

Kalte emozionalak

Joxean Agirre

Diotenez, izurriak ondorio emozional larriak utziko ditu. Lehen, gorputza eta arima elkarrekin baina beregainki edo bakoitza bere aldetik ibiltzen zirenean, gauzak sinpleagoak ziren. Gorputzak bere gaixotasunak izaten zituen eta arimak bereak, “keria” atzizkiari lotutako nagikeria, haragikeria etab. luze hura. Gure gurasoan garaian ez zen apenas depresiorik, estresik eta gisakorik. Tristealdiak izaten zituzten edo nekealdiak. Gehienez ere, batek nerbioetatik sufritzen zuen. Gaixotasunak fisikoak izaten ziren.

Orain, arimaren lekuan psikea jarri genuenetik, hain egiten dute bat biek, non gaixotasunak psikosomatiko bilakatu diren. Nik egunero entzuten dut inguruan «bai, antsietate atake bat izan du», «autoestimua arazoak ditu», «egoak edo su-

peregoak huts egin dio» edo «depresio- ren bat izango zuen». Bikote batek arazoak baditu, psikologoarengana doa. Umeak psikomotrizitatara joaten dira jaio eta berehala edo logopeda dute hitz egiten hasi aurretik. Iloben artean erdiek yoga egiten dute. Erromerietara ez dira joango, baina biodantza praktikatzen dute. Arnasa hartzera mendira joan beharrean arnasketa ikastaroak egiten dituzte. Ibilaldi bat egin eta bueltan ordulariari erreparatzen diote bihotzak zenbat taupada eman dizkien edo zenbat kaloria erre dituzten jakiteko. Ez dute inoiz bisigurik jaten, hidratoak edo kaloriak baik. Lehen damua arimarentzat kaltegarri ziren bekatuen ordaina zen. Orain hidrato gehiegi jateak sorrazten du damua. Eta gauza guztien gainetik aholkularien eta tailerren garaia da hau, gure

gazte garaian baino askoz ere tailer gehiago dago bazterretan, adimen emozionala lantzeko, ahalduntzeko, asertibitate indartu edo geure baitako gatazkak konpontzeko.

Psikea arima baino ahulagoa dela dirudi. Geure buruaren biktima bihurtu gara eta autolaguntzako industria bat antolatu dugu. Orain, izurria indargabetzen hasi delarik, ondorio emozionalen txanda etorriko da eta terapeutek pagotxa dute.

Neu ere pitin bat ukituta atera naiz pandemiatik, baina egun batzuk pasatu nituen joan den astean Nafarroan, sagardotegian txuleta eder bat jan nuen, hiruzpalau bazkari aurreikusita ditut jate-txe kuttunetan, arnasketak Pagoetan egiten ditut baina Txindoki ere begiz jo-ta daukat eta nire egoera emozionala poliki-poliki hobera doala esango nuke. •

«Marikoi zikina»

**Nekane
Zinkunegi
Barandiaran**

Pasa den maiatzaren 17an, LGTBI-fobiaren aurkako eguna izan zen. Datorren ekainaren 28an, sexu askatasunaren aldekoa izango da. Bi data esanguratsu horien artean, mutil gazte batek eraso homofobia jasan du Basaurin. Hamahiru lagunen artean jipoitu dute, «marikoi zikina» oihukatzen zioten bitartean.

Erasotakoak berak hedabideei adierazi dienez, uste zuen jendea “aldatu” dela dagoeneko, eta halako gauzak ez direla gertatzen jada. Zoritzarrez, oker zegoen. Hala ere, adorea bildu eta salaketa formala jarri du, eta publikoki ere adierazi du “borrokan” jarraitu beharra dagoela, ezin dela besoak gurutzatuta geratu.

Homofobiaren oinarrian dago sexu orientazio homosexuala aurkakotzat har-

tzea, gutxiestea, normaletik kanpo irudikatzea. Eta homosexualak barregarri uztea, gaixorik daudela irudikatzea, gaizkile gisa tratatzea edo haien aurkako mespretxuz aritzea. Hitzezko indarkeriaz edo fisikoaz adieraz daiteke, eta homosexualen oinarritzko eskubideak ditu jomugan. Baina isileko arbuioak eta biktimizazioak ere egoera okertu soilik egiten dute.

“Homosexual” jartzen duen tokian beste deskribatzaile bat jarriko bagenu, asaldatu egingo ginatke fobiaren dimentsioarekin. Eta ez genuke toleratuko bizi garen garaiotan halakorik gertatzea, bi aldiz pentsatu gabe salatuko genuke. Eta egia da salaketarako mobilizazio bat baino gehiago antolatu direla Basaurin, inguruko herrietan, eta Euskal Herrian, oro har.

Baina zerbaitetan huts egin da adin buelta horretako gazte batzuek belau-naldi bereko kide dutena haren sexu hautuagatik espazio publiko batean jipoitzeko zilegitasuna sentitu badute. Munduan, oraindik, NBEko kide diren 69 estatutan kriminalizatzen da sexu hautua. Normala zer den ezartzen duen marra gorriaren aurrean, itota bizi da jende asko, beldurrez. Eta hori iraultzeko ardura, askotan esleitu bazaio ere, ez dago hezkuntza komunitatearen esku soilik.

Normaltasunaren barruan erosoago gaudenok egiten duguna etengabe zailantzan jarri beharko genuke, iraunarazten dugun sistema guretzat baino kartzelago izan daitekeelako beste hainbat kolektiborentzat. •