

# Ama izan nahi eta ezin ISILPEKO DOLUA

Antzutasuna tabu eta estigma den gizarte honetan, zenbat galdera erantzun bila: haurdun geratu nahi eta ezin lortu, noiz arte luzatzen dira saiakerak, eta bide horretan zenbaterainokoa da nekea, bakardadea, erruduntasuna, lotsa, beldurra, obsesioa? Nola eragiten die etxeko eta inguruko harremanei? Ume bat izango ez duzula konturatzea zergatik da hain kolpe handia? Sozialki isildutako doluari nola egin lekua, nola berreraiki apurtutako ilusioa?

 MIKEL GARCIA IDIAKEZ  PAULA ESTEVEZ

Ugalkortasunaren inguruan ideia desitxuratua dugu, txikitatik barneratzen dugun mezua delako haurdun geratzea erraza dela (“ama zarenean...”); are gehiago, neurri antikontzeptiboak hartu behar ditugula gogoratzen zaigu sexu heziketa tailerretan, eta bilatu gabe haurdun geratu direnen historiak entzun ditugu, heldu xamar umea izan dutenenak, ez ordea arazoak dituztenenak, ama izan nahi eta lortu ez dutenenak. Umerik eduki ezin izan duten emakume erreferenteak falta direla nabarmendu digu Nagore Uriarte psikologo perinatal, enbriologo eta sexologoak, beren esperientzia sozializatuko duten emakume ezagunak, gaia normalizatzeko eta egoera horretan dauden emakumeek ez dezaten sentitu bakarrik daudela.

Ez dugu pentsatzen haurrik ezin duginik izan, gainera klinika espezializatuak daude horretarako, baina errealitateak dio bikoteen %16 ingu-

---

“Proiektu baten desagertzea zen, eta ez genuenez ezer ulertzen, sentimendua gehiago izan zen haserrea eta amorrua, errudunak bilatzen nituen, nire burua ere zigortzen nuen”

**Isabel Matía**

ruk ugalkortasun arazoak dituela. Eta halere, gaiak tabu izaten jarraitzen du, intimitateari eta sexualitateari lotuta dagoen heinean are tabuago. “Nolabait, antzutasuna bizi dugu nahikoa emakume edo nahikoa gizon ez bagina bezala”, dio Uriartek.

Antzutasuna, baina, ez da diagnostiko zurruna izaten, ugalkortasun arazoak ditu jendeak –adina faktore garrantzitsua da– eta saiatu eta saiatu, prozesu amaigabea bihurtu daiteke, modu naturalean lehenik, laguntza medikuarekin ondoren. Hainbat baldintza betez gero, osasungintza publikora jo daiteke, baina itxaron zerrendak oso luzeak dira eta bikote askorentzat denbora etsai nagusia denez, klinika pribatura jotzen du hainbatek. “Gehienetan, emakumeak bizi dira mediku-hitzordutik hitzordura, tartean beste ezer egin ahalko ez balute bezala, biziraun besterik ez, desira obsesio bilakatzen delako. Noiz arte? Dirua, higadura fisiko eta emozionala, medikuen aholkuak... dira gidari, baina ezberdina da bakoitzak non jartzen duen muga eta ohikoa da prozesuan urteak pasatzea, haurdun geratzeko ziklo bat bestearen atzetik; hiru, lau eta bost urte daramaten bikoteak izan ditut kontsultan”, kontatu digu Uriartek.



Prozesuak gorabeherak eta inflexio puntuak ditu, abortu naturala jasaten dutenean esaterako, eta geldidunak egiteko beharra ohikoa da. Isabel Matfak horrela azaldu du bere esperientzia: “Klinika espezializatuan esperantza handiak genituen jarriak, baina lehenengo zikloan enbrioi bakar bat ere ez zuten lortu ateratzea, eta sekulako zartada izan zen. Ez geunden halako kolperako prestatuta eta sekulako tristura sentitu nuen. Bigarren zikloaren emaitza are okerragoa izan zen, proiektu baten desagertzea zen, eta ez genuenez ezer ulertzen, sentimendua oraingoan

“Guraso izan nahi eta ezina ez da sostengatzen erraza den (edo dakigun) elkarriketagai horietako bat. Ezingo diogu hitzik jarri sozialki isildutako tabuari”

**Alaine Agirre**

Irudian, Alaine Agirre. Eskuineko orrian, Nagore Uriarte. Bere esperientzia kontatu du Agirrek: “Nire bizitzako beste leku batzuetara hasi nintzen bideratzen begirada, nire lekura bueltatuko ninduten gauzetan neure burua eta bizitza berdeskubritzen”.



gehiago izan zen haserrea eta amorrua, errudunak bilatzen nituen, nire burua ere zigortzen nuen. Eta gelditu egin behar izan nuen, arnasa hartzeko, nire burua osatzeko. Une horietan dena ilun ikusten duzu, dena negatibo, ziurgabetasuna izugarria delako, eta ez nuen lo egitea lortzen. Senarrak isilpean eramanean zuten, baina gaizki pasa zuten baita ere”. Prozesuaren okerrena, orduak eta egunak igarotzea medikuaren telefono deia zain: “Antsietate handia sortu zidan, gain hartu zidan, eta bigarren zikloari ekin genionean esan nien nire telefono zenbakia ezabatzeko eta deiak senarrari egiteko, nik ezin nuen jasan”.

*Pause* ematea eta une batez gelditzea erabaki zuten baita ere Alaine Agirrek, “nire burua galtzen sentitzen hasi nintzenean”. “Gorputzak berba egiten digu, baina ez dakigu entzuten. Zorionez, politizazio eta terapizazio prozesu batzuen ondorioz, hasita nengoen gorputzaren barbaroa entzuten. Aldarri horiei kasu egiteko kapaz izan nintzenean, barrua entzuten hasi nintzen, nire (ezin) amatasunaren bidean neure buruari sentitzera baimendu bakoei erreparatzen, gertatutako bizitzen (urte batzuk beranduago bazen ere). Nik bizitakoaren narratiba idazteak lagundu zidan, metaforikoki bezain literalki: kontaktuzuna lagunei, bikotekideari, neure buruari, terapeutari errepikatzeak; baina baita fikzioaren mekanismo tranpatien eskuekin moldatu eta basatza-moltso horretatik zerbaiten forma izango zuen pieza bat sortzeak ere. Trauma birprozesatzeko sentitu egin behar ei dira barruan ataskatuta gelditu zaizkigunak; zauria orbaintzeko, norberak sortu behar omen du gertatu zaion hori bizi izan duen moduaren narratiba bat”. Alaine Agirre idazleak amatasunaren eta ez amatasunaren eta ezin amatasunaren inguruan dihardu *Karena* liburuan.

## **ERRUA ETA BELDURRA**

Haurdun geratzeko borrokan, elkar gurutzatzen diren sentimenduak ez dira gutxi. “Zure haurra besoetan ez izateko beldurra, enbrioirik ez izateko beldurra, galeraren beldurra... Hain zailantzekoa den zerbaiten aurrean, nola ez izan beldurrik? Ziurgabetasunak, ez jakiteak, denak gainditzen zaituen sententzioak beldurra ematen du”, dio Uriartek.

Erru sentimendua ere beti dago. Saiatzen bazara lortuko duzula dio

gure gizarte indibidualistak, eta ez du zertan hala izan, baina kontziente edo inkontzienteki, sarri hala epaitzen du bai gizarteak bai norberak. “Lehenago informatu behar nintzen, lehenago hasi behar nuen haurdun geratzeko saiatzen... Auto-erruduntzen adituak gara emakumeak, eremu guztietan, zer esanik ez gai honetan, zeinetan karga handiagoa eraman ohi dugun emakumeok, ama izatearen presio soziala aita izatearena baino askoz handiagoa baita, txiki-txikitatik”.

“Auto-erruduntzen adituak gara emakumeak, zer esanik ez gai honetan, zeinetan karga handiagoa eraman ohi dugun emakumeok; ama izateko presio sozial handiagoa dugu”

### Nagore Uriarte

Lotsa edo antsietatea ere ohikoak dira, baita gertatzen dena bidezkoa ez dela sentitzea ere, konparaketak arriskuak baitira (“ahalegin guztiak egin da ere, ez dut lortzen; beste batzuek aldiz, batere zaindu gabe, zeinen erraz”).

Eta bakardadea nagusitu ohi da, erabaki duelako ez kontaktzea (norbere burua babestu nahian), edo kontatu arren sentitzen duelako ez dutela ulertzen, edota astuna izan nahi ez eta ez duelako horretaz behar beste hitz egiten, egun osoa eman nahiko lukeen arren horretaz hitz egiten. Prozesua intimitatean eramatea ala inguruko laguntza bilatzea, zer da hobe? Uriartek dio ez dagoela formula magikorik, senide eta lagun jakin batzuk babes ona izango direla uste baduzu, ona izango dela kontaktzea, eta ez badira zuk behar duzun babesa eta laguntza, hobeto dela ez kontaktzea. Edozein kasutan, ongi pentsatu behar da nori esan eta zein baldintzapean (“ugalkortasun arazoak ditut, baina horretaz hitz egingo dugu behar eta nahi dudanean, ez elkartzeko garen bakoitzean”).

Isabel Matfarentzat, adibidez, funtsezkoa izan zen prozesu bera igaro zuten emakumeen laguntza-sare bat aurkitzea: “Hasieran pentsatu nuen, zertara noa ezagutzen ez dudane jende



PELLO MAUDO HERRERO

batekin nire intimitate partekatzerara? Gainera, kontaktuek berak min egiten du. Bada, eskerrak egin nuen! Ordu-ra arte oso galdua eta bakarrik sentitzen nintzen, eta bidea argitu zidaten. Akonpainamendua, entzungo zaituen norbait alboan izatea zeinen garrantzitsua den”.

Alaine Agirrek ez zuen ezkutuan eramateko ahalegin berezirik egin: “Elkarrizketak horrainoko bidea zabaltzen bazuen, kontatu egiten nuen. Baina hitz egiten hasteak entzuten jakitea ere eskatzen du. Guraso izan nahi eta ezina ez da sostengatzen erraza den (edo dakigun) elkarrizketagai horietako bat. Ezingo diogu hitzik jarri sozialki isildutako tabuari”.

### AMA DIRENENGANDIK URRUN, ISOLAMENDU SOZIALA

Halako egoeratan, isolamendu soziala ohikoa da, batzuetan erabakia, kontzienteki aldentzen garela umeak dituzten lagunengandik, gogoratzen baitigute ezin dugun hori; beste batzuetan, inkontzienteki uzten diogu hainbat errutina eta gustuko gauza egiteari, adibidez haur parke bat gertu duen kafeategira joateari. Umerik izan ezin duen emakume batzuentzat, tortura izan daiteke umez inguratuta egotea, edota umeak hizketagai nagusi duten lagunengandik inguratzea. Horregatik, saiatzen ari den emakumearentzat, hainbatetan ona izan daiteke halakoetatik aldentzea, “lagunengatik ahalegina egingo dut” ja-

rrera batzuetan izan daitekeelako norbere buruari etengabe harakiria egiten aritzea, dio psikologoak. Gaizki-ulertuak saihesteko, lagunei aldentzeko behar hori esplizitatzea litzateke onena, baina sarri ez da hain argi jokatzeko. Gerora, ziurrenik, lagun taldera bueltatu nahiko du, baina pausoa ematea beti ez da erraza, lotsa eman diezaioke, eta askotan, itzulerako bidaia hori egin barik, bakar-dadean bizitzen du saiatzeari utzi osteko dolua ere.

Gauzak hitz egitea omen da gakoa, baina analfabeto emozionalak garelako dio Uriartek. Haurdun geratu nahi eta prozesuaren berri zuen jendeak, adibidez, ez dio ezer esan Olatzi, saiatzeari utzi ziola urte batzuk pasa direnean; apur bat harridura kontatu digu hori Olatzek (izen asmatua). Psikologoaren arabera, maiz ez dakigu halako egoeratan zer esan edo nola hitz egin (abortu natural baten ostean, esaterako) eta pentsatzen dugu hobe dela dolua gogora ez ekartzea, min gehiago ez eragiteko, horretaz ez hitz egiteak ez existitzea ekarriko balu bezala, edo gaiari nola heldu ez dakigunez, “badaezpada” ez dugu gaia ateratzen... Azkenean, egoera hori kudeatzen ez jakitearen beldur, ez dugu galdetzen, eta egoera bizitzen ari den pertsonak are bakartiago bizitzen du bere dolua, bere inguruari axola ez balio bezala. Nagore Uriarteren aholkua, laguna zeharka apur bat zirikatzea, nahi badu kontatu dezan. “Entzuten jakitearekin nahikoa da, berak markatu ditzala tempoak. Entzun eta ez epaitu, hori da laguntzea”.

Aldiz, saiatzen ari denari aholku txarrak ematen iaioak gara maiz (“erlaxatu zaitez, pentsatzeari eta obsesionatzeari uzten diozunean lortuko duzu”; “estresatuta zaudelako ez duzu lortzen”; “ongi jan, ongi lo egin”, “adoptatu ume bat”, “haurrek lan handia ematen dute eta horrela hobeto zaudete”...). Umea izan nahia intimitatean daramanean ere, entzun behar izaten du emakumeak “ez al duzue guraso izatea pentsatu?”, “zeinen guri bizi zaretzen gaur egungo gazteak, ardurarik gabe” eta gisakoak. Norberak gainean daraman ardura eta zama areagotzea baino ez dakarte halako ateraldiek, bistan denez.

Bikotekidea izanez gero, etxe barruko harremanean ere eragiten du egoerak, nola ez. Ikuspuntuak eta mugak ezberdinak izan daitezke (ekonomikoak, fisikoak, emozionalak...) eta bikote batzuk krisian sartzen dira, sexu-harremanak alboratzea ohikoa omen da adibidez,

Saiatzen ari denari aholku txarrak ematen iaioak gara maiz (“erlaxatzen zarenean lortuko duzu”). Norberak gainean daraman zama areagotzea baino ez dakarte halakoak

plazeraren desira ordezkatu dutelako ume bat izatearen desirarekin. Uriarteren esperientzia da bere terapia saioetara joaten diren bikoteak krisitik indartuta eta sendoago ateratzen direla gehienetan, haien arteko komunikazioa areagotu egiten duelako egoerak.

### “HONAINO!”

Pertsona gehientzat ume bat izatea inportantea da gogobetetze pertsonalerako, hainbat inkestaren arabera. Presio eta iruditeria kultural-sozialak izango du eraginik pertzepzio horretan, norberak garaturiko desirek ere bai, baina islatzen du zenbateraino izan daitekeen gogorra kolpea, ezingo duela umerik

Umerik izan ezin duen emakume batzuentzat, tortura izan daiteke umez inguratuta egotea, edota umeak hizketagai nagusi duten lagunez inguratzea.



izan konturatzen denarentzat. Bizi-aurreikuspenak hankaz gora, bete gabeko espektatiben dolua hasten da, eta zenbat eta denbora gehiago eman duen saiatzen, zenbat eta gehiago ahalegindu, orduan eta zailagoa da gelditzea, orduan eta handiagoa da ondorengo porrot personalaren sentsazioa.

“Galera baten dolua da, gure bizitza eta familia izango zenaren ideiarekiko dolua, izango ginela uste genuenarekiko –dio Uriartek–. Oro har, oso txarrak gara doluak ulertzen, baita heriotzarenak ere, beraz pentsa dolu etereoagoetan; bakardadea eta ezulertu sentsazioa areagotu egiten da, sozialki ulertzen ez den dolua da”. Teoriaren arabera, hainbat fase ditu doluak: ukazioa lehenik, haserrea eta errua ondoren, tristura, eta onarpena azkenik. Esperientziaren arabera, faseek ez dute zertan segida hori mantendu, fase (eta emozio) bate-tik bestera mugitu gaitzeko, intentsitate ezberdinez bizi, berriz atzera edo berriz aurrera egin faseak errepikatuz... Eta dolua gaintitzeak ez du esan nahi mina joango denik: “Denboraren poderioz, mina intentsitate txikiagoarekin bizi dezakezu, baina dolua ez da desagertzen, pasatakoa ez da ahazten, dolu horrekin bizitzen ikasten duzu, doluak bizi-orbainak direlako, garenaren parte, eta beraz ez dira desagertzen, pilatzen doaz –azaldu du psikologoak–. Nire amamaren senarra duela urte asko hil zen eta gaur egun beste bikotekide bat du, baina egun sentsiblea badu, malkoren bat edo beste isurtzen du, bere dolua berpiztu egiten da une bakan batzuetan, eta ez da txarra, gizatiarra da”.

Aurrera egiteko gakoa zein den galdetu diogu eta Tribialeko gaztaren gisan, pertsonak kolore-anitzak garela erantzun digu, kolore bakoitza gure bizitzako arlo bat dela (bikotea, lagunak, lana, zaletasunak...). “Koloretako bat izan daiteke haurra edukitzeko gogoia, baina kolore hori beste koloreak jaten doa pixkanaka (lagunak, zaletasunak...), poliki-poliki norbera osatzen duten arlo guztiak alboratzen eta ahazten goaz, eta zentratzen gara antzutasunean; ez da egun batetik bestera gertatzen, gutxina-ka baizik, eta konturatzen garenerako, kolore bakarra dugu, gu garena izatea eragiten zuten beste koloreak galdu ditugu. Eta uste dugu berriro ere kolore askotakoa izateko guraso izatearen desira bete behar dugula, ez garela zoriontsu izango hori lortu ezean. Terapiari saiatzen naiz beste koloreak berreskuratu

“Oso txarrak gara doluak ulertzen, baita heriotzarenak ere, beraz pentsa dolu etereoagoetan; bakardadea eta ezulertu sentsazioa areagotu egiten da, sozialki ulertzen ez den dolua da”

## Nagore Uriarte

ditzaten. Ez da erraza, sarri erantzuten didate ez direla pertsona bera, aldatu egin direla, eta hala da, aldatzen goaz urteekin, egoeretara egokitzen eta eboluzionatzen goaz, eta ezin dugu berreskuratu duela hamar-hamabost urteko emakumea, baina berreskuratu behar ditugu gure baitako beste arlo batzuk, ez dezan dena antzutasunak monopolizatu”.

Adoptatzeak lagundu dezake, ama izateko desira betetzen? “Adoptatzea aukera bat da, baina ez du zertan denon aukera izan. Amatasuna ez dugu denok berdin ulertzen, batzuek adibidez erditzearekin lotzen dute. Gainera, adoptatzea erabakitzen dutenek traba ugari izaten dituzte (denbora asko itxaron behar dute, adin mugak daude, ugalkortasun tratamenduan zaudela esaten baduzu itxaron zerrendatik kanpo uzten zaituzte...)”.

Alaine Agirrek ere, betirako gelditzea erabaki zuen, “bideak ekar liezadakeen balizko sariaren ordainetan eman behar nuena garestiago bihurtu zenean, balizko sari hori baino”. Laguntza profesionala bilatu zuen, amatasunean espezializatutako terapeutena eta psikiatrena; “politikotasunez ere berreraiki nuen nire burua, Adrianne Rich irakurritz zein beste ama-izan-nahi-eta-ezin (hemen ere kontzeptua oraindik asmatzeke dago; eta izendatzen ez dena, ez ei da existitzen) batzuekin bilduta taldean. Nire ahotsaren bilaketaren eta beste isildutako ahots batzuen topaketaren pro-

zesua izan zen des- eta ber-eraikuntza hori. Besteen eta besteekiko benetako presentzia, neure buruarena, denbora, irakurketa, bestelako sostengu batzuk... eta begirada aldaketa bat ere bai, norberak egin behar duena, nahi izanez gero. Nire bizitzako beste leku batzuetara hasi nintzen bideratzen begirada, nire lekura bueltatuko ninduten gauzetan neure burua eta bizitza berdeskubritzen: edertasunaren bilaketan eta trataeran (pianoan eseriz, loreak zainduz, aulki abandonatuak zaharberrituz...), ideien eraikuntzan (irakurri, entzun), maitasunaren berformulazioetan (zaintzan eta atxikimendu seguruan oinarritutako harreman oso gutxi batzuen bitartez)”.

Profesionalekin edo konfiantzazko jendearekin, bizi duguna kontatzea eta partekatzea onuragarria da, baina batzuk hilabete gutxira kapaz dira horretaz hitz egiteko eta beste batzuek denbora gehiago behar dute, nabarmendu du psikologoak. Gainera, gaia tabua izateak zail jartzen du bizi dutenaren inguruan naturaltasunez hitz egitea. Kontuak kontu, “ukazioan bizitzea ez da aukera ona; erabaki dezakezu dolua une horretan ez egitea, baina unereren batean ziurrenik iritsiko da, beharbada hori gogoratuko didan zerbait gertatzen denean... Ego-kiena litzateke dolua bizitzea dagokion unean eta onartzea haserre, tristura, antsietate... uneak daudela, zeren zauria orbain bihurtzen du doluak, eta bestela haragi bizitan daramagu zauria”.

## GIZONAK ETA MASKULINITATEA

Emakumeak dira erreportaje honen protagonistak, baina gizonen antzutasuna tabuaren tabua dela azpimarratu du Nagore Uriartek, gizontasuna eta maskulinitatea ezbaian jartzen duten komentario eta iseka matxisten jomuga izan daitezkeelako. Datuek diote antzutasun arazoek proportzio bertsuan eragiten dietela emakume eta gizonari, baina klinika espezializatueta, gaia eramaten duen profesionala ginekologoa da, alegia emakumearengana zentratzen dira, eta gizonak osagarriak baino ez dirudite, klinika gehienetan ez dagoelako kontsultarik andrologo edo urologo batekin. “Kontsulta horiek gehituko balituzte, gizonak sentituko luke bera ere kontuan hartzen dutela, eta aldi berean, karga guztia ez litzateke emakumearen gain jausiko, zama banatuago legoke. Aldiz, emakumeari proba ugari egin ohi zaizkio eta gizonari seminograma bat baino ez, semenaren kalitatea neurtzeko”. ●