

Komunitatea hats bahiturik. Hiztunaren trauma: diagnosia eta paliatiboak

Ainize de Madariaga

Kazetaria BERRIAko Ipar Euskal Herriko Hitzan

pitxilinta@gmail.com

Sarrera-data: 2019-04-28 / Onartze-data: 2019-06-05

Laburpena. Lekukotasun bat hartu eta agertzen diren emozioak azaleratu ditugu, Hiznet Hizkuntza-plangintza ikastaroaren kariatara burutu sakontze-proiekturi esker. Hala, ikuspegi psikologikotik kasu baten bizitza-historia ekarri dugu, hizkuntz-komunitate osoa islatzen duelakoan. Gure kasuak –hemendik aitzina Jakilea-, haurtzaroan, egoera traumatikoa bizi izan zuen hizkuntzari dagokionez. Kontua da, psikoterapiaren seigarren urtean ohartu duela bere zailtasunen iturri nagusienetarikoa hizkuntzaren debekatua eta kanpokoak baliatzeraz bortxatua izan dela. Hau da, Zuberoako herri ttipi batean etxe eta herriko hizkuntza naturala euskara zuten. Baina, bortz urtetan Jakilea eskolarat igorri zutelarik, bertan, hizkuntza errotik debekatu egin zioten. Ondorioz, bi urtez mutu egon zen. Hala, bera eraikitzen zuen hizkuntza debekatu egin zioten bai etxean bai eta eskolan ere. Horiek hola, Jakileak, oraingo egunean, 44 urterekin, bizi normala egiteko zailtasunak baditu, eta psikoterapiari esker badu sei urte, korapilo guztiak askatu nahian dabilela. Korapilo potoloena, gai honen muina da: trauma psikosoziolinguistikoa. Kasuaren lekukotasuna, bere terapeutarena -M. J. Sibille- bai eta autore zenbaiten ekarpenei esker josi dugu lan hau, zailtasun horiei paliatiboak proposatu nahian. • *Hitz gakoak:* euskara, hizkuntza-jarrera, autogorrotoa, hizkuntza-erabilera behartua.

Abstract. As a result of an in-depth project carried out within the Hiznet course on language planning, in this paper we take a testimonial and explore the emotions involved. We present someone's life story from the perspective of psychology, in the belief that it reflects the situation of an entire community. Our subject, from here on referred to as Jakilea, went through a traumatic language-related experience during his/her childhood. After six years of therapy, he/she finally discovered that the main source of his/her problems was the fact that he/she had been forbidden to speak her native language and forced to use another one. In the small town in Zuberoa in which he/she grew up, the natural language used both at home and in the community was Basque. However, when he/she started school at the age of five, he/she was completely forbidden to speak that language, with the consequence being that he/she stopped speaking altogether for two years. Thus, he/she was no longer able to use the language out of which his/her sense of self was constructed either at home or at school. Today, aged 44, Jakilea still has trouble leading a normal life and has spent six years in psychotherapy trying to unravel the complex set of reasons behind his/her difficulties. The most complex knot to undo is the subject of this paper: his/her psycholinguistic trauma. This study is based on the information provided by his/her therapist, M. J. Sibille, and the contributions made by several authors, and proposes a series of ideas to help palliate the problems described. • *Key words:* asque language, language attitude, self-hate, forced linguistic use.

HIZKUNTZA-JARRERA ETA PORTAERA

Jakilearen lekukotasunean jarrera eta portaeraren artean dekalajea behatu dugu, hau da, hizkuntzaren gaineko iritziak/sentimenduek ez dute beti portaera edo hizkuntzarekiko ekintzarekin bat egiten. Horregatik, fenomeno hori hobeki entelegatzeko, jarrera eta portaeraren arteko desberdintasunak bereizi nahi ditugu:

Hizkuntza-jarrera: hizkuntza edo aldaera zehatz baten aurrean, alde edo kontra erantzuteko edo ekiteko joera da. Ikuspegi mentalistaren arabera jarrera barne sentimendua da, eta, beraz, ezin da zuzenean atzeman.

Hizkuntza-jokaera: hiztunak egoera soziolinguistikoko jakin batean egiten dituen aukera linguistikoak. Komunikazio-testuingurua, solaskidea eta interakzio-lekua zein den kontuan hartuz, hizkuntza jakin bat aukeratuko du, hizkuntza-erregistro jakin bat, eta abar. (Joly & Uranga, 2010: 204-207).

Jakilearen amaxia eta ama dira hasteko, jarrera/portaeraren ikerketa honetan interesgarri. Gero, bizitza-historia osoa zeharkatuko dugu.

Izan ere, amaxik (Axamak) beti praktikatzen baitzuen euskara, bere biloba ororekin hala ari baitzen beti. Hori bai, politikoki frantses eskuindarra zen arrunt. Hala, jarrera, ulertu daitekeenez, euskaraz mintzatzeari garrantzia ematen bazion ere, Jakilearen traumatismotik landa, ez zirudien arras abantailatsua Jakileak euskaraz berarekin jarrai zezan, inguruko mekanismo guziaz frantsesaren aldekoa baitzen (eskola eta gurasoak).

Alta, amaxi da beti izan Jakilearen euskararekiko ebaki ez den hari bakarra, baina inplizituki. Esplizituki, sekula ez baititu ez gurasoak ez eta Axama ere euskararen kontra edo alde mintzatzeko entzun. Hala, peko lerroek behagarria den portaera eta hala ez dena ederki bereizten dute:

[Jakilearen amaxi ongi ezagutzen zuen herrikide euskaltzale baten hitzak dira Jakileak berak guri kontatua]:

Hire axama, harendako euskara izugarri inportantea zen, eta bera beti ari zen euskaraz, eta zuer beti euskaraz, beti euskaraz, alta, ez zen Euskal Herriaren alde, baina euskara? Zen beretako izugarri inportantea! Zen etxeko hizkuntza, eta hori, hortaz oroitzen nauk hire axamaz, ez genituen batere ber ideiak, baina hortan, bai.

Hortaz, inplizitua/esplizitua eta behagarria/ez behagarria denaren arteko muga aski sotila da.

Diskurtsoa eta zinez egiten denaren artean ez da beti koherentziarik, kasua den bezala Axamaren portaeran: errana euskararen unibertsoaren

Axamaren portaeran: errana euskararen unibertsoaren kontrakoa, egina, berriz, euskara hutsezkoa, gainera, seme eta errainaren (hots, Jakilearen gurasoak) kontra eginez.

kontrakoa, egina, berriz, euskara hutsezkoa, gainera, seme eta errainaren (hots, Jakilearen gurasoak) kontra eginez.

Afera da, gure Jakilearendako, Axama funtsezko pieza izan zaio bere eraikuntzan, hala dio:

Axama zen ene pertsona inportanta (...) Axama zen. Enetako, egiazko begirazalea, ene egiazko ama, enfin, afektiboki. Alta bera ere bazen amiñi bat entrabal, baina hartu ditut hortik behar nituenak. Ama, amaren aldetik... ama zen jateko-emailea, etxean bazen beti jateko hanitx. Behar ere hori.

Terapeutak Atxikimenduaren teoria esplikatzen digu zeinak zentzua eman baitiezaioke Jakileari gertatutako bat-bateko eten linguistiko horri:

(...) c'est parce qu'on parle de la langue maternelle, c'est pas pour rien, c'est parce que ça s'inscrit vraiment, l'acquisition d'un langage dans le corps et l'émotion. Et c'est donc très lié, à ce que je vous ai expliqué sur l'attachement, pour aller très vite, c'est à dire que le bébé est dans un bain émotionnel et langagier dès qu'il est dans le ventre de sa mère. Imaginons que ce soit le basque, moi j'ai évidemment j'ai d'autres expériences, mais c'est pareil. Donc il va y avoir ce bain qui va le nourrir et qui va le construire qui va construire ses neurones. Par empathie, c'est toute la théorie de l'attachement, par empathie avec entre guillemets sa maman mais ça peut être aussi son papa et toutes les figures d'attachements qui l'entourent, il va vraiment se construire

(...) Alors là ça va vraiment faire un trouble de l'attachement, ce qu'on appelle l'attachement, c'est pour cela que je vous ai expliqué ce bain, dans lequel baigne le bébé, c'est la meilleure manière de le visualiser: vous imaginez un bain; ce bain est aussi un bain de la langue maternelle, et à un moment donné, il y a conflit, il y a rupture, il y a quelque chose... C'est comme si eu il y avait un abandon, pour vous donner une image. C'est pour cela qu'on peut parler d'un trouble de l'attachement qui va se traduire par un trouble d'accès au langage. Alors, en occurrence au français, à la langue française, parce qu'il y a trop de conflit entre les deux. Donc c'est... Il y a vraiment une rupture. (...) il touche vraiment la personne dans son plus intime, vous voyez? Dans son plus... c'est très organique, physique et émotionnel.

Aipu honetan, bi ideia gogoan hartu ditugu, alde batetik, Atxikimenduaren teoriak erakustera eman duela fetoa ez dela bereziki amari lotzen -nahiz eta gehien-gehienetan hala den-, inguruko hurbileko pertsona bat ere izan daitekeela. Kasurako, Axama hor dugu, Jakileak berak azpimarratua -ikusi dugun bezala- hiruzpalau aldiz elkarrizketa osoan. Bi garrenik, etxeko hizkuntzaren garrantzia gogoan hartu dugu.

Orduan, atxikitako pertsonak etxeko hizkuntza ez zuen aldatu, eta horrek, Jakileari nolabaiteko egonkortasuna ere ekarriko ziokeen traumaren baitan.

Cristobalen (2007: 86) hitz hauek salatzen digute zein den Atxikimenduren edo Attachment teoria, zeina Bowlby-k baitzuen garatu, eta, jaioberriaren eta ondoko urteetako haurren behar afektibo-emozionalak asetzeko beharrezkoak direnak xeheki deskribatu baitzituen Etologian burutu esperimenduei esker:

La figura de apego es la que más cantidad e intensidad de atención ha dirigido a la criatura.

Beraz, Atxikimendurako figura, usuenik ama bada ere beste inguruko inor izan daiteke.

Jakileak hizkuntza hautua gerla baten gisa bizi izan du:

Orduan nonbait banituen etsaiak etxean, nonbait guduka hori deja haur-denboran. Euskara/ez euskara.

...

Haur batek oro ikusten du, oro ikusten... Hor ikasi nuen faltsukeria: nonbait hitza hola, eta praktika kontrarioa! [besoekin antagonismoa adierazten du].

Alegia, Jakileak ukan dituen portaerak ikasteko modelook, nonbait, kontrajarriak izan dira: amaren kasuan, aldeko jarrera naturalari uko egin (berarentzat bakarrik atxiki duen euskal kultura zaletasun handia, baina haurrak ikusten zuena) eta kontrako portaera praktikatu izan duelako (haurrari euskaraz egitera ez utzi, eskolako kontsignei men egin), eta Axamak aldiz, nahiz eta transmisioaren aldeko portaera praktikatu, kontrako jarrera (mintzo politikoa) erakutsi izan du. Hala, zaila egiten da barne kontzientzia zer heinetan zeukan irudikatzea eta zer gorde izan duen isilpean. Aitak, azkenik, kontrako jarrera eta praktika naturalari uko eginik, praktika ere kontrakoa izan du, izan du, diogu, zeren eta, sarri, ondorioetan ikusiko dugun bezala, oraingo egunean, Jakilearen ibilbidearen baitan, portaeraz arrunt aldatu baitu: bilobekin euskara hutsan ari baita.

Hortaz, ez da harrizkoa Jakileak, haur denboran “normaltasunez” bizi behar izan badu ere, bere burua giro *eskizofreniko* batean ikusi izan duela, oraingo begietarik ikusirik.

Orain, Jakilearen beraren portaera eta jarreretan barrena murgil gaitetzen.

Hasteko, Sanguinéseek (2008: 205) dio, ez dagoela pertsona menekorik, baizik eta “portaera mendekoak eta ez mendekoak daude” . Horrekin

Jakileak ukan dituen portaerak ikasteko modelook, nonbait, kontrajarriak izan dira: amaren kasuan, aldeko jarrera naturalari uko egin eta kontrako portaera praktikatu izan duelako, eta Axamak aldiz, nahiz eta transmisioaren aldeko portaera praktikatu, kontrako jarrera (mintzo politikoa) erakutsi izan du.

ulertzen dugu, pertsona zapalduak ez direla profezia batek preso harturik, baizik eta nahi izanez gero egoera aldatu egin daitekeela.

Jakilearen jarrera zapaldua nolakoa den saiaturiko gara ulertzen gure kasuak erakusterat ematen dizkigun “frogei” esker.

Bere hizkuntzarekiko portaera, hau da, zein hizkuntza hautatuko duen, giroaren araberakoa izanen da:

Portaera ez da soilik hizkuntza aukeratzeko ekintza, baizik eta ekintza horren eta berarekin harremana duten kontingentzien arteko konexioa, aurrekariak eta ondorioak barne. Beraz, giroa portaeraren berezko osagaia da, eta portaera ulertu eta aurrezateko ebaluatu beharreko ezinbesteko elementua da (Sanginés & Suay i Lerma 2008: 206).

Giroak, baditu bere aldagaiak: disposizionalak eta funtzionalak. Norbanakoaren baitako eta norbanakoaz kanpoko arrazoiek dute gizabanakoa hizkuntza bat edo bestea hautatzera bultzatuko.

Lasa, Madinabeitia eta Sanguinésen (2014: 123) artikulua lagun gaitzake aldagai mota hauek ulertzen:

Aldagai disposizionalak (sentimenduak, jarrerak, gaitasunak, pentsabideak...) hiztunen portaeran eragin zuzena izaten dute, baina baita dispositiboek (egiturak, antolabideak, erakundeak...) ere. Hitzunek zentzua ikusi behar diote egoera desberdinetan euskaraz hitz egiteari. (...) Hitzunak aldaketa egingo badu, bere jarreran aldaketa bat edo dispositiboan aldaketa bat egon delako izango da, baita arrakastarako aukerak ikusten dituelako, erdaraz jarraitzeak zentzua galtzen duelako edo baita motibazio-estimulua handia delako ere. Azturak aldatuko baditu, ondorio positiboak aurreikusten dituelako izango da.

Identifikatu ditugun aldagai disposizionalen baitan, hauek dira Jakilearen kasuan norbanakoari doazkionak: hizkuntzaren ezagutza apala eta bere hizkuntza ikasketa historia indibiduala. Inguruaren aldagai disposizionalak, aldiz, hizkuntza bat edo bestea hautatzeko eraginen duten baldintza ambientalak dira, kasurako, Hizkuntzaren konnotazio negatiboa eta aurreiritziak. Portaeran eragina duten aldagai funtzionaletan, berriz, Jakileak jaso sari eta zigorrak daude.

Azter ditzagun banan-banan.

Diolarik:

Bortxatua izan nauzu hizkuntza baten galtzea beste baten ikasteko (...) irakaslea jin baitzen etxerat erraiteko: “ez da behar harekin euskaraz behar mintzatzen haboro. Bestenaz ez da deus izanen... ez da nehor ere izanen... ez badaki frantsesez

mintzatzen. Deia hartu du beranta hanitx, beti behar diozue frantsesez elestatu, mintzatu". Orduan, hor, bortxatua frantseserat pasatzea... baina bortizki eta esplikaziorik gabe, zentzu gabe, zentzu gabe! Zer da historia hori? Zer da afruskeria hori?

Lerrootan argiki ikus dezakegu hizkuntza bat hautatzerakoan norbana-koaren aldagai disposizionalek ze heinetaraino eragin izan dioten (haur denborakoa da aipu hau, orain besterik da, sarri agertuko dugunez). Hots, alde batetik hizkuntzaren -kasurako frantsesa- ezagutza mailarik batere ez zeukan, eta bestaldetik, hizkuntza horren ikasketaren historia pertsonalean bortxa eta debekua aipatzen ditu.

Haurtzaroan bizi izandako traumatismo horrek, oraingo eguneraino zer ekarri dio?

Bortxaren zigorra

Hunkiturik nintzelarik frantsesez ere ezin ene burua espresatu, oro galtzen.

Funtsean, traumak ekarri diona hauxe da: bere lehen sozializazioaren hizkuntza egun batetik bestera *bortizki* debekatu egin zioten. Bere baitan eragin izan dion giroak -inguruko eta norberaren aldagai disposizionalek- ekarri dio bi urteko mututasuna.

Halaber, giroaren aldagai funtzionalak zigorretan beha ditzakegu: Jaki-leak zigor bikoitza pairatzen zuen, etengabekoa: hizkuntza hautuaren arabera gerta zitezkeen bi egoera posibleetan (euskara edo frantsesa hautatuz, alegia) beti zigorturik zen.

Zigorretik ihes egiteko, pertsona horietako askok [eskolan edozein zela hautatzen zuten hizkuntzaren arabera egoeran zigorra sistematikoa jasotzen zuten horiez ari dira hemen Sanginés eta Suay i Lerma] bere hizkuntza ezkutatu ez ezik, beren identitatea ere ezkutatu dute. Eta norbere identitatea sistematikoki ezkutatzea onartu denean, oso probablea da horrek dakarren disonantzia kognitiboa murriztea aukeratzea, eta azkenean nortasunari berari uko egitea (Sanginés & Suay i Lerma 2008: 210).

Horra berriz ere Jakilearen hitzak:

Zeren eta... pentsa! Axama beti erraiten: "euskaraz mintza" etxean. Baina ni euskara behar galdu, eta, ez ontsa, ez ontsa emaiten. Hor bun! Biltzen [eskuaz zartako baten keinua], kanpoan ere bai. Gero... frantsesez behar mintzatu, baina ez ontsa ari! Badakizu! Beti... Sekulan ez ontsa ari! [ahots dardartia, begiak busti eta gorritu]. Sekulan... Eee... Sekulan... Nola erran? Sekulan ontsa maneiatzen. Sekulan ontsa ari, sekulan! Beti zerbait entrabal, beti zerbait gaizki! [berriz ere ahots dardartiaz] Orduan ahalke hori hortik horra zaidazu.

***Funtsean,
traumak ekarri
diona hauxe da:
bere lehen
sozializazioaren
hizkuntza egun
batetik bestera
bortizki debekatu
egin zioten. Bere
baitan eragin
izan dion giroak
-inguruko eta
norberaren
aldagai
disposizionalek-
ekarri dio bi
urteko
mututasuna.***

**Hizkuntza batean
espresatzen den
pertsona batek,
baldin eta
sistematikoki
erantzun moduan
ulertu ezina,
indiferentzia edo
gaitzespen
nolabait
nabarmena
jasotzen badu,
hizkuntza hori
erabiltzeari
uzteko joera
izango du.**

Jakileak hizkuntza hautuak eragin egoerari dagokion zigorrek estimulatuturik mutu egotea erabaki zuen. Katalanek ere halakoak pairatu / tzen dituzte, Sanguinésesek (2008: 210) oroitarazten duen gisan:

Hizkuntza batean espresatzen den pertsona batek, baldin eta sistematikoki erantzun moduan ulertu ezina, indiferentzia edo gaitzespen nolabait nabarmena jasotzen badu, hizkuntza hori erabiltzeari uzteko joera izango du. Eskolan katalanez mintzo ziren umeei ahoa xaboez garbitzen zitzairen garaiak ez daudela urruti gogoratu beharra badaukagu ere, egia da orain ohikoagoak direla beste zigor tipo batzuk, sotilagoak izanda ere besteak bezain efektibo direnak.

Eskolan bortizkeria psikiko eta fisikoa pairatu zituen, etxean, psikikoa bakarrik -hiperzuzentasuna (Amonarriz, 2013:39) eta trufa-. Baina traumatismoa iragan-eta, hizkuntza portaera haiek ukan zituzten erantzun traumatikoek herexak utzi dizkiote.

Ondoko puntuetan, Jakilearen hizkuntza jarreraren ikerketak ekarri dizkigun osagaietako bakar batzuk aletuko ditugu: lotsa, beldurra, duintasuna, autoestimua, kulpabilitatea eta autogorrotoa.

Jakilearen hizkuntza jarrera eta portaeran eragiten dute aldagai hauek, Jakilearen jarrera eta portaerak aldagaietan eragina daukan ber.

Ikus dezagun zein diren Jakileak eta terapeutak deskribatu dituzten traumatismoaren ondorio fisiko zein psikikoak.

Hanixt ene gorputzean hartu dut, enfin, bortizkeria hori. Eta, izan da enetako mozte bat buruaren eta gorputzaren artean. Nonbait, ez naizelarik errespetatua sentitzen, ebe, inork ere ez nau endelegatzen ahal... Galtzen dut... Ez dakit nola erran... Ez naiz haboro endelegagarri, je ne suis plus compréhensible, ez dakit nola erran... Hori da, galtzen dut... Galtzen dut... Eta hor... Aaaaa! Mozten naiz gorputz eta... Aaa! Panique! Hori da enetako gauza... Enfin, ez nuen sekulan endelegatu nondik horra zen hori, eta lotura egin dut horrekilan (...) pentsa ze eskizofrenia! (...) Sentitzen nuen mozten nintzela, ezin... Ene ikusteko manera, ez nintzen heltzen errespetatua araztera ene burua. Eta hola izatez, nahi nuenaren kontrakoa lortzen nuen! norbait rola hori hartua nuen. Ez da besteen hobena. Ni, ni naiz holako funtzionamenduan sartu, ttipitik, ene ibiltzeko manera, eta hori jarraikiarazi dut. Eta hori entelegatu artino... Pentsa! Orduan... aurten lan egin dut ene lotsaren gainean. Zeren eta sentitzen baitut lotsa bat, eta ez dakit nondik horra den. Eta orain dela sei hilabete... Sei hilabete, ene terapeutak: "zer pasatu zen 5 urtetan?", eta orduan, pun! Flash hori. Eta hor, aaa! Blokaturik, badakizu? Ezin hatsik har! (...) [galdetu diogu irudi baten bidez adieraztea sentitzen zuena] soka bat tinkatzen, edo zintura bat, edo oihal bat... un truc de contention, holako zerbait. (...) Baina beti

sentitzen dut presio hori... Ezin hatsa har... (...) Txainku izan nauzu (...) baina hunkiturik nintzelarik ez, frantsesez ere ezin ene burua espresatu, oro galtzen. (...) egia da galdu dudala euskara, ez nuen beste hauturik, 13/14 urte artino.

Terapeutak, berriz, halako ondorioak aipatzen ditu:

Des troubles qui ressemblent à de la dyslexie qui n'est pas du tout de la dyslexie, qui sont vraiment liés au stress. (...) Car il me parlait de ces troubles de dyslexie, difficultés à l'école, enfin tout ça, de sa difficulté à parler, à respirer, à s'affirmer, à affronter la colère, de tas de choses comme ça. (...) la somatisation est un grand classique, tout ce dont on n'arrive pas à dire à un moment donné ça s'exprime par le corps, pour Jakilea ça s'est déjà passé d'ailleurs.

Avec... l'apnée?

Oui, et puis l'opération des amygdales qui est très classique. Simplement, on n'était pas... c'était trop tard pour repousser l'opération, parce que la thérapie a commencé très peu de temps avant l'opération. (...) des conséquences physiques, mais ça Jakilea en est un bon exemple, sur la voie, sur la respiration. Et ce sont aussi des symptômes importants. Et bien sûr, j'oubliais, tous les troubles d'apprentissage. Alors là c'est un grand classique, Jakilea a dû vous en parler, de ses problèmes qui étaient... (...) Oui, échec scolaire, ça c'est le grand classique.

Autoestimua, lotsa, kexa, kulpabilitatea eta beldurra

“Chaque fois qu'il y a de la honte, ça veut dire qu'il y a un problème collectif. Donc, d'où les conséquences sur l'estime de soi, la colère, derrière la honte il y a toujours la colère, et s'il y a la tristesse, alors là, c'est cool”.

Cyrulnik (2012:165) xehatzen digu norberarengan ahalkearen mekanismoa zein den:

Pour que j'ai honte de moi, il faut que je place l'autre au-dessus de moi et que j'en attende l'estime. Il faut que, dans mon attribution de croyance, je pense qu'il pense que je suis minable et que cette pensée me fasse honte. Le honteux ne sait pas que l'autre l'ignore ou peut-être même l'estime. Il souffre de l'image déchirée qu'il expose à son propre regard.

Jakileak orain arte bakardadean bizi izan duena, arazo soziala da. Odriozolaren (2017: 24) hitzek argitzen dute fenomeno hau hizkuntza-komunitatera extrapolatuz:

Identitatearen zentzu-krisi batek bizi gaitu euskaldunok, non euskalduntasunari darion nortasuna ez den nazionala eta legitimoa zentzu soziologikoan eta, ondorioz, mendeko identitate-zentzu baten sorkariak gara, horrek dakartzan au-

Lotsa eta autoestimua eskuz-esku doaz, begi bistakoa da; autoestimua gora duenak lotsatzeko aukera gutxiagoa duelako, edo lotsa bizitzen duenari autoestimua apalduko zaiolako.

toestimu arazo eta gutxiespen sentimenduekin. Identitate-zentzu hauskorra darie euskaldun izateko gaurko baldintza soziolinguistikoei. Horregatik, gure euskalduntasuna ezkutatu nahi izatera irits daiteke gure autoestimurik eza.

Norbanakoen portaerak hiztun gisa, finean, komunitate osoarena islatzen du:

Norberaren hizkuntzarekiko jarrera negatiboek, sarri, hizkuntzaren ordezkatzeprosesuak eragindako lotsa-sentimenduetan dute iturburua. Egoera hori oso nabarmena da munduko hizkuntza indigena askotako hiztunengan, baina baita Europako herrialdeetan ere, gutxiengo hizkuntzak estatuen asimilazio-politikapean daudenean. Gainera, hizkuntzen inguruko jarrerak hiztunen ingurukoak ere islatzen dituzenez, oso zabaldua daude hizkuntzen mailakatzean behe aldean geratzen diren hiztunekiko jarrera negatiboak (Joly & Uranga, 2010:211).

Autoestimua eta duintasuna

Lotsa eta autoestimua eskuz-esku doaz, begi bistakoa da; autoestimua gora duenak lotsatzeko aukera gutxiagoa duelako, edo lotsa bizitzen duenari autoestimua apalduko zaiolako. Gisa berean, autoestimu egokia duenak duintasuna ere ukanen du, bere buruarekin ados eta leial ariko den heinean.

Haatik, Miner (2010) eta Ayestak (2014: 18) oso argiki erakusten dute autoestimua zertan duen hiztun komunitateak: “Autoestima lurretik daukagu: Ez dugu gure ahalmenetan sinesten, eta ondorioz, ez dugu berriazko begiradarik gureganatu”.

“onartua ez izateko beldurraren aurrean burua makurtu eta gure izaera faltsutu egiten dugun bakoitzean, gure autoestimua sakon lurperatzen dugu”.

Odriozolak ere (2010: 166) euskal hiztunaren egoeraren gordina erakusten digu: “Bistan denez, giza duintasunaren balioak ezabatzen dituen baldintza soziolinguistikoetan bizi da hiztun zapaldua. Mendekotasunak, berriz, sumisiorako joera indartuko du hiztun-mota horrengan”.

Beldurra

Ukan dut lotsa hanitx [beldur]. Zeren eta, Pentsa! Ezin... eeee... inork ere ezin ni entelegatu, ez naute entelegatu, egiten dut oro ez entelegaturik izateko, oro ene maneran, rola horretan sartu bainaiz bortxaz, eta hori errepikatu dut, betitik. (...) eta ni... orain... [aitarekiko harremanaz ari da] mintzatzen naiz frantsesez. No problem. Ez dut bortxatu nahi. Baina, bera sentitzen dut. Hop! Aritzen ahal garela euskaraz, baina nik badut beti lotsa hori, beldur hori, bera

jin dadin tsssss! [eskuaz ebakitzea adierazten du] oraino momentuz ni... zuzentzeko, gauzak.. eta... Badakizu, zorrotz. Momentuz ez naiz oraino ausartzen... ez naiz... oraino... ez dut haboro ni inporta.. "nahi duzu mintza gaitezen frantsesez? Mintzatuko gara frantsesez".

Saiakerak eginagatik, seguru aski, eskema (Suay i Lerma, 2013: 15) honen errepikapenak ekarri dio beldurraren egonkortzea Jakileari:

Ahalegina → nekea → zigorra → jarreraren murrizketa

Jarreraren ibilbidearen eskema bat da hau, hizkuntza batean entseatzeak, nekea ekarri dio, parekoaren erreakzioak zigorra (hiperzuzentasuna, zartakoak eta trufa), horrek, jarrera horren murrizketa ekartzen duelarik. Ahaleginaren ondotik, nekea, eta segidan zigorra badatoz, egoera hori errepika dadin beldurra ukaitea logikoa da, are gehiago haur denboran finkatua izan delarik.

Kulpabilitatea

Lotsa eta kulpabilitatearen arteko muga zinez sotila da. Cyrulnikek laguntzen digu bien ezberdintzen: lehenaren kasuan, batek bere buruari hauxe dio: "ezdeusa haiz", hobendunak aldiz: "hire errua dun". Jakileak, biak ukan ditu. Bigarrena, ordea, kentzen lortu du, lanketari esker:

Eta uste nuen ene ogena zela hagitzen ziren gauzak: ez banekien ontsa euskaraz, ez baldin banintzen ongi ari eskolan... dena zen ene falta! Dena! Dena ene ogena! Denak horren alde, errejenta, aita-amak horren alde, instituzioak... denak. Eta nik hartu leku hori, egiteko manera hori, ni beti ogendant, ni beti gaizki ari, la stratégie de l'échec. (...) Ez nuen sekulan lagutzarik! Alta, ez nintzen ogendant, alta ez nintzen ni ogendant! Baina nik nuen hobena, helduak ez ziren sekulan kuestionatzen, edo beren gain hartzen zerbait.

5 urteko haur batentzat, inolako esplikaziorik gabe hizkuntza kentzea eta horri loturiko unibertsoa mespretxatzen hastea normalizat bizitzen da baldin eta etxekoek hala bideratzen badute. Hartara, eskolako porrota bere gain hartu izan du betidanik Jakileak, orain arte.

Oraintsu, etxondoko bazter batean, orduko eskolako kaierak atzeman izanak burutzen ari den terapian lagundu dio kulpabilizazio horren zama arintzen, sarri aipatuko dugun erresilientzia egin ahal izateko:

Eta hor markatua: "a, X [Jakilearen izena], X eee... Parle bien en basque, mais en français quesqu'il est nulle!" [tzz! Eskuekin lepoa mozteko keinua egin du] pentsa! Banititzun 7 urte Holako... holako...

Hizkuntza batean entseatzeak, nekea ekarri dio, parekoaren erreakzioak zigorra (hiperzuzentasuna, zartakoak eta trufa), horrek, jarrera horren murrizketa ekartzen duelarik.

Apreziazioak?

Bai, apreziazioak. Ene errejentenak. Eta ene aita eta amak izenpetzen, hori. Pentsa, ze sustengua banuen... Pentsa ze traumatismoa, pentsa ze bortizkeria! Pentsa! Errejenta antieuskaldun... Antiii... afruskeria bat. Eta holako. Eta baditut apreziazioak: "il est fort en basque mais en français qu'est ce qu'il est nulle!", "exaspérant", "il m'exaspère par son orthographe!", holako, badakizu? "un raisonnement farfelu". Holako... Badakizu? Kar-kar-kar... Hori da nire... orduan pentsa! Hizkuntzaren aldetik... Orain dut entelegatu, eta hor orain naiz anpletzen horrekin, behar ere!

(...) peko etxean, sabaiaren kantian, bada peko etxea. Eta dena hutsik, salbu eskolako 7 kaier. Eta hor, aaaa! Ok!! Eta hor, jiten, jiten, nire... Nola erran? Jiten, ebee, sentitzen nituen gauzak konfirmatzera.

Froga objektibo bat.

Bai, ez dela memoria joko bat. Hori bera. Uf! Egia da! Ez naiz ogendant, nonbait. Eta orduan, kulpabilizazio hori ilki dut.

Autogorrotoa

Aitarendako... Izan da ene ustez... Bera... Alta badaki ontsa euskaraz, nonbait bere axaita izan da amiñi bat, izan da konplikatu beretako. Eta berak onartu euskarak ez zuela deusendako balio. Euskarak ez du balio. Frantsesak bai. Hori ene interpretazioa da eta oro da interpretazio. Ene ustez, enfin... Gero, zen gerla denbora, eta zen pobretasun hanitx. Eta gero, izan da ekonomikoki, badakizu gerlatik landa, Frantziatik sosa jiten, badakizu, modernitatea... Euskara zen gauza zahar bat... Lehengo usantzak... Eta hor izan zen modernotasun hanitx, eta aita hor sartu zen atope. Eta hor, nonbait, onartu berak ere euskarak ez zuela deusendako balio. Ez zuen balio euskaraz mintzatzeak.

(...) Gero, instituzioa jin baitzen etxerat, eskola jin baitzen etxerat, eta, erraiteko ez zela haboro behar euskaraz elestatzen etxean enekilan. Hor, nonbait, aitaren alde, nonbait, konfirmatzen ebe, bere ikusteko manera, euskarak ez duela deus ere balio. Jin da, nonbait, dilindan pisua emaitera aitari

Jakilearen kontaktetan, aitaren jarrerari ikusi dizkiogu autogorrotoaren zantzuak. Izan ere, etxean bizi izan zuen euskaraz mintzatzeko debekuak, zeina Jakilearen axaitak ekarri baitzuen, konnotazio despektiboa ekarriko zukeen.

Suay eta Sanguinés (2008: 87) psikologoek hitzetan etzan dute fenomeno hura, hizkuntza nortasunaren garraiatzaile gisa kontsideratuz:

Urte askotan zehar, baita orain ere, gizarte mailaz igotzeko, nortasuna ezkutatzea izan da jokabide errentagarriena. Eta nortasuna sistematikoki ezkutatzea onartzen denean, oso litekeena da horrek dakarren disonantzia kognitiboa murriztearen alde egitea, uko eginez. Eta hortxe oinarri dezakegu, baldintzetan oinarritutako ikuspegitik, norberarenganako gorrotoaren fenomeno ezaguna.

Jakilearen aitari gertatu zaiona kolonialismoak gizabanakoarengan eragin ondorio gisa deskribatzen du M.J. Sibille terapeutak:

“il y a un gros problème d’estime de soi, donc voilà, sous-estimation permanente de soi, adhésion dans le pire des cas au discours d’autorité ou du dominant, intériorisation”.

Halaber, Fanonek (2002: 46) kolonizatzaileak kolonizatzaile lana orduan duela uzten analizatu zuen, alegia, menderatuak berak menderatzailearen baloreak gorai patzen dituelarik, kasua den bezala: “dans le contexte colonial, le colon ne s’arrête dans son travail d’éreintement du colonisé que lorsque ce dernier a reconnu à haute et intelligible voix la suprématie des valeurs blanches”.

Autogorrotoak ekar ditzakeen ondorioez arranguratua da Davant (2017: 302), zeinak salatu baititu autogorroto horren eragileak:

Le pire qui puisse arriver à un être humain est de se détester soi-même, de mépriser ce qu’il ou elle est, de rejeter sa langue ou sa personnalité, de renier ses racines et ses aspirations propres. C’est pourtant ce que nous dicte un certain nationalisme français, sous couvert d’universalisme hautement proclamé. (...) autrement dit, l’ethnocide a bien fonctionné. (...) le terme me paraît bien être celui d’ethnocide, “destruction d’un peuple, d’une société sur le plan culturel”.

Azkenik, Jolyk (2010: 189) erakusten digu hizkuntza gutxituetako hiztunek beren hizkuntzaren balorazio anormala egiten dutela:

Normalean norberaren hizkuntza eta kultura besteena baino hobeto baloratzen da. Alderantziz, katalanek eta okzitanoek frogatu duten moduan, autogorroto fenomenoak hizkuntza gutxituaren hiztuna bere hizkuntza, hizkuntza menderatzailea baino okerrago baloratzera bultzatzen du.

ONDORIOAK

Lan honetan agertu zaizkigun emozio guzietan kalte egiten diote Jakileari. Alegia, lekukoa borrokan ari da horiek guzietan behar izaria emateko ongizaterako bidean. Fanonek aldarrikatzen du gizabanakoak bere askatasunaren alde egin dezan partaide den taldearen alde ere eginez, baina

Normalean norberaren hizkuntza eta kultura besteena baino hobeto baloratzen da. Alderantziz, katalanek eta okzitanoek frogatu duten moduan, autogorroto fenomenoak hizkuntza gutxituaren hiztuna bere hizkuntza, hizkuntza menderatzailea baino okerrago baloratzera bultzatzen du.

Ikerketatik atera ditugun ondorio nagusiak hiru dira; gure lekukotasunak gizarte oso baten egoera islatzen duela. Alegia, Jakilearen gaizki bizia euskal komunitate osoak pairatzen du. Bestalde, erresilientziaren bidea proposatzen dugu, zeinak gaizki bizitze horri zentzua eman baitakioko. Hondarrean, bizitza-historia hau ezin kasu hobe da bere burua, profesionala lagun, ikertzen ari den lekukoa baita.

baita giza arrazaren beraren alde ere, zeina arrazak berak kaltetzen baitu. Norberak bere burua begiratu beharraz gainera, ondokoari ere so egin behar zaiola, bakoitza bere talaiatik. Askatasunaren baitan hizkuntzaren erabilpen askea berezko ezaugarritzat dugu.

Ikerketatik atera ditugun ondorio nagusiak hiru dira; alde batetik, inductiboak, hots, gure lekukotasunak gizarte oso baten egoera islatzen duela. Alegia, Jakilearen gaizki bizia euskal komunitate osoak pairatzen du. Bestalde, erresilientziaren bidea proposatzen dugu, zeinak gaizki bizitze horri zentzua eman baitakioko. Hondarrean, bizitza-historia hau ezin kasu hobe da bere burua, profesionala lagun, ikertzen ari den lekukoa baita. Hala, egoera ulertzeaz gain, hobetzeko bideen bila ere ari delako. Bide horietan euskal hiztun komunitate osorako baliagarri izan daitezkeen ondorioak ateratzen entseatu gara.

Oro eri: kasua komunitatearen isla

Il y a une violence qui a été faite à l'accès à la parole et au langage, et c'est là qu'il faut aller chercher. Et donc, en ciblant ça tout de suite on a vu que ça se transformait à toute allure. Enfin, vraiment pour moi ça a été le tournant quoi. Ça enlève rien aux autres difficultés, aux autres événements difficiles, mais tellement on est dans un traumatisme collectif. (...) Donc, ça dépasse la personne, l'individu. Il y a vraiment quelque chose de collectif. Et c'est extrêmement révoltant la manière dont c'est traité, si vous voulez. C'est... même encore aujourd'hui, c'est révoltant la manière dont c'est pris en charge, ou plutôt comme c'est nié, dont, c'est occulté. Moi qui suis vraiment pas concernée, enfin, à part par empathie et par vagues souvenirs de ma grand-mère, c'est... Je... Je suis révoltée de voir comment ça se passe. Comment le politique traite ça, vraiment. Jakilea traite ça de colonialisme, il a tout à fait raison, il y a une telle violence! Et je suis persuadée qu'il y a beaucoup de personnes qui ont vécu ce même problème.

Terapeutak ezin argikiago argira ematen du Jakilek pairatu(zen) duen bortizkeria gizabanakoaz harago doala, hizkuntzaren jendarte osoa berrazkatuz, nahiz eta, emozioak bakarka bizitzen dituen.

Olasok ere maila indibidualari garrantzia ematen dio ondorio orokorrak ateratzeko:

Elebitasunaren aztergaietan, ukipen egoeratan batez ere, garrantzitsua da aplikazio maila guztiak kontuan hartzea. Horrela, gizabanako mailan gertatzen dena, neurri handian goragoko maila zabalagoetan gertatzen denaren ondorio izango da (Olaso, 2018: 17).

Bortizkeria horrek ekartzen du, besteak beste, Fishmanek *suizidio kulturala* (Fishman *apud* Zalbide, 2004) eta M.J. Sibillek *kolaborazioa* deitzen dutena, hots, hizkuntza nagusiaren alde eta gure buruari uko egiteari:

il y a amputation d'une partie de soi, ça c'est le cas le plus fréquent, c'est ce qu'a vécu une partie de la famille de Jakilea. C'est à dire on prend le... Entre guillemets le mot est très fort, il ne faut pas l'utiliser comme ça mais ça serait un peu la collaboration. Vous voyez? C'est à dire que c'est l'idée: il faut s'assimiler à tout prix: on prend le partie du dominant...

Beste hitz batzuetan ideia bera adierazi zuen Bourdieuk ere: *bortizkeria sinbolikoa*. Hots, meneratu inkontzientek menderatzailearen mekanismo guzia naturaltzat hartzen duelarik, eta, hala, menderatzaileari lagundu egiten diolarik bere buruaren dominazioan.

Hari beretik, Mattin Irigoienek *Homologazioaren* terminoa darabil. Izan ere, hizkuntzari doakion fenomeno zuri izan nahi duen esklabo beltzari konparatzen dio edo maisuari plazer egin nahi dion ikasleari. Betiere, nagusiaren kodeen arabera, beraz, inkontzienteki kode horien eskala asimilatuz eta bere buruaren kontra eginez. Helburua, ezagutua izatea da, dio Irigoienek, gure izatea deskalifikatua izatea baita ezaugarria, eta horrek min egiten... Orduan eskua luzatzen diogu "besteari" ezagut gaitzan, eta horretarako gu ere "beste" egiten gara erakusteko zintzoak garela (haren kodeetan), merezi dugula ezagutza... Hots, zapalduak gara, baina zapaldu zintzoarena eginen dugu: ez gaitzezen agert bestearen kodeetan ezin jasanak, itsusienak, arbuiagarrienak (haren ideologia irentsia dugu eta oldartzea ere haren baitan ulertzen dugu, haren kodeek baikaituzte azken finean "jende" egiten").

Erresilientzia

On revient, on ré-approvoise les choses, on montre comment auraient dû se passer etc. et à ce moment là on est dans la résilience. Et il y a des changements physiques... enfin il a du vous les raconter Jakilea, mais il y vraiment des changements qui peuvent se produire.

Funtsean, M. J. Sibillek dioen gisan, erresilientzia traumatismoaren berri-dazketa bat da. Gure burumuinak traumatismo hura nola sailkatu duen ikustea da, elementu guziak tiraderetatik atera, hautsa kendu, eta berriz ere manera ordenatu eta ulergarri batez begiratzea.

Cyrulnik (2012: 17) lotsaren adibideari esker argira ekartzen digu bere adiera:

Idea bera adierazi zuen Bourdieuk ere: *bortizkeria sinbolikoa*. Hots, meneratu inkontzientek menderatzailearen mekanismo guzia naturaltzat hartzen duelarik, eta, hala, menderatzaileari lagundu egiten diolarik bere buruaren dominazioan.

Testuinguruaren laguntza funtsezkoa da norberaren sufrimenduei gaina hartzeko, zentzurik ez zuten traumatismoak berridazteko.

La honte, ce sentiment de poison, cet abcès dans l'âme, n'est pas irrémédiable. On peut passer de la honte à la fierté quand notre histoire évolue ou selon la manière dont nous prenons place dans notre groupe culturel.

Hala ere, lehen lehenik, trauma egon denik onartu egin behar da, eta izendatu.

Jakilea hizkuntzaren zanpaketaz orain da kontziente bilakatzen, baina sekulan ez du horren gaineko eztabaidarik bizi izan, isilpeko konkordantzia hori, ulertu gabe bizi izan duelarik, bortizkeria sinbolikoari leku eginez. Horregatik, gertatutakoak izendatzeak izana agerian ezartzen du, ulermena zein erresilientziari bide eginez:

Nommer c'est faire exister, et réciproquement. L'existence des choses est arbitraire, tout autant que leur nom: c'est le processus de nomination (...) Nommer c'est inscrire dans l'histoire, [...] et l'anonymat vous en exclut (Le Gac-Prime, 2017: 313).

Horregatik, lehen urrats hau egin ezean, gertatutakoen ukazioan, mina ezin da azaleratu, ezin da izendatu, beraz, ezingo da berrantolatu:

Le déni, qu'il soit mental ou physique, est un mécanisme de défense qui permet de moins souffrir en s'adaptant à un réel incohérent. Mais ce facteur de protection empêche la résilience quand il freine la recherche de sens (Cyrulnik, 2010: 47).

Behin zapalketaren kontziente izan eta, erresilientziarako bidea posible da, zeinaren gakoak bi baitira (Cyrulnik, 2010:38): "le soutien et le sens".

Jakileak bere zailtasunen iturriak terapeutarekin identifikatu-eta dena berez *jin zen*, lotura guziak bata bestearen ondotik aise egin zituen, bere historiari zentzua emanez.

Izan ere, dena bere hobena izatetik, kulpabilizazio hori kentzearekin eta lotsa gaintzearekin, bere buruarekiko bakearen bidean da, erasotua izan dela eta anormaldutako hizkuntza batean bizi dela jakin baitu. Alegia, testuinguruaren laguntza funtsezkoa da norberaren sufrimenduei gaina hartzeko, zentzurik ez zuten traumatismoak berridazteko.

Horretarako, bere haur denborako eskolako kaierak atzeman izanak, adibidez, hainbesteko garrantzia du: "retrouver les indices de son passé, c'est recoller les morceaux du moi brisé" (Cyrulnik, 2010: 71).

Petatxuak ordenatu eta juntatu bitartean, ingurukoekiko harremanak bere eboluzioaren arabera doitzen ari da. Aitarekikoa aipatu egin du elkarrekin etxeko obra batzuen inguruan gertatua:

Baina nik erran nion “duintasuna hor defendatuko dut, jakin ezak!”, eta hor hasi zen negarrez... eta egiten dudan lanak, nonbait, bera ere laguntzen du. Sentitzen dut nola ari den anpletzen... Lehen geziak ziren ene kontra, orain sentitzen da anpletasun bat, laket, permititzen hartzera...

Hala, hizkuntzarengan ere badu eraginik, nola ez:

“Baina ene haurrer mintzatzen da euskaraz. Super, super, super. Berak badu proble... Enfin, badu hori, eta errespetatzen dut”.

Bere buruaren askatasunaren bilatze lanek Jakilea eta aitarekiko harremana irauli egin dute, ooren buru, aitari berari ere lagunduz.

Eta bide beretik, seme-alabekiko hizkuntza-harremana asko zaintzen ari da, ez baitu inolaz ere bizitakoa errepikatu nahi:

Baditut alaba eta semea. Alaba beti ari da euskaraz. Baina semea... Ez, hor da, hor da. Badakit hor badela... Hor... Gure artean, ari da joko bat egiten, eta enea, eta behar dut kasu egin ez errepikatzea nik bizi izan dudana. Ari baita beti frantsesez, eta ni beti euskaraz! Euskaraz! Baina zer ari naiz hor? Orduan, hola, bortxatu gabe, interes sobera ezarri... Ez dakit nola erran, entseatu inportantzia sobera ezarri gabe, naturalki, pazientzia.. Eta...

TELPⁱ tailerrek, erresilientzia honetan koka genitzake. Terapeutak berak begi oso onez ikusten ditu euskal hiztunen ongizaterako bidean:

C'est là que la résilience prend tout son ampleur. Les groupes dont vous parlez [TELP tailerak] c'est une extraordinaire voie de résilience. (...) c'est tellement violent, c'est d'une violence symbolique telle, c'est empêcher, ou, puisqu'on est en démocratie, donc on met plus les gens en prison, théoriquement en tout cas, c'est quand même empêcher l'accès à une part essentielle de soi en le dénigrant, en empêchant le fait que ce soit enseigné, je ne sais pas, des choses comme ça quoi. Je ne sais pas comment ça se passe exactement au Pays Basque, mais c'est... Tous ces interdits qui sont sous-entendus, et voilà. Après il y a évidemment des poches où la résistance, entre guillemets, va se construire, mais on est dans quelque chose d'opposé, pas d'intégratif, vous voyez? c'est: soit l'assimilation et on oublie ses racines, soit on est dans le conflit et on est dans la rupture. Dans le rejet. Donc ce n'est pas satisfaisant du tout, je trouve que là il y a quelque chose qui n'est vraiment pas satisfaisant.

Eriari irria: hiztunaren ongizaterako tresna batzuk

Hala, lan hau bururatzeko sorkuntza, erresistentzia kulturala, integrazioa, portaera proaktiboa, edo autozentratzeak proposatuko ditugu Jakilearen

TELParen muinak egoera komunikatiboak baikortzea darama, jolas gisa, irudimena erabiliz, norbanakotik talde osoari eragiteko sorkuntza gisa.

eta bide batez euskal hiztun komunitate eria edo sufritzen ari den horren sufrimenduak jabaltzeko eta ongizateetik hurbiltzeko.

Ayestak eskatzen duenarekin ados, portaera errektiboa baztertuz eta proaktiboaren alde eginez:

Ayestak (2016: 26) eskatzen duenarekin ados, portaera errektiboa baztertuz eta proaktiboaren alde eginez:

Biziraupen-mekanismoa oso eraginkorra da arrisku fisiko handiko egoerarako. Baina bizitzako gainerako erronketan errendimendurik onena lortzeko, egoera emozional atsegin eta positiboa aukeratu behar dugu; ilusioa, konfiantza, pazientzia, poza, eta enpatia bezalako emozioak sentitu eta sentiarazi (...) emozio negatiboak ez dira eraginkorrak, laktatoz betetzen gaituzte.

Preseski, ideia honen erdiesteko, TELParen muinak egoera komunikatiboak baikortzea darama, jolas gisa, irudimena erabiliz, norbanakotik talde osoari eragiteko sorkuntza gisa:

Egoerak gatazka edo zailtasun gisa hartu beharrean jolas moduan hartzeak bidea ematen du horri aurre egiteko behar den ahalegina norberarentzat atsegin iturri izan dadin eta, horrenbestez, eraldatzaile izan dadin zigorra izan ordez. Eta badakigu indartzen gaituzten portaerek aukera handiagoa dutela etorkizunean errepikatzeke (Suay i Lerma & Sanginés, 2015: 98).

Dena den, lan honek ongizaterako bidea erakuts badiezaguke ere, ohar gaitezen erresilientziak balio digula baina partez bakarrik: traumatismoak iragana izan behar baitu. Alta, Jakilea eta bere hizkuntza-komunitatearen kasuan trauma bizitzen ari den komunitatea da, orain eta hemen.

Izan ere, Jakilearen trauma larriena 5 urtetan xuxen koka dezakegu, iraganean, hots. Haatik, handik eratorritako ondorioei gehitu behar zaizkie oraingo egunean bizitzen dituen eguneroko trauma komunikatibo ttipiak euskaraz bizi nahi izateari lotuak, zeina estres linguistiko hutsa baita. Honetan datza kasu honek, hain xuxen ere, komunitate osoarekin duen lotura.

Hala, zinezko erresilientzia bat egiteko, euskal hiztun komunitateak bizi duen zapalketa gainditua beharko luke dagoeneko. Eta urrun gaude hortik.

Hau erranik, gure eriarri ibiltzen laguntzeko, sorkuntzak eman liezaioke bizirauteko makulua. Terapeutak integrazioa aipatu duelarik, *création* proposatzen du norberaren izateari uko egin gabe:

Soit rebelle, soit intégration. Moi je pense qu'il y a une porte ouverte à la créativité.

Jakileak eta adiskide batek umorezko esketx batzukⁱⁱ euskaraz muntatuak dituzte, beraien esperientzietatik abiatuz, eta, terapeutak berak azpimarratu duenez, Jakilearentzat bere historiaren parentesi baikor bakarra da.

Sorkuntza, funtsean, euskaldunek berek eginikoa. Besteen begiradetatik libratu, hots, autozentratuz. Hemen Odriozolak (2010: 170-171) aldarrikatzen duen bezala:

Bere nortasunean eta duintasunean zentratu beharra dauka halakoak, autozentratu beharra, gutxiagotasunaren sentiera-pipiak barrutik jango ez badu. Gainerakoan, badakigu, autoetnozidiorako atea aldez alde zabaldu ohi direla.

Hots, lotsa _Ekialdeko euskarari dauzkan bi adieretan: ahalke eta beldurra_ gaudituz, eta, norberak bere zinezko beharrei behatuz sortze kreatiboa. Joan i Marik (*apud* Lasa & Madinabeitia & Sanginés 2014: 125) horrela definitzen du autozentratzea:

Autozentratzeaz ari garenean, zertaz ari gara? Bere burua satelizatua, mediatizatua eta beste giza komunitate baten ikusmiratik ulertua izan den giza komunitatea bere perspektiba propio jakinetik ikusten denean autozentratua dagoela esan dezakegu (...) Autozentratze prozesua autoestimua beraren berreskuratzearekin batera ematen da.

Jose Angel Irigarai poetak hitz hauek ere baliatzen ditu autozentratzetik oso hurbil: geure eguzki-sistema sortu behar dugula, inoren orbitaren inguruan itzulika ibili ordez.

Miner (2010) ere ohartua da horretaz: “Ez gara gure baitakoak: Eeok [euskara elkarte eta euskaldunon elkarrekin] besteen jardunaren orbitan gabiltza, gu autozentratu gabe”.

Hala, irudimena martxan ezarri, eta norberak bere hizkuntzaz krea ditzala egoera berriak, lotsa eta zailtasunak gaudituz, energia negatibo guztia baikortuz sorkuntzaren bidez; “nork bere burua maitatu ezean, ez dago zoriontsu izaterik. (...) Ez gaude munduan besteen nahiak asebetetzeko, gure asmoak betetzeko baizik. Asertibitatea ez da agresibitatea” (Ayesta, 2014: 17-18).

Altonagak aldarrikatzen duen hibridazio dialektalaz erranik: Guhaurrena geuretzako gero arabera.

Rodriguezen ideia honi ere atxikiak gara:

Rodriguezen (2018) ideia honi jarraiki:

**Jakilearen
traumatismoa
euskal hiztun
komunitate
osoarena da,
herri bati
hizkuntza bortxaz
extipartzen ari
zaion heinean.
Hortik abiatu-
rik,
diagnosi
horrekin eta
erresilientziari
esker oinazearen
nondik norakoak
ulertu eta gero,
minaren
aringarriak
sorkuntzatik
bilatu egin behar
zaizkio
autoestimua eta
duintasuna
goratuz,
kulpabilizazioa
eta lotsa uxatuz.**

Hizkuntza baten biziberritzearen muina sormenak duela gero eta argiago daukat. Baina ez normalean aipatzen den sormenaren definizio mugatu hura: sormena literaturan bai, sormena zineman bai, sormena musikan bai, baina baita zientzian, egunerokoan, filosofian, lanean eta abarretan ere. Euskaraz sortzea, alegia, euskaratik eta euskaraz gurago bada.

Eta, sufrimendu guztiaren erdian, kontzeptu berri batek balio lezake, mutilazioan aringarri: masturbazio linguistikoa. Hots, eguneroko frustrazio linguistikoa da desafio gisa hartu, jolas baten pare, eta horrekin gozatu. Euskaraz gozatu sormen-alar guztietan, baita politikan ere. Norberak bere burua gustuko badu, zaintzen badu, berez da erakargarri bilakatuko:

Joan i Mari-k (2012) esaten duen legez, hizkuntza gutxituen aldeko hizkuntza portaerak berreskuratzeko, ezinbestean, autoestimua kolektiboa berreskuratu behar da. Zaila da hizkuntza bat erabiltzearen alde egotea hizkuntza-komunitate hori ez badago nahikoa baloratua. Eta, era berean, zaila da autoestimua berreskuratzea lehenago ez bagara autozentratzen (Lasa & Madinabeitia & Sanginés 2014: 125).

Masturbazioak eskatzen duen intimitatea beharrezkoa da: besteen begirada egon daiteke, baina kontzienteki hautatua eta norberaren gustuaren arabera, ez inposatua. Bestela, plazer ukatua da. Haatik, ez dezagun uka, masturbazioa trantsitorioa izan badaiteke ere, ganorazko bizitza sexueralako partaideak beharrezkoak dira. Eta horretan dago koska, Mixel Etxekoparrek (2017) *Berriako* elkarrizketan zioen gisan, balizko hiztun partaide horiek desagertzen ari baitira: “Tsunami bat izan da 25 urtez. Harritzekoa. Ene adinekoen artean, hamarretarik zortzi edo bederatzik euskara badakite. Eta oraingoan artean, hamarretarik batek”.

Horiek hola, Jakilearen traumatismoa euskal hiztun komunitate osoarena da, herri bati hizkuntza bortxaz extipartzen ari zaion heinean. Hortik abiatu-rik, diagnosi horrekin eta erresilientziari esker oinazearen nondik norakoak ulertu eta gero, minaren aringarriak sorkuntzatik bilatu egin behar zaizkio autoestimua eta duintasuna goratuz, kulpabilizazioa eta lotsa uxatuz. Haatik, jakin, aringarri horiek beren mugak badituztela komunitate eria traumatismoa pairatzen ari den une honetan, berehala aipatuko dugunez.

Sorkuntzaren alorrean Pello Jauregik abiatu eta Ttakun Kultur Elkarteak segitu duen Kuadrillategi esperimentua interesgarria da arras. Helburu esplizitua ez da euskaraz aritzea, baizik eta aisialdian taldean ongi pasatzea, baina euskaraz, talde-liderrak “neutralizatuz”:

Adostasuna bilatuko da taldearekin eta bereziki liderrarekin Coachingaren bidez. [...] talde kohesioa lortzeko, liderraren alde egin behar dugu, honen tre-beziak indartu behar ditugu eta honen alboan egon behar dugu. Gu [suspertzaillea] izan behar gara liderraren lider psikologikoa. Ondo pasatzeko prestutasuna izan behar da. Talde kohesioa, errespetuan oinarritu harremanak garatuz areagotzen dugu. Transgresioa, modu positibo batean agresioa izan daitekeen hori landu behar da, sormenarekin, aportazioak burutuz, proaktiboak izanik... (Gonzalez, 2018: 15)

Zentzu honetan, bertsolaritzak eman duen saltoa deigarri eta eredugarria egiten zaigu: jakin izan duelako bere burua birziklatzen. Aisialdian ongi pasa araziz eta euskaraz, *Txepetxek* arestian definitzen duen hiztun osoari begira: “se siente a gusto en su lengua”, etengabeko sorkuntza akuilatuz eta euskarazko liderrak ekarriz. Gure Zirkuak ematen duen eredia ere ez da gutxiestekoa.

Eta, ororen buru, Larreategik (2012) laburbilduko lituzke euskal Jakileak jarrai ditzakeen urrats psikologikoak, autozentratzerako norabidea hartu nahi badu:

Eguneroko bizitzan menpekotasunak sortzen dizkigu asimilazioak eta horiei aurre egiteko aldaketak egin behar ditugu, eta aldaketok ez dira horrelako hausnarketak: “Ni oso euskalduna naiz, oso kontziente naiz...”, trankil, Odriozolak esaten duen bezala, gure frantsesito edo espainolitoa denok daukagu barruan. Jakin egin behar dugu frantsesittoa/espainolitoa dagoela barruan eta gero euskalduntasuna lehentasun izan dadin asmatu behar dugu. Konturatu behar dugu gure buruarekiko errespetuz egiten dugula ariketa hori, harrotasunez, eta beraz ona dela denentzat, guretzat, gure ingurukoentzat, erdaraz bizi nahi duenarentzat. Horrela, asimilazio prozesua eteten dugu, hortik irteten ari gara.

Norberak bere buruaren alde egin, ezeren kontra egin gabe, ez bada zapalketaren eta asimilazioaren, sorkuntzatik. Errespetua bai, baina geure buruari, hasteko.

Finean, honako lan honek ekarri ahal izan duena zera da: euskal komunitateko hiztunak traumatizatzen dituen fenomenoari izena jartzea: kolonialismoa. Eritasun bat dagoela jakin badakigularik baina ezin izendatua delarik, zailtasunak biderkatu egiten dira, psikologikoki ezin izendatua baita eta, ondorioz, izatea bera ere dudan ezartzen baitu. Gainera, eritasun bat izendatzeak bere izana eta bera ukaitearen onarpena ekartzen ditu, sendabidearen lehen urratsa ekarriz.

Haatik, hiztun erriari ez diogu behin-betiko berehalako sendabiderik eskaintzen ahal, demagun hizkuntza soberania, behin-behineko aringarriak baizik.

Norberak bere buruaren alde egin, ezeren kontra egin gabe, ez bada zapalketaren eta asimilazioaren, sorkuntzatik. Errespetua bai, baina geure buruari, hasteko.

**Haurren
heziketatik
beretik has
daitekeen lana
ezinbestekoa
iruditzen zaigu,
norbanakoaren
eguneroko
bizipen
mingarriak
partekatu eta
oinazea sentitzea
gauza normala
dela ohartzeko,
kasu isolatutik
urrun.**

“Lehen konponbideak (gutxiagotuta egoteari uzteak) aurrera egiten duen heinean, bigarrena (geuk egiten duguna aldatzea) gero eta errazagoa izango da. Hala, lehenak erabateko arrakasta baldin badu, ez dugu bigarrenaren beharrik izango (zorionez)” (Suay i Lerma, 2015:34).

Jakileari galdetu diogunean, orain, minari izena jartzen eta bere historia berridazten ari den une honetan, bere burua nola marraztuko lukeen, hau da hitz bakar batez eta mimikaz ihardetsi diguna:

Horrela! [begitartea irriz, begiak ñir-ñir eta zabal-zabalik, bi besoak gora; garaipen bat adierazteko bezala]

Ondorio azpimarragarria hauxe dugu: euskal komunitatearen hiztunen ezinegona soleitzeko, gaitza izendatzetik hasi behar dela gaizki-izatea egon dagoenik kontzientzia hartuz. Lehen urrats honen egiteko, erresili-entziak barne hartzen duen sustengua beharrezkoa da, izan ere, erre-konozimendua funtsezkoa baita sendabidearen kausitzeko.

Jakileak gaitzari izena jarri dio psikoterapiaren seigarren urtean, horrek erakustera ematen du nolako lausoa dagoen, eta zeinen barna dituen erroak, kalitxa bailitzan. Horiek hola, erakutsi digu Jakileak, orain, nola ikusten duen bere burua: bi besoak gora eta irria begitartean. Hala, ezin uka dezakegu, zapalketak etenik ukan ez badu ere, gaitza izendatzeak lehenik, ezinegon horri zentzua emateak gero, eta, sorkuntza lagun, su-frikarioari aterabideak atzemateak, gizabanakoari egunerokoa arindu egin diezaioketela.

Hala, Jakileak pairatu sufrimenduaren lekukotasuna komunitatearen itsasargi izan daiteke, inguruka hainbeste denbora luzatu gabe, baliabi-deak hiztunen eskura ezar dakizkioke, minaren jatorria detektatu ahal izateko eta “tratamendu” egokia aplikatzeko. Horretarako, gaitzaz solas egitea zein dibulгатzea baitezpadakoa iruditzen zaizkigu, horregatik, bizitza-historia hau ekarri dugu orri hauegara, behe-laino artean argi zi-rrinta delakoan.

Funtsean, norberak oinazea bere bakardadean bizitzeko ordez, soziabi-lizatzeak berak sendabidearen lehen urratsa dakar.

Horretarako, haurren heziketatik beretik has daitekeen lana ezinbestekoa iruditzen zaigu, norbanakoaren eguneroko bizipen mingarriak partekatu eta oinazea sentitzea gauza normala dela ohartzeko, kasu isolatutik urrun. Hala, gaztetatik, euskal hiztunek, ikasi eginen lituzkete egoera komunikatiboei erantzun asertibo egokiak bilatzen, konplexuak, auto-gorrotoa, kexa, kulpabilitatea, lotsa guziak baztertuz, autoestimua eta duintasuna goratuz: plazer hartuz. ●

BIBLIOGRAFIA

- Altonaga Sustatxa, Kepa (2007): *Etxepare Aldudeko medikua*, Euskaltzaindia, Bilbo.
- (2015): *Back to Leizarraga*, Pamiela, Iruñea.
- Amonarriz Gorria, Kike (2013): “Nik hitzegiten dut horrela, eta suri se!”, *Campus*, **81**, 39.
- Anabitarte, Naroa (2018): Social psychology of power: the Basque conflict revisited, Argitaratu gabea.
- Apezetxea Zubiri, Pello (2018-06-27): “Gu izaten utzi”, *Berria*.
- Arizabaleta, Maitane (2015): Mintzapraktikan ari direnek (bidelariak) ezagutzatik erabilerara pausuak emateko izaten dituzten zailtasun eta oztopoak ezagutu eta hizkuntz ohituren aldaketetan eragitea, HIZNET Graduondoko Ikasketetako Ikerketa Lana, EHU, Donostia [Online: <https://hiznet.asmoz.org/ikerketa-lanak/>].
- Ayesta Sagardui, Karmelo (2014): *Goza daiteke gehiago: Euskaldun baten hizkuntza-bidaia*, Utriusque Vasconiae, Donostia.
- Azurmendi Ayerbe, María-José (2000): *Psicolingüística*, Euskal Herriko Unibertsitatea, Bilbo.
- Azurmendi Otaegi, Joxe (2017): *Hizkuntza, nazioa, estatua*, Elkar, Donostia.
- Bornas, Xavier *et al.* (2014): “Emotional inertia: A key to understanding psychotherapy process and outcome”, *Internacional Journal or Clinical and Health Psychology*, 14. bol, **3**, 232-239.
- Bourdieu, Pierre (1977): “L'économie des échanges linguistiques”, *Langue française. Linguistique et sociolinguistique*, **34**, 17-34.
- Boyer, Henri (2001): “Frantziako hizkuntza politika(k) epe luzera: alde sendo eta ahula”, *Bat* **38**, 75-88.
- Cabral, Amilcar (2016): *Amilcar Cabral*, Wanafrica ediciones,artzelona.
- Calvet, Louis-Jean (1987): *La guerre des langues*, Payot, Paris.
- Coyos Etxebarne, Jean-Baptiste (2010): “Hizkuntza-ukipena”, in Zarraga *et al.*, *Soziolinguistika eskuliburua*, Soziolinguistika Klusterra & Eusko Jaurlaritz, Gasteiz, 135-182.
- Cristóbal, Rafael (2007): *Fundamentos del ser humano. Una psicología para educadores*, Mondragon Unibertsitatea, Arrasate.
- Crystal, David (2017): “Hizkuntzen eta hizkuntza etxeen mundua”, *Bat*, **102**, 105-110.
- Cyrulnik, Boris (2010): *Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob, Paris.
- (2012): *Mourir de dire*, Odile Jacob, Paris.
- Davant, Jean-Louis (2017): *Frantzia eta nazioa*, Maiatz, Baiona.
- Etxegoien Juanarena, Juan Carlos Xamar (2018): *Etxera bidean*, Pamiela, Arre.
- Etxekopar, Mixel (2017-08-23): “Kantuak badu zerbait irrazionala; beste nonbait inprimatzen da buruan”, *Berria*.

- Fanon, Frantz (1952): *Peau noire, masques blancs*, Edition du Seuil, Paris.
- (2002): *Les damnés de la terre*. La découverte/Poche, Paris.
- Gallego Noche, Beatriz (2008): “La investigación biográfico-narrativa en un estudio sobre la situación de las mujeres en el deporte”, *Revista de Investigación Educativa*, 26. bol, 1, 121-140.
- Gonzalez, Nerea (2018): 6.3. *Hizkuntzazko jokaeraren aldaketa prozesua, Teoria eta praktika*, HIZNET Hizkuntza Plangintza Ikastaroko ikasmaterial argitaragabea, EHU, Donostia.
- Izagirre, Koldo (2010): *Autopsiarako frogak*, Susa, Zarautz.
- Joly, Lionel (2005): “Hiztunak dira komunikazio-egoerei aurre egiten dietenak eta erabiliko duten hizkuntza aukeratzeko dutenak”, *Erabili.eus*, 2005-06-17.
- Joly, Lionel & Belen Uranga Arakistain (2010): “Hizkuntza-ideologia eta hizkuntza-jarrerak”, in Zarraga et al., *Soziolinguistika eskuliburua*, Soziolinguistika Klusterra & Eusko Jaurlaritza, Gasteiz, 185-228.
- Kaltzada Gonzalez, Pilar (2018-06-28): “Sokari heldu”, *Berria*.
- Kintana Goiriena, Jurgi (1998): “Nazionalismoaren historia eta ideologia. Hobsbawm eta Gellnerren liburu banaren gainean”, *Uztaro*, 26, 3-25.
- Kinzler, Katherine D., Emmanuel Dupoux eta Elizabeth S. Spelke, (2007): “The native language of social cognition”, *PNAS*, 30, 12577-12580.
- Larreategi Azurmendi, Unai (2012): “Asimilazio kulturalari beste era batera aurre egiten ikasi behar dugu”, *Argia*, 2313, 44-45.
- Larreula i Vidal, Enric (2002): *Dolor de llengua*, Eliseu Climent Editor, Valentzia.
- Lasa Agirre, Ainhoa, Larraitz Madinabeitia Garaikoetxea eta Gemma Sanginés Saiz (2014): “Portaera asertiboaren hautematea”, *BAT*, 93, 121-146.
- Le Gac-Prime, Christine (2017): “Etude sociolinguistique d’un cas clinique neurologique”, *Tétralogiques*, 22, 287-325.
- Leclerc, Jacques (2018): “La mort des langues”, in *L’aménagement linguistique dans le monde*, Québec, CEFAN, Université Laval [http://www.axl.cefan.ulaval.ca/Langues/2vital_mortdeslangues.htm] (kontsulta: 2018-05-22).
- Martínez de Luna Pérez de Arriba, Iñaki (2004): “Euskararen erabilera egokirako gizarte baldintzak”, in Kaxildo Alkorta eta Eneko Barrutia (ed), *Egokitasuna hizkuntzaren erabileran*, Mendebalde Euskal Kultur Alkartea, Bilbo, 11-37.
- (2012): “Euskararen inguruko diskurtso berria Arabarako: gogoeta eta proposamena”, *Euskera*, 56, 589-652.
- (2018): 6.1. *Euskararen erabileran eragiten duten faktoreak*, HIZNET Hizkuntza Plangintza Ikastaroko ikasmaterial argitaragabea, EHU, Donostia.
- Martinez Garcia, Zesar; Kontxesi Berrio-Otxoa Otxoa de Angiozar, Olatz Altuna Zumeta eta Nekane Jausoro Santa Kruz (2018): 2.1. *Egoera so-*

- zioloinguitikoaren diagnosirako hurbilpena, HIZNET Hizkuntza Plangintza Ikastaroko ikasmaterial argitaragabea, EHU, Donostia.
- Miner Aristizabal, Imanol (2010-02-16): “Euskara elkarten jardunaldiak”, *Argia*.
- Murua Jauregi, Iñaki (2012-3-03): “Eten da, dugu, gara...”, *Argia*.
- Ntuli, Pitika (2014-11-18): “África: la cultura es la solución”, *El País*.
- Odrizola Lizarribar, Joxe Manuel (2017): *Nora goaz euskalduntasun honekin?*, Elkar, Donostia.
- (2010): *Estatu etnozidaren kontra*. Elkar, Donostia.
- Olaso Garitano, Olatz (2018): 1. 4. *Ikuspegi soziologikoa eta gizarte psikologikoa*, HIZNET Hizkuntza Plangintza Ikastaroko ikasmaterial argitaragabea, EHU, Donostia.
- Parodi, David Alfonso (2014): *Inercia conductual: la autotrampa* [Online: <http://davidalfonso.blogspot.com>] (Kontsulta: 2019-02-03)
- Rodriguez Gomez, Txerra (2018-05-14): “Tosepan 7”, *Argia*.
- Rondeau, Guy (1983): “La normalisation linguistique, terminologique et technique au Québec”, in Édith Bédard & Jacques Maurais (edd.), *La norme linguistique*, Gouvernement du Québec (Conseil de la langue française), Québec & Le Robert, Paris.
- Ruiz Ruiz, Jorge (2009): “Análisis sociológico del discurso: métodos y lógicas”, *FQS*, 10 bol, 2, 26. artikulua.
- Sánchez Carrión, José María Txepetx (1991): Un futuro para nuestro pasado. Claves de la recuperación del euskara y teoría social de las lenguas, ASJU-ren Gehigarriak xxv, Donostia.
- Sanginés Sáiz, Gemma & Ferran Suay i Lerma, (2008): “Hizkuntza mendekotasunezko portaeran eragiteko proposamena: ikuspegi psikologikoa”, in Joxe Inazio Marko Juanikorena eta Oihana Lujanbio Begiristain (ed.), *Eralan ikerketa-proiektua: EPEsA metodologia Lan giroko hizkuntza erabileran eragiten duten aldagaietan oinarritua*, Soziolinguistika Klusterra, Andoain, 203-217.
- Sanz Hernandez, Alexia (2005): “El método biográfico en investigación social: potencialidades y limitaciones de las fuentes orales y los documentos personales”, *Asclepio*, 1, 99-116.
- Saussure de, Ferdinand (2005; = 1916): *Cours de linguistique générale*, Payot, Paris.
- Suay i Lerma, Ferran (2007): “La bona educació dels ciutadans de les Bahames”, in Plataforma per la llengua, *Què faig si...? Alguns suggeriments que podem ser útils per afrontar situacions quotidianes pel que fa a l'ús del valencià*, Valentzia.
- (2008): “Euskaraz bizi al gaitzke?”, *Argia*, 60.
- (2013): *Sortir del armari lingüístic*, Angle, Bartzelona.
- Suay i Lerma, Ferran eta Gemma Sanginés Saiz (2015): *Irten hizkuntzaren armairutik*, Emun kooperatiba elkarte, Arrasate.

- Thiong'o, Ngugi Wa (2011): *Décoloniser l'esprit*, La Fabrique, Paris.
- Van Den Berghe, Pierre L. (1987): *The ethnic phenomenon*, Greenwood Publishing Group, Westport.
- Zabaleta Gorrotxategi, Iñaki (2007): *Paideia eta hizkuntza: euskal hezkuntza*, Jakin-irakurgaiak, 36, Donostia.
- Zabaleta Imaz, Iñaki (2000): *Nazioa eta Hezkuntza-sistema espainiarraren sorrera*, UEU, Iruñea.
- Zalbide Elustondo, Mikel (2004): *Joshua A. Fishman-en RLS edo HINBE*, Erabili.eus (kontsulta: 2018/11/15).
- Zarraga Azumendi, Arkaitz et al. (2010): *Soziolinguistika eskuliburua*, Soziolinguistika Klusterra & Eusko Jaurlaritzaren Gasteiz.
- TELP: Taller d'Espai Linguistic Personal: gizabanakoak egunerokoan topatuko dituen egoera linguistikoetako zailtasunei nola aurre egin asertiboki asmatzean datza. Psikologiatik asmatu zuten teknika hau Suay eta Sanguinés psikologoek Katalunian aplikagarri. Hangoa Euskal Herrira estrapolatu egin du Emun kooperatibak, eta hemengo egoerei egokitu.
- Beraien erreferentzia nahita ez dugu hemen adierazten, anonimatoa errespetatze aldera.