



Maider Arruti

“Gauzak egin eta kalera atera nahi nuen, baina ezin nuen”

Gazte batek etxetik atera eta psikologoarenera joateko bizi dituen beldurrak eta barne gatazkak lantzen ditu ‘Barruko dardara’ film laburrak. Maider Arrutik (Errenteria, Gipuzkoa, 2003) sortu du, eta agorafobia nola bizi duen ikusaraztea du helburu. Bere bizipenetan oinarrituta dago, eta nabarmendu du film laburrak lagundu diola babestuta sentitzen.

 OLAIA L. GARAIALDE

Beldurra eta urduritasuna. Ozen entzun daitezke *Barruko dardara* film laburreko protagonistaren bihotz taupadak. Agorafobia daukan pertsona batek etxetik ateratzeko bizi ditzakeen barne gatazkak islatzen ditu filmak. Maider Arrutik ikus-entzunezko errealizazioa ikasi du, eta film laburraren bidez, bere esperientzian oinarrituta agorafobia zer den azaldu nahi izan du: “Infernu bat izan da. Ezin da hitzez azaldu zer izan den niretzat”.

Ihes egitea zaila den lekuetan ego-teak piztu dezakeen beldurrak eragin-dako antsietate mota bat da agorafobia. Horrez gain, estutasun krisi batean laguntzarik ez izatearen ideiak ere eragin dezake. Beldurrarekin harreman zuzena dauka, eta iritsi daiteke momentu bat non beldurra hain den handia, ezen etxetik edota gelatik ateratzeak beldurra eman diezazukeen. “Eskubaloian,

“Arazo hau hasieratik nola bizi dezakezun ikusarazi nahi nuen, ez soilik ondo zaudenean”

antzerkian eta beste gauza askotan izena eman nuen, baina ez nintzen joaten beldur nintzelako. Konturatu nintzen ez zela normala neure buruarekin horrenbeste borrokatu behar izatea etxetik ateratzeko”, kontatu du Arrutik.

Hasieran, beldurra sentiarazten zion ahotsa “txikia” bazen ere, poliki-poliki indarra hartzen joan da: “Hasieran, ez nintzen konturatzen edo ez nuen horretan arreta jarri nahi. Gerora, hasi nintzen beldurrari begiratzeko, kezka piztu zitzaidan”. Beldurrak baldintzatzen zuela ikusi zuenean, Interneten bilatzen

hasi, eta Agifes elkarteak aurkitu zuen. Sufrimendu psikosozialari arreta emateko elkarte bat da: “Banekien laguntza behar nuela, baina ez nengoen prest. Behin baino gehiagotan eskatu nuen hitzordua, baina ez nintzen joaten”.

Beldurra areagotzen joan zen, eta geror eta zailagoa egiten zitzaion etxetik ateratzea: “Instagramen besteen bizitzak nirearekin konparatzen nituen, eta nireak ez zeukan zerikusirik. Gauzak egin eta kalera atera nahi nuen, baina ezin nuen”. 21 urte zituenean, uda ostean, zerbaitek klik egin zion barruan: “Oso gaizki pasa nuen udan, ez nintzen etxetik ateratzen, eta ikusten nuen ez neukala niretzat 21 urterekin nahi nuen bizitza”. Horrek eman zion elkartera jotzeko adorea.

Elkartean laguntza eskatu aurretik, ingurukoek ez zekiten zer sentitzen zuen, eta Arrutik ez zekien nola adierazi: “Alferra nintzela esaten zidaten eta



“Barruko dardara” film laburreko fotograma. “Filma antzeztu zuenari [Paula Soroetari] besarkada bat eman, eta hunkitu nintzela esan nion”.

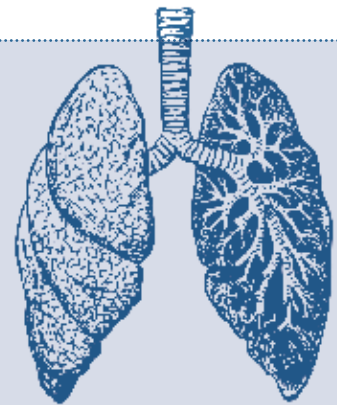
beti nengoela ohean edo sofan etzanda. Ez zuten ulertzen”. Film laburra sortzea izan da modu bat adierazteko nola sentitzen den. Nabarmendu du horri esker jendeak orokorrean ulertu egin duela zer sentitzen duen: “Uste nuen oso faltsua geratuko zela, baina grabatzen hasi ginenean negarrez bukatu nuen. Oso gogorra egin zitzaidan, nire bizitza delako. Antzeztu zuenari [Paula Soroetari] besarkada bat eman, eta hunkitu nintzela esan nion”. Horrez gain, beste pertsona batzuk identifikatuta sentitzeko lagungarria izan da: “Filmari esker ikusi dut ez nagoela bakarrik eta arazo bera daukan jende gehiago dagoela. Horregatik uste dut besteentzat ere lagungarria izan daitekeela”.

SORTZEN JARRAITZEKO PREMIA

2021ean, ospitalean zegoelarik hasi zen gidoia idazten, eta 2025eko hasieran grabatu zuen: “Ez nuen kalera aterahi grabatzera, baina ilusioak eta film laburra egin nahi izateak bultzatu ninduten”. Hasieran, eguneroko bezala hasi zen agorafobiaren ingu-

ruan idazten, baina gerora ikusi zuen errepresentazioa falta zela: “Ez nuen informaziorik aurkitzen, eta sentitzen nuen ahotsa eman behar zaiola beldur honi”. Gainera, iruditzen zaió liburretan, filmetan eta bestelako euskarrietan ez dela agorafobiaren prozesu osoa ikusten: “Arazo hau hasieratik nola bizi dezakezun ikusarazi nahi nuen, ez soilik ondo zaudenean”.

Gaineratu du agorafobia ez dela desagertzen. Alegia, momentu batzuetan indar “handiagoa” hartzen duela eta beste batzuetan “txikiagoa”, baina “beti” dagoela present: “Ilusio handia dudanean, ilusioak irabazten du”. Momentu zailetan aldiz, agorafobia ateratzen da: “Atsedean mentala behar izaten dut, eta horretarako, etxean bost egun itxita egon. Zer gertatzen da hori egiten badut? Gehiago kostatzen zaidala etxetik ateratzea. Ematen du berriz zuloan zaudela; horregatik, agorafobia egunero borrokatu behar dugun gauza bat da”. Bizipen horiek islatu nahi ditu hurrengo film laburrean. Dagoeneko gidoia lan-tzen ari da. ●



GORPUTZEKO ATAL BAT?

“Biririkak. Normalean ez diet garrantzi handirik ematen, baina antsietatearekin konturatu naiz biririkak oso garrantzitsuak direla arnasketa lasaitzeko. Nire biririkak indar handia daukate lasaitzeko eta arnasketa kudeatzeko”.