



Garazi Goia - @GaraziGoia
Idazlea

Esperimentuak

Behin lan eguna amaitzen dudanean, ez dago etxearen eta lanaren arteko oreka ezagunaren artean mugarik. Ez dago autoan entzuten nuen irrati saiorako denborarik. Askotan bulegotik etxera bidean oinez nindoala, ideiak ordenatu eta aparkatuta uzteko balio izaten zidan une preziatu hori ez dago jada hor. Orain nire lanaren eta bizitzaren artean eskailera batzuk baino ez daude. Eta, hamabost eskailera maila horietan lortu beharreko helburuak askotan pisu gehiegi dauka: bi errealtateak nahastu egiten dira, elkar zikintzen dute eta oraindik presio gehiago jartzen didate. Zein da bakoitzean nire bertsio hoberena? Finean, aukeraketa kontziente bat da, baina hamabost eskailera maila bakarrik ditut moldaera hori egiteko.

Teknika eta pista ezberdinak gomendatzen dizkigute lanean errendimendu handiarekin jarraitzeko eta egoera jakin honetako ongizatearen parametro berriak ongi kudeatzeko, norbere autoerrekonoizimendua handitzeko. Pisten artean, aste batzuetan zehar probatu beharko genituzkeen mikro-esperimentuak iradokitzen dizkigute: minutu bateko arnasketa saioak bi orduz behin; laburtu bilerak 45 minutukoak izan daitezen eta hurrengo bilera arteko 15 minutuetan lana ez den beste zerbait egiteko; gaueko hamarrak ondoren ez begiratu posta elektronikoa; zure bukuarekin horrelako “txekeo” bat egiteko hartu denbora; yoga saio bat egin egunero. “Mikro” esaten diete, agidanez edonork egin ditzakeen urrats txikiak direlako; eta esperimentuak dira, norbera bere “egoera erosotik” ateratzen dutelako.

Ironikoa da mikro-esperimentuaren kontzeptua, inoiz nire bizitzan egon den makro-esperimentu sozial eta psikologiko handieneko partaide garen une honetan. Egunero, telefonoan instalatuta dudan aplikazio batean norbaiti esan diot nola nagoen, eta beste norbaitek datu horiekin zerbait egiten du. Erresistentzia emozionala eta fisikoa neurtzeko erabiliko dute ziurrenik. Hori da finean esperimentu hau, ezta?

Zerrendak egiten ditut normalean, gauza askotara-

ko. Baina etxetik lanean daramatzadan eta denbora hain geldi doan sei aste hauetan, zerrendak egiten ditut egunero zerbait lortu dudala berresteko. Hasiera batean zerrendan jarri ez nuen zerbait egiten dudanean ere, askotan erretrospektiboki zerrendan jartzen dut. Era berean, egunero hitzordu bat egiten dut: egoera distopiko honetatik ihes egiten lagunduko didan ahots bat bilatzen dut, energia positibodun injekzio bat; koronabirusa ez den beste gai batez hitz egiten dugu eta aurretik nituen helburuak eta ametsak oraindik ere optimismoz ikusten laguntzen didate. Izan ere, lan egunetan gehien faltan botatzen dudana jendearen energia hori da: bulegoan izaten nituen elkarrizketa inprobisatuak; korridorean hartzen genituen erabakiak; kafea hartzen izaten genituen hartu-eman informalak.

Ongizate emozionalaren gaiak arduratzen nau. Laneko testuinguruan, nire lantaldearen ongizateak. Ez dakit askoren bizitzari buruz gehiegi, denbora gutxi daramat talde berriarekin lanean. Egoera normalean, «zer moduz zaudete» galdetzen nien, eta nahiz eta erantzun pasiboak jaso bueltan –«beti bezala», «ondo», «ezin kexatuko naiz», «besterik gabe»– nahikoak zirela zirudien, ez zegoen beharrik ikerketa sakonago bat egiteko. Eguneroko interakzioak nahiko adierazle ematen zizkigun ongizateari buruzko sintoma arduragarriak detektatzeko. Baina orain, etxeratze hau inposatu digutenean, ez dakigu denok benetan nola dauden. Eta, ironikoki, baimenik eskatu gabe

haien etxeetara sartu naitzenean ere, espazio pertsonal hori inbaditu dudanean, batzuei buruz inoiz baino gutxiago dakit. «Zer moduz zaudete» galdera ez da nahikoa. Existentziaren berrespena iradokitzen duten erantzunak ez dira nahikoak. Beste zerbait galdetu behar dugu, «nola sentitzen diren» jakin nahi dudalako; gauerdian zein kezka esnatzen dituen; bakarrik dauden; zer den normaltasun berrira iritsi aurretik ilusio gehien egiten dien gauza; zer den normaltasun berrira iristean egingo duten lehenengo gauza.

Esperimentuekin jarraituko dugu. •



Orain nire lana eta bizitza espazio berean daude. Jon URBE | FOKU