Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

Gizarte eta Komunikazio Zientzien Fakultatea

Kazetaritza Gradua

Gradu Amaierako Lana

AMETS BATEN TRUKE

Egilea: Unai Peral Aranzabal
Zuzendaria: Amaia Landaburu Corchete

Leioa, 2025eko irailaren 9a

AMETS BATEN TRUKE

Banakako kirolari profesionalen alde iluna: sakrifizioak, osasun mentala eta arrakastaren bilaketaren errealitatea ezagutuz goi-mailako kirolarien bizipenen bidez



Iturria: Unai Peral

«Egun eta egun entrenamendu gogorren ostean, etxetik bizikletan atera zen. Inork ikusten ez zuenean bideko bazter batean gelditu zen. Bizikletatik jaitsi eta negar egiten hasi zen: Zer ematen dit honek niri? Minutu batzuk igaro eta gero, berriz ere aulkira igo, eta pedalei eragiten jarraitu zion», gogoratzen du Aitor Francesenak, *Gallo* (Zarautz, 1970), sei aldiz munduko surf egokituko txapeldun izandakoak, bere lagun kirolari profesional batek kontatutako pasadizoa.

Pasarte honek argi islatzen du sarritan kirol arrakastaren distiraren atzean dagoen errealitate gordina: etengabeko sakrifizioak, zalantza saihestezinak, galdera errepikakorrak; une zailak, bakardade luzeak eta presio konstantea. Baina era berean, pasioa, amets baten alde borrokatzeko indarra eta ilusioak ere.

Kirolari profesional baten bizitza ez da garaipen eta dominengatik soilik osatzen; esan bezala, uko egiteek, presioek eta borroka pertsonalek ere egiten dute bidea. Hori da, azken finean, maiz ikusezina geratzen den kirolaren aurpegia eta *amets baten truke* ordaindu beharrekoa. Hortik abiatuta planteatzen da galdera nagusia: Zer dago amets bat betetzearen atzean?

Sakrifizioa ez da gaur egungo kontu bat. Kirolaren historian zehar, arrakastara iritsi diren guztiek ordain handi bat jarri behar izan dute mahai gainean: denbora, osasuna edo askotan bizimodu arrunta bera. Iraganeko kirolariek, gaur egun bezala, uko egite handiak egin behar izan zituzten; alde handiena da orain profesionalizazio handiagoa dagoela, presio sozial eta mediatikoarekin batera.

Euskal Herrian ere kirolariek bide bera egin dute, entrenamendu amaigabeak eginez, bidaietan murgilduta eta baliabide urriekin bizirauteko ahaleginetan. Horregatik, sakrifizioaren gaia ez da iraganeko kontu bat, gaur egun ere bizirik dagoen errealitatea baizik. Antzinatik badaki gizakiak lorpen handiek ordain handia eskatzen dutela. Nietzschek ederki jaso zuen hori esanez: «Bizitzeko zergatia duenak ia edozein nola jasan dezake». Esaldi horrek bikain laburbiltzen du kirolari baten egunerokoa, sakrifizio gogorren atzean helburua lortzeko borondate sendoa baitago.

Profesionaltasunerako bidea urratzen duen kirolariak lehen pausoetatik egiten du topo sakrifizioarekin. Denborak hartzen du protagonismoa: entrenamendu amaigabeak, ordutegi zorrotzak eta atsedenari lapurtutako orduak. Bide horretan atzean gelditzen dira lagunekin eta familian partekatzeko aukerak, askotan bakardade bihurtzen den hutsune baten lekua utziz. Horri gehitzen zaizkio bidaia luzeak, lesioek ekarritako geldialdi mingarriak eta baliabide urriekin bizirauteko ahalegin etengabeak. Guztien artean osatzen dute lehenengo kostua, amets baten truke ordaindu beharrekoa.

Sakrifizioaren ordaina

Sakrifizio hitza maiz lotzen da goi mailako kirolarekin, baina askotan ezkutuan geratzen da bere benetako esanahia. Entrenamendu amaigabeak, bidaia luzeak, atseden zorrotzak eta lagunekin edo familiarekin partekatzeko aukerak alde batera uztea dira eguneroko ogia. Eliteko kirolari batek ez du soilik entrenatzen; bere bizitza osoa helburu horren arabera moldatu behar izaten du. Horixe erakusten dute hainbat euskal kirolariren testigantzek. Uko egite mingarrienetatik hasi eta, azken batean, diziplina eta konstanzia arrakastaren bide bihurtzen direla.

Lehen aurpegia ez da beti mina edo lesioa; sarri, denboraren antolaketa eta gizarte-bizitzaren baztertzea dira lehen kolpea. Errendimenduak egunerokoa markatzen duenean, entrenamenduak eta lehiaketak bihurtzen dira ardatz, eta gainerakoa orbitan geratzen da: familia eta lagunekin denbora, plan sozialak edo ospakizunak. Kirolariak, askotan, ez du aukera askorik. Helburuak eta egutegiak ezartzen dute erritmoa.

«Bizitzako une garrantzitsu asko galdu ditut entrenamendu edo partiduen erruz»

Mikel Urrutikoetxea

Pilotaria

Urrutikoetxea, (Zaratamo, 1989) esku pilotako erreferente nagusietako bat da. Profesionalen egutegiko historian hiru txapelketa nagusiak irabazi dituzten zazpi jokalarietako bat da, eta hori lortu duen lehenbiziko ez-nafarrak. Bizkaitarraren adierazpenak sakrifizio sozialen logika agerian uzten du: lehentasunak ezartzen direnean —entrenamendu saio luzeak, partiduak, egokitzapen fisiko eta mentalerako errutinak—, gizarte-harremanek atzera egiten dute. Ez da soilik «ezin naizela etorri» bat; askotan, hilabeteetako zikloak dira, zeinetan asteburuak txapelketen menpe dauden eta aste barruko

arratsaldeak prestaketa-saioen menpe. Ondorioz, denborak aurpegi binarioa hartzen du. Prestatzeko denbora eta gainerako guztien denbora, azken hori gero eta urriagoa bihurtuta.

Bere hitzek gaur egun oraindik oihartzun handiagoa dute, izan ere, Urrutikoetxeak irailaren 20an esango dio agur pilotari Bizkaia pilotalekuan, Miribillako frontoian. Han hasi zen bere ibilbide handia, eta han itxiko du, emozioz betetako ekitaldi batean. Bere agurrean, berak azpimarratu bezala, kirolari baten ibilbidean ez dira garaipenak bakarrik geratzen, bidean utzitako emozioak eta bizipenak ere bai.

Adur Amatriain (Zarautz, 2003) Euskal Herriko surfaren etorkizuneko izar handienetako bat da. Gaztetatik nabarmentzen hasi zen, eta gaur egun nazio mailan ez ezik munduko zirkuituetan ere ari da lehiatzen, gero eta pisu handiagoa hartuz. Bere bizitza itsasoari lotuta dago, baina berak azpimarratzen du sakrifizio nagusia ez dela uretan sartzea, baizik eta eguneroko konpromiso etengabea. «Hau guztian zailena ez da hainbeste entrenamendua, baizik eta konpromisoa. Etengabeko jarraikortasuna, egunero bertan egotea, nahiz eta gogorik ez izan. Hori da sakrifiziorik handiena».

Surflari zarauztarrak argi uzten du errendimendu handiko kirolak lagunarteko bizitzan duen eragina: «Sakrifizio potenteena konpromisoa da. Ez da bakarrik uretan egotea: entrenamendu fisikoak, elikadura, plan asko bertan behera uztea kuadrillarekin edo festekin».

Dimentsio hori txikitatik dator askorengan. Usoa Ostolaza (Zarautz, 1998) horren adibide argia da. Gipuzkoar fisioterapeuta, triatloi eta duatloilaria izan ondoren, 2021ean egin zuen debuta Laboral Kutxa-Fundación Euskadi txirrindulari taldearekin. Kirol ibilbide arrakastatsuaren erakusgarri, 2024ko ekainaren 16an Pirinioetako Itzulia irabazi zuen eta maillot horia jantzi zuen.

Ostolazak berak gogoratzen du gaztetatik kirolari izateak zer esan nahi zuen bere bizitzan: «Txikitatik lagunekin plan asko galdu ditut, festak eta une garrantzitsuak barne». «Ez nintzen kalera asko ateratzen, beti nengoelako entrenatzen edo lehiatzen». Testigantza horiek erakusten dute sakrifizio soziala ez dela ibilbidearen amaieran ordaindu beharreko prezioa soilik; hasieratik barneratzen den bizimodu-eredua da. Asteak egutegi zorrotz baten arabera antolatuta egoten dira, atsedenaldia ere planifikatuta, eta inprobisazioari tarte oso txikia utzita.

«Sakrifizio handiena bakardadea da»

Ander Mintegui

Eskiatzailea

Bakardadeak badu ñabardura propio bat, ez baita beti lagunekin edo senideekin ez egotea soilik. Askotan, fisikoki inguruan egon arren, beste errealitate batean sartuta sentitzea da mingarriena. Eguneroko entrenamenduek eta konpromisoek kirolaria beste erritmo batean mugitzen dute, eta horrek sortzen du distantzia: lagunarteko elkarrizketak beste gai batzuetan doazenean, kirolariak hurrengo entrenamendua edo lehiaketa du buruan.

Ander Mintegui (Leioa, 2003) eski alpinoan aritzen den kirolaria da. Bere egutegiak urtean ehunka egun etxetik kanpo egitera behartzen du; «urtean 250 eta 270 egun artean pasatzen ditut etxetik kanpo», aitortu du Minteguik. Bere hitzek ondo islatzen dute bakardadearen muina: «Ez da soilik falta fisikoa, baizik eta baztertuta egotearen sentsazioa». Talde baten parte izan arren, errutinak guztiz indibidualak dira: ordu jakinetan entrenatzea, elikadura zorrotz zaintzea, atseden orduak errespetatzea… Horrek guztiak bizimodu paralelo bat sortzen du.

Bestalde, Begoña Lazkano (Pasaia, 1994), sprint piraguismoan aritzen dena, urte luzez bizi izan da kanpoan, eta horrek bestelako hutsune bat sortu dio. «Hasieran ez zitzaidan axola uda osoa kanpoan ematea, baina orain konturatzen naiz nireak faltan botatzen ditudala». Ez da soilik urruntasuna; bizipen komunak galtzea da, eta horrek sortzen du hutsunea denborarekin.

Bestetik, Ekaitz Tejado (Zarautz, 2003) atletismoan ari den gaztea, gaur egun Estatu Batuetan ari da ikasketak eta kirola uztartzen bekadun. Erskine College-n (Hego Carolina) ari da Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien gradua ikasten eta liga unibertsitarioan lehiatzen. Bere espezialitatean, 1.500 eta 3.000 metroko probetan, markarik onenak hobetu ditu. Baina maila akademikoan zein kirolean exijentzia handia dela dio: «Egunero gehiago saiatu behar zara, hobetzen eta hazten joateko, beka hori merezi duzula erakusteko».

Esperientzia hori «oso polita» izan dela azpimarratzen du, baina bakardadeak pisu handia daukala bere egunerokoan. Euskal Herriko bizimodu sozialagoa faltan botatzen du. AEBetako herri txiki batean bizi denez, ez du antzeko aukerarik, eta horrek areagotu egiten du isolamenduaren sentsazioa. Hasieran, gainera, egoera are gogorragoa izan zen: ez zuen inor ezagutzen, hizkuntza ez zekien eta lehen asteak oso zailak izan ziren. «Estatu Batuetara joatea aldaketa erradikala izan zen… Lehen asteak gogorrak izan ziren, baina poliki-poliki ohitu nintzen», aitortu du. Bere kasuan, bakardadea ez da soilik urruntasun geografikoa, baizik eta bizimodu sozial baten falta.

Teknologiak, gainera, bakardade horri aurre egiten laguntzen du, baina ez du guztiz betetzen. Bideo-deiek edo argazkiek une batzuetan hurbiltasuna eskaintzen dute, baina ezin dute ordezkatu fisikoki parte ez hartzearen sentsazioa. Horrek sortzen du Minteguik aipatzen duen bakardade gordina: laguntza-sare zabal baten erdian egon arren, askotan bidea norberak bakarrik egin behar izatea.

Azken batean, bakardadea da sakrifizio sozialaren beste maila bat. Ez da planak galtzea bakarrik; bizimodu paraleloa eramatea da, eta horrek isolamendu psikologiko eta emozionala dakar sarritan.

«Beti izan dut zalantza ea ahalegin guzti honek merezi ote duen»

Usoa Ostolaza

Txirrindularia

Ostolazak aitortu bezala, eliteko kirolari askok zalantza hori daramate barruan: «Beti izan dut zalantza ea ahalegin guzti honek merezi ote duen». Usoa Ostolaza (Zarautz, 1998) txirrindulari profesionala da, eta 2021etik Laboral Kutxa-Fundación Euskadi taldean aritzen da, UCI Women's Continental Team kategorian. Fisioterapian graduatua eta Fisioterapia Pediatrikoan espezializatua, kirola eta ikasketak uztartzea izan da bere bizitzako erronka nagusietako bat. Goi mailako kirolean ezinbestekoak direla autoexijentzia eta diziplina azpimarratzen du, eta irmotasun hori gabe «oso zaila dela elite mailara iristea». Hala ere, Ostolazak ohartarazten du autoexijentzia horrek mugak dituela: «Gehiegi eskatzea ez baita ona».

Bere ibilbidean sakrifizioa izan da hitz nagusia. Fisioterapia ikasketak egiten zituen bitartean, egunak ordutegi zorrotzen arabera planifikatuta zituen: goizez klaseak, arratsaldez entrenamenduak, eta gauez

ikasketa ordu luzeak. «Gauetan ikasten nuen, ia lo egin gabe. Lau urte horrela pasatu nituen, eta orain damutzen banaiz ere, une horretan aukera bakarra zen», gogoratzen du.

Ikasketak bukatu ondoren, Ostolazak bi urte eta erdi eman zituen fisioterapeuta arituz, entrenamenduak eta lasterketak uztartzen. Egunak nekagarriak ziren ikasketekin gertatzen zitzaion bezala. Goizean entrenamenduak, arratsaldean lana Zarautzen, eta gauetan buelta Leitzara. «Askotan bezeroei bertan behera utzi behar izaten nien, oporrak hartu, dirua galdu… eta horrek estres handia sortzen zidan. Bideragarria ez zela konturatzen hasi nintzen: osasuna galtzen ari nintzen, eta horrela jarraitzea ezinezkoa zen».

Zalantza horren oihartzuna entzuten da Miren Lazkano (Donostia, 1997) eslalom piraguistaren hitzetan ere. Europako eta Munduko medailaduna izan da azken urteotan, eta Parisko 2024ko Joko Olinpikoetan ere lehiatu da. Bere kirolak diziplina fisiko eta mental ikaragarria eskatzen du, eta horrek nekea eta zalantza sortzen ditu sarritan. «Neguan ez dut hainbeste gozatzen: hotzarekin eta euriarekin entrenatzea asko kostatzen da», aitortzen du. Baina ez da eguraldi gogorra bakarrik: «Gogorik ez duzunean entrenatzera joatea eta hala ere egitea da zailena».

Bere kirolaren egitura bera ere sakrifizio hutsa da. Donostian ez dute behar adina azpiegiturarik, eta horregatik bidaiak etengabeak dira: «Ordu asko pasatzen ditugu bidaiatzen, ez baitugu Donostian azpiegitura egokirik. Sei egunetan entrenatzen dugu, goizez eta arratsaldez. Ur saio batek sei ordu iraun ditzake, bidaia, beroketa eta entrenamendua tartean».

Lazkanok hamar urte baino gehiago daramatza maleta beti prest, etxetik kanpo bizi eta bidaiatzen. «Hamar urte baino gehiago daramatzat maleta prest bizitzen; dagoeneko ohituta nago», dio. Baina ohitura horrek ere zalantzak eragin ditu: «Askotan pentsatu izan dut uztea, batez ere azken hiru urteotan». Zaila da urte oso baten lana minutu bateko txapelketan erabakitzera mugatzea: «Gure kirola minutu eta erdian erabakitzen da: egun horretan ez bada ateratzen, urteetako lana galtzen da».

Ostolazaren eta Lazkanoren testigantzek bat egiten dute puntu berean: sakrifizio fisiko eta mental guztien atzean beti dago zalantza bera —merezi al du? Eta horixe da eliteko kirolari askoren bizitza markatzen duen galdera nagusia.

«Sakrifizioa da goian egoteko bide bakarra. Eta iristen zarenean, bizitakoa gogoratuta, ulertzen duzu merezi izan duela»

Aitor Francesena

Surflaria

Aitor Francesena «Gallo» (Zarautz, 1970) surfaren munduan ikur bihurtu da, baina bere ibilbidea ez da erraza izan. Txikitatik glaukoma kongenitoa izan zuen eta 14 urterekin eskuineko begia galdu zuen hainbat ebakuntzaren ondoren. Hala ere, ez zuen surfa utzi. 2012an, olatu handi batek transplante bidez sendatutako begi ezkerra ere suntsitu zion, eta guztiz itsu geratu zen. Hiru hilabete geroago, berriro itsasora itzuli zen, hasieran olatu txikiekin eta taula zabalekin, eta gero handituz joan zen. Itsasoak ematen zion informazioari esker berriro surfean murgildu zen, eta gaur egun ere horretan jarraitzen du.

Bere ibilbidea, beraz, sakrifizioaren adibide gorena da. Hasieretan, babesleek materiala baino ez zioten ematen: «Gure hastapenetan, babesleek materiala ematen ziguten, baina ez dirurik. Europan lehiatu ahal izateko aparte lan egin behar izaten genuen», gogoratzen du. Gaur egun, ordea, sei aldiz munduko txapeldun da: «Orain txapeldun naiz markek niregan sinesten dutelako. Nik beti esaten diet: haiek bat ematen badidate, nik hiru itzuliko dizkiet».

Galloren arabera, eliteko kirolariek denek badute zerbait komunean: «Ilusioa eta gogoa. Inork ez gaitu bultzatzen; guk geuk egiten dugu, maite dugulako». Eta horixe bera da askotan beste kirolarien diskurtsoetan entzuten dena: pasioak gidatutako konpromisoa. Hala ere, berak aitortzen du ez dela beti erraza: «Batzuetan urduri egon naiz uretara sartu aurretik, beldur eta ikara uneekin. Baina irabazten nuenean, guztia merezi izan zuela sentitzen nuen».

Eta horixe da galdera nagusia: merezi al du? Erantzun anitz daude, baina elkarrizketatutako kirolari guztien artean kolore askotako tonuak agertzen dira. Batzuek hautuaren ikuspegia defendatzen dute: «Inoiz ez dut sakrifizio gisa ikusi, hautu baten ondorio baizik». Beste batzuek pribilegioaren ideia azpimarratzen dute: «Azken batean konpentsatzen du, egiten dudana gustatzen zaidalako. Nire lana bizikletan ibiltzea da eta pribilegiatua sentitzen naiz». Badira, halaber, galeren balantzea egiten dutenak: «Hau nire lana da, eta nik horrela aukeratu nuen; gauza asko galdu baditut ere, merezi izan du».

Gazteek ere beren ahotsa gehitzen dute. Batzuek irmotasuna azpimarratzen dute: «Inoiz ez dut planteatu uztea, eta uste dut merezi duela kirolak irakasten didan guztiagatik». Beste batzuek, berriz, konpromisoari balio positiboa ematen diote: «Konpromiso hauek gustura hartzen ditut, nire bizitzari erritmo bat ematen diotelako». Eta bada pasioaren indarra nabarmena egiten duen mezua: «Inoiz ez dut zalantzan jarri merezi duen ala ez. Nire pasioa da, eta nahiz eta ezin bizi hortik, nire kirola egiten jarraituko nuke».

Azken batean, testigantza guztiek erakusten dute sakrifizioa ez dela bakarrik zama edo kostua. Batzuek sufrimendu bezala bizi dute, beste batzuek aukera kontziente bezala, baina guztiek bat egiten dute ideia batean: goi mailara iristeko bide bakarra da. Eta helmugara iristen direnean, atzera begiratuta, denek ulertzen dute merezi izan duela.

Buruaren garrantzia

Eliteko kirola garaipen, diziplina eta dedikazioarekin lotu ohi da. Irudi publikoak arrakasta eta indarra transmititzen ditu, baina ikerketek erakutsi dute errealitatearen beste aurpegi bat: osasun mentala. Eliteko kirolarien artean, batez ere banakako diziplinetan, %16 eta %34 bitartean depresio edo antsietate sintomak bizi izan dituzte ibilbidearen une batean; gainera, kirola utzi ondoren, arriskua are handiagoa da, depresio tasak gizarte orokorrean baino handiagoak direlako (Armijo, 2020).

Datu horiek argi uzten dute entrenamendu fisikoaren nekea baino are zailagoa dela buruari eustea. Izan ere, kirolariek beraiek behin eta berriro azpimarratzen dute burua dela erronka handiena (Reardon et al., 2019). Autoexijentzia, kanpoko itxaropenak eta emaitzen presioa dira bizkar gainean daramaten pisurik handiena.

«Une horretan hasi nintzen psikologia deskubritzen, bizirik irauteko behar nuelako»

Igor Jauregi

Futbolari ohia eta kirol-psikologoa

Presioak kirolari baten bizitza baldintzatzen du, eta askotan ez da ikusgarria izaten gorputzeko nekeak bezala. Igor Jauregiren (Tolosa, 1974) bizipena horren adibide argia da. Realeko futbolari gisa ibilbide oparoa zuen aurretik, baina astenia kronikoak bat-batean geldiarazi zuen bere karrera. Egun batetik bestera indarrik gabe geratu zen, eta horrek identitate osoa zalantzan jarri zion: «Nire bizitzako unerik gogorrena erretiroa izan zen. Bat-batean energia eta indarrik gabe geratu nintzen, eta horrekin batera nire karrera amaitu zen. Krisi sakon batean sartu nintzen: nor naiz orain, futbolaririk ez banaiz?». Presio horrek ez zuen soilik zelai barruan eragin, baita bizitza pertsonalean ere.

Jauregik onartu du lehen mailara salto egitea gogorra izan zela: «Lehen Mailara salto egitea oso gogorra izan zen, exijentziagatik, presioagatik eta oihartzun mediatikoagatik». Askok presioarekin hazten direla esaten den bitartean, berak kontrakoa bizi izan zuen: «Batzuek presioarekin hazten dira; nik, ordea, batzuetan jaten ninduela sentitzen nuen». Azkenean, bizi izan zuen krisi sakon horrek bultzatu zuen psikologia deskubritzera, eta gaur egun kirol-psikologo lanetan dihardu, beste kirolariei laguntzen. «Buruko partea gorputzekoa bezain garrantzitsua da: burua entrenatu egin behar da, gorputza entrenatzen den bezala».

Jauregiren lana funtsezkoa izan da Mikel Urrutikoetxearentzat ere. Pilotariak, 16 urteren ondoren erretiroa iragartzean, publikoki eskertu zion kirol-psikologoari laguntza. Bere ama galdu, lesio luze baten eta pandemiaren ostean «zulo» batean sartuta sentitu zela kontatu zuen, eta hortik ateratzen lagundu ziola aitortu zuen. Hitz hunkigarrietan, honela gogoratu zuen: «Amaren heriotzak nire bizitzako zutabe nagusia eraitsi zuen. Pandemiarekin batera, ez nintzen gai frontoian nire maila emateko. Laguntza psikologikoa bilatu behar izan nuen, eta denborarekin, pixkanaka, zulo horretatik ateratzen joan naiz. Horregatik, eskerrak eman nahi dizkiot Igor Jauregiri, hain une zail batean eman didan laguntzagatik».

Haren testigantzak erakusten du presio psikologikoa ez dela entrenamendu eta lehiaketetara mugatzen: bizitzako gertakari gogorrek (lesioak, galera pertsonalak) are gehiago kargatzen dute, eta horri aurre egiteko ezinbestekoak dira babes eta laguntza profesionalak.

Bide horretan, bada elementu komun bat ia kirolari guztiengan: presio handiena askotan barrutik dator. Usoa Ostolazak oso garbi uzten du: «Presioa kanpotik dator, baina batez ere nire baitatik. Ni neu oso autoexijentea naiz denetan, ez kirolean bakarrik». Profesionaltasunaren logika ekonomikoak ere ezartzen du zama hori: «Kirol profesionala enpresa bat bezalakoa da: nagusiak emaitzak eskatzen dizkizu, ordainsaria jasotzen duzulako. Talde batean, zure gain jarritako itxaropenak betetzen ez badituzu, porrot egiten ari zarela sentitzen duzu».

Antzeko sentimendua partekatzen du Adur Amatriainek: «Presio gehiena nire partetik dator. Familia eta lagunek nire onena nahi dute. Nik jartzen diot pisu gehiena neure buruari». Berarentzat, presioa barneko mekanismo baten ondorio da; perfekzioa bilatzeko joera hori, batzuetan, errendimenduaren motorra izan daiteke, baina neurriz gainditzen denean zama astun bihurtzen da.

Igone Campos (Zumarraga, 1991) mendiko eskiko lehiakidea da. Berak ez du bere burua profesionaltzat jotzen, irakasle lanarekin uztartzen baitu kirola; baina hala ere, ondo daki zer den denbora eta energia guztia banatu behar izatea. Bere esanetan, ez du kanpoko presio handirik

sentitzen, inork ez diolako ordaintzen lehiatzeagatik: «Presioa nik neure buruari jartzen diot. Kanpotik ez dut presio handirik, ez didatelako ordaintzen han egoteagatik».

Horrek, bere ustez, lasaitasun puntu bat ematen dio: ez dago babesleen edo talde baten exijentzien menpe, eta horrek askatasun handiagoa ematen dio. Hala ere, barruko presioa hor dago beti: «Bai, obsesioa dago: entrenamenduetara ez huts egitea, lehentasun osoa entrenatzeari ematea, eta lagunekin planak alde batera uztea». Bere kasuan, obsesioa ez da zama hutsa, baizik eta pasioaren ondorio; egiten duena gustatzen zaiolako.

Esperientziak, denborarekin, ikasgai garrantzitsu bat ekarri dio: «Hasieran autoexigentzia handiagoa nuen; esperientziak lasaitasuna eta konfiantza ekarri dizkit». Hau da, hasieran perfekzioa bilatzeko joera handiagoa izan bazuen ere, ibilbidean barrena ikasi du oreka bilatzen: kirola exijentzia handiko arloa bada ere, pasioak eta esperientziak lasaitasuna eta motibazioa mantentzeko balio izan diote.

«Arazoa hasten da helburua bitartekoen gainetik jartzen denean»

Tania Lamarca

Gimnasta erritmiko ohia eta kirolarien aholkularia

Tania Lamarca (Gasteiz, 1980), gimnasta erritmiko ohia eta Atlanta 1996ko urrezko domina olinpikoa, osasun mentalaren garrantzia azpimarratzen du bere bizipenetan oinarrituta. Bere kirol ibilbidean zehar, askotan ez ziren normalizatu behar ziren egoerak onartu zituzten: taldearen isolamendua, entrenamendu oso gogorrak edo pisuaren kontrol zorrotza egunez egun. Nerabezaroan bizi izan zituen guztia, eta, bere esanetan, horrek epe luzerako ondorio sakonak izan zituen: «Kirolariek osasun mentaleko arazoak ditugu, ez delako aurretik saihesten».

Lamarcaren kasuan, obsesioak modu bortitzenean azaldu ziren. Bere oroitzapenetan, pisua eguneroko kontrolaren bidez estu zaintzen zuten: «Guri egunero pisatzen gintuzten, eta horrek obsesio bat sortzen zuen; zenbakia beti eman behar zenuela sentiarazten zizun». Elikadura guztia kontrolatuta zuten, sukaldea giltzapean eduki arte. Garai hartan sakrifizio gisa ulertzen zuten hori, baina urteekin agerian geratu da arrisku handia zekarrela. Erretiratu ondoren, obsesio horrek beste muturrean lehertu zuen: «Lau urtez debekatuta eduki nituen jakiak obsesiboki jaten hasi nintzen, eta horrek elikadura-harreman ez osasuntsu bat ekarri zidan».

Gaur egun, erretiroa hartu eta aholkulari gisa lan eginez, Lamarcak bere esperientziak baliatzen ditu beste kirolariei antzeko akatsak ez errepikatzen laguntzeko. Argiki dio bere garaian bazirela psikologoak, baina haien helburua gimnastek ondo lehiatzea zela, eta ez inoren ongizatea ikuspegi integral batetik zaintzea. Horregatik, bere ustez, gaur egungo erronka nagusietako bat da osasun mentala benetako prebentzio-lanaren bidez babestea.

Camposen ikuspegia bestelakoa da, baina berak ere aitortzen du obsesio puntu hori kirolari askoren egunerokoan presente dagoela: «Nik bai esango nuke kirolariok oro har gure kirolarekin obsesionatuta gaudela; gauza asko uzten ditugu albo batean entrenamendu edo karrera baten alde». Bere kasuan, ez da kanpotik datorren kontrola, baizik eta barrutik jaiotzen den autoexijentzia: entrenamendu bat ez galtzeko lagunekin planak bertan behera uztea edo bizitzako beste eremuak bigarren mailan uztea. Igonek obsesioa ez du patologia gisa definitzen, baizik eta pasioaren eta diziplinaren ondorio zuzena.

Hala ere, berak ere onartzen du lehentasun guztien gainetik entrenamendua kokatzeak baduela obsesio puntu bat.

Ostolaza bere antzeko lerroan dago, baina bere hitzetan obsesio hori «sanoagoa» izan daiteke. Entrenamenduak orduraino betetzea, elikadura zaintzea edo datuei etengabe erreparatzea bere ohiko praktika dira, eta horrek laguntzen dio goi mailan lehiatzen jarraitzeko. Baina aldi berean, badaki muga oso mehea dagoela: zorrotzegi izateak eta kontrol hori bizitza guztira zabaltzeak arriskuan jar dezake kirolariaren osasuna. «Autoexijentea izan behar da, baina gehiegi inoiz ez da ona», ohartarazi zuen lehenago.

Hiru testigantza hauek batera irakurrita, agerian geratzen da obsesioak forma askotarikoak har ditzakeela. Batzuetan (Taniaren kasuan bezala) arriskutsua eta suntsitzailea izan daiteke, besteetan (Igonek eta Usoak erakusten duten moduan) pasioaren parte eta diziplinaren motorra. Baina guztiek partekatzen dute ideia bera: kirol profesionalaren eta goi mailako lehiaren logikan obsesio puntu bat beti dago presente, eta muga horixe da askotan osasun mentalaren eta arrakastaren arteko aldea markatzen duena.

«Oso ondo egon zaitezke fisikoki, baina burua lasai ez badago, ez duzu ondo lehiatzen»

Miren Lazkano

Piraguista

Errendimendu gorena lortzeko ez da nahikoa gorputza ondo prestatuta egotea; buruak gidatzen du azken emaitza. Hori da Miren Lazkanoren ideia nagusia: kirolari baten bizitzan, askotan, buruaren lasaitasuna da alde egiten duen pieza.

Kirolari askoren bizipenek erakusten dute antsietatea eta beldurra faktore erabakigarriak direla. Ander Mintegiren arabera, emaitzak ez direnean ateratzen, taldeek «aitzaki perfektua» aurkitzen dute kirolari bati ateak ixteko. Horregatik uste du mentalak duela pisu handiena: lehiaketetan %70 inguru, bere kalkuluen arabera. Bere hitzetan, presio horrek bere gain hartu izan du indarra, eta orduan da zailena norbere buruari eustea.

Lesioak dira bestelako zama handienetako bat. Adur Amatriainek onartu du momenturik frustranteenak izan direla batetik osatu eta berehala beste batean erortzea; hala ere, esperientzia horiek ikasteko balio izan diote. Azaldu du uretatik kanpoko entrenamenduari garrantzi handiagoa ematen ikasi zuela, eta, beraz, bizipen mingarriak ere ikasgai bihur daitezkeela.

Beste batzuetan, lesio batek ibilbide oso baten norabidea alda dezake. Usoa Ostolazak gogoratzen du sorbaldako arazo batek igeriketa uztera behartu zuela; horri esker probatu zuen bizikleta, eta hortik iritsi zen profesionaltasunera. Berak dio: «Gauza txarretatik beti atera daiteke zerbait ona».

Baina ez dira lesio fisikoak bakarrik presio iturri: kontrol sistematikoak eta autoexijentzia ere zama astunak dira. Ostolazak oso argi uzten du: ez zaio gustatzen obsesioaz hitz egitea, baizik eta diziplinaz

eta exijentziaz. Hala ere, ohartarazi du txirrindularitzan oso erraza dela obsesionatzea elikadurarekin edo pisuarekin, etengabe kontrolatzen baitira pisua, analitikak, watt-ak eta pultsazioak.

Horrenbestez, eliteko kirolariaren egunerokoak erakusten du antsietatea, beldurra eta lesioak ez direla aparteko gertaerak, baizik eta bidelagun ia etengabeak. Batzuetan zama astun gisa agertzen dira; besteetan, berrasmatzeko aukera. Baina denek bat egiten dute ideia batean: gorputzak ezin du bakarrik, buruak egiten du benetako aldea.

«Psikologoarekin lan egiten dut eta nire ingurukoengan asko oinarritzen naiz gainditzeko»

Begoña Lazkano

Piraguista

Kirolari askoren bizipenetan argi dago. Burua lantzea ez da bakarkako bidea, laguntza-sare baten beharra dago. Begoña Lazkanok dioenez, psikologoarekin lan egitea eta ingurukoengan konfiantza jartzea da presioa gainditzeko modua. Haren esanetan, autoexijentziak sarritan gehiegi estutzen du, eta orduan gertukoek ematen dute oreka: «Batzuetan gehiegi eskatzen diot nire buruari, eta aitak gogorarazten dit ezin zaiola gehiago eskatu guztia ematen duenari».

Obsesioaren eta presioaren muga gainditzen denean, osasun mentala da jokoan dagoena. Aitor Francesenak berak azpimarratzen du: obsesioa tresna izan daiteke, baina kontrolik gabe kaltegarri bihur daiteke. Horregatik, kudeaketa psikologikoa ezinbestekoa da errendimendu handiko kirolean.

Ildo horretatik, Igor Jauregiren ibilbidea adibide argia da. Futbolari gisa bizi izan zituen osasun arazoek eraman zuten psikologiara, eta gaur egun kirolariei laguntzen die presioari aurre egiten. Bere hitzetan, alderdi mentala fisikoaren parekoa da: burua ere entrenatu behar da. Horregatik, ohartarazten du kirola ez dela bizitzako ardatz bakarra izan behar.

Horixe bizi izan zuen Mikel Urrutikoetxeak, bere agurrean publikoki aitortu zuenez. Eliteko kirolariek gero eta argiago dute osasun mentala ez dela gorputzaren osagarri bat, baizik eta bereziki landu behar den arloa.

Gainera, Jauregik zehazten du lanaren norabidea ez dela soilik banakakoa. Entrenatzaile eta talde teknikoarekin elkarlana ere beharrezkoa da. Hemen dator Tania Lamarcaren ikuspegia, gimnasta ohia eta gaur egun aholkulari gisa ari dena: «Nik gehienbat motibazioa, jarrera eta entrenatzaileen eta gimnasten arteko komunikazioa lantzen dut». Bere hitzetan, ez du ezertarako balio kirolari batekin bakarrik lan egiteak, entrenatzailea norabide berean ez badago. Horregatik, autokontzientzia da bere lanaren oinarrietako bat: «Kirolariei beren burua hobeto ezagutzen laguntzen diet, presioari eta frustrazioari aurre egiteko».

Horrez gain, Lamarcak bereizketa garrantzitsu bat egiten du: «Coach batek ez du psikologo bat ordezkatzen, osasun mentaleko arazo bat dagoenean, bideratu egin behar da». Hori bat dator Jauregiren ikuspegiarekin: «Babes-sarean figura desberdinek parte har dezakete, baina beharrezkoa denean profesional baten esku jartzea da biderik egokiena».

Jauregiren ustez, azken urteotan aurrerapen nabarmena egin da: gaur egun badago gizartean osasun mentalarekiko sentsibilizazio handiagoa, eta horrek ateak irekitzen dizkie kirolariei laguntza bilatzeko. Hala ere, argi uzten du prozesua oraindik ez dela erabat osatu. Askoren artean oraindik badago errezeloa, eta profesional baten bulegora jotzea ez da guztiz normalizatuta dagoen urratsa. Bere hitzetan, jende askori «oraindik ere kostatzen zaio» psikologoarengana joatea, nahiz eta lagungarria izan. Horregatik, esaten du bideak aurrera egiten badu ere, benetako jauzia izango dela kirolari batek medikuarengana edo fisioterapeutarengana joaten den naturaltasun berarekin psikologoarengana jotzen duenean.

Azken batean, bere mezua argia da: kirolariak ez du soilik gorputza entrenatu behar, baita burua ere. Laguntza profesionala, gertukoen babesa eta autokontzientzia dira bide horretan ezinbestekoak. Eta horrek erakusten du osasun mentala zaintzea ez dela aukerazko kontua, baizik eta bizirik irautea eta elitean irautea ahalbidetzen duen oinarria.

Arrakastaren bila

«Arrakastak ez du zoriontasunerako giltza, zoriontasuna da arrakastarako giltza. Maite duzuna egiten baduzu, arrakasta izango duzu». Albert Schweitzer, filosofo frantses-alemana izan zenaren esaldi hori asko erabili izan da kirolean, eta agian hor dago arrakastaren inguruko eztabaidaren muina: ez dago definizio bakar bat, baizik eta bizitzeko modu desberdinen isla.

Askotan gizarteak arrakasta kanpoko irudi batekin lotzen du —podiumak, txaloak, luxuzko gauzak—, baina elkarrizketetan behin eta berriz agertu den ideia da arrakastak zerikusi handiagoa duela barrutik datorren bakearekin, pasioarekin eta egiten duzun horretan disfrutatzearekin. Ez da helburu estatiko bat, baizik eta prozesu bat, egunero eraikitzen den bide bat.

Amatriainek, argi du zer den beretzat arrakasta: «Arrakasta niretzat ez da Lamborghini batekin ibiltzea. Niretzat arrakasta gustatzen zaidana egiten bizitza normala eramatea eta zoriontsu izatea da». Gainera, kanpotik bere bizitza ikusten duenak idealizatuta duela dio bidaia asko egitea oporrak balira pentsatuz. Baina presioarekin eta entrenamenduekin betetako egunerokotasuna dela azpimarratzen du.

Begoña Lazkanok honako hau gehitzen dio Amatriainek esandakoari: «Gaur egun sare sozialek arrakastaren alde ona baino ez dute erakusten, eta horrek irudi desitxuratua ematen du. Atzean, ordea, zalantzak, osasun mentala eta zati gogorrak ere badaude». Francesenak ildo beretik kritikatu du: «Sare sozialak fartsa bat dira. Ospea eta dirua baino ez dira erakusten; aldiz, ez da ikusten atzean dagoen lana eta sakrifizioa. Gaur egun falta dena, ordea, benetakotasuna da».

Hain zuzen ere, azaleko ikuspegi hori alde batera uzten denean, arrakasta izateak esan nahi duena baino askoz ere definizio gizatiarragoak agertzen dira. Lamarcak argi eta garbi adierazten du: «Bereizi egin behar dira txapeldun olinpikoa izan nahi izatea eta ospetsua izan nahi izatea». Bere hitzek muga argia ezartzen dute kirol-anbizioaren eta errekonozimendua bilatze hutsaren artean, eta desberdintasun hori lausotuta geratzen da askotan gizartean. Ideia horrek bat egiten du Ostolazak nabarmentzen duenarekin: «Niretzat arrakasta ez da Frantziako Tourra irabaztea, gustatzen zaidan horretatik bizi ahal izatea baizik». Biek uste dute arrakastaren benetako neurria ez dagoela ez dominetan, ez nabarmenkeria publikoan, baizik eta berotzen duen horretan bete-betean aritzeko aukeran.

Horixe bera da elkarrizketatutako kirolarien esperientzietan ere ageri dena: haien arrakasta gorputzean eta buruan beti eman dezaketena baino zertxobait gehiago emanez eraikitzen da etengabe.

Entrenamendu saio amaigabeetan, lagunekin galdu dituzten egunetan eta huts egiteko beldurraren zama astunean neurtzen da bidea. Kirolariek azaldu dutenez, konpromisoari eutsi behar zaio gogorik ez dagoenean ere; autoexijentziak estutzen duenean; edo kanpoko begiradek itolarri moduan eragiten dutenean. Hor dago sakrifizioaren alde gogorra: bizitza osoa kirolaren zerbitzura jartzea, bestelako planak albo batera utziz.

Baina errealitate horren atzean badira bestelako indar ikusezinak ere. Miren Lazkanok azaldu duen moduan, askorentzat ez da zama bat, baizik eta hautu bat. Aukeratutako bide baten ondorio. Urrutikoetxeak gogorarazi bezala, irabazien atzean bizipenak eta emozioak geratzen dira, bizitza markatzen dutenak. Eta Igor Jauregik ohartarazi bezala, obsesioaren eta diziplinaren arteko lerro mehe horretan dago gakoa: sakrifizioak ez du zertan kartzela bihurtu, pasioarekin eta oreka pertsonalarekin uztartzen bada.

Horregatik, amets baten truke egindako sakrifizioaren atzean ez dago sufrimendua bakarrik. Pasioa dago. Orduak eta orduak olatuetan, bizikletan edo piraguan lanean jarraitzeko grinak elikatzen duena. Dedikazioa dago: egunero-egunero konpromisoari eusteko irmotasuna. Eta laguntza sareak daude: familia, lagunak, taldeak…

Arrakasta, beraz, ez da podium baten irudia soilik, ezta domina distiratsu bat eskuetan hartzea ere. Arrakasta prozesu bat da, egunero eraikitzen den bidea. Jasone Osorok (Elgoibar, 1971) dioen bezala, arrakasta norberak margotzen duen artelan baten antzekoa da. Akatsez, orban txikiz eta trazu irregularrez betea, baina bizitza osoa osatzen duen obra nagusia. Eta benetako arrakasta, agian, ispilura begiratzean bakean sentitzea datza. Emandako denborarekin, egindako sakrifizioekin eta lortutako ametsekin, pasioari eutsi zaiola jakitea.

Amets baten truke ordaindutako prezioaren atzean sakrifizioak, mina, nekea eta presioa daude, bai, baina horiekin batera dagoen pasioa, konpromisoa eta ilusioa dira bidean jarraitzeko benetako eragilea. Horrek egiten du posible, hondoa jo ondoren ere, berriro bizikletara igo eta pedalei eragiten jarraitzea.

1. Zatidura: EAEko eskuaren laguntza

Eusko Jaurlaritzaren programak, goi-mailako kirolariei laguntzen dienak, urtean ia milioi bat euro bideratzen ditu

Goi-mailako kirola egitea ezinezkoa litzateke babesik gabe, eta Euskal Herrian hori bermatzen duen egitura nagusia Basque Team da. Elena Etxebarrietak, Basque Team-eko komunikazio arduradunak, helburua argi du: «Euskal kirola bultzatzea, nazioarteko txapelketetan parte-hartzea sustatzea eta bikaintasuna bilatzea». Horretarako, fundazioak beka sistema sendoa dauka, eta horri esker kirolariek ez dute soilik ekonomikoki arnasa hartzen, baizik eta bestelako zerbitzu ugari jasotzen dituzte: laguntza biomedikoa, fisioterapia, psikologia, komunikazioa edo laneratzeko orientazioa, besteak beste. 2025ean, Basque Teamek ia milioi bat euro (991.500 euro) banatuko ditu guztira, 80 kirolariren, 19 entrenatzaileen eta 3 epaileen artean (Basque Team Fundazioa, 2025).

Bekak emaitzen arabera banatzen dira, eta zenbatekoa nabarmen alda daiteke: parte-hartze hutsean oinarritutako laguntzak, emaitza bikainengatik handitutako kopuruak edo sari bereziak. Baina Etxebarrietak azpimarratzen du benetako balioa ez dagoela soilik kopuru horietan, baizik eta zerbitzu

gehigarrietan: «Psikologia, fisioterapia, orientazio akademikoa, lan-mundurako prestakuntza, aholkularitza juridikoa edo komunikazioan laguntza. Hori guztia eskaintzen du Basque Teamek, eta horrek egiten du sistema berezi». Hau da, ez da diru laguntza hutsa, baizik eta 360 graduko laguntza integrala.

Kirolarien artean sarri entzuten den ideia batek paradoxaren kutsua du: laguntza jasotzeko emaitzak behar dira, baina emaitzak lortzeko, lehenik, laguntza behar da. Zirkulu itxi horrek frustrazioa sortzen du, eta hala azaltzen du Ekaitz Tejadok (Zarautz, 2003), Estatu Batuetan unibertsitate-beka baten bidez lehiatzen ari den atletak: «Estatu Batuetan aukera gehiago ditugu. Euskal Herrian, kirolari profesional izatea oso zaila da. Hemen ikasi edo kirola, baina biak batera oso zaila da uztartzea».

Fundaziotik, ordea, bestelako ikuspegia dute. Komunikazio-arduradun Etxebarrietak azaldu duenez, eskaera asko jasotzen dituzte, baina laguntzak goi-mailako emaitzetan jartzen dute: «Askotan gurasoek idazten dute laguntza eskatuz, baina hori gure funtzioaren parte ez da. Hemen goi-mailan lortutako emaitzetan jartzen dugu fokua».

Laguntza hori jaso dutenentzat, esperientzia guztiz bestelakoa izan da. «Niretzat Basque Team laguntza funtsezkoa izan da, presioa baino gehiago salbamendu-taupadarako balio izan dit. Zorionez, horrelako fundazioak ditugu», adierazi du Begoña Lazkanok (Pasaia, 1994).

Beste autonomia erkidegoekin alderatuta, diferentzia nabarmena da. Etxebarrietaren esanetan: «Nafarroan badago fundazio pribatu baten babesa, eta Valentzian ere bai, baina Basque Teamek eskaintzen duen sistema publikoa bakarrenetakoa da Espainian». Hau da, Euskal Herrian dagoen egitura publikoa ia bakarra da estatuan, eta horrek abantaila handia ematen die bertako kirolariei. Horregatik, askok uste dute Basque Team erreferente dela eta eredua izan daitekeela beste lurralde batzuentzat.

Gainera, emaitzarik ez baina potentzial handia zuten kirolarientzako bikaintasun proiektuak ere eskaintzen dira, talde mailako laguntzak emanez: lehiaketetara bidaiatzeko, entrenamendu bereziak egiteko edo material teknikoa erosteko. Hau guztia, nazioarteko txapelketetan Euskal Herriko ordezkaritza eta arrakasta bermatzeko.

Basque Team-ek ematen dituen baliabideek dimentsio praktikoa dute eta kirolarien egunerokoan eragin zuzena izan dezakete. Adur Amatriainek nabarmendu du: «Basque Team-ek ematen dizkigun laguntzak ikaragarriak dira, entrenatzaile bat bidaltzetik etxe bat jartzera. Surfan oso zaila da patrozinatzaileak aurkitzea eta laguntza hauek funtsezkoak dira».

Azken batean, Basque Team-ek hutsune handi bat betetzen du: emaitza onak erakutsi dituzten kirolariei jarraipena ematea, baina baita etorkizuneko promesak bultzatzeko proiektuak ere martxan jartzea. Bada, sistemak bere kontraesanak izan ditzakeen arren, gaur-gaurkoz goi-mailako euskal kirolari babes eta sostengu nagusia dela esan daiteke.

2. Zatidura: Komunitatea sortuz

Patinete xume batetik, bizitzeko eta adierazteko modu oso bat

Patinetea, askok oraindik umeentzako jostailu huts gisa ikusten duten kirola, bizimodu eta pasio bihurtu da gazte batzuentzat, mugaraino eramateko gai dena. Hori da Ibai Martín (Huarte, 2005) eta Gorka Lasa (Irura, 2000) lagunen kasua. Erronka sinboliko bezain gogorra abiatzea erabaki zuten, Donostiatik Pariseraino 1.000 kilometro patinete arruntean (motorrik gabe), bizkarrean behar-beharrezkoa besterik ez eta hilabete osorako 100 euroko aurrekontuarekin. Azken batean, horrelako ekimenak erakusten dute nahiz eta kirolari hauek maila oso altua izan, euren diziplinak ikusgarritasun gutxiago izateagatik eta diru gutxiago mugitzeagatik, ezin dutela bizi soilik kirol horretatik. Hori dela eta, askotan mugarainoko erronkak planteatu behar izaten dituzte, euren pasioa eta bizitza, batera aurrera jarraitzeko.

Abentura burusoil eginda hasi zuten, konpromiso keinu gisa eta, aldi berean, xanpuetan dirurik ez gastatzeko. Donostiatik abiatu ziren behar zen guztiarekin: hamaka bat, lo-zakua, euriarentzat plastiko bat, oinarrizko arropa, ura eta janari apur bat. Hasieratik argi zuten: ez hoteletan, ez jatetxeetan, ez bestelako erosotasunetan; bainuak hondartzetan, iturrietan edo ibaietan egin beharko zituzten, eta gauero kanpoan lo egin. Lehen egunean bertan ikusi zuten erronkaren gogortasuna: «Etengabeko aldapak zeuden eta trafiko handia, eta gauez ekaitza bota zuen. Oso gaizki pasa genuen. Blai bukatu genuen, hamaka ere busti zen», gogoratzen du Ibaik. Nekea, gosea edo erosotasun falta ez ziren inoiz izan atzera egiteko arrazoi.

Helburua, ordea, hasieratik oso argi zegoen. Patinetearen kultura ezagutaraztea eta bere balioa aldarrikatzea. Sareetan azaldu zuten bezala: «Jende askorentzat patinetea umeentzako jostailu bat da oraindik, baliorik gabeko metalezko pieza bat. Baina patinatzen dugunok badakigu patinetea ez dela soilik gurpilekin eta eskuleku batekin ohol bat: munduan mugitzeko modu bat da. Pentsatzeko, bizitzeko eta adierazteko era bat da». Haien hitzetan, patinetea artea, kirola, kalea eta, batez ere, askatasuna da. Eta hori transmititzen saiatu ziren egunero, sare sozialetan milioika ikustaldi pilatu zituzten bideo laburren bidez.

Bidaia baino haratago, haien testigantzek erakusten dute kirol hau bizitzeko duten obsesioa. Bi gazteek onartu dute urteetan zehar hamar ordu baino gehiago pasatu dituztela patinatzen egunero, askotan ohera joaten zirela hurrengo egunean probatuko zuten trikimailu baten inguruan pentsatzen, eta bizitza osoa patinaren inguruan antolatzen zutela: «Guk obsesioa izan dugu beti patinarekiko, baina benetan modu zeharkakoan… patinetearen friki hutsak ginen». Obsesio hori ez zuten sakrifizio gisa bizi, baizik eta modu naturalean, beren gaztaroa ulertzeko modu bakartzat. Eta Parisera egindako bidaian ere, obsesio horrek izan zuen motore nagusiaren papera, nekerik edo eguraldi txarrenik latzena gainditzeko.

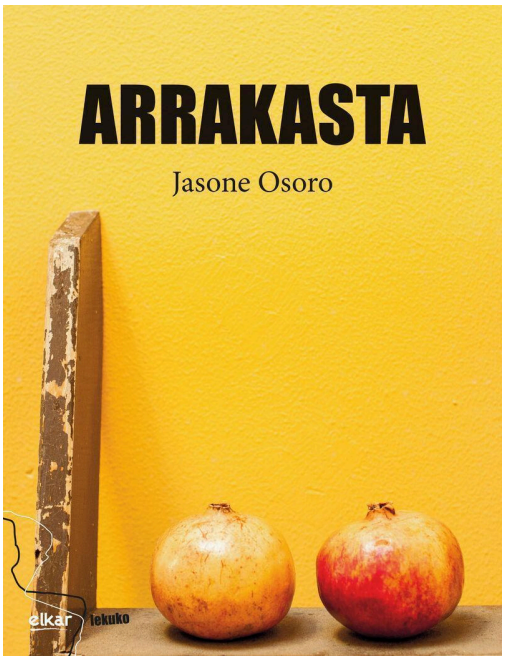
Haien diskurtsoak, gainera, porrotaren esanahia berridazten du. Haientzat, porrota ez da erortzea edo huts egitea, baizik eta berriro saiatzea uztea: «Porrota porrot da bakarrik hondoratzen zarenean eta berriro saiatzeari uzten diozunean. Bestela, egokitzapen bat besterik ez da». Filosofia horri esker, bidaian izandako zailtasunak naturaltasunez hartu zituzten, akatsak erlatibizatu eta etapa bakoitza esperientzia handiago baten parte gisa gozatu zuten. Izan ere, funtsean, ez zuten soilik Parisera iristea bilatzen, baizik eta patinetea identitate propioa duen kultura gisa erakustea: erresistentzian, sormenean, adiskidetasunean eta askatasunean oinarritutako kultura.

Azkenik, Ibai eta Gorkaren bidaia arrakastaz amaitu zen Parisen, baina benetako lorpena patinetea erdigunean jartzea izan zen, jostailu huts gisa gutxietsia izan den kirola bizimodu baten adierazgarri bilakatuz. Haien erronkak argi uzten du, kirol underground-aren bazterretatik ere, pasioa eta obsesioa

motore indartsuak direla, patinete xume bat adierazpenerako tresna eta askatasunaren ikur bihur daitezkeela erakutsiz.

Jasone Osoro: «Arrakasta ez da kanpotik neurtzen den zerbait, barrutik baizik»

Idazle elgoibartarrak saiakera honetan arrakasta zer den jasotzen du, arlo guztietako pertsonaia nabarmenen gogoeten bidez



Horixe da, hain zuzen ere, idazle eta kazetari Jasone Osorok bere *Arrakasta* saiakeran jorratu duena. Arrakastaren inguruko hausnarketak dimentsio anitz ditu, eta ez dira soilik kirolaren eremura mugatzen. Sortzaileen esperientziek ere argi erakusten dute arrakastaren bideak askotarikoak direla, bai kanpotik neurtzen diren adierazleetan, bai barneko bizipenetatik.

Nola sortu zen *Arrakasta* idazteko ideia?

Hasieran, ideia krisi sortzaile baten ondorioz sortu zen. Ni idazlea naiz, eta idazketatik bizi naiz; nire lanaren parte nagusia sorkuntza bera da, etengabe proiektu berriak martxan jartzea eskatzen duena. Baina, tarteka, gertatzen zait ez ditudala ideiak aurkitzen, edo pentsatzen dudala agian ez zaizkidala inoiz gehiago bururatuko. Horrelakoetan blokeatu egiten naiz, eta une ilun batean sartzen naiz. Askotan pentsatu izan dut: «agian beste zerbait bilatu behar dut, dagoeneko eman dudana eman dudalako idazketan».

Une horretatik sortu zitzaidan ideia: krisi hori bera aprobetxatzea eta proiektu bihurtzea. Lehenik, krisiei buruzko lan bat egitea bururatu zitzaidan, eta horretarako beste sortzaileei galdetzea nola bizi dituzten egoera horiek, zer egiten duten eta nola egiten dieten aurre. Baina proiektua pixkanaka aldatu zen. Konturatu nintzen krisiak, porrotak eta beldurrak oso lotuta daudela arrakastaren ideiarekin. Eta haritik tiraka, arrakastaren inguruko gogoeta osatzen hasi nintzen.

Arrakasta eta lantzen diren ideiak oso subjektiboak eta abstraktuak dira; ezin dira bizitza errealan fisikoki ikusi, baina beti daude agerian. Nola landu zenuen ideia hori?

Arrakastak bi aurpegi ditu: alde objektiboa, kanpotik neurtzen dena (irabaziak, salmentak, jarraitzaileak…) eta alde subjektiboa, pertsona bakoitzak barruan bizi duena. Eta hor sortzen da galdera nagusia: arrakastak zoriontasuna bermatzen al du? Askotan ez da horrela; norbaitek arrakasta profesionala izan dezake, baina zoriontsua ez izan, edo alderantziz. Nire proiektuan, ez nuen elkarrizketa klasiko bat egin nahi, baizik eta solasaldi moduko bat, konfiantzazko giroan. Horregatik eskaini nien beti testua berrikusteko aukera, segurtasun hori bermatzeko. Askotan beraiek esaten zuten elkarrizketa hasi aurretik: «Nik? Arrakasta? Ez dakit…». Hori erakusten du pudore edo errezelo berezi bat dagoela arrakasta aitortzean.

Zer da lehenengo burura etortzen zaizuna «*arrakasta*» hitza entzuten duzunean?

Nik uste dut arrakasta lortzeko ez dagoela formula magikorik, baina bai nolabaiteko bide argi bat. Lehenik eta behin, autoezagutza beharrezkoa da: jakitea zeintzuk diren zure ametsak eta helburuak, baina baita zein diren zure indarguneak eta ahulguneak ere. Bokazioa izan dezakezu baina ez diziplina nahikorik, edo alderantziz, talentua baina bokaziorik ez. Horregatik, norbera ezagutzea funtsezkoa da, eta horretarako denbora behar izaten da.

Bigarrenik, oso garrantzitsua da inguruan daukazun jendea. Aliantzek eta babes-sareek indarra ematen dute: entzuten dizute, animoak ematen dizkizute gauzak gaizki doazenean, eta pozten dira ondo doazenean. Inguruko horiek gabe askoz zailagoa litzateke bidea egitea.

Eta azkenik, ezinbestekoa da borondatea eta lana. Lanik gabe ez da ezer lortzen. Horregatik, nire ustez arrakastaren osagai nagusiak hauek dira: autoezagutza, aliantzak eta lan gogorra. Eta, noski, horri zorte apur bat gehitzen bazaio, askoz errazagoa da arrakasta lortzea.

«Bizitzako uneren batean mina bizitzea ia beti errepikatzen da, eta arrakasta da min horri aurre egitea»

Eta liburuan agertzen diren pertsona guztien artean, zein ezaugarri edo elementu direla esango zenuke antzekoak dituztenak?

Nik ez dakit den-denek izango duten, baina bai askotan errepikatzen den gauza bat da bizitzako uneren batean mina bizitzea eta gero min horri aurre egitea. Uste dut hori faktore garrantzitsua dela elkarrizketatu gehienen artean: pertsonaren ibilbidean, askotan, abiapuntua ez da ona izan, eta txar horretatik aurrera egin behar izan dute. Mina hainbat modutan ager daiteke: lotsatia izateagatik momentu askotan sufritzea, segurtasun faltak sortutako egoerak… Segurtasun falta bera ere asko errepikatzen den faktorea da. Eta guztietan agertzen den ezaugarri bat, zalantzarik gabe, da lan egiteko gaitasuna. Nahiz eta gauzak ez atera nahi bezala, nahiz eta batzuetan mundua zure kontra dagoela senti, hala ere aurrera jarraitzeko borondatea eta indarra dute. Kritikak eta zailtasunak jasanez, baina lanean jarraituz.

Gaur egun arrakastarekiko obsesioaren kulturan bizi garela uste duzu?

Nik uste dut baietz. Gaur egun inoiz baino gehiago bizi gara horretan, eta horretan badu zerikusia globalizazioak. Globalizazioaren ondorioz, gure ezaugarri nagusia bihurtu da kontsumoa: kontsumitzaileak gara, eta dena kontsumitzen dugu.

Eta «dena» esaten dudanean, dena da: arropa, bidaiak, «like»-ak… baita pertsonak ere, neurri batean. Hori dela eta, gaur egun arrakasta gero eta gehiago lotzen da kanpoko begiradarekin. Nola ikusten

naute? Nola erabili behar ditut sare sozialak nire irudi onena erakusteko? Horren arabera baloratuko nau jendeak, eta horren arabera jasoko dut haien estimua, maitasuna edo arreta. Eta horrek ekarriko dit dirua, horrek fama, eta horrek, teorian, zoriontasuna. Baina hori ez da errealitatea. Errealitatea bestelakoa da. Gauza bat da «erakusleihoa», kanpora erakusten dena, eta beste gauza bat da barruan benetan dagoena.

Ez dut esango lehen belaunaldiak hobeak zirenik edo gaur egungoak okerragoak direnik; desberdinak dira. Belaunaldi bakoitzak bere garaia bizi du, eta garaia egokitu behar izaten da. Baina bai esango nuke gaur egun arrakasta gero eta gehiago famarekin eta diruarekin lotzen dela.

Bestetik, diziplinari buruz: zuk kirolarekin, artearekin, gastronomiarekin, musikarekin eta kulturarekin lotutako pertsonak elkarrizketatu dituzu. Diziplina desberdinak dituzte ala, zure ustez, nahiko antzekoak dira?

Azken batean, elkarrizketatu ditudan guztien artean, errepikatzen diren ezaugarriak argiagoak dira desberdintasunak baino: lana eta egiten dutenarekiko maitasuna. Markelek txirrindua, Haizpeak antzerkia, Izarok musika, Porrotxek euskara… guztiek erakutsi dute pasioa eta diziplina uztartzea ezinbestekoa dela.

Horrez gain, badute malgutasuna: Markelek ikusi zuen ez zuela txirrindulari izateko behar adina gaitasunik eta besteak motibatzea bilakatu zuen bere bidea; Maider Eguzkitzak balletean ez zuen talentua aurkitu, baina komunikazioaren bidez eraiki zuen ibilbidea. Kasu guztietan ageri da moldatzeko gaitasuna eta borondatea, nahiz eta batzuetan obsesiora ere hurbildu.

Eta hor dator galdera: arrakasta lortzeko beharrezkoa al da obsesioa, ala pasioaren ondorio da? Nik uste dut elkarrizketatu gehienek ez dutela arrakasta bera bilatzen, baizik eta gustuko dutena egitea. Eneko Atxa da horren adibide argia: kasualitatez hasi zen sukaldaritzan, baina maitemindu egin zen, eta lan seguru bat utzita jatetxe batean doan aritu zen igandetan. Horri esker iritsi da gaur egun goi-mailara, familia eta lana uztartzen saiatuz.

Horregatik, uste dut arrakasta ez dela kanpoko parametroekin neurtu behar —dirua, jarraitzaileak edo fama—. Benetako arrakasta da zer egiten gaituen zoriontsu aurkitzea, eta horretan jartzea gure energia. Zorteak badu eragina, baina nire ustez arrakastaren %90a lana da, eta talentua horri gehitzen zaio.

«Bizitza artelan bat da»

Lan hau egin ondoren, aldatu al da zure arrakastaren ikuspegia?

Nik uste dut bai, nire arrakastaren ideia aldatu egin dela. Hasieran beste modu batean ikusten nuen, baina orain askoz argiago daukat zer den arrakasta. Liburuan ere galdera hori egiten dut: «Zer da arrakasta?»

Idazketa prozesuan ikasi dudan gauzarik garrantzitsuena da bakoitzak bere bizitza nolabait artelan baten moduan eraiki dezakeela. Eta artelan bat etengabe moldatu daiteke, norberarentzat edertasuna den hori aurkitu arte.

Nire ustez, bizitza horixe da: artelan bat. Eta hortik enfokatu behar dugu arrakasta ere. Gure ametsak, amets ederrak izan daitezen, bidaia bera ahalik eta ederrena izan dadin. Eta bidaia hori amaitzen

denean, esan ahal izateko: «Ez ditut gauzak hain gaizki egin». Eta artelan horretan elementuak poliki-poliki aldatzen joaten gara, zoriontsu egiten gaituen konposizio ederrera iritsi arte.

Zein antzekotasun eta alde aurkitu ditzakezu kirolaren eta literaturaren arrakastaren artean?

Hasteko, bai elikadurari dagokionez, bai entrenamendu fisikoari dagokionez, kirolariak beti emaitza hobeago baten bila aritzen dira. Bereziki kirol indibidualetan hori oso nabarmena da; talde-kiroletan, ordea, beste faktore batzuk ere sartzen dira tartean, hala nola jokalarien arteko harremanak edo gatazkak.

Kulturaren edo sorkuntzaren munduan, berriz, beste zerbait gertatzen da. Han sarritan sentitzen da beti zerbait demostratu beharra dagoela, eta hori oso subjektiboa da. Kirolean emaitzak zehatzak dira: lasterketan kronometroak markatzen du denbora, futbolean partidak irabazi edo galtzen dira… baina sorkuntzan emaitzak publikoaren gustuaren arabera neurtzen dira: norbaiti gustatu edo ez.

Horregatik, sortzailea etengabe dago lehian bere buruarekin: momentu bakoitzean gauzak ahalik eta hobekien egiteko presio horretan. Horretarako, sortzaile batek ere etengabe elikatzen joan behar du bere burua: irakurriz, ikusi besteek zer egiten duten, eta barneko isiltasun horretan lanean jarraituz. Bi munduek —kirolak eta sorkuntzak— antzekotasunak badituzte, baina nik uste dut kirolari profesional baten bizimodua sakrifikatuagoa eta gogorragoa dela.