

Garai zailetarako hitz magikoak

Bizitzako zoritxarrei aurre egiteko moduak



Garai zailetarako hitz magikoak

Bizitza ez da beti erraza izaten.
Liburu honek zenbait irtenbide proposatzen ditu egoera zailei aurre egiteko, hala nola ustekabeen eskolaz aldatzeari, etxeko norbaitek lanpostua galtzeari, maite dugun norbaiten heriotzari, zenbait egunez jolastea eragozten dizun haustura bati... edo pandemia bati.

Bizitzako zoritxarrei aurre egiten jakitea baliagarria gertatuko zaigu beti, edozein adinetan. Zailtasunak gainditzen eta arazoak konpontzen ikasten dutenek zorion-iturri agorrezina dute: gai sentitzea.

GARAI ZAILETARAKO HITZ MAGIKOAK liburuko irudiak 19 artistak egin dituzte.



www.palabrasaladas.com



Cristina Núñez Pereira eta Rafael R. Valcárcel



Garai zailetarako hitz magikoak

Testua: Cristina Núñez Pereira eta Rafael R. Valcárcel

Nancy Brajer

Ziurgabetasuna
10-11

Informazioa
12-13

Sian James

Aldaketa
14-15

Egokitzapena
16-17

Gabriela Thiery

Kezka
18-19

Plangintza
20-21

Laura Díez

Atsekabea
22-23

Enpatia
24-25

Silvia Cabello

Ezintasuna
26-27

Elkartasuna
28-29

Flor Kaneshiro

Bakardadea
30-31

Oroitzapenak
32-33

Romina Beneventi

Amorrua
34-35

Ardura
36-37

Manuel Uhía

Estutasuna
38-39

Lasaitasuna
40-41

Patrick Brooks

Utzikeria
42-43

Motibazioa
44-45

Carmen Gutiérrez Bárcena

Abaildura
46-47

Jolastea
48-49

Viviana Bilotti

Mesfidantza
58-59

Zuhurtzia
60-61

Sabrina Dieghi

Kaosa
70-71

Ordena
72-73

Cynthia Orenszajn

Zoritxarra
82-83

Itxaropena
84-85

James Newman Gray

Ziurtasunik eza
50-51

Prebentzioa
52-53

Boiana Stoianovic

Zaugarritasuna
62-63

Adeitasuna
64-65

Natalia Jankowski

Mina
74-75

Erresilientzia
76-77

Federico Combi

Antsietatea
54-55

Zentzua
56-57

Mile Mičić

Bakartzea
66-67

Umore ona
68-69

Virginia Piñón

Itxarotea
78-79

Estoizismoa
80-81



Estutasuna

Inoiz sentitu duzu leku bat txikiegi geratzen zitzazula? Edo ez zenuela arnasa hartzeko behar beste aire? Hori da estutasuna: estualdi- edo opresio-sentsazioa.

Informazio gehiegi jasotzen duzunean ere senti dezakezu estutasuna: «Jaso galtzerdiak; gero bainatu egin behar duzu, baina, horren aurretik, eskuoihala hartu. Eta ez ahaztu arropa garbia!». Itxaron pixka bat; zer zen egin behar nuen bigarren gauza?

Non agertzen da estutasuna?

Batzuetan, leku baten barruan sentitzen dugu estutasuna: adibidez, asko mugitu ezin garelako (zineman) edo lekua oso txikia delako (igogailu batean). Beste batzuetan, egoera batek eragiten digu estutasuna: zure ehun eta hiru senitartekoei musu eta besarkada bana eman behar diezu, denek aldi berean hitz egiten duten bitartean.

Estutasuna gainditzeko, ona da **lasaitzea**.

Lasaitasuna

Lasaitasuna tentsiorik edo estutasunik eza da. Pertsona bat lasai dagoenean, ondo sentitzen da, fisikoki eta mentalki. Flotatzea bezala da.

Eztabaida txiki baten ondorioz oraindik adiskidetu ez bazara, oroitzapen horrek zure gogamena hartuko du. Gauza bera gertatzen da atsegin ez duzun leku batean bazaude eta handik irten nahi baduzu. Aitzitik, lasaitzen zarenean, ez dago halakorik. Dena da bakea eta harmonia. Orduan, gauzak diren bezala ikus ditzakezu: ez koloretsuago, ez grisago, ez hobeak, ez okerragoak, ez zailagoak ala errazagoak.

Lasaitasunak egiara hurbiltzen zaitu. Baita lasaitzeko amets egin behar baduzu ere.

Hala, leku batek estutu egiten bazaitu, lasaitu egin behar duzu, haren benetako ezaugarriak eta aukerak ikusteko.

Lasaitzeko moduak

Arnasa poliki hartzea, ur epeletan bainatzea, margotzea... Pertsona bakoitzak bere gustuko teknika du. Garrantzitsuena da noiz erabili behar duzun jakitea.

*Non eta noiz sentitzen duzu normalean estutasuna?
Nola lasaitu zaitezke egoera horretan?*





Mesfidantza

Mesfidantza konfiantzarik eza da. Pertsonak espero den bezala jokatu dutela (edo, gutxienez, saiatuko direla) sinesteari uzten diozunean etortzen zaizu. Eta antezlanean parte hartzen uzten ez badidate? Eta izebari nire mozorroa ekartzea ahazten bazaio?

Mesfidantza sentiarazten digu ezagutzen ez dugunak (baso horretan sartuko naiz?) edo ulertzen ez dugunak ere (zer esan nahi dit katu horrek bere urrumarekin?).

Zeure buruarengan konfiantzarik ez duzunean, zalantzan jartzen dituzu zure ekintzak eta erabakiak. Ondo margotu ote dut? Bestea aukeratu behar nukeen?

Mesfidantzak nekatu egiten al du?

Bai. Besteekiko mesfidantza sentitzen dugunean, gauzak esan edo hitzartu diren bezala egiten diren egiaztatu behar dugu etengabe; behatu beharra daukagu. «Gogoratuko zara gaur arratsaldean patinetea ekartzeaz? Baina idatzi duzu? Gogoratu e!». Nekagarria da.

Mesfidantza dagoenean, **zuhurtziaz** jokatzeko komeni da.

Zuhurtzia

Zuhurtziaz jokatzearrisky bat saihesteko behar diren neurriak hartuz eta arretaz jokatzeara da. Egongelara urez betetako loreontzi bat eramane nahi duzu lorategian moztu berri dituzun loreentzat. Zuhurtziaz jokatuko duzu bi eskuekin heltzen badiozu eta poliki ibiltzen bazara, oinak non jartzen dituzun begiratzuz, estropezu egitea saihesteko.

Desberdin jokatzerare eman gaitzake zuhurtziak. Zure gurasoek erreka jauzi batez gurutzatzea lortu dute; zure zangoak haienak baino laburragoak dira, eta, beraz, uretara erortzeko arriskurik ez izateko, jauzi handi bat egin ordez, erreka harri batetik bestera jauzi txikiak eginez igarotzea erabaki duzu.

Zuhurtzia: balantzaren artea

Zuhurtzia gogoeta-eragilea da; ekintza batek izan ditzakeen ondorioak pentsatzea eta aztertzea eskatzen du, behar diren neurriak hartzeko. Nola jokatu erabaki aurretik, pertsona zuhur batek balantzan jartzen ditu egoera bakoitzaren arriskuak, alde onak eta txarrak.

*Zer egoerak eragiten dizute mesfidantza azkenaldian?
Nola lagundu diezazuke zuhurtziak hura baretzen?*





Itxarotea

Itxarotea da denbora pasatzen uztea egin nahi duzun hori egiteko une egokia iristen den arte edo gertaera jakin bat gertatzen den arte.

Ziurrenik, askotan entzungo zenuen hitz hori. Adibidez: «Itxaron galleta bat hartzeko, oraindik bero daude eta». Eta, noski, erre egiten gara. Itxarotea zaila gertatzen zaigulako. Ohartzen zara zeinen zaila den, batzuetan, ezer ez egitea? Adibidez, autobusaren zain ilara luuuuuuuzte batean zaudenean.

Zer egin ezer egin behar ez duzunean?

Gure esku ez dagoen zerbaiten zain egoteak gogaitarazi egin gaitzake, eta zaila izan liteke geure burua kontrolatzea. Bereziki, gose bagara, jatetxe batean, adibidez. Luze joaten dira minutuak! Entreenimendua bilatzea izaten da onena, denbora azkarrago pasatzeko. Eta **estoizismo** pixka bat erabiltzea.

Estoizismoa

Estoizismoz jokatzeko dugula esaten dugu, egoera zailtan geure ekintzen gaineko kontrolari eusten diogunean.

Hala, pertsona estoiko batek ikusten badu bere autoa itsasoak irentsi duela, estutasuna sentituko duen arren, gai izango da une hori aztoratu gabe igarotzeko eta, hala, besoetan lo duen semearen lasaitasuna zaintzeko.

Estoizismoaren gakoa

Baretasuna eta norbera meneratzea da. Modu estoikoan bizitzeko eta zoritxarrak jasateko zenbait ideia:

- Zure pentsamenduek zenbat sufriarazten dizuten ohartzea.
- Une oro kontuan izatea zure helburuak, txikiak izan arren.
- Bizitza lasaitasunez bizitzea.

Pertsona estoiko bat barraskilo bat bezalakoa da: mantso, umil eta lasai egiten du aurrera, behar duena berekin izateak ematen dion segurtasunarekin.

Noiz gertatzen zaizu zailen itzarotea? Nola egin diezaiekezu aurre egoera horiei estoizismoz?





Zoritxarra

Zoritxarra da gure bizitza zailtzen edo gustatzen zaigun bezalakoa ez izatea eragiten duen zorigaitzoko gertaera oro. Zoritxarra putzu batean erortzea eta egun osorako bustita eta deseroso geratzea da. Leran jaistea gustatzen zaionarentzat, elurterik gabeko negua da zoritxarra. Zoritxarra da, halaber, pandemia-garaietan etxean itxita eta maite ditugun pertsonak besarkatu gabe geratu behar izatea.

Zer beste izen ditu?

Zorte txarra, zorigaitza, atsekabea, arazoa... Bidean sortzen zaizkigun eta indartsuagoak, jakintsuagoak, lasaiagoak... eta solidarioagoak eta errealistagoak izateko erronkatzat hartzen ditugun oztopo horientzako izenak dira.

Zoritxar oro gure bizitzako zeruan agertzen den laino gris bat, gris ilun bat edo beltz bat da. Laino hori desagertzea lor dezakegu **itxaropenari** esker.





Itxaropena gure ametsak bete daitezkeelako uste osoa da; gure nahiak laster beteko ditugula sinestea. Une ilun bat, egoera zail bat bizitzen ari bagara, itxaropena argi-izpi bat ematen digun leihoa da: iluntasun hori amaitzeko aukera. Hala, lagun batekin haserretu bazara eta hitzik egiten ez baduzue, itxaropenak pentsarazten dizu laster bakeak egin eta berriz jolastuko zaretela.

Itxaropena noizko?

Itxaropena orain bertan sentitzen duzu. Baina etorkizunean gertatuko denarekin du zerikusia. Itxaropenak sentiarazten digu nahi dugun baina oraindik gertatu ez den hori gerta litekeela. Itxaropenik ez bagenu, beharbada, gauzak nahi izateari utziko genioke. Eta nahi izateari utziko bagenio, erabat itzaliko ginateke, metxa agortu zaion kandela bat bezala.

Saia zaituz itxaropenaren argiak beti zure oraina argitu dezan.

