

# Poltsikoa estu eta burua larri

Diru arazoek sortzen duten beldurrari eta urduritasunari aurre egiteko, errealismoa, motibazioa eta ikuspegi alternatiboak behar dira

KRISI EKONOMIKOA beste mintzagairik ez dute aspaldian egunkari, telebista eta irratiek, eta ia ezinezko bihurtu da horri ihes egitea. Denoi eragiten digu, bai krisiak edo bai kalakak, eta sentipen bat nagusitzen da beste guztien gainetik: ziurtasunik eza eta zalantza. Zama astuna izaten da hori buruarentzat, beldur eta obsesio sortzaile, kezka eta ezinegon iturri, eta ondorio larriak ere ekar ditzake denborarekin: loezina, elikadura desordenak, haserreak eta osasun fisikoari kalte egin diezaioketen somatizazioak. Krisiak ez dio sakelari soilik eragiten, ondorio psikologikoak ere baditu, eta aurrez hartu behar dira neurriak, inor ez dadin hondoratu depresioaren, estresaren edo estutasunaren zuloan, batik bat emozio gorabeherak izateko joera duten horiek.

## Segurtasuna irabazi

Aurrerantzean zer gertatuko den ez jakiteak, etengabeko segurtasun falta horrek txarrena pentsatzera eraman dezake nornahi, eta hori gerta ez dadin, errealismotik eta baikortasunetik egin behar zaio aurre egoerari, burua galdu gabe. Oso lagungarria izaten da, adibidez, aurreikuspen plan bat egitea; horrek segurtasuna ematen digu, eta gutxitu egiten ditu beldurra eta eragin psikologiko ezkorra.

Hori bezain lagungarria gerta daiteke -gehiago ere bai, zenbaitetan- onartzea krisia hementxe dagoela, iritsi dela eta gure artean ibiliko dela bada batez; alfer-alferrekoa izaten da kekuka aritzea, errudunak bilatu nahi

izatea edo geure buruari etengabe galdetzea noiz bukatuko den.

Horrek ez digu onik egiten, geure buruak gehiago estutzeko eta ezinegona areagotzeko baino ez du balio, eta besterik eskatzen du egoerak: testuinguru ekonomiko nora ezean dabilenean, egoera kontrolatzeko gai garela sentitu behar dugu, giro hori sortu behar dugu. Horrek indartu egingo digu konfiantza, aski barneratua izango baitugu nola erantzun diezaioketun egoera honi, edo are okerrago bati. Horixe da bidea geure buruei bake pixka bat eman eta, ekonomiak zalantzez bete jarraitzen duen artean, egoerari ahalik eta ongien aurre egiteko.

## Motibazioa areagotzeko eta dramatikotasuna saihesteko neurriak

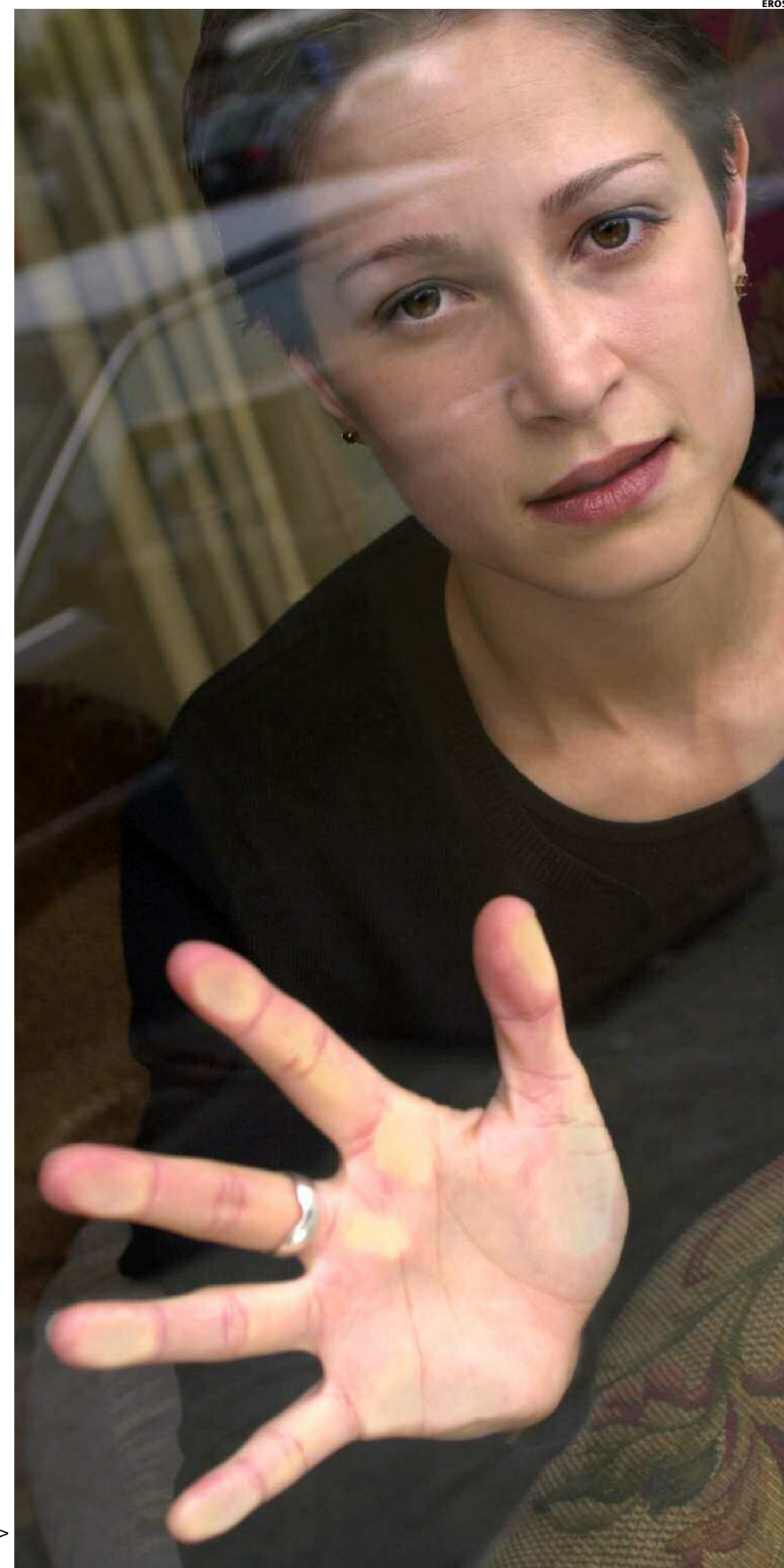
Guk pentsamendu ezkorrak badauzkagu, geure burua estutu egingo da eta estutu egingo gaitu; harentzat berdin du krisi ekonomikoaren ondorio diren gure kezkek edo beste zernahiren ondorio. Eta berdin jokatzten du estimulu baikorrekin ere: datozen lekutik datozela ere, motibazioa sortzen du gugan. Epe motzeko helburuak ezartzen baditugu eta burua horietan jarri, aurrera atera ahal izango dugu, laster eta arin erantzuteko moduan izango gara, eta gero eta hobeto sentituko gara. Arazoak arazo izaten jarraituko du, baina ez gugan. Ulertu behar dugu, hala ere, normala dela estres eta estutasun sintoma batzuk agertzea, baina luzaroan irauten badute eta gure osasunari kal-

te nabarmena egiten badiote (hainbat arazo sor ditzakete: loezina, izu era-soak, asko argaltzea, itxaropenik eza, tristura, errabia eta besteenganako oldarra), profesional batengana jo beharko dugu, depresioa edo estutasun nahasmendua agertu baino lehen.

Krisi ekonomikoak bete-betean harapatu dituen pertsonen, lehen-lehenik, tarte bat hartu behar dute egoera zein den barneratzeko eta muturreko erabakirik ez hartzeko. Halakoetan, amorrua eta tristura agertzen dira, eta okerreko irtenbideak hartzeko arriskua izaten da. Egoera zerk edo zeinek txartu duen pentsatzeko joera ere agertzen da, baina ez da komeni denbora asko ematea horretan, alferreko eztabaidak eta gatazkak sortzeko bidea eman baitezake, eta ondorioz, emozio ezkorrek are gehiago iraungo lukete.

Egoera barneratzeko tarte bat hartu ondoren, oso garrantzitsua da etsita ez geratzea eta irtenbide errealistak bilatzea. Ezkortasunak harrapatzen bagaitu, energiari ez dugu bilduko arazoari irtenbidea emateko. Mesedegarriagoa gertatuko zaigu pentsatzea zein alternatiba dauzka-gun, eta gai bagara erabakimenez jokatzeko, horrexek emango digu botikarik onena depresioari eta estutasunari aurka egiteko, eta aurrera begira jartzeko, unean uneko egoeran ito gabe.

Erorita eta kemen gutxirekin gabiltzanean, oso lagungarria izaten da, hala-ber, irudimenari eragitea, alternatiba eta helburu plan bat antolatzeke; zenbaitetan, laguntza eska dakieke >



kudeaketa ekonomikoan aritzen diren profesionalei eta, zergatik ez, buru osasunaren arlokoiei, irmotasunez eta motibazioz zehazteko zein diren egiazko aukerak.

Gogo-aldarteak suspertzeko beste bide bat izaten da pentsatzea arazo hau ere bukatuko dela, ez baitago krisi ekonomikorik beti-betiko iraungo duenik. Ziklo normal baten baitakoa da, aldi behin etortzen da eta, denbora baten buruan, gauzak bere onera itzuli ohi dira.

Lehentasunen arabera antolatu dugun planaren arabera jokatzeko badugu, ongi sentituko gara, eta hobeto eramango ditugu sor daitezkeen zailtasunak. Garai zailetan egin dugun planari lotzen bagatzaizkio, eta han jarritakoak zintzo betetzen baditugu, ezinegonak ez gaitu menperatuko.

## Egoera irauli

Mugako egoerei nekez aurkitzen zaie alde onik, eta krisi ekonomikoak ere halaxe izaten dira, muturrekoak. Hala ere, pertsonak eta familiek ahalegina egin behar dute egoera zail hori nolabait iraultzeko, langabeziak, zorrek eta abarrek jarri dieten ataka estuari zirrikituren bat aurkitzeko.

Kontrola ez galtzea, hori da garrantzitsua. Hori lortuz gero, tentsioa gutxitzeko edo desagerrarazteko egokiera izan dezakegu. Jarrera praktikoa edukitzea komeni da, ekitea, eta hurbilekoei babesa bilatzea; horrez gain, egunero zeregin edo betebeharrak batzuk finkatzea ere asko laguntzen du, eguna lanaldi baten erara antolatzea, alegia. Halakoetan, egotea baino askoz hobea izaten da egitea: egonean, gure baitara biltzeko eta han ixteko arriskua izaten da, eta horrek hondora eramango gaitzake.

Egunero egitekoen bat edukitzea oso ona, eta, horregatik, agenda bat egin behar dugu, eta askotariko jarduerak programatu. Aukeretako bat izaten da denbora gehiago eskaintzea lehen egin ezin izaten genuen horri, lanpetuegiak geundelako agian: seme-alabekin, familiarekin, lagunekin... denbora gehiago igaro dezakegu, eta



## EGOERA zail-zailetatik irteteko gakoak:

- Egoera onartu
- Norbere egoeran zentratu
- Errealista izan
- Plan alternatibo bat pentsatu
- Zenbait proiektu gerorako utzi
- Ekonomikoak ez diren beste balio batzuen garrantzia handitu

atsegin zaizkigun beste jarduerak batzuk ere egin ditzakegu, kirola dela, edo irakurtzea... Ikastaroren bat egiteko ere garai ona izan daiteke, gure lan prestakuntza hobetzeko, adibidez, eta lehengo baino lan hobea biltzeko ere erabil dezakegu denbora.

Alderdi ekonomikoari eta materialari sortzen zaizkion zuloetatik beste gauza batzuk ikusteko parada sor dazkiguke, harremanei eta gure behar barrukoenei begira jartzeko balia dezakegu.

Egoera zailetan, garrantzitsua da besteengandik hurbil sentitzea eta haiekin laguntzeko prest daudela ohartzea: talde sentimendua pizten da, eta, beraz, eramangarriagoa suertatzen da arazoa. Gainera, energia berritzeko modu bat ere bada, eta bultzada horrekin, sentimendu ezkorrak bazter utzita, zailtasunei aurre egiteko kemena eskuratuko dugu. //