

Prokrastinatu

**Nekane
Zinkunegi
Barandiaran**

Ez dakit gaixotasun gisa diagnos-
tikatzen ote den ezetz esaten ez
jakitea. Baina, horren ondorioz,
egonezin fisikoa sentitzera ino
hel daiteke bat. Kostatzen zaigu edozein
proposamen edo eskaerari ezetz esatea:
gurekin batere zerikusirik ez duen zer-
bait izan behar du, edo inplikatzeko eska-
tzen digun une horretan beste zerbaite-
kin okupatuta egon behar dugu.
Auskalo, parekoak ezezkorik onartuko
ez duela iruditzen zaigulako izango da.
Edo egoera ezerosoak kudeatzeko gogo-
rik eta ausardiarik ez dugulako.

Arazoa da egoerarik ezerosoenak ere
orduan sortzen direla, gauza gehiegiri
ezetz ez esatean. Baietz esandakoak eta
hartutako konpromisoak gehiegi dire-
nean eta pilatzen direnean. Orduan, de-
nera iritsi ezinagatik sortzen da egone-
zina, inpotentzia, eta ingurukoei huts
egiteko beldurra. Edo egoerak gain har-
tzen digu eta modu onean edozer esate-
ra datorrenari ongi erantzuteko pazien-
tzia ere galtzen dugu.
Hori nahikoa ez, eta ia denari baietz
esateko ohiturari lanak geroko uzteko
ohitura gehitzen zaio sarri. Ingelese,

procrastinate aditzak definitzen du joe-
ra hori. “Geroratu” euskal ordainak ez
du hainbeste indar, baina eragiten di-
tuen ondorioak jasanezinak izan daitez-
ke. Egiteko daukaguna, egin ordez, atse-
ginago zaizkigun eta larritasunik
eragiten ez diguten ekintzekin ordezka-
tzen dugu, geure burua engainatuz.
Lana planifikatzea omen da horri au-
rre hartzeko bide eraginkorra. Hasi berri
den 2019rako erronka pertsonal polita
izan daiteke, betiere, bizitza planifika-
tzen pasa eta geroratzeko tentazioan
erori gabe. •

Urtarrila

Joxean Agirre

Nire inguruko batzuk urtarrila
iristean transzendental jar-
tzen dira eta hasten dira adi-
naz eta bizitzaren laburrak go-
goeta egiten. Nik ere aurten, gutxiago
ez izateagatik, Frédéric Beigbederrek
orain hilabete batzuk argitaratu zuen
“La vie sans fin” eleberria irakurri dut.
Beigbederrek, frantziar idazle telebisi-
boenak, bi erabaki garrantzitsu hartu
zituen orain hiru bat urte 50 urteren
mugara iritsi zenean: telebistako pro-
grama eta “Lui” aldizkariako lanak utzi
eta Euskal Herrira etorri zen bizitzera,
Lapurdiko Getariara, gurasoek txalet
bana baitzuten han elkarri begira eta
han ezagutu baitziren, “Un roman
français” (Renaudot saria) eleberrian
kontatu zuenez.
“Une vie sans fin”, beraz, hor idatzia da
eta badira tarteka Euskal Herriari bu-

ruzko aipamen labur batzuk. Kontua da
eleberriko protagonistak 50 urte bete-
tzean, adinarekin obsesionaturik, bizi-
tza luzatzeko munduan barrena egiten
ari diren saiakerak ezagutzeko bidaia
bati ekiten diola klinikaz klinika. Adina-
ren gai hori ez da originala, baina trata-
era zientifikoa bai. Egia esan, eleberri
bat baino gehiago ikerketa klinikoen
kronika da, baina umorearekin egina,
berak ohi duen bezala.
Adinarekiko paranoia honi modu ez-
berdinetan erantzuten dio jendeak. Ni-
re inguruko asko jaki bioekin elikatzen
hasten dira edo glutenik gabe jaten edo
kinao erabiltzen edo beganoak bihur-
tzen dira. Oso gutxi gelditzen gara ar-
doaren eta ogiaren dietarekin jarrai-
tzen dugunak. Egunero izerdi pixka bat
botatzea, hori bai, hori ezinbestekoa de-
la uste dut. Mendian ahal dela. Eguraldi

txarra denean kiroldegira joaten naiz,
baina ez da gomendagarria: aretoak is-
piluz beteak egon ohi dira eta ez dakit
onik egiten duen haietan gihar eroriak
dituen tipo bat pesak egiten ikustekak.
Orain gutxi Jagoba Errekondoren libu-
rua erosi dut eta hor baratza aire libre-
ko gimnasio gisa definitzen du. Aitzu-
rrean egiteak, esate baterako, ez dakit
zenbat gihar sendotzen dituen.
Niretzako metodarik eraginkorrena
neoprenoarena da. Jantzten duzu traje
hori eta kolpetik hamar bat urtez gazte-
tzen zara. Neoprenoak adinak berdin-
tzen ditu. Seguru nago Versaillesko gor-
tean kondesek kortsearen ordez
neoprenoa ezagutu izan balute, ez zute-
la lo egiteko ere kenduko. Neoprenoak
kanpotik gaztetzen du eta taula batekin
uretan zilipurdika ibiltzeak barrutik.
Hori bai, udarako bakarrik balio du. •