

2.ZENBAKIA-2021-APRILA

# GUKA



IBON OREGI ETA AITOR FRANTZESENA

## GALERA OSTEKO EGUNAK





**Euskararen plaza gara,**  
herriaren irudia eta  
komunitatearen ahotsa



**HEDABIDEEKIN  
ERE BAI**

# ZAPLASTEKOAK IRRIBARRE



## IHINTZA ELUSTONDO

Lerro zuzen bat bailitzan planifikatzen dugu bizitza, hark guretzako beste plan batzuk dituela jakin gabe. Eta kolpeak etorri ohi dira, belarriaren ondoan epel-epel jasotzen ditugun zaplastekoak, gorputz guztia dardarka jartzen ditutenak. Ez aurrera, ez atzera uzten gaituztenak, hurrengo pausoa nora eman ez dakigula. Galduta.

Zer izango ote da egun batean ohetik jaikitzen hasi eta hanka bat falta zaizula ohartzea? Zer ote da egun batean esnatu eta sekula gehiago ez duzula ikusiko konturatzea? Bizitzak eman dakigukuen belarrondokorik bortitzena imajinatzen hasita ere, ez zaizkit bi horiek baino egoera lazgarriago asko burura etortzen.

Beti pentsatu izan dut krisi garaietan, zaplasteko horiek jasotzean izan ohi dugun jarrrak erakusten duela nolakoa den pertsona. Batzuk betirako behean gelditzen dira, burua altxatu ezinda; beste batzuek, berriz, gorako bidea hartzen dute berehala. Eta bizitza lau egun dira, norberak erabakitzen du zein den bere lekua: goia ala behea. Eta, noski, goranz-

ko bidean negar egitea zilegi da, negar ere egin behar da.

Zenbat gau, zenbat egun, zenbat denbora behar da milaka zatitan apurtutakoan, puskatutako zati horiek guztiak banaka-banaka bildu eta berriz ere lehengo puzzlea eraikitze-ko? Posible ote da berriro lehengoia izatea horrelako zaplasteko baten ostean?

Eta zenbat kexa, zenbat pustrustada egin ohi dugun alfer-alferrik, bizitzak egun batetik bestera ihes egiten duela jabetu gabe. Zuek, bien bitartean, barneratu duzue ikasketarik handiena: gorrotoan, amorruan, izan zitekeen horretan giltzaperatzea alferrikakoa da, aurrera egin eta unean unekoaz gozatu behar da. Eta pausoz pauso, bata laguntzailearekin eta bestea makuluekin, ba-

zoazte bizitzaren ibilbidean aurrera, burua gora altxatuta.

Itsasoak badu zer bait, biok txunditzen zaituztena, guztiok aho zabalik uzten gaituena. Ziur aski, haren bizitasuna da miresten duguna, ekaitzaren ostean barea etorriko dela sentiarazten diguna. Hondartzara ahul, suabe iristen den ur apur hori ere geroxeago olatu bilakatuko da, egingo du gora, harro altxatuko da. Argi dago: behea jotzen duenak indartsuago egiten du gora. Olatu zarete zuek, inguruotako ur jasarik ahaltsuena.

Kazetari baten lehen irakasgaia izan ohi da iritzirik ez dela eman behar, ez dugula gure posizionamendua azaldu behar, neutralak izan behar dugula. Eta barkatuko didazue, baina uste dut batzuetan gauza batzuk esan egin behar direla, merezi duela. Ibon eta Aitor, eredu zarete benetan, ea munduak zuen bidea jarraitzen duen, eta datorrena datorrela, behea jo arren, gora egiteko erabakia hartzen duen. Saiatzen denak agian ez du irabaziko borroka, baina saiatzen ez denak argi dago galdu duela. Zaplastekoak irribarre bihurtzen jakin duzelako, nire miresmen osoa. ■

**Hondartzara ahul, suabe iristen den ur apur hori ere geroxeago olatu bilakatuko da, egingo du gora, harro altxatuko da. Argi dago: behea jotzen duenak indartsuago egiten du gora**

# KOLPEEN AURREAN, ITSASO

Ibon Oregi eta Aitor Frantzesena

**Itsasoa bare dagoenean bat-batean agertzen diren galernak, galerak, bizi izan dituzte Ibon Oregik eta Aitor Frantzesenak. Bizitzak emandako kolpeen ondorioz, hanka galdu du batak, eta ikusmena besteak. Eta iluntasun horretan, argia bilatu behar, oreka. Ekaitzaren erdian, ura irentsi arren, igeri egiten ikasi behar. Horixe biak batzen dituen gerra, borroka. Eta nola ez, itsasoa.**

Testua: **Ihintza Elustondo**. Argazkiak: **Arnaitz Rubio Aprea**.

Makuluen babesean iritsi da Ibon Oregi Zarauzko malekoira. Aitor Frantzesena *Gallok*, berriz, laguntzaileari helduta egin du harako bidea. Elkar gehiegi ezagutu ez arren, antzeko kolpeak bizi izan dituztenak batzen dituen konexioa sortu da bien artean berehala. Kopetilan dago Oregi, azkenaldian “nahikoa baxu” dabilela aitortu du. Frantzesenak, berriz, baxualdia pasatu osteko irribarrea du aurpegian.

Biografia nahiz izateko modu ezberdinak dituzten arren, badira haien bizitzaren ibilbidean antzekotasunak. Biek ala biek izan dute bizitza gogorra, biek bizi izan dituzte bizitzaren zaplastekoak azalean. Istripuak tarteko, gorputzak osotasunean funtzionatzeko behar dituen atalak galtzeraino iritsi dira, eta galeraren osteko egunei zentzua bilatzen ikasi behar izan dute;

horretan ari dira. Eta bide horretan, biek izan dute helduleku bera: kirola.

Zarautzen bizi da Ibon Oregi (Markina-Xemein, Bizkaia, 1977), eta distantzia luzeko triatloietan aritu izan da urte luzez. Gainera, hainbat domina eskuratu ditu; besteak beste, Hawaiiko Ironmanera sailkatu zen 2014an. Horrez gain, gustuko du surfa, eta gorputz hezkuntzako irakaslea da. Dena den, joan zen urriaren 1ean goitik behera aldatu zen haren bizitza. Getaria eta Zumaia arteko errepidean korrika ari zela, auto batek harrapatu eta hanka galdu zuen.

Aitor Frantzesenak (Zarautz, 1970) surfa du pasio, eta ez pasio bakarrik; sekulako lorpenak egin ditu kirol horretan: Surf Egokituko Munduko Txapelketa irabazi du bi urtez. Hark ere ez du bizimodu erraza izan: gaixotasun baten





ondorioz, begi bateko ikusmena galdu zuen duela urte batzuk, eta hori gutxi ez, eta urte batzuk geroago, surfean ari zela istripua izan eta bigarren begia galdu zuen. Azken zazpi urteak daramatza ikusmenik gabe.

### **Elkar ezagutzen al duzue?**

**AITOR FRANTZESENA:** Nik ez nuen ezagutzen Ibon, baina bere seme gaztea bai; izan ere, oso ondo egiten du surfean. Lagun komunak badi-tugu, eta istripua izan zuenean, mezu bat bidali nion. Gertatu zitzaiona gertatu eta gero, uste nuen mezu hark on egingo ziola; horrela ezagutu genuen elkar. Gaur da aurrez aurre gauden bigarren aldia.

### **Zer zioen mezu hark?**

**IBON OREGI:** Aurrera egiteko animoak eman zizkidan bideo bidez, bere bereizgarria den indar horrekin. Balio izan zidan mezuak. Animoak emateko mezu denek balio dute, eta mezua horrelako zailtasunak dauzkan pertsona batek bidaltzen dizunean, are mimo gehiago hartzen duzu. Izan ere, berak badaki zer den bizitzan benetako zailtasunak izatea.

**A. F.:** Emozionatu egiten naiz. Horrelako mezuak hemen barrutik [bihotza seinalatuz] irteten direlako bidaltzen dituzu, halakoak momentu txarrak izaten direlako eta laguntzeko.

### **Oregiren istripuaren berri izan zenuenean, zer bizitzen ari zen bazenekiela pentsatu zenuen, ezta? Zuk bazenekien zer pasatu beharko zuen...**

**A. F.:** Bai. Dagoeneko zazpi urte dira beste modu batean bizi naizela, eta Ibonen azalean jarri nintzen berak istripua izan zuenean. Kiro-laria izanda, aurrerantzean beste modu batera bizi beharko zuela pentsatu nuen, eta hanka galdu izanak aldaketa handiak ekarriko zizkiola, bai fisikoki, bai buruari dagokionez. Nik bizi izan ditut aldaketa horiek, eta horiei gogor heltzeko, gauzak asko landu behar dira.

**Jo dezagun hau guztia hasi zen egunera, hasierara. Biok zineten kirolariak, zeuen jardunean finak, domina bat baino gehiago eskuratutakoak. Eta bat-batean, egun malapartatu bateko istripu batek oztopatu zizuen bidea. Nola oroitzen duzu zuk, Ibon, hanka galdu zenuen eguna?**

**I. O.:** Bat-bateko gauza bat izan zen. Korrika egitera joan nintzen, eta ezer entzun edo sentitu gabe, auto batek jo ninduen. Egia esan, ez

nekien zer gertatu zen. Momentu batetik bestera airean aurkitu nintzen, gerrako pelikuletan moduan, eta erortzean, ez neukan minik. Jokinekin [Gijarro] batera jausi nintzen, eta egin nuen lehen gauza Jokini zera galdetzea izan zen: "Jokin, zelan zaude?". Eta hark erantzun zidan: "Mina daukat besoan". Gero, berak galdetu zidan: "Zu?". Eta nik ondo nengoela erantzun nion. Dena den, zutik jartzen hasi nintzenean konturatu nintzen ezkerreko hanka ezin nuela altxatu. Eta begiratu nuenean ikusi nuen bikien paretik behera ez zegoela ez hankarik, ez zapatilarik, ez ezer. Lehen momentuan pentsatu nuen: "Ostra, zer da hau? Zer gertatzen da hemen? Zergatik niri? Amets bat da, edo ez da amets bat?".

Eta, gero, biziraupeneko fase batean sartu nintzen. Konturatu nintzen errealtatea huraxe zela, aberia eginda zegoela, eta bizi egin behar nuela. Biziraupeneko errutina batean sartu nintzen, konortea guztiz galdu arte. 40 bat minutu-edo egin nituen horrela, anbulantzia etorri eta ospitalera eraman ninduten arte. Bospasei ordura esnatu nintzen, eta ja hanka falta nuen. Baneukan hanka josiko zidaten esperantza; hori zen nire ilusioa. Baina hanka bikiaren paretik falta izateaz gain, belauna txikituta nuen, eta medikuek ikusten zuten hanka goragotik kentzea zela etorkizunean arazo gutxien emateko modua. Shock handia da hori. Errealitatera itzultzen zarenean, ikusten duzu hanka falta duzula, eta mundua jausten hasten da.

Hasiera beti da behetik gorakoa: hilabetetik gora ospitalean pasatuta etxera zoaz berriro, poz ematen dizu horrek... Dena den, ospitalean dena da erraza, eta etxera itzultzean egiten duzu errealtatearekin topo. Orduan agertzen dira zailtasunak: umeak, egunerokotasuneko gauzak, oztopoak... Orain guztia gogorragoa egiten ari zait. Izan ere, hasierako lorpen positibo haiek bere horretan gelditzen ari dira pixkanaka, eta orain, gerra gehiago ematen ari zait burua. Orain dena ari zait psikologikoki zailagoa egiten. Orain ari naiz benetan konturatzeko zer-nolako zailtasunak dauzkadan, eta gogorra egiten da. Gogor egon behar dut, eta horretan dauzkat gorabehera handienak aspaldian.



Aitor Frantzesena.

**"Eskua aurpegitik pasatu nuen, eta begia txipiroi bat bezala neukan zintzilik"**

**"Bizitza guztian egon naiz itsu geldituko nintzen eguna itxaroten, eta prestatuta nengoen horretarako"**

**"Momentu txarrak bizi izan ditut, baina ez dut lurra jo, neure buruari ez diodalako utzi"**

**Duela gutxi jarri dizute ordezeko hanka. Zein da une honetan zure egoera?**

**I. O.:** Probarako protesi bat jarri zidaten duela hilabete pasa, behin-behinekoa. Harekin nahiko ondo moldatzen nintzen, eta orain beste bat jarri didate, teoriaran hobea. Nik uste nuen protesi berriarekin dena hobera joango zela, baina dena atzerapausoak izan dira. Beste hanka nahikoa ondo maneiatzen nuen, eta honekin kostatzen ari zait; berriko ikasi beharko dut moldatzen. Gainera, denborarekin gorputz-adar fantasmaren sindromeak eragindako minek baretzen joan behar zuten, baina berriro piztu zaizkit, eta horrek atseden hartzea galarazten dit. Horrek ez dio laguntzen buruari, urduritasunak agertzen dira... Hor gabiltza, eguneroko gerran.

**Eta zuk, Aitor, nola oroitzen duzu gehiago ikusiko ez zenuela jakin zenuen eguna?**

**A. F.:** Uda zen, eta gaztetxoak entrenatzen ari nintzen. Marea biziak ziren, eta itsaso gogorra zegoen. Gaztetxoak ordubetez uretatik atera-

tzea pentsatu nuen, eta itsasoa hobetxean sartuko zirela berriro. Esan nien ogitartekoa jatera joateko, eta bitarte horretan olatu batzuk hartuko nituela nik. Beraiek joan egin ziren, uretara sartu nintzen, eta aurreneko olatua airean jaitsi nuen; sekulako emozioa sentitu nuen. Ondoren, bigarren olatua hartzera joan nintzen, eta olatua jaisterakoan, taula okertu eta urak begiaren kontra jo zuen. Begi horretan kornea transplantea eginda neukan, eta begia lehertu egin zen. Hori gertatuta, bizitza guztian itxaroten egon nintzen momentua iritsi zela konturatu nintzen: dena beltza ikusten nuen. Eskua aurpegitik pasatu nuen, eta begia txipiroi bat bezala neukan zintzilik. Inguru guztia odolez beteta zegoen. Han zeudenei zera esan nien: "Ei, itsu gelditu naiz!". Nire bila etorri ziren, eta uretatik atera ninduten. Anbulantzian sartu eta Donostiara iristerako, bizitza guztiari buelta eman nion.

Dena den, Iboni gertatu zaionaren eta niri gertatu zaidanaren artean bada ezberdintasun bat: ni bizitza guztian egon naiz itsu geldituko nintzen eguna itxaroten, eta nahi ala ez, burua prestatuta neukan horretarako. Itsu bat maki-larekin ikusten nuenean, beste aldera begiratzen nuen, eta neure burua orain nagoen bezala irudikatzen nuen, gutxi gorabehera.

#### **Prestatuago zeunden, beraz.**

**A. F.:** Bai, eta momentu hura iritsi zenean, zera esan nuen: "Iritsi da hainbesteko beldurra ematen zidan momentua". Eta une hartan, hasperen egin nuen. Urte asko eman ditut gai horren inguruan pentsatzen, tren handi bat atzetik etorriko balitzait bezala. Denbora guztian zera esaten nion neure buruari: "Bizi egin behar dut, ikusi, bidaiatu...". Beste guztiek ematen ez ziotenari garrantzi handia ematen nion nik; izan ere, banekien egunen batean itsu gera nintekeela. Horregatik, pixka bat prestatuta nengoen. Egun hartatik gaur arte momentu txarrak pasatu ditut, momentu on asko ere bai, baina sekula ez dut pentsatzen itsua naizela. Izan ere, gauza asko egiten ditut, eta itsu nagoela pentsatzen ez badut, ez naiz itsua sentitzen. Pertsona helduta ibili ohi naiz normalean kalean, eta oso eroso sentitzen naiz horrela; ia ez naiz konturatzen itsua naizela.

Gainera, bakarrik bizi naiz etxean, eta etxeko gauza guztiak nik egiten ditut. Kontua zera da: tokatzen denari aurre egitea. Niri hau tokatu zait, eta beste batzuei tokatzen zaie minbizia, buruko gaixotasunak... Baina, noski, beti ez da erraza aurrera egitea.

**Jaio zinenean, bi begietatik ikusten zenuen. Gero, begi bateko ikusmena galdu zenuen, gaixotasun baten ondorioz. Eta, geroago, istripuz galdu zenuen bigarren begiko ikusmena. Nola bizi izan zenuen prozesu hori?**

**A. F.:** Glaukoma gaitzarekin jaio nintzen, eta 14 urterekin eskuineko begiko ikusmena galdu nuen. Ordutik, ezkerreko begiarekin bakarrik ikusten nuen, eta ikusmena mantentzeko, begi horretan ebakuntzak egiten zizkidaten beti. Azken bi ebakuntzetan kornea aldatu zidaten, transplantea eginda. Begi hori ere ez neukan erabat ondo, eta istripua izan nuenean galdu egin nuen. Surf egiteari laga izan banio, orain ez nintzatekeen itsua izango, baina ez diot horri buelta askorik ematen; izan ere, hori da nire bizitza. Medikiak esaten zidan lore bat bezalakoa naizela ni; loreari argia kentzen badiozu, hil egiten da. Niri berdin gertatzen zait; itsasoa kenduz gero, ezingo nuke bizi.

**Ezbehar horrek nola aldatu dizue bizitza? Kiro-lari dagokionez, esaterako, erabat baldintzatuko zizuen etorkizuna. Zer sentitzen da lehen eguneroko egiten zenuen zerbait egun batetik bestera ezinezko zaizula ikustean?**

**I. O.:** Niri izugarri laguntzen dit eguna okupatuta izateak. Ezin dut lehen bezala egin kirola, baina, adibidez, igeri egitera joaten naiz, beste metodo batzuk baliatuta. Gainera, surfean aritzera ere joaten naiz; hanka baten gainean eta beste era bateko taularekin praktikatzen dut, eta semeek edo lagunak laguntzen didate ur ertzera iristen. Esfortzu handia da uretara sartzea; arrastaka joan behar izaten dut, eta jendea begira gelditzen zait. Baina, bestalde, gustura sentitzen naiz uretan; uretara sartzeko premia daukat. Gauzak pila bat aldatu dira: ez dut berdin sentitzen, eta muga handiak aurkitzen ditut kirola egiterakoan. Baina hori egingo ez banu... Ni markinarra naiz, eta ez dut itsasoa gertu izan, baina itsasoa asko maite dut. Zaurutzeraz bizitzera etortzeko arrazoi handi bat





Ibon Oregi.

**"Errealitatera itzultzen zarenean, ikusten duzu hanka falta duzula, eta mundua jausten hasten da"**

**"Neure buruan sortzen diren frustrazio denak kudeatzeko, psikologo batengana jo dut"**

**"Bizipoza berreskuratzea eta ahalik eta bizitzarik normalena egitera hurbiltzea da nire ametsa"**

izan zen itsasoa hurbilago edukitzea. Bizitzaren parte handi bat urari lotuta eman dut, pila bat gozaten nuen itsasoan, eta orain, bat-batean, sekulako zailtasunak izatea uretara sartzeko eta handik irteteko... Behea jota gelditzen naiz. Baina beno, nahiz eta zailtasunak izan, beharra daukat uretan sartzeko. Eta beharra daukat eguna ahalik eta gehien okupatuta izateko, egoera berri honetan buruari buelta gutxiago emateko. Horretan nabil.

Egunero egiten dut kirola. Fisioterapeutarengana joateaz aparte, derrigorrezkoa dut kirola egitea. Gainera, neure buruarekin ondo sentitzen ere pila bat laguntzen dit. Kirola ezinbestekoa da nire bizitzan; kirolaria izan naiz beti, eta horrela jarraitzea nahiko nuke, lehengo Ibonengandik ahalik eta hurbilen egoteko. Esaterako, oraindik ez naiz ausartu bizikletarekin ateratzera, eta lehen kilometroak egiten nituen bizikletaz. Beldur puntu bat daukat horri lotuta, baina beno, iritsiko da horri aurre egingo diodan eguna. Prozesu luzea daukat



aurretik oraindik, baina kirola ezinbestean egongo da nire bizitzan. Hori galduz gero, orduan bai galduko nukeela ilusioa.

**Zuk Aitor, ikusmenik gabe ere, berdin-berdin jarraitu duzu surfean. Ikusmenarekin surf egiten ohituta zeunden, eta ikusmenik gabe egiten ikasi behar izan duzu. Gogorra izan al da trantsizio hori?**

**A. F.:** Ikusten nuenean, txapelketetan-eta ibiltzen nintzen, eta eguna uretan ematen nuen, etengabe hobetzeko ahaleginean. Lehiakorra nintzen, eta behin baino gehiagotan ateratzen nintzen uretatik haserre. Orain, itsua izanda, arraunean hasi eta olatu bat jaisten dudanean, sekulako poza sentitzen dut; eta maniobra ondo ateratzen bada, are hobeto sentitzen naiz. Lehen surfa modu batera bizi nuen, eta orain beste batera, baina orain, agian, askoz ere gehiago

sentitzen dut; gusturago ateratzen naiz uretatik. Dena den, lbonek esan duen bezala, ez da erraza bidea: askotan beldurra pasatzen duzu, eta lehen erraza zena orain zailagoa da. Hala ere, nik horregatik ez diot utziko surf egiteari. Nire bizitza da.

**Istripuak istripu, biok jarraitzen duzue kirola praktikatzeko. Sekula pentsatu al duzue uztea, etsitzea?**

**A. F.:** Itsu gelditu nintzenean pentsatu nuen lehen gauza izan zen ezingo nuela surf gehiago egin. Izan ere, dena beltza ikusita eta mugimenduan, uste nuen zorabiatu egingo nintzela. Baina hiru hilabete ospitalean egin eta handik irten ostean, egun batean malekoian paseatzen ari nintzela, konturatu nintzen belarria itsasoan jarrita nuela. Aurrerantzean ere hala joaten nintzen, beti belarria itsasoan jarrita. Eta, pixkanaka, belarriarekin hasi nintzen itsasoa nola zegoen antzematen. Egun batean, itsasoa bare zegoela nabaritu nuen, eta Izarri [laguntzailea] esan nion uretara joango nintzela. Berak erantzun zidan: "Bai zera, puntuak daukazazu begian!". Baina esan nion igerilekuko betaurrekoak jantziko nituela eta probatu egingo nuela. Surfeko eskolara joan nintzen, taula handi bat hartu nuen, igerilekuko betaurrekoak jantzi nituen eta uretara joan nintzen. Sartzerakoan, ondulazioak etortzen ziren, eta ondulazio haiek informazioa ematen zidaten; horiek interpretatzen ikasi nuen. Egun hartan sentitu nuen tente jartzea posible zela, eta irribarrez joan nintzen etxera. Beste egun batean, berriro saiatu nintzen, eta olatu bat hartu nuen. Jendea nik zer egiten nuen kontrolatzen ari zen, eta mundu guztia garrasika hasi zen. Tente jarri nintzenean, zera pentsatu nuen: badago egitea. Eta egun hartatik, gaur arte. Hiru urteren ostean, saiatu eta saiatu, munduko txapelketa irabazi nuen.

**I. O.:** Nire kasuan, ezinbestekoa izan da kirola. Jatearekin batera, ezinbestekoa zait; beharrezkoa dut egunero-egunero egitea. Bizia ematen dit kirolak. Eta itsasoak badauka zer bait, bizirik dagoen zerbaitekin jolasteko aukera ematen dizu. Olatu denak ia-ia ezberdinak izan ohi dira, eta hanka bat falta zaidan arren, beharbada, mugarik gutxien aurkitzen dudana bitartekoa da itsasoa. Orain etzanda joan behar izaten dut

uretara, baina badaukat egunen batean prote-  
siarekin zutik surf egiten saiatzeko asmoa; ilusio  
hori daukat. Eta bitartean, etzanda joan naite-  
keenez, ahal den moduan, baina gozaten  
ahaleginduko naiz.

**A. F.:** Kirolak ematen duena asko da, guk dau-  
kagun arazoak eduki edo ez. Kirolak ematen  
dizu jateko gogoa, lo hobeto egiteko nekea...  
denerako da ona. Baina guretzako, are gehia-  
go da kirola. Eta itsasoak ematen duena seku-  
lakoa da. Ibonek istripua izan zuenean, gauza  
batek izugarri harritu ninduen: zer azkar hasi  
zen berriro kirola praktikatzen, aurrera egiten.  
Eta horregatik uste dut tipo oso gogorra dela,  
*superstar* bat da. Nire ustez, eredugarria da  
gertatu zaionari lbon nola ari den aurre egiten  
ikustea.

**Argi dago biok zaretela borrokalariak. Kirolari  
lotura, erronka ugari jarri izan dizkiozue zeuen  
buruei, baina gertatuak gertatu, bizitzak berak  
jarri dizue erronkarik zailena. Eta kurioa da,  
erronka zail horretan ere kirola izan duzuela  
helduleku.**

**I. O.:** Bai, guztiz. Kirolak jende asko lotzen du,  
eta hori da gu lotuko gintuzkeen gauza bat:  
surfa eta itsasoarekiko maitasuna.

**Ezbeharren ostean zailtasun fisikoak dituzuen  
arren, emozioak kudeatzea izango da borroka  
honetako erronkarik zailena. Nola egiten zaio  
aurre horrelako zerbaiti?**

**I. O.:** Niretzako hori da atalik zailena. Egunero  
gorputza fisikoki landu dezakezu, hobeto edo  
okerrago, nahiz eta lehengo mailetara iristea  
ezinezkoa iruditzen zaidan. Lanketa psikologi-  
koa hori baino zailagoa da: egunerokotasune-  
ko gauzak, gauean komunera joateko gogoa  
eta sekulako zailtasunak, etzanda egon eta  
jaikitzean sentitzen dudak desoreka... Lehen  
txorakeria bat zena egiteko sekulako zailtasunak  
dauzkat orain. Alderdi hori lantzeko, psikologo  
batengana jo dut. Batez ere, neure buruan  
sortzen diren frustrazio denak kudeatzeko  
beharra dudala konturatu naiz. Izan ere, orain  
arte ohituta nengoen nahi nituen gauzak egi-  
tera, eta oso bizimodu aktiboa nuen. 12-16  
urtekoen gorputz hezkuntzako irakaslea nintzen,  
eta asteen sei edo zazpi egunez egiten nuen  
kirola. Orain, berriz, hanka baten gainean ko-



munera joateko gai ere ez naiz askotan, gerri-  
ko mina izaten dut... Horrek asko eragiten dio  
buruari. Aitorrek lehen esan dit: "Zeu zara zure  
burua aurrera aterako duena". Niri gertatzen  
zaidana da momentu askotan ez dakidala nire  
frustrazioak nola kudeatu, eta umeekin edo  
gehien maite ditudanekin ordaintzen dudala.  
Izan ere, kalean ez zara hasten *mekauen*-ka.  
Autotik ateratzen saiatu eta ezin duzunean, edo  
surfa egin nahi eta lurrian arrastaka foka baten  
moduan zoazenean... Hori kudeatzen ikastea  
da gehien kostatzen ari zaidana, eta Aitor indar  
horrekin hitz egiten ikusten dudanean, "zuk  
egingo duzu" esanez, inbidia ematen dit. Egin-  
go dut, seguru asko iritsiko da eguna, baina  
orain ari naiz hori lantzen.

**A. F.:** Bizitzan horrelako zerbait gertatzen zai-  
zunean, hiru fase egon ohi dira. Lehenengoa  
da gorakada; denek alabantzak egiten dizkizu-  
te. Gero, beheraldia etortzen da, errealtatea-  
rekin topo egiten duzulako. Errealtate horretan  
zaudenean, gauza onak eta txarrak gertatzen



dira, eta txarretatik ikasi egin behar da. Min handia egin didaten gauza asko ikusi ditut nik. Behea jota zaudenean gogor ibiltzen bazara eta hortik ateratzea lortzen baduzu, momentu onera iritsiko zara; hori da hirugarren fasea. Ni orain berriro goian nago, gertatutakoa onartu dudalako eta buelta eman diodalako.

**I. O.:** Nik uste dut errealitatearekin topo egite horretan nagoela orain, eta hori kudeatzen ikasten dudanean, asko erraztuko da bizitza ziurrenik. Ikusten dut Aitor, eta haren hitzak entzunda, denbora baterako pilak kargatu ditut.

**A. F.:** Urteekin konturatuko zara, Ibon, gure alboan dauden guztiek dauzkatela beren arazoak. Horrekin ez dut esan nahi zuri edo niri gertatu zaiguna ez dela ezer, baina beste askok dituzte arazoak beren bizitzan. Konturatuko zara aurrera egin behar dela, eta bizi izandako gauzek aurrera eramango zaituztela bizitza honetan. Baina hori bai, gogorra izan behar da, eta nik uste dut zu oso gogorra zarela.

**I. O.:** Egoskorra izan naiz beti.

**A. F.:** Ni bezala orduan.

**Aipatu duzue behea jo izan duzuela. Zenbat egun, zenbat gau... zenbat denbora behar da milaka zatitan hautsita zaudenean apurtutako pieza horiek bildu eta lehengoa izatera iristeko? Posible al da lehengo Ibon, lehengo Aitor izatea?**

**A. F.:** Beste modu batera, baina uste dut baietz. Bizitza guztian zehar bidaiak egin ditut ahal nuen gehiena ikusteko, eta, orain, urtero bidai bat egiten dut alabarekin; lehen neuk bisitatu nituen tokietara joaten gara. Gogoratzen naizenaren arabera, berarekin hitz egiten dut begien aurrean ditugun gauzez, nahiz eta nik ez ikusi. Horrek sekulako bizipoza ematen dit. Itsu gelditu aurretik pixka bat prestatuta nengoenez, sekula ez naiz behe-behean egon. Momentu txarrak bizi izan ditut, baina ez dut lurra jo, neure buruari ez diodalako utzi. Ingu-ruan badaukat jendea buruko arazoekin, eta nik ez dut horrela egon nahi. Burua da zaindu behar dena; burua behera joaten bada, jai dago. Nik ez diot bueltarik ematen itsu gelditu izanari.

**I. O.:** Nik nahiko nuke lehengo Ibon izan. Fisikoki baino errazagoa egiten zait pertsona moduan lehengo Ibon bera naizela sentitzea. Ez

dakit asko aldatu diren nire balioak, nire izateko modu hori. Baina, agian, bizitza ikusteko modua aldatu zait. Ospitaletik itzuli eta lehen egunean, zera esan nien seme-alabei: nahiz eta fisikoki oso zaila ikusten nuen lehengo pertsona bera izatea, nahiko nukeela beraiek lehengo aita aldamenean edukitzea, bai pentsamenduz, bai bizipozez; beraien hirugarren hanka izatea. Horrek ematen dit indarra. Beste guztia denborak esango du. Fisikoki, aurrera egingo dugu, eta saiatuko naiz hankarekin ahalik eta ondoen moldatzen. Baina burua da garrantzitsua; hori da gakoa. Beraz, burua entrenatu beharko dugu hankekin batera. Eta trukoak hartu, norbera ez erortzeko. Ahaleginduko gara, horretan nabil.

**Ezbehar guztiek atzetik zerbait ona ekartzen dutela esan ohi da, ekaitzaren ostean barea etortzen dela. Zerbait onik ekarri al dizue galerak?**

**I. O.:** Positiboena, agian, jasotako maitasuna izan da; egoera txar askotan sentitu dudana laguntasuna. Dena den, asko aldatu da nire bizitza; guztiz aldatu da. Maitasun horretaz aparte, ez dakit oraindik ezer positiborik ikustera iritsi naizen. Ez nuke esango oraindik ezer positiborik aurkitu dudarik. Iritsiko da zerbait aurkituko dudana eguna seguru asko, baina momentu honetan hori da sentitzen dudana. Aitorrek ziur askoz ere gauza positibo gehiago aurkitu dituela.

**A. F.:** Horrelako gauza bat gertatuta, oso zaila da gauza positiboak ikustea. Baina itsu gelditu naizenetik, positibotzat har ditzakegun bi ondorio atera ditut nik. Lehenengoa honako hau da: bizitza guztian itsu gelditzeko beldurra izanda, ikusmena galdu nuela jakitean, lasaitasuna sentitu nuen. Eta bigarrena da orain askoz ere gehiago bizi dudala momentua. Noizbait itsu geldituko nintzela jakinda, orainean behar-rean, beti etorkizunean bizi nintzen lehen. Sekulako abiaduran bizi nintzen: surfeko taulak egiten, tailerrean, eskolan, andregaiak, kirola, bidaiak... Denera iritsi nahi nuen, eta orain iristen naizen lekura iristen naiz.

**I. O.:** Nik ere nabaritu dut hori. Halako zerbait gertatzean, momentua gehiago gozatzen ikasten duzu, ez baitakizu bihar zer etorriko den. Hori izan daiteke, agian, zerbait positiboa.



**A. F.:** Hori da abiadura moztu digutelako. Lehen askoz ere abiadura handiagoa harrapa genezakeen, lehen korrika irits gintezkeen toki guztietara, eta orain ezin dugu.

**I. O.:** Zalantzarik gabe.

**Aurrera begira, zein da zuen ametsa?**

**I. O.:** Ahalik eta bizitza normalena egitea. Nire ametsa hauxe da: lehen neukan bizi kalitatera hurbiltzea eta gauzak ahalik eta zailtasun gutxienarekin egitea. Beste gauza guztiak etorriko dira. Egunen batean nahiko nuke berriro kirol munduan lehiatzea, badaukat ametsen bat edo beste markatuta, eta jarraitu nahiko nuke lagunekin eta familiarekin lehengo bizitza eginen: bidaiatzen, taldean kirola praktikatzeko... Hori guztia berreskuratu nahiko nuke. Gainera, gustatuko litzaidake lehengo lanera bueltatzea, eta ikasleei transmititzea, zailtasun batzuk eduki arren, bizimodu nahiko normala egin daitekeela, ekinaren ahaleginez gauzak lortzen direla. Hori izango litzateke nire ametsa. Eta bizitzea. Izan ere, horrelako zerbait gertatzean, hiltzeko beldurra sentitzen duzu. Beno, beldu-

rra baino gehiago, pena. Nik pentsatzen nuen: "Bizitzeko gelditzen zaidan guztiarekin hemen gelditu beharra...". Bizipoz hori berreskuratzea eta ahalik eta bizitzarik normalena egitera hurbiltzea da nire ametsa.

**A. F.:** Nire ametsa da berriro ikustea, eta berriro gaztea izatea ere bai. Izan ere, hainbeste gauza dauzkat buruan, pena ematen baitit denak ezingo ditudala egin jakiteak. ■

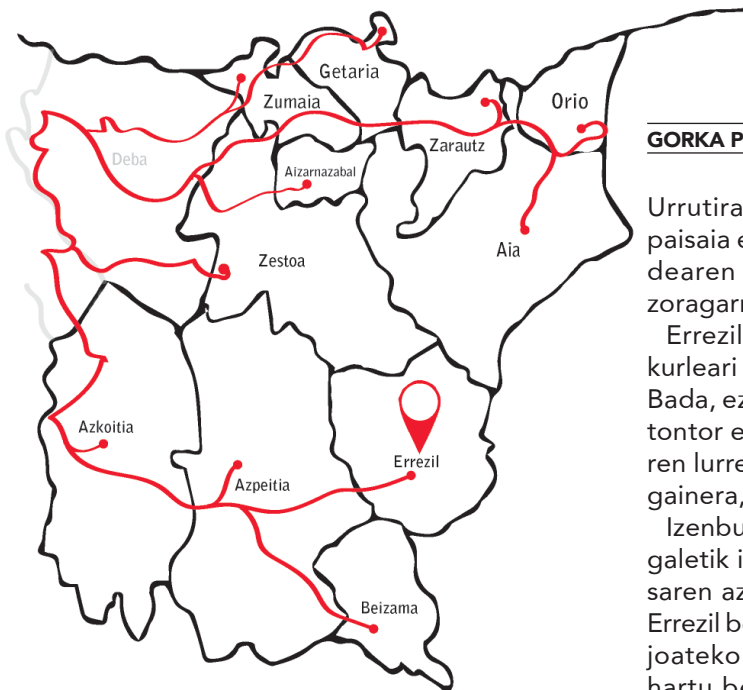


Ikusi eskusiban Aitor Frantzesenari eta Ibon Oregiri egindako elkarrizketaren bideoa QR kodea eskaneatuta.



## ZELATUN ALDEKO PAISAIK

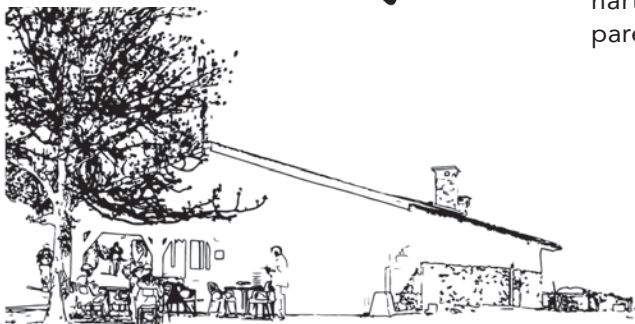
**GORKA PEÑAGARIKANO GOIKOETXEA**



Urrutira joan gabe ere aurkitzen omen dira paisaia ederrak. Eta hala gertatuko da eskualdearen barrenera joanda. Alajaina, bailara zoragarrian kokatuta dago Errezil.

Errezil eta mendi buelta aipatuta, ziur, irakurleari Hernio mendia etorriko zaiola burura. Bada, ez. Hernio mendebaldera utzita, badira tontor eta paisaia dotoreak, Errezil udalerriaren lurretan. Inork gutxik ezagutzen dituenak gainera, baina oso ederrak.

Izenburuan aurreratu bezala, Zelatungo magaletik igaro behar da, jakina, baina goiz-pasaren azken geltokia izango da hori. Aurrez, Errezil bertatik abiatu behar da, Zestoara oinez joateko bideari ekin behar zaio, eta altuera hartu berehala, Azpeitia eta Azkoitia parez pare direla.







Ondoren, garai batean zinka ustiatzeko erabiltzen zituzten minen arrastoak ezagutu daitezke ibilbidetik atera gabe; oso ikusgarriak dira zulo horiek. Handik gora, zaldi artetik igaro eta Mendibeltz tontor eta magalera jarrai daiteke, paisaiaren ederraz gozatuz.

Baina eskualdea eta eskualdeaz haratagoko tontorrak ikusteko, aproposagoa da Gazume: itsasoa, Gorbea eta Aralar, dena gertu antzematen da bertatik.

Eta Gazumetik behera, magala jaitsi eta zuzen-zuzenean Zelatunera, bordan mokadutxo bat egitera. Ez edonolakoa, gainera: entsalada, paella eta txuleta, eta sagardoaren laguntzaz, ederki asetuta geldituko dira goiz-pasa egiten duenaren barrenak.



Joxe Ramon Agirre gonbidatuak egin ditu ibilbide honetako gidari lanak. Ikusi bideo erreportajea eskusiban, sakelakoarekin honako kode hau eskaneatuta.

## Motzean

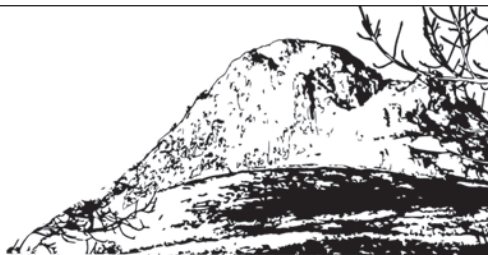
### Lau geldialdi

- 1. Aizulegiko minak
- 2. Mendibeltz tontorra
- 3. Gazume tontorra
- 4. Zelatungo borda

### Denborak

Hiru ordu azpitik egiteko moduko txangoa da, baina geldialdiak eginda, goiz buelta ederra izan daiteke.

- **Errezil – Aizulegiko minak:** 60 minutu.
- **Aizulegiko minak – Mendibeltz (968 metro):** 30 minutu.
- **Mendibeltz –Gazume (1.001 metro):** 20min.
- **Gazume – Zelatun (860 metro):** 10 min.
- **Zelatun – Errezil:** 30 minutu. ■



# UKT

UROLAKO KOMUNIKAZIO TALDEA KOOP. ELK.

# iKUSBERA

## UMEENTZAT DENBORAPASAK!



B K erlo ✨ KH LH ZH