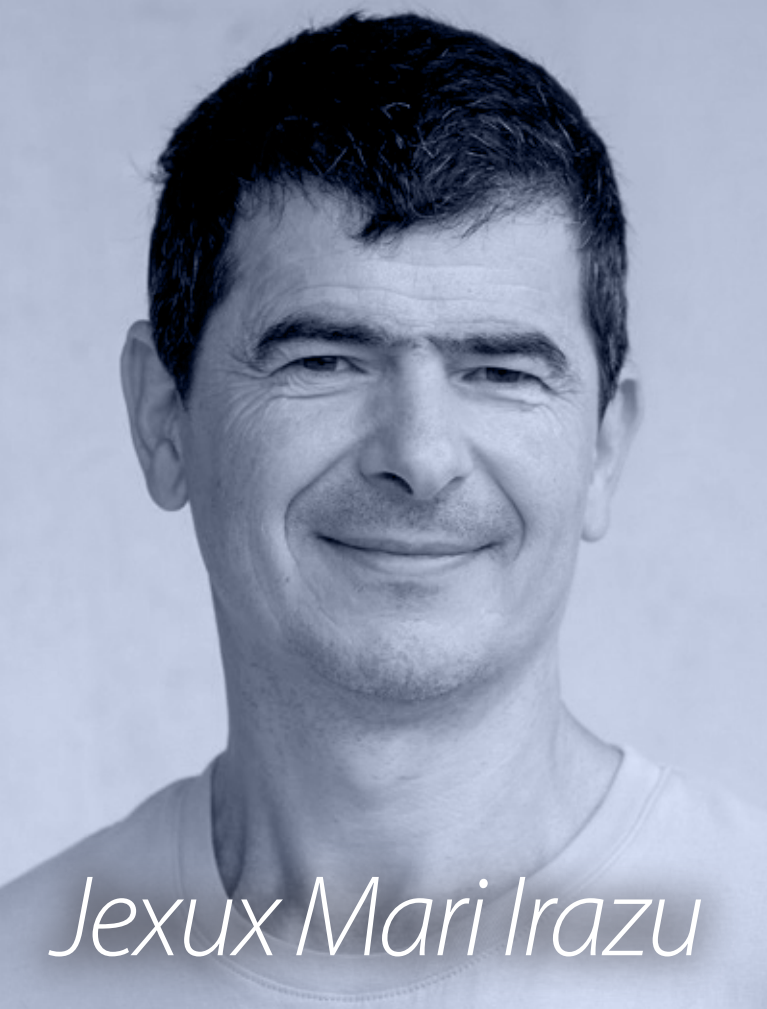




Jexux Mari Irazu

“Bizitzaren aldeko jarrerak bigarren planoan uzten du zarata”

Bertigo baten ostean, etengabeko txistu bat entzuten hasi zen Jexux Mari Irazu Muñoa (Larraul, Gipuzkoa, 1972) bertsolaria, bertso-eskolako irakaslea eta gai-jartzailea. *Tinnitus* edo *akufeno* deitzen zaie Irazuk entzuten dituen zaratei. Horrek egunerokoan daukan inpaktuaz eta aurre egiteko estrategiez mintzatu da. Bere esperientzia kontatu nahi izan du, besteena entzutea lagungarri izan zaiolako.

OLAIA L. GARAIALDE 📷 DANI BLANCO / ARGIA CC BY SA

Norberak bakarrik entzuten dituen zaratak dira *akufenoak* edo *tinnitusak*, eta ez ditu kanpoko soinu iturri batek sortzen. Pertsona batetik bestera asko alda daitezkeen zaratak dira, baina Irazuren kasuan, beti presente dagoen soinu “karrankari” eta “altu” bat da. Mundu osoko herritarren %10-17k jasaten ditu, eta kasu batzuetan kroniko bihurtu daitezke: “Hasieratik esan zidaten normalena zela hor gelditzea. Hala ere, ez nuen argibide gehiegirik jaso”.

2020ko abuztuan, bertigo gogor bat izan zuen Irazuk. Ordutik, ezkerreko belarrian txistu bat entzuteaz gain, eskuinekoan burrunba bat entzuten aritu da sei edo zazpi hilabetez. Hori dela-eta sentsibiltate handia zuen, eta edozein zaratak, adibidez harrikoa egiteak, min fisikoa eragiten zion. Horri gehitu zitzaizkion migrainak, buruko mina eta beste gauza asko: “Koktelera moduko bat zen”. Egun ez ditu horiek guztiak sentitzen, baina txistua ez da eten.

“Isiltasun zalea naiz eta mendian ibiltzea gustuko dut. Etengabeko burrunbak hori guztia bukatu zuen”

Txistuarekin bizitzen ikasten ari da, baina kontatu du kosta egin zaiola: “Sentitu nuen patxada kentzen zidatela. Gainera, isiltasun zalea naiz eta mendian ibiltzea gustuko dut. Etengabeko burrunbak hori guztia bukatu zuen”. Txistuak ez du beti bolumen maila bera, kanpoko zarata barrukoa baino altuagoa denean, apaldu egiten dela dio. Horregatik, momentu intimoetan zein isiltasuna dagoenean indar handiagoa hartzen

du zaratak. Batez ere, gogorra egin zaio burrunba zein txistua aldi berean entzuteak: “Patxadarik ez izateak asko eragiten du fisikoki. Loan eragiten dizu, burua bueltaka hasten da, antsietatea sortzen zaizu, ezineraman handia da eta ez dakizu buelta nola eman”.

Denetarik probatu du; hala nola audifonoa kanpooka barrukoa baino gehiago entzuteko, medikazioa, akupuntura, osteopatia eta terapia. Ez daki bakoitzak zer ekarri dion, baina “gustura” gelditu da saiatu izanarekin. Esan duenez, gehien lagundu diona antzeko egoeran dauden pertsonen bizipenak entzutea izan da: “Niretzat lagungarria izan da ikustea honekin bizi den jendea existitzen dela. Estimatu dut entzutea jendeak nola egin duen aurrera. Horregatik kontatzen ditut gauza hauek”.

ONARPENAREN BIDEAN

Batez ere hasieran, asko kostatu zitzaion onartzea zarata horrekin bizi behar duela: “Bajan egon nintzen den-



bora askoan. Koktelera horrek guztiak bizitza pixka bat albo batera uztera arras-tatzen ninduen. Buklean sartzen zara, eta arreta guztia zentratzen duzu noiz gaindi-tu horretan. Azkenean bizitzaren parte bat alboratzen duzu nolabait, edo ez zara ko-nektatzen bizitzarekin eta sufrimenduan eta ezinegonean sartzen zara”.

Poliki-poliki, balantza beste aldera joan da. Esan du lanera itzuli, bertsoan hasi eta gustuko dituen gauzak egiten hasi zenean, txistua garrantzia galtzen hasi zela: “Bizi-tzaren aldeko jarrerak bigarren planoan uzten du zarata. Hor dago, baina ez diozu daukana baino garrantzi gehiago ematen”. Teoria argi duen arren, praktikara erama-tea zaila dela dio: “Aurreratu xamar noa, baina ez zait iruditzen guztiz onartu du-danik. Agian betirako da onarpen prozesu hori”.

Batez ere nekatuago edo indarrez jus-tuago dagoenean zaratak leku gehiago hartzen duen arren, argi du bidea onar-penean dagoela: “Nahi ez duzun arren, zure parte da, eta onarpen hori zure me-sederako, gauzak ikasteko eta sentsibili-tatea lantzeko bide bat izanen da”. Bere bizipenak batez ere lehenengo fasean daudenentzat lagungarri izatea espero du: “Animoak eman nahi dizkiet hasiera-ko fasean daudenei. Pasa behar duzuna pasa behar duzu. Pasa dezakezunez, horri heldu eta aurrera”. ●

Belarriko “akufeno” edo zarata etengabeari jarriak

(Jexux Mari Irazu, 2022)

- 1 Luzeak, motzak edo zabalak maiz mitoz elikatuak onak, eskasak, finak ta gorrak guztiak delikatuak ageriko nahiz ilepekoak, piercing-ez murtzikatuak... Sonatuetan sonatuenak belarri musikatuak.
- 2 Suge txistu fin hozkalaria edo erlauntza burrunba ekaitz aldiko haize soinu ta, pitido, zumbido, zunba. Edozelango Lekeitioak ta beste hainbat oihartzun-da Ze ezberdina dena kanpotik edo barrutik entzunda.
- 3 Barne ahotsik ba ote nuen kezkaz eta jakin-minez Orain atsegin ez dela eta larri isildu ezinez Bere hizkuntzan nabilelako nola Txirrita latinez unibertsoa hizketan eta ze esan nahi didan jakin ez.
- 4 Federik balitz zientzian eta alternatiben praktikan estimatzen da ez izatea zeinek lagundu faltikan denak du bere eragin ona konfiantzaren argitan Soinua berriz jaisten ta jaisten, belarrarian ez, patrikan.
- 5 Audifonoak omen direla zarata goxatzeko gai zenbait pastilla lagungarriak agudoak grabetzen, ai (sic) akupuntura, osteopatia yoga, energiak, zernahi eskura izanda nola ez probatu? Sendabelarrak ere bai!
- 6 Desesperatu ta noiz joango nor ez da borrokan jardun tonu berean jarri artean bihotz, belarri ta garun bizitzarako irakaspena? Nahiz ta ez datorren leun... batzutan izan behar dugula nahi ez dugunaren lagun.



GORPUTZEKO ATAL BAT?

“Bihotza, bizitzarako indar motor gisa. Eta eskua, zure esku dagoenaren isla”.