

## ABREAST IN A BOAT

# Bizitzaren alde arraunean

Bularreko minbizia gainditu duten emakume kanadarrek kantzerrak utzitako ajeentzako antidoto perfektua aurkitu dute: arraun taldeak sortu eta dragoi-ontzi estropadetan lehiatzea.

| JON ARTANO IZETA |



AMANDA NICKERSON

*Abreast* hitzak elkarren ondoan esan nahi du ingelesez. Aldiz, *a breast* bularra da, *titia*. *Abreast in a boat* esaldia, beraz, bi modura irakur daiteke: Elkarrekin txalupan eta Bularra txalupan. Irudian, Fort Langley-ko arraun-taldea.

AUTO BAT ziztuan Trans-Canada Highway-an. Barruan kirol arropa koloretsuz jantzitako bi emakume: Bev Dagg eta Maria Hindmarch. Astean birritan izaten diren entrenamenduetarako, Vancouver-etik Fort Langley-raino ordubete egiten dute. Entrenamendu ostean, jakina, beste ordubete etxera bueltan. Minbizia pasatakoak dira biak, eta batuz gero, 147 urte dituzte bien artean: 73 eta 74 urte.

Bidean beren gaixotasunaz galdetu diegu eta bakoitzak bere esperientzia kontatu ahala jabetu gara elkarrentzat ere berriak zirela esaten ari ziren zenbait kontu. Bost urte daramatzate entrenamenduak, estropadak eta autoko joan-etorriak konpartitzen, eta hala ere, orain arte ez zekizkiten bestearen gurutze-bideko hainbat detaile. “Izan ere, guk ez dugu gaixotasunaz hitz egiten, kar, kar, kar”, azaldu du Daggek. Eta konturatu gara Abreast in a boat ekimenaren arrakastak ez duela zerikusirik laguntza taldeetako ohiko terapien modue-

kin. “Elkartzen garenean ez dugu bularreko minbiziaz hitz egiten, jarduten gara hurrengo estropadaz, edo txiste-kontari, edo gure eguneroko poz eta kezka txikiez... Aterako da akaso gaia, baina oso noizik eta behin”. Palistek aurrera begira egiten dute arraun dragoi-ontzietan eta gisa berean begiratzen diote bizitzari, “gaixotasuna gainditu egin genuen eta”.

Jatorri, ideologia eta adin koktela da Langleyko taldea. Gazteenak 33 urte ditu eta badira lau kide 70etik gorakoak. Bat egiten dute, ordea, Abreasten sartzeko betekizunarekin: bularreko minbizia izan dute. Batzuek aspaldi, berriki bestetzuek. Urrian

mastektomia bikoitza egin eta oraindik botikak hartzen ari den 50 urte inguruko emakumea, adibidez.

### Elektrizitatea uretan

Fraser ibaia beti dator emaritsu, baina udaberrian, prestakuntza sasoi betean, korronea lehenaz gain bizitzen du Rockietako elurren

**“Diagnostikoak beldurtu egiten du, paralizatu; arraun egiteak aldiz bizkortu egiten du, bizitasuna eta konfiantza ematen du”**

Silvana Goldemberg



BAL DOSANJ

Argazkian, Abreast-eko arraunlari talde bat. Atzean, eskuinean, Science World eraikina, Vancouverreko EXPO'86ko ikurra. Erakusketa haren karietara lehiatu ziren lehenbizikoz dragoi-ontziak Kanadan.

gesaltzeak. Gail Bonner-ek, lan-saioa ikustera txalupan eraman gaituen prestatzaileak, azaldu digu horixe dela beraien sasoiaren sekretua. “Zortzi Abreast talde gara Vancouverren. Filosofia, helburuak eta ahaleginak konpartitzen ditugu, baina uretara sartzean... denok nahi dugu irabazi! Eta gu izaten gara aurrenak zazpitik seitan. Korrontean entrenatzeari zor diogu hori”.

Entrenalditik hiru kontuk harritu gaituzte: lehenik, intentsitatea. Talde gutzia ahalegin betean, izerdi patsetan, hasi denean, arraun profesionalaren elektrizitate bera transmititu digute. Bigarrenik, prestakuntza. Entrenatzaileak botatako agindu-kate zorrotza. Palisten teknika doitzeko helburuz saioa bidez grabatzea. Hirugarrenik, goxoki etena. 90 minutuko jardunaren erdian, bost minutuko kera alaia egitea karameluak jateko.

### ... kantuz nahi bizi

Estropada izan da False Creek-en. Uretaratu aurretik kantuan aritu dira taldeak. Elkar adoretzeko kantak dira batzuk, libertimendu hutsa bestea: “*One boob, two boobs, no boobs at all! We don't care, we're having a ball!*” (Titi bat, titi bi, titiak falta! Eta zer? Guri bost, mundiala ez al da!?).

Pantalanerako pasabiderantz bisajeak serioitu dira; ontzietara sartzean ez da bromarik. Dragoi-ontzien estropadek kirol lehiaren ohiko tentsioa dute. Baina horretaz gain sakonera handiagoko kontrapuntu emozionala ere badute. Kirol probaren ondoren, irabazleek palak altxatuz agurra egin ordez, lore-eskaintza egiten dute. Ontzi denak elkarrengana lotzen dira ur gainean, eta minbi-ziak tostetatik kendutako ‘ahizpak’ oroitzen dituzte eskutik helduta, Garth Brooks-en *The*



Txangurrua

# Bartolo

taberna - jatetxea

Euskal sukaldaritzan eta pintxotan aukera zabala

Fermin Calbetón, 38  
Donostia - San Sebastián

© 943 420 279  
[www.casabartoloetxea.com](http://www.casabartoloetxea.com)





Bularreko minbiziak berriz erasateko arriskua %45 txikitzen du dragoi-ontziko ariketa fisikoak eta alderdi soziala ere oso garrantzitsua da. Mundu osora hedatu da ekimena: egun, 160 talde inguru daude, elastiko arrosez jantzitako milaka palista. Goiko irudietan, Fort Langley-ko taldekideak; eta eskutik helduta, Adriana Bartoli eta Silvana Goldemberg. Eskuineko argazkian, lore-eskaintza.



*River* abestuz. Amaitzean, arrosak botatzen dituzten uretara.

Gero lehorreko festa dator: taldekako mozorro sariketa. Lehiatzeak adina balio du hauentzat ondo pasatzeak. Horren sekretua ere azaldu digu Bonnerrek: “Bizitza arriskuan jarri dizun gaitza gaingitu eta gero egun bakoitza azkena balitz bezalaxe bizi nahi izaten da. Ez dakizulako zenbat geratuko zaizkizun”.

Gaurko estropadan ezustekoa gertatu da eta Delta-ko neskek Langleykoek baino ehunen batzuk lehenago sartu dute branka helmugan. Pozarren dago Adriana Bartoli, “behingoagatik” urrezko domina etxeratu-ko dutelako. Argentinarra da, Silvana Goldemberg bezala. Garai bertsuan etorri ziren Kanadara lan kontuengatik familiarekin. Garai bertsuan erasan zituen kantzerrak eta garai bertsuan ezagutu zuten elkar Abreasten.

## Dragoi-ontziak

**Dragoi-ontziak Txinako hegoaldean du jatorria. Perla ibaiaren deltako ontzioletan antzinatik eraiki dituzte txalupa horiek. Kantauriko traineruak baino pare bat metro luzeagoak dira (14 metro), eta dragoi-ontzi estropaden historia ere gurea baino pittar bat luzeagoa da: 2.000 urte pasako tradizioa dute. 20 arraunlari hamarreko bi lerrotan. Txopan lemazaina doa, eta brankan, danbor-jotzailea. Berak markatzen du paladen erritmoa.**

## Adriana, kantzerra daukazu

Adriana Bartoliri ez zitzaion burutik pasa ere egin minbizia izan zezakeenik. “Mamografia egin eta biharamunean berriz joateko eskatuz deitu zidatenean pentsatu nuen ‘bo, gaizki aterako zuan argazkia’. Medikuak bazekien senarra eta biok opor-bidaian joatekoak gine-la eta kontsultatik irteetan esan zidan: ‘Zoazte bidaia horretara, eta gozatu topera’. Eta esan zuen moduagatik igarri nion. Bidaiatik bueltan esan zidan: ‘Adriana, kantzerra daukazu’. Inork aditu nahi ez duen esaldia. Oinpean lurra desagertu eta erortzen ari nintzela sentitu nuen. Gero, hainbeste dira egiten dizkizuten frogak, zure bizitzaren kontrola galtzen duzula. Alienatua egon nintzen hilabete eta erdiz”.

Hasierako shock egoera gaingitu eta tratamenduarekin hasi zen: “Kimioa, erradiazioa eta antigorputzak; dena behar izan nuen”. Tratamenduan 12 hilabete egin eta bukatzeko beste sei falta zituela izan zuen Abreasten berri: “Zirujauaren kontsultan ikusi nuen eskuorri bat. Ez neukan arrastorik zer zen dragoi-ontzi bat, baina izena eman nuen eta horrek lagundu zidan nire bizitzaren kontrola berreskuratzen”. Silvana Goldembergek hartu du hitza: “Diagnostikoak beldurtu egiten du, paralizatu; arraun egiteak aldiz bizkortu egiten du, bizitasuna eta konfiantza ematen du”. Eta bere lehenbiziko eguna ekarri du gogora: “Besarkadak, gozotasuna, umorea.... Hasieratik onartua sentiarazten zaituzte eta zure iritzia kontuan hartzen dute.

## McKenzie doktoarearen esperimentu zoroa

1996KO OTSAILEKO GOIZ BATEZ bularreko minbizia pasatako 24 emakume batu ziren Columbia Britainiarreko unibertsitateko gela batean. Don Mckenzie medikuak konbentzitu zituen bere proiektuan parte hartzeko: arraun taldea sortu eta ekainean Vancouverren ospatuko zen estropadan izena ematea proposatu zien. Medikuntza tradizionalaren haize-kontra zebilen zientzialariarentzat akuri lana egitea onartu zuten emakume haiek. Garai hartan, linfedema prebenitzeko modurik eraginkorrena zelakoan, ariketa fisikoa galarazten zieten minbizia izandako emakumeei. Linfedemak gorputz atalak puztu eta minberatzen ditu, mugitu

mendu ahalmena murriztuz, eta noiznahi agertu daiteke bular ebakuntzen ostean. McKenziek uste zuen goialdeko gorputz adarren ariketa fisiko errepikakorrak linfedema arriskua txikitu egin zezakeela, eta dragoi-ontzien bidez nahi zuen frogatu bere teoria. Ontziratu aurretik taldea bi hilabetez aritu zen gimnasioan giharrak indartu eta beldurrak uxatzeko ahaleginen. Ekainean, estropadan parte hartu eta bukatzea lortu zuten. Ikerketak frogatu zuen McKenzie ondo ari zela: ez zen linfedema kasurik izan eta palistak askoz indartsuago zeuden. Eta alaiago.

Orditik ikerketa gehiagok berretsi dute: bularreko minbiziak

berriz erasateko arriskua %45 txikitzen du dragoi-ontziko ariketa fisikoak. Medikuntza arloko emaitzek adina arreta behar du alderdi sozialekoak. Mundu osora hedatu dira bularreko minbizia pasatakoen dragoi-ontziak. Egun 160 talde inguru daude, elastiko arrosez jantzitako milaka palista. Kanadako osasun etxe guztietan daude informazio orriak: “Dragoi-ontzietako arraunak emakumeen ongizatea eta tratamendu osteko bizi-kalitatea hobetzen du”. McKenziek berak modu sinpleagoan eman ohi zien antzeko mezua taldera sartu berriei: “Txalupa moilatik abiatu ahala kantzerretik urrunduko zarete”.

Lotura sortzen da eta badakizu aurrerantzean bizitza pertsonalean ezbeharren bat gertatuz gero ere, hor izango dituzula laguntzeko. Horrek lasaitasuna ematen ditu”.

### Umore ona zabaltzen

Onura psikologikoa fisikoa baino lehenago sumatzen dute hasiberriek. “Lehenengo aldian oso urduri nengoan, baina lehen palakadak eman ahala joan zitzaizkidan nerbioak. Hilabeteetan pentsamendu beltzak dituzu buruan jiraka gau eta egun. Ontzian ordea ez daukazu arraun egitea ez den beste ezertan pentsatzeko betarik. Eta hori askatzailea da”, dio Goldembergek.

Bartoliri galtzarbeko gurintxo edo gangliok kendu zizkieten eta arraunari esker besoen mugikortasuna lehengora ekarri du. “Kontu egizu nola aldatu den ikuspuntua. 60ko

hamarkadan bularreko ebakuntza egindako emakumei kakorraz-lana egitea galarazten zieten! Dena *don't* zen, dena debekua. Eta gaur egun ere bada horrelakorik, Kalifornian artatu zuten lagun bati etxea garbitzerakoan kontu handiz ibiltzeko esan zioten”. “Nahia-go nuke horixe bera esan izan balidate niri ere!” bota dio hitzetik hortzera Goldembergek, barre eztanda eraginez.

Bikotekidearen eta familiaren babesaren izanagatik, ontziko kideekin egoteko premiaz aritu dira, eta Argentinan Abreast zabaltzeko egiten ari diren ahaleginaz. Nazioarteko estropadetara ere horretara joaten dira. Izan ere, kontzientziarioa dute helburu behinenetako bat, bularreko minbiziak utzitako mugak gairatu eta bizitzaz osoki gozatu daitekeela irakasteko. ■



**Lartzandieta Baserria**

Urdaiaga Auzoa, 44 · 20170 Usurbil (Gipuzkoa)

© 666 607 447 · inigohuegun@gmail.com · [www.larzaldiak.com](http://www.larzaldiak.com)

Koord. GPS: 43.266031,-2.067587