

«Norbere barruan bizi diren goiko eta beheko bizilagunen arteko bilera bat egitea proposatzen dut egunero»

Luis mari oiarzabal

Laguntzaile pertsonala

«Kasualitatez eta hutsegite bat dela medio» sartu zen Luis Mari Oiarzabal (Donostia, 1966) *coaching*-mundura; AEBetatik heldu zitzaion emaitza onak ematen zituela teknika horrek. Zuzendari komertziala izana da Oiarzabal. Duela hamabi urte, master bat topatu zuen eta hauxe zioen: «Trebatazile batek pertsonen ahalmenik handiena ateratzen du». Besteak aldatzeko asmoz eman zuen izena bertan, bera errotik aldatuko zuela jakin gabe. Gaur egun, laguntzaile pertsonala da; galderak egin, elkarrizketak bideratu eta irtenbideak aurkitzen laguntzen dio galduta dagoenari edo helburuak lortzeko bultzada behar duenari.

Zergatik diozu laguntzaile pertsonala zarela eta ez coaching-a?

Konturatu naiz *coaching*-a, berez, arriskutsua dela. Helburu batzuk lortzera bideratzen zaitu, aurrera begiratzera, eta hori oso ondo dago, baina uste dut aurretik beste urrats bat dagoela, alegia, behaketa pertsonala edo norbere burua ezagutzeko prozesua.

Zergatik eta zertarako behar izaten dugu autoezagutza?

Beti esaten dut biribilgune batean gaudela sartuta; bueltaka hasten gara, eta aurrera goazela iruditzen zaigu, baina ez. Buelbaka gabiltzanean, nazkatu egiten gara errutina delako. Eta iruditzen zaigu biribilgunean dauden bideak hartu nahi ditugula, eta

zalantzak sortzen zaizkigu, baina jarraitu egiten dugu, erabakirik hartu gabe, aurrera egin gabe. Egunero, beraz, gauza berak egiten ditugu, eta nahi gabe erortzen gara. Konturatzerako, gizarteak ezarritako ereduari jarraitu diogu; urrats guztiak bete ditugu, baina ez gara zoriontsu. Halakoe-tan, ona izaten da kanpoko ikuspegia duen pertsona bat ondoan izatea, bestelako galderak planteatuko dizkiona; izan ere, geure buruari beti galdera eta erantzun berak egiten dizkiogu, eta ados gaude beti.

Eta zer egin dezakegu horrelakotan?

Bizilagunen arteko bilera bat egitea proposatzen dut egunero, hau da, norbere barruan bizi diren bizilagu-



nen arteko bilera bat. Barruan bi lagun bizi dira oso desberdinak. Goikoa, burua; oso serioa izaten da, kontserbadorea, zuzena eta gogorra; beheko bizilaguna bihotza da, maitasuna, ilusioa, on-puska bat. Biak etxe berean bizi dira, baina, tarteka, bakoitza alde batetik doa, eta euren arteko borroka izaten dituzte. Gure osasunerako ezinbestekoa da biak identifikatzea eta nola dauden ezagutzea, biak behar baititugu etxean ondo egoteko. Batera ez badoaz, barruko gatazka izango dugu, geure buruarekiko borroka. Gu garena, norbera, kanpoan jarri behar dugu, etxeko administrariak izango bagina legez. Eta azken erabakia hartuko dugu horiek ondo ezagututa. Tontakeria dirudi, baina tarte hori gure eguneroko agendan sartu behar da. Eta bete.

Eta nola dakigu hartzen dugun erabakia aproposa dela?

Nik beti esaten dut bi bizilagunak kontuan hartutako erabakia bada, aproposa dela. Prozesu honetan hiru urrats



bete behar dira. Lehena, sinesmenak zalantzan jartzea da; esan eta pentsarazi diguten guztia berriz planteatzea, alegia. Beste toki batzuetan jaioko bagina, ez ginateteke izango pertsona berak. Sinesmenek asko mugatzen gaituzte. Bigarrena, barrura begiratzea, aipatutako bizilagunen bilera. Emozioak zergatik sentitzen ditugun aztertu, behatu, eta geure buruari galderak egin.

Baina erantzuna topatzen al da beti?

Agian ez ditugu topatu nahi? Agian galdera batek emango digun emaitza ez zaigu gustatzen? Laguntzaile onena norbera da. Norbera da bere buruaz gehien dakiena, baina ez gara beti zintzoak izaten harekin. Batzuetan, ez zaigu erantzuna gustatzen, eta bestetan, geure buruari ere ez dizkiogu galdera egokiak egiten. Hori da gure lana; bestelako galderak proposatzea iluntasunetik argitzeko. Emaitza ez bazaigu gustatzen, sufrimendua beste nolabait aldatzen saiatu behar dugu,

beste modu batera ikusten. Pentsamendua aldatzen badugu, sentimenduak aldatuko dira, eta emozioek ekintzak aldatzen dituzte. Eta ekin-tzek, bizitza.

Eta hirugarren pausoa?

Gure inguruarekin du zerikusia, hau da, gure izateko moduan eragiten eta baldintzatzen digun guztiarekin. Eta hiru motatakoa izan daiteke inguru hori. Batetik, pertsona *plomuak* daude, guztia beltz ikusten dutenak, ezkorrak, eta bestea ere halakoa izatea nahi dute. *Kortxoak* beti hor daudenak dira, baina beren zilborretara begiratzen dute, buruzaleak dira eta ez dute asko laguntzen. Eta, azkenik, pertsona *suziriak* ditugu. Horiek ilusioa sorrarazten digute, eta eredutzat hartzen ditugu, askotan. Pertsonak diot, baina edozein kanta, liburu edo film ere izan daiteke.

Eta horiek identifikatu ondoren, zer?

Ez dut esan nahi ezkorrak diren horiek bidetik kendu behar ditugunik, baina

bai ezagutu; garrantzitsua da gure ingurua zerez osatuta dagoen jakitea.

Nondik dator geure burua ezagutzen saiatu behar hori?

Galderak beti egon dira. Gertatzen da, ordea, gure aitona-amonen garaian, esaterako, lasaiago bizi zirela bizitza bera errazagoa eta sinpleagoa zelako. Gaur egun, estimulu asko ditugu, eta oso zaila da horiek ondo kudeatzea. Gure exijentzia-maila handia da; lehen, ordea, bestelakoa zen. Konponbidea, askotan, ez da zer egingo dugun, zer ez dugun egingo baizik.

Bezeroak beti al dira norbanakak?

Ez, enpresak ere izaten ditugu. Enpresa bat berria denean, ilusioa izaten du, eta helburuak lortzen laguntzen diogu, galderak eginez, noski. Ez aurrera, ez atzera doazen enpresei ere ondo datorkie kanpoko ikuspegi bat, bestelako galderak planteatzeko. Kreenti izeneko elkarte bat dugu nire bazkide Ikerrek eta biok. Orain, proiektu pertsonal bat ari naiz martxan jartzen, eta neure burua laguntzaile pertsonal gisa salduko dut. Webgunea ere laster jarriko dut abian. Adimen pertsonalari buruzko gauza gutxi dago euskal hiztunen munduan, eta hortik bideratu nahi dut. Euskaratzen eta euskaraz sortzen nabil, beraz.

Zertan datza 10.000 irribarre egitasmoak?

Doako hitzaldi batzuk dira, eta 10.000 pertsona biltzea du helburu, bizpahiru urtean lortzen badugu ere. Hitzaldi horietarako jendeak tarte bat hartzea nahi dugu gurekin egoteko. Irribarre-ak atera nahi ditugu umorea erabilita. Nik ez daukat egia; beraz, balio diena hartzeko esaten diet, eta, bestela, botatzeko. Bost bat saio egin ditugu ja. Duela zenbait urte, beste bat egin genuen *Zuk egin dezakezu* izenburupean. Arrakasta handia izan zuen, eta jendea indartzeko helburua zuen ekimenak. Eskarmentuak beste honetara eramán gaitu.