



Garazi Goia - @GaraziGoia
Idazlea

Kontrolatu ezin dugun hori



Oraindik, neurri batean, etxe inguruan segitzen dute Londresen. Justin TALLIS | AFP

Nire ibilbide profesiona-
lean zehar coach asko
izan ditut, erabakiak
hartzen lagundu dida-
te, aldaketa positiboak
egiten, perspektiba
berrien balioa estimatzen eta bene-
tan betetzen nauen horren bilake-
tan ezinbestekoak izan dira. Behin
eta berriz ematen zidaten aholkua as-
kotan etortzen zait gogora: «zure esku
ez dauden edo kontrolatu ezin ditu-
zun kezak atera zure pentsamendu-
tik». Gehien eskertuta nagoen coach-
ak bizkarrean zintzilik genituen
tximinoen analogia erabiltzen zuen
beti: «kendu bizkarretik parasitoen
moduan gainera etortzen zaizkizun
tximinoak eta lasaitasuna sentituko
duzu; fisikoki, mentalki, modu guztie-
tan». Sarri gogorarazten diot neure
buruari esaldi hori, oraindik ez dut-
eta guztiz lezioa ikasi.

Ez zen noski haiek asmatutako aholkua, duela bostehun urtetik gora Michel de Montaigne filosofoak esandakoa da «nire bizitza inoiz gertatu ez ziren ezbeharrez beteta egon da» eta horren inguruko hausnarketa ugari

egin zituen. Hainbat azterketatik ondorioztatutako estatistikek diote, arduratzen gaituzten kezken %85 ez direla inoiz gertatzen; eta, gertatzen diren %15aren artean, gehiengo handi bat (%80 ingurukoa) espero genuen baino errazago kudeatzen eta gainditzten dugula.

Covid-ak ziurgabetasunaren pisua handitu duen honetan, kezka berri asko sortu dizkigu, ahuldu egin gaitu eta tximinoz bete digu bizkarra, garuna eta etxea. Coach-en lana birsortu egin du, kezka horiek nola kudeatu jakiten lagundu diezaguten eta indartsu jarraitu dezagun. Hiperkomunikazioaren teknikari jarraitzen dio nire enpresak, bulegoan ez gauden bitartean denok konektatuta senti gaitezen, gertutasuna manten dadin. Finean, kontrolatu ezin ditugun kezka horiek kudeatzen laguntzeko teknika bat da baita ere. Noiz itzuliko gara berriro bulegora; gure lanpostua arriskuan ote dago; enpresaren errentagarritasuna behera doanean zein izango da datorren hilabeteko lehentasuna; benetan nahitaezkoak ez diren gastuak murrizteko eskatu digutenean, nahi-

taezkoak izango ote gara etorkizunean. Nor da, izan ere, nahitaezkoa?

Neurri handi batean behintzat oraindik «etxean» jarraitzen dugu Londresen. Denda gehienak duela astebe- te ireki bazituzten ere, hasierako egunetako erreakzio kontsumista ol- darkor eta katartikoaren ostean, lasai daude kaleak, prudentzia eta mesfi- dantza sentitzen dira. Uste nuen ba- rruan egoteak sortu zigun ezinegona eta arnas beharra gehiago antzeman- go zela. Oraindik ere barrurako sena daukat nik ere, auzoan ibiltzekoa, urrunegi joan gabe. Hiru hilabetea lehenengo aldiz joan nintzen liburu denda batera aurreko asteburuan eta sentsazio gozoa izan zen, baina hori izan da dendatara sartzeko nire saia- kera bakarra.

Tabernak eta jatetxeak hamar egun barru irekiko direla esan zuen Boris Johnsonek atzo. Mezuak sortu zuen euforiaren ostean, politikoez kontrolatu nahi izan dute lehergailu hori eta aholku arretatsu eta zuhurragoekin jarraitu zuten segidan: beharbada birusaren bigarren fase bat aurreikusten dutela; agian, lehenengo fasea baino hilgarriagoa izango dela; ausaz eskolak berriro ere itxi beharko dituztela; akaso txertoa asmatuko dutela urte amaierarako; balitekeela berriro ere itxialdi zorrotzago bat egin beharra izatea.

Beharbada. Agian. Apika. Ausaz.
Akaso. Baliteke.

Kontua da inork ez dakiela zer gertatuko den. Ez dakigu ezer, espekulazioaren txotxongiloak baino ez gara. Lagun batek esaten zidan atzo. Egokia ote da hegazkin bat hartzea? Orain ez badugu egiten, akaso urrian ezingo dugu egin, edo eguberrietan ere egeera ez da orain baino hobea izango. Noiz arte egongo gara irla honetatik atera ezinik? Kezka etiko, praktiko, logistiko eta batez ere emozional guztiekin borrokan jarraitu beharko dugu. •