

ISPILU ATZEKO DEABRUA

Amaia Rodríguez Arrieta, 17 urte

Bergara

A, n, o, r, e, x, i, eta a hizkiek esanahi gogorreko hitza osatzen dute, gaur egungo gizartean protagonismo handia duena. Sarritan entzunda izango duzue, baina *entzutea* ez da ezer *bizitzearen* ondoan. Ongi asko ezagutzen dut nik ifernu hau, bere baitan igaro baititut ia bi urte. Ez dut inoiz zuek ifernutzat duzuen hura zapaldu, baina hala ere, ziuurta dezaket hori eta pasa dudana sentipen balantza batean jarriaz, balantzak neure bizitzako azken bi urte hauetan pasa dudanaren alde joko zuela... Jasan ditudan sentipenen gidaritzaz idazteari ekingo diot.

Oheratzean, egunean zehar jandako guztia zetorkidan burura. "Goizean kolakao ontzi bat, lau gaileta, errekreoan poltsa bat patata eta bi txupa-txups, bazkarian untxia saltsan eta entsalada. Ogia saltsan nahasi dut behin da berriz... Arratsaldean sagar bat eta urdaiazpiko ogitartekoa, eta gauean katilu bat arroz eta yogurra." Baina, zer zen hura? Urrats horretan nola iritsi jarrita nuen helmugara...? Egonezina izan ohi

zen halako momentutan neure sentipenen gidari. Lasterka egiteko gogoa nitaz jabetzen zen, hau eginda jandako guztia desagertuko bailitzan... Gauero, ohe azpian etzaten nintzen hankak oha-tzearen eskaileretan ahokaturik, eta abdominalak egiten nituen behin eta berriz, masailetan kopeta-tik erortzen zitzaizkidan izerdi tanten kilimak igarri arte. Zer gehiago egin nezakeen lau pareta haien artean neure ezintasuna ahultzeko? Kaloria gutxi batzuk erretzen nituelakoan, kontzientzia garbiagoarekin hartzen ninduen loak.

Arratsaldeetan parkera joan, eta bankuan eserita pasatzen genituen orduak. Posizioa eta jarduna ere ez ziren aldatzen egunetik egunera. Zigarroa, pipak, zigarroa, pipak... Mihiaren mugimenduaren oztopo ziren haietaz libratzean, edozertaz jarduten genuen. Udara pasata ikastolan hasi berriak gine-nez, hura izaten zen gai azpimarragarriena hizketaldietan, baina ohikoa zen ni jardunetik zeharo urruntzea. Sarri, egurrezko eserlekuan zeuden neska guztien izterrei begira gelditzen nintzaien, eta ondoren, neureak behatzen nituen. Guztien gainetiko tamaina zuten; errinozero hanka nazkagarri haiek gorroto nituen. Zutitzeko gogoia sartzan zitzaidan, horrela izterrak mehetuko nituelakoan. Baina, zertarako begiei iruzur egin? Koipeak bertan jarraituko zuen, posizioak ez zuen errealitatea desagertarazten.

Aurrera jarraitu zuen argaltzeko nire itsukeriak. Egunerokoa nik neuk sortutako dieta hertsiz eta egunean zehar egiteko asmoa nuen plan gogaika-

rriz beterik nuen, noski, guztiak helburu berberekin, ARGALTZEA: *“Goizean, laranja zukua eta sagarra; jolas orduan, sagarra; bazkalorduan ez dut ogirik jango eta saltsak ikutu ere ez! Arratsaldea kalean pasako dut hozkailua urrun izateko; ez dut dirurik aterako txerrikeriak erosteko tentazioan ez erortzeko, eta gauean ontzi bat esne baino ez dut edango”*. Astero guxtienez horrelako bat idazten nuen, baina inoiz ez nuen bertan jarritakoa betetzen, goseak nahiak baino indar handiagoa zuelako neure baitan. Zer egin nezakeen? Arratsalde batzuetan korrika egitera joaten nintzen, eta zorrotz jokatzeko nuen neure buruarekin. Guztiz kikildurik amaitzen nuen; baina, berdin zitzaidan, gorputza izerdiz josita edukitzeak harro sentiarazten ninduelako. Etxera iritsi eta dutxa bero bat hartu ohi nuen kirola egin ondoren. Ura nire gorputzean zehar irristatzen zen bitartean, pentsakera anormal samarrak izaten nituen. *“Zer ez nuke emango ur hau guztia nire gorputzetik aterako zen gantz bilakatzeko... Labanak min egingo ez balu, auzoko harategira hurbilduko nintzateke azal azpian ditudan soberakin bigun hauekin amai zezaten behingoz!”* Eroturik nengoela pentsatu ohi nuen horrelako momentuetan, errealitatetik urruntzen hasia nintzela, fikziozko mundu bateko ameslari bizi bilakatuz... Dutzatik irten eta zuzenean pisura hurbiltzen nintzen. Baina zenbakiek egindako esfortzuak sentiarazitako harrotasun guztiarekin amaitzen zuten. Erditzerakoan baino gehiago izerditu, eta ezertarako ere ez? Ondoren, ispiluko lurrina eskuaz baztertu eta goitik behera behatzen

nuen bertan islatzen zen neskaren irudia. Mila zatitan puskatzeko gogoa sentitzen nuen, baina tamalez, horrela ere ez zen errealitatea berarekin batera puskatuko.

Urdaila janari eske zegoen mugimendu peristaltikoak eginaz behin eta berriz ... Hura bai amorrua sentitzen nuena. *“Zergatik existitzen da gosea?!”* Sukaldetik zetorren usain gozoa bidetzat hartu, eta mahai gainean janari bikaina. Sabelak, bai!; buruak, ez! Ohi bezala, sabelak irabazi; hamar bat minututan, platera garbi. Hura zen betekada! Koloredun kaxaren aurrean eseri, eta zer ageri zen bertan? Gaur egun fikziotzat hartzen dudan muduan, orduan neure ametsaren deskribapen bizia. *“Vitalinea, Campofrío 0,0 % grasa, Corporación Dermoestética, UPA dance...”* Neska lirainak gorputz ezin-hobeak, aurpegi zoriontsuz begiratzen zieten pertsonen inguraturik... Inbidiatzen nituen, izugarri politak eta guztiak preziatu eta maitatuak. Kontzientzia guztiz lokazten zitzaidan, jan berri nituen patata koipetsuak neure sabelean zehar biraka zebiltzala igartzen nuen. Sarrerako ispilu aurrean jartzen nintzen profilez, eta sabeleko puntu altuenetik ipurdiko puntu altueneraino zegoen distantzia egunetik egunera ikaragarriagoa iruditzen zitzaidan. Lasterka egitera joaten jarraitzen nuen zazpiak aldera gorputza izerdiz jantzi arte. Afalorduan izaten nuen gosea ikaragarria zen; orduan sentitzen nuen ezintasuna egun osoan neure baitatik zeharkatutako ezintasun guztien gainetik zegoen: janaria irensten nuen momentutik

jabetzen zen nitaz egonezina; ohean etzanda, sabaira begira eta elikagai anitz ni loditu nahian, biraka eta biraka... Bai sentsazio desatsegina... Kaloriak erretzeko beharrak harrapatzen ninduen, hura bai larritasuna... Nahi baina ezin, nahi baina ezin... Zer zen hori? Nekearen nekeaz, loak hartzen ninduen. Batzuetan kontzientzia garden samarrarekin, eta beste batzuetan, berriz, amets gaiztoak izatera eramango ninduen kontzientzia likatsu batekin.

Kaloria emaille nagusienetako batzuei nire gorputzera sartzea debekatu nien: ogia, kanpora! Txerrikeriak, kanpora! Fruitu lehorrak... Hala ere, ez nuen neure irudian hobekuntzarik nabaritu, pisatzeak beldurtzen ninduen, eta denboraldi bat itxarotea pentsatu nuen hainbeste "miresten" nuen baskularen gainean jarri aurretik. Honako hau zen hasieran irudikatutako helmuga: hiru bat kilo argaltzean poztu egingo nintzateke, eta ahaleginak egingo nituen pisu hartan mantentzeko. *Denboraldi* hura ez zen izan espero nuen bezalakoa.

Sarritan bururatu zitzaidan tabakoa uztea, baina zer gertatuko zen kiloekin? Ziur gorantz egingo zutela, gorputza nikotinaren beharrean aurkitzean, dastatzeko zerbait eskatuko zuelako oihuka, edo hori entzunda nuen, behintzat. Banekien zigarroek kirolerako erresistentzia gutxiagotzen zutela eta kontraesan handi bat zela neuretako erretzea, baina nahiago nuen korrika egitera joatean gorputzarekin zorrotzago aritzea kiloak hartzeko arriskuan jartzea baino. Denboraldi hartan guztiz alde-

rantzizkoa egiten nuen. Gose nintzenean, zigarro bat pizten nuen, neure gosea asetzen zuelakoan, eta nahiago nuen neure idea kuttunarekin jarraitzea sorturik nuen helmuga oztopatzea baino.

Goizetan, ohetik altxatu ondoren, argalago sentitzen nintzen. Arin, garbi, hutsik... Egunean zehar neure gorputzarekin gusturen sentitzen nintzen momentua izaten zen hau. Esnea eta gailetak ziren sentipen hura labainkada zorrotz batez hiltzen zutenak... Hori gertatu ez zedin, pixkanaka, gosaria arinagotzen joan nintzen. Hasieran, kafesnea hartzen nuen azukre koilarakada batekin, kafe hutsaren zaporea ez zelako neure gustukoa. Geroxeago, kafea hartzen nuen, baina esne pixka batekin, eta amaierarako, kafezale amorratu bilakatu nintzen, kafe hutsa gosaltzen nuen; mikatza, baina arina baino arinagoa. Goizero izaten nuen liskarra pisuarekin, bertako zenbakiek esango zidaten egun zoriontsua izango nuen ala ez. Zerbait argaltzean, harro sentitzen nintzen, baina inoiz ez zitzaidan nahikoa iruditzen. Aurreko eguneko piso berbera nuela ikusten banuen, barnetik erre egiten nintzen, eta gramo bat gehiago pisatuz gero, irudikatzea ere ez dut nahi nola jartzen nintzen... Ispilu aurrean jartzea zen gogorrena, ezin nuen sinetsi neure begiek ikusten zutena. Ez nuen lortzen neure gustukoa izatea, proposatutako kiloak eta gehiago jaitsita ere! Ez al zen nahikoa egiten ari nintzen esfortzua? Zerbait gehiago jarri behar nuen neure partetik.

Ez zitzaidan gustatzen jolas orduan lagunekin egotea txorizo ogitartekoak edo beste edozein txerrikeria jaten zuten bitartean, nazka antzeko zerbait sentitzen nuen barnean. Neure burua sagarrarekin konformatzen zen, nahiz eta urdaila berarekin ados ez egon. Oihu egiten zuen irakasleak jarduten zuen bitartean, nazka antzeko zerbait sentitzen nuen barnean. Neure burua sagarrarekin konformatzen zen, nahiz eta urdaila berarekin ados ez egon. Oihu egiten zuen irakasleak jarduten zuen bitartean, eta zeharo lotsatzen nintzen orduan; baina, ez zaratagatik, baizik eta ez zitzaidalako gustatzen adiskideak gose nintzela ohartzea. Asteak aurrera, lortu nuen urdaila isilaraztea.

Eguerdiak bihurtu ziren eguneko amets gaiztoenak. Ahul eta gosez iristen nintzen etxera, eskolan sei edo zazpi ordu igaro ondoren. Aitak neuretako janaria mahai gainean uzten zuen, gehienetan beroturik. Platera altxatzen nuen irrikaz, urdailarentzat arina zen zerbait egoteko itxaropenaz. Egun osoan gelditu gabe egonik, azkar asko jaten nuen, baina izugarri gaizki sentitzen nintzen ondoren. Kirola egitea izaten zen halakoetan neure kontsolagarri hoberena. Baina, zirudienez, ez zen nahikoa...

Erdi hilda iritsi nintzen egun hartan, izugarri kosta zitzaidan motxila etxeraino eramatea, ahultasuna nitaz jabetuta zen. Egunero bezala, platera jaso, eta buf!, lasaña zati handi bat! Nire platerik gustukoena! Azkar asko hustu nuen, eta aspaldi ez bezala, beste zati bat hartu nuen. Sofara begiratu-

ta, gainean esertzeko esaten zidan. Kasu egin eta eseri egin nintzen. Zerbait arraroa somatu nuen sabelean. Kamiseta altxa eta burua makurtu nuen. Zer zen hura?! Izugarria benetan! Jaiki eta ohi bezala, profilez jarri nintzen ispilu aurrean. Jandako lasaña zen neure loditasunaren errudun. Komunera joan nintzen lasterketa, eta atzamarrak eztarriraino sartu nituen bi aldiz pentsatu gabe. Okada izugarriak izan nituen lehen aldi horretan, baina behin eta berriz sartu nituen eskuineko esku-ko bi hatzak lasaña koipetsu hura nire gorputzetik kanporatu arte. Momentu txarra pasa nuen, oso: malkoak begietan, eztarriko mina, zorabioa... Baina, ondoren sentitu nuenak kalte horiek guztiak gainditzen zituen. Ohitura bihurtu nuen oka egitea, eta eguneroko gauza izatera pasa zen.

Amak sarritan galdetzen zidan ea tontakeriatan ote nenbilen galdutako pisua zela eta. Azken aldian egindako kirol ugaria eta ezagutu berri nuen batxilergoko zailtasunak sortarazten zidan urduritasuna erabiltzen nituen aitzakiatzat. Bera ez zen konturatzen argaltzearekin nuen itsumenaz, edo ez zuen errealitatea ikusi nahi. Zaila da ama batentzat bere kuttuna horrelako gaixotasun baten menpean gelditzen ari dela irudikatzea. Abantaila handi bat izan zen neuretako bere ezjakintasuna momentu haietan, ispilu aurrean argal ikusi arte eguneroko errutinarekin jarrai nezakeelako.

Gabonak gertu zeuden. Zer esan nahi zuen horrek? Bada, gantza eta azukrea, nire bizitzako etsaiak, atarian zirela ni amorratzeko prest. Familia

osoa elkartu ginen urtero bezala neure etxean afaltzeko. Momentu zoriontsua izan beharko lukeena, oxigeno malutarik gabeko ifernu hutsa zen neuretako. Mahai inguruan, guztiak zoriontsu, janari koipetsu hartatik begirada jaso gabe. Ni, bitartean, neure munduan, azpijokoak asmatzen elikagai nazkagarri horiek ahalik eta gutxien ikutzeko. Ez zitzaidan batere gustatzen jende aurrean jatea, guztiak neuri begira zeudelakoan nintzen. Jan ondoren, oka egitea pentsatu nuen, baina oso zaila zitzaidan komunera sartzea zegoen jende guztiarekin. Azkenean, disimulu handiz, ahoan sartzen nuen janaria paperezko ezpain-zapietan ezkutatzea lortu nuen, ondoren poltsikoan, eta azkenik, zaborrontzira botaz. Nazkagarria, bai, baina are nazkagarriagoa janari hura guztia neure barnean biraka irudikatzea: langostinoak, bildotsa... Guztiak nire barnean igerian... Bildots zati bat eskuinteko besoan pilatuko litzaidake gantz moduan, beste zati bat ezkerreko izterrean...

Eskolara bueltan, oztopo handi bat zena gainditzea lortu nuen; harro nengoen hortaz. Baina, jendearen begiradak nigana zetoze sentitzen nuen, eta honek ziurtasun falta izugarria sortarazten zidan. Heziketa Fisikoko klaseko aldageletan neska guztiek goitik behera behatzen ninduten harridura aurpegiz. Zer pasako zen euren burmuinetik? Lotsa sentitzen nuen. Jendeak argaldu nuela esaten zidanean, ordea, poztu egiten nintzen; inbidiatzen nindutelakoan nengoen, eta honek argaltzeagatik nuen itsumena elikatzen zuen.

Obsesioa nagusituaz zihoan neure baitan, buruan nuen gauza bakarra izatera pasa zen. Lagunekin nuen harremana galduaz joan nintzen, baita familiarekin nuen tratatu eskasa... Kalorien etsai nagusia nintzen, beraien aurka borrokatzea zen neure jardun garrantzitsuena. Bakardadean bizi nintzen, *nik* arauturiko mundu batean, *nik* sorturiko helmugara heltzeko ahaleginak eginaz... Baina, zer zen txarre-na? Itxaropenez sorturiko helmuga hura ez zela existitzen, ispilu atzean ikusten nuenak iruzur egiten ziharduen deabrua zelako, baina ez nintzen kontziente, neure begiek ikusten zutena baitzen ekintza gogaikarri haiek egitera bultzatzen nindutena. Bitartean, pisuko orratzek ezkerrentz desplazatzen jarraitzen zuten, neure pisuak isiltasunaren ezintasunean disolbatzen jarraitzen zuen.

Goibeltasuna laster jabetu zen nitaz. Guztia ikusten nuen beltz, obsesioak nirekin amaitu behar zuen. Zer egiten nuen nik munduaren alde? Zertarako balio nuen? Nik neuk sorturiko malkoz beteriko putzu sakon bakartiaren barnean pasatzen nituen orduak, bertatik aterako ninduen norbaiten zain, ni ez bainintzen gai bakarrik irteteko, igerian egitea ahaztu zitzaidan. Eztarriko korapiloa irensteko ahaleginak egiten nituen, baina ezinezkoa zitzaidan. Udaberriko oporrak atarian ziren. Egunak luzeagoak ziren, loraz beterik zeuden zelaiak, jendearen begietan zoriontasuna oso nabaria zen..., baina barnean nuen hutsuneak gauza horiek guztiek baino eragin handiagoa zuen nigan. Negar egitea zen nuen lasaigarri bakarra.

Amak goibeltasuna nabari zuen nire begietan, eta arratsalde deskribaezin batean neure logelara sartu zen sentitzen nuena adieraziko niolakoan. Han aurkitu ninduen, lurtean, armairuek sorturiko korneyan eserita, leher eginda, begirada galdu adierazgarri harekin, iluntasunaren babesean orratzak ziruditen besoek belaunak inguratuz... Besarkatu ninduen, maitasun eta babesaren adierazle. Noiztik ez nintzela horrela sentitzen? "Ama ez nazazu inoiz askatu, mesedez". Bihotzetik atera zitzaidan hura, masailetatik sentipen malkoak erortzen zitzaizkidan bitartean. Orduan, errealitatea ikustea oztopatzen zion oihal faltsua lurrera erori, eta besoetan inguraturik zuen neskatila hezurtsu hura, bere alabatxoa, ifernu hartatik atera behar zuela zin egin zuen. Ez dut inoiz ahaztuko amaren aurpegia, zurbil zegoen, sinestezintasuna islatzen zen ikatz koloreko begi dirdiratsu haietan. Barkamena eskatu zidan behin eta berriz, damaturik zegoen lehenago ohartu ez zelako, edo onartzea kosta zitzaiolako. Nik banekien errua ez zela berea, nik neuk eraiki bainuen ifernura joateko oztopoz betetako errepide hura.

Laster asko jarri zen ama psikologo batekin harremanetan, eraikuntzaren zergatia argitzeko. Nire amaren ahotsak zeharo kezkatuko zuen neska gaztea, jaieguna izanda, berarekin egoteko aukera izan genuelako. Gogorra egiten zitzaidan hasieran neska ezezagun hari barreneko sentipenak adieraztea, egin nituen gauza gogaikarri guztietaz hitz egitea, neure helburua lortzeko esan nituen gezur

guztietaz jardutea... Baina pixkanaka konfidantzaz elikatu ninduen aurpegi atsegineko neska hark, eta sinestezina dirudi nola maitatu nuen hain denbora eskasean. Irrikitan egoten nintzen ostiralaren zain berarekin egoteko. Oraindik ere asko estimatzen dut.

Psikologoak dietista batengana eramatea gomendatu zion amari, eta horretan ere hasi ginen. Oraindik sukarra sortarazten zidan loditzearen ideiak, eta ahalegin handia zen neuretako pisatzea. Horren aurretik oso lodi sentitzen nintzen, sabela puzturik igartzen nuen, eta komunera joaten nintzen barnean nuen dena kanporatzeko ahaleginak egitera. Kakagura ez banuen ere, indarra eta indarra egiten nuen gramo gutxi batzuk galtzeko itxaropenaz. “*Goazen pisura*” esaldia entzutean, dardarka hasten nintzen. Debekatua nuen pisura begiratzeari, baina gehienetan lortzen nuen ikustea. Kaltegarria zen niretako, gramo bakar bat igotzeak guztiz amorratzen ninduelako.

Kosta egin zitzaidan onartzea nire arazoa *anorexia* zela, oso hitz gogorra iruditzen zitzaidalako, bihotzez. Hitz hura entzutean, neska tamalgarriak irudikatzen nituen, zutik mantentzeko indarririk ez zutenak, eta... ni ez nintzen horrelakoa! Gauza zailenatarikoa ere, ispiluan begiratzean nintzena baino lodiago ikusten nuela neure burua onartzea izan zen. Ezin nuen sinetsi neure begiek ikusten zutena eta errealitatea ez zirela gauza bera, ezinezkoa zitzaidan. Zergatik ikusten nuen zabalago neure burua beste guztiak berdin ikusten nituene-

an? Zergatik ez nuen neure logela handiagoa ikusten? Edota eguzkia? Edota... Psikologoan sakon landu nuen *irudiaren distortsioa*, eta kostata, baina lortu nuen onartzea. Ispilu atzean deabru bat zegoen ni mindu nahian eta bere aurka borrokatu behar nuen, barrenetik indarrak atera eta gainditu behar nuen.

Hori da gaur egun arte egin dudana, gaixotasun honen aurka borrokatu. Gizarteak dioenari kasurik ez mundu erreala oin azpian daukaguna delako, ez koloredun kaxa aurrean dagoena, edota aldizkari zentzugabeetako... Errealitatea ikustea lortu dut, begiak ireki ditut eta benetako garrantzia duten gauzak estimatzen ikasi, baita ere. Inguruan daukadan guztia baloratzen dut, irudia ez da ezer inguratzen gaituzten pertsona eta aukera zoragarrien aldean. Gaur egun, Fisika ikasten ari naiz Bilbon, mutil bat ezagutu dut bertan eta bihoztez maite nau naizenagatik, ni neu naizenagatik. ZORIONTSU NAIZ.

STANISH