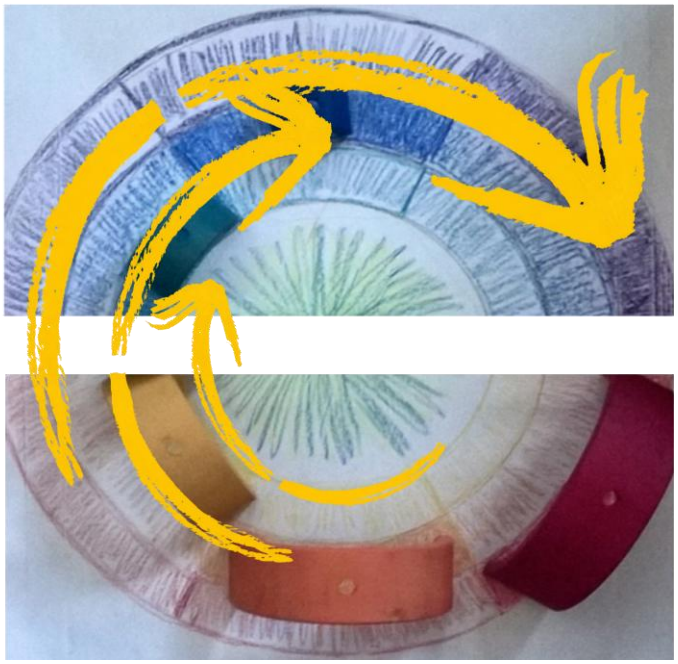


nabigazio-bitakora

jokuaren atzean dagoen BIDAIA

Jokuaren jarraibideen osagarri den testua · 2026ko azaroa

Jolasteko, aurkitzeko eta galtzeko, eta ahal bada, apreHenditzeko bidelagun den koadernoa

Hazi batek ez du jakin behar zenbat adar izango dituen zuhaitzak.

Hazi batek baso oso bat darama bere baitan.

jokatzen hasi aurretik, edo ondoren, edo inoiz ez…

Jarraibideek azaltzen dute zer egin taularekin eta kartekin. Orrialde hauek beste galdera bati heltzen diote: zer esanahi izan dezake jolasten ari garenean gertatzen zaigunak? Ez dute esan nahi parte-hartzaile bakoitzak zer sentitu edo nola interpretatu behar duen. Behatzeko, hitz egiteko eta, gogoa izanez gero, bitakoran aztarnak uzteko gonbidapena dira.

Hau guztia irakurri gabe ere joka daiteke. Eta partida baten ondoren orrialde hauetara itzul gaitezke, galeraren batek, ezusteko batek, eztabaida batek edo zaintza-keinu batek zer pentsatua eman digunean.

1. Elkarrekin egiten diren hiru bide

OM, OH eta OW ez dira bata bestearen ondoren gainditu beharreko hiru maila. Gure bizitzako hiru irekiera natural dira, kontrakoa egiten ez badugu behintzat, hau da, erresistentzian sartu. Aldi berean garatzen dira: adimen irekia (Open Mind), bihotz irekia (Open Heart) eta borondate irekia (Open Will). Guk zertxobait bestelako hitzez adierazten ditugu: adimen irekia, bihotz beroa eta zerbitzurako borondatea.



OM · Adimena irekitzea

Gai al naiz nire ziurtasunen aurrean gelditzeko eta berriro begiratzeko? «NIK pentsatzen dut» esaldiak gonbidatzen nau ohartzera noiz pentsatzen dudan neure kabuz, eta noiz errepikatzen dudan munduak, ohiturek edo beldurrak nire ordez pentsatzen dutena. Benetan nik pentsatzen al dut, ala besteek pentsatutako izaki bat naiz? Benetan ni ari al naiz pentsatzen, ala nire amak, aitonak, nagusiak edo irakasleak buruan sartu zidan pentsatzeko modu bitxi hura ari da nire ordez, ia automatikoki,

pentsatzen? Adimena irekitzea ez da arrazoia izatea: galdera berriak egiteko aukera berreskuratzea da. Esaterako: zergatik, zertarako, nondik eta noiz pentsatzen dut hau, edo honela?



OH · Bihotza irekitzea

Entzuteko gai al naiz, nork duen arrazoia eta nor dagoen oker azkarregi erabaki gabe? Galdera horretan bagaude, oraindik ez dugu bihotza irekitzea ulertu. Ez baitu zerikusirik buruarekin. Bihotzaren galdera bestelakoa da, eta ez du zerikusirik arrazoiarekin, ezta arrazoia izatearekin ere.

Enpatia eta haren ahizpa nagusia, errukia, ez dira berehala aplikatzeko errezetak; ez dira buruko kontuak. Nor duen arrazoia edo bestea nola konbentzitu pentsatzen ari bazara, bihotzetik urrun zaude, arrazoiaren eremuan. Bihotzak presentzia, arreta eta bestea niregandik desberdina izan dadin espazio bat behar ditu. Galde diezaioket neure buruari zer dagoen zure jokabidearen atzean, agerian ikusten dudanaz harago. Eta zuk sentitzen duzunarekin enpatizatzen saia naiteke, edo zugana hurbildu, elkarrekin arakatuz, bihotzetik bihotzera konektatzeko.

Bihotzak bere denbora behar du. Imajinatu zure bihotza eta nirea lotzen dituen infinitu bat. Egin keinua: behin, bitan, hirutan; marraztu hiru infinitu airean, eta hartu arnasa haiekin. Gai bazara, ariketan sartzen hasia zara.



OW · Borondatea irekitzea

Eman al dezaket urrats bat emaitza erabat kontrolatu gabe?

Eman al dezaket urrats bat emaitza batere kontrolatu gabe?

Eman al dezaket urrats bat hutsera, erabateko ziurgabetasuna gorabehera, eta esperientziara ireki?

Jardutea, eskertzea, elkarrekin lan egitea, ospatzea eta apreHenditutakoa partekatzea jaiotzear dagoenari lekua egiteko moduak dira, nire borondatezko elkar-lanarekin, baita zurearekin ere; ez soilik aurrez planifikatutakoa gauzatzeko moduak.

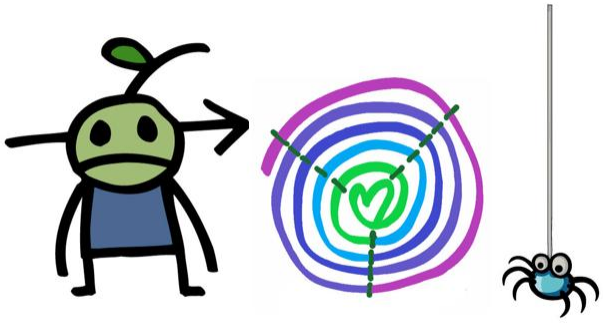


Irekiera bakoitzak aurrekoak baino karga energetiko handiagoa du, eta kontzientzia-maila desberdinetan daude. Ez duzu zertan ulertu, eta guk ere ez dugu zertan hemen azaldu edo garatu; baina idatzita gera dadila.

2. Hiru erronka, munduan egoteko hiru modu

Haurra, ama eta heldu osasuntsua —material batzuetan aita gisa ere irudikatua— ez dira adin, sexu edo familia-betebeharren adierazle. Munduan egoteko hiru modu dira, berez lotuta dituzten gaitasunekin. Pertsona guztien baitan daude, eta denok gara horiek garatzeko eta indartzeko gai.

- Haur naturalak jolastu, esploratu, galdetu, huts egin eta mundu zoragarria deskubritzen du. Harritu egiten da: harentzat dena da harrigarria, magikoa, eta formarik gabeko bideak marrazten ditu.
- Ama babesleak hartu, entzun, zaindu eta loturari arreta eskaintzen dio; ez-jakiteari eusten dio, irtenbideak edo erantzunak presaka eman gabe, eta are gutxiago errezeta prestatuak.
- Heldu osasuntsuak integratu, ardura hartu eta aurkikuntzak partekatzen ditu; bizitakoa ekintza kontzienteago batean TRANSformatzen du.



Erronka ez da beti hiruetako bat izatea, baizik eta hirurak gero eta hobeto integratzea. Esan digutenaren kontra, ez dira elkarren lehiakide. Galde dezakegu inbaditu gabe, enbarazurik egin gabe, inori begian hatza sartu gabe; zaindu dezakegu besteaz jabetu gabe, hura salbatu beharrik gabe —bakoitzak bere bidea egin behar du—; eta geure esperientziak, aurkikuntzak eta bideak partekatu ditzakegu inori inposatu gabe. Hor hasten da tratu ona.

3. Ortzadarra, gure baitako energia ulertzeko oinarri

Taularen koloreek zazpi emozioen mapa dakarte gogora: beldurra, tristura, amorrua, maitasuna, harrotasun apala, ulermena eta poza. Zazpi emozio horiek ez dira onetan eta txarretan banatzen. Guztiak dira onak, ulertzen ditugunean eta gure garapenean duten eginkizunaren arabera erabiltzen ditugunean.

Energiaren ikuspegitik bereizketa bat dago. Energia txikieneko hiru emozioak lurrarekin, mundu materialarekin, kolore beroekin eta eguzkiaren energiarekin lotzen ditugu. Eguzkia bezain indartsua da itzala.





Energia handieneko hiru emozioak airearekin, mundu etereo eta ukiezinarekin, kolore hotzekin eta iluntasunaren energiarekin lotzen ditugu; iluntasuna infinituaren argi lauso gisa berrinterpretatuta.

Kolore beroen eta hotzen dantzan, ortzadarrean bezala, berdea agertzen da.

Emozioek energia-maila bat izan arren, ez dira pertsonak epaitzeko etiketak, ezta nagusitasun moralaren mailak ere. Denok igarotzen gara emozio guztietatik, eta guztiak dira beharrezkoak. Esperientziaren lurraldeak dira. Ez da emozio bat kanporatu behar beste bat ager dadin.

Hiru harreman daude mapa horretan: 7 emo ereduan, beldurra eta harrotasun apala sentitzearekin lotzen dira; tristura eta ulermena, pentsatzearekin; amorrua eta poza, egitearekin. Jokuaren irakurketa sinbolikoan, lurrean eta garapen espiritualean sentitzen, pentsatzen eta egiten dugu. Garapen espirituala garapen pertsonal eta elkar-lankidetzazko gisa ulertzen dugu.

Erdiko berdeak maitasuna adierazten du. Ez du esan nahi beti pozik egotea edo gatazkak saihestea. Beldurra, tristura edo amorrua ezagutu, eta horiekin inori minik egin gabe jokatzeko gai garenean —edo gero— ager daiteke. Berdea integrazioaren kolorea da.

Ikuspegi hau hobeto ezagutu nahi baduzu, 7 emo – 3retos4us guztion ondasuna da, eta des-kargatu dezakezu.7 emo – 3retos4us

4. Ostatuak: atsedenak ere baditu ondorioak

Ostatuak toki bereziak dira: ibilaldia eten eta atseden hartzeko aukera ematen dute, bizitzan bezala, hurrengo egunean bideari berriro ekiteko. Horietan ez da kartekin zerbait bakarrik gertatzen; gure nekearekin eta arretarekin ere zerbait gertatzen da. Gauez, ezinbestean, gure gauzak zaintzeari uzten diogu, eta gure adimenak, aske, bidaiatu egiten du.

Arauek gau lasaiekin eta amesgaiztoz nahiz ezbeharrez beterikoekin jokatu nahi dute. Esnatzen gara, eta ez gaude oheratu ginen tokian. Bidelapur batzuek gure ondasunak eta zaldiak lapurtu dizkigute. Edo bidelagunak joan egin dira, eta haietako batek nire diru-zorroa, zapia, anoraka eta telefono mugikorra eraman ditu; hain zen mugikorra, eraman ahal izan duela!

Lurreko ibilbidean hiru ostatu ditugu, kolore beroei eta beldurrari, tristurari eta amorruari lotuak. Sinbolikoki, Analisi Transakzionaleko hiru pertsonaiekin lotzen dira: biktima, salbatzailea eta jazarlea. Berriro diogu: lurreko mundua; eguzkia bezain indartsua da itzala. Munduan egoteko hiru modu horiek itzalean dagoen gizakia irudikatzen dute. Ez dute definitzen nor garen; sar gaitezkeen eta atera gaitezkeen rolak deskribatzen dituzte. Aldakorrak dira, eta Analisi Transakzionalak ondo azaltzen ditu. Lurreko hiru ostatuetan, arauek munduko ezinegona eta giro txarra antzezten dituzte, eta hasieran adostutako hitzarmenaren arabera, pilatutako gaitasun guztiak ere gal ditzakegu. Hutsetik berriz hastea benetako aukera da. Hori da gure amesgaiztorik okerrena.

Zeruko ostatuetan —hiru horiek ere— bidaia eta atsedena sinbolikoki bestelakoak dira, betiko atsedenaren antzekoagoak, halakorik badago. Dagoeneko barneratutako lorpenak mantendu egiten dira, eta gal daitekeen bakarra sendotu gabe dagoen azken gaitasuna da, aukeratutako hitzarmena edozein dela ere.

Jokuan zehar galeren inbentarioa egitea proposatzen da: zer galdu dut lehen lapurretan, bigarrenean, hirugarrenean? Mugimendu-kartak besteek zure fitxarekin jokatu ahal izateko diseinatuta daude, eta ziur aski egingo dute. Galdera interesgarria ez da soilik «zer kendu didate?», baizik eta «zer gertatzen zait hori edukitzeari uzten diodanean?». Protestatzen dut, erruduna bilatzen dut, etsitzen dut, laguntza eskatzen dut, berriro saiatzen naiz, ordainetan gauza bera egiten dut, kontraerasoa jotzen dut, barre egiten dut? Erantzun horietako batek ere ez du aitorpen publikorik eskatzen. Nahikoa da behatzeko aukera izatea. Utzi zeure buruari sentitzen. Dena ez da buruan gertatzen.

5. Gaitasuna eta karta ez dira gauza bera

Jokuan, partidako arauen arabera, gaitasun-kartak jaso, gorde edo gal ditzakegu. Bidaia amaitzean, dena ondo badoa, sei gaitasun izango ditugu lagun gure bidaian, proiektuan edo galderan.

3 erronka 4 us proiektua munduan egoteko hiru modu sustatzeko sortu da, 27 gaitasunen bidez: bederatzi haurrarenak, bederatzi ama babeslearenak eta bederatzi heldu osasuntsuarenak.



Bizitzan, gaitasun bat ez da beti desagertzen haren irudikapen materiala galtzen dugunean. Eta karta bat lortu izanak ere ez du esan nahi gaitasuna betiko eskuratu dugunik; begi-bistakoa da, baina azpimarratu nahi dugu. Gaitasunak entrenatu egiten dira, giharrak, memoria eta eskuzko nahiz adimeneko edozein trebetasun bezala. Xakean jokatuz, xakean hobeto jokatzen ikasten dugu. Praktikak maisutasuna garatzen laguntzen du.

Bereizketa horrek bi elkarrizketa ahalbidetzen ditu: zer daukat orain eskuetan, zer karta eta zer gaitasun? Eta zer ari naiz garatzen neure baitan, besteekin eta munduan? Lehenengoa momentuko jokuaren mekanikari dagokio; bigarrena, jokutik haragoko bidaia pertsonalari.

3 erronka 4 us jokuaren idealaren arabera, karta bat eskuetatik joan daiteke, hura aurkitu izanaren esperientzia ezabatu gabe.

6. Nabigazio-bitakora: aldatzen denaren memoria

Bitakora ez da azterketa, ezta ebaluazio-fitxa ere. Sei espazio ireki proposatzen ditu: bi OM-rentzat, bi OH-rentzat eta bi OW-rentzat. Horietan lekua dute unean ditugun gaitasunek, gure eskuetatik igaro eta ostatuan lotan geundela lapurtu zizkigutenek, marrazki batek, hitz batek, eztabaida batek, galdera batek, gogorarazteko zenbaki batek edo, besterik gabe, ezerk ez.

Ez da beharrezkoa «ondo» idaztea, lauki guztiak betetzea edo ordena finko bati jarraitzea. Zirriborro batek esaldi batek adina konta dezake. Lauki huts bat ere historiaren parte da.

Behean amaierari lagun diezaioketen hiru galdera agertzen dira: «Zer sentitu dut?», «Zer pentsatu dut?» eta «Zer daramat nirekin?». Bakarka, ozen, irudi batekin erantzun daitezke, edo besterik gabe haien oihartzuna entzun. Partekatzea ez litzateke inoiz betebehar bihurtu behar.

7. Besteekin jokatzea: lehiatu, elkarlanean aritu, zaindu

3 erronka 4 us jokuan zazpi kolore eta errepikatzen diren hiru irudi ditugu batez ere. Haurrak, bihotzak eta armiarmak haur naturala, ama babeslea eta heldu osasuntsua irudikatzen dituzte, hurrenez hurren: jokuaren eta dis-fruTaren bidean, bihotzaren bidean eta kontzientziaren bilakaeraren bidean.

Biktima ukatutako haurra da; ukatutako bihotza salbatzailearen munduan egoteko modua da; eta ukatutako heldu osasuntsua jazarlea deitzen duguna da.



3 erronka 4 us-ek sei pertsonaia horien laukietan barrena ibiltzeko ibilbide bat proposatzen du. Hiru fikziozkoak dira, egoaren mundu materialekoak; atxikimenduarekin eta erresistentziarekin, eta ondorioz tratu txarrarekin, lotura estua dute.

Beste hirurak benetakoak dira, eta hiru irekiera- eta desatxikimendu-prozesurekin lotzen ditugu, baita garapen pertsonalarekin eta komunitate osasuntsu, sortzaile eta kontzienteekin ere. Hiru marrazki hauek ZAREN errealitatea irudikatzen dute / DENOK GARA.

Jokuaren bidez zertaz ari garen deskubritzera gonbidatzen zaitugu.

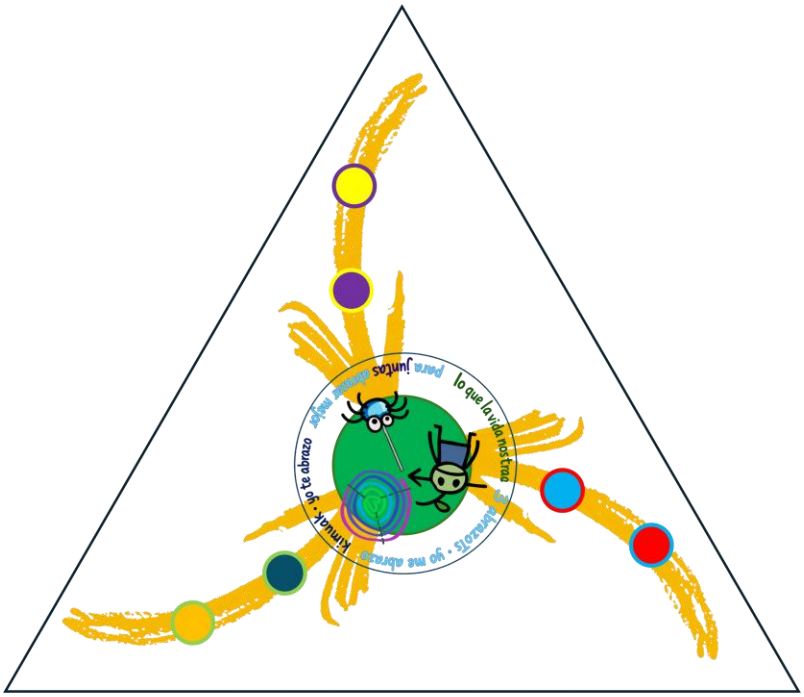
8. Sei gonbidapen txiki, ez sei betebehar

- Jokatzen hasi aurretik, une honetan zerbait ekarriko digun galdera bat aukeratzeko gonbidapena. Ez du bizitzako edo heriotzako kontua izan behar; gai txikia izateak ez du axola. Berez erronka bat da: badut mugitzen nauen proiekturik? Badut sustatu nahi dudan ilusio partekaturik?
- Ostatu batera iristean, zer emozio agertzen den behatzea, jakinda lurreko hiru ostatuetan, aukeratutako hitzarmenaren arabera, DENA gal dezakedala, erabat DENA.
- Gaitasun bat galtzen dugunean, hura edukitzeak zer esan nahi izan zuen idatzi, marraztu edo gogora dezakegu. Gure galderari, proiektuari edo jokuko asmoari zer ekartzen ziola uste genuen?
- Beste norbaitek zerbait irabazten duenean, gure baitan zer gertatzen den sentitzea: pozten al gara harengatik, ala inbidia sentitzen dugu? Gehiago lehiatzera bultzatzen gaitu, ala azkarragoak eta trebeagoak izatera?
- Gatazka baten aurrean, bereiz dezakegu zer dioten arauek, zer behar dugun, nola nahiko genituzkeen arauak eta nola hitz egiten diogun elkarri.
- Amaitzean, isiltasunari, barreari edo kontakizun bati lekua egin diezaiokegu, ondoriorik behartu gabe.

Hemen sei idatzi dugu, bata bestearen atzetik; baina zazpi ere izan litezke, 7 emo bezala; zortzi, infinitua bezala; edo bederatzi, errespetuaren zenbakia bezala.

9. Bidaia osoa: tetraedroaren aurpegiak eta oinarria

Tetraedroak irudi iradokitzailea eskaintzen du: elkartzen diren hiru aurpegi —OM, OH eta OW— eta oinarri bat, bihotz berdearekin lotutako irudi bat daramana. Bide bakoitzak bederatzi gaitasun zabaltzen ditu; guztira, 27 gaitasunek esploratzeko aukerak eskaintzen dituzte. Baina maitasuna ez da irabazi beharreko beste karta bat.



Hiru aurpegietatik elkargunerantz ibiltzen gara, eta osotasunari begiratzean, maitasuna oinarrian zegoela deskubritzen dugu. Azken sari bat baino gehiago, bidaia zentzuz betetzen duen harremanetarako aukera da. Interpretazio poetiko eta pedagogikoa da, jokalari bakoitzaren esperientziari irekia.

> *Agian ez gara bidaiatzen maitasuna merezi duen norbait bihurtzeko, baizik eta bidaian geure burua eta besteak nola zaindu aitortzeko. Ez gara maitasun bihurtzen. Des-estaliz deskubritzen dugu MAITASUNA GARELA.*

azken oharrak,

3 erronka 4 us jokua: ibiltari, ez dago biderik

3 erronka 4 us familian, lagunartean edo hezkuntza-inguruneetan joka daiteke.

Bitakora idazten duenarena da.



Taulak nondik bidaiatzen dugun kontatzen du. Kartek zerekin bidaiatzen dugun erakusten dute. Ostatuek ziurtzat jotzen genuena astintzen dute. Eta bitakorak gertatu zaigunaren memoria gordetzen du, baita dagoeneko gurea ez denarena ere.

Beharbada emaitzarik onena ez da lehenengo iristea edo dena gordetzea, baizik eta partidatik galdera berri batekin, begirada zabalago batekin edo bidaian eta jokuan laguntzen gaituzten pertsonak —eta zergatik ez, bizitzak dakarkiguna— besarkatzeko beste modu batekin irtetea.

jokatu – pentsatu – sentitu – egin · partekatu, eta berriro jolastu.

3 erronkaren jokuak bideko une batean hiru besarkada arketipiko aurkitzen ditu:

haurrak bere burua besarkatzen du,

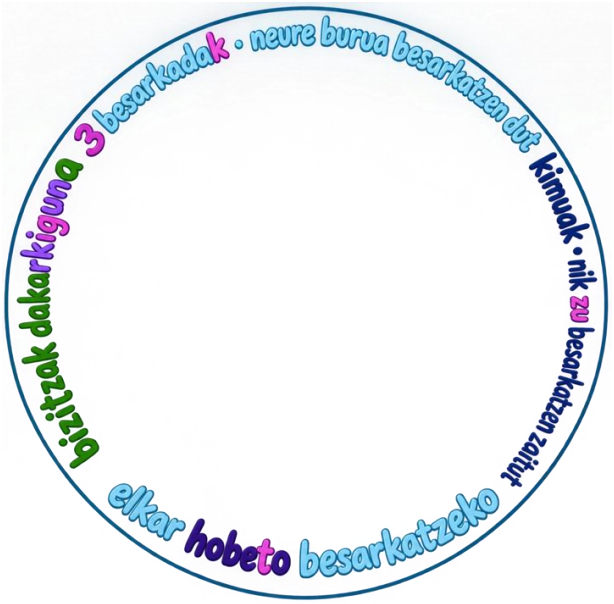
ama babesleak haurra besarkatzen du,

eta helduak bizitzak dakarkiona besarkatzen du,

eta denok gara dena.

Horregatik dago 3 erronka 4 us jokuaren ikurra hiru besarkaden eraztunean.

neure burua besarkatzen dut – nik zu besarkatzen zaitut – bizitzak dakarkiguna elkarrekin hobeto besarkatzeko.



Kimuak, euskalduna bazara, badakizu zer esan nahi duen.

Kimu batek baso oso bat darama bere baitan.

3 erronka 4 us-ek proposatutako 27 gaitasunak hiru bidetan biltzen dira: jokuaren eta dis-fruTaren bidean, ama babeslearen bidean (ideal femeninoa) eta heldu osasuntsuaren bidean (ideal maskulinoa). Ernamuindu eta kimu emankor bihur daitezkeen hazi txikiak dira.

Hemen kontsulta ditzakezu:

dis-fruT – 3retos4us corazon – 3retos4us conciencia – 3retos4us

Amaitzeko, amaitu gabe

Bizirik dagoen prototipo gisa, partida bakoitzak 3 erronka 4 us jokuaren diseinuari buruz ere zerbait erakuts diezaguke: zer arau ez da ulertzen? Non sortzen da eztabaida emankorra? Zer ikurrek laguntzen du eta zeinek nahasten? Zerk eragiten du barrea? Zerk eskatzen du geldialdi bat? Behaketa horiek jasotzea ere jokua hazten den bitartean zaintzeko beste modu bat da.



Zure esperientzia, proposamenak edo nahi duzun beste edozer partekatu nahi baduzu, idatzi hona: olatuak@kimuak.org