



## Denbora gelditu



DAVID BOU  
DIRECTA-KO KAZETARIA

**G**aur paper zuri baten aurrean nago, zer idatzi ez dakidala. Blokeoa, frustrazioa eta segurtasunik eza azaleratzen dira, artikulua en-tregatzeko epemuga hurbildu ahala. Ez da gertatzen zaidan lehen aldia, baina oraingo honetan ez daukat kontatua izatea merezi duen gaurkotasuneko gairik. Gizarte indibidualista eta azkar hone-tan denetarik jakin behar duzu, gai izan behar duzu edozein gairi buruzko iri-tziak izateko, eta jendeak balioztatze-ko adinako konbentzimenduekin eskai-ni behar dituzu, pertsona horiek zure planteamenduekin ados egon ala ez. Horretan bihurtu gaitu “iraultza digitalak”, gogoeta egiteko ia parentesirik ez duten izaki, eta are garrantzitsuagoa dena, zalantzarako tarterik gabeak. Antsieta-tea kudeatzera eta gure bertsio onena eskaintzera behartuak, sare sozialen fikziozko munduan.

Bitartean, konpartimentu txikietan gordetzen ditugu egunero zeharkatzen gaituzten emozio guztiak, gure izatearen leku ezkutu batean, askotan ez baitago merezi duten garrantzia emateko lekurik, denborarik, espaziorik. Bizi-erritmoak estutu egiten gaitu, eta ez digu uzten gertatzen zaiguna birplanteatzen, bizipenak digeritzen eta haie-tatik irakaspenak ateratzen.

Pandemia batetik ateratzen ari gara, beste gerra bat heldu da, eta noiz hasi

Bizi-erritmoak  
estutu egiten gaitu,  
eta ez digu uzten  
gertatzen zaiguna  
birplanteatzen,  
bizipenak digeritzen  
eta haie-tatik  
irakaspenak ateratzen

zen gogoratzerik ere ez dugun krisia sakonagoa egiten da. Berlingo Harresia erori ondoren jaio garen belaunaldia kolapsoaren ideiak mehatxatuta hazi gara. Pribatizazioa, prekarietatea, lan-gabezia, etxegabetzeak hitz garrantzi-tsuak dira gure eguneroko hiztegia.

Horrek guztiak muturreko egoera-  
ra eraman gaitu, osasun mentalaren  
hondamendira. Espainiako Droga Men-  
pekotasunaren aurkako Laguntza Fun-  
dazioaren arabera, estatuko 15 eta 29  
urte bitarteko bi milioi gaztek (%30)  
buruko arazoak izan dituzte azken  
urtean. Osasun Sistema Nazionalaren

Osasun Mentaleko Estrategiak dio tra-  
tamendua behar duten pertsonen er-  
diek baino gehiagok ez dutela jasotzen,  
eta ehuneko esanguratsu batek ez due-  
la egokia jasotzen.

Datu horiek lotura zuzena dute gure  
bizitzak itotzen dituen produktibi-  
moarekin: osasun mentaleko arazo-  
en %11 eta 27 artean lan-baldintzei egotz  
dakizkieke, UGTren txosten baten ara-  
bera. Aldi berean, osasun mentaleko  
arazoak dituzten hamar pertsonatik  
zortzik ez dute lanik, Estatistikako In-  
stitutu Nazionalaren zifrek erakusten  
duten.

Duela egun batzuk, nire erreferente  
handienetako bat agurtu nuen, gehien  
maite izan dudana pertsonetako bat:  
nire aitona, I'avi. 101 urte bete zituen,  
hainbat faktorerengatik, baina ziur  
nago badirela bi zerikusi handia izan  
zutenak: gutxi hitz egiten zuen eta asko  
entzuten zuen; eta inoiz ez zituen, inoiz,  
gauzak azkar egiten. Beti hartzen zuen  
behar adina denbora prozesuak lasaita-  
sunez ireki eta ixteko.

Bada esaldi bat Marrakexeko baza-  
rreko postuetan lan egiten dutenek tu-  
ristei errepikatzen dietena, prezioak  
eztabaidatzeko astirik hartu gabe ari-  
tzen direnean erosketan dendaz denda:  
«Presak hil egiten du, lagun». Ez deza-  
gun inoiz bistatik galdu, eman diezaio-  
gun denbora denborari. ●