientea, eta ariketa horri esker bileraren helburuarekin konektatuko zarete eta puntu komun batetik hasiko zarete lanean. Arriskuan zaudenean, arnasa hartzeko unea atsedenean da garunarentzat eta emozioentzat; zera esatea bezala da: «Hemen nago, orain, erabateko presentziarekin, eta arreta osoa jarrita une honetan gertatzen ari denean». Pixka bat «flipatuta» nagoela esango duzu orain...



Bada, pixka bat bai, egia esan, baina zentzu onean. Izan ere, gogoratu nik Eztabaida Txapelketako irabazle asko ikusi ditudala, eta zergatik irabazi zuten talde horiek? Bada, eztabaidan gertatzen ari zena hobeto ulertzen jakin zutelako, guztiz ondo ez zihoana zer zen identifikatzen jakin zutelako, estrategia denbora errealean aldatzen jakin zutelako, eta, are gehiago, beste taldearen estrategia hartu eta hura aukera bihurtzen jakin zutelako. Nola? Erabateko presentziarekin, zentzumen guztiarekin, garunarekin eta bihotzarekin, eta erabaki egokiak hartuz, prestakuntza-lan handiari esker eta arnasketa ezin hobeto kudeatzeagatik. Bada esaldi bat lidergoaren alorrean, asko gustatzen zaidana. Honela dio: «Lidertza hartu nahi baduzu, ikasi presente egoten». Orain, ordea, neure erara moldatuko dut, ea nire gaurko produktu izarra saltzen dizudan: «Eztabaida bat irabazi nahi baduzu, ikasi arnasten».

Ura

Ba al dakizu zer pentsatzen duen jendeak pertsona batek jendaurrean ura edaten duela ikustean? Bada, ura edaten ari dela!!! Ez duzu imajinatu ere egiten zenbat hizlari egoten diren egarritz jendaurrean segundo batzuek ura edaten ez geratzeagatik. Ura edatea ezin ohikoagoa da gizakiarentzat. Eta gizaki hori Eztabaida Txapelketan baldin badago, erabat beharrezkoa da.

Beharrezkoa, garunak arriskuan ez zaudela jakin dezan. Horrela, halakoetan horren ohikoa den urduritasuna baretzen lagunduko dizu. Eta beharrezkoa ahotsa eztairitik garbi atera dakizun. Gogoratu ur-hurruapak egitea. Momentuko urduritasunak ahots-kordak tenkatzen ditu, eta urak hidratatu eta leundu egingo ditu.

Ura edanda, ahoan listua pilatzea saihesten da, eta ahoskera hobetzen da.

Komunikazioaren kudeaketa emozionala

#EztabaidaTxapelketa

Zenbaitek beldurra diote ura edateari, bat-bateko isilunea sortzen delako eta deseroso sentitzen direlako, baina orain badakizu zer pentsatzen duten entzuleek jendaurrean ura edaten duten hizlariari buruz; beraz, eztabaidan ura edan

dezakezu, beldurrik gabe. Edan ura hasieratik. Edan ur apur bat hitz egiten hasi aurretik, eta beti eduki gertu ura. Gerta litekeen guztia kudeatzen lagunduko dizu.



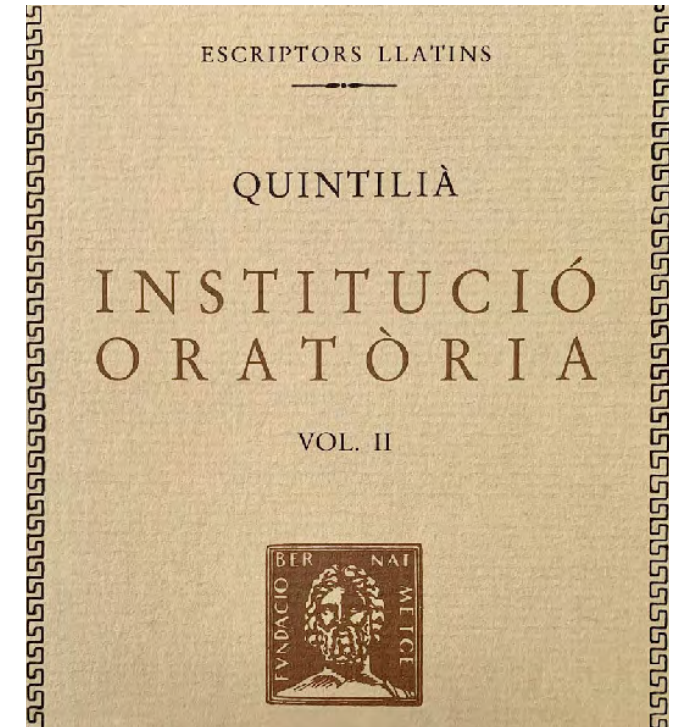
4. Klasikoak eta diskurtsoaren eraikuntza

Gaitasun komunikatibo guztiak landu ditugunez, orain diskurtsoa lantzeko ordua da: ea zer dioten klasikoek. *Antzinako Erromako oratoria* liburua hartzea eta autoreek diotena begiratzea komenigarria da; izan ere, eztabaidako gaia prestatzeko eta arrakasta izateko moduz hitz egiten dute, horretarako behar diren alderdi guztietatik, eta ezin erabilgarriagoa izango zaizue talde-lanerako. Klasikoek diotenaren arabera, diskurtsoa eraikitzeke bost urrats daude:

1. *Inventio*

Argumentuak eta materialak bilatzea. *Inventio* delakoa da klasikoek diskurtsoa eraikitzeke proposatzen diguten lehen urratsa, eta gure argudioak eraikitzeke behar den informazioaren, argumentuen eta materialaren bilaketari egiten dio erreferentzia. Bilaketa-lan hori ezin garrantzitsuagoa da hasiera-hasieratik gure hitzekin eragina izatea lortzeko. Eta horregatik, benetako eragina izatea lortzeko, alderdi hau lantzea proposatu nahi dizut, sormena erabiliz, gainera. Bada kontzeptu bat, klasikoa hura ere, sormenetik datorrena, eta honela dio: «kaxatik kanpo pentsatzea». Hori interesgarria izan liteke.

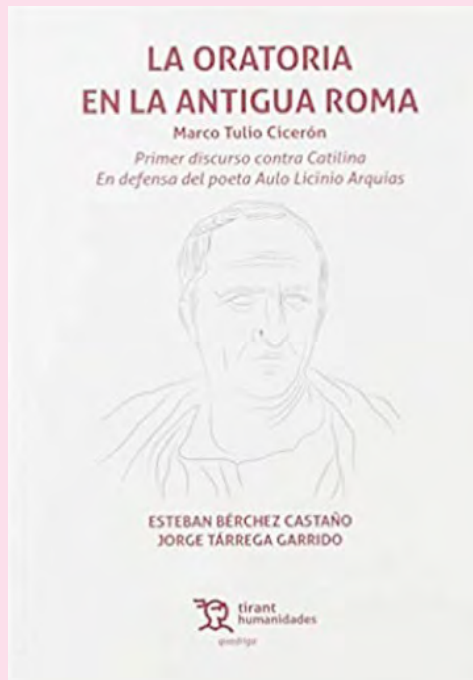
Batzuetan, konponbidea edo ideiak ez daude betiko lekuan, hortik kanpo daude, eta, bestelako konponbide edo ideia berriren bat aurkituko badugu, leku horretatik irten behar dugu. Hori da ideia.



DISKURTSOAREN ERAIKUNTZA KLASIKOEN ARABERA

Diskurtsoa eraikitzeke 5 urrats

1. *Inventio*: argumentuak eta materialak bilatzea
2. *Dispositio*: argumentuak eta materialak ordenatzea
3. *Elocutio*: diskurtsoa apaintzea
4. *Memoria*: diskurtsoa ikastea
5. *Actio*: diskurtsoa entseatzea



Halaber, esan behar dut kaxatik kanpo pentsatzeko lehenbizi «kaxaren barruko» guztia arakatu behar duzula, hau da, gertuko duzuna, Vives Sareak eztabaidarako urtero proposatzen duen gaiari buruz dakizuna. Albo-pentsamendua Edward De Bonok aipatu zuen lehenengoz 1967an (*New Think: The Use of Lateral Thinking*). Pentsamolde horrek arrazoiketa tradizionalarenak ez beste bitarteko batzuk erabiltzen ditu. Pentsamendu tradizional edo logikoan dena lotuta dago, hau da, «kaxaren barrura» begiratzen da. Albo-pentsamenduan, berriz, beste aukera batzuk arakaten ditugu, imajinaezinak, eta aztertu egiten ditugu, ikusteko horietatik zer ideia sortzen zaizkigun, ideia-jasa (*brainstorming*) batean bezala. Bilatu diskurtsoa eraikitzeke informazioa eta materiala ezohiko lekuetan, eta ikusiko duzu: bestelako ideia inspiragarriak aurkituko dituzu argumentuak eraikitzeke. Bilatu askotariko informazioa, eta saia zaitetz nola edo hala eztabaidaren gaiarekin lotzen. Gainera, kaxan barrura eta kanpora ibiliz gero eta askotariko ideiak lotuz, ez duzu ezer buruz ikasi beharko, *inventio* fasean egindako sormenezko lanari esker informazio guztia behar bezala barneratuta edukiko baituzu.

2. *Dispositio*

Argumentuak eta materialak ordenatzea. Egiten ari garen lana idatziz jartzea eta idatzitakoari forma ematea. Gogoratzen al duzu idatzizko komunikazioari dagokionez ikusi dugun guztia? Bada, orain da hori lantzeko garaia. Atal honetan, gure argudioak eraikitzeari ekingo diogu.

Idazteaz gain, ikertzaileek edo detektibeek egiten dituztenen moduko arbel bat diseina dezakezue, maila goreneko polizia-ikerketa batean bazeundete bezala, kasuari buruzko informazio guztia biltzeko. Tira, Drive-n dokumentu bat sortzeak ere balio du, eta, horrela, arbela linean izango duzue. Bildutako ideia eta material guztiak arbelean kokatu behar dituzue: argazkiak, artikulua, objektuak, ideia solteak, kantzak, kontu arraroak... Egin arbela denborarekin eta, pixkanaka, gehitu eztabaidaren atal bakoitzeko une bakoitzean adierazi nahi dituzun ideiak. Diseinua

egiteko, Eztabaida Txapelketako eztabaidaren lau atalak har ditzakezue kontuan: hasierako aurkezpena, kontra egiteko 1. txanda, kontra egiteko 2. txanda eta ondorioen aurkezpena. Horrela, eztabaidaren ikuspegi espaziala izango duzu. Halaber, eztabaidarekiko harreman emozionala garatzen ariko zara. Edukiak hobeto ezagutuz eta prestatuz gero, hobeto defendatu ahal izango duzu diskurtsoa.

Horretarako, oso lagungarria izango da ideia indartsuak lantzea. *Idea indartsuak* terminoa Alfred Fouillée filosofo frantsesak sortu zuen XIX. mendean, eta oso kontzeptu erabilgarria da komunikazioaren alorrean ideia nagusia zer den definitzeko: «Idea hau, indartsua izateaz gain, indarra bera ere bada».

3. *Elocutio*

Diskurtsoa apaintzea baliabide estilistikoak erabiliz. Klasikoen baimenarekin, *elocutio* delakoa diskurtsoaren azala dela esaten dut nik. Lehen ikusi dugun moduan, ahozko komunikazioa apaintzeko idatzizko komunikazioa erabili behar dugu, baina baita, eta bereziki, hitzik gabeko komunikazioa ere.

Une honetan, eztabaidako ideia indartsu eta argumentu guztiak txukun idatzi behar ditugu, eta lanari ekiteko eta eztabaidaren gidoi osoa idazteko garaia da. Lehen ikusi dugun moduan, gidoi hori ez da izango jendaurrean esango duguna, oraindik



prestatuntza-fasean gaudelako, baina behintzat jada idatzita edukiko duzue esan nahi duzuenena. Beharrezkoa da diskurtsoaren atal bakoitzean zer esan nahi duzuen idaztea: lehenbizi alde, eta gero kontra. Era berean, eragin hori lortzeko behar dituzuen hitz guztiak idaztea ere beharrezkoa da, eta ahalik eta aberastasun lexiko eta zuzentasun gramatikal handiena erabiltzea ere bai. Beharko

dituzuen ideia guztiak adierazteko hitz guztiak eskura eduki behar dituzue, eta batzuk-batzuk gehiago ere bai badaezpada, kontra egiteko txandarako. Zenbait pertsonak informazio asko dute buruan, baina ez dute nahikoa hitz informazio hori partekatzeko. Baina lasai, zuei ez zaizue-eta horrelakorik gertatuko! Sormenari buruzko atalean bada puntu hau lantzeko sormenezko tresna jakin bat.



Konekta zaitetz eztabaidaren gaiarekin, murgildu zaitetz argumentu-traman eta lortu zeure uste propioekin adostasun batera heltzea, dialektikatik agian pertsonalki partekatzen ez duzun iritzi bat defendatu ahal izateko. Horrela, malgutasun kognitiboa ere landuko duzu, eta hori oso ondo dator bizitza errealerako, bizitza errealean beti ez baitzara mundu guztiarekin sintonian egongo.

4. Memoria

Fase honetan, klasikoek diskurtsoa buruz ikasteko gomendatzen zuten. Guk, ordea, diskurtsoa barneratuko dugu, buruz ikasi gabe. Ez ikasi diskurtsoa buruz. Horren ordez, egin diskurtsoa zeure, zeureganatu argudioak, sar zaitetz argudioen barruan, landu ideia indartsuak, argudiaketak, metaforak, sinbolismoa, mezu nagusia... Galdetu zeure buruari zer-nolako harremana duzun eztabaidaren gaiarekin. Nola interpelatzen zaituen gaiak. Bilatu non zauden eztabaidaren gaiari dagokionez. Bilatu ea alde ala kontra zauden. Galdetu zeure buruari zer iritzi duzun planteatutako gaiari buruz... Zenbat eta gehiago praktikatu hori guztia, orduan eta gutxiago beharko duzu esan beharrekoa buruz ikasteko.

5. Actio

Diskurtsoa entseatzea. Eztabaida eszenatokian kokatzean datza. Hau da geldirik egotea eta BISE jarrera praktikatzeko unea, diskurtsoa entseatzeko, eszenatokian bat-bateko mugimendurik ez egiteko. Hau da lanketaren atalik dinamikoena. Atal honetan, gure gorputza diskurtsoan barneratzen dugu. Esan beharrekoa entseatzeko unea da. Diskurtsoa entseatu behar duzue, ozen esan, ispiluaurrean azaldu, grabatu eta arreta jarri arnasketan eta hitz bat edo bestea esatean non egiten duzuen total. Eta, noski, idatzizko diskurtsoa geure ahozko komunikaziora moldatu, hau da, geure hizkerara. Diskurtsoa «kontatu» behar duzue: azaldu, esan, idatziz dagoen guztiari ahozko zentzua eman, eta txartelek, hemendik aurrera, erreferentzia-puntuak izan behar dute, ez ozen irakurtzeko irakurketa-puntuak. «Asko irakurri du». Esaldi hori oso maiz entzuten dut epaimahaikideen gelan parte-hartzaileak baloratzen dituztenean. *Actio* atalean, diskurtsoaren erritmoa, bolumena, tonua, isiluneak, eta abar aurkitu behar dituzue, eta, noizbehinka, ura edan ere bai. Gogoratzen al duzu hasieran norberaren ahotsari buruz zer genioen? Orain da garrantzitsua hori. Orain da zuen ahotsa erakusteko unea. Bai norberarena, bai talde osoarena!

5. Klasikoak eta diskurtsoaren egitura

Zer diote klasikoek diskurtsoa idatziz jartzeko moduari buruz? Haien arabera, diskurtsoaren egiturak lau atal izan behar ditu, eta atal horiek ondo bereizita egon behar dute. Orain, protagonista *facundia* —hitz egiteko erraztasuna— izango da (aurrez egin dugun lan guztiari esker, jakina):

1. *Exordio*: sarrera
2. *Narratio*: aurkezpena
3. *Argumentatio*: argumentuak
4. *Perorata*: ondorioa

Ondo begiratzen badiozu, konturatuko zara lau atalez osatutako egitura hori bat datorrela Vives Sarearen eztabaidan landuko duzunarekin; izan ere, Vives Sarearen eztabaida ere lau ataletan banatu beharko duzue:

1. Hasierako aurkezpena (5 minutu)
2. Kontra egiteko 1. txanda (4 minutu)
3. Kontra egiteko 2. txanda (4 minutu)
4. Ondorioa (3 minutu)

Horrez gain, beste ikuspuntu batetik ere azter dezakegu edukiak antolatzeko modua: *storytelling* delako egitura klasikoa.

Istorio orotan, zerbait hasi, gertatu eta amaitu egiten da. Eztabaidan bezalaxe: zerbait hasierako aurkezpenean hasten da, kontra egiteko bi txandetan beste gauza batzuk gertatzen dira, eta eztabaida guztiaren ondorioak emanez amaitzen da.

1. Hasiera
2. Korapiloa
3. Amaiera

Epaimahaiburu gisa, epaimahaiaren gelan gaudenean, epaimahaikideei honako galdera hau egitea gustatzen zait: bi taldeetatik zeinek osatu du hobeto bere kontakizuna? Epaimahaiburuok ez dugu eztabaida baloratzen ez puntuatzen; aldiz, epaimahaia eta txapelketa koordinatzen ditugu. Dena dela, niri asko gustatzen zait eszenatokian gertatutakoaren lehen inpresioa izatea, lehen intuizioa. Behar bezala ehundutako kontakizunak indar eszeniko handia dauka, eta kontakizuna behar bezala kudeatzen duen taldeak aukera handiagoak ditu bere argudioak beste taldearenak baino baliotsuagoak izateko. Azken batean, lidergo-kontua da.

Zuen taldearen argudiaketa-estrategia edozein izanik ere, garrantzitsua da kontakizuna fundamentuzkoa izatea, argudiaketa hasieratik amaierara sostengatzeko.

Adibidez, aurkezpenean *attrezzo*-elementu bat erabiltzen baduzue sarrera hobeto kontatzeko (lore bat, kandela bat...), saia zaitzte aurkezpena objektu horrekin erlazionatutako zerbaitekin amaitzen, une horretan denak zentzu handiagoa izan dezan. Orrialde batzuk aurrerago, *storytellinga* lantzeari buruzko informazio gehiago aurkituko duzu.

Bibliografian, eztabaidarako eskuliburu bat aurkituko duzue. Han, goitik behera eta xehetasun osoz azaltzen da eztabaida akademikorako ildo argumentala nola diseinatu. Talderen baten buru bazara, bereziki gomendatzen dizut atal hori irakurtzea.

Diskurtsoaren egitura klasikoaren arabera

Diskurtso klasikoa



1. EXORDIO
2. NARRATIO
3. ARGUMENTATIO
4. PERORATA

Eztabaida Txapelketa



1. Aurkezpena
2. Kontra egiteko 1. txanda
3. Kontra egiteko 2. txanda
4. Ondorioa

Storytellinga



1. Hasiera

2. Korapiloa

3. Amaiera

6. Sormena eta pentsamendu sortzailea

Sormena, zalantzarik gabe ziurgabetasunaren itsasoan igeri egiteko eta norbera kudeatzeko tresnarik onena, bai eta igerialdi horren ondoren, azkenik, aukera berriak, berritzaileak eta espero gabekoak planteatzeko ere. Gainera, sormenak eta komunikazioak eredu produktibo eta eraginkorra sortzen dute. Kontzeptu berriak sortzeko eta, gainera, horiek behar bezala komunikatzeko gai denak etorkizuna diseinatzeko arrakastarako faktorea eskura izango du». Bereziki gustuko dut sormenaren definizio hori. Panxo Barrerarena da, irudimen aplikatua eta komunikazio eraginkorrean aditua bera.

Oraindik oso zabaldua dago sormena mundu artistikoari edo marketinaren alorrari dagokiela; mundu horietan ez ezik, komunikazioaren munduan ere tresna bikaina dela diotsut nik, nork bere komunikazio-tresnen kaxan izateko modukoa, eskuliburu-tailer honen hasieran niotsun moduan.

Baina zer da sormena zuretzat? Zure ustez, zerekin du zerikusi handiagoa, inspirazioarekin ala praktikarekin?

Behin Panxo Barreraren ikastaro batean izan nintzen, sormenari eta sormenezko tresnei buruzko ikastaro batean, eta inoiz izan naizen prestakuntza dibertigarrietakoa izan zen. Hain zuzen, ikastaro hark begiak ireki zizkidan, ikuspegia erabat zabaldu

zidan, eta sormena nire prestakuntza guztietan aplikatzera konbentzitu ninduen.

Eta hala egiten dut orain! Eztabaida Txapelketan sormenezko tresnak erabiliz, emaitza aberasgarriagoa izango da. Kontuan izan talde asko zaretela gai bera lantzen, gai berari buruzko

informazioa bilatzen, erantzunak askotan leku berean aurkitzen, eta ikuspegi berdintsuekin eta puntu komunekin. Zuen aurkezpena nabarmentzea nahi baduzue, sormenezko proposamenak aurkeztu behar dituzue, desberdinak. Hori nola lortu *Inventio* atalean ikusi dugu.





Zer da sormena?

Sormena sortzeko gaitasuna da, hau da, zerbait lehenbizikoz egiteko gaitasuna: zerbaiti «bizia emateko» gaitasuna, alegia. Giza portaerarik konplexuenetakoa da. Bakoitzaren sormena honako elementu hauek osatzen dute: bakoitzaren jarrera, bakoitzaren gaitasun multzoa eta lan egiteko modua, arau, teknika eta metodo jakin batzuei jarraikiz.

Zer da pentsamendu sortzailea?

Idea eta kontzeptu berriak garatzen dituen hori da pentsamendu sortzailea. Halaber, ideia-konbinazio berriak ahalbidetzen ditu, behar bat asetzeko. Zerbait berria sortzeko edo lehendik zegoen zerbait berritzeko edo aldatzeko (eta hobetzeko) erabiltzen da.

Nahi izanez gero, eztabaida beste modu batean landu dezakezue hasiera-hasieratik, eta ideien eta edukien bilaketa sakon arakatu, noranzko guztietan. Adibidez, demagun eztabaidako galdera honako hau dela: *Zientziari mugak jarri behar zaizkio?* Hori izan zen 2022ko Eztabaida Txapelketako galdera. Bada, ortodoxia akademikoak (kaxaren barruan) dioskun guztia araka dezakegu: hiztegiak, artikulua, ikerketak, albisteak, eta abar. Ondoren, akademikoak ez diren beste diziplina batzuk begiratu ditzakegu, nahiz eta printzipioz eztabaidaren gaiarekin zerikusirik ez izan, baina baliteke nola edo hala loturaren bat egin ahal izatea. Egin bilaketak artearen munduan, zineman, politikan, historian, komikietan, literaturan...

Bilatu sare sozialetan ere: seguru asko, norbaitek partekatuko du gaiari buruzko edukirik. Begiratu zer egiten duten, eta hartu ideiak, inspira zaitez. Eta galdetu zure inguruan.

Eta zuk, zer uste duzu gai honi buruz? Begiratu, era berean, zuk zer iritzi duzun, aldeko eta aurkako zer argumentu dituzun... Arakatu aukera guztiak!

Sormenezko tresnak

Buruko mapa



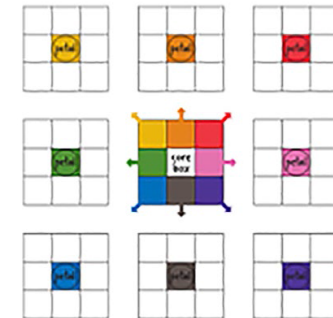
Storytellinga



Galdera



Loto-lorea



Vives Sarearen Eztabaida Txapelketan, proposamen oso ortodoxoak ikusi ditut urtero; ez ziren batere ausartak. Egia da eztabaida akademikoen formatua finkoa dela eta errespetatu egin behar dela, baina Vives Sareko arauak ez dute galarazten proposamen berritzaileak egitea, desberdinak, ausartak... Adibidez, tesiaren hasierako aurkezpenean, talde askok hiztegiara jotzen dute, eta planteatutako gaiko hitzaren edo hitzen jatorria bilatzen dute, haren etimologia deszifratzeko. Hori esanda, hitzaldiaren hasieran hiztegia erabil dezakezu, betiere eztabaidak aurrera egin ahala noizbehinka (*storytelling*ik onenean egiten duten bezala) hitz gehiagoren etimologia deszifratzen baduzu eta hiztegiari esker lortzen duzuen kontakizunarekin epaimahaikideak ahoa bete hartz uztan badituzu. Azken batean, argumentuzko elementu bat gehiago da.

Sormenak irabazle egingo al zaitu beti? Ez. Eztabaida bat irabaztea edo ez gauza gehiagoren menpe dago: tesiaren sendotasuna, hitzaldiaren kalitatea, malgutasuna, gaia menderatzen dela erakustea, aurkezpenaren ezaugarri formalak, eszenaratzea eta jarrera (eztabaidaren puntuazio-aktako puntuak). Sormena erabiliz gero, ordea, arreta handiagoz entzungo dizuete.

Lan gehiago al da? Bai. Baina lan atsegina da, emaitzak zoragarriak baitira. Gainera, zure etorkizun akademikorako entrenatzen ariko zara. Eta opari bikaina izango da zure garunaren plastikotasuna hobetzeko!

Eztabaida Txapelketarako prestatzeko sormenezko tresnen proposamenak

Buruko mapa

Buruko mapa Tony Buzan psikologo eta idazleak bultzatutako tresna da; haren helburua da garunaren ahalmena garatzea, eta pentsamenduak antolatzen eta gure ideiei forma ematen laguntzen du. Buruko mapak hasiera-hasieratik erabil ditzakezu edukiak antolatzeko. Ahozko aurkezpenei dagokienez, buruko mapak erabiliz prestatzen badituzu, ideia indartsu guztiak barne hartuko dituzu, eta ez duzu kezkatu beharko, ez baitzaizu burua hutsik geratuko.

Tony Buzanen webgune ofiziala (ingelesez):

→ <https://tonybuzan.com>

«Berez, buruko mapa diagrama bat da, hau da, adierazpen grafiko bat, informazio konplexua modu erraz, berezko eta sormenezkoan bistaratu eta antolatzeko aukera ematen diguna. Izan ere, landu nahi dugun ideia nagusiaren eta ideia hari lotutako kontzeptu guztien artean dagoen lotura paperean islatzen da, eta, horrela, gainera, kontzeptu horiek elkarren artean ere lot ditzakegu. Buruko mapek eta antzeko tresnek hainbat onura dituzte: pentsamenduak sortu eta antolatzeko prozesuak erraztu eta sinplifikatzen dituzte, sormena eta berrikuntza bultzatzen dituzte eta memorizazio- eta ikasketa-prozesuak errazten dituzte».

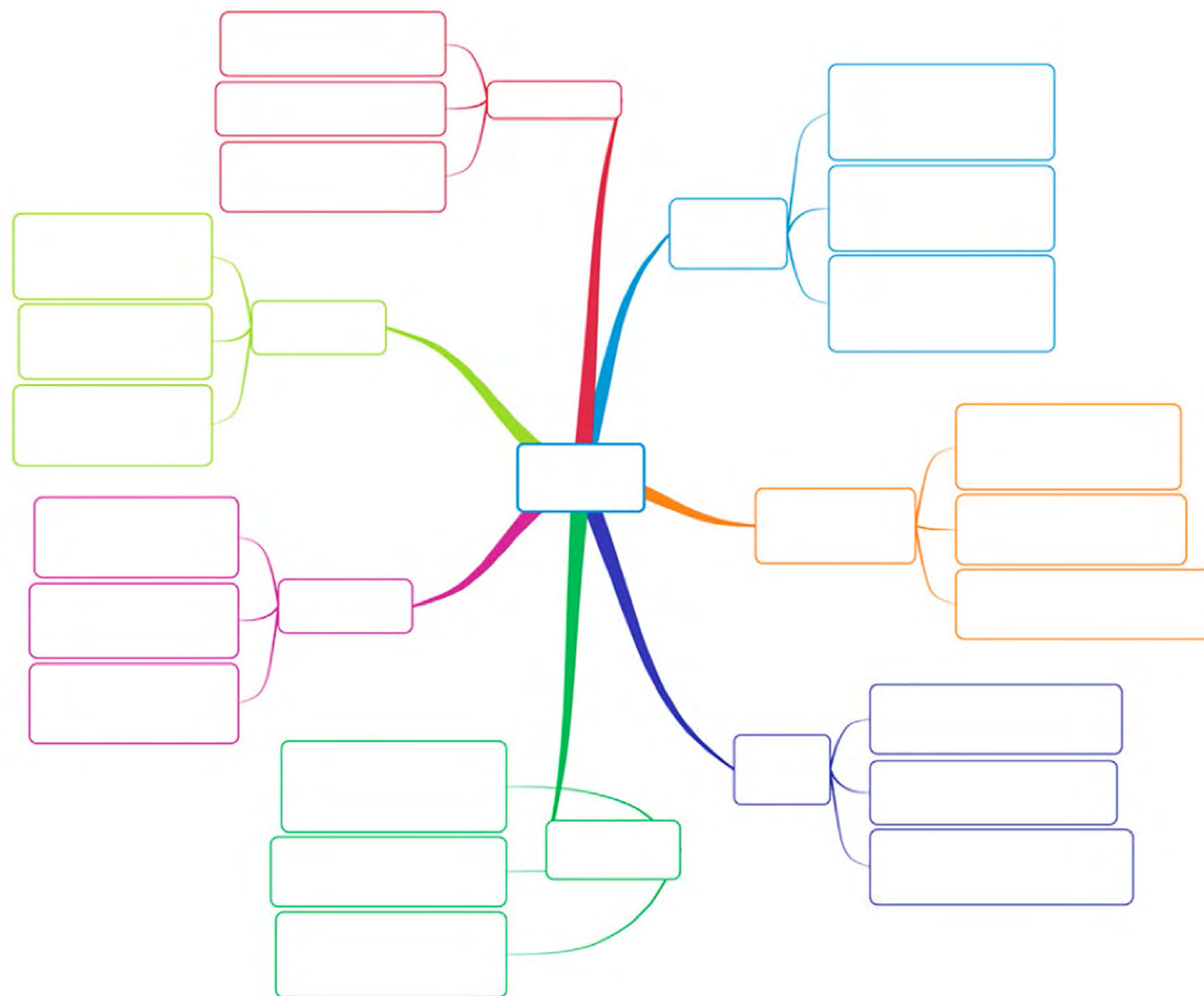
→ <https://administraciondigital.gencat.cat/ca/details/article/Mapa-mental>

Buruko mapa egiteko argibideak

→ https://sites.google.com/site/recursosrelicole/3reso/tema-01-hi-ha-preguntes-i-preguntes/01_08-indicacions-per-fer-un-mapa-mental

Buruko mapa

(Clip art txantiloia)





Storytellinga

Storytelling delakoa istorioak kontatzeko artea da, baina ez edonola kontatzekoa, baizik entzulearen emozioak ukitzeko moduan. Istorioak partekatzean, enpatia eta entzute aktiboa aktibatzeaz gain, publikoarekiko lotura indartzen da.

Eskuliburu-tailerrean esan dugu oso garrantzitsua dela defendatuko dugun gaiari buruzko kontakizuna behar bezala diseinatuta edukitzea. Tira, berez, bi kontakizun izango ditugu: bata alde eta bestea kontra. Eta biak ala biak behar bezala kontatu behar dira. *Storytelling*ari esker, kontakizun horiek behar bezala egituratu ahal izango ditugu, lehiaketan hobeto defendatu ahal izateko. Argi baduzue zer istorio kontatu nahi duzuen, askoz ere sinesgarritasun handiagoa izango duzue. Interneten hamaika esteka daude istorioak narratzeko teknikei buruz, bai publizitatean, baita hezkuntzan ere, zineman, marka pertsonalean, literaturan... Hona hemen gutxi batzuk, hasteko. Bibliografiaren atalean ere aurkituko dituzue irakurgai gomendatu batzuk.

*Storytelling*ari buruz jakin beharreko guztia

→ <https://nexalios.com/ca/tot-el-que-cal-saber-sobre-storytelling>

*Storytelling*a, istorioak emozioak baliatuz kontatzeko artea

→ <https://www.deparaula.com/2020/04/03/storytelling-o-lart-de-contar-histories-que-connecten>

Lau urrats *storytelling* on bat sortzeko

→ <https://xarxanet.org/projectes/recursos/4-passos-crear-un-bon-storytelling>

Storytellinga

Kontakizunen egitura

1.
Hasiera

2.
Korapiloa

3.
Amaiera





Galdera

Alex Osborn sormenean aditu eta *ideia-jasa (brainstorming)* kontzeptuaren sortzaileak zioenez, «galdera da giza jarreraren artean sormenezkoena». Nik ere hala uste dut, eta horregatik, izugarri gustatzen zaizkit kontra egiteko txandetako hitzaldiak, une horietan batak besteari galdetzen eta erantzuten baitiozue. Ez izan galderen beldur! Ez zuri egiten badizkizute, ezta zuk egiten badituzu ere! Egindako galdera bakoitza ahots propioa izateko aukera bat da, eta erantzun bakoitza, gaia menderatzen duzula eta malgutasunik eta sormenik falta ez zaizula erakusteko aukera bikaina. Ez da lekuz kanpoko galderarik; galdera guztiek dituzte erantzun interesgarriak. Gaia behar den bezala prestatu baduzu, beti izango duzu erantzun on bat eta beti lotu ahal izango duzu zure diskurtsoarekin. Gaiari buruz ezer ez badakizu (ezohikoa, baina gerta liteke), eta erantzunik ez baduzu, zintzoena informazio hori ez duzula esatea da, eta sentitzen duzula, baina eztabaida amaitutakoan bilatuko duzula. Eta, noski, orduan erantzungo duzula, jakin-min hutsagatik bada ere. Agian ez zenuen informazio hori emango, baina erantzun, erantzun duzu. Prestatu zerrenda bat kontra egiteko uneetan jaso zenitzaketen galdera guztiekin: galdera errazak, zailak, deserosoak, konplexuak... Aritu lankidetzan eta, galderen bitartez, bilatu zuen ildo argumentalaren ahultasunak.

Alex Osbornek gaia hobeto bideratzen laguntzeko galdera sorta bat proposatu zuen:

Noiz? Zer motatakoa? Zerekin? Zergatik? Zeintzuk? Zertan? Zer? Zeinentzat? Zeri buruz? Zeren bidez? Norekin? Zerekoa? Nongoa? Norantz? Zertarako? Zer helbururekin? Zenbat denborarako? Nori? Norena? Gehiago? Norentzat? Nola? Maizago? Nor? Zer neurritan? Gutxiago? Guztiak? Zenbat? Guztiak ez? Zer distantziatarra? Garrantzitsua? Non? Beste behin? Beste non? Zailagoa? Zenbat aldiz?

Sormena eta pentsamendu sortzailea

Sormenaren ikuspuntutik, Francisco Torreblanca irakasle eta aholkulariak bost galdera mota proposatzen dizkigu bere blogean:

1. *Hitzaldia hasteko*: helburu nagusia ideia kopuru handiagoa lortzea da.
2. *Nabigatzeko*: norabide zuzenean goazen jakiten laguntzeko, batez ere.
3. *Miatzeko*: behaketa eta analisia dituzte helburutzat.
4. *Esperimentatzeko*: sortuz joan diren ideien bitartez.
5. *Hitzaldia amaitzeko*: helburu nagusia pentsamendu desberdinak sorraraztea da, eta aniztasuna lortzen eta ideiarik onenak aukeratzeko lagundu behar digute.

→ <https://franciscotorreblanca.es/creatividad-el-arte-de-preguntar>

Galderak egiten jakitea

→ <https://text-lagalera.cat/blog/wp-content/uploads/2016/09/formular-preguntas.pdf>

Kazetaritzaren 5W-ak balia ditzakezue: *Nork? Zer? Noiz? Non? eta Zergatik?*

→ <https://www.crehana.com/blog/empleabilidad/cinco-w-periodismo>



Sormena eta pentsamendu sortzailea



#EztabaidaTxapelketa

Loto-lorearen diagrama

Clover Management Research (Japonia) taldeko presidente Yasuo Matsumurak sortutako tresna bat da, eta gatazkak konpontzeko eta ideiak sortzeko erabiltzen da. Llorenç Guilerak *Anatomia de la creativitat* ('Sormenaren anatomia') lanean azaltzen duen moduan, loto-lorea «pentsamendu analitikoan oinarritzen da, eta pentsamendu sortzailea piztea bilatzen du, diagrama bisual baten bitartez, kontzeptu nagusi baten eta lotutako subkontzienteen arteko lotura hautemateko».

Nik, ideiak sortzeko erabiltzeaz gain, gai baten inguruko hiztegia aberasteko baliatu ohi dut, hitz faltan ibiliko naizela uste badut. Halaber, halako gaiei buruz hitz egiten edo idazten laguntzen dit, adierazpen eta aukera diskurtsibo gehiago ematen baitizkit.

Hurrengo orrialdean, loto-lore bat aurkituko duzu. Ingelesez egin behar izan nuen prestakuntza-saio baterako egin nuen, hiztegia zabaltzeko eta kontzeptuak gogoratzeko.

Loto-lorea (*Lotus Blossom*), sormenean oinarritutako teknika

«Jarduera honetan, problema edo gai nagusi batetik abiatzen gara, erdigunean dagoen gai nagusi batetik, eta, hortik abiatuta, kanporantz egiten dugu, gero eta biribil edo lore-hosto zabalagoak erabiliz. Gai nagusiak ideietara garamatza, eta ideia horiek ideia nagusi bilakatzen dira, eta horrela behin eta berriro. Hedatzen diren gaiak ideia eta gai berriak sortzen dituzte».

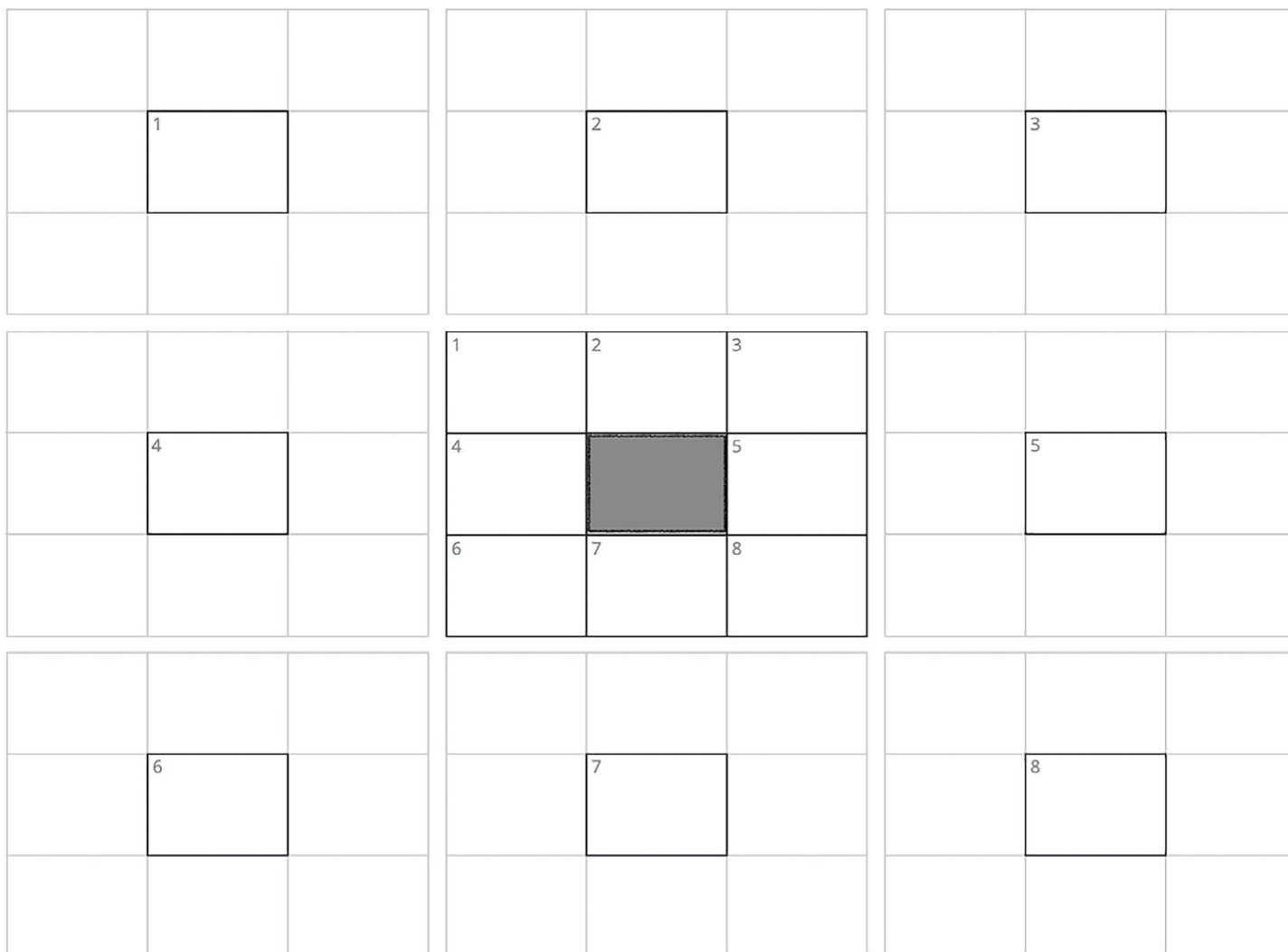
→ [https://www.innovaforum.com/tecnicas-de-creativitat/ flor-de-lotus-tecnica-de-creativitat](https://www.innovaforum.com/tecnicas-de-creativitat/flor-de-lotus-tecnica-de-creativitat)

Sormenean oinarritutako teknikak loto-lorearen diagrama

Francisco Torreblanca: «Tresna kognitibo-analitikoa da, eta eszenatoki bisual simple baina interesgarria eskaintzen digu. Aldi berean, kontzeptu nagusiaren eta harekin erlazionatutako bigarren mailako kontzeptuen arteko lotura erregistratzen du. Tresna honek pentsamendu analitikoa garatzen eta pentsamendu sortzailea sustatzen laguntzen du».

→ <https://franciscotorreblanca.es/creatividad-diagrama-flor-de-loto>

Loto-lorearen sormen-teknika (Yasuo Matsumura)



Agur esatea, nonbaitetik alde egitea, fundamentuz agurtzea komunikazio eraginkorra da. Seguru nork edo nork esan izan dizula «Tira, banoa» eta oraindik beste ordu erdi pasatxo behar izan duela alde egiteko. Edo seguru inoiz konferentziaren batera joan zarela eta, 20:00etan amaitu beharrean, 21:00etan amaitu dela, azken hitzaldien denborak errespetatu ez direlako. Hori, ordea, ezin zaizu gertatu eztabaidan. Izan ere, eztabaidan hiru minutu baino ez dituzu izango hitzez betetzeko.

Ikerketa baten arabera, hiru minutuan 510 eta 570 hitz artean esan daitezke. Ikerketa horrek *Mekanismo dinamiko ertaina* izena du, eta Emma Roderorena da, UPFko Komunikabideen Psikologia eta Irratikomunikazioko katedradunarena. Haren hitzetan, «hizketaren abiadura optimoa, hau da, informazioa prozesatzea errazten duen abiadura, minutuko 170 eta 190 hitz artekoa da», eta «abiadura zenbat eta handiagoa izan, orduan eta txikiagoa izan behar du informazioaren konplexutasunak, eta alderantziz». Bestela esanda, hobe da hitz gutxiago erabiltzea eta entzuleak ulertzea, hiru minutuak informazio gehiegiz betetzea eta epaimahaikideek eta aurkako taldeak informazioa ezin prozesatu izatea baino. Kronemia, aurrez esan dugun moduan, hitzik gabeko komunikazioaren kanaletako bat da, eta kontuan hartzekoa da eztabaidari amaiera emateko orduan.

Kontuan hartu beharreko beste alderdia kontakizuna da. Eskuliburuan aipatu dugu jada kontakizuna oso garrantzitsua dela. Ondorioan zuen kontakizunari amaiera eman behar zaio, hau da, zuen aurkezpen osoari amaiera biribila eman behar zaio, eta hasierako tesiaren aurkezpenetik egindako talde-lanaren kohesio-elementua izan behar du. Ondorioa zuen kontakizunaren amaiera da.

Epaimahaiaren balorazio-aktan bada atal bat bereziki gustatzen zaidana eta, nire ustez, ondorioarako gako dena: malgutasuna. Atal horrek guztizko puntuazioaren % 20 balio du. Honela dio araudiak (10.2.1.3 atala): «Hitzaldiak eztabaidaren uneko egoerara egokitze eta aurkako taldeak aurkeztutako argumentuen aurrean erreakzionatzeko gaitasuna da».

16. orrialdean esan dugun moduan, kontra egiteko txanda malgutasuna lantzeko aukera bikaina da, baina ondorioa ere aukera paregabea da frogatzeko zenbateraino izan duzuen kontuan eztabaidan zehar esan dena, eta ez soilik zuen taldeari dagokionez, baita aurkako taldeari dagokionez ere. Horregatik, talde batek ondorioak aurrez prestatuta ekartzen dituenen, ondorio horiek indar dezente galtzen dute; izan ere, taldeak amaiera aurrez erabakita zeukala transmititzen da, eztabaidan gertatu dena kontuan izan gabe.

Eta eztabaida bat bizirik dago; gauzak gertatzen diran, eta gauza horiek lortutako emaitza eraldatzen dute. Eztabaida bat elkarrizketa on baten parekoa da: entzute aktiboa aktibatzen da, eta parte-hartzaileengan zerbait aldatzen da. Demagun nobela bateko protagonista, traman zehar egiten dituen ekintza guztien ondoren, ez dela eraldatzen, hau da, hasierako pertsona bera dela. Istorioak ez luke inongo sinesgarritasunik izango! Izan malguak eta egokitu ondorioak eztabaidan gertatu denera. Eraiki gertatu den guztia barnean hartzen duen kontakizun bat, eta, hura osatzean, begiratu begietara epaimahaikideei eta gainerako kideei. Horrela, eztabaidaren amaieran, gaia benetan menderatzen duzuela frogatuko duzue.

Denbora eta kontakizuna egokiak izango lirateke eskuliburuari amaiera emateko, baina, esan dizudanarekiko koherentea izan nahi dudanez, ezin dut horrela agur esan... Gauza gehiago ere aipatu behar dira. Sormenaz hitz egin dugunean, kontakizun klasikoaren egiturari buruz ere mintzatu gara. Hala, kontakizun klasikoek hiru atal dituztela ikusi dugu: hasiera, non nik neure asmoak eta nola beteko nituen aurkeztu nizun; korapiloa, non prestakuntza-proposamen osoa egiaztatu eta argudiatu dudan, eta ondorioa, hau da, une honetan jorratzen ari garen atala. Amaiera; baina oraindik ez dago definituta.

Eskuliburu honetan, gauza ugari gertatu zaizkizu: emozio ugari sentitu dituzu, agian inoiz sentituko ez zenituenak; identifikatuta ez zeneukan informazioa jaso duzu; galdera berriak egin dizkiozu zeure buruari; zeure beldurrei aurre egin diezu; zure talentua zein den deskubritu duzu; pentsamendu sortzailea aktibatuta duzu; gaitasun komunikatiboak zeureganatu edo indartu dituzu; zeure ahotsa aurkitu duzu... Pentsatu nahi nuke gertatu zaizkizun gauza horiek guztiak eraldatu egin zaituztela, bai eztabaidari begira, bai bizitzari begira; hori baita benetan axola duena. Nik maitasunez eta ilusioz beteta lagundu dizut honaino heltzen, eta espero dut zuk maitasun eta ilusio hori jaso izana. Partekatu dugun espazio hau zuretzat berariaz sortua da, zure onurarako, zure ikasketarako. Horregatik, eskuliburuaren amaiera zuk idaztea nahi nuke. Nik lagunduko dizut horretan. Orain badakigunez galdera hain garrantzitsua dela, zer iruditzen zaizu eskuliburuari amaiera emateko galdera on bat formulatzen badugu?

Tailerrean aurrez aurre egongo bagina, ikasitakoa gainerako kideekin partekatzeko eskatuko nizukeen, ikasi duzuna ikasi duzula; ikasketa bat ez baita bestea baino hobea. Garrantzitsuena da zer iritsi zaizun barrura, zerk esanarazten dizun «Honek bizia ematen dit!». Tailerra amaitzean, ikasitakoa zurekin eramango duzu, talde osoak ikasitakoarekin batera, eta talde-lan hori zoragarria iruditzen zait. Galdera egingo dizut orduan. Eta, nahi baduzu Vives sarearen sare sozialetan parteka dezakegu, ikasitako gauza guztiak biltzeko.

Eskerrik asko honaino laguntzeagatik. Ohorea izan da zuretzat eskuliburu hau idaztea. Eskerrik asko, bihotzez, hitzaren erabilera hobetzeko denbora hartzeagatik. Hitza, izan ere, eraikuntza-tresna masiboa da, mundua eraldatzeko ahalmena duena.

Eskerrik asko Vives sareari nigan izandako konfiantzagatik eta lehiaketa eta hartarako eskaintzen dituen baliabideak hobetzeko ahaleginagatik.

Eta ez nuke lehen paragrafoko pertsona hura izan nahi. Gogoratzen duzue? Agur esaten zuena, baina alde egiten ez zuena. Hortaz, hauek izango dira nire agur-hitzak: zorte on eztabaidan!!!

ZER IKASI DUZU ESKULIBURU HONEKIN?

Zer ikasi dut?

- ▶ ANDRÉ, Christophe (2011). *Meditar cada día*. Bartzelona: Kairós.
- ▶ BÉRCHER, Esteban, TÁRREGA, Jorge (2019). *La oratoria en la antigua Roma*. Valentzia: Tirant Humanidades.
- ▶ BERMUDEZ, Manuel, LUCENA, Jorge (2019). *Manual de debate*. Kordoba: Berenice.
- ▶ BOYD, Drew, GOLDENBERG, Jacob (2014). *Dentro de la caja: El proceso creativo que funciona en todos los casos*. Bartzelona: Urano.
- ▶ BUZAN, Tony (2013). *Cómo crear mapas mentales: Utiliza al máximo la capacidad de tu mente*. Bartzelona: Urano.
- ▶ CASAS, Mariona, CASTELLÀ, Josep M. VILÀ, Montserrat (2015). *Els secrets de parlar en públic*. Vic: Eumo. CASAS, Mariona, CASTELLÀ, Josep M. VILÀ, Montserrat (2020). *L'oratòria a l'abast de tothom*. Vic: Eumo. DE BONO, Edward (1967). *New Think: The Use of Lateral Thinking*. Londres: Jonathan Cape ed.
- ▶ EL HAKIM, Sonia (2021). *Código no verbal. Mejora tu vida a través de la comunicación no verbal*. Bartzelona: Alienta.
- ▶ FORD, Debbie (2003). *Antes de tomar una decisión en su vida, hágase estas preguntas*. Bartzelona: Urano.
- ▶ GUILERA, Llorens (2020). *Anatomía de la creatividad*. Bartzelona: Marge Books.
- ▶ IODES, Hiltrud (1977). *Aprende a respirar*. Bartzelona: RBA Integral.
- ▶ PIQUER, Adolf (2016). *L'argumentació: Teoria i pràctica*. Alzira: Bromera.
- ▶ SALAS, Carlos (2017). *Storytelling: La escritura mágica*. Madril: Mirada Mágica.
- ▶ VILLAGAR, Isabel (2018). *La voz sí que importa*. Madril: Urano.

Hitzezko komunikazioa	Izena	Hobetzekoak
Mintzamina		
Idazmina		
Ahotsa		

Hitzik gabeko komunikazioa	Oharra	Hobetzekoak
Aurpegi-adierazpena		
Keinuak		
Jarrera		
Proxemika		
Ukimena		
Begirada		
Denbora		
Fisiologia		
Usaina		
Paramintzaira		

Urratsez urratsezko gomendioak

Hitzezko komunikazioa	Hitzik gabeko komunikazioa	Eszenatokia	Beste batzuk
<ul style="list-style-type: none"> • Txartelak, ordenatuta • Edan ura eztarria garbitzeko • Ez hitz egin bizkorregi • Azaldu, kontatu, partekatu • Ez irakurri gehiegi • Kontuz «bale?», «ados?», «bai?» eta antzekoekin • Ondo ahoskatu • Aurkezpeneko testu guztiak, euskaraz • Ez egin galdera luzeegiak • Ez eman kontrako argudiorik ondorioetan • Eskertu galdera guztiak 	<ul style="list-style-type: none"> • Edan ura garuna erlaxatzeko • BISE jarrera • Gorputz dinamikoa • Begirada • Ageriko aurpegi-adierazpena • Erabateko presentzia • Egin irribarre • Kudeaketa emozionala • Entzute aktiboa • Eskuak zabalik • Hatz akusatzailerik ez! • Ez xahutu azken bi segundoak 	<ul style="list-style-type: none"> • Bete eszenatokia zure presentziarekin • Aldendu atriletik • Ez ibili aurrera eta atzera • Ez eman bizkarra ikusle-entzuleei • Ez egin zaratarik oinetakoekin • Babestu eszenatokia zure balioekin • Gogoratu axel bikoitza 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaiz iritsi • Ez jan gehiegi eztabaida baten aurretik • Erakutsi ondo albo-materiala • <i>Dress code</i>: komunikatiboa • Egon adi eztabaidan zehar gertatzen denari • Eta ez ahaztu: gozatu eztabaidaz!
<p>HARTU ARNASA</p>	<p>HARTU ARNASA</p>	<p>HARTU ARNASA</p>	<p>HARTU ARNASA</p>

Unibertsitateko eskuliburuak Manual universitarios

UPV/EHUko Argitalpen Zerbitzua
argitaletxea@ehu.eus

Servicio Editorial de la UPV/EHU
editorial@ehu.eus

Tel.: 94 601 2227
www.ehu.eus/argitalpenak

erman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

ISBN: 978-84-1319-591-9