



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Loaldi bi egiten genituenekoa

Ahaztuta dugu argindar elektriko barik bizi gineneko garaia. Atera kontuak: 'historia' hasi zenetik, 4.000 bat urte pasatu ditugu su-argitan (kriseilua, kandela eta beste), eta, ostera, 150 urte eskas bonbillekin. Pentsa zer neurritan aldatuko ote zituen horrek jendearen eguneroko bizimodua eta ohiturak; urtaroezin, adibidez. Lehenik, ekaineko gau labur-laburrak eta neguko luze-luzeak jendearen bizitza zikloak erabat baldintzatuko zituen; gaur egun, negu zein udan, antzeko bizimodu eta ordutegiak daramatzagu argi elektrikoari esker. Antzinako bizimoduaren ezaugarri bat, gaur guztiz ahaztuta duguna, gauean bi zatitan lo egitea zen: jendeak iluntzetik gauerdia lehenengo lo-jaru bat egiten zuen; gauerdia inguruan, esna egoten zen pare bat orduz, eta gero, goizaldean, beste kuluxka bat egiten zuen eguna argitu arte.

Hori negu aldean nabarmenagoa zen (gauak luzeagoak direnean), udan baino. Logikoa: zein da gai, arratsaldeko bostetan ilundutakoan ohean sartuta, hurrengo goizeko zortziak arte lotan egoteko? Badaude horrelakoak, baina jende gehiena esnatu egingo litzateke, nahikoa lo egindakoan. Eta horixe gertatzen zen lehen: iluntzean lotara sartzen zirenak (lan gutxi egin zitekeen ilunetan, eta kandelak garestia ziren) gauerdiaren bueltan esnatuko ziren. Orduan, gauzak egiteko aprobetxatuko zuten: etxeko lanak, berba egin, pentsatu, irakurri, idatzi, larrutan egin... Gero, beste lo-aldi bat egingo zuten goizera arte. Itxuraz, loaldi bien kontu hori XVII. mende amaiera aldean aldatzen hasi zen, hirietan kaleko argiztapena erabiltzen hasi zenean, jendeari geroago oheratzeko aukera ematen baitzion horrek. Joera hori jende aberatsaren artean hasi eta pixkanaka gizarte osora zabaldu zen. Hala ere, jendearen gorputza horretara eginda zegoen: 1829ko argitalpen batean mediku bat tek gurasoei emandako aholkuak agertzen dira; besteak beste, «seme-alabei loaldi bien ohitura kentze-

ko. Gaixotasun edo ezbeharren bat egon ezean, lehenengo loaldiarekin nahikoa da. Bigarrena egiten saiatzen badira, ez laga, eta erakutsi iezaiezue hori gauza txarra dela». Ohitura horren azken lekukotasunak 1920ko hamarkadakoak dira, eta orduz geroztik, loaldi bien kontua herri-memorian zeharo galdu da.

Roger Ekirch historialariak loaldi biei buruzko erreferentzia ugari bildu ditu literatura klasikoan, eta gutako gehienok gauza guztiz berri eta xelebretzat hartu ditugu. Euskal literaturan ere aurki ditzakegu: adibidez, "Ixil-ixilik" kantan, "goizeko ordu bietan" esnatzen dira "arrantzaleak beti, joateko urrutira". Edo Eusebio Maria Azkue lekeitiarraren "Goizaldeko loa" bertso sortan, non argi ikus daitekeen XIX. mende erdialdean jende askok estimatzen zuela, oraindik, bigarren kuluxka hori. Gaur egunera ekarrita, ikerlari batzuen ustez, lo egitearen patroia hori mantentzen dugu oraindik, eta horrek zenbait insomnio motarekin zerikusia izango luke. Beraz, zuri gertatzen bazaizu ez estutu! Pentsa ezazu zure arbasoen ohitura zaharra mantentzen ari zarela, besterik gabe, eta gozatu ordu txikietako lasaitasunean. •

www.abante.eus



Insomnioa baduzu, pentsa zure arbasoen ohitura zaharra mantentzen ari zarela. GETTY IMAGES