

Mindfulness



Koldo Aldalur
KAZETARIA

Sarri-sarri pentsatu ohi dut, gurpilari etengabe eraginez ari den kurkumixa bezala, ziklikoki bueltaka dabilen gure mundu hau ere inora ez doala, ibili-ibili eginda beti toki berean gaudela. Azaleko kontuak aldatzen dira, baina mamia beti azpian, ezkutuan geratzen da. Adimena, inguratzen gaituena adi aztertzeo ahalmena, galtzen ari gara, eta ondorioz, gure izaera eta bizimodua baldintzatzen dituzten arazoak hanka artetik pasatzen zaizkigu, modernitatearen presaren borborrean.

Nabarmen aldatu dena, hori bai, sentsazioak deskribatzeko erabiltzen dugun terminologia da. Adibide bat haria erabat ez dudala galdu ohartzeko: gurean oraintsu arte ezohiko haize bortitza “haize putie” edo “haize txerriye” zen, orain “ziklogenesi esplosiboa” omen da. Entzun nuenetik, haizeak gero eta beldur handiagoa sortzen dit.

Kirolari lotutako adibiderik ere bada, eta aspalditxoan modan jarri den bat dakarkizuet: *mindfulness*.

Meditazioaren bertsio akonfesionala edo omen da. Arnasketaren kontrolaren bidez, orain eta hemen gure barruan gertatzen ari denaren-zaigunaren kontzientzia izatea, erabakirik egokienak hartu ahal izateko. Edo horrelako zerbaite.

Kontziente izate hau ariketa kontua ei da, eta horrela hotz-hotzean kaskezurra hustea erraza ez bada ere, gogor saiaturaz gero ez omen da ezinezkoa.

Ongiaz eta gaizkiaz gaindi, balorazio baldintzatu subjektiborik gabe, zer garen eta non gauden jabetu ahal izatea, helburu zehatzak eskuratzeko. Balekoa, itxuraz, eguneroko trantzeetatik irribarrretsu ateratzeko. Eta kirolarien kasuan, presiopean ari direnean egoera argi interpretatzeko.

Hauek orain artekoak irakurle. Baina erne, ideien baratze honetan atzera egin behar dugu eta, ahal bada, aurreko lerroetan landatutakoa zapaldu gabe. Ziaboga modukoa, lehorrean ari bagara ere.

Laster galtza zuriak dantzarako bakarrik jantziko dituen Abel Barriolak bolada luzea eman zuen eskuko mina zela eta jokatu ezinik. Arratsalde euritsu batean kontatu zidan zalantzan jartzen hasia zela pilotaria ote zen ere.

Egunen joanarekin batera, leitzarra ilunpetan barneratu zuen arazoa ere urrundu zen, eta Abel kantxetara itzuli zen, beldurri hasieran eta indartsu gero. Pilotaria izan itxuraz, eta hurrengo finala jokatzera lortu zuen, 2006a zen, oker ez banaiz.

Abelek galdu egin zuen finala, baina partida osteko elkarrizketa egitera joan gintzaizkionean, aurkaria zoriontzeaz gain, esan zigun pasatakoak pasata galtza zuriak jantzita finalean aritzea ere garaipean handia zela, berarentzat bederen.

Agian garaipena zer den zehaztetik hasi behar nuen.

Abel Barriolak ez zekien *mindfulness* zer zen, baina bazuen kontzientzia non eta zertan ari zen, eta hori, artean arnasestuka ari zela. ■

Erradikalak gara



Miren Artetxe
BERTSOLARIA
@mirenartetx

Mugarik Gabe GKEak argitaratu berri du *Feminizidioa Euskadin eta Nafarroan 2010-2015: gertaerak, tratamendua prentsan eta epaien analisisa* txostena. Honakoa da ondorioa: ezkutuan geratu dira Hego Euskal Herriaren indarkeria matxistak hildako emakumeen erdiak. Zer esan Ipar Euskal Herriaz. Angelun gizon batek emaztea eta bere bi alaba hil, eta oraindik “familia drama” gisa aipatzen da gertakaria hedabideetan zein karrikan. Bikain.

Europar Batzordearen “genero indarkeriari” buruzko eurobarometro berezian argitaratu ziren datuak ere aski argigarriak dira. %17k adierazi dute maiz emakumeek izaten dutela indarkeria kasuen

errua. Handizkatu egin ohi dituztela berez gertakari ezdeusak direnak %22k. %27k bortxaketak justifikatuak izan daitezkeela. Eta hamarretik batek baino gehiagok bikotekidea sexu harremana izatera behartzeak ez lukeela ilegala behar. Egun on.

Eta honek, noski, ez du loturarik eskolan zein etxean haurrak hezteko moduarekin. Hedabideek helarazten diguten bortxaketa kulturarekin. Ez du zerikusirik kultur programazioan emakumeak sistematikoki ezkutatzearrekin. Nesken hipersexualizazioarekin. Watxap taldeetako umore matxistaren erabateko onarpen konplizearekin. Horiek guztiak feminazioan irakurketa desitxuratuak dira. Gaixoak gu. Izan ere, erradikal hutsak gara. ■