

# MANU MARAÑON

Deskribapena: Kike Manu Marañonekin elkarrizketan ageri da areto bateko aulkietan exerita.

Kike: “Manu, zergatik diogu halako beldurra jendaurrean hitz egiteari?”

Manu: “Normala delako, naturala delako, eta gainera gure kasuan e, umetan, gaztetan, eskolan, institutoan, unibertsitatean ez dugulako landu hau. Seguraski, datozen jenerazio barriak ikusirik irakaskuntzan gero eta gehiago lantzen dala konpetentzi hau, jendiak beste ikuspegi batetik begiratuko dio.”

Kike: “Eta urduritasun horiek gaintzeko zein nolako teknikak erabil ditzakegu?”

Manu: “Logika erabili, eta logikak esaten du, garrantzitsua dela gaia prestatzea, gaia menperatzea, gaia barneratzea, baita ere ahal den eta gehien praktikatzea. Nik neuk hiru elementu erabiltzen ditut horri aurre egiteko: bata da, ez dakit ze edo beste edo beste nire esku dago, orduan, horrek emango dit jarrera berezi bat, motibazio berezi bat eta sinesmen positibo batzuk. Bigarren elementua, irudimena; irudikatzea kapaz naizela, irudikatzea emaitza onak egongo direla eta irudimen positiboa lantzen baldin badut, bai prestaketa prozesua eta bai aurkezpena askoz be positiboagoa izango da eta ni indartsu azalduko naiz. Eta bukatzeko, buelta eman pentsamenduari, gaizki aterako zait, blokeatuko naiz, zuriz geldituko naiz, galdetuko didate ez dut jakingo erantzuna. Eta hori gutxitan gertatzen da eta orduan egin behar dugu identifikatu pentsamendu horiek eta buelta eman. Eta ispiluan aurrean ariketa polit bat egin ahal dugu. Eta da “kapaz naiz, lortu dezaket, nire esku dago, nire unea izango da, aurrera!””

Kike: “Gure ikusleek pentsa dezakete kontu hauek, ba, irakasleentzako direla edo goi mailako hizlarietzako, baina zergatik eta zertarako hobetu beharko luke bere jendaurreko hizketarako gaitasuna gure ikusle batek?”

Manu: “Gero eta gehiago gure ibilbide pertsonal eta profesionalean derrigorrezko tresna bat izango delako. Formakuntza aldetik oso ondo gaude, baina nola gaude konpetentzien aldetik? Konpetentzi hau, trebakuntza hau lantzen duen pertsona, izango da pertsona autonomoagoa, izango da pertsona seguruagoa, izango da pertsona malguagoa. Beraz bere autoestima handituz eta bere konfiantza indartuz izugarritzko irtenbide profesionalak izango ditu eta gainera ez da jaiio, egin egiten da, lanaren bitartez.”

Kike: “Nik entzun izan dut, Manu, batzuk beren urduritasuna gaintzeko aurrean daukaten publikoa biluzik irudikatzen dutela. Ez dakit hau horrela den edo mito hutsa den.”

Manu: “Nire ustez mito hutsa da. Nire kasuan garrantzi asko ematen diot adibidez aurretik joatea, lekua ezagutzea, ariketa batzuk egitea, erlajatzeko puntu bat eta kontzentratuta aritzea jendaurrean, gogoia izatea horretaz hitz egiteko, konbentzitu egotea eta hiru maitasun praktikan jartzea.”

Kike: “Ea ba.”

Manu: “Publikoa maitatzea, mezua maitatzea eta norberaren burua ere maitatzea. Eta hiru maitasun horiekin jartzen bagara publikoaren aurrean ez dugu inolako arazorik izango, jarriko gara urduri baina esango dugu “Manu zatoz prestatuta? Bai. Gogotsu? Bai. Konbentzita? Bai. Eta urduri? Bai. Fenomeno! Dana daukazu!””