

**ISPILUAREN AURREAN**  
Maddi Aiestaran Iparragirre  
*Beasain*

Elikadura Nahasteen Unitateko itxarongela hitsean nengoen, betiko eserlekuan jarrita, perfektioaren apologia sutua egiten duten aldizkari miragarri horietako bat eskuetan nuela, asteroko nutrizionista gogaikarriak noiz deituko zain. Banekien zein izango ziren bere hitz lau bezain larderiatsuak: “Aste honetan ere, 100 gramo besterik ez dituzu hartu. Egokitu egin beharko dizut dieta, eta gantz gehiago sartu”. Etsipenak jota nengoen, ezer ez bainuen espero horrenbeste hilabeteren buruan nire izena ikasteko ere gauza izan ez den izotz-blokearengandik.

Bat-batean, bihotz-zirrara ikaragarri batek zeharkatu du, ordea, nire gorputza goitik behera eta alderik alde. Itxarongelan sartu zara, inoizko distirarik handienarekin; pare bat segundotan, nahastuta sentitu naiz, nire begiek garunera bidaltzen zuten informazioa asimilatu ezinik, baina berehala ezagutu zaitut. Naturaltasunez begiratu diguzu nire parean zegoen nerabe urduriari eta bioi, eta lanerako gogoz eta ilusioz zatozela iragarri duen

“Egun on!” indartsu bat bota diguzu, behartu gabe-ko irribarre zintzo batez. Ziurtasun handiarekin ireki duzu kontsultako atea. Ispiluaren aurrean imajinatu zaitut, “Ispilutxo, ispilutxo” ozenki esan ostean jasotako erantzun laudatzaileari barrezka. Gaixotasun gaizto honen atzaparretan jausi baino lehen neukan ziurtasun ezin sendoagoa ekarri didazu gogora, eta jeloskor jarri naiz, neure-neurea nuen zerbait lapurtu izan bazenit bezala.

Txikia sentitu naiz, deus ez dudala balio gogorazi baitidazu, eta itxarongelatik alde egiteko gogoia sentitu dut, psikiatrikoa atzean utzi eta norabiderik gabe korrika egiteko gogoia. Ez dut erreakzionatzeko astirik izan, ordea. Zure gorputz lirainaren kurbak iradokitzen zituen mantal zuria jantzita ikusi zaitut, atearen aurrean, eta “Luzia?” deitu didazu lehengo irribarre goxo berberarekin, parean zeneukan munstroak sekula minik egin izan ez balizu bezala. Dar-dar egin didate belaunek nire gorputz akitua eserlektik altxatzeko ahalegina egin dudanean.

Ozta-ozta iritsi naiz atera, eta eskua sorbaldan jarri eta kontsultara sartzeko gonbita egin didazunean, hotzikara ikaragarri bat sumatu dut bizkarrean behera, eztarrian egin zaidan korapilo gaiztoa askatu nahian begiak itxi eta listua irentsi dudan bitartean. Parez pare eman ditugu hamabost bat minutu, mahaiaren alde banatan eserita. Begiradarekin esan didazu ezagutu nauzula eta ez nauzula ezagutu. Izugarri eskertu dizut.

Nire egoeraren larria agerian ez jartzen saiatu zara. Baskulara igotzen lagundu didazu, eta aste honetako aurrerabidea milimetrikoa izan dela irakurri baduzu ere, zurrunbiloaren beste aldean argi-izpi bat ikusten dela helarazi nahi izan didazu: “100 gramo hartu dituzu aste honetan. Ongi. Bazoaz aurrera, poliki-poliki” esan didazu. 100 gramo. Gutxi da 100 gramo. Edo asko. Ondotxo nekien nik psikiatrikoko 2. solairuko gela izoztura bueltatzean zer esango zidan une oro horma zuri-tik zelataka izaten dudan ispilu zitalak: “Zure alda-ka eta izter itsusietatik oparoki zintzilikatzen den gantza zara”; “Gorrotagarria zara”; “Munstro bat zara”...

Ispiluaren aurrean imajinatu zaitut berriz, baina, oraingoan, negarrez. Eskolarako bidean lagun-mul-  
tzoaren ertz batean –nire izate arrakastatsua-  
gandik metro batzuetara– isil-isilik joaten zen neska ikusezin hura irudikatu dut ispiluaren aurrean, goi-  
bel, bere indar guztiarekin muzin egin nahian  
“Ispilutxo, ispilutxo” ahoskatu gabe ere ezinbestean  
begiak mintzen zizkion erantzun ankerrari: “Gizena  
zara”; “Itsusia zara”; “Ez zaitu inork gogoko”;  
“Ikusezina zara”...

Gaur erakutsi didazu, ordea, azkenean irabazi egin zenuela ispiluarekiko borroka inposatu eta bidegabe hura, egoeraren beste aldean jartzeraino irabazi ere. Zur eta lur utzi nau zure indarrak, zure baikortasunak, zure perfekzio benetakoak.

Hizketan jarraitu duzu, gogotsu, aurrean zeneu-  
kan erronka zailari adarretatik eutsi eta garaitzeko

gai izango zarela konbentzitura. Gogotsu sumatu zaitut nire gorputz makala berpiztuko duen dieta idealaren gainean hizketan: proteinak, lipidoak, gluzidoak, azido nukleikoak, hormonak, bitaminak... Ni, ordea, zure mantal zuriko eskuineko poltsikoan hari urdinez bordatuta ikusi ditudan hizki dotoreetan barrena murgildu naiz: “Zuriñe Etxeberria. Nutrizionista”. Hizki bakoitzak iradoki didan soinua parean neukan pertsonaren ezaugarriekin bat al zetorren egiaztatzen pasa dut nire belarriek irentsi duten azalpen teoriko osoa. Eta nota bakoitza zurea eta zurea bakarrik dela egiaztatutuan ostean atera zaidan melodia benetan goxoa eta ederra iruditu zait. Zuganako miresmen ikaragarria sentitu dut. Baita inbidia ere. Nork esango zidan niri zure inbidia sentituko nuela egun batez. Norbaitek belarrira halakorik esan izan balit, algarra batean jarriko nintzatekeen. Nola izango nion ba inbidia nire urrezko tronutik egunero-egunero mespretxatzen eta iraintzen nuen neska errukarri hari?

Gogoan daukat nola begiratzen zenidan. Nire adats luzeari begira harrapatzen zintudan askotan, jada disimulatu ezin diren soilguneek bortizki jan duten adats itzali hau izan zen hari begira. Institutuko adatsik ederrena zen. Institutuko neskarik ederrena nintzen. Eta harroputzen. Bane-kien zer nolako lilura sortzen zuten nire bakeroek intsinuatzen zituzten kurba perfektuek, institutuko korridorean barrena gelara sartzen nintzen aldiro. Orduak eta orduak ematen nituen gimna-

sioan perfekzio hura perfektuago bihurtzen; nire bizitzaren ardatz bilakatu zen gorputza gurtzen. Ispiluaren aurrean goizero-goizero jasotzen nituen losintxen preso bihurtu nintzen, harik eta gizarte madarikatu honetan emakumeok eme jaio garela-ko bakarrik nozitu behar dugun presio nazkagariak irentsi ninduen arte. Eta orduan, munstro bilakatu nintzen, nire gorputz ederraren hosto koloretsuz estaliriko munstro gaizto: destainaz begiratzen nizun, iseka egiten nizun, iraindu egiten zintudan, txiki sentiarazten zintudan... Poliki-poliki, estalkia erortzen joan zitzaidan, ordea, munstroaren barneko zornea gizentzen eta gizen-tzen joan baitzen, hosto koloretsuak lurrera erori eta nire gorputz biluzi itsusia agerian jartzeraino. Orduantxe azaleratu zen gaur ispiluaren aurrean ikusten dudan munstroa, zure gogo eta indar guz-tiarekin akabatu nahian zabiltzan hori.

Kolore gorritz margotutako zure azazkalen soinu biziak kokatu nau berriz zure diskurtso sutzuan. Parez pare ikusi ditut zure azazkal gorri perfektuak eta ia desagertzeaz dauden nireak, koloregabeak. Hatz-puntak barnerantz eramane ditut, lotsatuta, eta ohartu naiz are moreagoak bihurtu direla nire eskuetan lotsagabeki nabarmentzen diren zain bel-durgarriak. Ez ikusiarena egin duzu, eta zientziaz baino psikologiaz gehiago jantzitako zure diskurtso ezin profesionalagoari nire etsia sendatuko duen errematea nola eman pentsatzen jarraitu duzu.

“Zuk nahi baduzu, onik aterako zara zurrunbilo gaizto honetatik, Luzia. Ez dago alda ezin daiteke-

en egoerarik: txarretik onera egin daiteke, onetik txarrera egin daitekeen bezala. Zure eskuetan daukazu giltza: ispiluari begiratu eta barruko edertasunari erreparatzen diozunean eta lehentasuna ematen diozunean edertuko da, berez, kanpoan ikusten duzun hori“.

Ezer ez didazu esan, eta dena esan didazu. Ez dakit nola altxa naizen eserlekutik, ez dakit nola atera naizen kontsultatik. Atea itxi dudanean nire belarrietan eta nire bihotzean entzun dudan danbatekoarekin bakarrik oroitzen naiz: min ikaragarria egin dit, nire hatzen morea areagotzeraino-koa.

Ez nauzu epaitu. Agian, nahiago izango nukeen neureak eta bi entzun behar izan banitu. Zure mendekurik eza izan da niretzat epairik gogorrena. Egin nizun haren guztiaren gainetik egon zara. Dotore egon zara. Ni ez bezala.

Itxarongelako komunera eraman dut, arrastaka, nire gorputz abaildua. Hiruzpalau segundo eman ditut betzulo sakonetan hondoratutako nire begiekin hizketan. Nazka sentitu dut neure buruaz, eta ohartzerako, komuneko zuloari begira nengoen barnean pilatu zaidan zikinkeriarengandik alden- du nahian. Gero, komun-ertzean eserita egon naiz, negar batean, atearen bestaldetik nire zotinak entzuten ziren edo ez batere inporta gabe.

Hiru ordu besterik ez dira igaro kontsultako itxarongelan sartu eta bihotza dantzan jarri didazunetik, eta hobeto sentitzen naiz jada. Psikiatriko honetako 2. solairuko gela hotzean nago, idazma-

hai karratu batean eserita, ordenagailuaren teklei eragiten. Horma zuritik zelataka sumatzen dut orain ere ispilua. Zeharka begiratzen diot lerro batetik bestera, puntu batetik bestera, paragrafo batetik bestera jauzi egiterakoan. Etxe honetan eman ditudan bi hilabeteetan izan dudana psikoterapia-saiorik eraginkorrenari amaiera ematea noa, mugimendu simple bezain konplexu baten bidez. Zuri esker.

Klik.

Ordenagailua itxi, aulkitik jaiki eta ispiluaren aurrean paratu naiz. Irribarre egin diot aspaldiko partez. Irribarre egin dit aspaldiko partez.