

«Komeriak ditut oraindik ibiltzeko; normaltasunera itzultzea dut amets»

Zarauzko Dorretxean egin du hitzordua Ibon Oregik (Markina, 1977). Vista Alegre auzoan, bere etxetik gertu. Toki horretan bilatzen du bakea, erronka, bere etxetik bertara 10-15 minutuko aldapatxoa baitauka. Galderarik entzun gabe ekin dio bere sentimenduen kontakizunari. Barruak hustu ditu, eta malkoak isuri, tarteka. Pozik abiatu da etxera bidean, desio bat ahotan: «Lehen neukan normaltasunera hurbiltzea».

Nor zaitugu, Ibon?

Markinan jaiotakoa naiz, azken bi urtetan Zarautzen bizi naiz. Kirolaren bueltan eman dut bizitza. Ingeniaritza bidean landu nuen Batxilergoa bukatuta, baina heziketa fisikoko irakasleak arra sartu zidan, eta kito. Gasteizen egin nituen ikasketak, eta lana Markinako institutuan. Orduz geroztik irakasle. Aurrena Markinan, pribatuan, eta gero publikoan. Zumaian bukatu nuen eta hor daukat nire destinoa. Hiru seme-alaba ditut, 15 urteko Maddi, 12ko Oxel eta 9 urteko Lur, markinarrak jaiotzez, baina ja zarauztarrez mintzatzen direnak. Emaztea, Nerea, lekeitia-rra. Itsasoarekin maiteminduta nago, eta Zumaian lanean, beti Zarautz aldean aritu gara etxe baten bila. Etorri ginen, eta gustura. Istripua gertatu aurreko pasadizo batekin oroitua naiz. Alaba eta semea surfa egiten ari ziren, eta bikotea, ni neu eta seme gazteena bal-koian, kafea hartzen. Esan genion elkarri, «ze ondo gauden hemen, zer ondo egin dugun hona etortzen». Eta gero...

IBON OREGI

KIROL HEZIKETAKO IRAKASLEA ETA KIROLARIA

Urtebete pasatu da iazko urriaren 1 az geroztik; korrika egiten ari zen Getarian, Jokin lagunarekin, eta auto batek jo zituen, itsasoko alderantz jaurtita. Ezker hanka kendu zioten belauneraino, eta egoskor ari da lanean egunero, istripu aurretik zeukan normaltasunera bueltatzen saiatzeko. Bide hori nolakoa izaten ari den azaldu digu zarauztartutako markinarrak.

Andoni Urbistondo

Hurrengo ostiralean urtebete beteko da istripua gertatu zenetik. Nola zaude?

Hankak lan handia ematen dit, eta gerri aldean ere mina daukat. Xehetasunei errepara-tzen diet egunerokoan. Gaur, kiroldegian protesia kendu dut kirola egiteko. Lehen ezin nuen eta orain bai. Ez aspaldi praka motzetan ibiltzea kosta egiten zitzaidan, ze mundu guztia niri begira geratzen zen, eta ez da erraza Zarauzko malekoian paseatzea, 2.000 lagun zuri begira daudela. Eman dut pauso hori, ezberdin begiratzeak ja ez nau hainbeste arduratzen. Oinez perfektu joaten ikasi nahi nuke, edo ahalik eta gutxien igartzea zer arazo daukadan. Lehen fisiko-ki nintzen pertsonara hurbil-du nahi nuke pixkanaka, nor-maltasunera bueltatu, nahiz eta oso zaila dela jakin.

Nola ikusten duzu istripua?

Urruti. Bizitza berri bat hasi zen ondoren. Kirol edo mendi-ko oinetako berrietara ohitze-ko astebete behar baduzu, ba pentsa nire kasuan. Protesi berri bat jarri didate ezker han-kan, eta medikuek esaten di-zute: 'Ikusiko duzu tramankulu honekin ze ondo ibiliko zaren, dagoen onena da'. Eta jabetzen zara ez daki-zula ibiltzen. Bi pauso eman eta erori egiten zara. Eta tra-mankuluak 80.000 euro balio du. Eta zu buru janean, halako dirutza zertarako xahutu ote duten ni hain trakets ibiltze-ko...

Zertan aldatu da zure bizitza?

Beti nahi izan dudana egin dut. Hobeto edo okerrago, eta orain hori gestionatzen asma-tu behar dut, ezin baitut. Ez da

erraza. Lagunekin nagoenean ondo sentitzen naiz, bakarrik nagoenean hainbestean. Lagu-nek pilo bat lagundu naute, hondartzan, uretan, kalean... Bizikletan atera garenean, eta nahiz eta euren erritmoa ja-rraitu ezin, norbait nirekin gelditu izan da, eta berau go-zatzen nirekin doalako. Lezio handia da hori niretzat. Mo-tordun bizikleta batean ibil-tzen naiz. Istripua gertatu au-rretik bizikleta garesti bat erosi nuen, baina saldu nuen, ze sotoan ikusten nuen zintzi-lik, ibili ezinik, eta ezin aguan-tatu. Paralinpiar kirolariak ikusi ditut, telebistan, eta ber-piztu egin naiz pixka bat psi-kologikoki. Zer kemen duten, jende miresgarria da, harritu-ta geratu naiz zein lehiakorrak diren beso eta hankarik gabe... Bizitzeko gogoia eman didate. Akaso saiatuko naiz bide hori egiten, denborarekin. Erakar-tzen nau.

Oinazetik baduzu?

Bai fisikoak, eta baita buruko-ak ere. Gerri aldean mina dut, istripuan L2 eta L4 ornoen al-boko apofisiak puskatu nitue-lako. Emozionalki gorabehera handiko garaia da. Negar egiten dut sarri, behar dut. Hunkitzen naiz maiz, lehen baino gehiago. Behar dut Mad-di, Oxel eta Lur seme-alabekin harremana edukitzea. Istri-puaren ondoren, torniketea ja-rri eta gero, gorputza lasaitze-an, etorri zitzaidan lehen hausnarketaz oroitzen naiz as-kotan: 'Kaka zaharra, hau ez, mesedez, oraindik ez', pentsa-tu nuen. Gauza pilo bat bai-neuzkan egiteko oraindik! Hor jabetzen zara zer datorkizun. Nerea bikoteari ere esan nion: 'Bilatu ezazu beste norbait, nik



Argazkiak: Jon URBE | FOKU

ezertarako ez dut balio-eta!'. Hori esateko, pentsa... Sofatik komunera joateko, orduen arabera, asko kostatzen zait. Edo lo zaudela jaiki eta makuluekin ertz guztiak kolpatzea, ordu txikietan... Ezintasun horiek guztiek gogorra egiten dute egunerokoa, eta asko mugatzen zaitu. Nahi duzu, baina ezin duzu, eta buruan dago lana. Frustrazioa sentitzen dut.

Laguntza psikologikorik jaso duzu?

Bai, bai. Psikologoak ere asko lagundu dit, zure barruko frustrazio edo ezintasun guztiekin barrua betetzen joaten delako. Nire egoeran, edozein tontake-riagatik haserretu edo salto egiten duzu, eta horrela ezin da bizi. Frustrazioak behar ez direnekin ordaintzen dituzu, eta ezin da. Beharra daukat as-
katzeko, eta oraindik ere segi-

*«Paralinpiar
kirolariak ikusi
ditut, telebistan, eta
berpiztu egin naiz
pixka bat
psikologikoki. Zer
kemen duten, jende
miresgarria da,
harrituta geratu
naiz zein
lehiakorrak diren»*



tzen dut psikologo eta psikiat-
trarengana joaten.

Simone Biles gimnasta ikusi
nuenean oso identifikatua
sentitu nintzen berarekin. Bes-
te euskal kirolari batzuekin
ere bai: markak, publikoak,
sponsorrak... horrelako presio-
rik ez dut ezagutu nik, baina
norberak bere buruari jartzen
dion exigentziarekin frustra-
zioa berehala agertzen da, eta
arlo psikologikoa lantzea oso
garrantzitsua da.

Nolakoa da zure egunerokoa?

Errutina. Bi edo hiru fisio saio
astean, orain arte Donostiako
erietxean bat eta Zumaian
beste bi, azken asteetan Zu-
maian bakarrik. Gerriko mina
kentzeko egiten dut batez ere.
Fisioaren ostean, kiroldegira
joaten naiz, core, trebetasun,
indar eta eliptikoko ariketak
egitera. Eliptikoan harrotu egi-

ten naiz pixka bat nire burua-
rekin, ariketak luzatuz denbo-
ran. Eguerdia etxean ematen
dut, seme-alabekin, emaztea
lanean delako, bizitzaz goza-
tzen beraiekin. Igeri ere egiten
hasi nintzen asteen bitan lagu-
nekin, eta horrek ere asko la-
gundu dit. Pote bat, ondoren-
go tertulia... Bizitza! Eta
asteburuak ba lasaiak. Lehen-
go bizia berreskuratu behar
dut pixkanaka. Denbora kon-
tua da.

Oinez ibiltzen al zara?

Nola edo hala, hainbestean. Bi-
zikleta gainean jarri eta jaiste-
ko ere komerietan. Makurtze-
ko, gauzak jasotzeko, orain
ezin dut hori egin. Denbora
behar dut gerriko mina gaindi-
tzeko. Igual hankaren kontro-
larekin gusturago nago hiruz-
palau urte barru. Egun zenbat

eta gehiago nekatu, okerrago
pasatzen dut. Nekatzeak esan
nahi du gauzak gero eta hobe-
to egiten ari zarela, baina on-
doren oinazeak mingarriagoak
dira. Gorputz-adar fantasma
delakoaren sindromea da.

Zer da hori?

Min neuromuskularra. Buruak
aginduak ematen dizkio han-
kari, hor balego bezala, baina
hankarik ez dago. Bizikletan
ezin dut zutik jarri, eta eserita
joatearen poderioz, ipurdian
presioa sortzen da, eta ezker
hankako muinoi edo hankaon-
doan odola biltzen da, kargatu.
Karranpak ematen dizkizu.
Geratzeko beharra sentitzen
duzu, baina maldan gora eta
hanka baten gainean ezin dut.
Hanka guztia sentitzen dut ka-
rranpatuta, baita hatzak ere,
mina hatzetan. Etxean, atsed-
na hartzen nagoenean ere, bi-
kiak igotzen zaizkit, edo ka-
rranpak berriz, baina ez dago
hankarik. Eta muinoian gora,
ziztadak. Gaez botikekin kon-
trolatuago daukat, baina egu-
nez...

**Ironman Hawaiiiko triatloi
gogorra bukatutakoa zara,
9.35ean. Erronka zalea zarela
agerikoa da, zure errekupe-
razio prozesuan ere hala zara?**

Ez. Hobetzen ari naiz, pixkana-
ka, baina ez dut helbururik jar-
tzen, hala eginez gero, eta hel-
burua lortzen ez badut, frustra-
zioa sortzen zaidalako. Egiten
dudana ondo egin nahi
nuke, pausoz pauso, presarik
gabe, eta ahal bada surf edo
triatloi munduari begira. Surfa
nire pasioa da, ez dit ahalegin
handirik eskatzen entrenatzea.
Ezin dut zutik egon taula gai-
nean oraindik, baina belauni-
ko moldatzen hasia naiz, esku
bat eta hanka batekin. Txarre-
na uretara sartzeko laguntza



beharko nukeela da, makuluak hartu edo emango lizkidakeen norbait alboan beti. Edo itsas txakur baten moduan sartu uretara, eta atera bertatik, horrek begirada asko erakartzen baditu ere. Udan gutxiago joan naiz hondartzara bainatzera. Marea behean dagoenean, asko kostatzen zait. Uda bukata jende gutxiago ibiliko da, eta saiaturiko naiz gehiagotan uretaratzen.

Aseguruak, ezintasuna... Nola daude. Arduratzen zara, gauza horiekin?

Hor ari dira, *stand by* dago egoera. Ez dakit ezer. Ez dakit zer kalte-ordain erabakiko duten niretzat, eta frustrazioa sortzen dit. Bukatzea nahi dut. Esatea: hainbeste diru, hainbesteko ezintasuna. Oraindik bajan nago, eta pentsatzen dut

emango didaten ezintasunaren portzentajearen zain egongo direla, kalte-ordaina erabakitzeke. Ez nago egunero aseguruei lata ematen, ez pentsa, baina bukatzea nahi nuke. Arduratzan nau zer ezintasun ematen didaten, asko, ze nire asmoa lehengo bizitzara ahalik eta gehien hurbiltzea litza-teke, gazte edo pertsonekin lotutako zerbaitetan jardutea.

Ze jardun, zehazki?

Ba ez dakit, eta orain ezingo nuke erantzun. Heziketa fisikoko irakaslea, lehen nintzen bezala izatea berriro, gaur-gaurkoz, oso zaila ikusten dut. Gainera, ez dut neure burua ikastetxe batean, hainbeste jenderen aurrean ikusten. Orain, zer egin nahi nukeen baino gehiago, errehabilitazioan nago zentratuta. Ni izan, la-

«Bizirik nago, eta poztan naiz. Istripua sekulakoa izan zen, eta anbulantzia iristerako 45 minutu pasatu ziren. Bista ere galtzen hasia nintzen, totala hitz egiten... Baina bizirik nago»

sai, nire burua kontrolatu, oreka lortu, eta fisikoki trebetasuna eta indarra irabazi, minak kentzeko. Hiruzpalau urte barru helburua ni ondo sentitzea da, baina gaur-gaurkoz hain urruti ikusten dut hori... Ez dakit noraino iritsi naitekeen, muga non dagoen.

Bueltatu al zara istripua gertatu zen tokira?

Ez. Eta bueltatuko naizenik ere ez dut uste. Ez aspaldi bizikletan atera nintzen lagunekin, eta istripua gertatu zen tokitik pasatu ginen. Han zegoen Er-tzaintzak markatutako gezia, eta mutil bat korrika Zumaia-rantz. Esan nion kideari: 'Jode txo, ez dakit zenbat urtetan hemen ez da beste istripurik egongo, eta niri tokatu behar'. Baina ez diot buelta askorik ematen, ez dut azalpen metafi-

siko edo antzekorik bilatzen. Bizirik nago, eta poztan naiz. Istripua sekulakoa izan zen, eta anbulantzia iristerako 45 minutu pasatu ziren. Bista ere galtzen hasia nintzen, totala hitz egiten... Baina bizirik nago. Tatuaje bat egin genuen Jo-kin lagunak eta biok, besoan, istripua gertatu zenean ikusten genuenarekin (Getariako arratoia ikusten da, olatu batzuekin). Leku beltza da niretzat... Emango diogu buelta, helduko da eguna.

Familiarekin zer moduz?

Ondo. Istripuaren ostean Nerea bakarrik egon zen nirekin erietxean. Umeak denborara etorri zen. Heldutasun handia erakutsi du emazteak. Besteren bat izango bazen, hondoratuko zen, edo beste modu batean hartu. Berdin-berdin jokatu du, ez da inoiz kexatu. Inguruko babesak ere asko lagundu dio bidean. Nik ez nuen nahi seme-alabak erietxera etortzera, eta bideo deiekin eta Whatsappekin moldatu gara. Beraiekin aurrez aurre hitz egiten saiatu naiz, psikologoak aholkatuta, baina ez da erraza, negarrez hasten baitira. Ez omen naiz lehengo aita berbera, ezin baitituzte lehengo gauzak egin orain. Ahal dudana egiten saiatzen naiz, eta hor itsasoa oso garrantzitsua da, bertan nire gabezia gutxiago nabaritzen delako. Olatu bat hartzea euren aurrean, tubobat, eurak ere gozatzen... Auto automatikoa ekarri dugu, eta lau eguneko ihesaldia egin dugu Port Aventura-ra. Porru eginda bukatzen nuen eguna, feria bakoitzean protezia jarri, kendu... baina beharra neukan beraiekin hori partekatzeko. Maitasun latza erakusten zidaten une oro, eta bostak auto berean joateak be-

te egin ninduen. Oso beharrezkoa izan zen. Normaltasunera bueltatzeko beste pauso bat izan da.

Istripuan Jokin laguna ere zauritu zen. Zer moduz harekin?

Anaia txiki bat bezalakoa da niretzat. Mina dauka sorbaladan, baina ondo dago, barrutik darama. Mugikortasuna galdu du apur bat. Zegama-Aizkorri mendi maratoian ezagutu genuen elkar, duela hiruzpalau urte, eta gero korrika sekulako entrenamenduak egin izan ditugu elkarrekin. Orain fisioan elkartzen gara, Olatz fisioa Jokin en lankidea delako. Telefonoz asko hitz egiten dugu, eta astean behin, edo bitan, kafe bat hartu. Istripuaz aritzen gara, noizean behin. Ez da gai tabua guretzat. Denborak, lasterketak, abokatuak... Lehengo bizimoduaren antzera jokatzen dugu. Pertsona berezia da niretzat. Esango nuke betirako lagun onak izango garela. Bere lasterketak ikustera joateko gogo daukat, normaltasun horren bila, bete-betean baitabil. Olatz fisioa ere aipatu nahi nuke. Pilo bat lagundu gaitu, musu truk lan egiteko prest beti. Hirukote bikaina osatu dugu.

Egon zineten istripua eragin zuen pertsonarekin.

Bai. Esan ziguten gaizki pasatzen ari zela, eta nik ere beharra neukan berarekin egoteko. Esan nion istripua giza akats bategatik gertatu bazen, sake-lakoa begiratzeagatik, adibidez, ez niola barkatuko, ze bestelakoan, arreta edonork galdu dezakegu uneren batean. Istripuak ez dauka azalpen errazik, baina tira. Gertatu da eta kito. Igerilekuan ere topatu izan dut, etengabe esaten



Argazkiak: Jon URBE | FOKU

dit, negarrez: 'Barka nazazu, nola zaude?'. Nabaritzen da bera ere ez dagoela ondo, orduan... Berarekin elkartzea ez zen jendearen aurrean egin genuen halako barkamen keina, gure arteko halako elkartze natural bat baizik. Une

hartan toki hartan elkartu ginen hiru pertsona izan ginen, ez besterik. Istripua berak eragin zuen, bai, baina ez zuen nahita egin. Gurekin egoteak bere mina apaldu badu, konforme. Zergatik ez naiz bere sufrimendua leuntzen saiatu-

ko? Berarekin txarrean erreakzionatzeak zertarako balio du? Zer lortzen duzu amorruez jokatuta? Tentazio hori burutik pasa ere ez zait egin, eta berak ere egoera ahalik eta ondoen gainditzea nahi nuke. Gertatu zen, eta kito.

«Bizitza bat neukan istripua gertatu aurretik, eta beste bat ondoren. Orain aurrera begiratu, zailtasunei aurre egin, frustrazioak saihestea tokatzen zait»

Itsutu gabe, eta eskatzeko bai-menarekin, zer eskatuko zenioke etorkizunari?

Lehen neukan bizitzara itzultzea. Emango didaten kalte-ordaina eta gehiago ordainduko nuke, baina diruak ez dit ezer konpontzen. Zorigaizto hark gauza on batzuk eman dizkit, baina bizitza aldatu zait erabat. Bizitza bat neukan istripua gertatu aurretik, eta beste bat ondoren. Orain aurrera begiratu, zailtasunei aurre egin, frustrazioak saihestea tokatzen zait. Atzera begiratzeak, egun hura gogoratzeak hondoratu egiten nau. Epeak laburtu nahi nituzke, kirola egin, gazteekin zerikusia daukan jardunen batean aritu. Ez dut, momentuz, Hezkuntza Sailarekin hitz egin, itxaroten nago, ezintasun kopuruari, eta gero gerokoak. %100 aitortuko ez balidate, nahi nuke egun erdiz edo jardun, eta beste erdia ba errehabilitazioan aritu. Nire buroarekin gustura egon behar dut aurrena, eta nire aletxoak jar badezaket, irakaskuntzan edota beste arloren batean, aurrera. Baliagarri sentitu nahi dut, eta akaso pedagogia kon-tuetan murgildu, zailtasun fisikoa edo burukoa duen jendearekin. Haiekin aritua naiz, irakasle nintzenean, eta pila bat ikasi nuen. Hori, eta kirola egiten jarraitzeko aukera bannu, ezin hobeto.