

# GUKA



## **BADA ARGIA** ILUNTASUNEAN





**Iritzia**  
Iñaki Peña

## Hitz egin dezagun herioari buruz

**U**dazkeneko aste hauetan sarriagotan hitz egiten dugu urtean zehar isiltasunean mantentzen ditugun gaiei buruz. Urriaren bigarren astean Zainketa Aringarrietako Nazioarteko Eguna ospatzen da mundu mailan, eta Zarautz Herri Zaintzailea egitasmoa kideok urtero hitzaldi bat antolatzen dugu ZarautzOn elkartarekin batera. Aurten elkarlan hori aurrera eramane dugun zazpigarren aldia da, eta gaixotasun arreratuaren kasuan izan ohi den hiltzeko gogoia izan dugu hizpide. Aurreko urteetan, etxeko ospitalizazioa, musikoterapia bizitzaren amaieran, zainketa aringarriak pandemia garaian, zainketa aringarri

pediatrikoak, erizaintzaren rola zainketa aringarrietan eta eutanasia izan dira jorratutako gaiak.

Azaroaren hasieran, gainera, Santu Guztien Eguna eta Hildakoen Eguna ospatzen ditugu kultura kristaua dugun herrialdeotan. Bistan da azken hamarkadetan erlijio errituek izan duten beherakada gure lurraldean. Formula desberdinak asmatu behar ditugu agurrean laguntzeko, hildako pertsonarekin lotura izango dutenak eta koherenteak izango direnak. Trantsizioko garai honetan, erritu laikoak gero eta ohikoagoak dira gure herrietan.

Esate baterako, Espainiako Estatuan *Dando vida a la muerte* izeneko jaialdia egi-

ten dute azaroan, eta aurtengo bosgarren edizioa izango da. Hainbat jarduera egiten dituzte: heriotzaren inguruko hitzaldiak, errezitaldiak, antzezlanak, zine forumak eta abar. Azpimarragarria da, era berean, *Hil baino lehen nahi dut...* izeneko egitasmoa. Kasu horretan, arbel batzuk paratzen dira kalean, jendeak pentsatzen dituen esaldiak horietan idazteko. Orion urtero ipini ohi dituzte arbelak, Zainbizi elkartearen eskutik (Amaia Gozategi).

Zorionez, gero eta aukera gehiago dago heriotzaren inguruko isiltasuna apurtzeko. Death Cafe saioak martxan ipini genituen Zarautzen duela zortzi urte, eta gaur egun Gi-

puzkoako hainbat udalerritan egiten dira. Inoiz ez baduzue horietakoren batean parte hartu eta ezer entzun horiei buruz, talde txikietan egingako topaketak direla esango dizuet. Zortzi-hamabost pertsona inguru biltzea da helburua, leku lasai batean;

**Zorionez, gero eta aukera gehiago dago heriotzaren inguruko isiltasuna apurtzeko**

**Trantsizioko garai honetan, erritu laikoak gero eta ohikoagoak dira**

kafetegi batean, adibidez. Kafea edo infusio bat hartuz, bizkotxo batekin, norberak izan dituen bizipenak edo dituen beldurrak edo galderak elkarbanatzen ditu besteekin. Moderatzaileraren bat egon ohi da, antolatzaile lanetan, baina ez dago hizlari nagusirik. Denek hartu dezakete hitza, edo entzuten egon. Eroso egotea da xede argi bat.

Amaitzeko, aurtengo Donostiako Zinemaldia bereziki emankorra izan da bizitzaren amaierari buruzko zinemari dagokionez. Hiru film izan dira zerrendan apuntatzeko modukoak: *La habitación de al lado* (Pedro Almodovar), *Los destellos* (Pilar Palomero) eta *Le dernier souffle* (Costa-Gavras). Osasuna!







# CARMONA

FUNERARIA EHORZTETXEA

CARMONA EHORZTETXEAK **50 URTE** BAINO GEHIAGO DARAMATZA UROLA BAILARAN MOMENTU GOGORRETAN ZERBITZUA EMATEN, GERTUKO TRATUA ETA PERTSONALIZATUA ESKAINIZ.

ETENGABEKO 24 ORDUKO ZERBITZUA DUGU,  
AZPEITIKO ETA AZKOITIKO BEILATOKIETAN.



**Carmona ehorztetxea** Pablo VI, 7 - AZPEITIA - Tel.: 943-15 15 14 - 943-15 09 74  
**Beilatokia Azpeitian** Ibai-Ondo Kalea, z/g AZPEITIA - Tel.: 943-81 60 42  
**Beilatokia Azkoitian** Juin Industrialdea z/g - AZKOITIA - Tel.: 943-85 20 70  
**Zerbitzu iraunkorra** Tel.: 943-15 15 14 - 943-15 09 74

[www.funerariacarmona.com](http://www.funerariacarmona.com)



**HILBERRIAK  
URTEURRENAK**  
eta **ESKERTZAK**

**GUKA**  
hedabideetan



**ESKELA JARTZEKO:**

zumaia@ukt.eus  
orio@ukt.eus  
zarautz@ukt.eus  
azpeitia@ukt.eus  
azkoitia@ukt.eus  
urolakosta@ukt.eus

**943-81 38 41**



Iazko Arimen Gauda Getarian.

## 31 arimak, santu guztiak eta 2 hilak

Urriaren amaierako eta azaroaren hasierako egunik ezagunenak dira urriaren 31a eta azaroaren 1a eta 2a. Mundu guztian zehar ospatzen dira hiru egunak, baina zeintzuk dira haien jatorriak eta zerk bereizten ditu?

**A**zaroaren 1a Santu Guztiaren Eguna dela aski ezaguna da. Azken urteetan, dena den, asko indartu da urriaren 31ko ospakizuna, AEBetatik datorren Halloween eguna. Euskal Herrian, ordea, Arimen Gauda gisa ere ezagutzen da. Azaroaren 2an, berriz,

Hilen Eguna ospatzen da. Hiru egun jarraian, eta hiru egun desberdin. Baina zeintzuk dira euren arteko desberdintasunak?

Urtero, urriaren 31a gerturaten ari denean, burezurrez, armiarma sarez eta kalabazaz apaintzen hasten dira munduko hainbat txoko. AEBetatik datorren Halloween eguna da, baina globalizazioak bere lana

egoki egin du, eta gure artean ere gero eta ezagunagoa egiten ari da festa hori: gero eta gehiago dira izen horrekin antolatzen diren festak eskualdeko herrietan.

Egia da festa AEBetatik iritsi dela inguruotara, baina jatorria herrialde zeltetan du; izan ere, adituen eta ikertzaileen ustez, udazkenaren amaieran, antzinako herri zeltak uztaren





Azkoitiko hilerriko irudia.

amaiera ospatzeko egiten zuten zeremonia batetik dator. Hala ere, Halloween gure artera iritsi baino lehen, Euskal Herrian ospatzen zen Arimen Gaua: kalabazak hustu, kandelak sartu eta baserrietan eta herriko bazterretan jartzen zituzten, arbiekin batera. Bizilagunak beldurtu eta hildakoen arimek bidea erakusteko jartzen zituzten.

Gaur egun, Halloween festak indar handia duen arren, Urola Kostako zenbait herritan Arimen Gaua berreskura-

tu nahian ari dira, erritual edo ohitura zaharrak mantentzeko ahaleginetan. Besteak beste, Getariako eta Zarauzko zenbait elkartetan egun bereziak antolatzen dituzte.

Azaroan sartzearekin batera, bestalde, Santu Guztien Eguna iritsiko da. Hildako santuen, kanonizatuen zein zerura joandako fededunen omenez ospatzen den jaia da, eta egun horretan, hilerrian, hildakoaren omenez, olioeko kriseiluak edo argizaria jartzen ziren garai batean; gaur egun,

ordea, senide eta adiskideek lorez betetzen dituzte pertsona maiteen hilobiak. Hilobiak, beraz, aldare koloretsu bihurtzen dira, lore freskoekin, argazkiekin edota kandelekin. Tradizioak hilobiak garbitzea eta zaharberritzea barne hartzen du, eta horrek jada ez daudenekiko errespetuzko eta maitasuneko giroa sortzen du. Gainera, elizkizunak ospatzen dira hildako senitartekoen eta lagunen omenez otoitz egiteko.

Egun hori, jatorriz, paganoa bazen ere, erlijio katolikoak jaia bereganatu egin zuen. Hala, Gregorio III.ak (731-741) santu guztien omenezko eguna sortu zuen, eta Gregorio IV.ak eliza katoliko guztira zabaldu zuen. Modu horretan, Santu Guztien Eguna lehen aldiz 699. urtean ospatu zuten, maiatzaren 13an. 835an azaroaren 1era igaro zen, Gregorio IV.aren aginduz.

#### Ezezagunena

Azkenik, azaroaren 2an Hilan Eguna ospatzen da. Aurreko

bi egunekin alderatuz gero, agian, ezezagunagoa da azken hori. Bekatu txikiagoen erruz hiltzean, purgatorioan dauden arimen aldeko jaia da Hilan Eguna, jatorriz paganoa. Horregatik, egun horren helburua bizitza lurterra amaitu duten eta oraindik purifikazio egoeran jarraitzen duten arimen horien guztien alde otoitz egitea da. Euskal Herrian oso zabalduak ospakizuna zen, eta oraindik ere zenbait tokitan ospatzen da; esaterako, Bergarako Osintxu auzoan (Gipuzkoa).

#### Halloween gure artera iritsi baino lehen, Euskal Herrian ospatzen zen Arimen Gaua

#### Mexikoko sustraiei uko egin eta europar itxura izan nahi zutenei iseka egiten die Katrinak

Hego Ameriketako eta Erdialdeko Amerikako zenbait herrialdetan, tradizio handiko jai sinkretiko bilakatu da, bertako sinesmenak integratuz. Hala ere, Hilan Eguna, bereziki, Mexikon du ospea, bertako kulturaren jaiegun garrantzitsuenetakoa baita: UNESCOk Gizateriaren Kultura Ondare Immaterial izendatu du. Hil diren maiteak ondratzen dituen ospakizuna da, eta egun horretan hildakoen arimak bizidunen mundura itzultzen direla uste da, beren maiteekin elkartzeko.

Egun horretako pertsonaia nagusienetakoa eta ezagunena da Katrina, eta haren sortzailea Jose Guadalupe ilustratzailea izan zen, 1910. urtean. Ondoren, berriz, Diego Rivera margolariak berreskuratu zuen. Mexikoko goi klaseei iseka egiten die Katrinak, zehazki, Mexikoko sustraiei uko egin eta europar itxura izan nahi zutenei. Buzurrak eta eskeletoak ere nagusi dira Hilan Egunean, baina betiere ekintza atseginetan irudikatzen dira.

SANTU GUZTIEN EGUNA



## Zentroak eta lore-sortak

Egin zure enkargua egun berezi honetarako  
Puedes pedirnos tu encargo para este día tan especial

697 250 292 | [garden@kimubat.eus](mailto:garden@kimubat.eus)







### Zer da dolua?

Dolua zer den azaltzeko momentuan, garrantzitsua deritzot begirada jatorrian jartzea. Izan ere, *dolu* hitza latineko *dolus*-etik dator, eta mina esan nahi du. *Luto* hitza, aldiz, *luger*-etik dator, eta horrek negar egitea esan nahi du. Maiz *dolua* eta *lutua* sinonimo bezala erabiltzen dira, baina *dolua* galeraren aurrean sortutako egoera emozionala da, eta *lutua*, aldiz, minaren agerpen sozialarekin eta haren inguruko errituarekin lotzen da.

Dolua, beraz, edozein galeraren aurrean ematen den prozesu naturala da. Unibertsala da gizaki guztiongan, baina pertsonala, aldi berean. Doluak lanketa bat eskatzen digu, maiz modu naturalean egiten duguna, baina batzuetan prozesu hauek zailak egiten zaizkigu eta laguntza profesionala behar izaten dugu prozesua ondo burutzeko.

Doluaz ari garenean, zuzenean heriotzarekin lotzen dugu, baina *dolu* prozesua

# «Laguntza onartzen ez duenaren ondoan egotea gomendatuko nuke»

**Maria Zunzunegi** Psikologoa

Galeraren aurrean sortutako egoera emozionala dela *dolua* dio Maria Zunzunegi psikologoak. Norbanako bakoitzak bere prozesua bizi ohi duela nabarmendu du, eta horren aurrean, laguntza eta presentzia eskaintzea dela egokiena.

**ateperpe**

Egin sarera salto **GUKA** webguneen erakusleho digitalarekin

**ONLINE IKUSI, ESKAERA EGIN... ETA KALEAN EROSI!**

ESKATU INFORMAZIOA: [aterpe@gukazerbitzuak.eus](mailto:aterpe@gukazerbitzuak.eus)

Merkatarien, ostalarien, gremioen eta profesionalen atari digitala





«Doluak hiru fase ditu; ukatzea, atsekabea, eta azkenik, berrantolaketa»

«Doluak orokorrean ez du tratamendu beharrik, prozesu psikologiko naturala baita gizakiongan»

«Gizonezko askok sentimenduen adierazpenaren inguruko zapalketa bizi izan dute»

galera guztiekin erlazionatzen da; horren adibide dira lanpostua galtzea edo uztea, etxez aldatzea, lagunarteko harremanak etetea, gogokoen jertsea galtzea eta abar.

**Zeintzuk dira doluaren faseak?**

Autoreen arabera, sailkapen mota ezberdinak daude, baina Kaplanen tratatuak zehazten duenez, dolu prozesuak hiru fase izango lituzke; *shock*-a eta ukatzea, atsekabea eta isolatzea, eta azkenik, berrantolaketa fasea. Fase batetik bestera igarotzeko trantsizioa guztiz malgua da; pertsona edo dolu prozesu bakoitzean ezberdina izan daiteke.

**Zenbat iraun dezake doluaren prozesuak?**

Ikerketek diote dolu prozesuak orokorrean urtebete edo bi urte irautez dutela, baina, nire ustez, pertsona bakoitzaren ezberdina da prozesua, faktore askok parte hartzen baitute; beraz, neurri zehatz bat esateak ez du zentzurik. Norberak behar duen denbora hartu beharko luke doluaren bidea egoki egiteko, besteek diotena alde batera utzita, eta zailtasunen bat sentituz gero, profesional bati galdetzea litzateke zuzenena.

**Nola jakin edo nabari daiteke norbait dolua igarotzen ari dela?**

Aurrez aipatu bezala, dolu prozesua pertsona bakoitzaren ezberdina izango da, baina, orokorrean, honako hauek izan ohi dira sintomak: tristura, negargura, isolatzea, anhedonia, apatia, galaren inguruko pentsamendu konstantea, insomnia, arreta zailtasunak eta abar luze bat. Kontuan izan behar dugu sintomatologia fisiologikoki, kognitiboki, afektiboki edota jarreran islatzen dela.

**Tratamendua ba al du doluak? Nola lantzen da?**

Doluak orokorrean ez du tratamendu beharrik, prozesu psikologiko naturala baita gizakiongan, baina dolu patologikoen kasuan, beharrezkoa litzateke laguntza profesionala jasotzea. Dolua ikuspuntu terapeutiko ezberdinetatik landu daiteke, baina niri pertsonalki, M.A.R prozesua gustatzen zait gehien. Prozesu horren bitartez, galaren oroitzapen eskertua lantzen da, bizi izan-

dako hori indargune bihurtuz. Prozesuaren humanizazioa bultzatzen du, eta erritualak garrantzi handia hartzen du prozesuan.

**Eta nola lagundu laguntzarik nahi ez duen norbaiti?**

Laguntza onartzen ez duen pertsonaren ondoan egotea gomendatuko nuke, pertsona horrek presentzia hori kontuan izan dezan, eta, urratsa emango balu, aukera hor duela senti dezan. Horrelakoetan, gainera, artatzea nahi ez duenari derrigortzea alferrikakoa izan ohi da, hobe da apurka-apurka gerturatzen joatea, eta bere beharrak eta mugak errespetatuz, bere bidelagun izatea.

**Pertsona bakoitzak bere prozesua du, baina, genero ikuspegitik, ba al dago desberdintasunik gizonen eta emakumeen artean?**

Genero eta eragin sozialek garrantzia dute doluaren adierazpenean, baita beste hainbat faktorek ere: bizi esperientziak, kudeaketa emozionalerako erremintak izateak, izaerak eta laguntza sarearen

kalitateak, besteak beste. Faktore horiek doluaren sentimenduan, eraketan eta adierazpenean dute eragina.

Orokortzeak ez ditut gustuko, baina aurrez aipatutako faktoreen eraginez, gizon eta emakumeen artean badira ezberdintasunak maiz, batez ere, doluaren adierazpenean. Gizonezko askok sentimenduen adierazpenaren inguruko zapalketa bizi izan dute txikitatik, negarra ahultasun gisa biziz. Modu horretan, doluaren adierazpena mozteko jokaera izan dezakete: negarrik ez egitea, galeraz ez hitz egitea, eginbeharrez arduratzea buru-belarri eta abar. Emakumeen kasuan, mundu emozionalaren bizipena ez da izan zapaldua orokorrean, eta, beraz, doluaren adierazpena libreagoa eta elkarbanatua izaten da.

Hala ere, ezberdintasun horietan arreta jartzea baino garrantzitsuago deritzot dolu prozesu oro errespetatzea, ez baitago dolu prozesu edo eta adierazpen normatiborik.

Casa  
**BASUSTA**

Santiago auzoa, 18  
943-86 26 11

Sartu gure online dendara eta egin zure erosketak etxetik

www.floristeriabasusta.com

Etxez-etxeko zerbitzua



- Landareak
- Dekorazioa eta opariak
- Hileta zerbitzua
- Lore-sortak
- Ezkontzak





# Zarautz Hileta Zerbitzuak



• 943-42 21 29 • 24h • 943-37 69 80 •

Bokazio eta ardura handiko 1.500 pertsonako lan talde bat dugu orain, zure alboan egoteko eta zerbitzu onena eskaintzeko. Maite duzun horri merezi duen agurra ematen lagunduko dizugu.

Instalazio, moderno, eroso eta argitsuak ditugu, eskualdeko lehen errausketa-labearekin. Zerbitzu guztiak, toki bakarrean izan ditzazun.

Gure beilatokian, jada ezagutzen dituzun profesionalak izango dituzu. Betiko konfiantza eta gertutasuna bermatzeko.

Behar gaituzunean Zarautz Memora beilatokian aurkituko gaituzu, Abendañon.

Bokazioa, esperientzia eta sentiberatasuna oinarri dituen arreta, betiko esentziarekin.