

# Ametsetan

*Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua*

Batzuetan gogoratzen ez ditugun arren, lotan gaudela denok egiten dugu ametsetan. Amets horiek izan daitezke gozoak, ederrak, amesgaiztoak... Gai hori abiapuntu, ariketa hauek egingo dituzu.



## 1- Andoni Egañak behin eta berriz amesten zuen...

Audio honetan Andoni Egañak behin eta berriz egiten duen amets bat kontatuko digu. Irakurri nola hasten den kontatzen: *Oraindik neuk karrera bukatu eta 34 urtera tarteka amesgaizto bera izaten dut...* Egin hipotesiak. Zerekin amesten zuen? Idatzi behean zure hipotesiak:

.....  
.....

Orain entzun zerekin amesten zuen Andonik. Entzun ondoren alderatu egin dituzun hipotesiak entzun duzunarekin.

## 2- Zer adierazten dute amesgaiztoek?

Saioa Otegi psikologoak amets gaizto horien atzean zer dagoen azalduko digu. Entzun ondoren, aukeratu beheko galderen erantzun zuzena.

### 1) Oinetakoen inguruan amets egin duenak zer amets kontatu du?

- ▣ Etxetik oinetakorik gabe atera zela, eta ezin zela ondo ibili, eta ezta etxera itzuli ere.
- ▣ Lanera oinetakorik gabe zihoala eta ezin zela mugitu, lotsatuta zegoelako.
- ▣ Etxetik oinetako desberdinekin atera zela eta ezin zela etxera itzuli.

### 2) Zer dio Saioak amets egiteari buruz?

- ▣ Sano dauden pertsonak bakarrik egiten dutela.
- ▣ Gure barne-prozesuaren barne dagoela eta sana dela.
- ▣ Ohikoa dela beti amesgaiztoak izatea.

### 3) Zergatik errepikatzen zaizkigu ametsak, Saioaren ustez?

- ▣ Normalean izaten da esperientzia txar batek trauma utzi digulako.
- ▣ Izan daiteke estres-maila bat bizitzen ari garelako.
- ▣ Gaizki amaitu den esperientzia batekin gogoratzen garelako izaten da ia beti.

### 4) Amesgaiztoei aurre egiteko zer gomendio ematen ditu Saioak?

- ▣ Lo hartu aurretik, gauza txarrik ez pentsatzea.
- ▣ Egoera desatseginen aurrean, arnasketa eta meditazio- teknikak lantzea.
- ▣ Egoera desatseginekin ez pentsatzea.

### 3- Bart ametsetan ibili nintzen

Erreparatu ametsei erreferentzia egiten dien honako esapideei: **Ametsetan ibili / -(e)REKIN amets egin / Amesgaiztoa izan / Amets gozoa (ederra) izan / Izerdi-patsetan esnatu.**

- *Atzo gauean ametsetan ibili nintzen. Zurekin egin nuen amets.*
- *Kezkatuta nago nire semearekin. Azken boladan beti Amesgaizto bera izaten du.*
- *Ze amets eder egin dudan! Hondartza eder batean nengoen pasiera egiten, eta zu nire ondoan zinen.*
- *Eta halako batean, izerdi-patsetan esnatu egin nintzen.*

Elkarrizketa hauetan, dagozkion hutsunean kokatuko al dituzu?

**1. Egoera:** Ana, bat-batean garrasika esnatu eta honela esan dio bikotekideak:

- Baina, baina zer duzu neska? Hau da ezustekoa eman didazuna.
- Uf, ez dakizu ze \_\_\_\_\_
- Berriz? Berriro etxe ilun harekin \_\_\_\_\_
- Ez, oraingoan zure amarekin \_\_\_\_\_  
Etxe ilun batean zegoen gure zain, barrez ari zen niri begira, oso modu xelebrean. Eta bat-batean, berarengana joateko esaten zidan, baina ni ezin nintzen ibili ere egin. Gainera, bero handia zegoen, eta \_\_\_\_\_nengoen.

**2. Egoera:** Ama-semeak sukaldean, semeak amari zer amestu duen kontatzen.

- Hau da itxura duzuna Jon. Bart ez duzu lorik egin ala?
- Ez askorik. Ametsetan ibili naiz. Baina, oraingoan \_\_\_\_\_
- Horrela izango zen, zer zure barre-hotsak gure gelatik entzuten ziren. \_\_\_\_\_ba?
- Gogoratzen al duzu gure osaba Isidro? Ba, haren baserriko atarian nengoen nire lehengusuekin bazkaltzen, eta bat-batean osaba agertu zait ametsean, baina hitz egiten hasi denean, hortzak erori ez zaizkio ba! Eta denok barre-algaraka hasi gara. Berak zerbait esan nahi zigun, baina ezin zuen. Gizajoa!



Baduzu behin eta berriz amesten duzun ametsik? Kontatu idatziz.

- Hasteko, adierazi zer sentitzen duzun:  
Larritasuna, ezintasuna, beldurra, itolarria, lotsa, nazka...
- Honelako ze egoera azaltzen da zure ametsean?  
Hegan nabil. / Norbait nire atzetik dabil. / Toki ilun batean nago. / Etxetik oinetakorik jantzi gabe atera naiz. / Larrugorritan nago. / Ezin dut arnasa hartu.

.....

.....

.....

.....

.....

## 4- Amets bat

Alaitz eta Mainer bikotea ospetsua egin zen 90ko hamarkadan, besteak beste, AMETS BAT kantari esker. Jarraian, bertsio berezi bat entzungo duzu, Gasteizko Hala Bedi irriaren 30. urtemugan kaleratutako diskorako Hesian taldearekin elkarlanean egindako bertsioa. Entzun aurretik, hautatu hutsuneak betetzeko aukera egokiak.



### Amets bat

Amets bat izan nun (nuen)  
\_\_\_1\_\_\_ amets bat  
zure \_\_\_2\_\_\_ babesturik  
maitasuna eskainiz.

Argitasunarekin ikasi nun (nuen)  
amets egiten  
argitasunarekin zu maitatzen  
milaka hitz \_\_\_3\_\_\_ artean

Baina fabriketako keak  
zapuzten zun (zuen) bitartean  
lurrak urak \_\_\_4\_\_\_ zizun  
Baina fabrikako zikin eta keak  
zapuzten zun (zuen) bitartean  
lurrak urak \_\_\_4\_\_\_ zizun

Behinola egin non (nuen) amets  
betirako lokartuz  
zure ametsa izan nahi bainun (bainuen)  
iluntasuneko lur-ur \_\_\_5\_\_\_

Amets bat izan nun  
\_\_\_1\_\_\_ amets bat  
zure \_\_\_2\_\_\_ babesturik  
maitasuna eskainiz.

Baina fabriketako keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak-urak \_\_\_4\_\_\_ zizun  
Baina fabrikako zikin eta keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak urak \_\_\_4\_\_\_ zizun  
Amets bat, amets bat  
ametsetan, amets bat  
ametsetan...

- 1- beldurrezko / ikaragarritzko / eztizko
- 2- auzoetan / basoetan / besoetan
- 3- goxoren / gaiztoaren / gizenen
- 4- ireki / irentsi / erantsi
- 5- hezean / hesian / haizean

## 2- Zer adierazten dute amesgaiztoek?

### 1) Oinetakoen inguruan amets egin duenak zer amets kontatu du?

- ▣ Etxetik oinetakorik gabe atera zela, eta ezin zela ondo ibili, eta ezta etxera itzuli ere.

### 2) Zer dio Saioak amets egiteari buruz?

- ▣ Gure barne-prozesuaren barne dagoela eta sanoa dela.

### 3) Zergatik errepikatzen zaizkigu ametsak, Saioaren ustez?

- ▣ Izan daiteke estres-maila bat bizitzen ari garelako.

### 4) Amesgaiztoei aurre egiteko zer gomendio ematen ditu Saioak?

- ▣ Egoera desatseginen aurrean, arnasketa eta meditazio- teknikak lantzea.

## 3- Bart ametsetan ibili nintzen

### 1. Egoera: Ana, bat-batean garrasika esnatu eta honela esan dio bikotekideak:

- Baina, baina zer duzu neska? Hau da ezustekoa eman didazuna.
- Uf, ez dakizu ze (amesgaizto izan dudan!)
- Berriz? Berriro etxe ilun harekin (egin duzu amets?)
- Ez, oraingoan zure amarekin (ibili naiz ametsetan.) Etxe ilun batean zegoen gure zain, barrez ari zen niri begira, oso modu xelebrea. Eta bat-batean, berarengana joateko esaten zidan, baina ni ezin nintzen ibili ere egin. Gainera, bero handia zegoen, eta (izerdi-patsetan) nengoen.

### 2. Egoera: Ama-emeak sukaldean, semeak amari zer amestu duen kontatzen.

- Hau da itxura duzuna Jon. Bart ez duzu lorik egin ala?
- Ez askorik. Ametsetan ibili naiz. Baina, oraingoan (amets gozoa izan da.)
- Horrela izango zen, zer zure barre-hotsak gure gelatik entzuten ziren. (Zer amets egin duzu,) ba?
- Gogoratzen al duzu gure osaba Isidro? Ba, haren baserriko atarian nengoen nire lehengusuekin bazkaltzen, eta bat-batean osaba agertu zait ametsean, baina hitz egiten hasi denean, hortzak erori ez zaizkio ba! Eta denok barre-algaraka hasi gara. Berak zerbait esan nahi ziguren, baina ezin zuen. Gizajoa!

## 4- Amets bat

Amets bat  
Amets bat izan nun  
eztizko amets bat  
zure besotan babesturik  
maitasuna eskeiniz.

Argitasunarekin ikasi nun  
amets egiten  
argitasunarekin zu maitatzen  
milaka hitz goxoren artean

Baina fabriketako keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak urak irentsi zizun  
Baina fabrikako zikin eta keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak urak irentsi zizun

Behinola egin nun amets  
betirako lokartuz  
zure ametsa izan nahi bainun  
iluntasuneko lur-ur hezean

Amets bat izan nun  
eztizko amets bat  
zure besotan babesturik  
maitasuna eskeiniz.

Baina fabriketako keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak-urak irentsi zizun  
Baina fabrikako zikin eta keak  
zapuzten zun bitartean  
lurrak urak irentsi zizun  
Amets bat, amets bat  
ametsetan, amets bat  
ametsetan...