

s o l a s a l d i a k

Luis Rojas Marcos



Solasaldiak [7]

Luis Rojas Marcos



Elkarrizketa

Miel A. Elustondo

Marrazkiak

Jose Anjel Lopetegi, *Lope*

2010

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA



Administrazioa euskaraz **Solasaldiak**

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa

Argitaldaria: Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundea (IVAP)

Diseinua: Concetta Probanza

ISSN: 1576-5563

Lege-gordailua: BI-1141-93

Fotokonposizioa eta inprimatzea: Itxaropena, S.A., Araba k. 45 – 20800 Zarautz



Luis Rojas Marcos

Luis Rojas Marcos (Sevilla, Espainia, 1943). Tirtiri hutsa izan zen txikitan, jakin-min handikoa, bihurria, ikasteko arazoak izan zituen. Jesuitek Portacelin (Sevilla) zuten ikastetxean egin zituen lehen ikasketak baina, ikasketa arazoak tarteko, Aingeru Santua ikastetxean sartu zuten. Han, poliki-poliki hobera egin zuen ikasketetan eta batxilergoa burutu zuen.

Musikarako dohainak izan zituen oso umetatik. Pianoa eta gitarra jotzen ikasi zuen eta, hurrena, bateria, ezin hobea Luis haur hiperaktiboarentzat. 1958an, Yungay laukotea osatu zuen lagunekin batera. Batxilergo ikasketak berak ere, laukotearen emanaldiekin batera tartekatu zituen. Diskoteka eta gisakoetan jo ohi zuten, eta zenbait irratsaiotan parte hartu ere bai.

Musikarekiko zaletasunarekin batera, mediku bokazioa ere izan zuen txikitandik. 1968an, Medikuntzan lizentziaduna zen Sevillako Unibertsitatean, eta New Yorkera emigratu zuen orduan. Bertan bizi da harrezkero, Medikuntzan, Psikiatrian eta Osasun Publikoko programetan buru-belarri lanean.

Medikuntza eta Zirujautzan doktore da Bilboko Unibertsitatean (1975), eta Medikuntza Zientzietan doktore New Yorkeko Estatuko Unibertsitatean (1977). Psikiatria du espezialitatea, Bellevueko Ospitalean eta New Yorkeko Unibertsitatean ikasi ondoren (1969-1972). Ikasketak buruturik, irakaskuntzan jardun zuen lanean, gehienbat.

1972an, AEBetako Buru Osasuneko Institutu Nazionalaren hiru urteko beka irabazi zuen. Ingelesezt hitz egiteko zailtasunak zituzten gaixo immigranteek hizkuntzarekin zituzten zailtasunak –hizkuntza, hesi–, ikertu zituen beka haren bidez. Lan aitzindariak gertatu ziren, eta AEBetako aldizkaririk entzutetsuenetan argitaratu zituzten.

1981ean, New Yorkeko alkate Edward Koch-ek hiriko Ospitale Publikoen Sareko Psikiatria Zerbitzueta zuzendari izendatu zuen. Kargu honetan egin zuen lanik garrantzitsuena aipatzekotan, *HELP (Homeless Emergency Liaison Project)* azpimarratu behar, etxerik gabekoen artean buruko gaitzen bat zutenak artatzeko eta ospitalera eramateko osasun zerbitzu ibiltaria, gisakoetan lehena AEBetan, eta herrialde hartan ez ezik, beste batzuetan ere eredu erabili izan zutena.

Beste egitasmo handi bat ere garatu zuen, *Youth Against Violence: Choose to de-fuse* izenekoa, hiriko ikastetxe publikoetan biolentziaren kontrako alde zuzeneko neurriak hartzeko programa, hain zuzen.

1995ean, Rudolph Giuliani alkateak New York hiriko Osasun eta Ospitale Publikoen Sistemako presidente izendatu zuen. Hamasei udal ospitale eta hiriko anbulatorio sarea zituen ardurapean, hots, berrogeita hiru mila langile eta bost mila milioi dolarreko aurrekontua. Sei urte eta erdian, zerbitzuen kalitatea inoiz ez bezala hazi zen. Hiriko ospitale publikoen arduradun zenez, eta, halaber, hiriko Larrialdien Kontroleko Batzordeko kide, bertatik bertara bizi izan zituen 2001eko irailaren 11ko atentatuaren ondoko estutasunak. Idatzi ere idatzi zituen bere bizipenak *Más allá del 11 de septiembre* (Irailaren 11tik harantzago) liburuan.

2003tik 2007ra *Catholic Healthcare West*eko Kalitate Batzordeko aholkulari eta presidente izan zen, hots, Kalifornian, Nevadan eta Arizonan 23 ospitale dituen AEBetako sareko buru.

Gaur egun, Psikiatria irakasle da New Yorkeko Unibertsitatean. Hiriko Medikuntza Akademiako kide da, Psikiatriako Amerikar Elkarteak –eta elkartearen Merezimendu Saria jaso, bizi osoan egindako lanarengatik–, eta Medikuntza Aringarriaren Amerikar Akademiako kide.

2005ean, New York Estatuko Medikuntza Batzordeko kide izendatu zuten, eta 2008an, berriz, Zaintza Aringarrien Hezkuntzarako Batzordekoa.

Hainbat liburu eta iritzi artikulatu ditu argitaratuak. Horien artean dira, besteak beste: *La ciudad y sus desafíos* (Hiria eta haren erronkak), *La pareja rota* (Bikote hautsia), *Las semillas de la violencia* (Biolentziaren haziak, Saiakera saria 1995ean), *Nuestra felicidad* (Gure zoriona), *Más allá del 11 de Septiembre* (Irailaren 11tik harantzago), *La fuerza del optimismo* (Optimismoaren indarra), *La autoestima* (Autoestimua), *Convivir* (Elkarrekin bizi) eta *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia* (Zorigaitza gainditu. Erresilientziaren indarra), orain artekoetan azkena.

Lau seme-alaba ditu. Musikazale handia da, idaztea maite du, eta lasterka egitea. Hamazazpi urte badaramatza New Yorkeko maratokia egiten.

Espanian egin zuen egonaldi laburrean hartu gintuen ekainaren hasieran Madrilen. Ameriketatik etorri berritan, hitzaldia egin zuen A Coruña (Galizia, Espainia), eta liburu azokara bidean zen liburu berriaren promozio lanetan. *Jet laga* aldean zuela mintzatu zitzaigun, gaztelaniaz, lehenengo agurra izan ezik. Gaztelaniaz mintzatu arren, eguna ingelesez bizi ohi duenaren zalantza eta makuluak erabili zizkigun. Hitz eginak ez ezik, hamaika iritzi artikulutan honetaz eta hartaz jaulkitako gogoeta aleak ere eskura jarri zizkigun, eskuzabal.

Psikiatriak munduan duen izen ezagun eta ezagutua da Luis Rojas Marcos.

Luis Rojas Marcos

“Psikiatria, gaur ulertzen dugun moduan, desagertu egingo da”

Zure azken liburua dakart abiapuntu: *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia* (Zorigaitza gainditu. Erresilientziaren indarra). Irudi luke psikiatrian hitz berri horren agertzea –erresilientzia, kasurako– eritasun berri baten albiste dugula, edota, bestenaz, eritasun zahar bati aurka ekiteko bide orain arte ez saiatur...

■ Nik esango nuke lehengo eritasun zahar berak ditugula, nahiz eta orain arte ez bezalako bideak saiatur jotzen dugula haiek aztertzeraz. Hitz berri batek lehenagotik ere bazen zer bat kontzeptualizatzen laguntzen digu. Horren adibide dugu *estres* hitza. Ongi dakigunez, era berdintsuan erabiltzen da hizkuntza guztietan ere. Berez, Fisikatik dator *estres* hitza, eta inguruak objektu baten gainean egiten duen presioari egiten dio erreferentzia. Hitz unibertsala da, gaur egun, eta gizakiak bizi duen presioa, tentsioa, adierazten du. Aski du batek “estresatuta nago” esatea, guztiok berehalakoan ulertzeko. Are, ongi ikusia ere badago: “Gizon gizajoa, stresatuta dago! Andre gajoa, stresatuta dabil azkenaldion! Lan inportanteren batean ari izango da, inondik ere”. Aldiz, esan “nekatuta nago, urduri nago, beldurtuta nago, antsietateak jo nau, deprimetuta nago...”, badirudi ez duela esanahi bera, indar bera. *Estres* hitza erabilera handikoa da, hitzak

adierazi nahi duen sentimendua lehen gizakiari berezkoa izanagatik ere: lehen gizaki hura, haitzuloan stresatuta, zaratotsak entzuten zituelako, edota familiari zer jan, zer edan eman ez zuelako. Egin duzun galderak ez du akatsik... “Estres” hitzaren gainean esan dudana esango nuke Psikiatrian erabiltzen hasi garen termino horri buruz ere –hau da, *erresilientzia*–: fisikatik datorkigun hitza, “malgutasun” eta “erresistentzia” hitzen arteko nahaste bat, gomazko pilota batek egiten duen bezala egiten dugula adierazi nahi duena... Gure segurtasuna, gure bizitza edo gure zoriona mehatxatzen duten egoeren kontrako erresilientzia adierazten du.

***Erresilientzia* terminoak *estres* hitzak egin duen bide handi bera egingo duela igarri uste duzu?**

■ Baietz uste dut, nahiz eta aurreikuspen hutsa izan. Baliteke bide handi hori bera ez egitea, jakina, baina mundu anglosaxoian, esaterako, hitza hedatzen hasita dago. Hara, AEBetan –zertxobait irakurri dutenak, hitzaren berri dutenak–, hasiak daude erabiltzen: “Hori erresiliente duk!”, eta erresilientzia hitza darabilte eta ez pertsonen dagokienean bakarrik, baita egoera eta herrialdeei dagokienean ere. AEBetan esan dut, baina Frantzia ere erabiltzen dute: *resilience*... Zure

galderaren harian, dena den, badut adiskide bat bestelakorik esan zidana: “Eta zertan ez diok esaten ‘flexo-erresistentzia’?”. “Motelak! Horrek ‘erresilientzia’ bera baino bitxiago ematen dik!”. Kar, kar, kar... Horretan gara.

“Bizitzari zukurik onena ateratzekotan ez da aski eritasunak osatzea. Hori bezain inportantea da hobeto bizitzen eta sentitzen ikastea, eritasunak eta zorigaitzak gainditzen jakitea”

Arestian esan dugunez, *Superar la adversidad* dugu zure liburu berriaren izenburua. Zuk sinatuak diren beste lan askoren tituluetan ageri diren hitzak ditugu, berriz, *optimismoa, autoestimua, ongizate fisiko eta emozionala, giza harremanak...*. Zure lan guztien helburua beti bat eta bera da? Gizakia zorion bila beti?

■ Irakurleetan nork bere helburua du, esango nuke. Ni neure helburuaz mintza naiteke... Badakit bizitzari zukurik onena ateratzekotan ez dela aski eritasunak osatzea. Hori bezain garraztitsua da hobeto bizitzen eta sentitzen ikastea, eritasunak eta zorigaitzak gainditzen jakitea:

maite dugun horren heriotza, inguruaren nahiz beste gizaki batzuen erasoak... Beharrezkoa da hobeto bizitzen laguntzen diguten gizakiaren kalitateak modu metodiko eta zientifikoan ikeritzea... Zauri bat egiten dugunean, ez dugu antibiotikoa behar nahitaez. Zauriek sendatzera egiten dute, ez dudarik izan horretan. Gehienetan, bere gisa. Horretarako dago gure sistema immunologiko naturala –programa genetiko hori, alegia–, gorputzeko zauriak osatzeko. Bada, gorputzeko zauriak nola, berdin buruko gaitzek eta sentimenduek eragindako zauriak ere. Oraindik orain arte ez da horrelakorik aztertu, hori ere egia da, baina eginak diren ikerketa eta azterketak baliatzen ditut nire lanetan. Orain baino lehen filosofo eta pentsalariak jardun dute gaiok lantzen, baina, zorigaitzez –nahiz eta oso gogoeta sakon, burutsu eta interesgarriak egin–, ez ziren kalera irteten, ez zioten jendeari galdetzen: “Hi zer haiz, optimista? Zer dion hik optimismoaz?”. Ez. Filosofo eta pentsalariok beren ideiak baino ez zituzten azaltzen, gehienetan. Optimismoak Europan duen prentsa gaiztoa, adibidez, zenbait filosofoen ekarriari zuzen loturik dago, esperantza izateari uko egiten baitzioten, edo bizian izan ditugun aldi gozoen oroitzapen ezteiei, edo porrot eginaren errua ukatzeari... Are, bizitzak alderdi positiboak dituela uste izatea bera, ezjakintasunari egozten zioten, tolesgabetasunari. Egun, bestela da egoera. Optimismoa aztertu eta definitu dugunetik badakigu, jakin, baliabide positiboak ditugula esperantza izatea, mina joango zaidala sinestea, seme-alabek hobera egingo dutela uste izatea, oroitzapen on eta ederrak izatea gogoan, geure buruak lar ez zigortzea, etab. Baliabide positibo horiek lagungarri ditugu, zinez, eta halaxe onartu beharko genituzke.





Optimista

Optimista naizela diote, eta ulertzen dut, baina nik esan ohi dut errealista naizela.

Historia bera da pesimismoaren kontrako antidotorik bikainena. Eman dezagun, gaixotasunak, biolentzia, pobrezia, diktadurak... begiratu ipar eta hego, eki eta mendebalde, gaur egun biolentzia gutxiago dago. Gerrak berak ere, ez dira garai batean bezain hilgarri.

Gaur egun, inori ez zaio buruan sartzen Lehen eta Bigarren Mundu Gerren parekorik gerta litekeenik. Haurren kontrako biolentzia gutxiago dago, biolentzia gutxiago emakumeen kontra. Aski da estatistikei begiratzea, historia irakurtzea, duela hamar-hamabost urte hurrek zuten heriotza tasa aztertzea... Alegia, dena ez da perfektu, dena ez dago ongi gure mundu honetan. Horra hor Afrika, adibidez, edota Asiako eta Hego Amerikako zenbait herrialde, non pobrezia ikaragarria den. Hori hor dago, eta gerrak eta biolentzia eta gainerako gaitz guztiak, baina egia ere bada gizakiak uste duela –automatikoki uste–, historiako garairik latzena bizi duela. Iragana idealizatzeko joera dugu. Iragana berez izan den baino errukarriagoa, lasaiagoa, osasungarriagoa izan dela irudikatzeko joera automatikoa dugu. Iraganaren idealizazioa. Baina benetako datuak hartu behar dira kontuan... Zinez, oso gauza gizatiarra da joandako garaia hobea izan zela pentsatzea.

Zeri zor zaio European indarrean dagoen pesimismo hori? Non du oinarri?

■ Egiazki, ez gara pesimista. Aski dugu jendea-ri galdera egitea. Optimismoak hiru osagai ditu. Lehena, esperantza, egoera oker bat zuzenduko den itxaropena; eritasun bat, adibidez. Bigarrena, oroitzapen onak izatea; aurrez izan ditugun egoera makurrak gainditu ditugulako ziurtasuna, horrek aitzina ere datozkeen zailtasunak gainditzeko adorea ematen baitigu. Hirugarrena, gure buruak lar zigortu gabe oraina esplikatzea, gure gaitzak ez duela betiko iraungo pentsatzea, aurre-

ra egingo dugula gogor uste izatea, alegia. Bada, oinezkoari optimismoaren hiru osagarriok azaldu, eta bere optimismo maila 0tik 10era bitarteko mailan kokatzeko eskaturik, gehienek 7 edo 8koa eman ohi diote bere buruari. Esan nahi baita, pesimismoa kulturala, soziala dela hemen, ez dagokio norbanakoari. Bilkura batera joan eta “Optimista naiz!” esatea ez da ongi ikusia. “Optimista? Hi haiz hi, xaloa, inozoa. Gorriak ikusi beharrean haiz!”. Aldiz, banaka-banaka galdetu jendea eta optimistatzat du bere burua, eta, are gehiago, oro har aski pozik bizi dira. Alabaina, mundua arras gaizki dabilela uste dute...

Filosofo eta pentsalariak aipatu dituzu lehen. Javier Sadaba filosofo eta irakasleak zioenez, platonikoek ez ezik, neoplatonikoek, aristoteli-koek, epikureoek, estoikoek eta gainerakoek zoriona lortzeko estrategia halako bat landu zuten, giza gaitasunak oinarri harturik. Haiek, nonbait, “arimaren lasaitasuna” zuten zoriona-
ren sinonimo. Zer da, 2.000 urte igaro eta ura bere bidean, gizakia zorion bila oraindik?

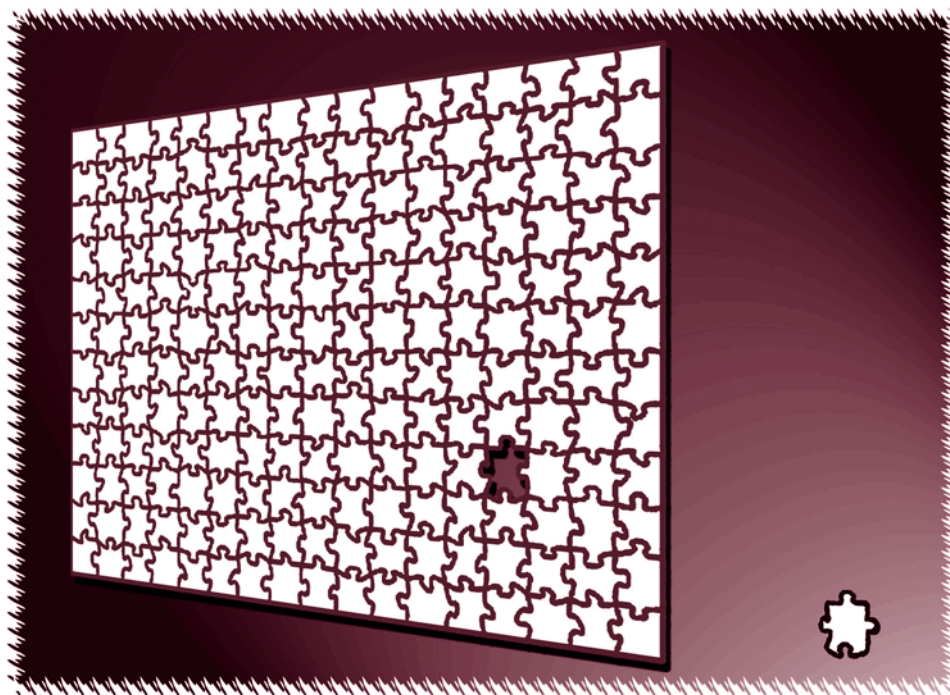
■ *Zorion* hitza esanahiz beterik dago, eta sub-jektibotasunak markaturik dator. Zoriona azter-tzen abiatzen garenean, muntazkoa da zer azter-tzen ari garen mugatzea. Oro har, AEBetan eta nazioarte mailako ikerketa askotan ez da *zorion* hitza erabiltzen, *bizitzarekiko asebetetzea* baizik. *Zorion* hitzaren esanahia zehazte aldera, besterik ez bada ere. Bizitzarekin aski pozik egotea. Bizi-tzak merezi duela uste izatea. Ez da, nahitaez, bake espiritualaren gorenena. Jakina, izango dira

Bizitza aktiboa

New Yorken egin dudana psikiatria lanean, eta bertako osasun arloan egin dudanean, bi gauza behintzat ikasi ditut. Lehen, bizitzari esanahi osoa emateko, eta adin-
gure iraganaren karikatura bihur gaitzan galarazteko, bizitza aktiboa egin behar dugula, gorputzaren trebetasunak eta arimaren gaitasunak beti lanean edukiarazi behar ditugula. Edota, duela hiru hamarkada Simone de Beauvoirrek idatzi zuenez,
“Pertsona, talde, proiektu eta helburuen alde saiatu behar gara; gizarte lanean, politikoan, intelektualean edota artistikoan

murgildu; grina indar handikoak izan, geure baitara itxita bizi ez gaitezen”. Ikasi dudana bigarren gauza zera da, oso zaila dela arestian aipatu dudana lehenengo ikasgaia aplikatzea, aldeztu aurretik ez baditugu bai gizarteak eta bai guk geuk adinaren inguruan ditugun ezjakintasun, aurreiritzi eta estereotipoak guztiz baztertzen.





Jainkoagan sinesten dutenak eta arimaren bakea eta, beharbada, zoriona, Jainko harekiko lotura estuenean gauzatzen dutenak. Dena dela, guk besterik daukagu buruan: sentimendu arrazoizko bat, bizitzarekin asebetetzea. Bizitzaren joko erregelen arabera joka dezakegula sinestea, irabazteko aski aukera ditugula sinestea, bizitzari une gozo asko ateratzeko moduan garela pentsatzea, gure bizimoduarekin aski pozik gaudela... Bestela jardunez gero, kontzeptu konplikatuagoak eta esplikatzeko bihurriagoak direnak erabiliz —estasi eta gisakoak, adibidez—, bada, oso zail da ezer ikertzea. Eta, egiatan, jendeak ulertzeko moduko kontzeptuak ikertu behar dira. Gainerakoan, nork bere molde ezberdinean ulertzen badu gertakari bat bera, ez dugu aitzina egiteko erarik izango. Alferrik ariko gara.

“AEBetan eta nazioarte mailako ikerketa askotan ez da *zorion* hitza erabiltzen, *bizitzarekiko asebetetzea* baizik. Bizitzarekin aski pozik egotea. Bizitzak merezi duela uste izatea”

Zoriona ez, *bizitzarekiko asebetetzea*. Ongi neurri subjektiboa, esan duzunez.

■ Absolutuki subjektiboa, absolutuki! Atsegin sentimendua bezain subjektiboa, esaterako.

Atsegin sentimendua, hala ere, aski partekatzen dugu. Inor gose baldin bada, jan, eta ase da, eta atseginaren jabe. Berdin orgasmo sexualaren kasuan ere, haurrak izan eta espeziea iraunarazteko naturak jarri digun pizgarria, alegia. Honi dagokionean, pizgarria bera da atsegin. Besterik da gizakiak atsegin hori edukiz bete edo janztea; maitasunez, adibidez. Alegia, subjektiboa da atsegina. Nork bere erara janzten du orgasmoa, edota otordu goxo bat. Zer subjektibo bat neurtzeko erreminta objektiborik ez izateak dakarren erronkaren aitzinean gaude, honenbestean. Orduan, optimismoa, zoriona, bizitzarekiko asebetetzea, itxaropena ikertzeko modu bakarra jendeari galdera egitea da. Eta alferrik izango da denok ere antzera ulertzen ditugun neurgailuak erabiltzea, subjektibotasunak gain hartzen baitio gure lanari. Menturaz, egunen

batean aldatu egingo da hori ere, baina, gaur-gaurkoz, subjektibotasunak agintzen du eta oinezkoari galdetu beste biderik ez dugu; horixe dugu erreminta. Horrek, aldi berean, jende askok ikerketa hauen fidagarritasuna ezbaian jartzea ere badakar...

Subjektibotasun unibertsal bat badago horren atzean? Subjektibotasun partekatu bat?

■ Baietz uste dut. “Subjektibotasun partekatua”, ez dago gaizki esana. Berdintsu gertatzen da Medikuntza arloan, horixe baita nire lan arloa. Eman dezagun, kolesterola. Kolesterol osasuntsu estandarrari zenbaki bat dagokio. Berdin odolean ageri den glukosa mailari ere. Zenbaki horiek, ordea, probabilitate orokorren arabera dira. Hein batekoak dira, milaka lagunak kolesterol mailaren ikerketaren ondorio. Batzuei eta besteei

Gazteen aisia

Aisialdia, berez, gaztearen eguneroko bizi kalitatearen neurgailu garrantzizkoa da. Denbora librearen edukiaren balioa handitu egin da, eta gaztearen aldarrean duen eragina erabakigarria da. Entretenimenduko industria etengabe ari da gazteriari eskaintzak egiten: denbora-pasa libetigarriak dira, gazteak gogoz beteko dituenak, ez gaitasun berezirik ez dirutza handirik eskatzen dutenak. Musika entzutea, lagunekin zurrutera irtetea, telebista ikustea, irratia entzutea, zinemara joatea, sakelakoaren bidez hitz egitea... denbora-pasa zabalduak dira. Bestalde, gero baino gero gazte gehiagok jotzen du Internetera jolas egiteko, edo nork bere mundua beste inorekin banatzeko. Sareko txat bidez harreman berriak egiten dituzte askok; batzuetan, aski iraunkorrak. Eta kontsumismoa haurtzaroaren osagai oinarritzokotarik bat izanagatik ere, gaztaroan behera egiten du gauzak modu indiskriminatuan erosteko tirriak. Irudipena da, baina uste dut gazteek nahiago dutela nahi dutena egin, nahi dutena erosteko dirua eduki baino.

Biktima

Aldi bateko biktimaren pasaportearen dutenak errazago osatzen eta etortzen dira beren onera, pasaporte horri –nahita ala nahigabe– denbora mugagabearen eusten diotenak baino.

Biktimaren egoera subjektibotik bizirik irten denaren egoerara urtebeteko epealdian igarotzen direnek, gainditu zituzten iraganeko erasoak erronka krudeltzat ikusten dituztenek, aiseago eta lehenago hartzen dute beren bizia den itsasontziko lema. Zalantzarik gabe, erasoak eta gehiegikeriak urteetan eta urteetan jaso dituztenek –dela tratu txarrak jaso dituzten emakumezkoak eta haurrak, dela kontzentrazio-esparruko presoak– eraso bakar bat izan dutenak baino denbora gehiago beharko dute lema hartzen.

Guztiarekin ere, biktima izatetik bizirautera doan trantsizioa osasungarria da guztiontzat, gertakari traumatikoarekin batera datozen kontrolik eza eta inpotentzia sentimenduen intentsitatea leuntzen laguntzen baitu. Horrek helburu berriak izaten laguntzen dio biktimari. Trantsizio hori, gainera, ona da bihotzarentzat eta sistema immunologikoarentzat.

analisiak egin, batez bestekoa atera eta zenbaki horixe erabakiko da kolesterol maila onargarritzat. Esan nahi dut, medikuntzan bertan ere, kolesterolari, arteria-presioari, glukosari dago-kienean... muga patologikoak badira, bai; baina, gainerakoan, oso muga erlatiboen inguruan jardun ohi dugu.

Zerk galarazten digu zoriona, edota, zorion hitza gabe, bizitzarekiko asebetetzea?

■ Jo dezagun jendeari galdetzen diogula: “Zure bizitzan badira pozik zaudeneko momentuak?”, eta “Bai, jakina!”, esango digu, depresioak jota ez badago behintzat, depresioak esperantza oro erauzten baitio gizakiari. Depresioak bizitzari aurre egiteko moldea aldarazten du, energia galarazten, atseginezko zitzaizkigun egoerak berak ere desatseginezko egiten. Alegia, depresioak jota edota min fisiko handiaren mende bizi den jendea izan ezik, pozik da jendea. Jakina da min fisiko handia duen jendeak min zorri hura besterik ez duela buruan. Minez dagoenari ezinezko zaio bizitzaren esanahiaz jardutea, maitasun sentimenduetan pentsatzea. Horregatik da hain garrantzitsua mina artatzea. Bada, jende laginetik minez daudenak edo buru eritasunen bat dutenak kanpo utzirik, jendea aski pozik bizi da. Hona baino lehen, esaterako, hitzaldi egiten izan naiz Galizian lan giroko harremanei buruz, eta galdera horixe egin nuen entzule ziren seiehun lagunaren artean: “Inork esango dit norbera asebetetzeko iturriren bat?” Batak, “maitasuna” esan zuen; besteak, “seme-alabak”; honek, “adiskideak”; hark... Hori biziaren alderdi bat da. Beste alderdi bat, jende asko asebetetzen duena, lana dugu; nahiz eta Bibliari jarraikiz lana Jainkoaren zigorra den... Dena den, uste dut hor Jainkoak ez zuela asmatu, jende askok gozatu egiten baitu lanean... Egia da lana sekulako zigorra gertatu zaiola jende askori,

benetako zigorra izan dela duela gutxi arte, baina gaur egun lanetik beretik ateratzen duela jende askok identitatea, poza, sormena, autoestimua... Diru iturri baino gehiago du askok lana. Badira beste batzuk, aldiz, aisialdian dutenak poza: izan liburuak, telebista programak, kirola... Alegia, jendea galdetu eta badaki nondik ateratzen duen bizitzeko poza, horretaz ari baikara denbora guztian, bizitzeko pozaz. Bizitzeko poz iturriok agortzen direnean, berriz, –arrazoia zeinahi dela ere– beraiek dira bizitzeko poza galarazten dutenak! Izan harremanak eteten direlako, izan maite dugun pertsonaren baten heriotza gertatu delako, lana galtzea, edota, besterik gabe, pozik bizitzen ez jakitea. Hori ere hor baitago.

“Hobeto bizitzen ikas genezake; baina, horretarako, lehen-lehenik, ikasteko premia sentitu beharra dugu. Ondoren, nola ikasi jakin behar dugu, eta, azkenik, ikasi”

Pozik bizitzen ikasten da?

■ Ikas liteke. Bada txiste bat, Europa alderdi honetan irri era-

gingarri ez dena, beharbada, baina AEBetan irria eragiten duena... Galdera bitxi bat da, finean: “Zenbat psikiatra behar dira bonbilla bat aldatzeko?”. Erantzuna, berriz: “Bat, baina bonbillak bere burua aldatua izan dadin utzi behar du”. Hots, bai, hobeto bizitzen ikas genezake; baina,



horretarako, lehen-lehenik, ikasteko premia sentitu beharra dugu. Ondoren, nola ikasi jakin behar dugu, eta, azkenik, ikasi. Matematikak ikasteko, edota geografia, eta berdin gure bizimodua aldatzen ikasteko, ahalegina egin behar da, lana, saiatu. Gizakiok ongi sentitzeko genetikoki programatuta gaude. Hori da abiapuntua. Horregatik, eta hartu izan diren higie-ne neurriengatik luzarazi da gizakiaren bizi esperantza. Ez da azaltzen zaila ere. Gehien-gehien higie-neak lagunduko zuen gure bizi esperantza handitzen. Sendagaiak hor dira, bai, baina ur garbiak infektatuetatik bereizteak lagundu du gehien. Horren atzean, dena dela, programa genetiko hori dugu, luzeago irautera, gehiago bizitzera bultzatzen gaituena. Luzeago bizitzeko, ordea, bizitzeko

pozak egon behar dugu. Joera naturala da, nahi bada... Zauriak sendatzen diren hein berean, jaten dugun hein berean, gizakiak ongi sentitzeko joera du. Zailtasunak agertzen zaizkigunean, egoera bihurriak, eritasunak, zorigaitzak... geure buruak engainatzeko joera hartzen dugu. Modu osasungarrian, esango nuke nik.

Autoengainua ez da arrotz zure lanetan.

■ Ez, ez da. Gogoan dut, esate baterako, New York estatuko herri txiki batean nintzen batean, Hampton Bay-n, poliziarenera joan nintzela. Oso jende atsegina hango poliziak. New Yorken izan balitz, zorotzat hartu eta ez zidaten kasu bihirik egingo. Baina Hampton Bayko herri txikian, aldiz, bihotza zabalik hartu ninduten. Joan eta

Irakeko inbasioa

Hasieran, Irakeko inbasio armatua ulertzen saiatu ginen, gatazkaren arrazoia identifikatu uste zuten argudio politiko eta ideologikoen laguntzaz. Horietan garrantzi handikoenak, honakoak: ez zela komeni terroristak arma hilgarriak bereganatzea, petrolioaren kontrola, Mendebaldearen krisi ekonomiko latza geraraztea, edota islamismoaren aurkako gurutzada judu-kristaua. Aitzitik, ankerkeria egunen kopurua hazi ahala, izugarrikeriak eta bi aldeetan hildakoen katea ugaritu ahala, nire iritziz, inbasioaren arrazoia ez zen pertsonala besterik.

Uste dut George W. Bush-ek Saddam Hussein nortara edo hartara mapatik ezabatze-ko zuen obsesioa ez zela *vendetta* bat besterik, zor pertsonalak kitatzeko gogo makurra.

Irailaren 11ko atentatuetan ez bezala, Irakeko inbasioaren kasuan telebista kateek ez dituzte bertako gerra irudi beldurgarrienak leundu, ez dituzte kaltetuak eta haien senideak errespetatu, ezta telebista pantailaren aurrean jarri ohi diren haurrak ere.

Ondorioz, CNNk, Al Jazeera eta gainerako hedabideek eguna joan eta eguna etorri munduari erakusten dizkieten irudi ikaragarriek gerra zein pertsonala den azaltzen diete biktimei. Hori egunero ikusi ahal izan dugu zaurituen edo preso hartuen aurpegi izutuan, haien senide eta lagunen begitarte ilunean, suak desitxuratu dituen haurren begi errukarrietan, ehunka irakiarren keinu etsietan... Irakiar horiek, harriturik, goseak, babesgabe... ez dute gertatzen ari dena ulertzen, eta saihesteko modurik ere ez dute.



esan nien zera jakin nahi nuela, alegia, zer dioten istripuak izan dituztenek, nola kontatzen dituzten beren akzidenteak. Interesgarria iruditu zitzairen eta laguntza eskaini zidaten. Era jakin bateko istripuen inguruko informazioa besterik ez nuen nahi. Eman dezagun, zerbaiten kontra jo zutenak, baina ez beste auto baten aurka talka egin zutenak. Gisa horretakoak. Gogoan dut emakumezko batek nola kontatzen zuen: “Banindoan eta han non ikusi nuen arbola bat, eta arbola gero eta hurrago, gero eta hurrago, bazetorkidan, bazetorkidan, azkenean jo ninduen arte”. Beste batek esan zidana ere deigarri gertatu zitzaidan: “Ni neure bidean nindoan, eta bat-batean stop seinale bat agertu zitzaidan. Eta, jakina, ez zidan autoa galgatzeko denborarik eman eta hantxe jo nuen bide bazterra”. Adibide bat da, besterik ez, baina gertatzen zaizkigun okerren errua beti bestek duela pentsatzera jotzen dugu. Gizakiaren mekanismo naturalaren parte dira estrategia horiek denak, eta egunero bizitzen laguntzen digute.

“Depresioa da gaitzetan gaitzena, zorionaren lapurrik makurrena, gure izaera kaltetzen duen gaitza, gutxienez bizpahiru aste jarraian irauten duen eritasuna”

Irakurria dizudanez, zoriona galarazten digutenean artean –pozik bizitzen uzten ez digutenean artean–, depresioa da gaitzetan gaitzena. “Denik eta zorionaren lapurrik makurrena” dela esan izan duzu inoiz.

■ Bai. Hala dela uste dut. Depresio kasu asko dira batean eta bestean, eta jende askori eragiten dio bizian zehar. Diotenez, %12k du, gutxi gorabehera, depresio gaitzak joa izateko arriskua. Ez naiz tristuraz ari, ohiko tristuraz, alegia. Ez diogu inori utzi behar tristura lapur diezagun, ez farmakoen industriari, ez sendagileei. Besterik da depresioa, gure izaera kaltetzen duen gaitza, gutxienez bizpahiru aste jarraian irauten duen eritasuna. Deprimtuta dagoen inorekin hitz egitea nahikoa da konturatzeke pertsona hura ez dela lehengoa, ez duela bizitzeko ilusiorik, pentsatzeko era ere aldatua duela, erreduntzat jotzen duela bere burua, esperantzarik ez duela... Depresioak gure aldartea itzulipurdikatzen du, negarra, tristura, estutasuna eragiten dizkigu... Gure izate fisikoa ere kaltetzen digu, energia galarazten digu, gosea, sexu grina, loa... Ez da, hortaz, malenkonia kontua, ez gara nostalgiaz ari. Ez. Depresioak hormonei eragiten die, serotoninari, dopaminari... Esperantza lapurtzen digunez, ez dugu irtenbide posiblerik ere aurreikusten eta, beraz, “zertan hartu sendagairik, honek konponbiderik ez du-eta!”, pentsatzen du gaixoak. Eritasun beldurgarria da. Biziak ez duela merezi pentsatzen du gaixoak, eta suizidioa da azken ondorioa, itzulerarik gabeko bidea. Estatistikek diotenez, bere burua hiltzen dutenen %90 depresioak jota dago. Horrek ez du esan nahi depresioak jota dauden %90ak bere buruaz beste egiten duenik. Ez, gehienek ez dute bere burua hiltzen, baina pentsatzen dute horretaz. Deprimtuta dagoen pertsona batek bere buruaz beste egitea pentsatzeak esan nahi du ondorio dramatikoak izan ditzakeen eritasunari buruz ari garela.

Minbizia eta hiesa baino eritasun hilgarriagoa ote da, bada, depresioa?

■ Bai. Kontua da, artatuz gero, depresioa osatu egiten dela, edo kronifikatzen. Diabetesaren

Hitz egin

Inorekin hitz egitea giza ekintza funtsezkoa da. Inori hitz egiten entzutea, berdin. Hitzari esker, gizaki bat bera ere ez da uharte. Hitzak irudi eta emozioekiko dituen lotura horrek gure beldurrak aienatzen laguntzen digu, eta, hori ez ezik, baita gure aldartea besterekin elkar banatzen ere. Horrela, hitz eginez, begiratu batean ilun zaizkigun egoerak argitzera jotzen dugu, ziurtasuna eta laguntza jasotzen ditugu, errukia, konfiantza eta kontsolamendua. Inorekin elkarrizketan jardunez, jasotzen duguna ez da ahuntzaren gauerdiko eztula, ez da hutsaren hurrena, guk usteko genuena baino askoz gehiago baizik. Kontu hau are eta garrantzi handiagokoa da haurrari dagokionean. Egoera traumatikoen aurrean denean, haurrak erresistentzia handia du, betiere ondoan maitasuna eta ziurtasuna ematen dizkieten helduak baldin baditu, behintzat. Helduen egitekoa da haurrari hizkuntza lau eta lasaian gertatu den hura esplikatzea, haurrak bere beldur eta izuak azal ditzan, dela hitzez, marrazki bidez, edo andrakila jolasen bitartez. Haurra lasaitu egiten da horrela, hari kasu eginda, hari entzunez eta beraren galderei erantzunez. Aldi berean, munduak itxura oso ziurra ez badu ere, garrantzitsua da haurrak jakin dezan beti izango duela gurasoen babesa, edota senide eta hurrekoena. Bi helburu lortuko ditugu horrela: batetik, egia azalduko diogu; bestetik, berriz, ez ulertzen duen, ez ulertu behar duen hainbat gauzaren kontra babestuko dugu.



kasuan bezala gertatzen da: depresioak jotako askok sendagaiak behar dituzte beren bizi guztiko. Eritasun zaharra izanagatik ere –Hipokratesek berak “bilis beltza” du aipagai–, sendagaiak izan ez ditugun bitartean malenkonía egoeratzat hartu izan da. Gaur egun badakigu hori ez dela horrela. Gaur egun depresioari kontra ekiteko baliabide eraginkorrak ditugunez, gaixoak ere prest daude beren buruak tratamendupean jartzeko, “Deprimiturik nago” esateko. Minbiziari dagokionez, jakina da Mendebaldeko munduan lau lagunetatik bat minbiziak hilko duela. Eta askoz gehiagori erasango die. Guztiarekin ere, minbizia maiz agertzen den arren, sendatu ere egiten da gaur egun, nahiz eta ez beti. Larrazaleko minbizia, prostatakoa, bularrekoa... sendatu egiten dira garaiz harrapatuz gero. Alegia, minbiziaren kontrako tratamenduak ditugula esan nahi dut. Hiesa dela

eta, zera esan behar dut,
eritasun kroni-
koa dela
gaur



egun... Oraindik orain, ospitale bat itxi dute New Yorken, elizbarruti katolikoaren Saint Vincent ospitalea, Manhattanen, iragan mendearen hasieran irekia zutena. Eriete horretan hiesak jotako gaixoak artatzen zituzten, batik bat. Baina hiesak jotako gaixoa kronikoa denez, eta sendagaiak hartu eta bere burua hein batean zainduz gero, hamaika urte biziko denez, ez du ospitalean luze egon beharrik. Mendebaldeko egoerari buruz ari naiz orain. Bai, eritasun latzak badira hamaika, batzuk oso mingarriak –tratamendua bera eritasuna bezain mingarria, askotan–, baina depresioak dakarren aspermen hori, bizitzeko motibaziorik eza, ikaragarria da.

Zergatik du prentsa handiagoa arestian aipatu ditugun eritasun larri horietako batek, depresioak baino?

■ Eritasun mental orok aspaldidanik datorren zama du lepoan. Diskriminazio zama, nahi baduzu, marjinazioa. Gogoan hartu psikiatriak berak ez duela mende bat baino askoz gehiago. Arlo berria da, beraz. Buruko gaitza zuen gaixoa deabrutua zegoela uste zuten garai batean. Joan deneko lauzpabost hamarkadetan baino ez da buruko gaitza aintzakotzat hartua izan. Medikuntzaren barruan bertan, lan handia egin behar izan da sendagileek gaixotasun hura onar zezaten. Partez, psikiatra beraren errua da, filosofiaren atetik egin baitzuen sarrera medikuntzan. Psikiatrak erabili ohi zuen hitz egiteko modua ere, ez zegoen ulertuko zuenik. Oroit naiz, 60ko hamarkadan, ikasten ari nintzen garaian, AEBetan, sendagileak kexu zirela psikiatrak ulertzen ez zituztelako. Zirujau batek, esaterako, esango zuen: “Bihotzetik operatu berri dudan gaixoa deprimitzen ari da, negar eta negar ari da egun guztian”. Eta psi-

kiatrari hots egingo zion, kontsulta eske. Psikiatrak bisita egingo zion gaixoari eta, ondoren, mediku zirujauarentzako txostena idatziko zuen: “40 urteko emakumea, Elektra konplexuduna, aitarekiko lotura afektibo handiak dituena, nahiz eta hura hila den, eta...”. Alegia, zirujauak ulertzen ez zuen hizkuntza erabiliko zuen, psikodinamikan edo psikoanalisian oinarritutako hizkuntza, azken finean. Ondorioz, medikuntzan bertan ere, ahizpaordetzat hartu izan dute psikiatria; partez, garuna oso gauza konplexua delako eta, partez, espezialistak zerabilen hizkuntza hura ulertuko zuen mediku zirujaurik ez zegoe-lako. Horrek ez digu askorik lagundu psikiatroi, alderantziz baizik, zinez zaildu digu lana.

“Medikuntzan bertan ere, ahizpaordetzat hartu izan dute psikiatria; partez, garuna oso gauza konplexua delako eta, partez, espezialistak zerabilen hizkuntza hura ulertuko zuen mediku zirujaurik ez zegoelako”

Arreta eskasaren desoreka

Haurra nintzelarik ume “bihurria” nintzen, geldirik ez egotekoa. Hargatik “bihurri”. Ama, berriz, nire baitan ikusten zuen alderdirik positiboena –ñimiñoena izanagatik ere– azpimarratzen saiatzen zela oroitzen naiz. Hamabost urteko nintzela, eskola porrotaren berri izan nuen. Jesuitek zera esan omen zieten gurasoei: “Hobe du lanbideren bat ikasi!”. Horrek ez zidan onik egin, jakina. Iruditzen zitzaidan ezin nuela bete gurasoek nigan ezarria zuten esperantza. Atera kontuak, Aste Santuan –ni Sevillakoa naiz–, hiru kofradiatan parte hartzen nuen, mirariaren zain edo... Garai bertsuan, ikasle txarren ikastetxe batera sartu ninduten. Han, bertako zuzendariak, maitasun handiz, gaur egun haur hiperaktiboek agintzen zaizkien estrategietako batzuk aplikatu zizkidan. Zuzendari hura sen hutsez ari zen, jakitez baino. Dena dela, eta espediente akademiko oso ona ez banuen ere, medikuntza ikasten hasi nintzen. Han, lagunartean –eta zentraminak eskura–, ikastea gustatzen zitzaidala jabetu nintzen, ergel hutsa ere ez nintzela jakin nuen.

Zer edo zer baino gehiago ikasi nuen handik, ikasgai ederra. Ikasi nuen krisi guztien bihotz-bihotzean ere badela aukera bat, eta bedeinkatua dela aukera hartaz jabetzen dena. Niri dagokidanez, neure burua hobeto zegoela ikusi nuenean jabetu nintzen aukera hartaz, ingurukoek ere lagunduko zidatela konturatu nintzenean...

Zertan da egoera gaur egun, medikuntzaren ahizpaordea ote da, oraindik, psikiatria?

■ Espezialitateen artean ahizpaordea da oraindik, baina aurrerapen handiak egin dituen. Aurrerapen handiak eginak ditu garuna ulertzeari dago-kionean, batik bat, hau da, garunaren neurokimikan, haren biokimikan. Jakitea garunean substantzia jakin batzuk badirena –dela serotonina, dela dopamina–, gure gogo-aldarteari eragiten diotenak eta, beraz, haietan eraginez –sendagaien bidez, esaterako–, gure aldartea bera kontrola dezakegula... bada, gauza handia da zenbait eritasun berriren kasuan. *Eritasun* esan dut, nahiz eta lehen ere baziren, baina ez behar bezala identifikaturik. Jo dezagun, Arreta Eskasaren Desoreka, haurretan. Horixe izan nuen nik, esaterako. Jakina, garai hartan “haur bihurria” nintzela esaten zuten denek, ez besterik... Gazte nintzelarik, oliba biltzen sorora joaten ginenean, hiperaktiboak beste inork baino oliba gehiago biltzen zituen. Alabaina, gela itxi bateko aulkian jarririk egon behar zenean ordu bat eta bi eta hiru, bada, orduan ageri ziren hiperaktiboaren ezintasunak. Hamahiru-hamalau urte nituela gutxiegiak nituen ikasgai gehienetan. Gaur egun, izen jakin bat du desoreka horrek, eta arazoa duten haur eta gazteek badute tratamendu bat ere... Nire iritziz, psikiatria, gaur egun ulertzen dugun moduan, desagertu egingo da. Etorkizunean espezialistak izango ditugu: izango dira psikologo edo aholkulari, eta bizitzak egunero jartzen dizkigun erronkei aurre egiten lagunduko digute, dela zahartzaroari, dela gure gaitasunen galerari, dela pertsonen arteko gatazkei, tristurari, maite ditugun heriotzari, bokazio kontuari... Aholkulariongana joko dugu, laguntza eske. Bestalde, neurologoaren kontsultara ere joko dugula uste dut, garuneko espezialistak garuneko eritasunak arta diezazkigun; besteak beste, depresioa, edota bulimia, eskizofrenia, adikzioak,

arreta eskasaren desoreka... Oraingo psikiatraholkulari nahaski honek ez du etorkizunik, ez baita posible arlo guztietan aditua izatea. Gaur eguneko psikiatriak desagertzera egingo du, eta neurologo eta endokrinologoak izango ditugu, batetik, eta psikologo eta aholkulariak, berriz, bestetik; guri bizitzen laguntzea izango dute lana, eguneroko babak eltzetik ateratzen guri laguntzea. Horretan nago ni, behintzat.

“Etorkizunean espezialistak izango ditugu: izango dira psikologo edo aholkulari, eta bizitzak egunero jartzen dizkigun erronkei aurre egiten lagunduko digute”

Eguneroko bizitzak dakarzkigun erronkei aurre egiteko hamaika modu dira, zalantzarik gabe. Zein iritzi duzu bide alternatiboen gainean: bizitza pausatua, elikadura osasuntsua, erlaxazio eta meditazio ariketak, telebista gutxiago, kirol gehiago... Kirol gehiago esanagatik, ez zuk egiten duzun hainbeste ere! Hamazazpi bat aldiz eginga zara New Yorkeko maratoia!

■ Hara, arestian esan dut bizi esperantza asko hazi dela. Partez, haurrak askoz ere gehiago zaintzen ditugulako. Erditzean, adibidez, oso bakan hiltzen dira. Sasoi batean, emakumeak zortzi seme-alaba izan behar zituen lau bizi zitezen. Gaur egun, aldiz, ez dut ezagutzen sabelean daraman umea hilko zaiola pentsatzen duen emakumerik. Jakina, gertatzen da, eta gertatzen denean

Adina

Zenbait legek pertsonak diskriminatzen dituzte beren jaiotza datagatik, ahazturik Mendebaldeko herrialdeetan bizi diren 70 urtetik gorako biztanleen %80k gorputzeko eta buruko osasun ona duela, eta bizitza aktiboa eta buruaskia daramala. Gero eta eritasun kroniko gutxiago ditugu, dela tentsio altua, artritis eta enfisema... Salbuespen bat bada, behintzat, Alzheimer dementzia, nahiz eta hori ere errazago diagnostikatzen den. Dena den, 80 eta 100 urtekoen artean %18k baino ez du gaixotasun hori sufritzen. Gaur egun, ordea, kontuan hartu behar dira genetikan eta immunologian egiten ari garen aurrerapenak, eta helduen neuronak ugaltzeko gaitasuna ere aurkitu dela eta, beraz, uste izatekoa da Alzheimer eta gisako gaixotasun beldurgarriok garaiz aurreikusiko ditugula eta sendatzeko modua ere izango dugula. Horra gure esperantza.

izan litekeen zorigaitzik handienetakoa dugu. Oro har, lehen baino gehiago zaintzen ditugu geure buruak, gehiago dakigulako. Ura infektaturik dagoela? Ez dugu edaten edo neurriak hartzen ditugu. Kiro-la? Garai batean lanak berak ariketa fisikoa eskatzen zuen, gaur ez bezala. Zure galderari helduz, egia da gizentasuna gora ari dela, ariketa fisikoa ia obligazioa dela eta jende askori kosta egiten zaiola mugitzen hastea.



Hala eta guztiz ere, optimista naiz, eta uste dut arian-arian, informazio gehiago dugun eran, luze-ago biziko garela. Maratoia aipatu duzu. Hara, New Yorkeko lehenengo maratoia egin zen urtean, hogeita hamarren bat lasterkarik parte hartu zuten bertan. Ezagutzen ditut haietarik batzuk. Iaz, berriz, 42.000 lagun ari ginen korrikan, azaroko lehenengo igandean! Eta ez diot inori maratoiak korritzea opa, jakin-min hori ez badu, bederen. Nik New Yorkekoa baino ez dut egiten, neure galgan. Lau ordu baino gehiago behar izaten dut helmugara iristeko, eta denbora gehiago behar baldin badut, bada, gehiago. Eta, hala ere, garaile-tzat daukat neure burua, “garaile mantsoa” bada-

rik ere. Baina iristea da helburua, ez besterik... Begira, intelektualki gutxien prestatuta dagoen jendeak, edo estres handiagoa duenak, gizenago izateko joera dauka. Harrigarria da: AEBetan, pobreziak, estresak, marjinazioak... jendea jatera bultzatzen du, pozik bizitzeko zerbait behar eta. Horrela asetzen du bere ezintasuna, eta horrela laburtzen du bere bizialdia ere... Kontua are gehiago korapilatzen da argaltasuna goستن den gizartean. Gainerakoan, gero eta gimnasio gehiago ikusten ditut hirietan, eta gero eta beteagoak –gimnasioak, alegia, nahiz eta hiriak ere halaxe dauden, baina beste gai bat da hori–, eta seinale ona da hori, gauza positiboa.

Irailaren 11

Nire eskarmentuaren arabera, barkamenaren hautuari buruz gogoeta egiteari ekin zioten. Irailaren 11ko atentatueta kaltetuek gehien amesten zutena zera zen: autobiografiaren atal berri bat irekitzea, bizitzari pozik berrekitea. Haientsat, barkatzea oso zen prozesu motela, isila, barnekoia, guztiz mingarria. Alferrik ziren hitzak, silogismoak, erlijio sinesmenak, irizpide politiko zuzenak eta gainerakoak. Sentimenduek baino ez dute balio. Barkatzeak introspekzio lan handia, adorea eta ahalegina eskatzen ditu.

Barkatzeak ez du esan nahi gertatutakoa ahazten denik, baina gertatutako hori azaltzen eta ulertzen laguntzen du ikuspegi ez hain pertsonal batetik. Barkatzeak sufrimendua eta gaizkia gure bizitzaren parte saihestezinak direla gogorarazteko balio du eta, aldi berean, barneko bakea indartzen digu, munduari berriz irekita bizitzen laguntzen. Barkatzea, bestalde, osasungarria da. 90eko hamarkadan Kaliforniako Stanfordeko Unibertsitatean egin zuten ikerketaren arabera, barkatzeak on besterik ez dio egiten bihotzari, arteria-presioari, sistema immunologikoari eta nerbio sistemari. Hori horrela, New Yorkeko kide prestigiodun Thomas Szasz-ek esan zuena datorkit gogora: “Ergelek, ez barkatzen dute, ez ahazten; tolesgabeek, barkatzen dute, eta ahazten; jakintsuek, barkatzen dute, baina ez ahazten”.



“Maratoia? Lau ordu baino gehiago behar izaten dut helmugara iristeko, eta denbora gehiago behar baldin badut, bada, gehiago. Eta, hala ere, garaileztat daukat neure burua, ‘garaile mantsoa’ badarik ere”

Zenbat denbora behar izaten duzu New Yorkeko maratoia osatzeko?

■ Iaz, esaterako, lau ordu, hamazazpi minutu eta hamahiru segundo. Hiru ordu eta berrogeita hamahiru minutu dut denborarik laburrena. Hamazazpi maratoki ditut eginak.

“Go Luis Go!” [Segi, Luis, Segi!] eraman ohi duzu elastikoan idatzita, maratoian...

■ Denbora luzean korritzea ez da osasungarria. Iristen da une bat non gorputzak ez duen erantzuten. Hor bada osagai mental bat oso garrantzitsua, hau da, pentsamendu positiboak izatea. Dakizunez, New Yorkeko maratoia festa handia da: jendearekin bat egiten duzu, milioika lagun dituzu animatzen, zuri bihotz ematen... Esango dizut: lehenengo maratoia egin nuenerako, New Yorken –New Yorken eta ez beste inon egin ditut nik maratokiak–, berrogeitaka urte nituen. Ordu arte ez nuen ariketa fisikorik egin, batere ohiturarik ez. Emazteak esan behar izan zidan: “Luis,

oso estresatuta ikusten haut. Hobe duk korrika hasi, edo ariketa fisikoren bat egiten!”. Horrela hasi nintzen. Orain atsegin dut lasterka egitea. Bada, sasoi hartan, baten batek aholkua eman zidan: “Luis, jar ezak hire izena paparrean. Jendeak laguntzeko ohitura dik, eta hire izena elastikoan jartzen baduk, ‘Go, Luis, Go!’, bihotz emango diate”. Lehenengo, estutu egin nintzen, beste askok ere egiten zutela ikusi nuen arte. Harrezkero, “Go Luis Go!” hots egiten dit jendeak, eta horrek asko laguntzen nau. Duela bizpahiru urte, berriz, bi gazte zaildu etorri zitzaizkidan, telefonotik hoska. “Zurekin batera egin genezake maratoia?”, haiek, eta nik baietz. “Jakina. Pozik baino pozago ni! Neure galgan joango naiz, zuek arinago nahi baduzue, segi aurrera lasai!”. Abiatu ginen maratoian, hasi ginen korrika, igaro genuen lehenengo zubia eta sartu ginen Brooklynen. Eta jendea: “Go Luis Go!”. Eta bi gazteak: “Ezaguna haiz, gero! Espainian baino ezagunagoa, horratik!”. Azaroko lehenengo igandean maratoia eta hotz da New Yorken. Irteeran, bi elastiko daramatzat soinean, baina berotu orduko erantzuten dut gainekoa. Barnekoan daramat idatzita “Go Luis Go!” hori, eta gazteak, korrikaren suan, konturatu ez inskripzioa neramala!

Zenbat kilometro –edo milia–, zenituzkeen eginak elkarrizketa honek iraun duen berrogeita hamar minututan?

■ 9 minutu miliako. Milia bat, berriz, kilometro eta seiehun metro dituzu, gutxi gorabehera...

Bada, “Go Luis Go!”

■ Eskerrik asko. Kar, kar, kar...

