

Barrura begira

Miren AZKARATE
BADIOLA

Erraza egiten zaigu, hanka edo besoa apurtzen dugunean, sendagilearengana joan eta, lanera joateko ezinduta gaude-nez, baja eskatzea eta onartzea. Baina zein zaila den “burua puskatzen” zai-gunean edo, beste modu batera esan-da, barruak krak egiten digunean, pau-so berberak ematea.

Osasun mentalaz hitz egiten hasi ga-ra gure artean eta, oso gai zabala den arren, eta, beraz, lantzeko zaila, poliki-poliki gaiarekiko enpatia sentitzen de-la esango nuke; nahiz eta oraindik la-gunartean, lantokian edo baita sendagileren batek edo bestek ere arra-

ro begiratu, esanez bezala «zer esaten ari zara?».

Disoziazioa aipatu nahi dizuet gaur-koan. Psikologian, modu sinple batean esanda, burua eta sentimenduak bat ez datozenean gertatzen dena da. Trauma baten ostean, defentsa mekanismo be-zala funtzionatzen du: «Ez dut sufritu nahi, beraz, deskonektatu egingo dut eta kitto». Horrela, ez da minik senti-tzen. Baina pozak ere ez dira sentitzen. Eta sekretu bat esango dizuet: horrela bizitzea askoz ere errazagoa da niretzat, sentituz bizitzea baino.

Sintomak askotarikoak dira eta ho-rien artean aurkitzen dira adibidez es-

tresa, antsietatea eta depresioa. Koktel bikaina!

Argi dut, “euskal gatazka” deitu du-gun honetan, torturak, espetxeak, erre-presioak, erailketak, desagerpenak, etab. luze batek sortu dizkigun traumak pai-ratu ditugunen artean, ez naizela baka-rra horrelakoak bizitzen ari dena. Ger-taera askotariko hauen ondorio askotarikoak norberarengan ezberdin eragiten dutela ere ohartzen naiz. Bide luzea dugu egiteko, honaino iristeko izan dugunaren antzera.

Zaintza hainbeste entzuten dudan egun hauetan, zaindu dezagun hau ere, zaindu gaitezen gu. •

Gauza batzuk ez dira aldatu

Amagoia MUJICA
TELLERIA

Barbara Rey ikusi dut dokumen-tal batean duela 35-40 urteko indarkeria matxista gertaera bat deskribatzen. Bikote ohiak bizitza birrindu zion eta beldurra sartu zion hezurretaraino. Bere puskak lurre-tik jaso eta berreraikitzen ari zela, egun batean indar nahikoa sentitu zuen seme-alaben bila eskolara joateko. Han gertatu zen eraso. Haurrak seko ikara-tu ziren aitaren autoa eskolaren aurrean ikusi zutenean. Aitak, Angel Cristok, urruntze agindua zuen eta legez ezin zuen han egon. Emakumea ez zen libra-tu astindu eder batzuk jasotzetik, esko-lako atarian, beste gurasoen eta haurren begien aurrean. Bere seme-alabak hor-tzekin defendatu zituen. «Inork ez zuen ezer egin guri laguntzeko. Inork ez. De-

nek beste aldera begiratu zuten», konta-tu du Reyk.

Gauza batzuk aldatu dira. Pentsatu nahi dut gaur egunean ama horrek ez zuela bakardade hori sentituko, hain-beste begirada gainean dituenaren ba-kardade mingarri hori. Pentsatu nahi dut feminismoak hamarkada luzez egin duen lana igartzen dela, jendartea ez de-la lo geratzen indarkeria matxistaren aurrean. Hori sinistu nahi dut.

Baina badira aldatu ez diren gauzak. Barbara Rey-ri hori gertatu zitzaionean mutiko bat zenak bere semea besoetan hartu eta amildegi batetik behera salto egin du. Ama bati mina emateko modu-rik eraginkorrenetakoa seme-alabak akabatzea dela ez da gaur goizekoa, as-paldi asmatu zuen matxismoak sufri-

mendu modu hori. Mina eragiteko es-trategia errepikatu egiten da eta, ondo-rioz, amak eta seme-alabak ikusteko, maitatzeko eta bizitzeko modua errepi-katzen da, ezta?

Seme-alabak bikotearen barruan uler-tzen dira, partekatzen den objektu bat balira bezala. Ez dakit aitak maite dituen edo ez, baina maitasun horren gainetik dago amari mina egiteko nahia, bizitza guztirako min amaigabea. Aitatasuna bizitzeko moduek ere zer pentsatua ematen dute.

Baina hori guztia ez da berria, aspaldi-koa da, eta oraindik ere gertatzen bada, esan nahi du matxismo krudelena bai-mentzen duen zimenduen gainean ari garela gure herria eraikitzen. Gauza ba-tzuk ez dira aldatu, hori da arazoa. •