

«Zerbait ez bazaizu gustatzen, aldatu; ezin baduzu aldatu, aldatu zure jarrera. Baina ez kexatu»

Sherpa life», jartzen du bere aurkezpen txartelean. Bere lana definitu nahian hasi eta horixe okurritu omen zitzaion, bizi-tzaren bideak ibili nahi dituenarentzat laguntzailea izan baitaiteke Juanjo Lertxundi, batez ere bidea bera gozatzen laguntzen duen xerpa modukoa.

2012. urtean Txertoa argitale-txearen bultzadaz “Ausartu zaitetz! Aldatu eta bihurtu zure ametsak egia” autolaguntza liburua argitaratu zuen. Orain proiektu horri segida ematera dator “Kexarik gabeko mundua” izeneko proiektuarekin. Proposamenak erraza dirudi: kexatzen, kritikatzeko eta gaizki esaka gastatu ohi dugun denbora eta energia arazoaren konponbidean inbertitzea. Ez dirudi zaila, baina erraza ez da. «Ni urtarrilean hasi nintzen saiatzeko eta ekainaren 14an lortu nuen helburua». Pentsa, eta Lertxundik badaramatza urte batzuk kexarik gabeko pausajea entrenatzen.

Zure liburuan esaten duzunez, txikitandik era jakinean eta helburu jakinarekin programatuak gara.

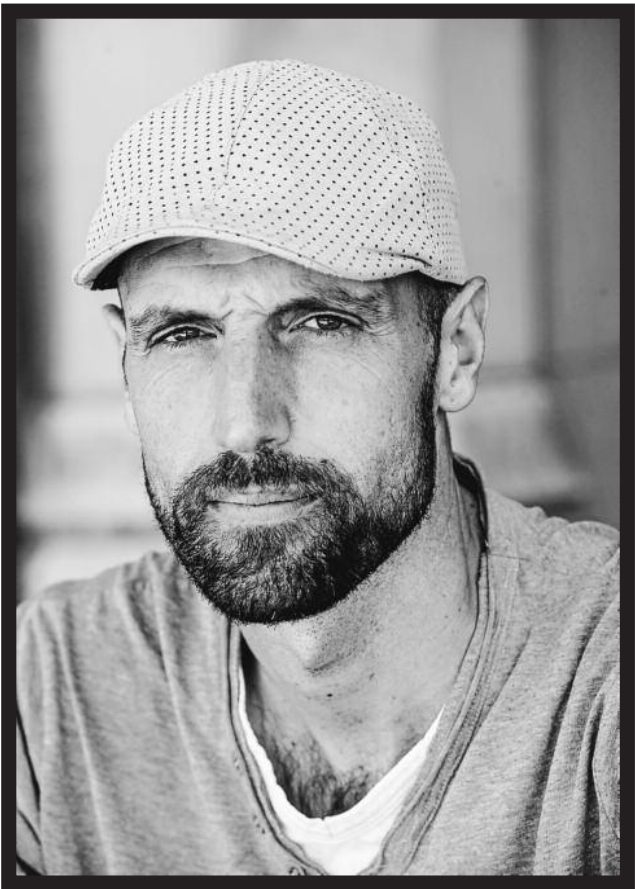
Bai, halaxe da. Txikitandik etxean eta eskolan jasotzen dugun heziketaren bidez eta bestelako bizi esperientziak medio, programatuak gaude. Zertarako? Teorian zoriontsuak izateko, baina nire ustez erabat deskonektatuta gaude eta erabat kanpora begira jarriak. Berez zoriontsuak gara, baina egungo gizartean muntatzen ditugun istorioekin ahaztu egiten zaigu zer den benetan zoriontsua izatea, airean dagoen kontzeptu bat balitz bezala irudikatzen dugu. Eta zoriontsu izatea hori baino askoz errazagoa da; unean-unean daukazunarekin gozatzea da, pozekin eta penekin berdin. Haurrek berez hori egiten dute; pozik daudenean pozik daude, eta, kasketa dutenean, erretxinduta. Behin kasketa pasata, ez dira hor harrapatuta geratzen, berriz bizi dute unea. Zorionta-

JUANJO LERTXUNDI

«SHERPA LIFE»

Kexaka, kritikatzeko edo gaizki esaka aritu gabe bizitzen lagunduko dizu, pultsera bat oinarri proposatzen duen ariketari esker. Ez dirudi zaila, baina erraza ez da.

amagoia.mujika@gaur8.info



sun da daukaguna onartzea, gure bertuteekin eta gure akatsekin, eta bizitzea. Bizi, baina letra larri.

Erraza omen da, baina gero eta gehiago kostatzen zaigu. Belaunaldiz belaunaldi zoriontsu izateko gaitasuna galtzen ari ote gara?

Belaunaldiz belaunaldi gurekiko gero eta deskonektatuago gaudela esango nuke. Azken lau urteotan jendearekin zuzenean ari naiz lanean eta depresio kasu gero eta gehiago ikusten ditut, tartean jende gazte asko. Badi-rudi gero eta gehiago daukagu-la, baina garrantzitsuena falta zaigu zalantzarik gabe; gure bu-ruarekin gustura bizitzea.

Egungo jendarteari oker kontatu ote zaio zoriontasunaren filma?

Ba akaso bai. Askok izanagatik, beti ez daukagunaren falta sumatzen dugulako. Ez diogu baliorik ematen daukagunari, dela osasuna, lana, lagunak, familia, aisialdia... beti gaude ez daukagunaren penaz. Zer gertatzen da? Ez daukagun hori lortzen dugunean ere ez garela erabat zoriontsu. Lortzeko unean poza sentitzen dugu, baina berehala itzaltzen da poz hori, eta berriz nahi dugu gehiago. Ni yogako klaseetan zera irakasten saiatzeko naiz: nire burua maita dezadan, nire burua onar dezadan eta balioa eman diezaiodan naizen bezala. Hori oinarri oso ona da zoriontsua izateko.

«Kexarik gabeko mundua» eraiki nahian, proposamen bat egin duzu orain.

Badakit anbizio handiko proiektua dela, baina abiatu beharra dago. Konturatuta nago denok nahi dugula hobetu pertsona modura; osasun hobea, harreman hobea izan, lan hobea, diru gehiago irabazi... Baina denon helburua hori den arren, jokaera bestelakoa izaten da; kexa, kritika, gaizki esaka aritzea... Jende gehienak ez du ahaleginik egiten pertsona be-

zala hobetzeko. Alderantziz, indarra eta denbora galtzen du kexatzen eta egoerak kritikatzeko. Eta proposatzen dudana ardurazko jokaera bat izatea da: zerbait ez bazaizu gustatzen, alda ezazu. Ezin baduzu aldatu, alda ezazu zure jarrera. Baina, batez ere, ez zaitetz kexatu.

Jarrera aktiboa eta ardurazkoa aipatu dituzu.

Bai. Ulertu behar dugu bere bizitzaren ardura osoa, %100ean, norbanakoak daukala. Hartara, norberaren aukera da zoriontsu izatea edo triste egotea. Benetan kontrola dezakegun gauza bakarra horixe baita: gure pentsamenduak eta gure jokaerak. Ados, kanpoan gauza asko gertatzen dira eta gertaera horiek ezin ditugu kontrolatu, baina kontrola dezakegu gertaera horien aurrean zer egin eta nola jokatu. Hor dago gakoa.

Eta «kexarik gabeko mundua» eraikitzeako pultsera bat proposatzen duzu.

Pultsera, finean, tresna bat besterik ez da, beste edozer gauza izan daitekeen bezala. Proposatzen dudana da pultsera esku batean jartzea eta zure buruari helburu hauxe jartzea: 21 egun emango ditut kexatu gabe, kritikatu gabe eta gaizki esaka aritu gabe. Hitza betetzen ez duzunean, pultsera eskuz aldatu behar duzu eta berriz ere kontatzen hasi.

Pultseraren helburua da konturatzea gure ahotik zein hitz ateratzen diren. Hortik ondorioztatu behar dugu zein pentsamendu ditugun. Eta gure pentsamenduak ezagutzen baditugu, gure jokaerak aldatzeko aukera daukagu. Horrela nire sentimenduak eta ekintzak aldatzeko modua daukat. Emozioak ez dira ez onak ez txarrak. Emozioak direnak dira; onak edo txarrak gure kudeatzeko moduak bihurtzen ditu.

Indarra konponbidean jarri.
Horixe. Egoera bat nire gustukoa ez denean, pentsatu behar



Argazkiak: Jon URBE | ARGAZKI PRESS

dudana zera da: ‘Zer egin dezaket nik egoera hori hobetzeko?’. Jarrera eraikitzailea da bultzatu behar dena, indarra konponbidean jarri behar da. Baina kexarena eta kritikarena pandemia bat da egun, erabat barneratuta ditugu eta askotan ez gara konturatu ere egiten kexatzen ari garela. Erabat inkontzientea da askotan.

Kexatzea, gainera, jarrera erabat pasiboa da. Kexatu, errua gizarteak, bikoteak, trafikoak, eguraldiak edota Rajoyk daukala esan eta kito. Jarrera hori da aldatu behar duguna.

Saiakera norbanakoek abiatu behar dute, baina helburua handiagoa da, jendartean eragin nahi baituzu aldaketa.

Gure gorputzarekin parekatzen dut jendartea. Gure gorputzean nahikoa da zelula txar bat ego-

«Proposatzen dudana da pultsera esku batean jarri eta zure buruari helburu hau jartzea: 21 egun kexatu gabe, kritikatu gabe eta gaizki esaka aritu gabe ematea»



tea gainontzekoak txar bihurtzeko. Jendartean, berdin. Nahikoa da toxikoak diren pertsona bakan batzuk egotea jendartea bera okertzeko. Eta, alderantziz, kexarik gabe bizitzen saiatzen diren pertsona bakan batzuk egonda, lor dezakete ingurukoak berera ekartzea. Norbere jarrera aldatuz lor daiteke ingurukoak aldatzea eta mundu sanoago bat eraikitzea.

Komunitate moduko bat osatu nahi duzu, ezta?

Bai, nik esker oneko tribua deitzen diot. Kezka eta jakin-min berdintsuak dituen jendearentzat topagunea izatea nahi nuke, tarteka elkartu eta esperientziak partekatzeko. Tribu horretako partaideen egitekoa izango da jende gehiago erakartzea, jende gehiago konbentzitzea badela bizitzeko beste ja-

rrera bat, askoz sanoagoa. Tribua erabat irekia da, kolore guztietako jendeak parte har dezake. Baldintza bakarra dago: kexarik gabeko mundua eraikitzeke nahia izatea eta komunikazio eraikitzailea bultzatzea.

Dagoeneko 200 lagun zaudete tribuan.

Bai, gero eta jende gehiago ari da gerturatzen. Udan atseden hartu dugu, baina irailetik aurrera Gipuzkoako herri desberdinetan hitzaldiak emango ditugu proiektuaren berri emateko eta jende gehiago erakartzeko. Hitzaldietara etortzen den jendeari pultsera dohainik emango diogu, norbera bere lana egiten has dadin. Gero eta jende gehiago izan kexatu gabe bizi dena, mundua hobea izango da. Hori da proiektu honen erronka.

Zergatik 21 egun? Horrek badauka azalpen zientifikoa, ezta?

Bai. Frogatuta dago pertsonok ohitura berri bat barneratzeko 21 eguneko epea behar dugula; 21 egunez jarraian errepikatu behar dugu jokaera bat gure baitan barneratzeko, gure bihurtzeko, gure buruan neuro-na-etorbide berri bat zabaltzeko.

Zuk lortu omen duzu 21 eguneko erronka.

Bai. Urtarrilean hasi nintzen eta ekainaren 14an lortu nuen. Hala ere pultsera soinean daramat, gogoratzeko. Baina jarrera bat, gauzak hartzeko modu bat barneratzea lortzen duzu.

Edozein gaitasun gureganatzeko lau etapa pasatu behar ditugu; esaterako, gidatzeko baimena lortzeko. Lehenengo

etapan ezgaiak eta inkontzienteak gara. Ez dakigu gidatzen eta ez daukagu barneratuta zer egin behar den auto bat gidatzeko. Bigarren fasean ezgaiak izaten segitzen dugu, baina kontzienteak gara, dagoeneko badakigu zer egin behar dugun gidatzeko. Hirugarren fasean gai gara eta kontziente gara. Badakigu gidatzen, baina etengabe ari gara pentsatzen gidatzen ari garela. Eta, azken fasean, laugarrenean, gai gara eta inkontzienteak gara. Badakigu gidatzen eta joan gaitzke ondokoarekin hizketan edo paisaiari begira, barneratuta daukagulako gidatzeko ekin-tza. Eta arazoren bat sortzen bada, alarma pizten zaigu eta kontziente izatera pasatzen gara. Hori da lortu beharrekoa, jorkaera bat erabat barneratzea eta gure egitea. Eta hori da pultseraren helburua.

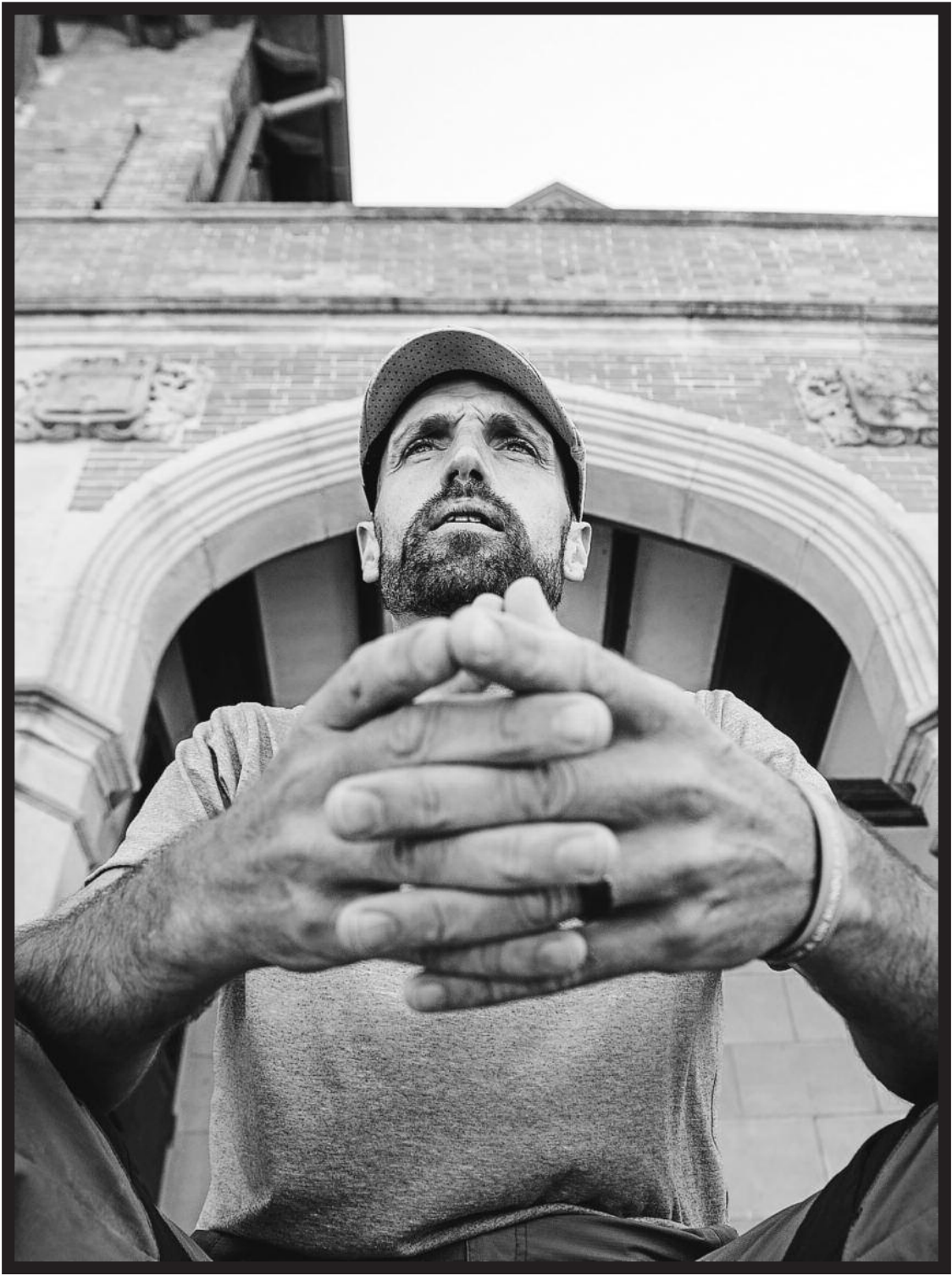
Duela lau urte sortu zenuen Donostian Gausartu Zentroa. Zure bizitzan norabide aldaketa bat izan zen.

Hogeita bi urte aritu nintzen informatikari modura enpresa berean lanean. Duela lau urte nire bizitzako etapa hori amaitu zela eta berri bat abiatu behar nuela sentitu nuen, eta Donostian zentro bat ireki nuen. Bertan yoga, meditazioa eta terapia desberdinak egiten ditugu.

Niretzat, baina, ez zen mundu berria. 2000. urtean eta nire bizitzako krisi baten ondorioz iritsi nintzen yoga mundura. Eta ordutik ibilbide bat egin dut eta mundu berri bat ireki zait begien aurrean. Pixkanaka nire sufrimendu maila jaisten joan da, gertatzen zaizkidanak beste modu batera bizitzen ikasi dut. Niretzat baliagarria izan dena besteeteei eskaintzen diet orain nire zentroan eta nire terapietan.

«Sherpa life» omen zara.

Izen horixe bururatu zitzaidan bai. Finean, bizitzako laguntzailer modukoa izan nahi nuke. Jendeari lagundu nahi diot bere pentsamenduak eta jokaerak identifikatzen eta, kalte egiten badiote, aldatzen saiatzen. Zerbait tresna jarri nahi ditut jendearen eskura bizitzako egoera



«Bere zoriontasunaren ardura osoa, %100ean, norberak dauka, benetan kontrola dezakegun gauza bakarra gure pentsamenduak eta gure jokaerak baitira»

«Azken urteotan jendearekin lanean ari naiz eta depresio kasu gero eta gehiago ikusten ditut. Gero eta gehiago dugu, baina garrantzitsuena falta zaigu: gure burua onartzea»

desberdinak kudeatzeko gaitasuna izan dezaten eta zoriontsuagoak izan daitezen.

Zein jende mota gerturatzen da zuen zentrora?

Normalean 35 urtetik aurrerako jendea, 60 urte bitartean. Dagoeneko bizi esperientzia pixka bat pilatuta duen jendea izaten da. Normalean “dena” daukana, baina, hala ere, zerbait falta zaiola sentitzen duen jendea izaten da, daraman bizitzarekin gustura ez dagoena. Normalean, hamarretik zortzi, emakumeak izaten dira.

Zentroan egiten dudana lanaz gain, Usurbilgo Sendategian ere egiten dut terapia bertan dau-dena gaixoekin; yoga, meditazio teknikak, *mindful*... Azken finean funtsa da arreta jartzea gure pentsamenduetan eta horiek aldatzeko ahalegina egitea. Emozioak kudeatzeko tresnak eskaintzen saiatzen naiz. Baina abiapuntua beti gure burua onartzea da, bere gauza onekin eta txarrekin. Eta hori da ingurukoak onartzen hasteko abiapuntua. Gure burua den bezala ez badugu onartzen nahiko lan izango dugu gainontzekoak onartzeko.

Bizitzako hiru «P»-ak nabarmentzen dituzu.

Bai, beharrezkoak dira: pasioa, pazientzia eta pertseberantzia. Bizitzan edozein erronka aurrera eramateko beharrezkoa da hiru gauza horiek izatea. Pasioak indarra ematen digu, motibazioa; pazientziak erronka horretan mantentzen laguntzen digu eta pertseberantziak eguneroko lana eskatzen digu. Dena ezin da lortu, baina uste duguna baino gauza askoz gehiago lor ditzakegu.

Umetatik gure emozioak kudeatzen erakutsiko baligute, dena samurragoa litzateke?

Zalantzarik gabe. Arazoa da ez dela komeni. Zergatik? Jendea gero eta ezjakinagoa izan, gure burua eta gaitasunak gero eta gutxiago ezagutu, orduan eta otzanagoak eta maneiatzen errazagoak garelako. Hori komeni zaio sistemari. Ez zaio komeni bere emozioak kudeatzen eta arazoetan baino irtenbideetan indarra jartzen duen jende aktiboa. Artaldearen komeni zaio.

Egun asko hitz egiten da hezkuntza emozionalaz, adimen emozionalaz...

Egia da gauza batzuk aldatzen ari direla, sumatzen da mugimendua arlo sozialean, politikoan... Kontzientziaren aroa bizitzen ari garen sententzioa daukat eta hori, zalantzarik gabe, baikorra da oso. Gure bizitzaren erabateko ardura hartu behar dugu.