



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Maite zaitut

osasuna / geltokiak / teknologia

3 BEGIRADA:

Maitasuna gure bitamina emozionala da, bizitasuna eta indarra ematen diguna. Maitatzea gizaki lurkoien superboterea da, garapen pertsonala bultzatzen baitu. Maitatzea bezala, maitatuak izatea ere ezinbestekoa dugu, gure osasun mentalerako oinarritzakoa baita. “Maitasuna” kontzeptua bere adiera zabalenean ulertuta betiere; maitasuna egiten dudanarengan, maitasuna harremanetan, maitasuna nire buruarengan.

Eraiki dugun ingurunean, norberari bere burua maitatzea zaila zaio, baina oinarritzakoa da besteek gu maita gaitzaten. Bakarrik gure burua maitatzen lortuko baitugu ongi-zatea, zoriontsuak izan eta gozatu ahal izateko. Kontziente naiz hori praktikara eramatea zaila izaten dela batzuetan, oso ohituta baikaude gure burua kritikatzera; horrela, baina, gure etsai bihurtzen gara, gure burua makurrarazten dugu. Gaizki sentituz gero, kontu iezaiozu norbaiti, utzi besteei zaindu zaitzaten. Urduritzen zaituen zerbait egonez gero, parteka ezazu. Benetan desio eta behar izanez gero, utzi besteei zu besarkatzen, zuri muxu ematen.

Besteak maitatzeko gaitasuna izatea, besteengandik maitatua izaten ustea bezain garrantzitsua da. Askotan, harresi emozionalak eraikitzen ditugu porrota, gutxiespena edo etsipena bezalako emozioek us ten duten sufrimenduari ihes egiteko. Hau da, askoz errazagoa zaigu defentsiban jartzea zanpatekoa bete-betean jasotzea baino. Izan daiteke iraganean bizi izandako esperientzia mingarri baten ondorioz,

zenbait pertsona gure momentu zaurgarriaz aprobetxatu izanaren ondorio. Hortaz, naturala da halako egoera desatseginengandik babesteko defentsak mekanismoak eraiki izana, eta, ondorioz, maitasuna eraso gisa bizitzea. Baina, maitasuna, berez, ez da mingarria. Mingarriak, “maitasun” hitzaren azpian kamuflatu ditugun kontrola, jeloskortasuna edota dependentzia bezalako emozioak eta egoerak dira.

Bihotza lauskitua dugunean, kosta egiten zaigu besteen maitasun prestua jasotzea. Noizbait gertatu al zaizu, konplimendu bat jasotzea eta zure buruari onartzea kosta izatea? Konplimendua zurekin joango ez balitz bezala jokatu duzu, “zer diozu!” edo “ez esan tontakeriarik!” bezalako esaldiak esanez? Apaltasunak bultzatutako ekintza izan zitekeela pentsatu arren, konplimenduak ez onartzea gure burua

zigortzeko modu bat da. Gure baitan, gure buruarekiko maitasuna kolokan baitago. Norbaitek gure gaitasunak edo lorpenak ezagutzen baditu eta hori atsegin ez badugu, seguruenik, barru-barruan, guk geuk aintzat hartzen ez ditugulako izango da. Besteen maitasuna onartzea oso garrantzitsua da, energia jario ahaltsua baita. Afektua eman eta jasotzea premiazkoa da gure bizitzak harmoniaz aurrera egin dezan. Zerk galarazten digu?

Plazerek, desioek... bizitzaren parte izan behar dute. Funtsezkoa da gustuko ditugun ekintzak egitea eta aurkezten zaizkigun aukerak asko pentsatu gabe geureganatzea, itxaropenik gabe, bizitzeko borondatez eta bizitza zuketuz besterik ez. Beraz, maitatu zure burua eta utzi besteei ere zure burua maitatzen. •

www.saioaaginako@gmail.com



Besteen maitasuna onartzea oso garrantzitsua da. GAUR8



Beñat Gaztelumendi
Bertsolaria

Etorkizuna

Etorkizuna ginela esaten ziguten. Ekain erdialdera oholtzara atera eta etorkizuna ginela esaten ziguten. Eta guri etorkizunak ez zigun axola.

Guretzat etorkizuna hurrengo azterketa zen, hurrengo parranda, hurrengo plana, hurrengo bertsoa. Mundua arnasestu bat zen; denbora ere, gu bezala, oraindik galtza motzetan zebilen. Oraindik ere ez genituen oroitzapenak gure azala bezala zimurtzen, nahasten eta desitxuratzen sentitzen. Guretzat etorkizuna hurrengo bertsoko hurrengo hitza zen. Eta hortik aurrera, amildegia.

Euskal Herriko Eskolarteko Bertsolari Txapelketa jokatu zen larunbatean Saran. Eta berriz ere entzun nituen guri behinola esandako hitz haiek, beste ahots batzuk etorkizun bilakatzen. Eta, nahi gabe, batbateko sorkuntza sorgin honek sortzen duen enpatia kutsakorrez Sarako trinketeko oholtzan ikusi nuen nire burua; parekoen irristadetan ikusi nituen nireak, parekoen isiluneetan nireak, parekoen arrazoiak tolesten nire burua.

Orain dela hamahiru urte entzundako gurasokeriazko aholkuak berri-itu zitzaizkidan; “hemen hobe huen errima hau” eta “gaiari bide honetatik heldu bahio” eta belarri batetik sartu eta bestetik irteten zitzaizkigun goitik beherako hipotesi aginduzko haiek denak. Etorkizuna baikinen; sustraitu gabeko kimu berriak, egin gabeko bertsolariak. Denborarekin ikasi dugu ezetz: ez etxean eta ez bertso-eskolan, bertsolaria inoiz ez dela egiten, hizkuntza inoiz ikasten ez den bezala. Bertsoa sortzen dugun aldiro aldatzen baita; aldiro traizionatzen baikaituzte guk esan nahi du-



Euskal Herriko Eskolarteko Bertsolari Txapelketako finalistak, Saran. XDZ

guna esaten ez duten hitzek; pentsatutako bukaera bota arren ahotsak berak esaten baitigu arrazoiak ez zuela arrazoi. Eta orduan zalantza dator, eta berriz hutsetik hastea. Behin botatakoa bota ahala desegiten baita; gero utziko du, beharbada, oihartzuntxoren bat aurrekoen begiradetan. Eta gutxien espero dugunengan hasiko gara berriz, duela hamahiru urteko Altsasuko Eskolarteko hartan bezala, eta pentsatutako bukaerara iritsitakoan hutsune bat aurkituko dugu hitzen orde. Isildu egingo gara ahaztutako silaben bila; entzuleen arnasestuak gure egingo ditugu, beren aulkietan mugituko gara gu ere. Eta alde egin digun bertso horren zauria gudan eramango dugu aurrerantzean. Hastera goazen bertso bakoitzean zabalduko da berrero.

Horregatik miresten ditut joan zen larunbateko Sarako oholtza gaineko konplizitate keinuak eta bertsokideen babesa. Bertsoa norbere buruaren lanketa adina baita talde bat, mundu bat. Doinuek, hitzek eta emozioek gure gorputz aldakor, partikular eta eraikiak zeharkatzen dituzteno eraikitzen, aldatzen eta sortzen baita, berriz, bertsoa. Eta bertsoaren barruan, mundu ikuskera bat, hautu estetiko batzuk. Baina harreman intimo horrek beharrezkoa du talde baten babesa eta zaintza.

Gazte denari, gazte izateaz gain etorkizuna ere izan behararen zama eranstea ez da juxtua. Hasteko, etorkizuna ez delako existitzen; ez delako ezer, norberak nahi duen hori ez bada. Eta gazte izatea, ezer baino lehen, orain eta hemen izatea delako. •



Rosa Arruabarrena Santos

Donostiako EHUko Informatika Fakultateko irakasle eta ikerlaria

Hodeiaren esku

Transformazio digitalean aurrera egitea helburutzat hartzen denean, konpainia handiek, txikiak edo «start-up»-ek arazo berdinari egin behar diote aurre: hardwarean eta softwarean egin beharreko hasierako inbertsioa neketsua egiten da. Dirua jartzea salbatu beharreko oztopoetako bat besterik ez da gainera, azpiegituraren mantenua eta horrek hartzen duen denbora ere ez baitaude maiz enpresaren estrategiarekin le-rokatuta. Zorionez, hodeiak –edo *cloud computing*-ak– zailtasun horiek arintzen ditu.

Baina, zer da *cloud computing*-a, konputazioa hodeian edo, laburki esanda, hodeia? Esan genezake sarera konektaturik dagoen “zerbitzari batean” ostatu hartuta dauden programa eta zerbitzu multzo bat direla, Internetera konexioa duen edozein konputagailutik atzigarri eta exekutagarri direnak, konputagailuaren disko gogorrean ezertxo ere instalatu gabe. Horri esker, enpresek denbora aurrez-tu eta kostuak gutxitzen dituzte.

Hornitzaile batek hodeiko azpiegitura-zerbitzuak eskaintzen dituela aldarrikatzen duenean, normalki, ondorengo hiru modalitate hauetako batez dihardu:

1.- Softwarea zerbitzu bezala (*SaaS*, *Software as a Service*): Software-banaketa eredu bat da, non bai aplikazioei bai hauek erabilitako datuei zerbitzuaren konpainia-hornitzaileak ematen dien ostatu. Hala, erabiltzaileek sare bidez, normalki Internetez, atzitzen dituzte. Ondorioz, enpresak erabiltzen duen softwarea ez dago enpresa bertan, hornitzailean baizik, eta haren ardura da hodeiko softwarearen mantenua, eguneraketa, datuen segurtasuna eta laguntza-teknikoa.

2.- Plataforma zerbitzu bezala (*PaaS*, *Platform as a Service*): Hodeiko soluzio honek garapen ingurune oso bat eskaintzen die erabiltzaileei euren web aplikazio propioak garatu, kudeatu eta banatu ahal izan ditzaten. *PaaS* ereduak Interneten aplikazioak garatu eta ezartzeko ziklo osoa hartzen du barne.

3.- Azpiegitura zerbitzu bezala (*IaaS*, *Infrastructure as a Service*): Modali-

tate honetan hornitzaileak erabiltzaileei sarbidea ematen die baliabide informatikoetara, hala nola, zerbitzariak, sareak eta biltegitratzea. Fisikoki, zerbitzari eta sare ugariaren artean banatuta daude eta hodeiko zerbitzu-hornitzaileak mantentzen ditu. Bezeroak, bere aldetik, osagaia horiek modu birtualizatuan erabiltzen ditu bere plataforma informatiko propioa eraikitzeko. Horrela, hardwarea zuzenean erosi ordez, erabiltzaileak *IaaS* eskariaren arabera ordaintzen du (*on demand*).

«Cloud Computing» hornitzaile onen rankinga etengabeko lehian dago lehen postuak lortzeko, nahiz eta hornitzaile guztiek ez dituzten hiru eruedetako zerbitzuak eskaintzen. 2017ko azken hiruhilekoan zerbitzu eskariak %45 egin zuen gora. 2017an fakturatutako bolumena kontuan hartuta, hodeiko bost zerbitzu hornitzaile nagusiak, Forbesen arabera, honako hauek izan ziren: Microsoft, Amazon, IBM, Salesforce eta SAP. Gainera, Gartner azterketaren arabera, Amazon Web Services-ek mundu osoko hodeiko zerbitzuen merkatuaren ia erdia (%44,1) izan zuen 2017an eta 1.300 zerbitzu baino gehiago martxan jarri zituen urte horretan; jarraian, %7,7ko merkatu-kuotarekin, Microsoft Azure dago. Hala ere, askoz hornitzaile gehiago daude, besteak beste, Google Cloud eta Alibaba Group. Berriak ere agertuz joango dira, eta, beste batzuk, aldiz, rankingetik eroriko dira.

Bien bitartean, *cloud computing*-en oinarritutako negozio-ereduen adibide ditugu Netflix, Pinterest, Wallapop, Interflora, Securitas Direct, Mapfre, eDreams, Expedia, Ticketea, Bartzelonako Liburutegi Nazionala, Walt Disney... Zerrenda amaigabea da.

Behin hau guztia esanda, bai konpainia bezala bai aisialdia asetzeko azken kontsumitzaile bezala, ez ote daukazu soluzioa hodeian? •

