

DATORRENA

Bi abiadurako gizartea

ISIDRO ESNAOLA > 3

JORDANIA: Bortxatzaileak
kartzelatik babesten zituen
legea, bertan behera > 4

2017ko abuztuaren 19a | XI. urtea • 531. zbk.
0,50 euro

GAUR8

mila leiho zabalik
www.gaur8.info



BIZITZA ON BAT IZATEN IKASI

ASPALDI EGIN ZION ENEKO LANDABURU HIGIENISTA BILBOTARRAK «BIZITZA ON, ARIN ETA NATURAL BAT» NOLA IZAN IKASI ETA IRAKASTEARI. MEDIKUNTZAREN ALTERNATIBA HORIXE DELA DIO, EZ BESTE MEDIKUNTZA BAT. > 10 Paulo ELKORO



**Biktimarekin ezkonduz gero
bortxatzailea babesten zuen legea
indargabetu du Jordaniak** 04

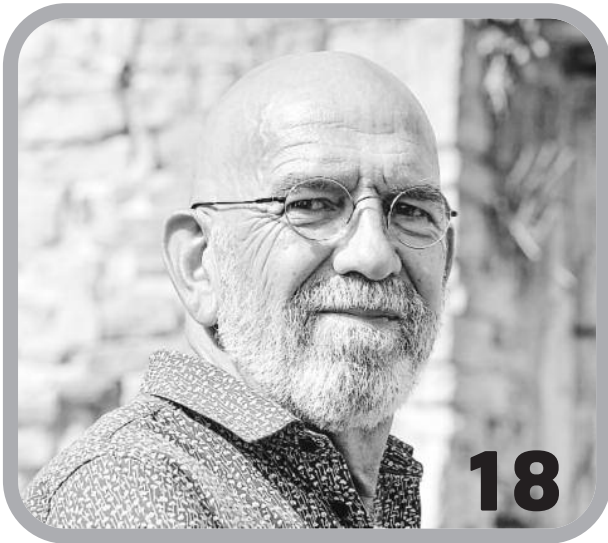
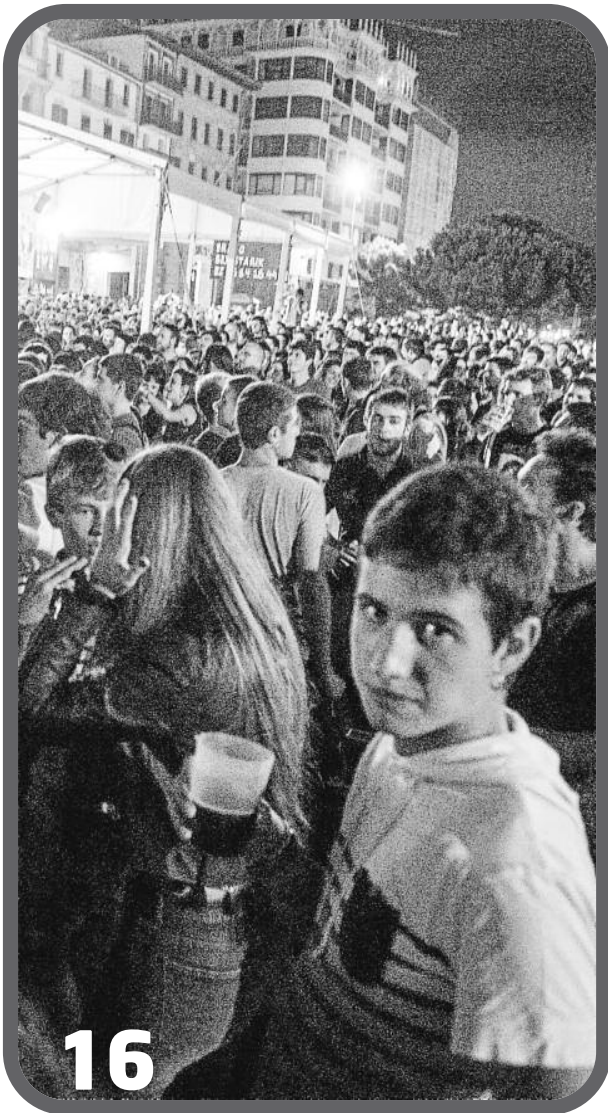
**Suari kilimak egiten dizkiona
suhiltzailea da** 07

**Medikuntzaren alternatiba,
bizitzen ikastea, Eneko
Landabururen eskutik** 10

**Ekokontsumitzaileen sarea
zabalduz doa** 15

E.lkarrizketa: Gotzon Carcar 18

Juantxo Egañaren behatxulotik 22



SINADURAK:

03 **Isidro Esnaola:** Bi abiadurako
gizartea

08 **Saioa Aginako:** Mezulari
beldurtiak

09 **Mikel Zubimendi:** Ezusteko
ergelkeria haizeak ez du Euskal
Herria kolpatu

14 **Antton Izagirre:** Muturrekoak

14 **Miren Azkarate:** Hutsunearen
mina

16 **Beñat Gaztelumendi:** Libre

17 **Nerea Ibarzabal:** Hormak

21 **Txelo Ruiz:** Burutik oinetara:
elektronika jantzigarria

23 **EXPRAI**



{ datorrena } **Isidro Esnaola**

Bi abiadurako gizartea

Desberdintasun ekonomikoek ez dute interes berezia piztu mundu akademikoan eta politikoan. Gaia zuzenean edo zeharka klase borrokarekin lotzen da eta gure gizartean ez dago ondo ikusia hitz horiek erabiltzea. Gizarte «aurreratuetan» denok itsasontzi berean omen goaz. Hori bai, batzuk ontzi gainean eguzkitan eta gehienak barruko kamaroteetan argi izpirik gabe. Batzuek zehazten dute denon onurako omen den itsasontziaren banda; gainerakoek ez dute erabakietan parte hartzen.

Hala ere, gero eta jakin-min handiagoa sortzen dute aberastasunaren banaketaren inguruko ikerketek. Izan ere, krisiaren ondorioak gero eta nabarmenagoak dira Europako eta Ipar Amerikako gizarteetan. Lehenengo zantzuak agertu zirenetik hamar urte pasatu diren honetan krisiaren kalteak ez dituzte soilik pobreek pairatu, erdi mailako klasea deitzen den hori ere kaltetuta atera da.

Dena den, desberdintasun ekonomikoa areagotzeko joera ez da soilik krisiaren ondorioa; atzetik dator. Oso garbi ikusten da erro sakonak dituela joera horrek Thomas Piketty, Emmanuel Saez eta Gabriel Zucmanek egindako artikulu batean. Bertan aztertzen dute AEBetan 1980tik 2014ra bitartean nola aldatu diren gizartearen talde bakoitzak jasotzen dituen diru sarrerak. “The New York Times” egunkariak grafiko oso adierazgarria publikatu du azterketa horren emaitza nagusiekin (<https://goo.gl/6WBUiE>).

Ikertzaileek AEBetan hazkunde ekonomikoa gizartean nola banatu den aztertu dute. Hiru multzotan banatu dituzte herritarrak: batetik, gizartearen %50 pobreena; hurrengo multzoan, tartean gelditzen den biztanleriaren beste %40a; eta azkenik, %10 aberatsena. Talde bakoitzaren diru sarrera guztiak aztertu dituzte, hau da, zuzenekoak –soldata eta bestelako etekinak–, zeharkakoak –politika sozialen transferentziak alegia– eta baita zergen ordainketaren eragina ere.

Hiru multzo horietan diru sarreraren hazkundeak zeharo ezberdina izan da. 80ko hamarkadan, gerraosteko dinamika indarrean zirauen, eta pobreen diru sarrerak hazkunde orokorra baino azkarrago egiten zuten gora. Hurrengo multzoan, aberastasuna hazkundearen parekoa zen; eta azken multzoan –aberatsen multzoan–, hazkunde ekonomikoa

baino txikiagoa zen diru sarreraren igoera. Gizartean diru sarrerak berdintzeko joera nagusitzen zen eta, era berean, desberdintasun sozialak murrizten ziren.

Joera hori modu nabarmenean aldatu zen 90eko hamarkadan. Urte horietan aberatsen %10aren diru sarreraren hazkundeak nabarmen gora egin zuen eta gizartearen multzo pobreetan behera egin zuen, are gehiago behartsuenen multzoan. Berdintzeko joera hori desagertzen joan zen. Ordurako Reaganen eta Thatcherren politika liberalak emaitzak ematen hasiak ziren. Gainera, Berlingo Harresiaren eraispenarekin, etsai komunista desagertuta zegoen eta horrek diskurtso eta praktika liberalak indarberritu zituen.

2007ko krisiaren ondoren, joera horiek lotsagarriro areagotu dira. Ikerketa horretan argi ikusten da multzo pobreen diru sarreraren aldaketa hazkunde orokorretik behera gelditu dela, hau da, pobreen diru sarrerak hazkunde ekonomikoa baino askoz gutxiago hazi dira. Erdian gelditzen

AEBetako joera hori Europan ere antzematen da. Gure gizarte «aurreratuetan» gero eta nabarmenagoak egiten ari dira desberdintasun sozialak. Eskuinaren erasoaldia oso bortitza da

den multzoaren diru sarrerek ozta-ozta eutsi diote hazkunde ekonomikoaren erritmoari. Hala ere, multzo horretan aberatsen gehiago irabazi dutela argi ikusten da. Eta azken %10aren kasuan igoera hazkundetik gora egon da. Multzo horretan %1a hartzen badugu soilik, orduan hazkunde askoz azkarragoa da; eta aberatsen piramide horretan gorago joan ahala, orduan eta diru sarreraren hazkunde eskandalagarriagoak topatzen ditugu.

AEBetako joera hori Europan ere antzematen da. Gure gizarte «aurreratuetan» gero eta nabarmenagoak egiten ari dira desberdintasun sozialak. Eskuinaren erasoaldia oso bortitza da. Horren ondorioz, itsasontzi bereko bidaiarien irudiak gero eta sinesgarritasun gutxiago du herritarren artean. Ongizate estatuaren deseraikitzearen aurrean, atzera bueltatzea eskatzeak ez du zentzurik; jendarte justuagoa eraikitzeko ezkerrek jomuga berriak zehaztu behar ditu. •

EGIA BIHURTURIKO AMETSA

Bortxatzaileak ezingo dira biktimarekin ezkondu Jordanian kartzela saihesteko

Emakumeen eskubideen alde urrats garrantzitsua egin berri du Jordaniako Diputatuen Ganberak. Talde feministen eta, oro har, gizarte zibilaren urte luzeetako borrokari esker, 1960ko Zigor Kodearen 308. artikulua bertan behera utzi zuten legebiltzarkideek eztabaida luze eta mamitsu baten ostean, pasa den abuztuaren 1ean.

Artikulu horren arabera, bortxatzaile batek espetxea saihesteko aukera zuen biktimarekin ezkontzen bazen, nahiz eta biktima adingabea izan –15 eta 18 urte bitartekoa– eta berarekin gutxienez hiru urtez ezkontuta bazegoen. «Garaipen historikoa

 **ATZERRIA /** Ainara Lertxundi

Biktimarekin ezkontzearen truke bortxatzaileak aske uzten dituen Zigor Kodearen artikulua indargabetu du Jordaniako Diputatuen Ganberak. «Zorionak injustiziaren kontra ahotsa goratu duten guztiei», «artikulu horrek gaizkileak babesten zituen eta ez emakumeen ohorea»... bezalako mezuak biderkatu ziren minutu gutxitan.

da, ez bakarrik Jordaniako herri-tarrentzat, baita eskualde osoarrentzat ere. Gaurkoa ospatu beharreko eguna da, dudarik gabe. Gizarte zibilaren, emakumeen

eskubideen defentsan borroka egiten duten taldeen eta giza eskubideen aldeko ekintzaileen elkarlanari esker posible izan den garaipena da. Oso pozik gaude.

Gazte musulman bat korana eskuetan duela.
IBRAKOVIC | THINKSTOCK

Egindako presioak legebiltzarkideengan eta gizarte osoarengan eragina izatea lortu dugu», nabarmendu zuen Salma Nimsek, Jordaniako Emakumeen Batzorde Nazionaleko idazkari orokorrak Al Jazeera telebista kateari eginiko adierazpenetan.

2016an, Abdullah II.a errege jordaniarrak Zigor Kodea goitik behera gainbegiratzeko Errege Batzorde bat eratzea agindu zuen. Otsailean, 308. artikulua bertan behera uztearen aldeko txostena aurkeztu zuen, gaia Legebiltzarraren esku utziz.

Eztabaida korapilatsua izan zen, legebiltzarkideen artean iritzi kontrajarriak baitzeuden. Bozketa aurretik, 200tik gora gizon-emakumek elkarretaratzea



egin zuten eraikinaren kanpoaldean, ustez «emakumearen ohorea babesteko» legea indargabetu zezaten aldarrikatzeko.

Bozketa zuzenean jarraitu zuten Legebiltzarreko eserleketan. Diputatuen Ganberako bozeramailea, Atef Tarawneh, txalotu zuten emaitza iragarri zuenean. Sare sozialetan ere asko inplikatu dira. Araudia indargabetzearen aldeko etengabeko mezuak igorri zituzten. Jordaniako 63 mugimenduk Internet bidez zabaldu zuten eskaera 5.000tik gora pertsonak sinatu zuten.

«Diputatuen Ganberako ordezkari gehienek emakumeen eskubideekiko benetako konpromisoa dutela erakutsi dute», esan zion «The Jordan Times» egunkariari Wafa Bani Mustafa legebiltzarkideak.

Ilido berean mintzatu zen No-or Imam ekintzaile eta abokatu. «Ezin dugu egun hau ahaztu, eskerrak ematen dizkiegu gure diputatuei». Khalid Awad eta Qais Zayadin legebiltzarkideek emakumeen mugimenduen borroka goraipatu zuten. «Beraiei esker izan da hein handian», plazaratu zuen Awadek.

KONTRAKO AHOTSAK

Baina guztiak ez dira iritzi berekoak. Hayat Mseimi eta Dima Tahboub diputatu islamistek eztabaida egiteko moduari kritika egin zioten, beraien ikuspuntua azaltzeko aukerarik ez zutela izan argudiatuz.

«Gu ere artikulua horren kontra gaude, baina arrazoi desberdinengatik. Guk Sharia legea oinarri hartzen dugu», azaldu zuen Mseimik. «Adulterioa eta fornikazioa ekiditeko bozkatu genuen indargabetzearen alde», gaineratu zuen.

Reem Abu Hassan Gizarte Garapenerako ministro ohiarentzat bozketa «etsipen handia» izan zen. «Diputatuen Ganberako Lege Batzordeari zuzenketa ugari aurkeztu genizkion hausnarketa sakon baten ostean. Gai honen inguruan dauden ikuspuntu desberdinak aztertu ditugu, baita legearen indargabetzeak izan ditzakeen ondorioak ere. Pertsonalki, 308. artikulua zu-



Zigor Kodearen 308. artikulua indargabetzeko egin zen protesta bat. GAUR8

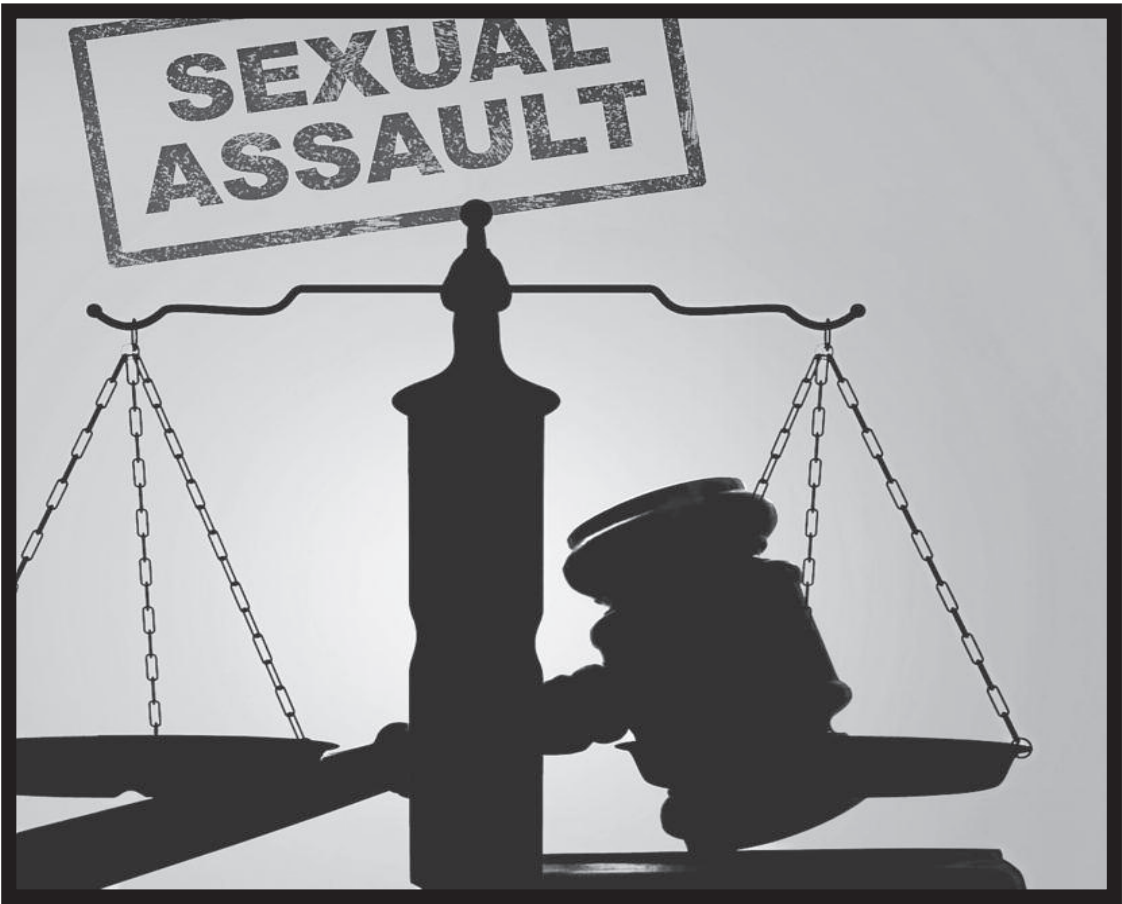


Bortxatzaileak barkatzen zituen artikuluaen kontra kanpaina egin zutenek zabaldutako kartelak. GAUR8

zentzea lehenesten dut», aditzera eman zuen.

Ezkontza egoera jakin batzuetan onartzea proposatu zuen. «Adostutako sexu harremana izan bada, ezkontzeko aukera eman beharko litzaieke, batez ere, emakumea haurdun gelditzen bada. Bestela, ume hori seme ez-legitimoa izango da eta hori kohesio sozialarentzat mehatxu bat izan daiteke. Era berean, emakumeari erreparazio eta bizitza hobe baten eskubidea ukatu egiten zaio».

Abu Hassanen iritziz, ezkontzeko gutxieneko adina 15 urte direnez, «aukera hori eskaini beharko liokete emakumeari legearen barruan dago-eta. Artikuluari zuzenketa egitea eraginkorragoa deritzot, horrekin ere gizarteari mezu argia helarazten diogu: bortxaketa ororen kontra gaudela eta legeak ez duela inolaz ere horrelakorik babesten, baina, aldi berean, 15 eta 18 urte bitarteko adina duten gazteei, adostutako sexu harremanak izanez gero, ezkontzaren atea zabaltzen diegu».



Sexu erasoen biktimenzat justizia aldarrikatzen duen kartel bat. ZIMMYTWS/THINKSTOCK

«Gainera, artikulua bertan behera uztea aldarrikatzen zuen kanpainak ez du inolako oinarri zientifikorik eta ez ditu gaiaren gainean egin diren ikerketak kontuan hartu», adierazi zuen.

Lege Batzordearen presidentek, Mustafa Khasawneh, argudio horiek berretsi zituen. «Aditu mordoa entzun ditugu. Gure jarrera ebidentzia zientifikoan oinarrituta dago. Gizon batekin adostutako sexu harremanak dituzten emakumeak babestu nahi ditugu, gero nola-baiteko jazarpena pairatu ez dezaten edo, are larriagoa dena, familiaren ohorearengatik haiek hiltzea eragotzi nahi izan dugu proposatu ditugun zuzenkete-kin. Irabazi dutela uste dute. Baina artikulua indargabetzearen aldeko kanpaina egin duten horiei baino gehiago inporta zaizkigu guri Jordaniako emakumeen eskubideak. Gu haiek baino kezkatuago gaude, izan ere, hau garaipen kontu huts bat bezala hartu dute», nabarmendu zuen Khasawneh.

Ekintzaileek gogor kritikatu duten hirugarren zuzenketa bat ere mahaigaineratu zuten.

LEGE ALDAKETA EZ DA NAHIKOA

«18 urte baino gehiago izanik sexu harremanik izan ez duen emakume batekin harremanak izatea berarekin ezkonduko den konpromisoarekin. Baina zuzenketa hori onartuz gero, zer gertatuko litzateke gero agindutakoa betetzen ez badu eta neska bortxatzen badu? Zuzenketa horren arabera, barkamena

«Ezin nion nire familiari gertatutakoa esan. Negar eta negar egin nuen. Nire familiak berarekin ezkontzea behartu ninduen. Haurdun nengoen eta ez nuen beste aukerarik»

«Hamarkada luzez, giza eskubideen atarian orban bat izan da Jordaniarentzat 308. artikulua», nabarmendu du Human Rights Watch gobernuz kanpoko erakundeak

izango luke. Ezin ditugu salbuespenak onartu», esan zuen Bani Mustafak bozketa egin aurreko asteetan.

Zigor Kode berriaren arabera, 15 urtetik beherako neska bortxatzen duenari, heriotza zigorra ezarriko zaio, 15 eta 18 urte bitartekoa bada, hogeitaz kartzela zigorra eta emakumea adinez nagusia bada, hamabost urtekoa izango da zigorra.

Dena den, legea aldatzearekin ez dela nahikoa nabarmendu zuen. Sexu eraso biktimentzat laguntza psikosoziala aldarrikatu zuen.

Ghada Saba ekintzailearen ustez, «konpondu beharreko hamaika arazo daude. Gizartearen pentsamoldea aldatu behar dugu. Bortxatzailea ez du soilik 308. artikulua babesten, jordaniarren pentsamenduak berak babesten du. Emakumea karga gisa ikusteak familien zama areagotzen du eta bortxaketa estali nahi izatera eramaten ditu, baina nahiz eta estaltzen saiatu, bortxaketa hor dago», ohartarazi zuen.

Noor ezizenarekin bere burua aurkeztzen duen gazteak honako testigantza eman zion “The Independent” egunkaria-ri: «Ezin nion nire familiari gertatutakoa esan. Negar eta negar egin nuen zer egin jakin gabe. Bera ni lasaitzen saiatu zen nirekin ezkonduko zela esanez. Paper bat eman zidan eta ezkontza kontratu bat sinatu genuen. Nire familiak berarekin ezkontzera behartu ninduen. Haurdun nengoen eta ez nuen beste aukerarik. Berarekin ezkondu eta bere etxera bizitzera joan nintzen bortxaketa burutik kendu ezinik. Uste nuen umearen jaiotzak bizitza onerako aldatuko zidala, baina, guztiz oker nengoen, egoerak okerrera egin zuen».

Equality Now’s talde feministaren laguntzarekin dibortzioa lortu zuen, prozesu judicial luze bat hasiz senar ohiak haurra semetzat aitortzeko.

«Gizonari biktimarekin ezkontzea baimentzen zaionean, berriz abusuak jasan behar izateko arriskuak gora egiten du. Emakumeak mugitzeko eta

erabakitzeko gaitasuna galtzen ditu eta sexu erasoak eta biolentzia jasateko arrisku gehiago du», dio Equality Now’s taldeko kide Suad Abu-Dayyeh.

«Hamarkada luzez, giza eskubideen atarian orban bat izan da Jordaniarentzat 308. artikulua», plazaratu zuen Human Rights Watchek. «Bortxatzaile batek ez du inolako asmorik bortxatu duen emakumearekin harreman positibo bat eraikitzeko eta familia bat osatzeko. Harremana delitu baten ostean hasiko luke, gainera», plazaratu zuen Jordaniako Emakumeen Batasuneko zuzendari orokorrak, Nadia Shamruchek.

Jordaniakoa aurrerapauso historikoa izanik, oraindik lan asko dago egiteko. Human Rights Watchek azaldu duenez, Aljerian, Bahrainen, Iraken, Kuwaiten, Libanon, Libian, Palestinan, Sirian, Filipinetan eta Tajikistanen antzeko legeak indarrean dauden oraindik ere.

2014. urtean Marokok bortxatzailearen eta biktimaren arteko ezkontza baimentzen zuen legea atzera bota zuen 16 urteko neskato batek bere buruaz beste egin eta gero, eta 15 urteko beste baten saiakeraren ostean. Beraien erasotzaileekin ezkontzera behartu zituzten. Egiptok erabaki bera hartu zuen 1999an. Libano hori egiteko bidean dago.

Azken 30 urteetan beste herrialde askok bertan behera utzi dituzte antzeko araudiak, tartean, Italia (1981), Peru (1998), Estatu frantsesa (1994), Errumania (2000), Uruguai (2006) eta Costa Rica (2007).

HERIOTZA ZIGORRA EDO EZKONDU

Wahid izeneko 22 urteko gazteari heriotza zigorra ezarri zioten 2015ean Iranen bizilagun baten 16 urteko alaba bortxatzeagatik. Apelazio Epaitegiak epaia berretsi zuen. Baina, biktimaren amak ustekabeko proposamena egin zion, hiru baldintza jarritz salaketa kentzeko: alabarekin ezkontzea, «harekin beti atsegina izatea» eta 125.000 euro balio zuen etxebizitza erostea. Gaztea negarrez hasi zen eta proposamena berehala onartu zuen.



Michalis KARAGIANNIS | AFP

IKUSMIRA

SUARI KILIMAK EGITEN DIZKIONA SUHILTZAILEA DA

Suak kilimak sentitzen dituen edo ez sekula ez dugu jakingo, eta, sentitzen baditu, ezin asmatu gustatzen zaizkion edo ez. Sugartuta dagoen paperari leun putz eginez gero, doi-doi berpiztuko da, bere burua tolestuz aire finak kilimak eragingo balizkio bezala, guk gure gorputza tolesten dugun gisara, besape edo saihets

inguruetan ukitzen gaituztenean. Ez dirudi horren polita paperaren tokian basoa jartzen bada, ez baitirudi enborrak barrez lehertzeagatik ari direnik tolesten, minaz iraukatzeko ari direlako baik. Izan ere, sukaldeetan jana ematen digu suak, baina eman baino azkarrago kentzeko gai ere bada. Oldartzen denean, baratzak eta despentsak ahamen bakarrean kiskaltzeko boterea dauka. Ez du barkatzen. Horregatik, suaren aurka borrokatzeko asmoa duen emakume edo gizon orok, argazkiko suhiltzaile greziarrak bezala, ongi ezagutu behar du suak non dituen besapeak eta saihets inguruak, berak lehenago asmatu aurretik. Maddi TXINTXURRETA



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Mezulari beldurtiak

Ez da gauza batere samurra jendaurrean hitz egitea, eta askotan ekintza honen aurrean beldur ezberdinak agertu ohi dira. Etxean edo lantokian hitzaldia prestatzerakoan jorratu beharreko puntuak eta gaiak gure buruan oso argi eta txukun agertu arren, hartzaileen aurrean jartzerakoan buruko ordena kaos bihurtzen da, eta gorputzak fisiologikoki ere erreakzionatzen du, izerdiarekin esaterako.

Bakardadean, hitzaldia prestatzen ari garenean, jarrerak mezuan eragina duela argi izan behar dugu. Sentimenduen eta arrazoiaren arteko oreka bilatu behar dugu, mezuak zehazki nahi duguna eta ez gehiago edo gutxiago adieraz dezan. Aldi berean, diskurtsoaren egitura zaindu behar dugu, eta, horretarako, ideietan zehar gidatzen gaituen hari bat egotea ezinbestekoa da. Komunikazioa osatzen duten elementuekin jarraituz, hiztegia ere kontuan izan behar dugu, hitzak pentsamenduak, ezagutzak eta sinesmenak adierazteko tresnak baitira. Azkenik, emozioak kudeatzea ezinbestekoa da. Hitzaldietan komunikatzen saiatzen

garenean, konturatu ez arren, besteengan emozioak sorrarazten ditugu eta hori gure emozioekin zuzenki lotuta dago.

Baina beldurrak elementuotan eragiten duenean, gure diskurtsoan ere negatiboki eragingo du, egituraren haria eta konfiantza galduz, hasiera batean aukeratutako hitzak beste batzuegandik aldatuz, izerdia eta dardara agertuz eta emozioen eta arrazoiaren arteko kudeaketa pikutara bidaliz. Orduan, urduritasuna bezalako emozioek diskurtsoa gobernatzen hasteko arriskua ageri-agerian geratuko da.

Egoera horri aurre egiteko, beldurra kudeatzen ikas daiteke. Azken finean, beldurra ez dugu bakarrik pertsona mordo baten aurrean hitz egin behar dugunean sentitzen, pertsona bakar baten aurrean ere senti dezakegu, gure konfort eremutik ateratzen garenean azaleratu ohi baita beldurra. Pertsonen aurrean gaudenean, beste beldur batzuen artean, besteen arbuioak ematen digu beldur, kosta ahala kosta onartuak izateko beharra sentitzen baitugu, horrek ematen baitigu lasaitasuna.

Beldurra kudeatzeko elementu garrantzitsu bat ezagutza da, hau da, ohi-turatzat dugun zerbait egiten dugunean ez dugu beldurrik sentitzen, gure konfort eremuaren barruan mantentzen garelako. Ezagutzen dugun testuinguru batean, menperatzen dugun ekintza bat egiteak, konfiantzazko sentsazio erosoak sorrarazten digu. Aldi berean, beldurraren kudeaketan, beldurra hitzetan adieraztea lagungarria da, hots, beste pertsona batekin gure egozina partekatzerakoan, tentsioa askatu egiten dugu eta horrek lasaitzen laguntzen gaitu. Arnasa hartzeak ere beldurraren kudeaketan laguntzen digu, beldurra sentitzen dugunean arnasa eusteko joera izaten baitugu eta horrek beldur sentsazioa areagotzen baitu. Ohitura hartzeko, ariketa bezala honakoa proposatzen dut: leku zabal batean zutik eta aurrera begira jartzea. Birikak betetzerakoan, gorputzaren alboetatik besoak zabalduko ditugu, goian elkartuz, eta, birikak husterakoan, besoak bularrerantz eramango ditugu. Ariketa hasi aurretik eta amaitu ondoren sumatu ditugun aldaketak idatziko ditugu. Amaitzeko, beldurraren kudeaketarako azkeneko elementua irribarre egitea da. Izan ere, irribarre egiterakoan bidaltzen dugun mezuak bestearengan eragin positiboa izaten du. Bestea onartua sentitzen da, eta, ondorioz, gu ere bai.

Gure beldurrak kudeatu eta ezagutzeko konpromisoa hartzea garrantzitsua da, bestela, gu geu izango gara gure ezjakintasun emozionalaren biktimak. Eta noski, baita inguratzen gaituztenenak ere. Beldurra, amorruaren oinarrian dago eta amorrua indarkeria da, egungo gizartearen nahikoa eta soberan duguna. Emozioetan hezteak horiek izendatzeko gai egiten gaitu, beraien iturria identifikatu eta ondoren kudeatu ahal izateko. Beldurra gizatiarra eta unibertsala da, ezberdintasuna, beldurra igarri eta kudeatzen dutenen eta beldurraren biktima besterik ez direnen artean dago; azkenak, izan ere, manipulazioaren harrapakin erraz dira. •



Arnasa sakon hartzeak beldurraren kudeaketan laguntzen digu.

{ asteari zeharka begira } **Mikel Zubimendi**

Ezusteko ergelkeria haizeak ez du Euskal Herria kolpatu

Turismoaren harira sortu den zalapartaz aritu nahi nuen, edo Lasasarreko futbol zelaian Euskal Koparen lehen edizioan gertatutakoaz. Lehenengoa eztabaida irabazlea dela uste dut, elkarrikketa publiko hori zabaldu dutenek galbidera eramaten ez badute behinik behin. Bigarrena, tragedia bat iruditu zait, hain lan txukuna, halako helburu eder baten alde, eta anai-arreben arteko partida hori nola bukatu den ikusteak inpaktatu nau, tristatu, alarmatu. Kontua da, baina, bi gaiok, beste asko bezala, sintoma direla uste dudala, sustraiak beste nonbait daudela eta askoz ere sakonagoak direla.

Hemen, teleberriaren sermoiak gorabehera, gero eta jende gehiagok sentitzen du gauzak okerrera joango direla, etorkizuna ez dela hobea izango, nolabait, beren burua galtzaileen bandoan kokatzen du. Pertzepzio hau, hemen dagoen bizi maila eta kontsumo ereduaren argitara zuzena edo okerra den beste kontu bat da, eztabaidagarria. Baina, hori bai, garrantzi gutxiakoa da. Politikan, pertzepzioa errealitatea delako. Antsietate sentimendu bat hedatzen ari da hemen, *statu quo*-arekiko ezinegona, ziurtasun gehiago zituen iragan batera bueltatzeko nola-baiteko nahi bat. Eta hor, politikaren narratibak ez du koherentea, sinesgarria edo sanoa izan behar. Beldur, erresumin eta haserre horrekin bat egiten duen heinean, gero eta herritarragoa egin, eta egingo delako. Gehiago gustatu ala gutxiago gustatu, hori da dagoena, mundu mailako joera da.

Kuriosoa da, baina hala da: jendeak erabakiak hartzeko eskubideaz dihardu demokraziak, ez jendeak erabaki onak hartzearen inguruan. Munduan begirata, eta atentzioa jarriz hementxe bertan ere, politikari lotsaga-beek –ez denak, zorionez– irabazten duten aroa bizi dugu. Onenean anbizio handiko eta txarrean faxista arriskutsu direnak. Gezur eta sinplifikazio pila zabaltzen dituzte, frustrazioa, beldur irrazional eta aurreiritziekin jolastuz, are elikatuz. Eta jendeak botoa ematen die. Badira herri galdeketei, primarioei edo are sufragio unibertsalari errua botatzen diotenak, edo okerrago, boto-emaile horiek ezjakin eta ergelak direla pentsatzen dutenak. Atzoko jende zaharra, sinplistik, beldurtuak eta “gurea”

biharko jende gazte, kosmopolita, konplexurik gabea dela. Ez hanka ez buru ez duen argudioa da hori. Besteak beste, atzoko jende zahar hori beste mundurantz mundu hau uzteko bidean askoz ere aurreratuago dagoelako.

Batzuetan iruditzen zait klase arazoa tabu egin dela Euskal Herrian, ez dagoela klase banaketaz hitz egiteko gogoia. Horrek, baina, ez du desagerrarazten. Bestalde, uste dugu gizartea arazoak konpontzen dituen erakundea dela, gero eta konplexutasun handiagoa garatzeko ahalmen mugagabea duela bere arazo ekonomiko eta politikoak konpontzeko. Hartara, omen, hazkundea ezinbestekoa du funtzionatzen jarraitu eta egonkor mantentzeko. Hazkundea, baina, kasurik onenean, moteltzen ari da.

Gizarte batek konplexutasun eratzaile eta tekniko handiago bat garatzeko ahalmenak, gero eta handiagoa den energia hornidura aprobetxatzeko ahalmenak definitu du historikoki. Ugaria, merkea eta kalitate handiko ener-

Herri galdeketei, primarioei edo sufragio unibertsalari errua botatzea? Boto-emaile horiek ezjakin eta ergel deitzea? Jendeak erabakiak hartzeko eskubideaz dihardu demokraziak, ez erabaki onak hartzeaz

gia eskuragarri izateak ahalbidetu du gizarte industrialek beren sistema politiko eta ekonomikoen konplexutasuna areagotzea. Eta hemen ere, energiaren kopuruaren murrizketa biofisikoa handitzen doan heinean, espirala gora begira jarri beharrean behera begira jarri zaigu.

Ez dira konplexutasunaren bidean plan handiak marraztu eta praktikan jartzeko garaiak. Etorkizunaren aurreikuspenak urritu diren aro honetan herri mailako erabakiak hartzea izango dugula ziurtatzekoa baizik. Hori, denbora labur batean gertatuko dela, edo are posible dela esateko ez dago seinalerik. Baina oso zentzuzkoa da pentsatzea sistemak gero eta disfuncionalagoa bihurtzen jarraituko duela, haustura-punturantz joerak ez duela etenik izango. Puntu horretarainoko bidaian ez goaz autoan eserita soilik; bolantea esku artean dugu. Fuerte oratu, gutariko asko zer esan ez dakigula utziko gaitu-eta. •

OSASUN AUTOGESTIOA

Eneko Landaburu: «Lehenik bizitzaren artea dago, bizitza on, arin eta natural bat bizitzen ikastea, eta, gero, medikuntza»

 **JENDARTEA /** Mikel Zubimendi Berastegi

Burgosko Mena haranean den Cadagua ibaiaren iturburuan dagoen Uraren Etxean hartu gaitu Eneko Landaburuk. Hamarkadetan pilatutako jakinduria eta esperientzia oinarri, erreferentzia den higienista bilbotarrak medikuntzaren alternatiba bizitzen ikastea dela dio, ez beste medikuntza bat, ezta belarrak pilulen ordeztu ere.

Eneko Landaburu Pitartque (Bilbo, 1953) ez da ohiko medikua. Ez du mantal zuria jantzita jarduten, ez ditu egia errebelatutzat jotzen diren medikuntzaren uste asko jarraitzen. 1979. urtean Nikaragua sandinistako nekazariekin titu-

lua estreinatu zuen bilbotarra dibulgazioaren zoro bat da. Asko irakurri eta asko idatzitakoa da. Besteak beste, “Integral” aldizkarian, “Egin” egunkarian eta irratian, “Punto y Hora de Euskal Herria” aldizkarian... aritu da medikuntzaz. Osasunaren inguruan hiru monografiko ere idatzi ditu: “Medikuntzari alterna-

Eneko Landaburu, Burgosko Mena haranean den Uraren Etxean. Paulo ELKORO

tiba, bizitzen ikasi”, “Zaindu zaitetz konpa!” eta “Bat egin ezazu, konpa!”. Gero, hirurak bat egin da eta ordenatuta argitaratu zituen Txalapartak “Zaindu zaitetz, konpa!” izenburupean.

Euskal Herrira Atsedean Etxeak eta Osasun Eskolak ekarri zituen, eta osasunaren autogestioaren aldeko Sumendi elkar-teea ere bultzatu zuen. Egun, Argentinako ipar-ekialdean bere neska-lagun oiondarrarekin batera dinamizatzen duen O’Paybo (guaranieraz “esnatzea” esan nahi du) atsedean etxean dihardu. GAUR8k Burgosko Mena haraneko Cadaguaren iturburuan kokatuko Uraren Etxean egin du Landabururekin hitzordua.

Indiano etxe dotore eta lasai horretan hartu gaitu bilbotarrak. Ahots goxo eta geldoarekin mintzo da, eskuak etengabe mugituz, eta bere hizketaldian pentsalari eta idazle askoren erreferentziak tartekatuz. Voltaire, Ivan Illich, Karl Marx edo Che



Guevararen esanak ekartzen ditu elkarriketara, bere esperientzia oinarri, ideia sinple eta bere sinplezian indartsu askoak eskaintzeko.

Berdin ekartzen du elkarriketara Marxen 1845eko “The German Ideology” liburua eta bertako «garai guztietan ideia menperatzaileak klase menperatzailearen ideiak dira» aipua edo 1960ko abuztuan Che Guevarak kubatar miliziarri egindako diskurtsoa: «Sarri gure kontzeptu guztiak aldatu egin behar ditugu, ez soilik kontzeptu orokorrak, kontzeptu sozialak eta filosofikoak, baizik eta, batzuetan, baita kontzeptu medikoak ere...». Berdin Voltairen «medikuntzaren artea gaixoa entretenitzean datza, naturak gaixotasuna sendatzen duen artean» edo Illichen “Medical Nemesis” liburuaren konklusioa, hots, medikuntzak sendatu baino gaixotu egiten duela. Jakinmina eta zentzuak bizkortuta dituela argi asko sumatzen zaio bere ezinak eta mugak umilki aitortzen dituen Landabururi.

BIZITZA EZ MEDIKALIZATU

«Osasun mailan industria farmazeutikotik independente diren informazio guneak» behar direla azpimarratzen du, Argentinan osasunaren autogestiorako liburutegi bat zabaldu berri dutela aipatuz. «Ideia horrek asko obsesionatzen nau. Ivan Illichena da ideia. ‘Medical Nemesis’ liburua idatzi zuen; bonbazo bat izan zen, eskandalu bat. Bere konklusioa, datuetan oinarritutakoa, honakoa: medikuntzak sendatu baino gaixotu egiten du. Egia da batzuetan bizitzak salbatzen dituela, baina baita tratamenduetan jende pila bat gaixotzen dela ere. Duela gutxi mediku estatubatuar batek egindako ikerketa batean nabarmendu du medikuntza bera hirugarren postuan dagoela heriotza gehien eragiten duten arrazoen artean. Lehena arazo kardiobaskularrak dira, bigarre-na minbizia, eta, hirugarrena, berriz, interbentzio medikuak».

«Autogestioaren alde nago: jendeak informatuta egon behar du, autonomia izan behar



Ahots goxo eta sarkorraz mintzo da Landaburu, eskuak etengabe mugituz.

Paulo ELKORO

da, ez da medikuen esanaren hain menpeko izan behar. Osasungintza, eta Osakidetza partikulari, industria farmazeutikoak bahituta dago. Jendeak bere diruarekin ordaintzen du sistema eta diruaren zati handi bat industria farmazeutikoak eramaten du. Ni horren aurkako erresistentziaren tradizioetik nator», nabarmendu du.

Etorri aparta du Landaburuk, hitz jario arina. «Orain badago medikuntza konbentzionalaren baitan ‘Ebidentzietan oinarritutako medikuntza’ deitzen den korrante bat, Ivan Illich arrazoia ematen ari zaiona. Ikerketak ikertzen dituzten medikuak dira, metanalisietan adituak, eta publikazio zientifiko guztien konklusioak arakatu, erkatu eta konklusioak ateratzen dituzte. Adibidez, ez dago frogaz zientifikorik kolesterol altuak arteriak ixten dituela esateko. Horrenbestez, zertan gabilta kolesterola jaisten efektu sekundario larriak dituzten pilulekin? Gehiegizko diagnostiko eta tratamendu bat gailentzen ari da. Bizitza medikalizatzen ari da eta jendea ez da ausartzen inolako erabakirik hartzen medikuaren baimenik ez badu, den-dena kontsultatu behar zaio, jaiotzatik heriotzaraino».

Osasunaz hitz egitean denok jartzen dugu belarria, adi-adi, sexu, klase edo arrazaz gaindi denoi interesatzen zaigu gaia. Landaburuk, baina, ez du osasuna hainbeste gaixotasunarekin lotzen, ez du horri begira bakarrik jarduten. Bizitza bizitzeko modu eta jarrerekin lotzen du, bizitzaren artea landuz, bizitza on, natural eta arin bat bizitzea bere asmoen oinarrian jarritz.

BIZITZA ON ETA NATURALA LANDU

«Badakizu zer? –jarraitu du hausnarketa– ‘Bizitzaren artea’ grekoz ‘higiene’ hitza da. Orain badirudi eskuak garbitzea esan nahi duela, horrekin lotzen da, baina jatorria oso bestelakoa da. Zentzu horretan, niretzat aurrena higieena dago, eta, ondoren, medikuntza. Gakoa hobe bizitzen ikastea datza. Nik beti esaten dut zenbat eta hezkuntza gehiago, orduan eta medikuntza



gutxiago; zenbat eta gehiago ikasi hobe bizitzen, orduan eta gaixotasun gutxiago. Osasunaren eskola da hori: norbait gaixo dagoenean zerbait artatu, zerbait ez arduratu behar delako izan ohi da. Gakoa gelditu geratu eta gorputzari hori egiten laguntzea da».

Hau guztia oso kontu zabala dela azpimarratzen du. «Bizitzaren artea eta gure pentsatzeko prozesua ere lotuta daude, estresa baita gaixotasun askoren iturburua. Hobe elikatzea ere funtsezkoa da. Eta gero higiene kolektiboa dago, klase batek beste bat zapaltzea oinarri duen gizarte bat ez baita sekula osasungarria izango. Badakizu, nolako gizartea, halako medikuntza. Gizarte kapitalista batean halakoa izango da ere medikuntza. Medikuen mantal zuriarekin dabilta baina oso baldintzaturik daude, bai industria farmazeutikoaren interes ekonomiko handien mende, bai indarrean dauden teorien mende ere».

Bizitza on eta arin batez jardutean haurtzaroari garrantzia handia ematen dio, jakin-mina piztuta atxiki eta zentzuak bizkortuta izateari. Kezkaz hona-

koa gaineratu du: «Batzuetan haurrei jakin-mina hiltzen diete eskolan eta bertatik 'errobotatuta' ateratzen dira, zurrunduta, ataskatuta, gehiago ikasteko premiarik ez dutela ustez. Horrek, nolabait, bizitzaren zentzua zikiratzen duela uste dut».

MIKROBIOARI GORROTOA

Adibide txundigarriak botatzen ditu bere ideiak ilustratzeko. Sekula imajinatu gabeko loturak eskainiz eta inork gutxik dituen kezketan murgilduz. «Mikrobioari zaion gorrotoak» kezkutzen du: «Ez garamatza inora. Antibiotikoak mikrobioari 'tiro egiteko' erabiltzen dira, eta, txertoak, mikrobioetatik babesteko. Badirudi mikrobioak etsai ditugula. Kontua, baina, mikrobioak gure jatorria direla da: planetaren lehen izaki bizidunak mikrobioak izan ziren, hortik sortuak gara, mikrobioz beteta gaude, gure zelulen mitokondriak hor daude... Kultura biblikoaren eragin itzela dugu, Jainkoak sortu zuela mundua eta beste, baina, egun, badakigu bizitzaren jatorria mikrobioetan dagoela eta horrek zer pentsatu eman beharko liguke. Eskuak ez

dakit zenbat aldiz garbitu beharra, xaboi antibakteriano horiek guztiak... Hainbat ikerketek diotenaren arabera, antibiotikoen eraginez naturan beharrezkoak ditugun mikrobioen desagerpena bultzatzen ari gara. Mikrobioaren suntsipenaren kultura berri honek bizitzaren jatorriaren inguruko gure ezjakintasuna erakusten du».

Kontu hauen guztien inguruan asko ez dakiela aitortzen du etengabe. Horrek, baina, ez dio zalantza pizten duten galderak egitea eragozten. «Galdetzekoa da beste kontu bat ere: izaki bizidun guztiak autotrofoak edo heterotrofoak dira? Lehenek be-

Osasunaren autogestioa norbanakoaren bizitza aldatzeko palanka dela uste du Landaburuk.
Paulo ELKORO

«Bizitza medikalizatzen ari da eta jendea ez da ausartzen erabakiak hartzen medikuaren baimenik ez badu. Dena kontsultatu behar zaio, den-dena, jaiotzatik heriotzaraino»

«Gazte bat etorri zen burua nahastuta, porroen eraginez. Bi antipsikotiko, bi antidepresibo eta bi lasaigarri hartzen ari zen. Garunean sei pozo sartzea zehaztasun zientifikoa al da?»

ren materia organikoa sortzen dute substantzia inorganikoetatik abiatuz, beren elikadura sortzen dute; horren adibide dira landareak. Baina guk ez, guk ez dakigu hori egiten. Animalioek landareen mende gaude bizi ahal izateko. Eta horrek agian bitamina gehigarrien inguruko egungo nahastea kuestionatzen du: laborategi batean garatu den zerbait asimila dezakegu landaretik pasa gabe?».

ZEHAZTASUN ZIENTIFIKOAREN ALDE

Zehaztasun zientifikoaz galdetu diogu. Izan ere, Landaburu bezalako medikuei, oro har higienismoaren korronteari, zehaztasun zientifikoaren falta egozten zaie. Egia zientifikoaren aurkako inpertinente kuadrilla bat izatea egozten zaie, industria farmazeutikoaren aurka aritzen diren polemista hutsak omen dira...

Beste batzuetan bezala, galdera batekin hasi du erantzuna: «Baina zientzia bera ez al da hori? Nik uste hori dela. Zientziaren aurrerabidea errebeldeek sostengatu dute. Benetako zientzialaria zalantzan murgildutako pertsona da, zalantzarekin dihardu. Ni zehaztasun zientifikoaren aldekoa naiz, erabat. Eta, horregatik, gure atsedean etxeetan jendeak hobekuntzak nabaritzean, zehatz-mehatz kontatzeko eskatzen diet. 'Hau egin nuen, eta gero hura, eta egunetara min hau joan zitzaidan'. Beste egoera eta lurralde batzuetan erabiltzeko oso baliagarria da».

«Utzidazu, baina, zehaztasun zientifikoaren kontu honetan sakontzen. Oso inportantea dela deritzot. Zergatik? Izan ere, gaur egun industria farmazeutikoak gailentzen segitzen badu alternatiba fidagarririk ez dagoelako da. Ustezko alternatibak teoria eta metodo piloa dira: medikuntza txinatarra, akupuntura... Gauza piloa daude eta ikusi behar da zenbateraino den fantasia eta zenbateraino erreala. Nahaste-borraste handia dago: gaixotzen zarenean pilulak hartu behar dituzu eta terapien merkatu ikaragarria dago, galdu egiten zara bertan. Norbaitek zerbait egin behar du hori ho-

«Geldi egon eta jakin zure gorputzak baduela memoria kondentsatu bat, jakinduria handi bat eta zu sendatzea nahi duela. Lagun ezazu horretan! Horrek senda zaitzake hobekien»

«Oinarrizko gaixotasuna mendekotasuna da, autonomoa ez izatea, pentsamendu propiorik ez edukitzea. Hori da sendatu behar dena, hori da beste gaixotasun guztien oinarria»

ematen dio. Tentsioa kudeatzen dakien komunitate bat osasun-garria dela dio. Horren inguruko hausnarketa eskatu diogu. «Nik beti azpimarratzen dut gorputzak errekuaratzeko izan duen betidaniko gaitasuna. Sukarra eta hantura, adibidez, gorputzak errekuarazioarako dituen mekanismoak dira. Eta buruak ere baditu mekanismoak, naturak emandakoak. Nola errekuaratzten da beldur asko pasatu duen pertsona bat? Ba dardarka. Baina gure gizartean lagungarri diren prozesuok etsaitzat hartzen dira, lasaigarriekin erasotzen dira, ausarta ez den pertsona batekin lotzen dira. Baina, dardara-

rik gabe zure bizi osoan koldarra izango zara, beti eramango duzu beldurra soinean. 'Gizonon negarra, gizonon indarra' kamiseta harekin gogoratzen naiz: negar egitea ez da ahuleziaren ikur, indarra berreskuratzeko modua baizik».

Bukatzeo, Euskal Herri osasuntsu bat xede, azken hausnarketa bat utzi digu Landaburuk. «Jendeak gehiago parte hartu behar du osasunean. Ez dago hain otzan izaten jarraitzerik, aginteak esaten duenari men eginez. Zalentzan jarri behar ditugu kontu asko, eta, hori, pertsonalki eta herri gisa, osasun-garria dela barneratu, horrela egiten dute aurrera gizarteek, zalentza landuz. Izan ere, oinarrizko gaixotasuna mendekotasuna da, dependentzia, autonomoa ez izatea, pentsamendu propioa ez izatea. Hori da sendatu behar dena, hori da beste gaixotasun guztien oinarria».

Bilbotar honentzat, medikuntzaren alternatiba bizitzeko ikastea da, ez beste medikuntza bat, ezta belarrak pilulen ordeztu erabiltzea ere.
Paulo ELKORO

rrela izan ez dadin. Eta ja ez naiz sartzen gauza espiritualen merkatuarekin, beste munduaren kontuekin eta abar. Egun superstizio asko dago, ikaragarria da. Denetarako daude teoriak».

Eta hari beretik tiraka, bere esperientzia oinarri, honakoa gaineratu du: «Galdera, baina, zera da: egun gailentzen den medikuntzak zehaztasun zientifikorik ba al du? Begira, etxe honetara mutil gazte bat etorri zen, ez dakit zenbat porro erretzen zituena eta burua apur bat nahastuta zuena. Bi antipsikotiko, bi antidepresibo, bi lasaigarri hartzen ari zen. Hori zehaztasun zientifikoa al da? Garunean sei pozoi mota sartzea zehaztasun zientifikoa al da?».

GELDI GERATU, ANIMALIAK BEZALA

Farmakoen patenteak, copyrighta, dirua, lehen testu sakratu errebelatuak izan ziren bezala, osasungintzaren jainko berriak al diren galdetu diogu. «Ezin du gu ahaztu nondik gatozen eta non bizi garen. Diruak agintzen duen sistema sozial batean, medikuntza eta industria farmazeutikoa zer daude? Aparte eta isolatuta? Ez horixe! Begira zer egiten duten kolesterolarekin. Hasi ziren esaten 300tik behera osasun-garria zela, gero 250, orain 200... eta zenbat eta gehiago jaitsi, orduan eta pilula gehiago saldu. Herritarrek horren aurrean kontzientzia hartu behar dute, beren buruak defendatzeko neurriak hartu behar dituzte».

Atsedean etxeetan eta osasun eskoletan dihardu Landaburuk. Baina arnasestuka egotera eramaten zaituen mugimendua onuragarria da, mugimendurik ez bada ezin duzulako amestuz, ezin delako transzenditu. Atsedena dena sendatzen badu eta era berean mugitu beharra badago, nola uztartu itxuran hain kontraesankorrak diruditen bi muturrok? «Guk diogu gaixotzean geldi geratzeko, animaliek egiten duten bezala. Gaixo zaudenean zure gorputzak behar duena horixe da. Orain badaukagu hemen lagun bat, gaztaroan heroina eta kokaina asko sartu zituena eta horiek utzitakoan

tabakoarekin engantxatuta segitu zuena. Orain hanketan odol-fluxu falta du eta hanka mozteko arriskua. Hortxe, dudarik ez, ariketa pixka bat behar da, baina gainontzean kieto geratu beharra dago, freno bota. Gaixotzean erremedio asko hartzeko ohitura dago, gauza asko gorputzera sartzeko joera. Gure ustez, hori ez da bidea. Geldi egon, kieto eta jakin zure gorputzak baduela memoria kondentsatu bat, jakinduria handi bat eta zu sendatzea nahi duela. Emaiozu bakea eta lagun ezazu horretan! Gure gorputzak inteligentzia handia du, biziraupenerako insintu bat, bizitzeko jarraitzeko prestatuta dago. Egin zaituen inteligentzia horrek guztiak senda zaitzake hobekien».

DARDARATU LASAI, ESTRESA ASKATU

Dardaratzeari, tentsioa eta estresa askatzeari, pertsonalki nola kolektiboki, garrantzi handia



Muturrekoak

Antton Izagirre

Duela egun gutxi egunkari bateko zutabegile bati irakurritakoak zer pentsa eman zidan, euskararen erabileraren datuek erakutsi duten beheranzko joerei dagokienez. Kazetaria, ohikoa bihurtu den diskurtso politikoa etengabe kamustu eta jende gehienarengana heltzeko esperantzaz, politikoki egoki denaren mesedetan jardun beharraren praktikaz ari zen. Eta hitzez hitz honela ematen zuen bere hausnarketaren irizpena: «Diskurtsoa kamusteak ez baitu inoiz jendea erakartzerik lortuko, ez eta egungo egoeraren zorrotza kamusterik ere».

Egokia iruditu zait iritzia, datuek erakusten duten galerari buruz ari garela egoera interpretatzeko. Lehendik banuen zalantza euskararen hedapenari eta hizkuntza poli-

tikari buruzko eztabaidetan akordioa aldarrikatzen zuten zenbait eragileren diskurtso sozial eta politikoez ez ote zuten egoera zorrotza lasaitzeko balio izango. Ez dut nik adostasun eta akordio zabalen beharraren aurka jardungo, ez naiz ni izango horien onurei uko egingo diena edo zapuztuko dituenena, baina utz ieza dazue mesfidati izateko aukera. Adostasuna eta akordioak beharrezkoak izango ditugu ekimen zehatz eta praktikoen aurrean elkar harturik jarduteko, bai, baina errealitatearen mugak eta horri loturiko jardunak ezingo dute ezkutatu errealitatearen gordintasuna; hau da, hizkuntza minorizatu modura, hizkuntza zapaldua den heinean, euskarak ezingo du bizi beste hizkuntza normalizatuarekin eztei bidaia batean, konfrontazioan baizik.

Arriskua dago gure belaunaldi berriei euskararen egoerari buruzko irudi trukaketa eskaintzeko, irudi bailuke euskara salbatuta dagoela, zapalkuntza iraganekoa dela eta etorkizuna harmonia onean jardutea dela. Euskarak ere diskurtso erradikala behar du; hots, sustraietara joko duena, azken urteotan feminismoak edota ingurumenaren gaineko zaintzak hartu duten neurrikoa. Garbi jakin eta adierazi behar dugu zer den euskararen alde aritzea eta zer ez, jarrera horrekiko diskurtsoak eta militantzia zorrotzak tokia irabazi behar dute gure jardun sozial eta politikoa, eta horrek tentsio puntu bat eskatzen du, ez diskurtsoa kamustea.

Euskara kontutan ere, gauza bat da muturreko jarrera izatea eta bestea muturrekoa jasotzea. •

Hutsunearen mina

Miren Azkarate
Badiola

Uztaileko azken egunak entzun nahi ez nuen berri bat utzi zidan: kide baten heriotza kartzelan. Albiste mugikorrek mezu batetik jaso nuen, etxeko salan. Bat-batean nire zainetako odola izoztu izan balitz bezala nabaritu nuen, gorputz osoko hotzikara batez lagunduta eta “joder” bat ahotik ozen aterata.

Oso kontziente izan naiz horrelako berriak jasotzen jarraituko genuela, dugula, dispersioak eta euskal preso politikoen aurkako mendeku politikek indarrean jarraitzen duten bitartean. Baina amesgaiztoa errepikatuko ez den esperantza ere mantentzen nuen, nahiz eta oraingo honetan berriro ere esnatu nahi duzun amets horietako bat bizitzen egon.

Asko dira ez dutenak ulertzen norbait ezagutu gabe nola senti daiteken hainbeste heriotza bat. Horientzako guztientzako erantzuna haxe da: ez da pertsonalki norbait ezagutu behar malkoak eta samina sentitzeko baldin eta pertsona hori herri honen askatasuna lortzeko azken hatsa emateraino prest egon den kide bat bada.

Hitz aunitz eta ahots asko irakurri eta entzun ditugu egunotan, ikuspegi ezberdinak uztartzen; senideenak, lagunak, ezker abertzaleko kideenak, Etxeratenak, motxiladun umeenak... Den denak egiten ditut nire. Baina beste ikuspuntu bat aipatu nahi nuke: barruan utzi dituen kideena. Preso ohi bezala nire burua berriz ere lau pareta artera eramatea ez zait zaila egiten eta al-

bistea jakin eta digeritu bezain pronto nire gogoa Mikel Orbegozo eta Igor Gonzalezengaino joan zen. Zein gogorra izan behar duen zure kidea zure aurrean hiltzen ikustea! Egunkari eta norberaren bizipenak eramatea jada zaila bada han barruan, horrelako gertaera bat bizkar gainean kargatzea, kartzelak eskaintzen dizkizun, edo hobe esanda, eskaintzen ez dizkizun baldintza haietan latza behar du izan. Azken finean ez duzu laguntzarik eta egunero-egunero berarekin bizi zenuen espazio berean egongo zara, baina jada bera gabe, bere absentzia mingarrian. Lerro xume hauen bidez doakiela muxu eta besarkada bana Orbegozo eta Gonzalez Badajozeko espetxeko hutsunea betetzen laguntzeko. •



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



Bidazi

Ekokontsumitzaileen sarea zabalduz doa

Ekokontsumo Federazioa kontsumo ekologikorako elkarteak batzeko sortu zen 2014an. Helburua, besteak beste, guztien arteko koordinazioa, produktuen eskari bateratuak eta ekintza komunak antolatzea zen, kontsumo ekologikoaren alde dauden ahots bateratu modura. Jatorrian Gasteizko Bio Alai, Donostialdeko Otarra, Busturialdeko Lur Gozo eta Durangaldeko Marisatsa elkarteek osatzen zuten Federazioa. Azken urteetan produktu ekologikoen eskariak bizi duen gorakadaren adierazgarri, dagoeneko 2.000 familia batzen dira Ekokontsumon. Berriki beste bi elkarte batu dira Federaziora: Bidazi eta Butroi Bizirik. Lerrootan bi hauetariko lehenengoa aurkeztuko dugu.

IRAUNKORTASUNAREKIN KONPROMETTUTA

Bidazi Nafarroa iparraldean, Lesakan, kokaturiko Bidasoaldeko mugaz gaindiko irabazi asmorik gabeko elkarte da. Xedea hur-

bileko elikagai osasuntsu eta ekologikoak sustatu eta kontsumitzea ahalbidetzea da, bertako ekoizleen eta ingurumenaren ongizatea bermatuz. Gaur egun 170 bazkide baino gehiagok osatzen dute proiektu hau. Norbanakoez gain, elkarteak eta taldeak ere Bidaziren bazkide dira.

Bidazitik diotenez, herritarrak herritarrendako sortutako elkarte bat da, beste bizi-modu eta bizi-eredu bat bultzatzeko helburuarekin. Baserritarrak, ekoizleak eta herritarrak elkartzen ditu, partaidetzan oinarritutako antolakuntzan sostengatuz. Horrez gain, ekitaldiak antolatzen dituzte kultur jarduera ekonomikoak eta ekologikoak eginez, eta inguruko merkatu nahiz ferietan parte hartuz. Saretze lanean ere badihardute, inguruko kontsumo elkarte eta kolektiboekin batera elkarlanean.

Horretarako bide desberdinak jorratzen dituzte. Azokaren bitartez, bertakoak eta ekologikoak diren produktuak jendearengana hurbilazten dituzte, saretze lanei

esker Euskal Herriko eta, oro har, inguruko elkarte, talde eta erakundeekin elkarlan eta laguntza esparruak landuz. Azkenik, komunikazio alorrean ere indarra jartzen dute, kontzientziazioa eta produktu ekologikoez gain bertakoa kontsumitzearen garrantzia jendarteratuz, eta horrek osasunean eta ingurumenean dakartzan eraginak agerian utziz.

Bidazik lau urte pasatxo dituen arren gelditu gabe dabilta, gero eta bazkide gehiago egiten eta sare lanketa zabaltzen. Azoka martxan jartzea lortzeaz gain, lan txandean eta auzolanaren bitartez beharretara egokitzen saiatzen dira. Inguruko ekitaldietan parte hartzen dute, merkatu eta ferietan beraien burua inguruan ezagutazteko asmoz. Horrez gain, bazkideei zuzendutako ekitaldiak antolatzen dituzte, hala nola onddoen ingurukoak, bidaizteko modu alternatiboak buruzkoak, yoga ikastaroak, bizikleten konponketa mintegiak edota Fiare, Goiener eta tankerako elkarteak ezagutzera emanez.

HERRI KOHESIOA LANDU

Bidazi bezalako elkarte batera batuta, aukera dago, beraz, aipatu helburuen garapenean laguntzeko. Izan ere, tamalez, gaur egun produktu gehienak kate eta banatzaile handien bidez eskuratzen ditu herritarrak. Kontsumo elkarte batean, aldiz, partaideek

aukera dute hurbileko eta kalitatezko produktuak eskuratzeko. Horrez gain, elkartearen parte har dezakete, erabakietan norberak bere ekarpena egin dezake eta elkarteak antolatutako ekimenetan parte hartu, interes komuneko gaiak eta pertsonak ezagutzeko aukera edukiz.

Ttikitasunean lan egitea polita da, familia koxkor bat bilakatzen baikara azkenean. Eta hori garrantzitsua da, Bidasoaldean eta Bortzirietan batez ere herri kohesioa lantzeko tresna interesgarria bilakatzen garelako. Hala ere, txikitasunak baditu bere mugak. Kontsumorako orduan, erraterako, erronka handienetako bat hurbileko ekoizleak topatzea izateaz gain, beraiekin egunerokotasunean lan egitea da. Horren baitan kontsumo elkartearen arteko elkarlanak potentzial handia dauka, eskari handiagok sortu, ekoizleei erraztasunak eman, merkatu bat ziurtatu edota bakarka lor ez daitezkeen erronkak elkarrekin lortzeko. Kontsumoaz gain, sentsibilizazioan eta, oro har, ekintzetan ere baliabideak mugarituak dira, eta asko dago egiteko. Hori dela eta, elikadura burujabetza lortzearen harira, elkarrekin ekitea oso garrantzitsua da, elkarlanaren indarraren bidez gure helburu komunak lortzeko. Gure ateak irekita daude!



Beñat Gaztelumendi
Bertsolaria

Libre

Zortzi egun. Zortzi egun mundutik kanpo bizitzeko, ihes egiteko, aspaldi izan zinen hori izateko, burua galtzeko, ordulariak askatzeko; zortzi egun alkoholezko, zortzi egun gaua soilik daukatenak, zortzi egun lanbrozko, zortzi egun lagunezko, zortzi egun begiradazko, zortzi egun.

Aste Nagusia iristen denero pentsatzen duzu baietz, aurtengoa izango dela sekula bizi izan duzun onena; eta parranda bakoi-tza bilakatzen da aurretik egin dituzun parranda guztiekin lehiatzeko modu bat. Eta egonezinez joango zara Flamenkara; bultzaka iritsiko zara barrara eta lehendabiziko tragoa eskatu duzu; eta bigarrena, eta hirugarrena. Lagunek eta zuk erabakiko duzue bertan geratzea, besoa barraren gainean jarri eta oinarritzko kanpamentua bertan ezartzea, zuek bezala trago bat eskatzera etorri nahi dutenak ukalondoak zabaldua uxatuz. Borobila osatuko duzue eta gerran bazeundete bezala defendatuko duzue eraikitako espazioaren milimetro karratu bakoitza. Eta elkarri adar joka hasiko zarete, nork hitz egingo lehian; nork ozenago, nork xelebreago, nork sakonago, nork ederrago, nork gordinago nork nork nork; beti nor izan nahian, besteen gainetik geratu nahian.

Zortzi egun baitira, zortzi egun eta zortzi gau, besterik ez. Urteak dira lantokian burua makurtu eta ia hitzik egin gabe ari-zen zarena; goizetan iratzargailu hotsa entzun eta ohetik jaikitzea gero eta gehiago kostatzen zaizu. Urteak ohartzeko igaro dira eta, orain, atzera begiratu eta egindakoaz baino gehiago gogoratzen zara egin gabe utzi duzunaz. Lagunak aldatu egin direla esaten duzu: jada ez direla lehengoak. Jada ez dutela egunsentira arteko parrandarik egiten, jada ez dituela militan-tziak asetzen, jada ez daukatela ilusiorik, ez daukatela alaitasu-nik, ez daukatela indarrik. Agian zu ere beraiek bezala aldatu zaren arren beraiek dira asetzen ez zaituztenak. Beraiek eta in-guratzten zaituen guztia. Gazteagotan ametsak bazenituela esa-

ten diozu zure buruari, baina asko ahaztu egin zaizkizu honez-kero eta ahaztu ez zaizkizunek ez dizute azalik lazten. Dena al-datu da, baina gauetan lehengoa zarela esaten diozu zure bu-ruari: lehendabiziko parrandetako lehendabiziko tragoen ilusio eta urduritasun hori berriz sentitu nahi dituzu. Kuadri-llako lehenengo gaupasaren debekatuaren sentsazio hori, lehe-nengo muxuaren bertigo; mugikorrik ez zen garai urrun ha-ren askatasun sentsazio hori nahi duzu berriz. Lotuta sentitzen duzu zure burua egunerokotasunean: arauk lotuta, ordulariek lotuta, munduak lotuta. Erabakiak ez direla zureak iruditzen zaizu; mundua ari dela zu zer izango zaren erabakitzen, aurrez markatutako bide batean zoazela eta ez daukazula irtenbiderik, preso bizi zarela.

Eta orduan zortzi egun. Zortzi egun lurrunezko, zortzi egun jendezko. Arauak urtu egiten dira abuztuko sargorian eta gaua iristen denean libre sentitzen duzu zure burua jolas egiteko. Libre sentitzen duzu zure burua zure eskua nahi duzunaren gorputzean jartzeko, nahi duzuna isilarazteko, nahi duzunaren gainetik hitz egiteko. Festak ez al dira, bada, horretarako? Mundua erre nahi duzu, lotzen zaituen hori dena desa-gerrarazi, puskatu, ahaztu. Horregatik trago hau, lagunarteko borobil trinko hau, ahots ozen hauek, barre hanpatuegi hauek. Ez duzulako pentsatu nahi, ez duzulako isildu nahi. Barra ertz honetan, zirkulu honetan zara nor, inon izatekotan. Ondo zau-de, ederki zaude, zoriontsu zaude. Ez dezala inork zalantzari izan, ez zaitzala inork zalantzan jarri. Eta tragoari helduta be-netan sentitzen dituzun hitzak esango dituzu ikus zaitzaten, entzun zaitzaten. Inoiz barratik urrun dagoen ertz batera joan eta geratu al zara munduari begira, beti nor izatera behartzen zaituzten arauetatik eta konplexuetatik libre? Egizu proba. Iku-sezintasuna ere ederra izan daitekeelako, norberak aukeratua baldin bada. •



Zortzi egun alkoholezko, zortzi egun gaua soilik daukatenak, zortzi egun lanbrozko.

{ koaderno } **Nerea Ibarzabal**

Hormak

Adreiluak, harriak, zementua, hormigoia, babesa, banaketa, isolamendua... Badakigu horma batek zenbat gauza sinboliza ditzakeen. Grafitien eta kartelen euskarri ere bada, eta horregatik askok esaten dute hormek oihukatzen dutela jendeak isildutakoa; gizarteak edo hormak berak ezkutatutakoa bistaratzen duela kaleko arteak. Baina, beti bistaratu? Koaderno zuri hau oporretako koaderno bilakatzen uzten badidazue, kontatuko dizuet nola harritu zaitzaketen horma batek.

Hanburgo (Alemania) bisitatu dugu abuztuan, G20-aren bisitaren osteko barealdi arraroan. Portu erraldoia, garabiak, kanalak, St. Pauli, zeru gris iraunkorra –baita postaletako argazkietan ere–, dekadentzia eta kaos puntu bat. Ia kasualitatez aurkitu genuen Sternschanze auzoa –“izarretara tranpolina” itzuliko litzateke alemanetik, metafora posible guztiak eginak izango dira jada–. Gentrifikazio sonatuaren beste adibideetako bat da, beti klaserik pobreenen auzoa izatetik, moda-modako izatera pasatu dena bat-batean. Auzotarrek izaerari eusten diote, ordea, ezkerreko hainbat mugimendu oso aktibo baitaude bertan –gehiago jakin nahi duenak, Rote Flora antzoki okupatuari buruzko informazioa bila dezake–.

Sternschanze osoa pegatinaz, grafitiz eta karteletz jositako dago. “Ez dago pertsona ilegalik”. Bertako mutil batek kaleko arteari buruzko ibilaldi txiki bat eskaini zigun. Pintadak egiteak oso isun garestiak dakartza Hanburgon, 300 euro irudiak okupatzen duen esku bakoitzeko. Horregatik, hainbat artistak etxean egiten dituzte irudiak, paper edo gomaespuma estiloko materialen gainean, eta gero hormetan itsatsi, hori 15 euroekin zigortzen baita. “Ez lapurtu kaleko artea, kaka da”.

Sokrates buruz behera, LSDaren eraginpean sortutako irudiak, Ingalaterrako erregina instrumentu musikalak jotzen... eta tartean, aurpegitxo irribarretsua nonahi. Horrela ezagutu genuen, esaterako, Oz. Gizon hau Alemania hegoaldetik igo zen Hanburgora, eta bertako biztanleak hain iruditu zitzaizkion tristeak eta serioak –bere ustez, benetako arrazoirik gabe–, non hiri osoa aurpegi irribarretsuz betetzea erabaki baitzuen. Bi puntu eta marra kurbatu bat marrazten zituen egunero edozein txokotan. Eta irudiak normalean hiru eskuren zabalera hartzen zuenez, 900 euroko isuna ezartzen zioten aurpegi bako-

tzagatik. Oz etxegabea izaki, kartzelara sartzen zuten marrazten harrapatzen zuten aldiro. Berak, hala ere, aske geratu orduko jarraitzen zuen hormak betetzen, esku batean espraia eta bestean makulua. Tren batek harrapatuta hil zen 60 urterekin, tunel batean marrazten ari zela. Auzotarrek, omenaldi gisa, aurpegitxo horiek marrazten jarraitu zuten gerora ere, baina malko txiki bat gehituta.

Horrelako istorio xamurrak, jolasak, asmakizunak, galderak... dena kabitzen da paretetan. Sternschanzeko haur-eskolako irakasleek ere umeen marrazkiak itsasten dituzte kalean, artea eremu pribatutik publikora igarotzeko. “Feministak G20aren kontra”. Eta honaino dena ondo, dena bistaratu, dena kanpora. Hormak munduko kausa guztien aldeko manifestazio bateko pankarta bilakatzen dira. “Ongi etorri errefuxiatuak”. “Elkarrekin sunsituko dugu kapitalismo patriarkala”.

Baina koloreek atzeko pareta ezkutatzeko ere balio dute, eta kapitalak leku guztietan egon nahi du, zure ideia alternatiboak patrozinatzen ere bai. Sternschanzera ere

Baina koloreek atzeko pareta ezkutatzeko ere balio dute, eta kapitalak leku guztietan egon nahi du, zure ideia alternatiboak patrozinatzen ere bai. Sternschanzera ere luzatu dituzte tentakuluak multinazionalak

luzatu dituzte tentakuluak multinazionalak, tartean Carhartt arropa kateak. Auzotarrek haserre hartu zuten dena berria, eta pintura poteak hustu zituzten bere erakusleihoan. Zer egin zuten jabeek orduan? Beste negozio handi askok egindako gauza bera, antza: inguruarekin mimetizatu. Artista batzuk kontratatatu zituzten fatxadan mural koloretsu bat egiteko, inork ez dezan diferentziarik sumatu ingurura begiratuta, eta auzokoak ez daitezkeen ausartu beste baten artelanaren gainean margotzera. Eta funtzionatu du. Arreta piztu zidan. Esplotazioa eta gutxi batzuen aberastasuna ezkutatzeko duten Troiako zaldia daude beraiekin kritikoenak diren lekuetan ere, ongi etorriak ez diren jakitun, mozturro baten beharrean. Horregatik, ondo erreparatu behar zaie hormetako margoei, eta saiatu asmatzen ea isildutakoak oihukatzen ari diren, edo oihuak isilarazten. •

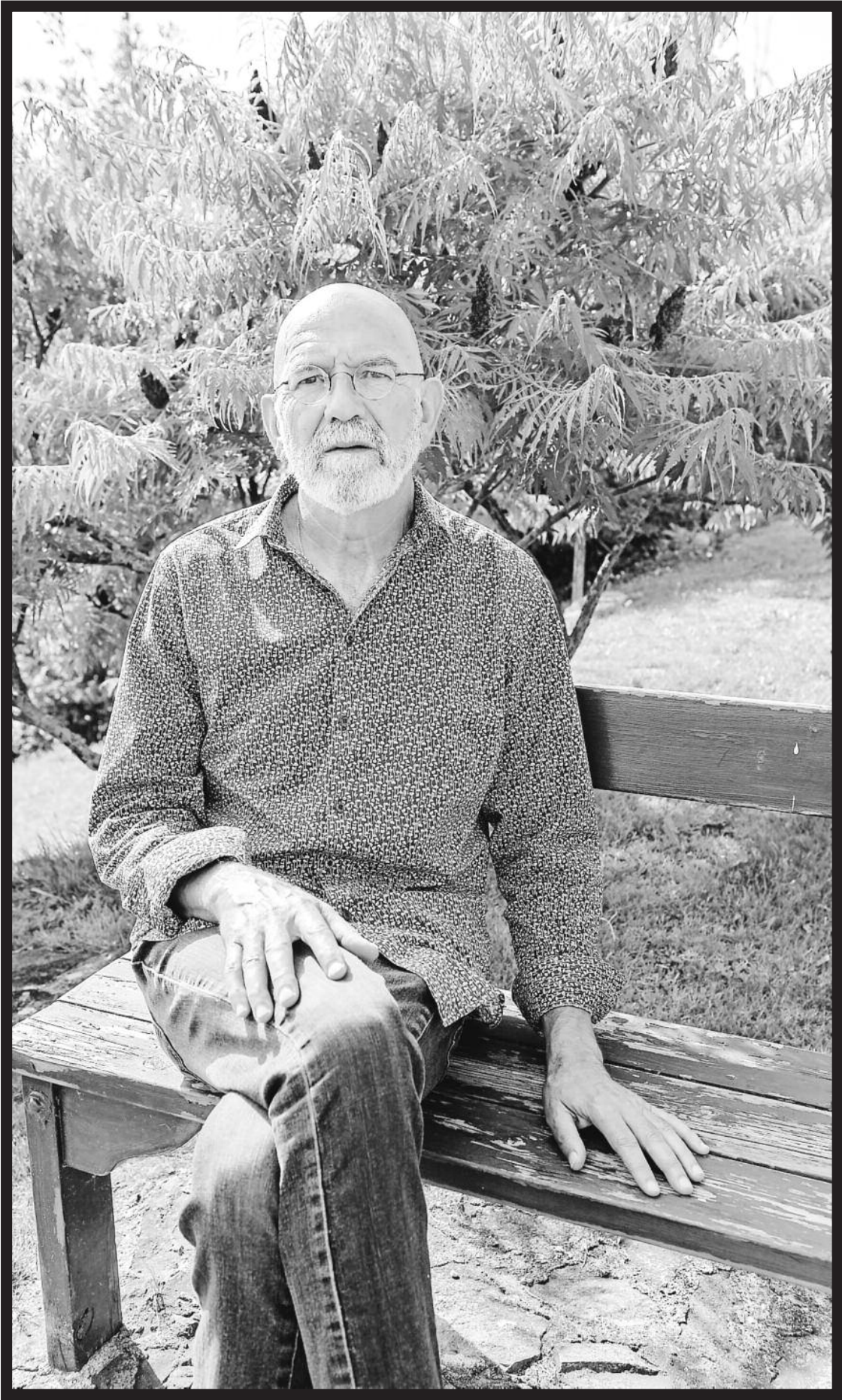
Bere kargua edo lanbidea hitz gu-txitara ekartzea ez da erraza. Bere esanean, «oinarrian bizitza hone-tan etengabe ikasiz eta forma-kuntza jasoaz bidaiatzen duen pertsona bat naiz. Eta motxilan daramatzadan ikaskuntzekin besteei laguntzen saiatzen naiz». Aitortzen duenez, 2000. urtean amets bat izan zuen, es-na zegoela. «Nahiz eta nik ez du-dan unibertsitateko formakun-tzarik, amets horretan neure burua ikusten nuen unibertsita-teetan irakasleei nekiena era-kusten. Amets hori gauzatu egin da, lehenbizi UEUrekin eta, gero, EHUrekin. Dagoeneko lau urte daramatzat irakasleei forma-kuntza ematen. Batetik, publi-koaren aurrean hitz egiteko en-trenamendu trinkoa eskaintzen diet, bereziki landu behar dute-na. Eta, bestetik, azken urtean harremanen kudeaketaren in-guruan ari gara lanean, inteli-gentzia emozionalarekin».

Duela aste batzuk, hain juxtu, ikastaro bat eskaini du UEUko udako eskaintzan eta izenbu-ruak tentatuta gerturatu da GAUR8 beregana: “Bullying, dra-ma bai, aukera ere bai”. Aurretik Carcarrek gaiari buruzko liburu bat du argitaratua –“Lo que nun-ca se ha dicho sobre el Bullying, el Mobbing y la Violencia de Ge-nero: La perversión de los instin-tos. El culto a la gran mentira”–, oharkabean pasatu ez den eta hautsak harrotu dituen hausnar-keta oso propioa.

GURASOENGANDIK JASOTZEN DUGUNA

Harremanez hizketan hasita, Gotzon Carcarrek garbi dauka iturri desberdinetatik jasotzen dugunarekin josten dugula gure harremantzeko modua. «Bate-tik, oinarrizko instintuak hor daude; defendatzeko instintua, erasotzekoa... animaliei dagoz-kien ezaugarriak dira eta horiek baliagarriak zaizkigu egoera bat-zuetan. Adibidez, hiltzeko arris-kua sumatzen badugu eraso ba-tean, gai gara erreakzionatzeko eta gure bizitza salbatzeko aha-legina egiteko, ihes egiten edo aurre egiten. Beste aldetik, bai-

*«Dena jasotzen
dugu
gurasoengandik,
bai bistan agertzen
dutena eta baita
disimulatzen
saiatzen direna ere.
Eta jasotako horrek
guztiak asko
baldintzatzen du
gure
harremantzeko
modua. Albiste on
bat dago: Jasotako
eredu hori
aldagarria da»*



«Haurrarengan sufrimendu bat baldin badago, gurasoek berehala jakin behar dute haiengan dagoela gakoa, ardura»

na, etxean jasotzen duguna dago, familian ikasitakoa. Gurasoengandik jasotzen dugu haiengan den guztia. Harremantzeko orduan gurasoek ezaugarri baikorrak eta ezkorrak dituzte eta bietatik jasotzen dugu. Dena jasotzen dugu gurasoengandik, bai bistan agertzen dutena eta baita disimulatzen saiatzen direna ere. Eta jasotako horrek guztiak asko baldintzatzen du gure harremantzeko modua».

Hartara, bizitzan barna nola harremantzen gara? «Gurasoengandik jaso dugun horrekin osatzen dugu gure harremantzeko modua, bataren eta bestearen ezaugarriak batuta. Eta bizitzan barna horrela funtzionatuko dugu, haien ereduarekin, baldin eta bidean ez badugu hori aldatzeko ariketa kontziente bat egiten. Albiste on bat dago: Jasotako eredu hori aldagarria da».

Baina, nola alda daiteke? «Ardura da gakoa. Gurasoengan dago ardura osoa. Gurasoak aldatzen badira, haurrak berehala aldatzen dira. Aldaketa hori haurtzaroan gertatzen bada –nerabezaroa barne–, seme-alabengan onurak berehala igartzen dira».

Horretarako, baina, gurasoek bere burua landu behar dute, banaka edo elkarrekin, eta bere barruan miatu. «Lan pertsonala da gako nagusia. Gurasoek beren jarreretan, estrategietan edota sinesmenetan dituzten alderdi ezkorrak deskubritu behar dituzte lehendabizi. Eta gero horiek aldatzeko lanean hasi. Normalean laguntza profesionala behar dute horretarako. Baina jarrerak aldagarriak dira. Badira bizitza errazago egiten duten bi-deak eta badira bizitza zailagoa egiten dutenak. Norberak konpromisoa hartu behar du lan hori egiteko».

Gotzon Carcarrek oso garbi dauka: «Haurrarengan sufri-mendu bat baldin badago, gurasoek berehala jakin behar dute haiengan dagoela gakoa, ardura. Haurrei gertatzen zaien guztia gurasoengandik jasotako erreflexu bat da. Haurrari zeozer gertatzen zaionean mezu bat dago gurasoentzat: hau gertatzen ari zait zuei zeozer gerta-

tzen zaizuelako, korapiloren bat duzuelako konpontzeko».

Hartara, Carcarrek ikuspuntu horretatik aztertzen eta lantzen ditu harremanen munduan gertatzen diren arazoak, bullying-a kasu.

BULLYING-A, DRAMA ETA AUKERA?

“Bullying, drama bai, aukera ere bai” hitzaldiaren izenburuak arreta ematen du, zaila baitirudi horrelako egoera krudel batetik zeozer baikorra ateratzea.

Bullyinga «denboran zehar mantentzen den planifikatutako eta nahitako eraso da, bote-re gehiegikeriaren egoera dramatikoa adierazten duena, non erasotzaileak nagusitasun-menpekotasun eskema ezartzen duen biktimaren gainean», definitzen du egoera coach-ak. Beraren ustez, baina, ez da errudunak bilatzeko unea, zuhurtziaz jokatu eta hausnartzekoa baizik. «Zergatik sortzen dira horrelako jazarpenak? Zer egin daiteke horiei aurre egiteko edota saihesteko? Zer egin dezake bakoitzak dagoen lekutik –familian, ikastetxean, gizartean, administrazioan–?». Hausnarketarako bide interesgarriak ireki daitezke, beraz, egoera mingarri horretatik. Carcarren ustez, egin dezakegun galdera garrantzitsuena honakoa da: «Zertarako da baliagarria bullyinga? Izan ere, hausnarketa sakon bat eginez gero, ondorio eder batera irits gaitezke: denontzat aukera ederra izan daiteke bizitzaren kalitatea hobetzeko». Harremantzeko moduak hobetzea baita bizitzaren kalitatea hobetzeko bidea.

Egungo jendartean fenomeno bortitzek pisu handia daukate. Hain juxtu Carcarrek horietako batzuk aipatzen ditu bere liburuan –bullyinga, mobbinga eta indarkeria sexista– eta oso kritiko agertzen da egunotan korapilo bortitz horiek askatzeko erabiltzen diren moduekin. «Arazo bat aztertzen dugunean ezinbestekoa da arazo horretan dauden faktore guztiak aztertzea. Faktore horietako baten bat ez badugu ikusten, arazoak konpontzeko erabiliko dugun eredu herrena izango da, motz geratuko da. Hori da gaur egun erabil-

tzen den metodoari egiten diodan kritikarik handiena».

Carcarren ustez, bullying kasu batean arazoaren muinera joan beharra dago. «Erasoa haurren eta gazteen artean gertatzen da. Harrigarria badirudi ere, bospasei urteko haurrek dagoeneko elkarri eraso egiten diote. Haurrek erasotzailearen edo biktimaren rola hartzen dituztenean, gurasoak imitatzen ari dira. Etxean ikusten dutena imitatzen dute».

Baieztapen gogorra da, zalan-tzarik gabe. Berak ez dauka zalan-tza izpirik, nahiz eta bere baieztapen irmoek kritika ugari ekarri dizkioten. «Bullying kasu bat identifikatzen denean, erasotzailea eta biktima hartu eta lanketa bat egiten da. Haien gurasoekin hitz egiten da egoeraren berri emateko. Normalean, erasotzailearen gurasoek ez dute onartzen gertatzen ari dena, garrantzia kentzen diote erasoari eta justifikatu egiten dute, ardura biktimaren gainean jarriaz. Ihes egiten dute».

Bullying kasuak oso gogorrak eta mingarriak dira, bai biktimaren inguruarentzat eta baita erasotzailearen inguruarentzat ere. «Egoera oso gogorrak direla onartuta, nik proposatzen dut lanean hastea eta aukera baliatzea mina ematen digun hori konpontzeko, bai ikasleen artean eta baita haien familietan ere. Izan ere, arazoaren muina gurasoetan dago».

BENETAKO KASU BAT

Adibide modura, bere kontsultan artatu duen kasu bat azaldu du. «Hamaika urteko neskato bat eta bere gurasoak etorri ziren. Neskatoa bullyinga jasaten ari zen. Gurasoei egin nien lehen galdera: Zuen inguruan ba al da harreman toxikoren bat? Mendekotasun harremanen bat? Haiek ezetz esan zidaten. Nik kasua aztertu nuen eta ikusi nuen arazoaren iturria ez zegoe-la gurasoen harremanean. Orduan, ikuspegia zabaldu genuen. ‘Zuen unibertsoan, familian, lanean, lagunartean... ba al da harreman toxikorik? Banaka hartu nituen ama eta aita, egoeraren batean biktima

GOTZON CARCAR

COACH PERTSONALA ETA ENPRESARIALA

«Bullying, drama bai, aukera ere bai»

izenburua duen hitzaldia eskaini du duela

aste batzuk UEUren ikastaroen baitan.

Arreta ematen du «bullying» eta

«aukera» hitzak esaldi berean ikustea.

Carcarrek garbi dauka, harremantzeko

moduak hobetzeko eta, ondorioz, denen

bizitza kalitatea hobetzeko ariketa

kontzientea bihur daiteke.

amagoia.mujika@gaur8.info

«Berdin ikasten dira bi ereduak, bi rolak, erasotzailearena eta biktimarena. Eta erasotzaileak ez du kasualitatez aukeratzen biktima, erakarpen handia dago bien artean. Biek tandem osatzen dute sistema bortitz hori osatzeko, eta biek sufritzen dute ikaragarri»

izaten ari ziren ikertzeko. Galdetuz eta galdetuz iritsi ginen arazoaren muinera: Aita lantokian erasoak jasaten ari zen azken bost urteetan. Kostatu zitzaion onartzea, baina horrela zen, eta bera biktima paperean zegoen, ez zuen ezer egiten egoera aldatzeko. Aitaren biktimismo horrek eragin zuzena zeukan alabaren biktimismoan. Ez da erraza hortik ateratzea, baina ariketa hori beharrezkoa da».

Eta hona iritsita, ondorio gogorra iradokitzen du Carcarrek, erasotzaileak erasotzaile izaten ikasten duen bezala, biktimak biktima izaten ikasten duela alegia. «Berdin ikasten dira bi eredu horiek, bi rolak, erasotzailearena eta biktimarena. Eta erasotzaileak ez du kasualitatez aukeratzen biktima, erakarpen handia dago bien artean. Biek tandem osatzen dute sistema bortitz hori osatzeko. Eta asko sufritzen dute, biek gainera».

Baina, zergatik? Zein da hori guztia egiteko motibazioa?



Irudiotan Gotzon Carcarrek Zolinan, Aranguren bailaran, lanerako dituen zenbait txoko. Bertan dauka etxea eta kontsulta.



«Haurrak –bai erasotzailea eta bai biktima– gurasoak imitatzen ari dira. Zergatik? Haiek bezalakoak izateko. Zertarako? Onartuak izateko. Gurasoei erakusteko haiek bezalakoak direla, haiek bezala funtzionatzen dutela. Mezua garbia da: ‘maite nauzue orain?’. Gurasoen errekonozimendua, onarpena eta maitasuna jaso nahi dute. Eta hemen dator paradoxikoena: Bai erasotzaileak eta bai biktimak, norberak bere rola martxan jartzen duenean,

helburu bakarra dauka: gurasoen maitasuna».

Bullyingaren fenomenoaren ertz propio horretatik ikusten eta lantzen du Gotzon Carcarrek eta, ondorioz, horri aurre egiteko modu osoagoak behar direla uste du, «arazoaren faktore guztiak kontuan hartzen dituzten formulak». «Gurasoek konponketa bat exijitzen dute, baina beren burua ukitu gabe. Horrelako egoera batean tresnak eskaini behar zaizkio haurrari bere sufrimendua kudeatzeko. Horretarako,

eskolan ez ezik, etxean ere aztertu behar da zer gertatzen ari den eta zergatik. Esku hartze askoz orokorragoa behar da arazoa benetan konpondu nahi badugu. Gaur egungo ereduak askarriak dira, ez delako begiratzen sakonean erasotzailearen eta biktimaren intentzioa zein den, zertarako egiten duen egiten duena. Profesionalek esaten dute boteretsua sentitzea edota ingurukoaren arreta lortzea dela helburua. Hori ez da benetako helburua, sakoneko mezua beste

bat da: Eman maitasuna. Horrek, baina, errealitate krudel bat jartzen du agerian: haurrak ez duela behar duen maitasuna jaso».

MAITE ZAITUT ETA NAHI ZAITUT

Behin hona iritsita, Gotzon Carcarrek garrantzitsutzat jotzen du «maite» eta «nahi» aditzen arteko bereizketa egitea. «Gaur egun erraz erabiltzen dugu ‘maite zaitut’, baina askotan beste gauza bat esan nahi dugu: nahi zaitut edota behar zaitut. Nahi izatea edo behar izatea kanpoan dagoen zerbait lortzea da, kanpotik barnera doan energia da. Maitatzea, berriz, barrutik kanporako energia da. Maite zaitut eta ez dago trukea, ez dut ezer espero trukean. Maite zaitut eta maitasuna ematen dizut».

Hitzaldiaren izenburura bueltatuz, “Bullying, drama bai, aukera ere bai”, bistakoa da drama handia dela gertaera bortitz hori. Baina, tamaina bereko aukera al da? «Bullyng drama handi bat da. Baina horrekin bukatzeko ezagutzen dudan bide onena, bakarra ez bada, arazoaren kontzientzia hartzea eta nork bere burua lantzea da. Horretarako askotan laguntza profesionala behar da. Baina norberak bere burua landu behar du, ariketa kontziente bat egin behar du, bere seme-alabari laguntzeko. Berdin erasotzailea edo biktima izan. Egin kontu bata zein besteak etxean ikasi dutela rol hori. Beraz, horrek esan nahi du etxean bi ereduak zeudela; erasotzailearena eta biktimarena. Hartara, edozein unetan aldatu daiteke rola, erasotzailea biktima bihurtu daiteke eta, alderantziz. Hori askotan gertatzen da».

Gaur egungo egoerari begira, Carcarren ustez ez daude lehen baino bullying kasu gehiago, «baina hobeto identifikatzen dira». «Kontzientzia gehiago dago eta erasoak lehenago identifikatzen dira. Hori aprobetxatu behar da irtenbide onak martxan jartzeko, badaudelako arazoari buelta emateko moduak. Baina familiekin lan egitea ezinbestekoa da. Haurrengan eragin handiena duen ereduak gurasoena da. Eta hitzek ez dute balio, jarri behar dute balioa».

Txelo Ruiz Vazquez
UPV/EHUko Informatika Fakultateko irakasle eta ikerlaria



Burutik oinetara: elektronika jantzigarria

Kontsumitzaileentzako elektronikaren arloan, sakelako telefono adimendunen arrakastaren ondoren, elektronika jantzigarria da fabrika-tzaileek bultzatu nahi duten hurrengo eremua. Azken urteotan, sarri esan izan dute urte hori izango zela teknologia horren garapenaren edo hazkundearen hasiera, baina orain arte ez dute erabat asmatu, aplikazio batzuk zabaldu diren arren, oraindik ez dutelako lortu publiko zabalarengana iristea.

Baina, zer da elektronika jantzigarria? Funtsean, mikrokontrolagailu nimen bategan oinarritutako eta sentore sofistika-tuz hornitutako gailu elektroniko bat arropan edo soinean eramateko apaingarri batean txertatzen denean mintzatzen da elektronika jantzigarriaz edo, besterik gabe, jantzigarriez (ingelesez, *wearables*). Jantzigarrien helburua da “adimena” gehitzea arropa edo apain-garriei, funtzio edo aplika-zio jakin bat burutzeko, soi-nean daramagula konturatu gabe ere. Apaingarri adi-mendunei dagokienez, agian publiko zabalaren artean ezagunenak betaurrekoak, erlojuak edo eskumuturrekoak izan daitezke, baina eratzunak eta lepokoak ere topatzen ditugu.

Jantzigarrien aplikazioak askotarikoak izan daitezke, irudimena izanik muga bakarra. Gaur egun, aplikazioziorik zabalduenak osasun edo kirol arlokoak dira gehienbat, baina beste batzuk ere badaude, errealitatea modu eraginkorragoan atzematen laguntzeko betaurrekoak, adibidez.

Nolabait, teknologia horren aitzindariak osasun arloan topatzen ditugu, gorputzean bertan txertatutako sistemak, hain zuzen, hala nola bihotzaren taupadamar-kagailuak edo begietako inplante koklearrak, 1960tik aurrera garatutakoak. Baina horiek txertatzeko, ebakuntza beharrezkoa da. Gaur egun, jantzigarrien xedea, osasun arloko aplikazioei dagokienez, kontrola erraztea da, prebentzioan laguntzen, batik bat. Adibide gisa,

haur jaioberrien kontrolerako merkaturatutako galtzerdi “adimenduna” aipa daiteke, gurasoen lasaitasunerako. Beste kasu batean, diabetesaren kontrolerako jantzigarri berezia topa dezakegu: azalarekin kontaktuan dagoen arropan txertatutako sentore txiki batek glukosaren maila neur dezake etengabe. Jasotako datuak sakelako telefono adimendun batera bidal daitezke eta bertako aplikazio baten bitartez glukosaren mailaren jarraipena egin eta gaixoari abisatu arriskuan dagoenean. Beste adibide bat izan daiteke alzheimerdun gaixoei laguntzeko kalera irteten direnean ez galtzeko, arropan GPS bat txertatuta izanik. Edo exoeskeleto deritzana, paralisia jota dauden pertsonei ibiltzen laguntzeko.

Kirol aplikazioei dagokienez, oinarritzkoena da egindako ariketa fisikoaren jarraipena: pultsazioak, ibilitako distantziak...

Baina kirolari profesionalei laguntzeko aplikazioak ere badaude. Esaterako, eskumuturrekoa erabili tenislari, golfari edo beisbolari baten mugimenduak eta egindako indarrak neurtzeko eta hobetzen laguntzeko.

Segurtasunarekin erlazionatutako aplikazioak ere topa ditzakegu. Adibidez, txirrindularientzako jaka berezia, LED diodo batzuen bitartez txirrindulariak hartuko duen norabidearen berri emateko, atzetik datozen auto gidariei jakin dezaten.

Aplikazioak aztertuz, agerikoa da teknologia eta ingeniari-tza oso baliagarriak direla jendeari ideiak eta soluzioak topatzen laguntzeko.

Baina dena ez da positiboa. Izan ere, gailu elektroniko eramangarri guztiek bezala, jantzigarriek ere baterien iraupenaren arazoa nozitzen dute. Kasu honetan, gainera, baterien tamaina ere funtsezkoa da, oso txikiak eta oso arinak izan behar baitute. Bateriak entxufatu behar izan gabe kargatzeko teknikak iker-tzen ari dira. Esate baterako, marruskaduraren ondorioz gertatutako efektu triboelektrikoa erabiliz. •



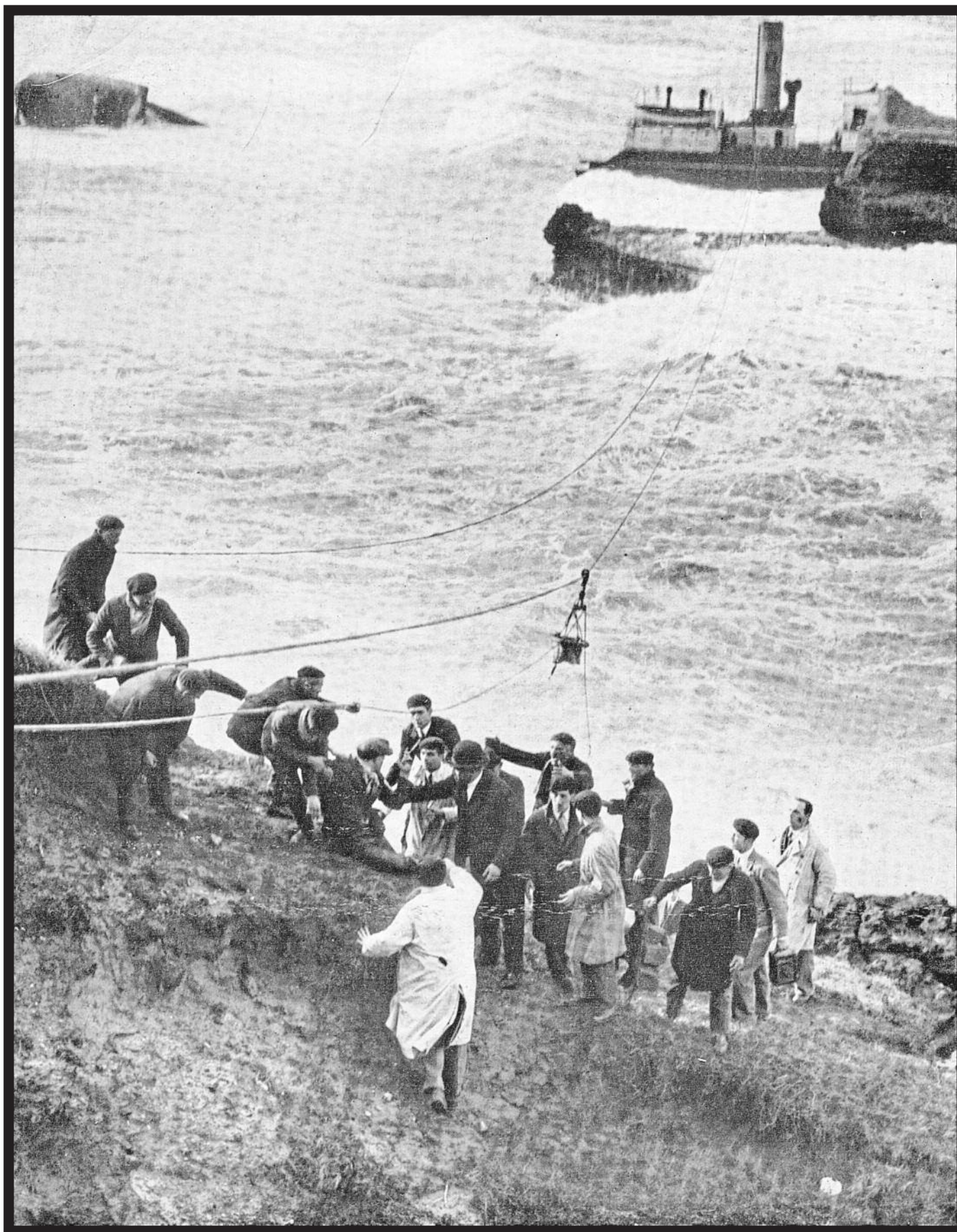
Jantzigarrien aplikazioen muga bakarra irudimena da.

osasuna / geltokiak / teknologia

3 BEGIRADA:

BEHATXULOTIK

Juantxo EGAÑA



ROBERTO. «L'ILLUSTRATION»

KNEBWORTH BAPOREAREN ERRESKATEA BIARRITZEN

1930eko urtarrilaren 27an Knebworth baporeak istripua izan zuen Biarritzen. 92 metro zituen eta Ingalaterratik abiatua zen Baionarantz, 1.400 tona ikatzekin. Portura sartzeko zain, aingura bota zuen Biarritzko itsasargitik hurbil. Ekaitz batek harriak joarazi eta erdibitu egin zen. Hasieran zortzi tripulatzaille erreskatatu zituzten boluntarioek antolatutako sistema baten soketatik tiraka. Biharamunean, Felix Biarritz eta Ernest Henri Donibane Lohizunetik abiatu ziren El Marthotte ontzian; Knebworthera hurbildu eta beste 15 gizon erreskatatu zituzten. 24 tripulatzailleetatik bat hil zen. 1930eko otsaileko "L'illustration" astekariko lehen orrialdean agertu zen argazkian Knebwortheko lehen itsasgizonaren erreskatea ikusten da.



EXPRAI

iRRITZIA:



*Begiratzeko modua aldatzeak
aldatu dezake mundua*



GAUR8 Larunbatero **GARA**rekin

