

Bizitza asegarria izateko norberaren ametsak erdieste ezinbestekoa omen da. Horretarako pauso garrantzitsuena ahalegina egitea da. Hala dio Juanjo Lertxundik idatzi duen euskarazko autolaguntza gidan.

«Zorionaren giltza barruan dugu»

Maitane Aldanondo

Ausartu zaitez! da Juanjo Lertxundik (Aia, 1969) argitaratu berri duen liburua. Desafioa, gonbita, erronka... Ausartu bai, baina zertara? Bada, bizitzan nahi duzuna lortzera; finean, zoriontsu izatera. Horretarako egin beharreko bidea ez da samurra. Trabak ugarriak izan daitezke, eta hauek gainditzea, mingarria. Helmugara hel daiteke, ordea. Horren erakusgarri, egilea bera da. Lertxundik bi hamarkadatan bere ogibide izandako informatikari postua utzi, eta berriro hastea erabaki zuen. 2000. urtean hasi zuen bere eraldaketa. «Esponja bezala nintzen, asko sufritzen nuen. Horrela jarraitu ezin nuela erabaki nuen. Nire burua hobeto ezagutzeko yoga egiten hasi nintzen. 2005an maisu izateko prestatu, eta ordutik eskolak ematen ditut». Nolakoa zen ulertzen hasi zen, eta horretan sakontzeko terapia transpertsonala eta PNL-programazio neurolinguistikoa- ikasketak egin ditu. «Etap bat itxi eta berria ireki behar nuela sentitu nuen. Egin behar nuela banekien, nola joango zen ez jakin arren. Ausartu eta oso ondo joan da. Zorionsua naiz», aitortu du Lertxundik.

Bide horretan ikasitakoan oinarritzen da liburua. Nahiz eta lehen pertsonan idatzitako bidaia izan, edonori erabilgarri izan dakiokela uste du. «Bakoitzari gauza baterako balioko dio. Batzuei denbora pasa gisa, beste batzuek zerbaitek ukituko ditu». Berarentzat idatzi zuen, baina ingurukoek argitaratzera animatu zuen. «Niretzat balio duenak agian zuretzat ez, bakoitzak bere bidea egin behar du». 96 orriko gida irakurterazak berritasun nabarmenena euskaraz idatzitako lehena izatea da. Lertxundik argi du halakoak irakurtzeko ohi-tura duenak ezer gutxi berria topatuko duela bertan. «Ekarpen txikia da, ez dut ezer berririk kontatzen. Helburua hausnarketa egitea da».

Alda daiteke

Abiatu nahi duenarentzat gogoa da lehen urratsa. Bakoitzak funtzionatzeko duen moduan, lortu nahi duen helburuetan... jarri behar du arreta. Izan ere, Lertxundik azaldu duenez, heziketaren bidez sinesmenak, jokabideak... ikasi egiten baitira. Gurasoek euren segurtasun ezak, beldurrak, gauza onak eta txarrak emanez



Juanjo Lertxundi terapeuta, bere liburua eskuetan duela. MAITANE ALDANONDO

programatzen dute haurra; eta horrek, batzuetan, blokeatu egiten ditu. «Gelditzea da gako, sentitzen eta pentsatzen dugunaz konturatzea. Arreta jartzea. Nola funtzionatzen dugun ohartzen garenean, aldatzeko aukera dugu».

«Dagoen muga bakarrik jartzen duguna da. Beldurra aurre eginez gainditzen da»

Bakoitzak daki bizitzan zer lortu nahi duen, eta horretan jarri behar du energia guztia. Pertsonalki, sozialki, bikotearekin, profesionalki... Helburu horiek argi izanda, bidearen erdia egina du. «Hori jakinez gero, norabidea ba-

duzu eta energia guztia horra bideratuko duzu. Behin aurkitzen duzunean, zure bizitza aldatu egiten da. Zorionaren giltza barruan dugu». Askoren oztopo nagusia, hori da hain zuzen ere, bizitzan zer lortu nahi duen ez dakiela. Beste batzuetan, barrura begiratzek dakarren ezinegona: «Zerrikeria pila ateratzen da, zure historia ikusten duzu, gauza asko zergatik ez dituzun egiten... Hori ikustean aitzakiarik ez da. Zure bizitzarekin gustura bazaude, segi aurrera. Baina zure bizitzan edo izaeran gustuko ez den zer-bait bada, alda dezakezu».

Oraina, une bakarra

Barruko korapiloak askatzeko aurre egin behar zaio beldurrari.

Honek blokeatu egiten du, ez du bizitzen uzten. «Emozio hori sentitzean, erantzun guztiak beldurra dira. Dagoen muga bakarrik jartzen duguna da. Beldurra aurre eginez gainditzen da; bizitzera ausartu behar gara. Denok ametsak eta proiektuak ditugu, eta hori gauzatzera ausartu behar gara».

Horretarako baliagarria da pauso txarrak modu eraikitzailean ulertzea. Porrotik ez da, emaitzak baizik. «Eroriko naiz, bai. Hemen, ikasteko, hazteko eta eboluzionatzeko gaude», zehaztu du terapeutak. Helmugara helteza lortzen ez denean, beste bide batetik saiatu behar da. Horren adibide, Thomas Alva Edison asmatzailearen pasarte gogora da-

Gausartu: yoga, meditazioa eta bakarkako terapia

➔ Amestutako bizitza lortzeko bidean, zentro bat irekitzea egin beharreko beste pauso bat zen. Lertxundik, 2015ean zabaltzea aurreikusi bazuen ere, otsailean irekitu auzak. Peña eta Goñi kalean dago Gausartu. «Gauzatu eta ausarturen arteko nahasketa da. Aldatzea badago, eta horren ardura gurea da. Ausartu egin behar gara gauzatzera», azaldu du. Yoga eta meditazio eskolak dira oinarri nagusia, baina bakarkako lana ere egiten du PNL gidari eta terapeuta transpertsonal gisa. «Helburuekin egiten dut lan. Sufritzen ari den pertsona baten helburua ondo egotea da; bizitzan zer egin nahi ez duen ez dakienarena, hori jakitea. Prozesu bat da, pixkana pixkana egin beharrekoa».

kar Lertxundik. «Bonbilla asmatze lanetan ari zela laguntzaile bategaldu omen zion ez ote zen porrotekin nekatzen. Edisonek erantzun zion porrotik ez zuela egin, bonbilla bat nola ez egin mila bide ikasi zituela».

Ekitea galarazten du asmoak gerorako uzteko joerak. Hori ere gainditu egin behar da. «Gauzak orain egin behar dira, hau da dagoen une bakarra. Aldatzeko esfortzua egin behar da. Erabaki horiek hartuta etorkizuna eraikitzen hasten zara. Erraza da. Eroso-tasunarekin apurtzen lortzen duzunean, dena posible dela ikusten duzu», dio Lertxundik.

Abiatzeko iparrorratza behar dutenek liburuan hainbat proposamen topatuko dituzte, hala nola, garuna programatzen joateko ispilua aurrean egin beharreko baieztapenak. Hala ere, irakurtzeaz gain, bere orrietan azaldutakoa gauzatu eta barneratzea ezinbestekoa da. «Esan egiten badidazu, ahaztu egingo dut; irakatsi egiten badidazu, gogoratu egingo dut; eta esku artean jartzen badidazu, integratu egiten dut. Irakurri eta egin egin behar da».

● maldanondo@hitza.info

↓ Harremanetarako

- Telefonoa. 637413691
- Posta elektronikoa. lertxundi1@euskalnet.net
- Helbidea. Peña y Goñi 3, behe