

KARMELO AYESTA

Goza daiteke gehiago  
Euskaldun baten hizkuntza-bidaia



Utriusque Vasconiae

*Liburu honek Eusko Jaurlaritzako Kultura Sailaren diru-laguntza jaso du*

© Karmelo Ayesta  
© Utriusque Vasconiae  
Lehen argitaraldia: Donostia, 2014ko urtarrila  
ISBN: 978-84-941044-3-5  
Lege-gordailua: SS-006-2014  
Maketazioa: P.I.A.

UTRIUSQUE VASCONIAE - Ategorrieta Hiribidea, 3-3.  
20013 Donostia. Tel.: 943-270433

Banatzailak:  
BITARTE – 31195 Berriozar (Nafarroa).  
Tel.: 948-302239

JAKIN – 64100 Baiona (Lapurdi)  
Tel.: 05592232

<https://sites.google.com/a/utriusque.com/utriusque-vasconiae/>

Debekatuta dago, legean aurrikusitako kasuetan izan ezik, liburu honen erreproduktzioa, banaketa, komunikazio publikoa eta eraldaketa egitea jabetza intelektuala duten titularren baimenik gabe. Aipatutako eskubideak haustea jabetza intelektualaren kontrako delitutzat har daiteke (Kodigo Penaleko 270 art. eta ond.)

# Aurkibidea

HITZAURREA .....	5
PRINTZIPIOAK .....	9
Motibazioa .....	9
Integritatea .....	10
Erantzukizuna .....	13
Asertibitatea .....	17
ENERGIA ITURRIAK .....	21
Espiritua .....	21
Disfrutatzea .....	23
Burua eta bihotza .....	27
Sineskeriak .....	30
Energia fisikoa .....	33
ERRENDIMENDUA HOBETZEN .....	35
Lehentasuna .....	35
Helburua .....	38
Lehen urratsa .....	41
Abiapuntua .....	43
ENTRENAMENDUA ETA PRAKTIKA .....	47
Entrenamendua .....	47
Lehen praktika-saioa .....	49
Lagunarteko partida .....	53
Alcoholics Anonymus .....	57
Silvia .....	59

USTEAK USTEL .....	61
Iraungitako iritziak .....	61
Kohesioa .....	64
Profesionaltasuna .....	67
Hizkuntza goxoa .....	69
Guay! .....	72
Katalan-kontuak .....	75
KOMUNIKABIDEEN ERAGINA .....	77
Mundura zabaldu beharra .....	77
Eragin .....	78
EGITURAK .....	81
Ranbo .....	81
Sarea .....	84
HUTSEGITEA IKASGAI .....	87
Animo, Asier .....	87
Egokitu .....	89
EMAITZAK .....	93
Deming Doktorearen zikloa .....	93
Acknowledgement .....	95
AGURRA .....	99
ESKER ONAK .....	101
BIBLIOGRAFIA .....	103

# Hitzaurrea

*“There is no greater agony than bearing  
an untold story inside you.”*

MAYA ANGELOU

## Sarrera

Behin batean, euskaldun izatea erabaki nuen. Urte asko joan dira harrezkero, eta bidean asko ikusi eta ikasi dut. Erabakiak gauzatzea ez da lan erraza; gehienetan, esatearen eta izatearen artean, erronka polita dago. Aditu batzuen laguntzari esker eta eskarmentuz ikasitakoari esker, hobeto ulertzen dut orain nola egin daitekeen bide hori, nola hurbil gaitezkeen izan nahi dugun horretara. Horixe da liburu honekin partekatu nahi dudana.

Ohitura-aldaketak eta hobekuntza pertsonal guztiak antzeko prozesuen bitartez buru daitezke; kirolari bihurtzeko bidea, erretzeari uztekoa, eta euskaldun bilakatzekoa ez dira hain ezberdinak. Aldaketa-prozesuak oso ikertuak izan dira; ezagunak dira bidean eman behar diren urratsak eta topatuko diren oztopo nagusiak. Hala eta guztiz ere, maiz, energia asko galtzen da alferrik, gurpila berrasmatu nahian. Batzuetan, gizartea aldatu nahi da, norbera aldatu aurretik; baina norberak egin ezean, zaila da besteei eragitea. Beste batzuetan, aldake-

ta-prozesuaren zailtasuna gutxietsi egiten da; euskalduntze-prozesu batzuetan, esaterako, ahaztu egin da aldaketa pertsonal sakona dela hizkuntza-ohitura berria barneratzea, eta pentsatu izan da gaitasuna lantzea nahikoa zela, hizkuntza-ohituraren aldaketa berez gertatuko balitz bezala.

Maizegi, aldaketa-prozesuak eten egiten dira, bukatu gabe geratzen dira. Estatistikek diote Urteberri-eguneko asmo berrien %80 burutu barik geratzen dela. Batzuetan, ez delako jakin nola egin, zelan aldatu jokabidea; beste batzuetan, energia bidean agortu delako. Arazo bi horien zantzuak sumatzen ditut, egun, euskalduntze-prozesuan. Azken hamar urteotan, euskararen erabilera ez da ez igo, ez jaitsi, eta noraezean gabil-tza, erabilera indartzeko zer egin jakin gabe. Energia agortzen ari da eta iritzi negatiboak agertu dira: zabaltzen ari da, esaterako, duela hamar urteko erabilera-marka ezin dela hobetu, euskararen erabilerak goia jo duela egungo egoera soziolin-guistikoarekin.

Arrakastaren oinarria hutsegiteetatik ikastea da. Euskal-duntzea ezin da irakasleen, politikarien, edo egoera soziolin-guistikoaren esku utzi. Euskararen erabilera zabaltzeko, askok aldatu beharko dugu hizkuntza-ohitura. Aldaketa pertsonal horretan, inguruak eragin handia du, baina ez da erabakigarr-ria: gizaki libreak gara, geuk erabakitzen dugu hizkuntza-ohitura aldatuko dugun edo ez, erantzukizuna geurea da.

Uzta eguraldiak mugatzen duelakoan, aitzurrari eragiten ahantz daiteke. Egun, euskaldun askoren erantzukizunaren, arduraren eta ahalmenaren dimisioa gertatzen ari da, euskararen biziraupena instituzioen esku uzteko; euskaltasunaren garapena aginte-instituzioei (politikariei, alegia) eta aditu/aritu-taldee (hau da, euskalgintzari eta hezkuntza-sistemari) azpikontratatu nahi zaie.

Lan honekin, *Eguno baldintza soziolinguistikoekin, euskararen erabilerak goia jo du* dioen axioma zalantzan jarri

nahi dut. Horretarako, neure buruarekin esperimentatu dut, barrutik kanporako bidaia eginda. Ingurugiroko baldintzak erabakigarriak direlako ustea mespretxatu, eta NIaren muina astindu dut: neure asmo transzendentala eta goosten ditudan balioak argitu, energia endogenoa sortu, eta eraginkorra izateko metodologia anglosaxoi modernistak eta post-moderniak erabilita, determinazioaren harresia zulatzeari ekingo diot.

Uste dut horretan asmatu egin dudala: liburu honetan ikusiko da, egungo egoera soziolinguistikoetan ere, euskal hiztunok euskararen erabilera-marka hobetu egin dezakegula, eta bidean oso gozatu.

### *Oharra*

Artikulu-egitura eman diot liburuari, eta azalpenak narrazioekin eta egungo adibideekin osatu ditut, irakurketa errazagoa eta ulergarriagoa egiteko. Noizbehinka, pertsona edo erakunde ezagunen jokabidea aipatu eta kritikatu dut, zuzenean edo zeharka, adierazi nahi dudana hobeto azaltzeko. Nire asmoa ez da izan pertsona eta erakunde horiek gaitzestea, baizik eta haien jokabide jakin batzuk erabiltzea, adibide gisa.

*Karmelo Ayesta*  
*2013ko abuztuan*





# Printzipioak

*“Those are my principles,  
and if you don't like  
them... well I have others.”*

GROUCHO MARX

## Motibazioa

Mario Alonso Puig adituaren ustez, aldaketa-prozesuetan, arrakasta arrazoi edo zergati ona edukitzean datza. Beraz, bidea hasteko oinarrizko galdera honi erantzun behar diogu: zergatik aldatu hizkuntza-jokabidea eta euskaraz bizitzen saiatu?

Hainbat arrazoi on egon daitezke, pertsona bakoitzak berea du. Batzuen motibazioa pragmatikoa izan daiteke, euskaraz beharrezkoa edo praktikoa zaie, bizitzaren eremu batzuetan; beharbada, lanerako behar dute, edo lagun-taldearen hizkuntza da, edo, agian, harreman-mundu berri bat zabaltzeko erabiltzen dute. Beste pertsona batzuek arrazoi etikoak, politikoak edo ekologikoak izan ditzakete: herri-eskubideen eta munduko hizkuntza-aniztasunaren alde egon, eta enpatiatatik erabaki daiteke euskaraz aritzea. Esentzialismoa edota transmisioa ere izan daitezke euskaraz bizitzeko arrazoiak, eta pentsa daiteke, euskalduna izanik, euskara dela berezko hizkuntza; edo, Laboak abesten zuen moduan, gu sortu ginen enbor beretik, sortuko direla besteak.

Adituek diote aldaketarako motibazioa indartsua izan dadin, bat etorri behar dela norberaren balio eta printzipioekin. Horrez gain, azpimarratzen dute balio pertsonal batzuk lagungarriak direla aldaketa eta hobekuntzarako; beste batzuek, ordea, aldaketa oztopatu egiten dutela. Aditu gehienak ados daude eragin positiboa duten balioak aukeratzeko orduan: integritatea, erantzukizuna, eta asertibitatea bezalakoak hautatzen dituzte.

Nire kasuan, hiru printzipio edo balio horiek izan dira motibazio-iturri, eta, aldi berean, bidea argitzeko, oso lagungarri.

## Integritatea

Integritatearen gainean idazteko, *integrity* hitza nola euskaratu begiratu dut *Elhuyar* hiztegian: *zintzotasuna* eta *zuzentasuna* aipatzen ditu. Nathaniel Branden idazleak ematen dion zentzua beste bat da: “*When our behavior is congruent with our professed values, when ideas and practice match up, we have integrity*”. Hau da, integritatea dugu gure jokabideak eta balioak, ekintzak eta ideiak, bat datozenean.

Euskadi Irratiak erabili zuen lema da ideia berbera azaltzeko entzun dudana formulaziorik onena: “*esan eta izan*”. Esaten duguna –asmoak, ideiak, hitz emanak– praktikatzean eta betetzean datza integritatea. Gakoa ez da gure ideiak zintzoak edo zuzenak diren edo ez. Integritatea erakutsiko dugu pentsatzen eta esaten duguna betetzen badugu, edo horretan ahalegintzen bagara behintzat.

Integritatea eta sinesgarritasuna batera doaz. Gure ekintzak asmoekin bat datozen neurrian, indartu egiten dugu geure buruarengan dugun konfiantza, eta sinesgarritasuna irabazten dugu besteen aurrean. Baina zerbait deitoragarria dela

esan ostean, guk geuk egiten dugunean, orduan, berriz, galdu egiten ditugu konfiantza eta besteen errespetua; eta portaera hori ohiko bihurtzen bada, guk geuk ere ez diogu geure buruari sinetsiko.

Nire kasuan, ezin dut imajinatu nola izan nintekeen osoa eta benetakoa euskara barik. Euskalduna naiz, euskara dut gogoan eta euskara dut gogoko. Euskara erabiltzea eta benetakoa izatea lotuta ditut. Bestela, erdaldun *baskoaren* papera jokatuko banu, iruzur hutsa nintzateke, *just a fake*, ingelesez esaten denez. Integritateak egin nau euskal hitzun.

Badakit nire ikuspuntua estrapolatzea oso arriskutsua izan daitekeela, baina uste dut euskaldun askok egiten dugula bat benetako pertsona izateko asmoarekin; eta benetakoa izateak, gure kasuan, euskara erabiltzera bultzatuko gaitu.

Maila pertsonalean erraz uler daiteke integritate-kontzeptua; gizarteari aplikatzeak, ordea, lanak ematen dizkigu bultzuetan. Euskal Herrian, antzinako euskaldunekin lotzen dugu berbakoa izatea: *palabra de vasco*. Batzuen iritziz zintzotasunaren eta garbitasunaren adierazle zena, modaz pasatutako inozokeria da beste askoren ustez. Irakurri ezinezko nano-letradun hitzarmenen garaian zaharrituta geratu da berbakoa izatea. Marketin faltsua, itxurakeria eta gezurra naturaltasun osoz txertatu ditugu egunerokotasunean, egungo kulturaren osagai bihurtu dira.

Baina eskarmentuak irakatsi dit oso epe laburrekoa dela gezurraren eta manipulazioaren arrakasta. Salmenta eta erosketa arloetan aritu naiz urte askotan. Esperientzia horretatik ondorioztatu dut *customer loyalty* delakoan datzala epe luzeko arrakasta, bezeroaren fideltasunean, alegia. Bezeroari behin sartuko diogu ziria, baina birritan ez. Esandakoa betetzen badugu, ordea, bezeroaren konfiantza geureganatuko dugu. Konfiantzak epe luzerako leialtasuna dakar, fideltasuna; eta fideltasunak kontratuak, eskaerak eta mozkinak.

Simon Sinek aholkulariak antzeko ideia batzuk teorizatu ditu *Start with why* liburuan. Haren iritzian, manipulazioa oso eragingarria da eta, beraz, norma bihurtu da merkatuan. Enpresa gehienek erabiltzen dute manipulazioa; baina eragingarritasun hori transakzio bakarrera mugatzen da. Bezeroen eta langileen fideltasuna lortzen duten enpresak, ordea, erren-tagarriagoak dira, oro har, berritzaileagoak, eragingarriagoak dira, eta luzaroago irauten dute. Bi baldintza bete behar dira fideltasun hori lortzeko: argi azaltzea enpresaren existitzeko arrazoia (asmoa, *why* deritzona), eta arrazoi horri atxikitzea eguneroko jardueran. Hitz batean esanda: integritatea izatea, asmo eta ekintzen arteko koherentzia.

Beste adibide batzuen artean, Apple enpresarena erabiltzen du ideiak azaltzeko. Haren ustez, Apple enpresak oso argi dauka asmoa (*“Every thing we do, we believe in challenging the status quo”*) eta saltzen duen produktu bakoitzean gauzatzen du asmo hori. Dituen bezeroak, asko edo gutxi, oso fidelak izaten zaizkio; izan ere, asmo horrekin bat egiten dute, berritzaileak dira. Haientzat prezioa eta gailuaren ezaugarriak bigarren mailako irizpideak dira. Garrantzitsuena hau da: Appleren asmoari erakargarri iristen diotela eta sinetsi egiten dutela asmo hori hezurmamitua aurkituko dutela produktuan.

Asmo eta ekintzen arteko koherentzia, beraz, oso eman-korra eta erren-tagarria da; benekotakoa, autentikoa, eta jatorra izateak sinesgarri eta erakargarri egiten gaitu. Horregatik, integritatea oso lagungarri izan liteke euskararen erabilera zabaltzeko; euskal hiztunok integritatea erakusten dugunean, hau da, gure asmoak eta ekintzak bat datozenean, orduan, erakargarriagoak gara besteentzat.

Euskaldunon kasuan, integritatea eta benetakoa izatea euskararekin daude lotuta. Euskaldunak garela esan, baina euskara erabiltzen ez badugu, esana eta izana ez dira bat etorriko. Gure *why* euskara da, euskarak egiten gaitu euskaldun,

eta euskarari atxiki behar gatzaizkio, integritatez jardun nahi badugu.

Euskararen aldeko diskurtso batzuen atzean, ostera, integritate gutxi dago, eta manipulazio handia. “*Pixka bat es mucho*” eslogana, esaterako, egokia da itxaropen txikiko egoeretan, oso gutxi behar, espero, edo nahi denean. Baina, azken hogeita hamar urteotan euskara *pixka batekin* konformatzera behartua izan ostean, euskaraz bizi nahi denean, orduan, beharbada, egokiagoa da “*pixka bat da asco*”. Euskara *pixka bat* eta erdal banketeak ez datoz bat euskara zabaltzeko asmoarekin; leloak euskara-eskasia adierazten du, eta integritate urritasuna ere bai.

Shakespearek idatzi zuenez, “*To be or not to be*”, hori da gure kontua; geure esku dago erabakia. Baina euskaldunak gara esaten badugu, eta integritatez jardun nahi badugu, euskaraz bizitzea dagokigu, ahal dugun neurrian. Bestela, itxurakeriek eta gezurrek ez gaituzte urrun eramango; atsotitzak dioenez, gezurrak buztana labur.

## Erantzukizuna

Jack Canfieldek idatzitako *The Success Principles. How to get from where you are to where you want to be* liburuan irakurri nuen arrakastatsua izateko gakoa: “*If you want to be successful, you have to take 100% responsibility for everything that you experience in life*”. Hau da, arrakastatsua izan nahi baduzu, bi-zipen guztien erantzukizun osoa hartu behar duzu. Lidergoari buruzko liburuetan eta autolaguntza liburuetan, behin eta berriz errepikatzen da ideia bera.

Edozein egoeraren aurrean, bi jarrera har daitezke: erantzukizuna onartu (*responsibility*), edo errua kanpokoari egotzi (*blame*). Gertaera bera izanda ere, emaitza zeharo alda daiteke

jarreraren arabera. Gertatutakoa ezin da aldatu, baina gertakizun horren aurrean hartzen den jarrerak baldintzatu egingo du ondorioa.

Bizitzako une latzetan, indargabe senti gaitezke. Egoera aldatu nahiko genuke, baina buruan sartuta daukagu geuk ezin dugula ezer egin. *Blame* jarrera aukeratu dugula islatzen du pentsamendu horrek. Zirkunstantziak, kanpokoak, eragiten du emaitzan. Norbera ez da erantzule sentitzen, eta, beraz, ez da erantzuteko gauza.

*Blame* jarrerak oso ondorio arriskutsuak dakartza. Alde batetik, indargabetu egiten gaitu; erantzuleak beste batzuk direnez, guk ezin dugu ezer egin, eta, beraz, ahul sentitzen gara. Gainera, biktimismoan hondoratzen gaitu, guri dagokigulako besteek egindakoaren ondorioak pairatzea. Ondorioz, kexatzea dugu zeregin nagusia, eta elkarrizketa negatiboetan murgiltzen gara; horrek ez gaitu erakargarri egiten besteen begietan. Bestalde, onartu egiten dugu zirkunstantziak zehaztutako determinismoa, eta uko egiten diogu askatasunari. Beraz, etorkizuna ilundu egiten zaigu, eta, egoera aldatzea ez da goenez gure esku, etsipena da nagusi.

*Blame* jarrera ohikoa da herri kolonizatuotan. Kolonizatzaileek sentiarazten digute ez gara gai ez aukeratzeko, ez erabakitzeke. Ideia hori barneratzen badugu kolonizatuok, akabo: biktima papera hartu, kexatu eta egoera justifikatzeko hamaika zuribide aurkituko ditugu.

Euskal hiztunok sarri hartzen dugu *blame* jarrera. Soziolinguistika Klusterrak euskararen kaleko erabilerari buruzko datuak argitaratu ditu aurten. Datu horien arabera, azken hamar urteotan, erabilera ez da ez igo, ez jaitsi. Gertaera horren aurrean bi aukera ditugu: erantzule sentitu (*responsibility*) edo errua hirugarren bati egotzi (*blame*).

Klusterraren txostenean, esaldi hau aipatzen da, besteak beste: “*egungo baldintza soziolinguistikoekin, euskararen erabi-*

*lerak goia jo du*”; esaldi horretatik ondoriozta daiteke erantzuna ez dagoela gure esku; *baldintza soziolinguistikoak* aldatu arte ez daukagula ahalmenik erabilera zabaltzeko. Esaldiak, erantzukizuna hartzera baino, egoera zuritza gonbidatzen gaitu gehiago, biktima papera hartzera, eta errua *baldintza soziolinguistiko* ditzosozkoei egoztera: hau da, *blame* jarrera hartzera.

Zirkunstantzien biktima sentitzen den oro askatasunaren beldur da, aukera gisa ere ezin baitu ikusi askatasuna. Ez du hautatzeko ahalmenik; ondorioak, berriz, sufritu egiten ditu.

Bizitzaren gaineko erantzukizuna onartzen duena, ostera, libre sentitzen da nahi duena pentsatzeko eta egiteko. Badaki, gertatzen denaren aurrean, norberak aukera ditzakeela jarrera eta erantzuna. Beraz, norberak etorrarazten edo baimentzen duela gertatuko dena; hau da, etorkizuna norberaren esku dagoela.

Emaitza aldatu nahi badugu, erantzukizuna guk geuk hartu behar dugu. Arrakastaren gakoak ez da errua inori botatzea edo besteek zer egin beharko luketen jakitea, baizik eta emaitza aldarazteko geuk zer egingo dugun argi izatea. Kontrola gure esku dago, gai gara eragiteko eta ondorioak aldarazteko.

Baina, aldi berean, emaitzen erantzukizuna onartzeko ausardia izan behar dugu. Gure nahia betetzen ez bada, gu geu gara erantzule. Geuk aukeratzen ditugu lehentasunak, ekin-tzak, jarrerak. Geure buruarekiko zintzoak –errukigabe zintzoak– izatea eskatzen digu *responsibility* jarrerak.

Klustreraren txosteneko beste ondorio batzuen artean, bi hauek irakur daitezke: “*Hala ere, euskaldunen zenbatekoa kontuan hartuta, erabilera-datuak estatistikoki espero zitezkeenak baino hobekak dira*” eta “*Oro har, euskaldunok hizkuntzarekiko fidelak gara*”.

Errazagoa da bai nor bere burua zuritza norberaren buruarekiko errukigabeak eta zintzoak izatea baino! Baina horrek ez du lagunduko emaitzak aldarazten.

Herrialde katalanetan, asko ikertu dute hizkuntzarekiko fideltasuna. *De la consciència a la conducta. L' experiència de Tallers per la Llengua* liburuan aipatzen da Kataluniako biztanleen %97,4k ulertzen duela katalana; katalan-hiztunen %80,5, berriz, gaztelaniara pasatzen da solaskideak gaztelaniaz eginez gero. Hau da, katalan-hiztunen %20k baino ez du erakusten hizkuntzarekiko fideltasuna.

Euskal Herriari buruzko daturik aurkitu ez dudan arren, esango nuke egoera ez dela hobea; ETB2 piztea besterik ez dago euskaldunok euskarari nola eusten diogun ikusteko. Datu estatistikoen faltan, hurbiletik bizitako pasadizoa erabiliko dut susmo txar hori frogatzeko.

Zeberio Bizkaiko herri txiki eta euskalduna da. Eustat institutuaren arabera, Zeberioko biztanleen %90 euskalduna edo ia-euskalduna da. Bizikletan irteten naizen egun askotan, herri euskaldun horretako tabernaren batean egiten dut geldialditxo bat, kafea eta ura hartzeko. Gogoratzen dut taberna batera sartu nintzen lehen eguna:

- *Ebakia eta botila bat ur, mesedez* –eskatu nuen.
- *¿Cómo?* –tabernariak ez zuen ulertu, antza.

Orduan konturatu nintzen Zeberion nengoela, eta bertako euskarari saiatu nintzen:

- *A!, ebagie eta ur botellea* –errepikatu nion.
- *No sé euskera...* –erantzun zidan tabernariak.
- *Ah, Perdona! Un cortado y una botella de agua.*

Bezere euskaldunez inguratuta egon arren, erdarari eutsi zion tabernariak. Harena bai hizkuntzarekiko fideltasuna! Bertako bezere euskaldun guzti-guztiek, oster, euskararekiko leialtasuna alde batera utzi eta erdaraz eskatzen zizkieten edariak; nik neuk egin nuen modu berean.

Euskaldunok euskarari fidelak bagintzaizkio, euskararen erabilera enekoiztu egingo litzateke, zalantza barik.



*Blame* jarrera aukeratzen badugu, gureak egin du. Mila aitzakia aurkitu bai, baina emaitza ez dugu aldatuko. *Responsibility* jokabidea hautatuz gero, berriz, erabakia guri dagokigula onartu behar dugu; guk hautatzen dugula euskaraz edo gaztelaniaz hitz egingo dugun. Egoera soziolinguistikoek ez dute erabaki hori gure ordezt hartuko, ezta tabernariaren nahiak ere. Geurea da hautua eta geurea erantzukizuna. Nork bere burua zuritu, aitzakiak bilatu edo errua inori bota beharrean, euskaldunok dagokigun erantzukizuna onartzen dugunean, orduantxe igoko da euskararen erabilera. Izan ere, gaur egun, sarritan, euskararen erabileraren goia zein altu dagoen guk geuk jartzen dugu.

## Asertibitatea

Nathaniel Branden-en liburu batek irakatsi zidan zein garrantzitsua den nork bere burua estimatzea. Nork bere burua maitatu ezean, ez dago zoriontsu izaterik.

Autoestimua sei zutabetan datzala dio idazleak. Bada, haietako bat asertibitatea da. Geure asmoak, nahiak, balioak eta premiak baloratzen baditugu eta bizitzako ekintzetan agertzen baditugu, asertiboak gara.

Batzuek txikitatik ikasi dugu gure nahien aurretik jartzen besteei nahi dutena. Norberekeria eta asertibitatea nahastu egiten ditugu, edo nahasarazi egin dizkigute. Berekoiak ez izateko, gure nahiak betetzeari uko egin behar diogula sinetsi dugu.

Asertibitatearen aurkakoa da ezkutuan gordetzea gu zer garen benetan, zein diren asmoak, nahiak eta balioak: behar bada, gure moduan pentsatzen ez duenarekin gatazkarik ez izateko, edo, agian, besteen gustukoa izateko. Azken finean, nor garen faltsutzea besteak manipulatu ahal izateko.

Asertiboa izateko, beraz, ez da nahikoa asmo eta balioak edukitzea; asmo eta balio horiek gure egunerokotasunean azaldu behar ditugu, ezin dira barnean ezkatatuta geratu.

Batzuetan pentsatzen dugu, hainbat egoeratan, gu bene-tan garen modukoak azalduz gero, jendeak ez gaituela onartuko edo ez garela eroso eta egoki sentituko. Onartua ez izateko beldurraren aurrean burua makurtu eta gure izaera faltsutu egiten dugun bakoitzean, gure autoestimua sakon lurperatzen dugu. Egoera horietan, ez dira ingurukoak kalte egiten digutenak, guk geuk traizionatzen dugu geure burua. Beste inor konturatu ez arren, badakigu nola sentitu garen (eskas, ezegoki, ezgauza...), eta zein izan den ondorioa (besteek onar gaitzaten faltsutu izana).

Amore eman eta nork bere burua saltzeko tentazioa oso indartsua izan liteke aurrean dugun pertsona garrantzitsua denean. Baina besteak gu miresteak ez du inoiz konpentsatuko geure buruari egingo diogun kaltea; gure gaineko iritzia eta gure buruari diogun estimua kaltetuta geratuko dira.

Asertiboa izateko gure ideiak eta nahiak garrantzitsuak direla sinetsi behar dugu. Konbentzituta egon behar dugu gure bizitza ez dela besteena, geurea baino. Ez gaude munduan bes-teen nahiak asebetetzeko, gure asmoak betetzeko baizik. Aser-tibitatea ez da agresibitatea. Axola zaizkigu besteak, noski, eta kontuan izan behar ditugu, baina betiere geure burua erres-petatuta.

Heldu da ueña nire euskaltasunaz hitz egiteko. Lehengo egunean kafe bat hartzera joan nintzen Bilbondora.

— *Un cortado con sacarina, por favor* –eskatu nuen Urrestarazu kafetegian, nire irribarrerik goxoena eskainiz.

— *Aqui tiene* –erantzun zidaten, jendetasunez.

Dena perfektua, silikonazko bularrak bezalatsu. Faltsua sentitu nintzen, eta kobardea, eta traidorea.

Bertan konturatu nintzen euskaldunok zer behar dugun euskararen erabilera indartzeko: asertibitate eta autoestimu tonaka. Horrela, benetan garena azalduko dugu: euskaradunak.



# Energia-iturriak

*“If you’re not having fun, you’re  
doing something wrong.”*

GROUCHO MARX

## Espiritua

Auto-bidaia luze batean entzun nuen *The power of full engagement* audio-liburua. Oso erakargarria egin zitzaidan. Autorea, Jim Loehr, kirol-munduan aritua da, goi-mailako atletekin. Arlo horretan ikasitakoa enpresa-mundura egokitu du, exekutiboen errendimendua hobetzeko asmoz.

Loehr psikologoaren arabera, errendimendurako egoerarik egokiena *full engagement* da. Hau da, zeharo konprometitututa egotea, bete-betean aritzea. Egoera horretan bizitzeko, lau energia-mota behar ditugu: fisikoa, emozionala, mentala eta espiritualala. Mota bakoitza ezinbestekoa da, laurak behar ditugu errendimendua lortzeko. Aldi berean, energia-iturri bakoitzak eragin zuzena dauka gainerako iturrietan, laurak daude elkarrekin erlazionaturik.

Energia espiritualak elikatzen du bizitzeko grina. Baldintza bi bete behar dira energia-mota hori sortzeko: alde bate-tik, gure interes pertsonaletik haratago doan asmoa edukitzea; bestetik, asmo hori eta gure balioak bat etortzea. Beste modu

batez esanda, gure balioetan oinarritutako bizitza *transzendentala* aukeratzea.

Gure balioetan oinarrituriko asmo transzendentala behar dugu bete-betean aritzeko. Eduki ezean, norabide gabe ibiliko gara. Kanpoko haizeak eta korronteak noraezean eramango gaituzte.

Atleta euskaldunok ere energia espirituala behar dugu bete-betean aritzeko. Gure balioetan oinarrituriko asmo transzendentala eduki ezean, ez dugu goi-mailako errendimendurik izango.

Nire euskaltasunaren asmo transzendentala *euskal espezieari irauñaraztea* da. Bizidun guztiok dugu geu irauteko eta geuretakoei irauñarazteko sena, naturala da.

Eskarmentuak eraman nau Loehr jaunarekin ados egotea: asmoak “transzendentzia” behar du, interes pertsonalaren mugak zeharkatu behar ditu. Autoestimua eta asertibitate gabezia dugunean pentsa genezake euskaltasunari bizirik eusteko ahaleginak egitea ez duela merezi; edo, agian, bizirik irauteko ahalegina norberekeria dela. Une horietan oso lagungarria da asmoari transzendentzia ematea: “*Hazlo por ellos*”, genero-indarkeriaren aurkako iragarkian esaten zen legez. Izan ere, autoestimua falta dagoenean, errazago defendatzen ditugu beste interesak geureak baino.

Neuk ere besteengan pentsatzen dut asmoari eusteko. Alde batetik, arbasoek, euskaldunak izateagatik, pasatu zituzten kalamitateak gogoratzen ditut, eta euskal espezieari irauñaraztea euren zor diedala datorkit burura; esker onekoa izatea baino ez da. Bestetik, semea dut gogoan: ondorengoei duintasunez bizitzeko aukera bermatu nahi diet, nor eta zer diren ezkutatu barik, euskaltasuna barne. Azkenik, euskaraz bizi den euskal komunitatea datorkit gogora; hainbeste ahalegin egin eta gero, etorkizuna merezi du, nori berea.

Asmoa egonkorragoa da norberaren barnean sortu denean kanpotik hartu denean baino. Norberaren balioek indartu be-

har dute asmoa. Baina, aldi berean, transzendentzia behar du. Hori ere naturala da: espezie askotako bizidunak daude hiltzeko prest ondorengoak edo komunitatea defendatzeko bada. Ez da martiri-arima edo goitasun etikoa, biologia hutsa baino.

Energia espiritualak lagunduko digu gogoari bizirik eusten. Loehr psikologoak dio energia-iturria eraginkorragoa dela positiboa denean ukakorra, kontrakoa edo negatiboa denean baino. Zentzu berean, autoreak dio energia hori ez dugula alferrik xahutu behar. Barneko edo kanpoko pentsamendu kaltegarriak ditugu batzuetan, erotu eta nekarazi egin nahi gaituztenak: asertibitateari norberekeria deitzen diote, integritateari eta konpromisoari integritasoa, nortasunari harrokeria. Ez eskaini denborarik horiei!

Integritatea, erantzukizuna eta konpromisoa, asertibitatea eta zintzotasuna, eta asmo batekiko pasioa dira atleta euskaldunok behar ditugun giharrak. Eutsi goiari!

## Disfrutatzea

Itzela da emozioek errendimenduan duten eragina. Beldurra eta etsipena bezalako emozioek hartzen gaituztenean, gogoaren agintea bereganatzen dute. Bost axola zein burutsuak eta azkarrak garen, gure adimena ez da inondik agertuko: ez gara ezer lortzeko gauza izango.

Adibide asko daude ideia hori baieztatzeko. Burura datorkit lankide baten kasua: jendaurreko aurkezpen batean zeharo blokeatu zen; barkamena eskatu eta bilera utzi zuen. Enpresako adituena zen gaian, baina haren ezaguera eta adimena ez ziren beldurra gaingintzeko gauza izan.

Mario Alonso Puigek ikertu du gaia. Medikua izan arren, modu erraz eta ulergarrian azaltzen du, liburuetan zein hitzaldietan, zer-nolako eragina duten buruko prozesuek erren-

dimenduan eta ongizatean. Beldurrak biziraupen-mekanismoa aktibatzen du. Mekanismo hori aspaldian garatu genuen, oihaneko arrisku fisikoei aurre egiteko. Hiru erantzun mota ditu: borrokatu, ihes egin edo paralizatu (ez nabarmentzeko). Gorputzak prozesu fisiologiko batzuk jartzen ditu abian giharrak, erraiak eta hormonak astinduz: garuneko eskuin hemisferioak hartzen du kontrola, odola jarduera fisikorako behar diren giharretara bideratzen du, taupadak bizkortu egiten dira, arnasa arindu, ahoa lehortu... Barnean daramagun animalia bete-betean aritzeko prestatzen da. Zirt edo zart, une horietan ez dago pentsamendu arrazionalerako lekurik.

Oso eraginkorra da biziraupen-mekanismoa benetako arrisku fisikoei aurre egiteko. Baina gure buruak ez ditu ezberdintzen benetako arriskuak eta irudimenak sorturikoak. Hortaz, nahikoa da etorkizuneko balizko egoera bat aurreikustea, agian, inoiz gertatuko ez dena, mekanismoa abian jartzeko. Beraz, gure burutik pasatzen dena oso garrantzitsua da. Modu berean, arrisku fisikoak eta psikologikoak nahastu egiten ditu garunak; onartua ez izatea edo besteen aurrean ezgai agertzea benetako arrisku fisikotzat hartzen ditu, eta biziraupen-mekanismoa martxan jartzen du.

Hizkuntza minorizatueta hiltunok askotan pizten dugu biziraupen-mekanismoa. Orain gutxi Montsec izeneko Kataluniako martxa zikloturistan parte hartu nuen. Lehiakide bat pasatzen ari nintzenean, hitz egiten hasi zitzaidan:

- ... àdhuc queden molts ports que pujar! –edo horrelako zerbait esan zidan.
- *No t'entenc* –erantzun nion, ez nuela ulertzen alegia. Katalanez nahiko nukeena baino gaitasun eskasagoa daukat.

Hiru bider errepikatu genituen esaldi berberak, gorren arteko elkarrizketa izango balitz bezala; haren tonua gero eta oldarkorragoa zen:



- *Però d'on ets tu?* –aurpegiratu zidan. Ea nongoa nintzen bota zidan, katalana nintzela pentsatuz.
- *Euskalduna* –erantzun nion nik.

Hortik aurrera elkarrizketaren tonua zeharo aldatu zen. Nik katalanez jarraitzeko eskatu arren, gaztelaniara pasatu zen berehala. Kopetaraino zegoela esan zidan. Katalunian bizi diren batzuek, katalana ulertu arren, gaztelaniaz egitera behartzen omen zuten eta ezin omen zuen gehiago jasan. Etsipenean eta amorrazioan murgilduta, biziraupen-mekanismoa erraz aktibatu zitzaion, eta erantzun automatikoa agresibitatea izan zen.

Arestian esan dugu: gure burutik pasatzen dena kanpoko gertaerak bezain garrantzitsua da. Horretan datza, hain zuzen ere, errendimendua hobetzeko proposamena: kanpoko gertaerarik ezin dugu aldatu; bai, ordea, gure burutazioak, eta, beraz, baita egoeraren aurreko gure erantzuna ere. Biziraupen-mekanismoak sortzen dituen erantzun automatikoen ordeztu, guk arrazionalki aukeraturikoak eman ditzakegu. Azken batean, gizaki libreak gara, gure bizitzaren erantzuleak.

Emozio negatiboak baretzeko, gertaerak perspektibaz ikusteko, kontrola garuneko eskuin hemisferiotik ezkerreko eremu prefrontalera eraman behar dugu. Horretarako, energia eta oxigenoz bete behar dugu eremu prefrontala. Bada, Puig jaunaren arabera, egoera emozional batzuetan (ilusioa, poza, konfiantza sentitzen dugunean) eremu prefrontalera doan odol-jarioa handitu egiten da eta, beraz, oxigeno- eta glukosa-hornidura. Etsipenean frustrazioan eta larritasunean murgiltzen garenean, berriz, odol-jario hori gutxitu egiten da. Egoera emozional positiboek, beraz, errendimendua hobetu egiten dute.

Baina urrunago doa Puig jauna: emozio negatiboetan murgilduta gaudenean, neuronak arinago hiltzen dira. Egoera emozional positiboek, ordea, neurona berriak sortzen dituzte,

osasuna hobetu eta bizitasunez betetzen gaituzte. Horrez gain, besteekin ditugun harremanak hobetu eta elkarlana sustatzen dute.

Orain urte batzuk Gemma Sanginesekin geratu nintzen Sarrikon. Irakurrita nituen berak idatzitako lan batzuk, hizkuntzaren erabileran autoestimua eta asertibitateak duten eraginaz; ni irrikaz nengoen aurrez aurre entzun eta ikusteko.

Tabernan sartu ginen eta bera hurbildu zen barrara:

- *Koka-kola eta garagardoa, mesedez* –eskatu zuen irribarrez.
- *Koka-kola y... ¿qué?* –erantzun zion tabernariak.
- *Garagardoa* –errepikatu zion, eskuarekin kañak ateratzeko txorrota seinalatzen zion bitartean, irribarrea zabalduz. Ez zegoen emakume hari ezetz esaterik.

Ordaintzeko orduan irribarre bera erakutsi zion tabernariari:

- *Zenbat?* –galdetu zion.
- *Hiru... tres treinta. Perdona, es que no se euskara.*

*Badut zer ikasi!* –pentsatu nuen nik. Beldurra eta gorrotoa bezalako emozio negatiboek biziraupen-mekanismoa isiotzen dute. Biziraupen-mekanismoa oso eraginkorra da arrisku fisiko handiko egoetarako. Baina bizitzako gainerako erronketan errendimendurik onena lortzeko, egoera emozional atsegin eta positiboa aukeratu behar dugu; ilusioa, konfiantza, pazientzia, poza, eta enpatia bezalako emozioak sentitu eta sentiarazi, Gemmak egin zuen bezala. Izan ere, emozio horietan dira energia emozionalaren iturria.

Atleta euskaldunok iraupen luzeko hesi-lasterketa dugu aurrean, eta energia emozionala oso ondo kudeatzea komeni zaigu. Emozio negatiboak ez dira eraginkorrak, laktatoz betetzen gaituzte. Ilusioz, konfiantzaz eta enpatiaz elikatu behar

ditugu giharrak, energiaz bete eta luze irauteko. Hesien altuera ez da aldatuko, lasterketaren luzera ere ez. Baina lehenago helduko gara helmugara, eta bidean disfrutatu egingo dugu.

## Burua eta bihotza

Garuna da gizakiok dugun organorik garatuena. Gorputzaren pisuaren %2 besterik ez duen arren, odol-jarioaren %25 kontsumitzen omen du. Garuna da beste animalietatik gehien aldentzen gaituen organoa, eta, ziur aski, lurtean dugun boterearen arrazoia. Berak gobernatzen du gorputza; bertan gordetzen dira gogoa, pentsamendua, sentimenduak, asmoak, nortasuna; azken finean, materia izan ezik, garen guttia. Garuna da energia mentalaren iturria, eta ikaragarritzko eragina dauka errendimenduan. Beraz, haren ahalmena zukuzten ikasi behar dugu.

Organo oso konplexua da garuna. 1981. urtean Medikuntza eta Fisiologiako Nobel Saria irabazi zuen Roger Sperryk zientzialariaren hitzetan, bi buru ditu gizakion garunak, bi kontzientzia ezberdin: eskuin hemisferiokoa eta ezker hemisferiokoa.

Ezker hemisferioaren egitekoa da informazioa aztertzea eta metatzea. Berari esker ikasten ditugu kontzeptu eta ideiak. Han kudeatzen ditugu zenbakiak eta letrak: jakintzaren hemisferioa da. Identitatea, nortasuna, ohitura eta jokabide-ereduak gordetzen ditu.

Eskuin hemisferioa, berriz, gauza da milioika datu batera prozesatzeko. Haren trebetasuna ez da elementuen azterketa, baizik eta elementuen arteko harremanak ulertzea. Espazioarekin loturiko zereginak hartzen ditu; irudimena eta sormenaren sorlekua da, eta emozioekin oso lotuta dago. Ezker hemisferioak hitzak erabiltzen ditu komunikatzeko; es-

kuinekoak, berriz, sentsazioak, irudiak, ikurrak eta emozioak. Herri hizkeran, ezker hemisferioari *burua* esaten diogu, eskuinari, berriz, *bihotza*.

Ezker hemisferioan gordetzen ditugun jokabide-ereduak aproposak dira eremu eroso eta ezagunetarako. Izan ere, aurreko bizipenetatik ikasi ditugu, eta eraginkorrak dira aurreko moduko ingurunetarako. Baina egoera berria denean, aurretik garatu ditugun jokabide-ereduak ez dira egokienak. Hazi, garatu, eta eboluzionatzeko orduan, finkatutako nortasuna eta jokabide-ereduak pentsamendu mugatzaile bihur daitezke. Orduan, eskuin hemisferioaren laguntza behar da, inguruneke datuen arteko harremanak ulertu eta jokabide berri egokienak aukeratzeko.

Orain gutxi, Dima aldera bizikletaz nindoala, txirrindulari beltz bat pasatu nuen. Dimako iturrira heldu eta ura hartzeko gelditu nintzen. Txirrindulari beltza hurbiltzen ikusi nuen eta nire buruko bi hemisferioak elkarrizketa iskanbilatsuan hasi ziren:

— *Gizon beltza, euskaraz ez daki, hispanoa izango da: egiozu erdaraz* –esan zidan ezker hemisferioak.

Eskuin hemisferioak, berriz, adiskidetasun- eta enpatia-emozioak bidali zizkidan; etxekoa izango balitz bezala hartzeko gogoia nuen, euskaraz.

— *Gaizki hartuko du, errespetu falta da. Gizagaixoari estualdia pasaraziko diozu* –berriz ere ezkerrekoak.

Nire burutazioetan galduta nembilela, gizonak agurtu egin ninduen:

— *Sargorie, gaur dauena! Ur freskue ondo etorko jaku!* –esan zidan bizkaierak duen soinu musikalaz; baserrian hazitakoa izango balitz bezala.

— *Bai, itoteko moduko beroa dago gaur* —erantzun nion, eta euskaraz jarraitu genuen elkarrizketa. Aldi berean, liberatuta eta lotsatuta sentitu nintzen.

Urte askoan, kanpoko eta ezezaguna arriskutsuak izan dira euskaldunontzat; euskara arrotza zitzaien, eta isildu eta desagerrarazi egin nahi zuten. Zalantza eta beldurrez tratatzen ikasi genuen. “*Ezezagunari erdaraz, badaezpada ere*” jokabide-eredua barneratu genuen ezker hemisferioan. Jokabide-eredu hori zaharkitua dago, baina oraindino bizirik.

Batzuetan jaramon gehiegi egiten diogu ezker hemisferioko pentsamenduari eta gutxiegi eskuinekoak bidalitako mezuei, sentsazioei eta emozioei. Baina gogoratu behar dugu ezker hemisferioan daudela muga mentalak eta errealitatea antzemateko erabiltzen ditugun iragazki mugatzaileak. Bertan gordeta ditugun nortasuna- eta jokabide-ereduen arabera jardunez gero, erosotasun-eremuan murgilduta biziko gara: aurretik ikasitako ohiturak erabiliko ditugu. Baina ohitura horiek ez dira proposak garapenerako eta eboluziorako.

Jokabide zaharrek emaitza berdinak errepikatzeko baino ez dute balio; ingelesez esaten den legez: *if you do what you did, you get what you got*. Marka berriak lortzeko, berriz, eskuin hemisferioko energia mentala askatu behar da: emozioei eta sentsazioei jaramon egin behar diegu.

Ezezagunak etxeok bezala hartzen ditugunean eta kanpoko gutarikoak izateko aukera ematen diegunean, ondo sentitzen gara.

Euskaraz egiten diegunean, adiskidetasuna, enpatia eta hurbiltasuna sentitu eta adierazi egiten ditugu; eta, aldi berean, arrazakeria eta bereizkeria albo batera uzten ditugu.

Atleta euskaldunok, euskararen erabileran marka berriak lortu nahi baditugu, jokabide zaharrak baztertu eta eskuin hemisferioak bidaltzen digun energia mentalari erreparatu behar diogu: ondo sentiarazten gaituzten jokabide-ereduak errepi-

katu eta ohitura berriak ikasi. Izan ere, ezezagunari euskaraz egiten diogun bakoitzean, gure marka hobetu egiten dugu.

## Sineskeriak

Quebrantahuesos Sabinanigon antolatzen den martxa zikloturista da, oso ospetsua Euskal Herrian. Sei bider bukatu dut dagoeneko. Aurten inoizko markarik onena lortu dut. Gogoratzen dut azken mendatean, Portaleten, oso motibatuta nindoala; banekien nire marka erraz hobetuko nuela, eta nuen guztia ematen ari nintzen aldapan gora. Une batean gorputzak nahikoa esan zidan, karranpak hasi zitzaizkidan, eta pinoiak igo behar izan nituen.

— *Agortu zait gasolina* —pentsatu nuen. Handik aurrera lasaiago joan behar izan nuen helmugara heldu arte.

Beste egun batzuetan, berriz, etxetik bertatik ateratzen naiz nekatuta. *Gaur ahul sentitzen naiz* pentsatzen dut. Normalean, astiro entrenatzen dut egun horietan. Baina gerta daiteke, berotu ostean, ondo sentitzea eta entrenamendua betebetean bukatzea.

Bi esperientziak oso ezberdinak dira errendimenduaren aldetik. Portaleten indarra agortu zitzaidan, gertaera fisikoa izan zen: glukogeno gutxi eta laktato gehiegi. Energia fisikoak baino ez zezakeen arazo hori konpondu.

Etxetik nekatuta ateratzea, berriz, sentsazioa da; batzuetan berretsi egiten da; besteetan ez. Kasu horretan, egoerari buelta emateko, energia emozionala behar da.

Badago hirugarren egoera bat ere: *gaur ahul sentitzen naiz* esan beharrean, *ni ahula naiz* ideia sinestea. Orduan ez gara gauza saiatzeko ere. *Ni ahula naiz* ez da sentsazioa edo

emozioa; sineskeria mugatzailea da, gure energia zeharo husten duena.

Sineskeria mugatzaileak subkontzientean gordetzen dira, eta nortasunaren parte bihur daitezke. Psikologo batzuek diote esperientzia gogorren emaitza direla, askotan haurtzaroan gertaturiko bizipenenena. Oroimenak, gertaerez gain, sentsazioak, emozioak eta gure buruaren gaineko iritziak ere gordetzen ditu. Jatorria edozein dela ere, sineskeria mugatzaileak gainditzen ikasi egin behar da errendimendua hobetzeko.

Izan ere, sineskeria mugatzaileek konpromiso ezkutuak sortzen dituzte, eta horien bidez gure jokabidea eta errendimendua baldintzatu. Portaera aldatzeko eta helburuak lortzeko konpromiso kontzienteak hartzen dira. Adibidez, osasunaz kezkatuta gaudenean, edo lodiegi sentitzen garenean, arrazoizko konpromiso kontzienteak hartzen ditugu egoera hobetzeko: *Kirola egingo dut* edo *Gutxiago jango dut* bezalako konpromisoak. Askotan, ostera, konpromiso kontzienteek ez dute portaera aldatzen. Gehiegi jaten jarraitzen badugu edo beti aurkitzen badugu aitzakiaren bat kirolik ez egiteko, gure subkontzienteak sineskeria mugatzailearen bat gordetzen du. Agian, kontziente ez izan arren, barneratuta dugu *Ni tripaundia naiz* edo *Ni alperra naiz* bezalako sineskeriaren bat.

Iraganari atxikitzeak eta sineskeria mugatzaileei eusteak identitate-sentsazioa indartzen dute. Baina, aldi berean, geure buruaren gaineko konfiantza eta hobetzeko ahalmena murriztu egiten dituzte. Izan ere, sineskeria horiek portaera-konpromiso ezkutuak sortzen dituzte.

Konpromiso ezkutuak ez dira kontzienteak, ez ditugu hitzez adierazten. Baina emozio, irudi eta sentsazioen bitartez subkontzienteak behin eta berriz errepikatzen digu *Asko jan beharra daukat* edo *Ez daukat borondaterik kirola egiteko*. Konpromiso horiek kontzientziaren azpian ezkututzen dira; gu geu ez gaude jakinaren gainean. Horrexegatik, ez dugu ulertzen

zein den telebistari kateatuta lotzen gaituen indarra edo tabernan beti postre goxoa eskatzera bultzatzen gaituen etsaia: subkontzientean ditugun konpromiso ezkutuak dira.

Zaila da arazoa konpontzea arazoa bera ikusi ezean: sineskeria mugatzaileak gainditzeko azaleratu egin behar dira: emozioak, sentsazioak, irudiak eta oroimenak antzeman eta azpian gordeta dagoena igarri behar dugu. Ez da lan erraza; batzuetan gogorra egiten da nork bere buruaren gainean dituen iritziak onartzea.

Asko dira atleta euskaldunon errendimendua mugatzen duten sineskeriak. *Ni ez naiz benetako euskalduna* motakoak dira batzuk, eta euskara-gaitasunarekin lotuta daude: *sasi-euskaldun berria naiz, sasi-euskaldun analfabetoa naiz, sasi-euskaldun makettoa naiz*. Beste batzuek, *Ni uzkurra naiz* erakoak dira, eta asertibitatea ukitzen dute: *ni lotsatia naiz, ni beldurtia naiz, ni alperra naiz* eta antzekoak. Azkenik, euskaldunoi dagozkigun estereotipoak daude: *ni aldeanoa/kaxeroa naiz* edo *ni erradikala naiz* bezalako sineskeriak.

Sineskeria azalratzea lortutakoan, ez da baloraziotan energiarik galdu behar. Interpretazioek, balorazioek eta iritziek ez digute aurrera egiten lagunduko. Iraganari kateatuko gaituzte eta energia guztia xurgatu.

Aurrera egiteko bidea sineskeria onartzea da, pentsamendu eta aukera bezala. Baina, aldi berean, bereiztea, alde bateatik, gure identitatea eta, bestetik, sineskeriak eskaintzen digun aukera; geuri dagokigu zer izan nahi dugun askatasunez hautatzea; geu gara, berriz ere, etorkizunaren erantzule.

Aukera kontzienteak energia mentalaren iturri dira; al-daketa gauzatzeko behar den konfiantza eta indarra dakarte. Hortik aurrera, unean-unean zer nahi dugun, horretan jolastuko gara: hau da, atleta euskaldunaren papera antzeztuz, atleta euskaldun bihurtuko gara eta marka guztiak hautsi. Ezina jolastuz egina.



## Energia fisikoa

Energia fisikoa da bizitzeko behar den erregai nagusia. Energia fisikoan dautza bizitasuna, buru bizkortasuna eta erne egoteko ahalmena. Eragin handia dauka sormenean, emozioak kudeatzeko eran, kontzentratuta egoteko gaitasunean, eta konpromisoei eusteko ahalmenean.

Jim Loehren hitzetan, lau jarduerak erregulatzen dute energia fisikoaren maila: arnasketak, elikadurak, atsedanak eta ariketa fisikoak.

Arnasketaren bitartez, energia fisikoa sortzeko beharrezkoa den oxigenoa lortzen du gorputzak. Horretaz gain, arnasketa kudeatzea da gorputza eta burua baretzeko modurik eraginkorrena. Arnasa hiru segundotan hartu eta sei segundotan botaz gero, gorputza eta pentsamendua lasaitu egiten dira.

Elikatzea ere ezinbestekoa da energia fisikoa sortzeko. Errendimendu hobereana lortu nahi bada, behar den unean eta neurrian eman behar zaio elikagaia gorputzari. Egunean bost edo sei bider jatea gomendatzen da, eta janari bakoitzean hurrengo hiru orduetarako behar diren kaloriak eta elikagaiak hartzea; ez gehiago, gorputzak alferrik metatzen dituelako, ez eta gutxiago ere, energia gabe gera daitekeelako. Komenigarria da, halaber, egunero bi litro ur inguru edatea; deshidratazioa arriskutsua da, kontzentrazioa eta koordinazioa galarazten eta murrizten dituelako.

Atsedena erabakigarria da energia fisikoa berreskuratzeko. Gizaki gehienok zazpi edo zortzi orduko loaldia behar dugu. Lo gauden bitartean, indarberritu egiten gara, gorputzak matxurak konpontzen ditu eta garatu egiten da. Garunak ere loa behar du eguneroko informazioa garbitzeko.

Ariketa fisikoak gaitasun fisikoa areagotu egiten du: zirkulazio- eta arnasa-sistemak, giharrak, artikulazioak eta hezurak indartu egiten ditu. Kirolak energia fisikoa berritu egiten du.

Horrez gain, gaitasun kognitiboa ere garatzen du, zeren ariketa fisikoa egitean odol eta oxigeno gehiago bidaltzen baitzaio garunari. Bestalde, jarduera fisikoak endorfinak askatzen ditu. Hormona horiek ongizate sentzazioa sortzen dute, analgesikoak dira, eta antsietatea gutxitu egiten dute. Kirola eginez, gaitasun fisikoa hobetzeaz gain, energia emozionala eta mentala ere metatzen dugu.

Arestian aipatu dugu, bete-betea aritzeko lau energia mota behar ditugula: fisikoa, emozionala, mentala eta espirituala. Horietako bakoitzak eragin zuzena dauka gainerako iturrietan. Energia fisikoa ondo kudeatuz gero, errazagoa da energia espirituala, mentala eta emozionala izatea; energia fisiko gutxi dagoenean, berriz, zaila da argi pentsatzea eta emozioak kudeatzea. Ez dugu ezer berririk asmatu; izan ere, errezeta magikoak baditu ia bi mila urte; Decimus Iunius Iuvenalis poeta erromatarrak idatzi zuen: *mens sana in corpore sano*.

# Errendimendua hobetzen

*“Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.”*

MAHATMA GANDHI

## Lehentasuna

Asmoak, balioak, eta ezagutza ezinbestekoak dira epe luzean hobekuntza lortzeko, baina ez dira nahikoa; arrakasta asmoak gauzatzean datza.

Hainbat ideia eta asmo on bidean geratzen dira, maila pertsonalean, enpresa munduan zein gizartean. Nork ez du Urteberri-egunean asmo berriak gauzatzeko erabakia hartu; bada, estatistikek diote gehien-gehienok, %80k baino gehiagok, ez dugula helburua lortzen. Kasu batzuetan kontzeptu-mailan gelditzen dira asmoak, beste batzuetan inoiz helburua beteko ez duten proiektuetan hiltzen dira. Izan ere, asmoak gauzatzea ez da erraza; baina beste gauza asko bezala, asmoak gauzatzeko prozesua ikasi egin daiteke.

Asmo berriak burutzeko portaera aldatu behar da. Joka-bideak ohitura bihurtu eta automatikoki errepikatzen direnean, gure garunean neuronon arteko konexioak sortzen dira. Zaila da ikasitako portaerak aldatzea, garunak berez portaera

berbera behin eta berriz errepikatzeko joera baitu. Aldaketa gauzatzeko energia asko behar da, espiritualala, emozionala, mentala eta fisikoa.

Aurretik aipatu dugu norberaren balioetan oinarritutako asmo transzendentalak direla energia espiritualaren iturri. Horrelako asmoak dira aldaketa gauzatzeko gehien motibatuko gaituztenak. Gure helburuak asmo horiekin bat eginez gero, aldaketa errazagoa izango da. Helburuaren jatorria benetan axola zaigun asmoa denean, samurragoa da prozesua. Helburua istanteko apeta arinaren emaitza denean, berriz, nekez gauzatuko da aldaketa.

*The 4 Disciplines of Execution* liburuak azaltzen du asmoak gauzatzeko prozesua. Bi aholkularik eta enpresa-exekutibo batek idatzi dute liburua, eta enpresa-mundura zuzenduta badago ere, bertako ideiak beste arlo askotan erabil daitezke. Liburuan aipatzen den lehen diziplina da arreta benetan oso axola zaigun helburuan jartzea (*Focus on the wildly important goals*).

Egileen iritziz, egungo gizarte lehiakorrean, zeregin anitz burutu nahi dira batera, eta, aldi berean, helburu asko lortu. Baina gizakia ez dago genetikoki horretarako egokitua. Garunak prozesu kontziente bakarra kudea dezake bikaintasunez. Zenbat eta helburu gehiago, orduan eta emaitza gutxiago.

Eguneroko zereginek energia-kopuru izugarria eskatzen dute; denbora eta indar gehiena ematen da eginkizun arruntak aurrera ateratzen. Horregatik, asmo berria gauzatzeko, asmatu egin behar da nola aldatu beste eginkizun guztiak albo batera utzi gabe. Bestela, betiko tranpan eror gaitzke: gutxietsi egingo dugu egunerokotasunak dituen eskakizunak, eta ez dugu inoiz aurkituko aldaketa-prozesuak eskatuko dizkigun energia eta denbora.

Arestian aipatu dugu portaera-aldaketak energia asko behar duela. Beraz, eguneroko zereginek uzten duten energia

guztia helburu bakarrean kontzentratu behar da; ezin da zertarako askotan barreiatu. Horrek esan nahi du helburua oso ondo aukeratu behar dela. Horretarako, *The 4 Disciplines of Execution* liburuaren egileek honako hausnarketa hau proposatzen dute: demagun aldaketa alor bakarrean gauzatu daitekeela eta gainerako esparru guztietan gaur egungo emaitza berberak lortuko direla; asmo berria egia bihurtzeko prozesuan eragin handiena izateko, zein alorretan burutu behar da aldaketa?

Nire euskaltasunaren asmo transzendentalak euskal espezieari irauaraztea da, eta horretarako bururatu zaidan biderik eraginkorrena euskaraz bizitzea da.

Izan ere, alde batetik, euskaraz bizi naizen artean euskal espeziea ez da desagertuko. Bestetik, ez zait norberaren eredia baino modu eraginkorragorik bururatzen euskara ondorengoei transmititzeko eta espezieari etorkizuna bermatzeko; esaten duguna baino gehiago, geuk egiten duguna ikasten dute gazteek: *lehenik heuk egin, gero besteei eragin*. Azkenik, euskaraz biziz gero, aukera eskaintzen zaie norberaren inguruko euskal espezie-kidei euskaraz bizitzeko, eta, beraz, bizirauteko.

Euskaraz bizi: horixe da landu behar dudana lehentasunezko esparrua. Horretan erabili behar dut energia guztia, beste zeregin batzuetan sakabanatu beharrean.

Bihar Elkar liburu-dendara joango naiz. Oraintsu bi lider abertzalek liburu bana aurkeztu dute: Juan Jose Ibarretxek *El caso vasco: El desarrollo humano sostenible*, Arnaldo Otegi *El tiempo de las luces*.

Liburu biak liburu-dendan geratuko dira, erdarazko “*luc*es” eta “*desarrollo sostenible*” iluntasun jasangaitza besterik ez baitira euskal espeziearentzat. Euskaraz idatzitako liburua erosiko dut, plazera baita guretzat, euskal espezie-kideontzat, idazten dena irakurtzea.

Ibarretxek liburuaren aurkezpenean esan zuen: “*soplan vientos a favor del derecho a decidir*”. Ados nago lehendakari

ohiarekin, zeren neuk erabakia hartuta baitaukat: euskal espezieari iraunarazteko euskaraz bizi nahi dut.

## Helburua

Lehentasunezko esparrua aukeratu ondoren, errazagoa da helburua zehaztea. Helburuek nolakoak izan behar duten gogoratzeko ingelesez SMART (azkarra, argia) hitza erabiltzen da; letra bakoitzak ezaugarri bat gogorarazten du: Specific (zehatza), Measurable (neurgarria), Achievable (lorgarria), Relevant (garrantzitsua) eta Time-bound (denboran mugatua).

Helburua zehatza denean, erraz jakin daiteke ea bide onean goazen. Helburu lausoek porrota bermatzen dute, ezin baita egiaztatu bete diren edo ez.

Helburuak neurgarria eta denboran mugatua izan behar du; hau da, *zenbat* eta *noizko* zehaztu egin behar dira helburuan, jomugatik zein hurbil edo urrun gauden jakiteko. Oso zaila da, bestela, neurtzen ez dena kudeatzea.

Errendimendua hobetu nahi denerako erabiltzen da helburua. Beraz, helburuak erronka izan behar du, eta lortzeko erosotasun eremua gainditu egin behar da.

Baina, aldi berean, ezinbestekoa da helburua lorgarria izatea. Helburuak betetzean, autoestimua indartu egiten da eta hobetzeko gaitasuna baieztatu. Norberarengan uste osoa izatea ezinbestekoa da bidean aurrera egiteko, eta hori helburuak lortuta eskuratzen da. Kontuz, beraz, luzera-jauziekin; urrats ez urrats arinago eta errazago egiten da bidea.

Esan beharrik ez dago helburuak garrantzizkoa izan behar duela asmoa gauzatzeko, eta helburua betetzearen erantzukizuna norberari dagokiola; norberaren eragin-eremutik kanpoko helburuak besteentzat utzi behar dira.

Helburu eraginkorrek izan behar dituzten ezaugarriak eta SMART akronimoa aspaldikoak dira; joan den mendeko lau-

rogeiko hamarkadan zabaldu ziren, eta, ordutik aurrera, behin eta berriz errepikatu dira unibertsitateetan, ikastaroetan, eta hitzaldietan. Hala eta guztiz ere, deigarria da zein gutxi erabil-tzen diren euskal munduan helburuak zehazteko orduan.

Orain urte batzuk Euskal Kulturgintzaren Transmisioa ikastaroan hartu nuen parte, eta *XXI. Mende Hasierako Hizkuntza Politikaren Oinarriak* agiriaren gaineko iritzia idaztea tokatu zitzaidan. Gogoan daukat hizkuntza-politikaren helburua ulertu ezinik ibili nintzela. Bilatzailea erabili nuen “helburua” hitza aurkitzeko, eta hamaika bider agertzen zen agirian; SMART helbururik, ordea, ez nuen aurkitu. Helburutzat har zitekeen esaldi batek honela zioen: “*XXI. mende hasierako hizkuntza-politikaren helburuak ezin du izan, soilik, euskaldunak sortzea, baizik eta ahalik eta euskaldun gehienak, ahalik eta egokiera, toki eta esparru gehienetan euskal hitzun bihurtzea, erabilera dela medio*”.

Zehaztasunari dagokionez, interesgarria litzateke jakitea euskaldunak zelan “sortzen” diren; euskaldunak sortzeko modu bat bururatzen zait, baina ez dut uste jarduera hori denik zabaldu nahi dena. Edo, agian, bai, zeren, bestela, zaila da asmatzea euskaldunak euskal hitzun bihurtzeko zer egin behar den. Euskaldun hitzaren esangura “*vascoparlante*” bada, euskal hitzunaren sinonimoa da, eta ez dago ezer bihurtu beharrik; euskaldun hitzarekin euskal herritar esan nahi bada, berriz, jakina da euskal herritarrak euskal hitzun bihurtzeko zer gertatu behar den, baina euskal herritarrak sortzen hizkuntza-politikaren esku-hartzea zein den ulertzea zaila da.

Sasi-helburu horrek ez du ez eperik ez kopururik, hortaz, ezinezkoa izango da helburua bete den edo ez jakitea. Batzuen ustez hizkuntza-politika arrakastatsua izango da; besteek, berriz, porrota baino ez dute ikusiko. Helburua neurgarria eta denboran mugatua balitz, hizkuntza politikaren eraginkortasuna bistakoa izango litzateke.

Hizkuntza-politikan onartzen dena pentsaezina da beste arlo batzuetan; Imajinatzen dut Usain Bolt Joko Olinpikoen aurretik edo futbol-entrenatzailea liga hasi baino lehen: ... *nire helburua ahalik eta lehiaketa gehien, ahalik eta toki gehienetan, ahalik eta emaitza egokienekin egitea da.*

Usain Boltek badaki bai helburuak zehazten. BBC kateak iazko azaroan aipatu zuen aurtengo helburua: “*Defending Olympic 100m and 200m champion Usain Bolt says he will aim for four gold medals at the 2012 London Olympics*”. Helburua zehatza da: urrezko dominak; neurgarria: lau; denboran mugatua: 2012ko Joko Olinpikoetan; eta ziur nago haren buruan egingarria eta garrantzitsua zela.

Gustura entzungo nuke era horretako helburua hauteskunde-kanpainan: *Gure helburua legealdia bukatu baino lehen euskararen erabilera %13tik %18ra igotzea da.* Zeren, SMART Helburuek konpromisoa adierazten dute, indartsuak dira, eta asmoak gauzatzen laguntzen dute. Helburu lausoak, berriz, ez dira benetako helburuak. Kasurik onenean, landu gabeko asmoak dira; gehienetan, berriz, ameskeriak edo konpromiso gabeko berritsukeriak.

Nire euskaltasunaren asmo transzendentalak euskal espezieari iraunaraztea da, eta lehentasunezko esparrua euskaraz bizitzea. Helburua zehaztu beharrean nago, eta horretarako ikasitakoa erabiliko dut:

- Zer? Euskaraz bizi, euskara erabili.
- Zenbat? Zortzi ordu egunean, iratzarrik nagoen denboraren erdia.
- Noizko? 2013-01-01

Nire helburua, urte bukaerarako, egunero zortzi orduz euskaraz bizitzea da.

Garrantzitsua da eta egingarria ere bai; zalantza barik, ehun metroak hamar segundo azpitik egitea baino errazagoa. Horra hor erronka!



## Lehen urratsa

Mario Alonso Puigek *Ahora Yo* liburuan dio, bere ustez, arrakastaren %80 aldaketa egiteko arrazoi edo zergati ona edukitzea dela, eta gainerako %20a abian jartzeko moduan asmatzea.

Espeziearen biziraupena bermatzea arrazoi indartsua da; alde horretatik, Puig idazlearen arabera, arrakastaren %80 bermatuta dago. Euskaraz zergatik bizi nahi dugun gogoratu besterik ez dago aurrera egiteko, gogoia berotzeko, eta, bihoretzak zerbait nahi duenean, buruak lortzeko bidea asmatuko du.

Abian jartzeko modurik eraginkorrena ametsa jokatzeko hastea da. Erantzukizunari buruz aritu garenean aipatu dugu Jack Canfieldek idatzitako *The Success Principles*; idazleak proposatzen duen printzipio bat da *act as if*, hau da, zer izan nahi dugun, hala jardutea. Horrela jokatzeko denean, subkontzientea helburua lortzeko lagungarria den edozein bideren bila hasten da. Bestalde, gure portaerak helburu bera duen jendea erakarriko du, eta nahi barik helburua lortzen lagunduko diguten aliatuak topatuko ditugu.

*Act as if* metodoa egiaztatuta daukat. Duela sei urte edo, kirola serioago hartzea erabaki nuen, osasuna jagon eta pisua jaitsi nahian. Ordura arte nire kabuz ibili nintzen bizikletan, eta errendimenduak ez zuen gora egiten. Txirrindulari profesionala izango banintz bezala aritzea erabaki nuen: kirol-medikuntzako zerbitzuan proba fisikoak egin eta entrenatzeko metodoak ikasi nituen, janaria jagoten hasi nintzen, martxa zikloturistikin egutegia osatu nuen, eta martxak amaitu ostean masajea hartzeko ohitura hartu nuen, errazago erreku-peratzeko. Konturatu barik, harreman berri asko egin nituen kirol-munduan, nireen antzeko helburuak eta zaletasunak ziztuztenekin. Haiek lagundu didate oztopoak gainditzen, erronka berriak hartzen, eta une zailetan motibatu egin naute.

Eskarmentu horretatik, euskaraz bizi nahi dugunontzat lagungarriak izan daitezkeen ondorio pare bat atera dut.

Lehena, helburua lortzen lagunduko dutenengana hurbildu, eta haiekin batera eman behar dira lehen urratsak. Hobekuntza-prozesuan hastea da gogorrena. Lehenengo ahaleginek arrakastatsuak behar dute izan, konfiantza hartzeko; ingurukoak alde izanez gero, errazago lortuko dira. Hiru bidaide mota dira lagungarrienak:

- Arituak: prozesuan oztopoak aurkitzen direnean, lagungarria da bidea aurretik egin dutenen aholkua. Txirrindularitzan ere, energia asko galtzen da bakar-lanean; hobe beste baten gurpilean joatea.
- Adituak: edozein arlotan ezagutza falta badugu, eta laguntza behar izanez gero, adituena da iturririk emankorrena; bestela energia asko gal daiteke gurpila berriro asmatu (edo topatu) nahian.
- Begiraleak: betebeharrak eta epemugak gogoratu, eta erronka berriak hartzera animatzen gaituztenek ere lagunduko digute konpromisoei eusten.

Bigarrena, ingurugiroak eragin handia dauka errendimenduan. Subkontzientek ingurugiroa aztertu, eta sistemari ondoen dagokion portaera aukeratzen du. Martxa zikloturistan, konturatu barik, gehiago behartzen da gorputza, inguruak subkontzientea horretara bultzatzen duelako. Halaber, ingurugiro euskaldunean murgiltzen garenean, errazagoa da euskaraz bizitzea: atzean entzuten diren elkarrizketek, giro-musikak, irriak, edo tabernan duten telebista-kateak hizkuntza-portaera baldintzatzen dute.

Lehen urratsak emateko, beraz, komeni da bidaide lagungarriak aukeratzea eta ingurugiro erakargarrian murgiltzea. Hasieran, ezin daiteke energiarik alferrik galdu haizearen kontrako ahaleginetan; norberaren portaera-aldaketa zuritu

beharrean edo hurkoa konbentzitzen saiatu beharrean, eragin-korragoa da gure helburuarekin bat egiten duen korrontean sartzea.

Euskaraz bizi diren lagunengana hurbildu eta haietarikoa izango bagina bezala jardun: hori da helmugara heltzeko lehen urratsa.

## Abiapuntua

Bidaia antolatzeko, beharrezkoa da helmuga zein den jakitea, baina ez da nahikoa: nondik abiatu ere ulertu behar da.

Kirolean errendimendu-proba eta azterketa fisikoa egin daitezke irteera-puntua zein den ulertzeko, horren arabera zehazten baitira lehentasunak eta entrenamendu-planak.

Beste edozein proiektutan ere hasierako egoera ezagutu behar da errendimendua hobetzeko; helburuarekiko non kokatzen garen jakin ezean, ezinezkoa da hobekuntzarako lehentasunak zehaztea.

Azterketa horrek ahalik eta zintzoena izan behar du. Egungo egoerari buruzko aurreiritzi faltsuak egon daitezke: batzuetan errealitateari erreparatu ez zaiolako, beste batzuetan errealitatea mingarria delako eta nahiago delako ez ikusi.

Errealitatea onartu egin behar da, emozio negatibo barik. Dagoena dago, ez da inor epaitu behar, ezta errudunik topatu behar ere. Egungo egoerak ez du desengainurik edo huts egite sentimendurik sortu behar. Ondo begiratuta, hasierako egoera zenbat eta okerragoa izan, orduan eta errazago hobetuko dugu errendimendua.

Amerikako Estatu Batuetan aritu nintzen lanean, Euskal Herriko lankide batekin. Hilero, bertako enpresako zuzendaritza-bileran, hileko emaitzak aztertzen ziren. Hil batean, enpresak oso emaitza kaskarrak izan zituen. Bileran emaitzen

aurkezpena egiten ari zen zuzendariak zera esan zuen: *We have a great opportunity here!*, hau da, izugarrizko aukera genuela aurrean. EHko lankideak, isilka baina amorratuta, zera esan zidan: *¡Qué oportunidad ni que cojones, aquí lo que hay es un problema de la hostia!*

Egoera berbera izanagatik –emaitzak txarrak ziren benetan– bi ikuspuntu zeharo kontrajarri entzun nituen: batek itzelezko aukeratzat zuena, bestearen ustean, izugarrizko arazoa zen. Aukera hitzak emozio positiboak eragiten ditu: hobekuntzari eta kreatibitateari atea zabaltzen die. Arazo hitzak, berriz, emozio negatiboak sortzen ditu: zerbait gaizki dago. Emozio negatiboek biziraupen-mekanismoa jartzen dute martxan: borrokatu, ihes egin edo paralizatu. Kasu honetan, erantzunaren tonuak adierazten zuenez, nire lagunak agresibitatea aukeratu zuen.

Iritziek eta balorazioek ez dute egoera hobetzen, eta gehienetan errealitatea objektibotasunez aztertzea eragotzi egiten dute. Norberaren euskara-erabileran ere, aurrera egin nahi bada, errealitatea zintzo antzeman eta onartu behar da, abiapuntua zehatz-mehatz kokatzeko eta ibilbidean ez tronpatzeko.

Baina ez da dirudien bezain erraza: batzuetan nork bere burua zuritu nahian, beste batzuetan emozioek itsuturik, komeni den errealitatea asmatu egiten da.

*Berria* irakurtzen dut ia egunero, eta euskarari buruzko iritziak irakurtzea dut gogoko. Euskara erabiltzeko eragozpenak aipatzen dira askotan: funtzionario erdalduna, zerbitzu publikoen utzikeria, anbulatorioko mediku elebakarra, politikariek onartu duten legea eta abar. Horiek guztiak egia izan arren, uste dut errealitatea objektibotasunez irudikatzen beste eremu bat falta dela: etxekoen artekoa eta lagun minena.

Elkarrizketa intimoetan bakarrik agertzen dira, D erduan ikasi arren, beti erdaraz erantzuten diguten seme-alabak,

EGA atera zuenetik inoiz gure aurrean euskaraz egin ez duen laguna, edo egoera diglosikora kondentzen gaituen emazte euskaldun zaharra. Sentimendu sakonak daude tartean, eta batzuetan nork bere burua zuritu nahia ere bai; izan ere, norbera izan daiteke hurkoari euskal aukera ukatzen dion lehena.

Hobetu nahi bada, errealitatea ahalik eta zehatzen aztertu eta onartu behar da, emozio negatibo barik. Esan dugunez, dagoena dago, eta hori da abiapuntua.

Horretarako *Fact Based* analisia da egokia, hau da, datuetan oinarritutako azterketa: egunean zehar non gauden, norekin, zenbat denboraz, eta zein hizkuntzatan. Errealitateak, agian, harritu egingo gaitu.

Eta hurrengo urratsak norantz eman erabaki bitartean, oraintsu harturiko bidetik jarrai daiteke: euskaraz bizi diren lagunengana hurbildu eta euskaraz bizi. Agian, ez da ibilbide-rik laburrena –kilometrotan, behintzat– bai, berriz, seguruen.



# Entrenamendua eta praktika

*“No matter how long you train  
someone to be brave, you never  
know if they are or not until something  
real happens.”*

VERONICA ROTH, Insurgent

## Entrenamendua

Bizikletan ibiltzen hasi nintzenean, entrenamendua kilometrotan neurtzen nuen; zenbat eta kilometro gehiago egin, hobeto. Hasieran horrela izan zen: gero eta etapa luzeagoak egiteko gauza nintzen. Baina hobekuntza laster gelditu zen. Gorputza beti erritmo berean joatera ohitu zen, ezin zen arinago joan; bestalde, kilometroak pilatzen nituen neurrian, saioi betean ibiltzeko ahalmena galdu egiten nuen.

Ikasteko grinak bultzaturik, Arrasateko aditu batzuen-gana jo nuen; han ezagutu nuen Xabier, txirrindulari profesionala izandakoa. Xabierrengandik hainbat gauza ikasi ditut; horien artetik errendimendua hobetzeko bi oinarrizko printzipioekin geratu naiz.

Lehena: energia erabili eta berreskuratu egin behar da, berreskuratu eta erabili, erritmo orekatuan. Entrenamenduek energia xahutzen dute; larregi entrenatuz gero, energia behar bezala berreskuratu gabe, gorputzak behera egin eta ahuldu

egiten da. Beste aldetik, energia metatu bai, baina erabili ezean, gorputzak lanerako ahalmena galdu egiten du eta errendimendua jaitsi egiten da. Lanaren eta atsedena arteko oreka behar da errendimendua hobetu nahi bada.

Bigarrena: hobetzeko erosotasun-eremutik kanpo entrenatu behar da. Aldaketarik gabeko erritmoak ez dakar hobekuntzarik. Ahalmena handitzeko, erosotasunaren mugak zeharkatu behar dira eta gorputza estresatu. Deserosotasunak dakar hobekuntza: egoerari aurre egiteko, gorputzak zuntz eta kapilarrak sortu eta giharrak indartu egiten ditu. Ahalmenaren mugan entrenatuz gero, muga bera urrundu egiten da.

Jim Loehrek, *The power of Full Engagement* liburuan, bi printzipio horien erabilera zabaltzen du: gaitasun fisikoa areagotzen den modu berean handitzen dira gaitasun espiritualak, emozionalak eta mentala.

Meditazio eta hausnarketa sakonaren bitartez berritzen da energia espiritualak; balioek eta asmoek gure barnean dugun onena ateratzen lagundu behar digute, eta, beraz, haiek aldizka zalantzan jarri eta berritzea komeni da.

Energia emozionala, berriz, jarduera eta harreman atsegin eta dibertigarrien bitartez berreskura daiteke; itsasertzetik egunsentia ikustea, musika gogoz entzutea, mendian paseatzea, eta lagunekin barre egitea bezalako ekintza naturalek emozio positiboz betetzen dituzte gure bateriak.

Garunaren hemisferio biak erabiltzen irakasten duten jarduerak dira energia mentalaren iturri. Alde batetik, pentsamendu kontzientea indartzen dutenak, hau da, sentsazioak eta gertaerak argitasunez eta perspektibaz ikustarazten dituztenak: liburuak irakurtzea, hitzaldiak entzutea, eta hausnartzea bezalako ekintzak. Bestetik, eskuin hemisferioko sormena, kreatibitatea eta sena garatzen dituztenak: idaztea, marraztea, musika jotzea, jolastea, eta kirola egitea bezalakoak.

Entrenamendu fisikoan bezala, erosotasun-eremutik kanpo aritu behar da gaitasun emozionala, mentala, eta espiritualak



garatzeko. Alde horretatik ikusita, atleta euskaldunok oso zorionekoak gara; kasu gehienetan oso mugatua dugu erosotasun-eremua, eta erraz aurki genitzake hortik aterako gaituzten erronkak: erronka izan daiteke, esaterako, kafea euskaraz eskatzea. Erronkek hazi, garatu eta eboluzionatzera behartzen gaituzte; emozio positiboek, autoestimua, motibazioa, konfiantza, enpatia, eta asertibitatea erabiltzen irakasten digute.

Hitzetatik ekintzetara, ekin diezaiozun lehen entrenamendu-saioari.

## Lehen praktika-saioa

Apple ordenagailuak ez dauka HDMI irteerarik eta Media Marktera hurbildu nintzen interfaze-bihurgailua erostera. Ordaintzerakoan euskaraz egitea erabaki nuen:

- *Kaixo, egun on* –agurtu nuen, euskaraz hitz egin nahi nuela adierazi nahirik.
- *Tarjeta o efectivo?* –erantzun zidan, robota izango balitz bezala, kablea eskanerretik pasatzen zuen bitartean.
- *Tarjeta* –aukeratu nuen.
- *Teclee el PIN, por favor.*

Ez nion ezer erantzun, zenbakia tekleatu, ordainagiria eta kablea hartu, eta nire pentsamenduetan murgildurik atera nintzen dendatik.

- *Huts eta bat!* –pentsatu nuen– *Galdu dut lehen partida.*

Euskaraz bizi nahi nuen eguna oker hasi nuen benetan.

*El català em sedueix* liburuan Ferran Suay psikologo valenziarrak dio hiru maila aztertu behar direla portaera aldatzeko:

- Maila kognitiboa, hau da, ekintza egitean dugun pentsamendua. Nire kasuan honelako zerbait izan zen: *gaztelaniaz erantzun dit, beraz, ez du euskaraz egin nahi.*
- Maila fisiologikoa, alegia, ekintzarekin batera gorputzean sentitzen ditugun aldaketak. Nik, erdarara pasatu nintzenean ezerosotasuna, frustrazioa, eta urduritasuna sentitu nituen.
- Maila motorra, hots, kanpotik ikus daitezkeen ekintzak: nire kasuan, erdara entzutean, begirada jaitsi, irribarre behartua erakutsi eta gaztelaniaz erantzun nion dendariari.

Esku-hartzeak hiru maila horietan gertatu behar du hizkuntza-portaera aldatzeko.

Maila fisikoak eta maila motorrak harreman estua dute energia emozionalarekin. Energia emozionalaz aritu garenean aipatu dugunez, egoera emozional atsegin eta positiboak aukeratu behar dira bizitzako erronketan errendimendurik onena lortzeko; ilusioa, konfiantza, pazientzia, poza, eta enpatia bezalako emozioak sentituta emaitza hobek lortzen dira.

Solaskidea aurkaria dela pentsatu beharrean, hobe da entzun, haren lekuan jarri eta ulertzen saiatzea; estualdia pasaraziko diogula sinetsi beharrean, hobeto imajinatzen badugu euskaraz egiteko aukera zabalduko diogula, edo, euskalduna izan ezean, hizkuntza aldatzea eskertuko digula.

Maila fisikoan sentitzen dena oharkabean adierazten da maila motorrean. Beldur, urduritasun eta erruduntasunari dagozkie begirada iheskorra, aurpegi larria eta irribarre behartua. Konfiantza, pazientzia eta enpatia sentitzen denean, ordea, begietara begira daiteke eta irribarrea naturala da.

Maila kognitiboan eragiteko aurreiritzi eta pentsamendu faltsuak saihestu egin behar dira.

Batzuetan, nahikoa da aurrekoaren itxura ikustea erdarara jotzeko: euskaldun itxura izan ezean, erdaraz egiten diogu solaskideari. Argi dago itxurak ez duela mugatzen solaskidearen euskara-gaitasuna, beraz, itxura ez da erdaraz egiteko arrazoi nahikoa.

Beste batzuetan, *¿qué?* edo *¿perdona?* bezalako hitzak entzutean, ondorioztatzen dugu mintzakideak ez duela euskaraz ulertzen, eta erdarara pasatzen gara. Baina, agian, ez du ondo entzun, ez zegoen adi, edo ez zuen lehenengo hitza euskaraz espero.

Pentsa daiteke aurrean dugunak, geuk bezala, badakiela zer nahi duen argi adierazten. Beraz, logikoena da guk esaldia euskaraz errepikatzea: mintzakidea euskalduna bada, bere hizkuntza erabiltzeko aukera emango diogu; euskara ulertzen ez badu eta erdaraz egin diezaiogun nahi badu, eskatzea besterik ez dauka.

Gerta daiteke euskaraz esaten dena ulertu eta mintzakideak erdaraz errepikatzea. Urrestarazu kafetegian gertatu zitzaidan behin horrelako bat:

— *Ebaki bat, mesedez* –eskatu nuen.

— *¿Un cortado?* –erantzuna.

— *Si, con sacarina.*

Zerbitzariak ez zidan hizkuntzaz aldatzeko eskatu. Ziur aski ez zen euskalduna, baina *ebakia, sakarina, zenbat da?*, eta *agur* bezalako hitzak ulertuko zituela gauza segurua da. Ez zegoen arrazoirik hizkuntzaz aldatzeko, zerbitzariak ez baitzuen horrelakorik eskatu.

Mintzakideak erdarara pasatzeko esplizituki eskatzen duenean, erabakia norberaren esku dago. Komunikatzeko benetako ezintasuna dagoenean, enpatiak eskatzen du solaskideari laguntzea eta hizkuntzaz aldatzea. Euskaraz elkarrekin komunikatzeko gauza garenean, berriz, bi aukera daude: eskuzabalak

izan eta hizkuntza aldatu solaskidearen nahia gurearen gainetik onartuta, edo asertiboak izan eta gure hizkuntzari eutsi.

Asertiboa izatea ez da oldarkorra izatea. Norberaren hizkuntza erabiltzea ez da besteari ezer inposatzea. Inposatu egiten da bestea hizkuntzaz aldatzera behartzen denean. Baina euskaraz berba eginez ez da inor ezertara behartzen.

Era berean, ez dira nahastu behar eskuzabala izatea eta inuzentea izatea. Lagunari tragoa ordaintzen zaionean eskuzabaltasuna erakusten da, baina ordaintzen duena beti norbera denean, zalantzan jarri behar da norbera eskuzabala edo inuzentea den. Hizkuntzaren arloan, inuzentekeria horri mendetasun linguistikoa (submissió lingüística) deitzen diote lagun katalanek: gatazka saihesteko, norberaren hizkuntza utzi eta beti bestearena erabiltzea ez da eskuzabaltasunaren seinale, menderatua egotearena baino.

Maila kognitiboa, fisiologikoa eta motorra aztertu ostean, Bilbondora abiatu naiz berriro, nire portaera linguistikoa aldatu nahian.

Media Markten sartu naiz, energia emozionalez beterik eta Ferranek irakatsitakoa buruan.

— *¿Estás atendido?* –galdetu dit dendako neska batek.

— *Ez, badakizu non dauden disko gogorrak?* –erantzun diot.

— *Bai, etorri nirekin.*

Neskak konplizitate irribarrea erakutsi dit, edo horrela hartu dut nik, behintzat, euskaraz egin diodalako pozik sumatu dut. Motibazio txuteaz baliatuz, loteria erostera joan naiz:

— *Euromilloneserako bost zutabe* –eskatu diot aurrean nuenari.

Gizonaren begirada infinitura joan da nire eskaera entzuten zuen bitartean. Ulertzeko esfortzua egiten ari zela sumatu diot.

- *Hamar... hamar euroak..?*—galdetzen saiatu da.
- *Bai, hamar euro, bost zutabe*—erantzun diot, eta esfortzua eskertzeko irribarrez agurtu dut saltzailea.

Segidan kafea hartzera joan naiz:

- *Ebakia, mesedez*—eskatu dut.

Tabernari bueltatu eta kafea prestatu du.

- *Ahí tiene*—esan dit kafea barran jartzen zuen bitartean.
- *Sakarinarik baduzu?*—galdetu diot.

Sakarina eman dit eta kafea ordaindu diot. *Agur* batekin agurtu nau.

Hiru eta hutsekoa! Bueltako partida irabazi eta hurrengo kanporaketarako sailkatu gara.

Futbolariak bezala, ikasitako adierazpen neurtua egingo dut garaipenaren ostean: *Bai, hori da, partidaz partida joan beharra dago, liga oso luzea da, eta hau hasi baino ez da egin.* Baina aldagelara sartu eta pozez saltoka hasiko naiz. Pausoz pauso, nire bidean aurrera.

## Lagunarteko partida

Errendimendua hobetzeko, hasierako egoeraren azterketa egin behar dela esan dugu. Azterketa hori ahalik eta objektiboena izatea komeni da, datuetan oinarritua.

Hasierako errealtatearen kuantifikazioa egin nuenean, ohartu nintzen denbora gehiena senideekin, lagun-minekin eta lankideekin pasatzen dudala. Ezezagunekin eta noizbehinkako lagunekin ditudan harremanek toki txikia betetzen dute agendan. Gertukoak dira, beraz, lehentasuna euskaraz bizitzeko ahaleginean.

Euskara erabiltzeko eragozpenak aipatzen direnean, askotan agertzen dira noizbehinkako harremanak eta pertsona ezezagunak. Errua besteei egoztea erraza da, eta beste horiek ezezagunak edo urrunekoak direnean, orduan, errazagoa oraindik. Ariketa korapilatu egiten da, ostera, harreman estuen munduan sartzen garenean. Adiskidetasunak eta maitasunak eragin handia dute erabakietan eta iritzietan. Hizkuntza-hautua bigarren mailan gera daiteke adiskidetasuna arriskuan jar dezakeela uste bada.

Orain urte batzuk, arlo askotan eredugarria den euskaldun batekin egokitu nintzen: Gernikako Arbola baino euskaldunagoa da, eta euskal munduari ekarpen handia egin dio. Nire euskaltasunaren miseriak kontatzen ari nintzela, lagunak berea aitortu zidan:

— *Emaztea EGAduna dut, baina erdaraz hitz egiten dugu gehienetan. Erosoago sentitzen da andrea.*

Lagunak, ordea, egoera aldatu nahi zuen, baina ez zuen harremana garratu nahi, eta onartuta zeukan elkarrekin erdaraz komunikatuko zirela gehienbat.

Maitasun- eta adiskidetasun-sentimenduek oztopatu egiten dute errealitatea argi eta garbi ikustea, eta irtenbidea ezkuta dezakete. Batzuetan, egoerari garrantzia kentzeko joera dago, eta era askotako zuribideak erabiltzen dira arazoa ostentzeko asmoz: erdararen erosotasuna eta naturaltasuna, ohi-tura, bestearekiko eskuzabaltasuna eta abar.

Harremana erdaraz izan dadin benetan nahiago bada, ez dago arazorik. Baina norberaren asmoa eta errealitatea bat ez datozenean, aldatzen saiatu behar da; bestela integritatea, erantzukizuna, konfiantza eta autoestimua ahulduta geldituko dira.

Orain dela bi urte *Sortir de l'armari linguistic* liburua irakurri nuen, Ferran Suay eta Gemma Sanginesek idatzia. Libu-

ruan eguneroko istorioak erabiltzen dira adibide gisa, portaera linguistikoa aztertzeko, eta katalanez bizi nahi dutenei aholku praktikoak eskaintzeko.

Istorio bat *Tomeu, parlant tímid* izenekoa da. Tomeuk katalanez bizi nahi du, baina, euskaldun askori bezala, zaila egiten zaio erronka, baita etxe barruan ere: seme-alabek gaztelaniara jotzen dute sarri, eta seme zaharrena neska-lagunarekin gaztelaniaz aritzen da beti, biak katalan-hiztunak izan arren.

Bi gauzak ematen diote bereziki min Tomeuri: alde bate-tik, betidanik zabaldu dituen iritzien eta asmoen aurka egiten duela gaztelaniaz mintzatzean; bestetik, etxean gaztelaniaz arituta, seme-alabei eredu kaltegarria irakasten diela: erronken aurrean, onargarria dela burua makurtu, norberaren integritatea eta asertibitatea jan, eta besteen esanetara aritzea.

Bada, nago Euskal Herrian Tomeu asko gaudela, normaltasun-itxurak egin arren, barnetik eta isilik, asko sufritzen dugunak.

Herralde Katalanetan, aspaldidanik aztertu da portaera linguistikoa psikologiaren ikuspuntutik, eta egoera hobetzeko proposamena zabaldu dute hainbat liburutan eta TELP (Taller d'Espai Lingüístic Personal) tailerren bitartez.

Aipatu dudan *Sortir de l'armari lingüístic-Una guia de conducta per a viure e català* liburuaren bukaeran agertzen da hizkuntza-asertibitatea hobetzeko gida, eta bertan gertuko pertsonekin hizkuntza-portaera aldatzeko proposamena eskaintzen da. Honako hauek dira proposatzen diren ekintzak:

1. Lehenengoz, senide eta lagunaren artetik, zerrendatu norekin mintzatzen zaren erdaraz, nahiz eta euskaraz berba egitea posible izan, komunikazioa kalte-tu barik.
2. Sailkatu aurreko zerrenda, hizkuntza-portaera aldatzeak daukan zailtasunaren arabera.
3. Aukeratu kasurik errazena aldatze-prozesua hasteko.

4. Ondo aukeratu aldaketa proposatzeko unea eta lekua: arrakasta izateko aukera gehien dagoenean saiatu behar da.
5. Argudiatu hizkuntza-portaera aldatzeko arrazoiak, baina erabili iritzi subjektiboak bakarrik: *gustatuko litzaidake, nahiago nuke, poztuko nintzateke* bezalako argudio horiek ezin dira zalantzan jarri.
6. Aipatu elementu eta ondorio positiboak; esate baterako, *gehien estimatzen ditudanekin euskaraz egiten dut* esanez gero, estimua aipatzen da proposamena egiteko arrazoi bezala.
7. Galdetu solaskideari zer uste duen eta adi entzun; helburua ez da norberaren ideiak inposatzea, elkarrekin konponbidea aurkitzea baino.
8. Proposatu solaskidearen zailtasunak gainditzeko modua. Askotan aipatzen dira erdaraz egiteko erraztasuna eta ohitura, edo euskara-gaitasun kaskarra; kasu horietan, zailtasuna gainditzeko, ezerosotasuna sentitzen denean erdarara pasatzea proposa daiteke. Edo, agian, bakoitzak nahi duen hizkuntza erabiltzea, elkarrizketa elebiduna eginez.

Coaching liburu batean –orain ez dut izena gogoratzen– irakurri nuen eskaera bat egiten denean hiru erantzun aukera eman behar direla: *bai, ez, eta bai baina baldintza hauekin*. Euskara erabiltzeko eskatzen dugunean ere, lehen erantzuna ezezkoa denean, galde daiteke zein baldintzatan litzatekeen posible hizkuntza-aldaketa onartzea. Agian, horrela irtenbidea adosteko gauza izango gara.

Zailtasun handiko partida egokitu zaigu oraingo honetan: lagunartekoa, bai, baina Barça da aurkaria. Partida garrantzitsua da oso. Irabaziz gero, itzela! Irabazi ezean, asko ikasiko dugu, eta anaitasun-giroa bermatuta dago. Animo eta zorte on!



## Alcoholics Anonymus

Barçaren aurkako partidari bezala, bizitzaren erronkei aurre egiteko bi jarrera desberdin aukera daitezke: konfiantza edo zalantza. Konfiantzak segurtasuna eragiten du, eta, beraz, erronkari heltzeko indarra ematen du. Zalantzak, ordea, ziurtasun-gabezia, kezka eta beldurra sentiarazten ditu, eta helburua lortzeko indargabetu egiten gaitu. Hortaz, eraginkorrak izateko zalantzak alde batera utzi behar dira, eta konfiantzaz aurrera egin.

Norberaren aurreiritziak dira zalantzen iturri. Helburua lortzeko bide egoki bakarra dagoela uste badugu, ezberdin jokatzeko beldurra izango dugu. Era berean, gauzek perfektuak izan behar dutela baderitzogu, ez gara saiatuko menperatzen ez dugun ezertan; are gehiago, norberak perfektua izan behar duela uste badugu, besteen aurrean huts egiteko beldurrak paralizatu egingo gaitu.

Hobetzeko ezin da hobezintasunetik abiatu. Ikasteko apaltasuna behar da, eta onartu behar da norbera ez dela ezertan perfektua. Nork bere burua inperfekzio guztiekin balioesten duenean, orduan zabaltzen da hobetzeko aukera: zalantzak, kezkak eta beldurra desagertu egiten dira, eta erronkari aurre egiteko konfiantza eta segurtasuna sentitzen dira.

Euskaldun batzuek uste dute euskaraz hitz egiteko euskaldun perfektuak izan behar dutela; Itxaro Bordak esango lukeen bezala, *%100 basque*. Nago aurreiritzi horrek mesede eskasa egiten diola euskararen erabilerari.

Familiako bazkaria izaten dugu asteburu askotan, eta bertan euskaldun zaharrak eta berriak biltzen gara. Elkarrizketa gaztelaniaz izaten da gehienetan. Izan ere, euskaldun berri batzuk ez dira gauza euskaraz ahoa zabaltzeko. Ez da harritzekoa: senide bat, euskaldun zaharra bera, beti dago erne, eskopeta kargaturik, lehen gerundioa noiz pasatuko:

— *Bazkalchen! Chen! Euskera ya habrás aprendido pero pronuncias como los de fuera. Tienes que aprender a decir tzzzee. Mira es fácil, la lengua...*

Hurrengo bost minutuetan, *tz* ahoskatzeko mihiaren kokenari buruzko tesi ezin adierazgarriagoa jasan behar dugu, baina erdara hutsean, noski.

Bazkarian, euskaldun berriak ez dira euskaraz eroso sentitzen, eta ulertzekoa da: burdinazko halakreta izan ezean, argi geratuko zaie %100 *basque* izan behar dela euskaraz hitz egiteko, eta beraiek ez dutela behar besteko gaitasunik, erraztasunik, eta perfektziorik. Baina zergatik egiten du erdaraz euskaldun zaharrak?

Euskaldun zaharrak ere perfektua izan behar duela deritzo; berak badaki erdarakada asko sartzen dituela, eta batuan erabiltzen diren berba batzuk ez dituela ezagutzen. Bere inperfekzioak onartu beharrean, nahiago du besteenak erakutsi eta erdaraz hitz egin.

Gertukoekin hizkuntza-portaera aldatu nahi dugunean konfiantza hedatu eta zalantzak uxatu behar ditugu. Inor ez da perfektua: norberaren inperfekzioak azaldu eta bestearnak estimatu behar dira. Izan ere, solaskideak sentitzen duenean euskaldun inperfektua izateagatik gehiago balioesten dugula haren jarduna, orduan galduko du beldurra eta sentituko du erronkari aurre egiteko konfiantza.

Agian, euskaldunok *Alcoholics Anonymous* elkartean egiten omen diren aitopen-saioen modukoak praktikatu beharko genituzke:

— *Ni Karmelo naiz eta aitortzen dut ez naizela euskaldun perfektua; erdarakadak sartzen ditut eta ergati-boarekin ditut arazoak. Baina euskaraz hitz egin nahi dut zuekin.*

— *Ongi etorri, Karmelo!* –lagun euskaldunen erantzuna, txalo beroen artean.

## Silvia

Lagun-zerrenda osatu nuen, eta Ferranek eta Gemmak esan bezala, zehaztu nuen norekin nuen harremana erdaraz. Gero, erdal harreman horiek euskalduntzeko zailtasuna baloratu nuen, eta errazena hautatu. Lagun batzuk EGAdunak edo ia-EGAdunak ziren arren, 2. profila atera berri zuena aukeratu nuen: Silvia.

Silvia nire lankidea da. Orain dela urte gutxi hasi zen euskara ikasten, zerotik hasita. Senitarte elebakarrean jaio zen; gaztelaniaz eta frantsesez ikasi zuen ikastetxean, eta lagun-giro erdaldunean igaro du gaztaroa. Alabek D ereduan ikasteak ekarri dio euskararekiko kontaktua, eta euskara ikastea erabaki du. Hizkuntzak erraz ikasten ditu eta gustura erabiltzen ditu, aukera duenean.

Proposamena egiteko, une eta leku egokiak aukeratu nituen, bulegoan, biok bakarrik. Argudio subjektiboak, ondorio positiboak, eta negoziazio-taktikak, dena aurretik prestatuta eta buruz ikasita nituen. Erabaki nuen ez eskatzea lan-eremutik kanpo euskaraz hitz egiteko, lagun-giroa erdalduna baitzuen berak, eta, beraz, zaila egingo zitzaion lagunen aurrean euskaraz egitea nirekin; proposamena lan-eremura murriztuko nuen. Oso urduri nengoen, ezezkoak beldurtzen ninduen, edo, beharbada, harremana garrazteko arriskuak; baina energia emozionala hartu, irribarrea erakutsi, eta begietara begira eskatu nion:

— *Silvia, zurekin euskaraz hitz egin nahi nuke, zeren...*

— *Ah, zer ondo!* —moztu zidan berak, bat-batean, hasi bezain laster— *Nik gogoia nuen hori eskatzeko, baina lotsa ematen zidan. Horrela euskara errazago ikasiko dut.*

*Et voilà!* Ezer argudiatu eta negoziatu gabe, gure harreman-hizkuntza aldatu egin genuen.

Ahozko azterketa bukatu ostean bezala sentitu nintzen, egundoko zama kenduta; baina, aldi berean, errudun, Silviari ukatu nizkion euskara-orduengatik, eta gure komunitatetik baztertzeagatik.

Geroztik, ia-euskaldunak direnekin erdaraz hitz egiten dudan bakoitzean, Silviari ukatutako euskara-orduak datozkit burura.

# Usteak ustel

*“Politics is the art of looking for trouble,  
finding it everywhere, diagnosing it  
incorrectly and applying the wrong  
remedies.”*

GROUCHO MARX

Euskararen gaineko iritzi faltsu batzuk oso hedatuta daude gurean, eta uste horiek atleta euskaldunon errendimendua muga dezakete.

Entrenamenduetan ohartu naiz neuk ere barneratuta ditudala horietako hainbat iritzi. Batzuetan, uste faltsuak berekin dakartza egoeraren diagnosi okerra, eta, ondorioz, konponbide antzuak edo kaltegarriak. Beste askotan, aldiz, gezurrezko usteak energia xurgatzen digu eta ahituta uzten gaitu.

Iritziak egia edo gezur diren jakitea lortzeko, komeni da datuak eta egitateak aztertzea, horiei buruz hausnartzea, eta ondorioak soseguz ateratzea. Horretan saiatu naiz, iritziei azala kentzen, eta mamia ustel dagoen edo ez ikusten.

## Iraungitako iritziak

Aldaketak beldurtu egiten gaitu. Animalia ohitura-zaleak gara eta inguru ezagunean bizi gara goxo-goxo. Bizitza, berriz,

aldaketa etengabea da. Gaur ez gara atzokoak, eta bihar ez gara gaurkoak izango; *Panta Rei* –dena aldatzen da– Heraklitok esan zuen moduan. Horregatik, bizirauteko gaitasunik preziatuena inguruaren aldaketetara egokitzeko ahalmena da; hau da, inguruan gertatzen dena aztertu, datorrena igarri eta norbera doitzeko gaitasuna. Askotan, ordea, nahiago dugu errealitatearen interpretazio iraunkor eta mugiezinetan sinetsi, eta betiko jokabideei eutsi, portaera errealitate aldakorraren arabera moldatu baino.

Iraungitako interpretazioa da, esaterako, elebakartasunaren errua gurasoei edo hezkuntza-sistemari egozte. Izan ere, egun, guraso erdaldun elebakarren seme-alaba gehienek euskaraz ikasten dute, eta batzuk euskal *labeldunok* baino erosoago aritzen dira euskaraz. Aurten, hain zuzen ere, EAEko gurasoen %3k bakarrik matrikulatu ditu seme-alabak A erduan, eredu elebakarrean, alegia. Gurasoen hizkuntza-gaitasuna eta hezkuntza-sistema ez dira, hortaz, arrazoi euskara ez erabiltzeko.

Frankismoaren garaian jaiotako batzuek argudiatuko dute beraiek ez zutela euskaraz ikasteko zortetik izan, Francoren eskola nazionalean ikasi zutelako; baina Franco hil zenetik hona ia berrogei urte izan ditugu euskara ikasteko. Aitzakia ederra zen iraganean; egun, ordea, gogo eza edo norberaren ikasteko urritasuna baino ez du erakusten jarrera horrek.

Beste interpretazio ustel bat da gazteak egitea euskararen egoeraren errudun. Askotan entzun ditut nire belaunaldikoak orduko konpromisoa eta militantzia goraipatzen eta egungo gazteen arduragabekeria salatzen. Egungo gazteek ordukoek baino gehiago erabiltzen dute euskara. EAEko gazte gehienek euskaraz mintzatzen dira noizbehinka, eta hori lehenengoz gertatzen da historia garaikidean. Izan ere, Kike Amonarrizek gogorarazten digun legez, gure gaztaroan, gehienok ez genuen akatsik egiten euskaraz, oraingo gazteek bezala, zeren erdara hutsean aritzen baikin.

Estatistikak erakusten du 16-24 adin tarteko gazteak direla euskaraz maizago egiten dutenak. Gazte horien %26,7k euskara erdara beste edo gehiago erabiltzen du, 50-64 adin tartean, ostera, %16k bakarrik betetzen du baldintza hori. Gure koadrilako hizkuntza-portaerak estatistikak dioena areagotu egiten du: koadrilan, erdaraz aritzen naiz lagun gehienekin, batekin izan ezik, beste guztiekin; koadrilako seme-alaba gazte guztiekin, ordea, euskaraz.

Hirugarren interpretazio zaharritua da gizarteak ez duela euskararen aldeko legeri eta arategi indartsurik onartzen. Fermin Etxegoieni entzun nion, azkenekoz, eremu erdaldu-netan administrazioa euskalduntzeak matxinada ekarriko lukeela. Ez da hori errealitateak erakusten diguna. Hezkuntzan, profesionalak euskaldundu egin dira azken hogeita bost urteotan, halaberharrez, hain zuzen ere. Gaur egun, ezinbestekoa da EGA izatea irakasle-lanetan jarduteko, eta ez da matxinadarik izan. Are gehiago, gizarteak bat egin du estrategia horrekin, zeren, arestian esan dudan legez, gurasoen %3k bakarrik eskolaratzen ditu seme-alabak eredu elebarkarrean.

Gaur egun, ikaslerik onenek oso nota onak dituzte euskara ikasgaietan, ia beti; euskalduntzeko gai ez direnek, ordea, zailtasunak izaten dituzte gainerako ikasgaietan ere. Beraz, administrazio-lanpostuetarako profesionalik onenak aukeratuko badira, horiek euskara jakin behar dute, eta administrazioa berez euskaldunduko da.

Modaz pasatutako aurrekoaren antzeko interpretazioa da pentsatzea gizarteak ez diola euskarari baliorik ikusten. Gurasoen %97k uste dugu etorkizun hobea dutela euskara ikasten duten haurrek. Kontrakoa uste duena gutxiengo marjinala da. Gehienok espero dugu euskarak gero eta garrantzi handiagoa izatea gure komunitatean, baita lana aurkitzeko orduan ere; horregatik dauka D ereduak duen arrakasta.

Azkenik, euskaldunok gutxi garelako interpretazioa zaharritua dago. 1981. urtean, EAEn 448 mila euskaldun ziren,

egun 850 mila inguru gara, eta biztanle-kopurua, guztira, ez da aldatu. Progresio horri eutsiz gero, hamar urte barru, euskaldunok erabateko gehiengoa izango dugu EAEn, elebakarrak eta ia-euskaldunak batuta baino gehiago izango gara; gurean ez gara hain gutxi. Bestalde, gurea beste hizkuntza-komunitate batzuekin konparatu nahi badugu, Kike Amonarrizek argitzen digu auzia: munduan dauden hizkuntzen %90ek euskarak baino hitzun gutxiago du.

Aldaketak ez gaitu beldurtu behar, indarberritu egin behar gaitu. Oraingo errealitatea ez da euskara-legea onartu zeneko hura. Erdal senitarte elebakarrean edo euskaldun familiarian jaioa izan, oraingo gazteek euskara ikasten dute eta heldu gehienek euskara ikas dezakete, hala nahi izanez gero. Euskaraz hitz egiteko gai garen biztanleok gero eta gehiago gara, gazteek lehen baino gehiago erabiltzen dute euskara, eta gizarteak normaltasunez onartzen du euskararen zabaltzea. Beraz, bizirauteko estrategia ingurune berri honetara egokitu behar dugu.

Neurri batean, 850 mila euskaldunontzat, euskara erabiltzea aukera eta erabaki pertsonala da. Erabaki horietan eragitean eta euskara erabiltzea erraztean datza etorkizuna.

## Kohesioa

Euskadi Irratiko solasaldiak entzutea gustatzen zait idazten dudana bitartean. Duela aste batzuk, irratsaioan eztabaidatzen ari ziren erdara ere gure hizkuntza ote den, eta solaskide batek atentzioa eman zidan iritzia bota zuen: onartzea gogorra bada ere, gaztelania omen da hegoaldea *kohesionatzen* duen hizkuntza.

Ezer *kohesionatzekotan*, hizkuntza batek bere hitzun-komunitatea trinkotzen du. Gaztelaniak gaztelera-hiztunak



bateratzen ditu, Bilbokoa eta Santanderrekoa, edo Arrigoriagakoa, Segoviakoa, Cadizekoa eta Bogotakoa. Baina inork ez dezala ziria sar: gaztelarak ez du hegoaldea trinkotzen, ez du bereizten hegoaldekoa eta Santanderrekoa; trinkotzen duena gaztelania erabiltzen duen hiztun-komunitatea da, besterik ez.

Era berean, euskarak euskal hiztun-komunitatea trinkotzen du: Idahoko unibertsitateko irakaslea, Azkaineko pilotaria eta Leioako ekonomialaria komunitate bereko kide bihurtzen ditu, baldin eta euskal hiztunak badira.

Hizkuntzak hiztunak besteetatik desberdintzen dituelako trinkotzen du bere hiztun-komunitatea. Euskarak euskal eta erdal hiztunak bereizi egiten ditu; gaztelarak ere bai. Gaztelera talde bateko kohesio-hizkuntza izan dadin, baldintza bat bete behar da: talde hori izatezko hiztun-talde elebakarra izatea. Modu berean, euskara kohesio-hizkuntza izango da talde batean, baldin eta, de facto, talde hori elebakarra bada.

Beraz, gezurra da gaztelarak batu eta euskarak banatu egiten duelako aurreiritzia. Hizkuntza biek, beste hizkuntza guztiek bezalaxe, batu eta banatu egiten dute: batu euren hiztun-taldea eta talde hori besteetatik banatu.

Baina uste dut aurreiritzi faltsu hori oso zabalduta dagoela euskaldunon artean, eta, beste aurreiritzi askok bezala, euskara erabiltzeko konfiantza ahuldu egiten duela.

Batzuetan uste da lagun taldearen kohesioa zapuztu egiten dela euskaraz hitz egitegatik. Aurreiritzi faltsu horrek zalan-tzak, kezkak eta beldurrak zabaltzen ditu, eta beldurrak paralizatu egiten du, euskal hiztuna mututu.

Gerta liteke euskal hiztun-komunitateko kideak oso esku-zabalak sentitzea, eta horrexegatik onartzea betiko banakatura egoteko kondena, hau da, horrexegatik ematea ontzat lagun-talde erdal elebakarra. Onberatasunak bultzatuta, euskal hiztunak euskaltasuna ezkutatzeko prest egon daitezke, sufrimendu horrek gatazka saihestu eta lagun-taldeari kohesio itxura ematen badio.

Baina gatazka saihesteko, norberaren hizkuntza utzi eta beti bestearena erabiltzea ez da eskuzabaltasunaren seinale, menderatua egotearena baino: arestian aipatu dugu *submitissio lingüística* deitzen zaiola horri.

Egia da enpatiaz hartu behar dela erdal hiztuna; baina euskal hiztunak ere enpatia merezi du, eta aukera gutxiago ditu bere hizkuntza erabiltzeko. Beraz, ez diezaiogun euskal hiztunari atea itxi enpatiaren izenean.

Gezurra eta beldurra ezkututzen dira onberatasun-itxuraren ostean. Erdal elebakarraren papera jokatuta, benetako iritziak eta gogoia gorde egiten dira, zeren uste baita taldeak ez duela estimatuko norbera den moduan agertzea. Kontrakoa da egia, ostera: eskuarki benetakoa estimatzen da.

Ustel-kiratsa dario aniztasuna onartzen ez duen lagun-taldeari. Uniformetasun itxura hobesten denean benetakotasunaren gaintik, integritate gutxi dago, eta gezur eta beldur asko. Taldeak ez bagaitu euskal hiztun gisa estimatzen, orduan hobe taldez aldatzea gezurretan aritzea baino.

Normalean ez da hori kasua. Gehienetan beldurrak errealtatea lausotu egiten du, eta mamuak antzematen dira lagunak ikusi beharrean.

Semea futbolaria da, eta pasa den astean Berriatuan jokatzea egokitu zitzaion. Arrigorriagako beste guraso batzuekin batera, partida ikustera joan nintzen. Erdaraz hitz egiten ari ginela sartu ginen bertako taberna batean. Ohartu nintzen eremu euskaldun elebakarra zela taberna gu sartu aurretik, bertako guztiak guri begira lotu baitziren; erdarak bereizten gintuen bertako komunitatetik.

Tabernariak euskaraz agurtu eta euskaraz galdetu zigun ea zer nahi genuen. Neuk hartu nuen erronda eskatzeko ardura, eta itzultzaile lanetan hasi nintzen Arrigorriagakoekin erdaraz, eta tabernariarekin euskaraz.

Irten ginenean euskara zen mintzagaia. Erdal elebakar batek aipatu zuen zein penagarria den bere seme-alabek eus-

kara hain gutxi erabiltzea. Taldeak euskara-erabileraren aldeko jarrera zuen, eta ni oso pozik sentitu nintzen: alde batetik, estimua adierazi zidatelako euskaraz hitz egiteagatik; bestetik, Berriatuko euskal munduaren eta Arrigorriagako erdaldunen arteko zubi-lana egin nuelako euskaraz hitz eginez.

Orduan konturatu nintzen erdal elebakarrek ezin dituztela Euskal Herriko hizkuntza-komunitateak kohesionatu. Lan hori euskaldunok bakarrik egin dezakegu, kikilduta ezkutatzen eta desagertzen ez bagara, noski.

## Profesionaltasuna

Nazioarteko lan-ibilbidean ikusi dut zein baloratuta dagoen eleaniztasuna profesionalen gaitasuna neurtzeko orduan. Mundu globalizatu honetan, eleanitza izatea ezinbestekoa da lanbide askotarako. Multinazionalak hizkuntza bat baino gehiago menperatzea eskatzen dute kontratatzeko orduan, eta oso baloratzen da hainbat hizkuntza ikasteko gaitasuna; bate-tik, lanerako oso baliagarria delako, bestetik, profesionalaren adimen-gaitasuna frogatzen duelako.

Hemengo herritar batzuek, berriz, kontrako aurreiritzia daukate barneraturik: hizkuntza bakarra (gaztelania, noski) erabiltzeko gauza diren langileak profesionalagoak omen dira eleanitzak baino. Era honetako galderak entzun daitezke: *Baina zuk zer nahiago duzu, mediku ona izan dadin ala euskaraz egin dezan?* Profesionaltasuna eta euskara bateraezinak balira bezala, bata edo bestea aukeratu beharrean jartzen gaituzte; egia, ordea, kontrakoa da: bata eta bestea lotuta doaz.

Bezeroak hurbilago sentitzen du zerbitzua ama-hizkuntzan eskaintzen zaionean. Harreman estuagoa sortzen da zerbitzu-hornitzailearen eta bezeroaren artean, eta bezeroak hornitzailearekiko leialtasuna garatzen du. Zerbitzua bezeroaren

ama-hizkuntzan eskaintzen denean, hornitzaileak adierazten du, inplizituki, haren nahiak eta premiak benetan axola zaizkiola, eta eskaeraren aldaerei egokitzeko gauza dela. Zerbitzua bezeroak nahi ez duen hizkuntzan inposatzen denean, berriz, norberaren lehentasunak jartzen dira bezeroaren aurretik, eta eskaerari erantzuteko ezintasuna erakusten da.

Batzuen ustez, mundu osoan zabaldua dagoen iritzi horrek badu salbuespenik: euskararen kasua. Arraroa, ezta? Beste batzuek, oster, euskal hiztunak ez izan arren, argi ikusten dute bertako hizkuntza erabiltzea ezinbestekoa dela lana ondo egiteko. Guillermo Dorronsoro Industria-Ingeniaritzan doktore da, Deustuko Unibertsitateko Ekonomia eta Enpresa Zientzien Fakultateko dekanoa eta IK4ko presidente-ordea da. *Enpresarean* azokan globalizazioari buruzko aurkezpena egin zuen, erdaraz. Hitzaurrean, barkamena eskatu zuen aurkezpena euskaraz egiteko gaitasunik ez zuelako, honako hitz hauekin: “*Badakit, IK4en eta Deustuko Unibertsitatean ditudan ardurak edukita, euskaraz hitz egin beharko nukeela, eta euskara sustatu. Derrigorrezkoa dela uste dut, eta ondo dakit (euskara) gabe ezin dudala nire lana ondo egin.*”

Medikuek, banku-arloko exekutiboek, abokatuek, ingeniariak eta gainerako profesional guztiek bi gauza erakusten dute euskara erabiltzen dutenean: lehena, bezero euskaldunak garrantzitsuak direla haientzat; bigarrena, gaitasuna dutela bezeroaren hizkuntza, euskara, erabiltzeko. Profesional elebakerrek, ordea, ez dituzte bi dohain horiek agertzen; Dorronsoro doktoreak badaki hori.

Euskal hiztunok hainbat zerbitzuren bezero gara, hau da, zerbitzu-erosleak gara. Erosle profesionalek ondo dakite zer egin hornitzaileak ez duenean eskariei erantzuteko gaitasunik, eta bezeroaren iritziak bost axola diola erakusten duenean: hornitzaileari jarrera aldatzeko eskatu, eta kasurik egin ezean, hornitzailea bera aldatu, lehenbailehen.

Bezero-rola profesionaltasunez jokatzenean, hornitzailearen lehiakortasuna indartzen da, eta garapena eta hobekuntza bultzatzen dira. Nahiak betetzen ez dituzten zerbitzuak onartzen direnean, ordea, erdipurdiko hornitzaileak garatzen dira, eta norberaren eta hornitzailearen lehiakortasuna kalteztzen da.

Komunitatea garatu eta lehiakor izan nahi badugu, bi zeregin ditugu euskal hitzunik. Alde batetik, profesionaltasuna erakutsi gure lanean, eta zerbitzua bezeroak nahi duen hizkuntzan eskaini; horrela gure lehiakortasuna indartu egingo da. Bestetik, profesionaltasunez jokatu behar dugu bezero-rola, eta profesionaltasuna eskatu zerbitzuak eskaintzen dizkigutenei. Zerbitzua bertako hizkuntzan eskaintzeko gaitasunik ez duenak badu zer hobetu. Geure eginkizuna da hori gogoraraztea, eta, zerbitzua hobetu ezean, aukera beste hornitzaile bati ematea; lehia sustatzea baita, batzuetan, motibatze-ko biderik eraginkorrena.

## Hizkuntza goxoa

Munichetik Bruneckera gindoazen autoz, elurra mara-mara. Gidaria Klaus zen, Hego-Tiroleko lankidea; Pascal, frantximanta paristarra, kopilotu, eta ni, atzean, erdi lotan. Irratiko amodio-kantu batek goxatzen zuen giroa. Gure irratietan alemana gutxitan entzuten dela pentsatu nuen, eta, kantua erakargarria zenez, buruan gordeko nuela erabaki nuen.

Frantsesez eta ingelesez moldatzen gara hirurok, baina, elkarrekin gaudenean, ingelesa erabili ohi dugu gure artean, inpartzialak izan guran. Pascalen ingeles frantsestuak garrastu zuen egoeraren goxoa:

— *Zein zakarra den alemana. Nola egin daiteke amodio-kantua alemanez?* —bota zuen. Ohituta nengoen

Pascalen zirika lotsagabeak entzutera, eta ez nion kasurik egin.

— *Zer esan nahi duzu?* –galdetu zion Klausek– *Amodio kantuak frantsesez soilik kanta daitezkeela?*

— *Ez, baina Dance-kantak koreeraz eta amodio-kantuak alemanez barregarri geratzen dira* –Pascalen hausnarketa kosmopolitak mutu utzi gintuen. (Oraintxe ohartu naiz Pascalek etorkizuna iragaritzeko zuen iaioitasunaz, *Gangnam Style* abesti korearra edonon entzuten baita gaur egun).

Abestia entzuten jarraitu genuen, baina paristarra ez da isilik geratzen den horietakoa:

— *Ja, begira! Silabak ez dira abestian sartzen: Dein-Lachenmachtsüchtig! Nola ahoska daiteke “olerki” hori?* –galdetu zuen ironiaz eta irribarre burlatiaz.

Klaus laguna eraman handiko gizona da, baina hobe haren pazientzia ez agortzea:

— *Ergel harroputza!* –erantzun zion– *Zuk / Zuek beti lagunak egiten, nonahi!*

Klausek ingelesez erabili zuen *You*-ak (*You are always making friends, everywhere!*) zalantzan utzi ninduen, ez nekien artean eztabaida nazio-mailakoa zen, edo maila pertsonalera pasatua zegoen. Edozein kasutan, Klausek gidatzen zuen autoa, eta giroa baretzea erabaki nuen, guztion segurtasuna bermatu nahian.

— *Zein zen abestiaren izena, Klaus?* –galdetu nion, mintzagaia aldatzeko.

— *Hara, bestea!* –Pascalek ez zuen bake gogorik– *Zuen swahilia gogorarazten dizu, ala?*

Pascalek euskarari swahilia esaten dio arnegarazi nahi nauenean, baina immunizatuta nago honezkerero.

- *Gurea ez, Pascal* –erantzun nion– *Zuena da Swahilia. Non dago, bestela, Pays Basque? Ez al da Franzizian?*
- *Zuen amodio-abestiekin Heidi eta Marco gogoratzen ditut, mendi berdeak eta ardiak. Emakumeak bainoago, ardiak gustatzen zaizkizuela ematen du* –bota zidan Pascalek. Hordagoak handira gustatzen zaizkio.

Oraingoan, Klausek bete zuen bitartekari-lana:

- *“Das beste” (“Onena”)* –erantzun zidan Klausek– *Sibermond taldearen abestia da. Gasolina bota behar dugu* –erantsi zuen.

Ilunpean zegoen errepideko gasolindegiko oso txiki batean geratu zen; bi erregai-iturri, etxola txiki bat, eta etxola barnean gizontzar bavariarra.

- *Ni komunera noa, bete zuk tanga* –esan zion Pascali, eta diru-zorroaren bila hasi zen.
- *Ireki maletategia. Jaka hartuko dut, ez dut izoztu nahi* –erantzun zion Pascalek.

Pascal autotik jaitsi bezain laster, BMWaren motorraren orroak eta gurpilen irrintziak gauaren bakea lehertu zuten. Azelerazioak eserlekura erantsi ninduen, zurbil. Bizpahiru segundo pasatuko ziren, bigarren gurpil-irrintziak autoa seko gelditu zuenerako. Klausek autoa gelditu zuen, Pascali gau on esateko:

- *Il aime les langues douces!* –esan zion, Tyroleko frantsesean, etxola barruko bavariarra seinalatuz–

*Au revoir! (Horrek mihilhizkuntza goxoak ditu atsegin! Ikusi arte!).*

Han utzi genuen Pascal gizajoa, gertaturikoa sinetsi ezinik, besoak astintzen, babesgabe, alkandora hutsean, Bavariako negu-erdian. Pena ez nuela une hura argazkian betikotu.

— *Ikusi?* —esan zidan Klausek— *Pascal zuzen zegoen: frantsesez, dena goxoago!*

## Guay!

— *Zer alde dago ilea galtzen duten euskaldun eta katalanen artean?*

— *Euskaldunek txapela erosten dute, katalanek, berriz, orrazia saldu.*

Katalunia Estatu Espainoleko lurralderik eskuzabalena da: estatuari bidaltzen dizkion 100 eurotik 45 besterik ez zaizkio itzultzen; kontzertu ekonomikorik ez dutenez, zigortuta daude biziarteko loteria solidaria. Baina berdin dio; katalan-txiste guztietan katalanak zekenak dira. Topikoek, estereotipoek eta aurreiritziek errealitatearen interpretazio faltsu eta iraunkorrek sortzen dituzte, eta nahasi egiten gaituzte erabakiak hartzeko orduan.

Topikoa da, adibidez, esatea euskara ez dela egokia. Kontua aspaldikoa da. *El libro negro del euskera* liburuan biltzen dira euskararen gainean esan diren hitz eder asko; esate baterako, Juan de Marianak ( XVI-XVII ) esaniko hura: *Solo los vizcaínos conservan hasta hoy un lenguaje grosero y bárbaro, que no recibe elegancia*. Ordutik hona izenondoak moldatu egin dira, baina, betiere, gutxiesteko asmotan: zatarra, arlotea, baztertzalea, terrorista, ulertezina, tuberkulosikoa, landu gabea,



zaila, baldarra, urria, hila... Urteak pasatu arren, katalanak zekenak, betiko; eta euskara zatarra eta ezegokia.

Uste nuen topikoa iraungitzear zegoela, euskara, baserri-tarren hizkuntza izatetik, hizkuntza akademikoa izatera pasatu baita. Baina, hara nondik, azken asteotan birritan entzun du-dan aurreiritzi bera, bietan ere euskaldunen ahotik. Aurrena, Fermin Etxegoieni entzun nion, gazteen ustean, euskara zaila, ez praktikoa eta pobrea dela; azkena, aste honetako *Egun On Euskadiko* elkarrizketan, Hizkuntza Politikarako Sailburuordeari galdetu ziotenean *¿Qué cree que hay que hacer para que el euskera sea algo guay, un idioma guay?* Galdera maltzurra benetan, bi aurreiritzi baititu ezkutatuta: batetik, euskara ez da erakargarria, eta, bestetik, euskara erabiltzea nahi bada *guay* bihurtu behar da.

Batzuen iritzian, euskara erabiltzea hautu pertsonal hutsa da eta euskara gutxi erabiltzeak esan nahi du euskal hizkuntzak ez duela erdararen adierazkortasuna eta xarma, hau da, ez da *guay*. Nazioarteko lan-ibilbideak irakatsi dit adierazkortasuna eta xarma ez direla hizkuntzaren ezaugarriak, hiztunarenak baizik. Esate baterako, ama-hizkuntza ingelesa dutenek ez dute arazorik haserrea eta iraina ingelesez adierazteko. Neuk, ordea, bai; eta *native english* ez diren lagun gehienak ere bai. Ez dizkiot *no native english* den inori *Este camarero es gilipollas. Que le den por culo. ¿Pero quien se habrá creído!* esaldien balio-kideak ingelesez entzun. Horren ordezt, *Zerbitzari hau leloa da* bezalako esaldiak esan ohi dira ingeles ikasian (*This waiter is stupid*). *No native english* garenon ingelesa ez praktikoa eta pobrea da. Bertakoei, oster, horrela entzun dakieke: *“This gay is a fucking wanker! He can speak it up his ass. Who the fuck does he think he is!”*. Hizkuntzaren adierazkortasuna bainoago, hiztunaren erregistro-aberastasuna da gakoa.

Era berean, kultura bakoitzak zehazten du zerk duen xarma: batzuen ustean, *guay, flipau eta crack* hitzek gazteleraren

xarma eta erakargarritasuna adierazten dute; beste batzuen iritzian, ostera, modan dagoen *slanga* da. erdal kulturaren nagusitasuna adierazten duen jargoia. Iritzia argitze aldera, *googleatu* egin dut:

- *Guay*: arabieraz, *kuwayyis* ona eta polita da. *Kuwayyis* hitza *guay* bihurtu omen zen Espainian, kalitate oneko haxixa adierazteko.
- *Flipau*: ingelesez *flipped* esaten zaio drogak hartuta portaera eroa eta irrazionala erakusten duenari.
- *Crack*: ingelesez bi adiera ditu hitzak, alde batetik, kokainaren deribatua, eta, bestetik, mundiala, bikaina, egundokoa, sekulakoa, primerakoa.

Beharbada, batzuen ustean, gaztelania bera zaila, ez praktikoa eta pobrea da eta horregatik hartu behar ditu modako hitzak arabieratik eta ingelesetik. Geuk, ordea, hizkuntzarik erakargarriena deritzogu gaztelerari, agian, mundura begira egon beharrean, Espainiak itsututa bizi garelako, Gaztelako gure jauntxoen kultura-irizpideez maiteminduta, egunero haiek imitatu nahian.

Hizkuntza bat ez da berez erakargarria edo nazkagarria, barneratuta ditugun irizpide kulturelek eransten diote xarma edo higuina. Hortaz, euskara adierazkor eta xarmagarri sentitzeko gakoa norbera euskal kulturaren murgiltzean datza, eta baita erregistro-aniztasuna eta hizkuntza-gaitasuna lantzean ere. Lan horietan eragin handia dute gizarte-egitura batzuek, komunikabideek eta kultura-eragileek, batez ere.

Baina, beharbada, ni erratuta egongo naiz eta Pascali eman beharko diogu arrazoia: alemanez ezin da maitasun-abestirik kantatu eta euskaraz ezin da *guay* izan.

## Katalan-kontuak

Ba omen zen behin katalan bat Oñatin bizi zena. Gabone-tarako bi egun falta zirela, Arantzazura igo zen, Jaungoikoari otoi egitera:

— *Miri senyor. Vostè m'ha d'ajudar. Ha de fer que guanyi el gros de la Loteria* –eskatu zion Jaunari.

Baina urte horretan ez zitzaion loteriarik tokatu.

Hurrengo urtean, berriro joan zen Arantzazura errege egitera. Baina osterara ere, loteria-sari nagusia beste bati egokitu zitzaion.

Hirugarren urtean, asmo berberarekin joan zen santutegira. Otoitza hasi eta bat-batean Jainkoa agertu zitzaion aurrean, eta honela esan zion.

— *Seme, nik lagunduko nizuke, baina eros ezazu dezimoa behingoz!*

Katalan-txisteetan, protagonista guztiak zekenak dira, eskulaburrak. Oñatin bizi omen zen katalana, osterara, uste duguna baino argiagoa izango zen, ziur aski. Izan ere, loteria-sariak ez dira zerutik erortzen; loterian gastatzen dugunarekin estatuak, sariak banatzeaz gain, komisio txiki bat gordetzen du, 3.000 milioi euro urtean. Baina, inbertsio zentzugabea badirudi ere, askok gurago izan ohi dugu zoriak bat-batean bizimodua aldatuko digulako ameskeria, eguneroko lana baino.

Errazagoa da norberaren patua ameskerien eta zori-kolpeen esku uztea, lortu nahi denagatik inurri-lana egitea baino.

Esate baterako, pentsa daiteke indar abertzaleek eskuratzeko dutenean aginte politikoa, orduan gauzatuko dela normalizazio linguistikoa. Beraz, indarrak metatu eta agintea eskuratu nahi denez, hizkuntza-auzia gerorako bazterturik laga daiteke: dezimoa erosi eta saria itxaron, alegia.

Azken urteotako ilunaldi artifiziala salbu, indar abertzaleen batuketak gehiago osoa izan du EAEn; oraintxe ere horrela da. Baina historiak erakutsi digu, askotan, alderdikeriak eta boto-errentagarritasunak euskararen aurretik daudela agenda politikoan. Maiz, euskararen aldeko elkarlanari ekin beharrean, azpijokoetan aritu dira alderdi abertzaleak, norgehiagoka, dominak nor eskuratuko, egiturak alperrik bikoizten eta, ia-beti, bestearen lanak gutxiesten.

Euskarak alderdi abertzaleen lehentasun-zerrendan duen postua ikusteko, oso lagungarriak dira azkenaldiko adibide batzuk. Esate baterako, bi alderdi abertzale nagusietan erreferenteak diren buruzagi batzuek aurretik erdaraz plazaratu dituzte liburuak, eta, geroago, batzuetan, euskaraz; Eusko Jaur-laritzako Hizkuntza Politikarako Sailburuordeari atzo ETB2n egindako elkarrizketa erdara hutsean izan zen (agurra izan ezik); hainbat herritako batzoki eta herriko tabernetan ez da, oraino, zerbitzua euskaraz eskaintzen...

Sarriegi, euskara politikoki errentagarria den neurrian bultzatzen da, eta errentagarritasun-lehia horretan euskarak beste auzi asko ditu aurretik; ikusi, bestela, nolako emozioak pizten dituzten zabor-bilketek eta porlan-inbertsioek; euskarak, ordea, gutxitan eragiten du eztabaida sutsurik.

Zalantza gabe, euskal hiztun-komunitatea ezin da politikatik isolatu. EAE, Nafarroa eta Iparraldeko hizkuntza-egoe-rak konparatzen direnean, argi ikusten da lege eta araudien eragina hizkuntza-auzian, eta hori, onerako zein txarrerako, alderdi politikoei zor zaie. Aginte-egiturak, politikoak eta ekonomikoak bide-lagun izan ezean, euskal hiztun-komunitateak zaila izango du bizirautea. Alderdi politikoen konplizitatea ezinbestekoa dugu, baina, aldi berean, euskal hiztunok ezin dugu geure ardura besteen eskuetan laga, edo politikaren ize-nean gerorako utzi: *A més de pregar cal treballar.*

# Komunikabideen eragina

*“I find television very educating.  
Every time somebody turns on  
the set, I go into the other room  
and read a book.”*

GROUCHO MARX

## Mundura zabaldu beharra

Goizean herriko taberna batera joan naiz gosaltzera. Taberna horretan telebista piztuta izaten dute, eta, goizeko lehen orduan, Telecincoko albistegia egoten da jarrita. Nik *Berria* egunkaria eraman ohi dut gosarira, izenburuak eta artikulua erakargarriak gainbegiratzeko. Egunkaria kafe ondoan jarri eta irakurtzen hasteko prest nengoenean, atentzioa eman dit agure baten okadak: *¡Ojalá se gaste los veinte millones suturándose el culo, en la puta cárcel!*

Esaldi grafikoa, benetan: ogi txigortuari gurina zabaltzeko gogoia pasatu egin zait. Begirada telebistara zuzendu dut, agureari horrelako desira goiztiarrak nork eragiten dizkion jakiteko; Luis Barcenás jauna izan da erruduna, Partido Popularreko diruzain ohia. Telebistak berria aldatu eta Urdangarin jaunaren irudia erakutsi du. *Mira, ¡otro hijo de puta!* –agureak berriz. –*¡A ver si se pudre en la cárcel éste también! ¡Lleno de ladrones! ¡Este país está lleno de ladrones!* Agurearen hitzaldiak bizitasuna galdu duenez, egunkarira itzultzea erabaki dut.

Iritzi atalean, *Ingelesa ikasi arte biziko gara espainolaren menpe* izeneko artikulua ikusi dut eta erakargarria egin zait. Artikulugilearen ustean, azken bostehun urteotan, euskaldunok gaztelania eta frantsesa erabili ditugu “mundura” irteteko, eta hizkuntza horiei esker atera dugu bizimodua. Baina, gaur arteraino, *euskaldun* iritsi baldin bagara, hori izan da hizkuntzon artean argi bereizi dugulako: gurea, euskara; “munduan” ibiltzekoa, berriz, garaian garaikoa latina, frantsesa edo espainola. *Agure honek ez du hori hain argi*, –pentsatu dut– *lapur guztiak gurerara ekarri baititu*.

Artikulua irakurtzen jarraitu dut. Idazlearen iritzian, ingelesa da munduan nagusi eta ingelesa lagungarri izan dakiguke gurea babesteko. Izan ere, ezin gara munduarekin lotuko gaituen hizkuntzarik gabe bizi. Zenbat eta ingeles gehiago jakin, orduan eta espainol-frantsesaren eragin gutxiago izango dugu; eta, artikulugilearen iritzian, espainola eta frantsesa dira azpi guztiak jaten ari zaizkigunak. *Ez dakit ingelesaren zabaltzeak euskara indartuko duen* –pentsatu dut– *baina ziur nago ez gaituela gehiago kastellanizatuko*.

Ogi txigortua bukatu, egunkaria eskuan hartu, eta, ordaintzera joan naizenean, agurearen irribarre konplizeari erreparatu diot; telebistari bota diot azken begi-kolpea, goiza zerk alaitu dion ulertzeko: Espainiako eskubaloi-selektzioaren irudiak pantailan, eta aurkezlearen oihu sutua: *Ganó España!*...

## Eragin

— *Zerbait egin beharko dugu!* –esan dit lagunak, gosariko pasadizoa entzun ostean.

Ez da Espainiako ustelkeriaz ari. Gure herrian, hizkuntzan zein kulturatan, komunikabide batzuek duten eraginaz ari da; gureari jaramonik ez egiteaz gain –ez garelako existitzen

ematen du—, erdal putzu septiko batean itotzen gaituzte, eta jokabide zitalenak eta zakarrenak zabaltzen dituzte. Hori da laguna benetan kezkatzen duena.

— *Egin beharrekoa egiten ari zara* —pentsatu dut erantzutea.

Lagunak ez dauka erdal zantzurik. Euskaltegiko irakaslea da eta lan-orduak ikasleak euskalduntzen ematen ditu. Inguru euskaldunean bizi da, euskal kulturen murgilduta, eta, nik dakidala, jokaera etikoa du gogoko. Beraz, zer gehiago eska diezaioke bere buruari? Hala eta guztiz ere, erantzun aurretik, informazioa biltzea erabaki dut, besteen portaeran eragiteko bideak ulertzeko.

*Influencer. The Power to Change Anything* liburuak gogorarazi dizkit aurretik ezagutzen nituen ideia asko. Esate baterako, motibazioaren gainean dio hitzaldiak eta adituen eskolak ez direla hurkoak motibatzen eragingarriak. Gizakiok ikusi egin behar dugu aldaketa, eta, ikusten duguna gustatu egin behar zaigu. Azken finean, ohiturazko animaliak gara, ikusten duguna egiten dugu: eredu da, beraz, motibazioaren gakoa.

Liburuak azaltzen du, halaber, gehienok ez dugula “zerbait” egiten argudio arrazionalak eraginda, baizik eta “zerbait” hori gure nortasunarekin eta identitatearekin bat datorrelako. Beraz, egiten duguna eta gure izana bat ez datozela konturatzen garenean, orduan sortzen da aldatzeko motibazioa; kontraesanetan sakonduta, galderen bitartez, aldaketa eragin daiteke. Adibide gisa, gogora etorri zait, txikerretan, anaiak eta biok euskaraz hitz egiten ez genuela ikusita, Zeberioako senideak egin zuen galdera hura: *Maketotxuak dira, ala?* Eragin handia izan du galdera horrek nire euskalduntzeko motibazioan.

Non eragin zehazteko orduan egin dit ekarpenik balioetsuena *Influencer. The Power to Change Anything* liburuak: eginahalak jokabide erabakigarri gutxitan egin behar dira.

Orain dela zazpi urte, hainbat saio izan nuen *executive coach* batekin. Coachak irakatsi zidan, zerbaitek kezkatzen gaituenean, erabaki egin behar dugula egoera aldatzeko ezer egingo dugun edo ez. Ezer egiteko asmorik ez badugu, hobe kezka hori ahaztea edo, behintzat, inplikazio emozionalik ez izatea. Gure eraginetik kanpo dauden kezka horiei *zulo beltzak* esaten zien Coachak, energia xurgatzen digutelako, eta inoiz uxatzen ez direlako. Hortaz, zerbaitetan sartu aurretik, norberaren eragin-eremua zehaztea komeni da, indarrak alperrik xahutu nahi ez badira.

Non eragin zehazten ari garelarik, liburuak dio biztanleriaren %85ek baino gehiagok ez duela portaera aldatuko iritzi-liderrak aldatzen ez duten bitartean. Beraz, liburuaren arabera, bi aukera daude: norbera iritzi-lider bilakatzea edo, bestela, komunitatearen iritzi-liderrak identifikatzea, eta haien portaeran eragitea.

Egun, telebistak, batez ere, moldatzen du iritzia, eta EAEn Telecinco da gehien ikusten den katea. Beraz, pentsatzekoa da Telecincoko *Salvame, Belen Esteban, Pipi Estrada, Jorge Javier Vazquez, Kiko Matamoros, Rafa Mora, eta Los partidos de la roja* iritzi-liderrak direla gurean, eta, hortaz, haien hizkuntza-portaeran eta kultura-ereduan eragiten saiatu behar dela. Baina horretan ezer gutxi egin ahal badugu, orduan hobeto, muturtu beharrean, gure eragin-eremuan ekitea, coachak aholkatu bezala: Telecinco etxean *desintonizatuta*, esaterako.

Dokumentatu ostean, hauxe idatzi diot lagunari:

*Iñaki,*

*Lehenik heuk egin, gero besteei eragin. Desintonizatuko diagu Telecinco.*

*Karmelo*



# Egiturak

*“It occurs to me that our survival may depend upon our talking to one another.”*

DAN SIMMONS, Hyperion

## Ranbo

Energia asko kontsumitzen da portaera aldatu eta errendimendua hobetzeko. Betiko jokaera automatikoki errepikatu daiteke oso energia gutxi erabiliz; baina betiko jokaerak lehengo emaitza bera errepikatuko du, eta hori ez da nahikoa, hobetu nahi bada. Albert Einstein zientzialariak esan omen zuen: *Insanity is doing the same thing over and over and expecting different results*, hau da, gauza bera behin eta berriro egin eta beste emaitza bat espero izatea erokeria da.

Hobetu nahi izanez gero, aldatu egin behar da, eta aldaketa-prozesuak energia anitz xurgatzen du. Euskaldunok ahalmen mugatua dugu, beste pertsona guztiek bezala. Beraz, helburua lortu nahi badugu, ez dugu indarra alperrik xahutu behar.

Gogoratzen naiz, aspaldian, hiru lagun bizikletan irteteko geratu zirela. Bata gutxi ibilitakoa zen, baina oso indartsua, eta sasoi betean zegoen, futbolearen aritzen baitzen. Beste biak, berriz, bizikletan ibiltzen ohituagoak; baina kilo batzuk so-

beran batak, eta oso gaztea bestea. Goizean goiz geratu ziren, ibilbide luzea egiteko asmoa baitzuten.

Elkartze-lekura heltzen lehena potoloena izan zen; soberan zituen kiloak konpentsatu nahian edo, bizikleta profesionala zuen: Colnago, atzamar bakarrez altxa daitekeen horietakoa. Handik gutxira, gazteena heldu zen, anaiak utzitako Bianchi bizikleta zahar batekin: altzairuzkoa, astunagoa, baina bizikleta ona errepidean ibiltzeko.

Lagun biak nora joan adosten ari zirela, hara non agertu zen hirugarrena, Arrigorriagako Ranboa: bizikletak Harley-Davidson ematen zuen, gurpilak Sebastian Vettelen autoarenak baino zabalagoak, eta eskulekuaren gainean heldulekuak, bata bestearen gainean, zutik jarriz gero, bizkarra bertikal eraman eta eskuak lepoaren parean jartzeko moduan: gimnasioko step-makinan zihoala ematen zuen. Ordu laurdena behar izan zuten beste bi lagunek barre egiteari uzteko. *Venga, arranca, que parece que meais colonia* –bota zien Ranbok amorratuta– *Ya veremos quien se ríe el último.*

Saminduta zegoen eta gibelak ahotik bota zituen beste biak jarraitu nahian, baina, ordubete igarota, ahulaldi mundiala izan zuen eta bizikletatik jaitsi behar izan zen zorabioak jota; *I Can't feel my legs!* garrasia bakarrik falta zitzaion gure Ranbori.

Ranboren bizikleta tankea baino astunagoa zen, gurpilen marruskadura-indarra Laukizeko sokatira taldearena bezain eraginkorra, eta, zutik zihoanean, paraxut irekiak besteko erresistentzia aerodinamikoa zuen.

Gure Ranboren moduan, bitartekoak aztertu ezean, bide bazterrean lur jota gera gaitezke, helmugara heldu gabe. International Coach Academyk inguruko bitartekoak izendatzeko *Structures* hitza erabiltzen du, hau da, egiturak. Akademia-ren ustean, inguruko egiturek eragin handia dute norberaren aurreiritzietan, portaeretan, eta, beraz, helburuak lortzeko

ahalmenean. Batzuetan, aldatu nahi den aurreiritzia finkatzeko egiturak eraikitzen dira, norbera ohartu gabe; ekturktura horiek portaera-aldaketa oso zailtzen dute, eta, hortaz, helburua lortzea ia ezinezkoa da.

Esate baterako, errendimenduan eragin kaltegarria duen aurreiritzi bat *I am not worthy* da; hau da, norbera ez dela aintzat hartzekoa, baliotsua, laudagarria, eta, beraz, ez duela arrakastarik merezi. Aurreiritzi horrek portaera baldintza dezake, eta jokabide lotsatia, xumea, baldarra eta arrunta indartu. Ohartu gabe, portaera hori finkatzeko egiturak eraiki daitezke inguruan: gutxi baloratutako lana, auto zaharrak, jantzi ziztrinak... Egitura horiek portaera aldatzea eragozten dute; aurreiritzia, portaera eta egiturak sistema kohesionatua osatzen dute.

ICA akademian esaten dute bi egitura motaren artean aukeratu daitezkeela: portaera zaharra finkatzen dutenak edo hobetzen lagunduko dutenak. Ingurunea irizpide kritikoz eta arreta handiz aztertuz gero, ikusiko da gauza asko bi egitura-mota horietan bana daitezkeela. Egitura kaltegarria osatzen duten elementuak zuzitzeko jokaera izaten da, baina horiek baztertuz gero, eta helburua lortzeko lagungarriak direnak hautatuz gero, energia gutxiago beharko da portaera aldatzeko eta errendimendua aldatzeko. Bi dira, beraz, proposatzen diren urratsak: lehena, kontzientzia hartu eta egituren garrantziaz jabetu; bigarrena, errendimendua hobetuko duten egiturak aukeratu.

Atleta euskaldunok marka berriak lortzen lagunduko diguten egiturak aukeratu eta eraiki ditzakegu, edo, bestela, helburua lortzeko oztopo direnak erabili, gure Ranbok egin zuen bezala. Ohetik altxa eta Euskadi Irratia entzun genezake, edo, bestela COPE; *Berrian* harpidetu eta gosarian euskal prentsa irakurri, edo, ezpabere, tabernako *El Correo* hartu; Ordenagailuko softwarea euskaraz izan, edo, osterantzean,

etxetik dakarren erdaran; kafea herriko tabernari euskaldunari erosi, edo, bestela, Urrestarazura joan; flamenkoa ikasten hasi edo Maizpide euskaltegian izena eman; iluntzean ETB eta Hamaika telebista ikusi, edo, ezpabere, beste hamaika erdal telebistak zappeatu; gau-mahaian Kirmen Uriberen Mussche izan, edo, bestela azken Planeta saria irabazi duen eleberria... Egitura horiek guztiek lagundu edo oztopatu egingo digute marka berriak lortzen. Gurea da erabakia.

### *Oharra:*

Sasi-aniztasuna eta pentsamolde pseudoirekia erabiltzen dira maiz egungo portaera castellanozalea zuritzeko eta horren egiturak finkatzeko; baina, gazteleratik kanpo, bada bizitzarik. *US Today, Die Spiegel, Daily Yomiuri, Le Monde, Finantial Times...* guztiak daude eskuragarri interneten; Ken Follet eta Michael Connellyren jatorrizko liburuak –eta ez gaztelerazko itzulpenak– erraz eros daitezke Amazonen; eta Disney Channel, *The Simpsons*, *Grey's anatomy* eta abar jatorrizko hizkuntzan goza daitezke, hizkuntza konfigurazioa aldatuz gero TDT telebistan. Baina sasi-aniztasuna gustuko duten askok nahiago dute mundu elebarkarrean bizi. Izan ere, haien go-goan, aniztasuna eta irekitasuna gazteleraz soilik bizi daitezke.

## Sarea

Esaera zaharrak dio *Txakurrak elkartzen badira, otsoak urrutira*; gazteleraz antzeko esaldia dago: *La unión hace la fuerza*. Kontzeptu zahar horri sinergia izena jarri zaio azken hamarkadetan. Elementuen arteko lankidetzak eragin handiago duenean elementu bakoitzaren eraginak gehitzeak baino, orduan, sinergia dagoela esaten da. Naturan, hamaika adibide daude sinergia azaltzeko: hazia eta lurra, ugalketa prozesuak,

harreman sinbiotikoak, koloniak, erlauntzak... Gizakia aspaldi oihartu zen sinergiaren garrantziaz, eta historiaurretik garatu ditu lankidetzeta-sareak; horregatik gara izaki sozialak.

Sinergia izugarritzko eragina dauka norberaren errendimenduan. Askotan aipatu dugu *The 7 habits of Highly Effective People* liburua; autoreak, eraginkorrek izateko, zazpi eginbeharreko azaltzen ditu. Seigarrena Synergize da, hau da, *sinergizatu*. Ezagutzen ditudan autore guztiak ados daude horretan: lankidetzeta ezinbestekoa da errendimendua optimizatzeko, *sinergizatu* egin behar da eraginkorrek izateko. Inozokeria da pentsatzea norberak bakarrik emaitza hobea lor dezakeela elkarlanean arituta baino.

Arestian aipatu dugu egitura batzuek helburua lortzea errazten dutela, eta beste batzuek oztopatu. Autore askok *Networking* (*saretzea*) hitza erabiltzen dute informazioa eta zerbitzuak partekatuta lan egiteko sistemari deitzeko. Hitz horrek erakusten du sarea dela sinergizatzen laguntzen duen egitura.

Batzuetan, nahastu egiten dira saretzea eta kontaktuak egitea, baina ez dira gauza bera. Saretzean, jende asko bainoago jende egokia ezagutzea da gakoa. Horrez gain, harreman sendoak garatu behar dira besteekin; garrantzitsuena ez da, beraz, kontaktu asko izatea, ditugun kontaktuekin ondo konpontzea baino.

Hori dela eta, harreman garrantzitsu bakoitzak berariazko lana eskatzen du eta bete-beteko arduraldia; saretzeak, hortaz, lana dakar, eta, energia eta denbora mugatuak direnez, sarearen hedapena kontrolatzea ezinbestekoa da. Izan ere, harremanen kalitateak kantitateak bainoago eragiten dio saretzeari.

Beste batzuetan, saretzea eta Interneteko sare sozialetan aritzea oker parekatzen dira. Internet eta bertako sare sozialak erremintak baino ez dira. Abiadura biderkatu eta saretzea erraz dezakete, turboak gidatzea hobe dezakeen modu berean; baina, ondo erabili ezean, turboak bezalaxe, deskalabrua bizkortu

baino ez dute egingo. Facebook, LinkedIn, Twitter, eta antzekoak erreminta besterik ez dira. Ondo erabiltzen direnean, saretzea errazten dute; gaizki erabilia, berriz, kaltetu baino ez dute egiten.

Gurera itzulita, harreman-sareak oso eragiten du atleta euskaldunon eraginkortasuna; hori dela eta, egitura horiek garatzen, indartzen, eta erabiltzen ikastea komeni zaigu.

Egungo hizkuntza-portaerak bere horretan mantendu nahi dituztenek, hau da, atleta euskaldunon eraginkortasuna ahuldu nahi dutenek, horiek kontrakoa sartu nahi digute buruan: gurea banakako erronka dela, hau da, hizkuntza-maratoia banako espezialitatea dela; norberak erabaki behar duela zenbat entrenatu eta non lehiatu. Baina munduko adituek bestela diote: edozein espezialitatetan eraginkorrak izateko saretu egin behar da eta sinergia bilatu.

Maizpide euskaltegiko entrenatzaileek irakatsitakoa praktikatu, Kontseiluko mediku-zerbitzuaren aholkuei kasu egin, Bertso-finaleko motibazio-saioan parte hartu, Abarrak elkarreko lagunekin entrenatu eta, lehian, EKTko erbiak erabili; hori da marka guztiak hausteko aukeratu dudan modua, eta, bidean, gozatu egin dut.

# Hutsegitea ikasgai

*“Learn from the mistakes of others. You  
can never live long enough to make them  
all yourself.”*

GROUCHO MARX

## Animo, Asier!

Errendimendua hobetzeak lana eskatzen du. Gehienetan, helburua lortzeko portaera aldatu behar da, eta portaera aldatzea oso lan nekeza da. Gizakiok aurretik ikasitakoa egiteko joera dugu. Jokabideak ikasi eta gogoan idazten ditu buruak, horregatik da hain gogorra jokaera zaharra aldatzea.

Asmoa egia bihurtzeko bidea lokatz-putzuz beterik dago. Ibilbide horretan, noizbehinka, denok sartzen dugu hanka hondoraino. Batzuetan, helburua lortzeko portaera berri eraginkorra laga eta jokabide zaharrera itzultzen gara. Psikologoek horri “instinctive drift” deitzen diote, senezko joera, alegia.

Jokabide berriari eusteko, beharrezkoa da autokontrola. Baina autokontrola nekatzen den giharra da, eta nekea pila-tzen denean, gihar horrek nahikoa dela esaten du. Orduan gogoak jokabide zaharraren programa irakurtzen du, berria hartu beharrean.

*This Year I will...* liburuan, M. J. Ryan idazleak dio energia gutxiko egoerek autokontrolari eusteko ahalmena ahuldu

egiten dutela, eta HALT akronimoa aipatzen du egoera arris-  
kutsuak gogoratzeko; *Hungry, Angry, Lonely or Tired*; hau da,  
goseak, haserre, bakarrik edo nekaturik gaudenean, errazago  
huts egiten dugu.

Orain aste batzuk, laneko bilera izan nuen Asier izeneko  
lagun batekin. Euskaldun berria da Asier, eta oraindik euskal-  
dun osoa ez den arren, euskaraz hitz egin ohi diogu beti el-  
karri. Egun horretan, ordea, agurtu bezain laster, gaztelania  
erabiltzeko eskatu zidan. Arraroa egin zitzaidan, baina isilik  
geratu nintzen. Ez zidan azalpenik eman bilera bukatu genuen  
arte:

— *Jo, perdona, pero es que hoy llevo una mañana... Hu-  
rrangoan egingo dugu euskaraz.*

Laneko estresak xurgatu zion hizkuntza-portaera berriari  
eusteko behar zuen energia; ulertzekoa da, beraz, haren joka-  
bidea.

Baina ez da horregatik etsi behar. M. J. Ryan idazleak  
gogorazten du jokabide berria ikasteko prozesuak hiru urrats  
dituela. Lehenean, *post hoc* deritzon, huts egitea gertatu eta  
gero ohartzen gara egin duguna ez dela egin nahi genuena.  
Bigarren, *ad hoc* izenekoan, akatsa egitean nabari dugu ez  
garela nahi bezala jokutzen ari. Hirugarrenean, berriz, ezer  
egin aurretik, badakigu bi jokabideen artean hautatzeko auke-  
ra dugula: berria, hau da, nahi duguna, edo, bestela, ohikoa.  
*Pre hoc* deritzo idazleak azken urrats horri, eta arrakastaren  
aurreko pausoa dela dio.

Asierrek emana du azken urrats hori: erdaraz hitz egitea  
hautatu bazuen ere, bazekien beste aukera bat zuela, euskara  
erabiltzea, alegia; hurrengoan, jokabide berria aukeratuko du  
eta euskaraz hitz egingo dugu.

Aipatutako hiru urratsak halabeharrez eman behar dira  
jokabide berria barneratu nahi bada; hortaz, bidean huts



egitea ez da porrota, helburura hurbiltzen gaituen pausoa baino. Hanka lokatz-putzuan sartu gabe ez dago hobekuntza-bidea egiterik. Lotsa, damua eta errua irteeran laga behar dira, bestela bizkar-zorroa astunegia izango da lokatz artetik hanka ateratzeko. Patxadaz hartu eta, putzuz putzu, ekin bideari; Animo, Asier!

## Egokitu

Orain dela gutxi, Tim Harforden *Adapt. Why Success Always Starts with Failure* –Egokitu. Zergatik huts egitean hasten den arrakasta– liburuak irakurri nuen. Autorearen arabera, prozesu gehienek bi ezaugarri dituzte: oso konplexuak dira eta etengabe aldatzen dira. Beraz, arazo bat dagoenean, gehiengotan, oso zaila da zergatia ulertzea eta konponbidea asmatzea; egoera hobetzeko, naturak erabiltzen duen metodoak baliatu behar da: hainbat soluzio saiatu eta ingurunera hobeto moldatzen dena aukeratu. Esperimentazio-metodo horrek berezkoa du huts egitea.

Huts egiteari probetxu ateratzen ikasi behar da, beraz. Akatsak ez dira ukatu behar, ikasteko erabili behar dira. Autore batzuek diote nork bere burua barkatu behar duela hanka sartu ostean, baina alferrikako lana da errudun sentitzea; are gehiago, kaltegarria da aurrera egiteko, erruak emozio negatiboak eragiten baititu. Ikasteko eta hobetzeko, ezinbestekoa da norbera eta huts egitea bereiztea: norberak ez du porrot egin, probatu den soluzioa da poto egin duena.

Huts egite bakoitzean ikasi egin daiteke. Lehen ikasgaia agerikoa da: ingurunea aldatu ezean, konponbide berak emaitza berbera eragingo du; batzuetan ahaztu egiten da begien bistako ondorio hori, eta hamaika aldiz probatzen da huts egin duen soluzioa.

Hori da, hain zuzen, Bilbondoko kafetegian goizean ger-  
tatu zaidana. Lehenago, hamaika aldiz saiatu naiz elkarrizketa  
euskaraz izaten. Gaurkoan, berriz, etsita hurbildu naiz barrara:

— *Dime!*

— *Ehhh..., un cortado.*

*Hi bai "cortado"* –esan diot nire buruari.

Aurreko eskarmentuak erakutsi dit ezer gutxi lortzen dela  
euskaraz ahaleginduz. Egunik onenetan, Aimarren aurkako  
Lau t' erdiko partidari bezala sentitu naiz:

— *Kaixo* –sakea nik, azpi-azpitik.

— *Dime!* –Aimarren erantzuna. Ikusgarria.

— *Ebaki bat, mesedez* –ezker horman sartu dut pilota

Zerbitzariak ezer esan gabe buelta hartu eta kafea prestatu  
du: hori erraztasuna pilota itzultzeko.

— *Zer emango dizut?* –nik, berriz, ezker hormara.

— *Uno treinta* –hori defentsa!

— *Agur* –kantxa erdian geratu zait pilota hori.

Zerbitzariak entzungor egin dit: dejada txokoan eta ho-  
geita bi.

Ez dago partida horiek horrela irabazterik. Euskaraz  
ahalegindu eta euskal bakarrizketa hotza; erdaraz egin eta  
kontzientziak isekaz: *Hi bai "cortado"*.

Hala eta guztiz ere, nik ekin eta ekin, huts egin duen  
soluzioa hamaika aldiz probatu dut, emaitza berez aldatuko  
delakoan, energia alperrik xahutuz.

Batzuetan, huts egiteak beste informazio bat ematen du:  
erakusten du arazoaren zergatia zein den, edo, behintzat, zein  
ez den. Informazio hori erabiliz gero, arrakasta izateko aukera  
gehiago izango da hurrengo saialdian.

Bilbondoko tabernariaren kasuan, erdaraz egiteko arrazoia ez da euskaraz hitz egitera konbidatzen ez denik; ezta *bat eta hogei, eskerrik asko* edo *esan* bezalako hitzak ikasteko gauza ez denik ere. Erdara hutsean mintzatzen da berak horrela nahi duelako, bezeroak beste gogo bat adierazi badu ere.

Ez dago nire esku haren nahia aldatzea; bai, ordea, tabernaz aldatzea eta kafea euskara erabiltzeko prest daudenei erostea. Konponbide berri hori esperimentatu dut arratsaldean eta BINGO!

Arestian aipatutako liburuaren izenburuak dioenez, *Success Always Starts with Failure*, hau da, huts egitean hasten da arrakasta. Huts egitea ikasketa prozesuaren ezinbesteko urratsa da eta horrela ulertu behar da; gertatutako horretatik ikasi eta gureari ekin, horixe da helmugara heltzeko bidea.



# Emaitzak

*“Success is not final, failure is not fatal:  
it is the courage to continue that counts.”*

WINSTON CHURCHILL

## Deming Doktorearen zikloa

Lanean, prozesuak eta emaitzak hobetzeko, gehien erabili ohi dudan metodoa PDCA ( Plan – Do – Check – Act ) delakoa da. Dr W. Edwards Demingek doktoreak plazaratu zuen PDCA metodoa. Hasieran, kalitate arloan erabili zen, batez ere, baina, egun, kudeaketaren alor guztietan erabiltzen da.

Metodoak lau urrats ditu: lehenengoan, helburuak zehazten dira, eta horiek lortzeko prozesuak eta ekintzak aukeratzen dira; bigarrenan, berriz, ekintzak burutzen dira; hirugarrenean, lorturiko emaitzak aztertu eta jarritako helburuekin konparatzen dira, bien arteko aldeak ulertu nahian; azkenekoan, alde horiek murrizteko aldaketan inguruan ados jartzen da, hau da, plana, prozesua eta produktua hobetzeko ekintza berriak zehazten dira. Lau urratseko ziklo hori eten-gabe errepikatu daiteke.

Orain artean, euskaltasunerako bidaia honetan, lehenengo bi urratsak landu ditut, ekintzak aukeratzea eta egitea, alegia; heldu da emaitzak aztertu eta aldaketak, ekintza zuzentzaileak, zehazteko ordua.

Oraintsu, Eduardo Apodakak idatzitako *Norberaren autonomia krisian* liburua irakurri dut. Postmodernitatearen ezau-garriari buruz ari delarik, zera dio soziologoak: “*Norberaren autonomiaren izenean, elkarmenpekotasuna galgarrizat jo duen publiko batek hautazko harremanak hobetsi ditu: atsegin dut / ez dut atsegin. Harreman horiek norberaren solas- eta jolas-parke istilu gabea izan behar dute*”. Esaldi horietan neure burua ikusten dut islatuta.

Izan ere, azken hilabeteotan, nahiago izan ditut solas-leku istilu gabeak, jendaurreko gatazkak baino. Neure ghetto euskalduna egituratu dut, neure euskal hiztunen komunitatetxoak, homogeneoa, baketsua, segurua; han garatu dut euskaltasuna, eta hara gonbidatu ditut lagun euskaldun berriak. Ghettoetik atera eta hizkuntza-gatazkarik sortu denean, berriz, orduan, sasi-kortesia erabili dut salbu ihes egiteko eta ghettoaren harrerien barnean babesteko.

Apodaka jaunak dio solas-parke istilu gabeetan ez dela gatazka soziala gainditzen ikasiko, ghetto kakofonikoetan babestuta, ez zaiela beste haien jarrerei eta erantzunei aurre egingo, ingurugiro *higienikoegiek* immunoeskasia eragiten dutela, defentsa psikikoak ahuldu egiten dituztela, eta gatazkak aurrera eramateko ahalmena galdu egiten dela: arrazoi du soziologoak.

Baina, bestalde, erabili izan dudana estrategia arrakastatsua izan da aurrera egiteko: bidean oztopo gatazkatsuak topatu ditudanean, ez ikusiarena egin, inguratu eta aurrera jarraitu dut. Horrela lortu dut euskararen erabilera, nirea eta ingurukoa, indartzea.

Soziologoaren iritziak eta nire bizipenak bateraezinak diruditen arren, ez da horrela; izan ere, nire helburua ez zen gatazka sozialak gainditzea, euskaraz bizitzea baino.

Kaleko borroka fisikoak irabazteko, borrokan aritu behar da, borroka-arteak praktikatu, esaterako. Baina helburua

giza eskubideak defendatzea denean, orduan, agian, estrategia eraginkorragoa izan daiteke zuzenbidean lan egitea, edo GKEn batean ematea tatamiko orduak. Gurera ekarrita, GKEn (Gure Komunitate Euskaldunean, alegia), beharbada, ez dugu gatazka soziala gainditzen ikasiko, baina, euskaraz bizita, euskaraz bizitzen ikasiko dugu; agian, gatazkarik gabe.

Izan ere, euskararen auzia gatazka-hitzetan uler daiteke, baina baita konfiantza-, enpatia-, eta elkarlan-hitzetan ere; aukeran, nahiago dut bigarrena. Gatazkarik egon badagoela, ezin ukatu; baina baita enpatia, konfiantza eta elkarlana ere: izan da, bada, eta izango da. Nago, azken horiei esker egin duela aurrera euskarak; zeren, euskal komunitateak gatazka gutxi irabazi baitu orain artean, eta, inoiz irabazi izan badu, inor gutxi euskaltzaletu da gatazkaren ostean.

Azken hilabeteetako bizipenek irakatsi didate, euskararen kasuan, irabazten den gatazka bakarra borrokatzen ez dena dela; enpatiaz eta konfiantzaz lortu ditut emaitzarik onenak; biziraupen-mekanismoaren esanetara, hots, borrokan, berriz, beti galdu. Hori da emaitzak aztertu ostean atera dudana on-dorioa; hau da, euskara entzun nahi ez dutenekin gatazkan xahutu dudana energia euskal hiztunekin elkarlanean erabiliz gero, marka hobe dezakedala. *Act* urratseko ekintza zuzentzailea, beraz, gatazka-paradigma laga eta elkarlan-paradigma erabiltzea da. Deming zikloa osatu dugu.

## Acknowledgement

Errendimendua neurtzean, ohikoa da gehiago egin daitekeela pentsatzea, eta, horregatik, gaizki eta errudun sentitzea. Aukeratu daitekeen ikuspuntu bat da, baina ez da hobekuntzarako abiapunturik egokiena. Sentsazio negatiboak norberari buruzko iritzi kaltegarria sor dezake; esate baterako, bata

ez dela behar den bezain ona pentsa daiteke. Eraginkorragoa da ondo egin dena eta lortu dena gogoratzea, izaniko arrakastak aitortzea eta onartzea, eta arrakastak ematen duen adorea aurrera egiteko erabiltzea.

*International Coach Academy*koek diote arrakasta ez dela helburua betetzen denean bakarrik aitortzen. Helburua lortu ez arren, norberaren balioen eta asmoen arabera jokatu denean, orduan, arrakastatsua sentitzeko arrazoiak daude. Izan ere, saiakera norabide zuzenean ematen den urratsa da, eta, espero zen emaitza lortu ez arren, eskarmentutik ikasi egiten da.

Ondo egindakoa aitortzean, gustura sentitzen gara gehienok; aitortzak emozio positiboak eragiten ditu eta ekiteko adorea ematen du. Beraz, osasuntsua izateaz gain, eraginkorra ere bada norberaren eta besteen lorpenak aitortzea.

Nago euskaldun askok errazago ikusten eta erakusten dugula botila erdi-hutsik erdi-beterik baino. Askotan, norberaren lorpenak aitortzea ez dago ondo ikusita, harrokeriarekin eta itxurak egitearekin lotzen baita; besteek egin dutena aitortzea ere, askoren ustean, arriskutsua izan daiteke, agian, erlaxatu egingo direlako, edo, beharbada, alabantza faltsutzat hartuko dutelako. Nahiago izaten dugu lorpenik ez aipatu, sasi-apaltasun horrek gizartean onargarriagoak egingo gaituelakoan.

Horregatik, beharbada, ez dugu *acknowledge* bezalako aditzik, egindakoa aitortu eta eskertzeko; *onartu* eta *aitortu* hitzak dira, ELHUYAR hiztegiaren arabera, *acknowledge* aditzaren itzulpenak, baina euskarazko onarpenek eta aitortenek, maiz, *behar* aditza daramate hurbil, eta gehiago erabiltzen dira akats eta bekatuekin merituekin baino. Ingelesezt, oster, sarri erabiltzen da *I would like to acknowledge you for*, hau da, zerbait egin duzula aitortu nahi dut eta eskerrak eman nahi dizkizut egindakoa.

Sasi-apaltasunak ez die mesederik egiten norberaren autoestimuari eta energia emozionalari; gogoia indarberritu beha-



rrean, uzkurtu eta ahuldu egiten du. Gainera, sasi-apaltasuna esker txarrekoa da; zaila da esker onekoa izatea egindakoa aitortu gabe, zeren, nekez eskertu daiteke ezer hura aipatu gabe. Horregatik *acknowledge* aditzak bi ekintzak batera adierazten ditu: egindakoa aitortzea eta eskertzea.

Bestalde, gaitza da besteen lorpenak aitortzea, norik bereenak ezagutu eta onartu ezean, zaila denez hurkoa maitatzea, norik bere burua maitatu ezean.

Horregatik, atleta euskaldunok eraginkorrak eta esker onekoak izan nahi badugu, *acknowledgetu* egin behar dugu, gurea eta besteena: egindakoa aitortu, onartu eta eskertu. Hona hemen nire ahalegina:

*Urtarrilaren lehena pasatu da eta errendimendua neurtzeko ordua heldu zait. Nire helburua, iazko urte bukaerarako, egunean zortzi orduz euskaraz bizitzea zen. Ez dut euskara-erabilera modu zehatzean neurtu, baina baietz esango nuke, lehen helburu hori bete egin dudala.*

*Adierazle batek poztu nau gehien: ametsetan euskara erabiltzen hasi izanak. Gogoratzen dut behin semeari galdetu niola: "Euskara gehiago erabiltzeko, zer da aldatuko zenukeen lehen gauza?" Semeak erantzun zorrotza eta benetakoa bota zidan, gazteek egin ohi duten moduan: "Neure buruarekin ditudan elkarrizketak". Semeak aitortu zidan barne elkarrizketa gehienak erdaraz zituela, eta denbora luzea ematen zuela erdaraz pentsatzen. Hausnarketa berria izan zen niretzat.*

*Euskararen erabilera neurtzen denean, ez da halakorik baloratzen, baina interesgarria litzateke jakitea gutariko zenbatak pentsatzen duten/dugun euskaraz. Nik urrats bat eman dut noranzko horretan: bizikletan bakarrik entrenatzen naizenean, kanpoko eraginik gabe, gehienetan, euskaraz pentsatzen dut; eta ametsetan ere, kontrolatu ezin dudana subkontzientea euskara erabiltzen hasi da.*

*Barne aldaketa hori, lanak eragindakoa da. Ordu asko ematen ditut euskaraz idazten eta irakurtzen. Horrezaz gain, erda-*

*raz nituen harreman batzuk euskaraz izatea lortu dut, eta lagun berriak egin ditut euskal komunitatean. Aldaketa horiek, konturatu gabe, euskaraz margotu dute eguneko agenda eta euskarak, astiro-astiro, leku berriak bereganatu ditu nire bizitzan, pentsamenduan eta ametsetan.*

*Esandakoa betetzen lagundu didazuen guztioi eskerrik asko, bihotz-bihotzez.*

# Agurra

*“In three words I can sum up everything  
I’ve learned about life: it goes on.”*

ROBERT FROST

Bidaia hau hasi baino ez da egin...

*“... eta hemen bildu dan indarraz,  
grinaz eta poz taupadaz,  
herri hau sortzen segi dezagun  
euskaratik ta euskaraz”*

MAIALEN LUJANBIO



## Esker onak

Lan honen hazia *Euskal Kulturgintzaren Transmisioa* ikas-taroan erein zen. Nire eskerrak euskal oasi hori ahalbidetzen duzuen guztioi.

Hazia ez zen ernatuko Maizpide euskaltegiko Iñaki eta Jonen laguntzarik gabe. Mila esker bioi, irakasle eta adiskide lanetan erakutsi duzuen pazientziagatik.

Eskerrik asko, azkenik, hazi horren uzta biltzen, osatzen eta egokitzen lagundu didazueno.

## Ekarpenak

Liburu honen helburuetariko bat euskararen erabilerari buruzko hausnarketa zabaltzea da. Ekarpena egin nahi izanez gero, honako helbide honetara bidal daitezke gogoetak eta iritziak:

Karmelo.ayesta@gmail.com



# Bibliografia

- APODAKA, E. (2012): *Norberaren Autonomia Krisian (2011 Juan Zelaia Saria)*. Pamiela.
- BARABÁSI, A.L. (2002): *Linked. The New Science of Networks*. Perseus Publishing.
- CANFIELD, J.; SWITZER, J. (2006): *The Success Principles (TM): How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*. William Morrow Paperbacks.
- COVEY, S.; MCCHESENEY, C.; HULING, J. (2012): *The 4 Disciplines of Execution: Achieving Your Wildly Important Goals*. Free Press.
- COVEY, S.R. (2004): *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
- HAINBAT EGILE (2011): *EL CATALÀ EM SEDUEIX*. 7 de quatre edicions.
- HARFORD, T. (2011): *Adapt: Why Success Always Starts with Failure*. Little, Brown Young Readers.
- LOEHR, J.; SCHWARTZ, T. (2003): *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. Free Press.
- NATHANIEL BRANDEN, N. (1994): *Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam.
- PATTERSON, K.; GRENNY, J. (2007): *Influencer. The power to change anything*. McGraw-Hill.

- PUIG, M. A. (2013): *Ahora Yo: ¿Y si creas tu propio futuro en lugar de encontrartelo?*. Plataforma.
- PUIG, M. A. (2013): *Reinventarse*. Plataforma.
- RYAN, M.J. (2006): *This Year I Will...: How to Finally Change a Habit, Keep a Resolution, or Make a Dream Come True*. Harmony.
- SINEK, S. (2009): *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take*. Portfolio Hardcover.
- SUAY I LERMA, F.; SANGINES, G. (2010): *Sortir de l'armari lingüístic*. Angle.
- ZACK, D. (2010): *Networking for people who hate networking*. Berret-Koehler Publishers.



## **OROITZAPENAK**

### **BILDUMA**

1. Anton Jauregizuria: *Tiempos de insurgencia*, 2006.
2. Joseba Felix Tobar: *Amerindiar erresebetako ondoezak Annie Maeren izpirituan (I)*, 2008.
3. Joseba Felix Tobar: *Amerindiar erresebetako ondoezak Annie Maeren izpirituan (II)*, 2008.
4. Karmelo Ayesta: *Goza daiteke gehiago. Euskaldun baten hizkuntza-bidaia*, 2014.