



Itziar ELIZONDO IRIARTE
Harremanak Hezkuntza Elkarteko kidea

Ez ba!

Gure mundu hiperaktiboan, «ez» esaten jakitea funtsezko trebetasuna da ongizate emozionala babesteko eta akidura saihesteko. Remedios Zafrak dioen bezala, denbora daramagu geure burua ustiatzen, gogotsu. Neoliberalismoaren trikimailuak jendartearen disko gogorretan itsatsi zaizkigu arrakasta handiz. Adibidez, produktibitatea eta arrakasta baloratzea, askotan lan-eta dedikazio-maila handiekin lotuta. Ez diegu besteei huts egin nahi, eta espektatibak bete ezean sor litezkeen ondorio negatiboen beldur gara. Beldur horrek geure buruari gehiegi eskatzera eta muga egokirik ez ezartzera garamatza. Eta beste batzuetan ere perfekzionismoak eraman gaitzake gure mugetatik haratago saiatzera.

Batik bat autonomoa zarenean tentu handiz ibili behar duzu horren mende ez egoteko. Askotan, mugarik jarri gabe, bezeroak ondo zaindu nahi dituzunez, ez dagozkizun zereginak zeure gain hartzen dituzu. Akats galanta. Hori egitean, zeure beharrak ez dituzu kontuan hartzen, eta azkenean neke profesionalaren sindromea jazan dezakezu.

Zer egin? Ausartu «ez» esatera. Asertibotasuna erabiliz ezetz esateak norberaren konfiantza eta ahalduntzea indar-

tzen du, ekintza askatzailea baita. Hor dago koska, eta ez gara horretan trebatuak izan. Eskolan ez ziguten halakorik irakatsi, eta oro har ez genituen ondo komunikatzeko eskolak jaso. Beraz, bizitzan zehar ez badugu geure kasa ikasi, besteekin kontu arazotsuak trukatu behar ditugunean ez gara ondo moldatzen.

Nolanahi ere, hor dabil buruan autoeskakizunaren zomorroa erabakien zirrikitueta. «Hau egin dezaket eta beste. Ez da hainbesterako izango. Aukera hori galtzen badut ez dit berriro deituko...». Betiko mantra.

Bale. Nahikoa da. Iritsi da unea.

Ez zara gorpil zoro produktibista, autoustiatzaile eta neketsu horretan gehiago sartuko. Nahikoa duzu daukazunarekin. Bezeroak galdu eta lortzen dira. Mugak jarriko dituzu, «ez» esanez modu argi eta zuzenean. Agindutako zereginak egin dituzu. Eta, batez ere, ez ezazu zeure burua zalantzan jarri, zure lana ondo egin baituzu, emaitzek erakusten duten bezala.

Erraza dirudi, baina bizitza erdia eman duzu jarrera hori zureganatzeko. Berandu al da?

Ez ba! •



Ez diegu besteei huts egin nahi, eta espektatibak bete ezean sor litezkeen ondorio negatiboen beldur gara. KUBKOO | GETTY IMAGES