



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Mezulari beldurtiak

Ez da gauza batere samurra jendaurrean hitz egitea, eta askotan ekintza honen aurrean beldur ezberdinak agertu ohi dira. Etxean edo lantokian hitzaldia prestatzerakoan jorratu beharreko puntuak eta gaiak gure buruan oso argi eta txukun agertu arren, hartzaileen aurrean jartzerakoan buruko ordena kaos bihurtzen da, eta gorputzak fisiologikoki ere erreakzionatzen du, izerdiarekin esaterako.

Bakardadean, hitzaldia prestatzen ari garenean, jarrerak mezuan eragina duela argi izan behar dugu. Sentimenduen eta arrazoiaren arteko oreka bilatu behar dugu, mezuak zehazki nahi duguna eta ez gehiago edo gutxiago adieraz dezan. Aldi berean, diskurtsoaren egitura zaindu behar dugu, eta, horretarako, ideietan zehar gidatzen gaituen hari bat egotea ezinbestekoa da. Komunikazioa osatzen duten elementuekin jarraituz, hiztegia ere kontuan izan behar dugu, hitzak pentsamenduak, ezagutzak eta sinesmenak adierazteko tresnak baitira. Azkenik, emozioak kudeatzea ezinbestekoa da. Hitzaldietan komunikatzen saiatzen

garenean, konturatu ez arren, besteengan emozioak sorrarazten ditugu eta hori gure emozioekin zuzenki lotuta dago.

Baina beldurrak elementuotan eragiten duenean, gure diskurtsoan ere negatiboki eragingo du, egituraren haria eta konfiantza galduz, hasiera batean aukeratutako hitzak beste batzuegandik aldatuz, izerdia eta dardara agertuz eta emozioen eta arrazoiaren arteko kudeaketa pikutara bidaliz. Orduan, urduritasuna bezalako emozioek diskurtsoa gobernatzen hasteko arriskua ageri-agerian geratuko da.

Egoera horri aurre egiteko, beldurra kudeatzen ikas daiteke. Azken finean, beldurra ez dugu bakarrik pertsona mordo baten aurrean hitz egin behar dugunean sentitzen, pertsona bakar baten aurrean ere senti dezakegu, gure konfort eremutik ateratzen garenean azaleratu ohi baita beldurra. Pertsonen aurrean gaudenean, beste beldur batzuen artean, besteen arbuioak ematen digu beldur, kosta ahala kosta onartuak izateko beharra sentitzen baitugu, horrek ematen baitigu lasaitasuna.

Beldurra kudeatzeko elementu garrantzitsu bat ezagutza da, hau da, ohi-turatzat dugun zerbait egiten dugunean ez dugu beldurrik sentitzen, gure konfort eremuaren barruan mantentzen garelako. Ezagutzen dugun testuinguru batean, menperatzen dugun ekintza bat egiteak, konfiantzazko sentsazio erosoak sorrarazten digu. Aldi berean, beldurraren kudeaketan, beldurra hitzetan adieraztea lagungarria da, hots, beste pertsona batekin gure egozina partekatzerakoan, tentsioa askatu egiten dugu eta horrek lasaitzen laguntzen gaitu. Arnasa hartzeak ere beldurraren kudeaketan laguntzen digu, beldurra sentitzen dugunean arnasa eusteko joera izaten baitugu eta horrek beldur sentsazioa areagotzen baitu. Ohitura hartzeko, ariketa bezala honakoa proposatzen dut: leku zabal batean zutik eta aurrera begira jartzea. Birikak betetzerakoan, gorputzaren alboetatik besoak zabalduko ditugu, goian elkartuz, eta, birikak husterakoan, besoak bularrerantz eramango ditugu. Ariketa hasi aurretik eta amaitu ondoren sumatu ditugun aldaketak idatziko ditugu. Amaitzeko, beldurraren kudeaketarako azkeneko elementua irribarre egitea da. Izan ere, irribarre egiterakoan bidaltzen dugun mezuak bestearengan eragin positiboa izaten du. Bestea onartua sentitzen da, eta, ondorioz, gu ere bai.

Gure beldurrak kudeatu eta ezagutzeko konpromisoa hartzea garrantzitsua da, bestela, gu geu izango gara gure ezjakintasun emozionalaren biktimak. Eta noski, baita inguratzen gaituztenenak ere. Beldurra, amorruaren oinarrian dago eta amorrua indarkeria da, egungo gizartearen nahikoa eta soberan duguna. Emozioetan hezteak horiek izendatzeko gai egiten gaitu, beraien iturria identifikatu eta ondoren kudeatu ahal izateko. Beldurra gizatiarra eta unibertuala da, ezberdintasuna, beldurra igarri eta kudeatzen dutenen eta beldurraren biktima besterik ez direnen artean dago; azkenak, izan ere, manipulazioaren harrapakin erraz dira. •



Arnasa sakon hartzeak beldurraren kudeaketan laguntzen digu.



Beñat Gaztelumendi
Bertsolaria

Libre

Zortzi egun. Zortzi egun mundutik kanpo bizitzeko, ihes egiteko, aspaldi izan zinen hori izateko, burua galtzeko, ordulariak askatzeko; zortzi egun alkoholezko, zortzi egun gaua soilik daukatenak, zortzi egun lanbrozko, zortzi egun lagunezko, zortzi egun begiradazko, zortzi egun.

Aste Nagusia iristen denero pentsatzen duzu baietz, aurtengoa izango dela sekula bizi izan duzun onena; eta parranda bakoitza bilakatzen da aurretik egin dituzun parranda guztiekin lehiatzeko modu bat. Eta egonezinez joango zara Flamenkara; bultzaka iritsiko zara barrara eta lehendabiziko tragoa eskatuko duzu; eta bigarrena, eta hirugarrena. Lagunek eta zuk erabakiko duzue bertan geratzea, besoa barraren gainean jarri eta oinarritzko kanpamentua bertan ezartzea, zuek bezala trago bat eskatzera etorri nahi dutenak ukalondoak zabaldua uxatuz. Borobila osatuko duzue eta gerran bazeundete bezala defendatuko duzue eraikitako espazioaren milimetro karratu bakoitza. Eta elkarri adar joka hasiko zarete, nork hitz egingo lehian; nork ozenago, nork xelebreago, nork sakonago, nork ederrago, nork gordinago nork nork nork; beti nor izan nahian, besteen gainetik geratu nahian.

Zortzi egun baitira, zortzi egun eta zortzi gau, besterik ez. Urteak dira lantokian burua makurtu eta ia hitzik egin gabe ari zuten zarena; goizetan iratzargailu hotsa entzun eta ohetik jaikitzea gero eta gehiago kostatzen zaizu. Urteak ohartzeko igaro dira eta, orain, atzera begiratu eta egindakoaz baino gehiago gogoratzen zara egin gabe utzi duzunaz. Lagunak aldatu egin direla esaten duzu: jada ez direla lehengoak. Jada ez dutela egunsentira arteko parrandarik egiten, jada ez dituela militantzia asetzen, jada ez daukatela ilusiorik, ez daukatela alaitasunik, ez daukatela indarrik. Agian zu ere beraiek bezala aldatu zaren arren beraiek dira asetzen ez zaituztenak. Beraiek eta inguratzen zaituen guztia. Gazteagotan ametsak bazenituela esa-

ten diozu zure buruari, baina asko ahaztu egin zaizkizu honezker eta ahaztu ez zaizkizunek ez dizute azalik lazten. Dena aldatu da, baina gauetan lehengoa zarela esaten diozu zure buruari: lehendabiziko parrandetako lehendabiziko tragoen ilusio eta urduritasun hori berriz sentitu nahi dituzu. Kuadrillako lehenengo gaupasaren debekatuaren sentsazio hori, lehenengo muxuaren bertigo; mugikorrik ez zen garai urrun haren askatasun sentsazio hori nahi duzu berriz. Lotuta sentitzen duzu zure burua egunerokotasunean: arauak lotuta, ordulariek lotuta, munduak lotuta. Erabakiak ez direla zureak iruditzen zaizu; mundua ari dela zu zer izango zaren erabakitzen, aurrez markatutako bide batean zoazela eta ez daukazula irtenbiderik, preso bizi zarela.

Eta orduan zortzi egun. Zortzi egun lurrunezko, zortzi egun jendezko. Arauak urtu egiten dira abuztuko sargorian eta gaua iristen denean libre sentitzen duzu zure burua jolas egiteko. Libre sentitzen duzu zure burua zure eskua nahi duzunaren gorputzean jartzeko, nahi duzuna isilarazteko, nahi duzunaren gainetik hitz egiteko. Festak ez al dira, bada, horretarako? Mundua erre nahi duzu, lotzen zaituen hori dena desagerrarazi, puskatu, ahaztu. Horregatik trago hau, lagunarteko borobil trinko hau, ahots ozen hauek, barre hanpatuegi hauek. Ez duzulako pentsatu nahi, ez duzulako isildu nahi. Barra ertz honetan, zirkulu honetan zara nor, inon izatekotan. Ondo zaudede, ederki zaudede, zoriontsu zaudede. Ez dezala inork zalantzari izan, ez zaitzala inork zalantzan jarri. Eta tragoari helduta benetan sentitzen dituzun hitzak esango dituzu ikus zaitzaten, entzun zaitzaten. Inoiz barratik urrun dagoen ertz batera joan eta geratu al zara munduari begira, beti nor izatera behartzen zaituzten arauetatik eta konplexuetatik libre? Egizu proba. Iku-sezintasuna ere ederra izan daitekeelako, norberak aukeratua baldin bada. •



Zortzi egun alkoholezko, zortzi egun gaua soilik daukatenak, zortzi egun lanbrozko.

Gorka RUBIO | ARGAZKI PRESS