

ITZALA

GAIXOTASUN
BATEN KRONIKA

MAIXA ZUGASTI



erein

ITZALA
Gaixotasun baten kronika

Obra honen edozein erreproduzio modu, banaketa, komunikazio publiko edo aldaketa egiteko, nahitaezkoa da jabeen baimena, legeak aurrez ikusitako salbuespenezko kasuetan salbu. Obra honen zatiren bat fotokopiatu edo eskaneatu nahi baduzu, jo CEDROra (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Liburu honek Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren dirulaguntza jaso du.

1. argitalpena: 2026ko martxoan

Azalaren diseinua:
Iván Landa | Erein argitaletxea

Maketazioa:

A. Beltza | Erein argitaletxea

© Maixa Zugasti

© EREIN. Donostia 2026

ISBN: 978-84-1093-103-9

L.G.: D 249-2026

EREIN Argitaletxea. Tolosa Etorbidea 107

20018 Donostia

T 943 218 300

erein@erein.eus

www.erein.eus    

Inprimatzailea: Gertu inprimategia

Zubillaga industrialdea, 9

20569 Oñati, Gipuzkoa

T 943 783 309

gertugrafika@gmail.com

www.gertu.net



Liburu hau inprimatzeko erabili den papera ekologikoa da eta modu jasangarrian kudeatutako basoetatik dator.

ITZALA

Gaixotasun baten kronika

Maixa Zugasti



*Gaixo daudenei,
euren itzalei.*

Zu, itzal atsegina, noiz agertuko zain egon nintzen
(...).
Isilune luzeetan pizten zara,
horma behartsuetan
karea argitan legez.

J. Margarit, «Ideala», *Denboraren ordena*

Garairik onena zen, garairik okerrena, jakinduria-
ren aroa, baita eromenarena ere, sinesmenen eta si-
nesgaiztasunaren sasoa, argiaren eta ilunpeen aldia,
itxaropenaren udaberria eta etsipenaren negua.

Dickens, *Bi hiriren istorioa*

I

Cando penso que te fuches,
Negra sombra que m'asombras,
Ó pé d'os meus cabezales
Tornas facéndome mofa.

*Joana zarela uste eta,
itzalpetzen nauzun itzal beltza,
nitaz barrezka atzera zatoz
nire burukoaren oinetara.*

Iratzargailuak esnatu nau. Gauean, bizpahiru aldiz galtzen dut loa, baina jada ez dut orduen, minutuen, segundoen joate mantso ikaragarria pairatzen. Mesanotxe hutsa da lo egiten ikasteko saiakera, maiz, antzuaren lekuko tristea.

Orain, begiak irekitzean, argira zuzentzen ditut, gure leihoak inoiz ez duelako iluntasun osoa biltzen. Horregatik ikus zaitzaket zu, nire itzala, ohe-ertzean eserita, altzoan txakur txiki beltza duzula.

Goizaldean, lokartu egin zara, baina, hala eta guztiz ere, ez duzu nire oinen gainetik eskua kendu. Eta eragiten didazun mina sastakada izugarria da, izararen ukitu hutsa jasangaitz bihurtzen duena. Isil-isilik mugitu naiz, zu ez esnatzeko. Oin hutsik, zurezko zoruaren gainean, hotzak oinazea arinduko duelako itzaropenez; besoek, ordea, A.-ren inguruan jarraitu nahi dute. Lo dago. Haren loa beti da sakona, beti, atsedena. Oharkabea, hogeita hiru urtean bere egin duen mugimenduz, besoak estali dizkit eta besarkatu egin nau.

«Hamar minutu. Utzidazu, mesedez, hamar minutu».

Gure mugimenduek, ordea, esnatu egin zaituzte, eta, orain, zure laztanen pean, mina zabaldu da gorputzera, nire bizkarra zurrunduz. A.-ren iratzargailuak noiz joko irrikaz nago, oinazearen denborari amaiera eman diezaion.

5:30

—Geratu ohean —erregutu dit.

A. jaiki egin da.

Zuri begira, Frida Khaloz gogoratu naiz. Eta Renoirrek ohean jartzen zuen egituraz, gorputza tapakien oinazetik babesteko. Eta Onettiz. Ohea paradisia izan daiteke. Baita infernua ere.

A.-k sukaldeko irratia piztu duenean jaiki naiz. Gelako atea ondo itxi dut, txakurkumeari eta zuri sukalderainoko bidea oztopatzeke.

Bion artean prestatu dugu gosaria, eta elkarren parean dastatu goizeko unerik ederrena. Atzo, ordea, sarritan bezala, berak bakarrik prestatu zuen eta jaikitzen lagundu behar izan zidan. Ohea egin ondoren, kirola egitera joan da. Nik, komunean, irratia piztu dut. *Música y pensamiento*. Nire arreta eskatuz, Mercedesen ahotsa lagun dut geroz eta nekezagoa egiten zaidan zereginean: dutxatu, eta eserita, aurpegia makillatu. Apaindu. Iluntzera arte etxean bakarrik egongo naizela jakinagatik, tristuraren txakur txiki beltzari bazkarik ez emateko nire ohituretako bat da.

7:00

Bigarren kafea eskuetan, idazmahaian eseri naiz.

Xoxo bat dabil pareko tximinian. Teilatua marrazten duen lerroa lo dago oraindik. Apaletik hartu ditut goize-rako liburuak: Pello Zabalaren *Natura labor mintzo* egunerokoa, Faulknerren *Herrixka*, Anjel Lertxundiren *Otto Petteren* argitalpen berria, eta poesia: Ida Vitale eta Louise Glück.

Bizkarraldean sentitzen zaitut, eta zuzen begiratu dizut begi ilun amorragarrietara. Ondoren, betiko erregua: «Mesedez, goiza; utz iezadazu lau ordu eta erdi hauetan, bake santuan, lasai lan egiten!».

Entzungor eginez, nire izua biderkatzen duzu: azken aldian, lehen izpiekin, zure itzala indartu egiten da, eta mina oinaze jasanezin bihurtzen didazu. Beldur naiz azken arratsaldeetan legez ez didazulako esertzen utziko, eta, ahal baduzu, besoen ahulezia indartuko didazulako, liburuari eusteko gauza izan ez nadin.

«Mesedez, goiza».

Kirola egin ostean, A. etxera itzuli da. Belarriak estali ditut etxeko soinuek mina areagotzen didatelako. Isiltasuna

lagun ona da irakurtzeko. Liburuan murgiltzea lortuko banu, badakit neure buruaz eta neure itzalaz ahaztea lortuko nukeela, eta liburuko ahotsa bakarrik entzuteko gai izango nintzatekeela; ahots horrexek bultzatuko nau ondoren idazteko ahaleginera.

«Mesedez, goiza».

Bi orduren ostean, ordenagailuko argiak itzuli dit egindako lana: poema baten zirriborroa eta *Arrastoa* eleberriaren orri erdia.

Hirugarren kafearen bila altxatu naiz. Gorputza zurrundago, baina, gaixo daramatzadan hogeita hiru urtean, eta, batez ere, aurtan, burua da nire kezkarik handiena: «ez ie-zadazu, mesedez, burua gandutu, ilundu; hitzak behar ditut, eta oroimena, azpimarratu eta aztertutako liburuen arotz-lana ikasi eta neure lanak idazteko».

Triste, oso triste onartu behar dut: azkenaldian, zu zara garaile. Maizegi. Eta txakurtxo sentitzen dut logelako atean, uluka. Ankerra zara: kume txiki hori, tristura, bazkatuko banu, zakur beltz izugarria bihurtuko litzateke, eta orduan ni irentsiko ninduke oso-osorik.

Haatik, ez duzu lortuko. Ikasiko dut. Garaile zarenean nola bizi ikasten ari naiz. Liburuak apalean utzi ondoren, irribarre egin dizut. Bi eskuak minaren mailuz apurtu dizkizulako ezin dut arkatzez idatzi, baina buruz egin dut etxeko lanen zerrenda. Garrantziaren arabera. Horixe da ezinbesteko irizpidea, ez baitut guztiak egiteko indarririk izango. Buruz kontatu ditut iluntzera bitarteko ordu luze amaigabeak ere.

Nekez altxatu eta gorputza luzatu dut. Sukaldeko irratiko doinuak saiatzen dira oinazea ahantzazaten, zu ezabatzen.

Garrantziaren arabera lanak antolatzean, lehenbiziko unea otorduak prestatzeko da. Alize Herz-Sommerrez oroitzen naiz: haren biografian egun batzuetarako prestatzen zuen zoparen errezeta dator; eltzekada ederra, pianoa jotzeko denbora ahalbidetuko ziona. Adinekoak, buruan, tirriki-tarraka, atsedean tartetxoak hartuz, eskegi dut arropa. Gainerakoa, ahal izanez gero, arratsaldean.

Harropuzkeriaz egin didazu trufa. Eta txakurtxoak agertu da sukaldean. Atea ondo itxi, eta egongelara jotut. Azkar bazkaltzeko nire ohiturak etzateko helburua du arrazoi. Tapakiaren azpian, hotzikaratuta, dardarka dut gorputza.

Dendan filmak alokatzen genituen garaiak gogoan, egunero-egunero bezala, eskerrak eman ditut zinema-plataformengatik. Tapakiaren ertzetik, neuk egin dizut orain irribarre, istorio bat aukeratzen dudana bitartean. Isabel Coixet. Gaur ez da arriskuak hartzeko eguna; zuzendari ezagun bat, istorio on bat ederki kontatuko didana, liburuetako ahotsen modukoa, laguna.

Argia / Itzala

Mekanika kuantikoa ulertzeko gai ez garenontzat, argia partikula eta uhin misteriotsua da. Bada, gugandik aparte. Bere izatea du, begiaz haraindi. Gustuko dut hori sinestea, eta nahi nuke haren izana mugagabea balitz, iragana argitu duen bezalaxe etorkizuna ere –nire begiradarik gabea– argizatzea.

Hala ere, koloreek, margoek gure begien beharra dute, izaterik izango badute. Horregatik gertatzen da nekeza, edo ezinezkoa, gure ikuspegiaren menpe dagoen ororen moduan, errealitatea den bezala ikustea. Gainera, mende askotako begirada landuek irakatsi digute margo horia zoriontasunarekin lotzen, tristura edo malenkonia urdina dela baieztatzen, eta amorrua odolarekin zerikusia duen kolore gorri marrazten. Gutxi batzuek besterik ez dute lorzen galtzada-harri zaharretatik aldendu, eta margoak doinu eta forma bereziz janztea.

Iluntasunari dagokionez, ez omen da. Horixe baieztatu zuen Einsteinek begia argian jarri zuenean, iluntasuna argiaren absentsia besterik ez dela esanda. Neskatoan, inork ez zidan erakutsi iluntasuna beldurgarria zela. Ez dut go-goan, behintzat. Eta, hala ere, nire oroitzapenik zaharretan, lau urteko neskatoa ikus dezaket izaturik, zeruaren

iluntasun amaigabeak guztia irents dezakeela sinetsita, negarrez. Garrasika esnatzen nintzen, eta, etxekoan loa zaintze aldera, amak sukalde hotzera eramaten ninduen maiz, bere magalean lasaitzera.

Urteetako eskarmentuak erakutsi dit erabateko iluntasuna urrun mantentzen: leihoa irekita lo egiten dugu, eta, begiak biltzean, ametsen munduan murgiltzen naiz, hango zeru argitsuari adi, gautzen hasten denean, izu ikaratuta, begiak zabalduz mugaren beste aldera igaro eta logelako leihorantz begiratzeko: maite dudan gizonaren soslaia, alboan; liburuak, beren txokoan; lan-mahaiaren zura, kaleko argiaren pean. Itzalek betetzen dute gure gela.

Horrelakoetan, urte luzez, mesanotzeko liburueta joa dut. Lanparatxoa itsasargia da, hitzeko labar ederra non dagoen erakusten didana. Uztardura oso ezaguna dut: begiak hitzetan blai, nire gogoaren ertz batean, mende erdia bete duen jostun goiztiarra testuren baten galtza barrenak albaintzen hasten da. Titarerik gabe. Aulki txikian, bizkarra konkortuta. Gau betean, geroz eta ernaiago, orratz bizia hatzak zulatzen hasten denean, hitz ikusezinezko esaldiak sortzen nekatuta, gorputza minaren zelai bihurtzen da.

Horregatik, esku kakodun jostunari atsedean emateko, hitzak jostorratzean sartzea debekatzeko, aholkatu zidaten mesanotxea hustea. Atsedean hartzen ikasi behar dut. Ez da erraza. Loa galduta, itzalei begira, arnasa sakon hartzen saiatzen naiz. Denbora, ordea, neurrigabe luzatzen da eta gau amaigabea eternitate bihurtzen du. Nekeza ez ezik, maiz, ezinezkoa ere gertatzen zait atsedeenlekua aurkitzea. Eta orduan, mina oinaze bihurtzen denean, egonezinak hartzen du nire gorputza: ez ahuspez, ez ahoz gora, ez saiheska, ez...

Orduantxe ikusten dut argi eta garbi Rosaliaren oheburua zaintzen zuen itzala, nire gainean. Neu ere saiatu naiz osasuna zaintzen, lo egiten ikasten, itzala urrun mantentzen, baina hor dago berriro ere itzal ilun amorragarria. Iseka dihardu, trufaka, ezpainen zirkinetik begietara zabaltzen den krudelkeriak barnea hartuta. Lortu du nahi zuena: ezin diot begirik kendu.

Prousten orrietan, haurra ate azpiko argi-zirrintaren zain dago, irrikaz. Ni, iratzargailuaren zarata amorragarriarekin ametsetan. Gelako dardarak berarekin dakar ohi-turen babesa: musua, sukaldeko argi onbera, irratia eta gosaria. Gelako atea ondo itxi dut.

Horrelaxe da: sukaldeko argi leunak sortzen ditu eguneko lehen margoak. Baita abaro den itzala ere.

Duela hogeiren bat urte, idazle batek Plazido Mujikaren hiztegia gomendatu zidan. Liburu zaharren denda batean aurkitu nuen lan mardula, egileak Kolonbiako Andean aurkitutako *Argia* aldizkariko orri zimurtuetan sorrera duena, eta hortxe daukat apalean, beste hiztegi batzuen albotik begira, urte hauetako bidelaguna.

«Itzala». Gainerako hiztegien moduan, Mujikarenean ere, aldaroka dabilta esanahi eta sarrera guztiak, pausoa laiotzean nahiz eguteran lasai emanaz. Bizitzan legez. Naturalki. Demokritok barre eta Heraklitok negar egiten duen modu berean. Heraklitok esana da zer den jakinduria: onartzea gauza guztiek bat bakarra osatzen dutela. Txanpon batean, aurkia eta ifrentzua. Sukaldean senarra, margoak eta doinuak; eta logelako atearen atzean, itzal iluna.

Ez ditut gerrarekin lotutako hitzak gustuko gaixotasunari buruz hitz egiteko. Ukazioa ere ez dut maite. Baina

gelan itxita utzi ditudan itzala eta txakurtxo zaintzailea ez ditut lagun. Gaixotasuna gizakiaren parte da, osasunaren binperra, ezinbestean alboan –eta muinetan– daramadan bidaide amorragarria, isiltasuna zer den ez dakien horietakoa. Franco Loi poetak zioen osasuna gezur hutsa dela. Bat nator; gutxi dira bizitza guztian zehar osasuntsuak: gorputza makal ez duenak burua du, edo gizatasuna malkurtzen duten balio eta portaerak. Beti osasuntsu izan diren emakume eta gizon gutxi ezagutu ditut, sehaskatik hil-kutxaraino zortedun horietakoak. «Rara avis». Dohatsuak.

Osasuna / Gaixotasuna

Xabier Letek zioen gizatasunaren eskolarik sakonenetakoa dela gaixotasunaren eta sufrimenduaren esperientzia. Bizipoza maite zuenaren hitzak dira. Baita gizakia zeinen ahul eta hauskorra den dakienarenak ere. Haren baieztapenean ez dago idealizaziorik, ez dago irudi ederrik, bizi izandako oinazearen jakinduria baizik. Eta ziurtasun bat: sufrimenduak Lurdes eta biak «jakintsuago, sendoago, egiatiago eta lotuago» egin zituen.

Hitz horien alboan, orpoz orpo, Xabierren ezpaineak maiz ahoskatutako beste hitz bat idatzi behar da: «errukia». Honelaxe adierazi zuen hitzak berarentzat zuen esanahi sakona: «elkarren kide izan, elkarren arduradun izan. Norbaitetik sufritzen badu, nik ere sufritu. Bestearen penak ulertzen eta nireganatzen saiatu. Elkarren ondoan egon. Eta errukitsua izan, zabal, ulerkor; intelektualki ere bai». Sentimenduen mundua gainditu eta giza arrazoimena betetzen duen errukia ez da kontzeptu kristaua bakarrik, gizaki egiten gaituena baizik, sufritzen duen orori kontsolagarri zaiona.

Bizipen guztiek irakats dezakete zerbait. Baita gaixotasunak ere. Askok. Oinazeak muinetan idazten du, ez argizarian. Baina tentuz ibili behar da, lurralde idorra metafora ederrez ez apaintzeko. Benetan gogorra baita

oinazearen lurraldean bizitzea, inori opa ez diodan bizi-pena. Haatik, badakit, lehenago edo geroago, gizakia ahul delako, ia denok igaroko garela lurralde hotz horretatik.

Zaintzaile izateko hezi izan gaituzte, batez ere, emakumeak. Neu ere bai. Eta pozik betetzen dut lan gogor hori, zaintzailea ere hauskor, zaugarri bihurtzen duena. Besteen beharra izatea beste hariko ezpala da. Lehenengo haurdunaldiak irakatsi zidan niri zaintzaren beharra onartzen. Ondotxo kostata. Ez zen nekeza izan nire zaintzailearen, senarraren, itzal bihurtzea; ezinezkoa, ordea, bakardade beharraren langa, neure muga, gainerakoei igarotzen uztea.

Gaixotasun motak ere bizi-pena baldintzatzen du. Baita gaixoak ere. Ikusi ditut gurasoak seme-alaben gaixotasunean handi egin, eta haien heriotzan, bizi ezinik. Ezagutu ditut guraso gazteak beren oinazea onartzen, seme-alabak osasuntsu ikusita kontsolaturik. Eta ezaguna dut Herio ate joka denbora hankaz gora jarri eta maiteenen bila etortzen.

Ez da erraza zaintzailea izatea. Askoz ere nekezagoa, gaixo egotea. Horregatik da garrantzitsua, Maria Zambanok zioen moduan, *infero* horietara jaistea, geure barneko basorik itxienean barneratzea, ezer aurkitzeko asmorik gabe baina, soilgunearen itxaropena iparrorratz bihurtuta, argia amets.

Bada Portugaleko itsasertzean, basamortua dirudien hondartza amaigabe batean, urmael txiki bat. Gogor jotzen du Atlantiko itsaso zabaletik datorren haizeak. Horregatik hazten dira hondarrari lotuta Silene Littorea edo Malcolmia bezalako landareak. Lurralde idorra ez da mortu. Eta hortxe dago nire urmael txikia, palmondoen itzal luzexka ameslariz inguratuta.

Adinak, baina, batez ere, oinazeak nire lurraldea asko txikitu dute, eta, maiz, besaulki bateraino mugatu. Itxialdian, ordea, ez dago niretzat murrurik. Ikusten ditut agurreak makila eskuan geroz eta makurrago paseotxoak laburtzen, etxeko hormen artera mugatzeraino, eta ondo baino hobeto ulertzen dut zer bizi duten.

Azken hogeita hiru urtean, saiatu naiz minez bizitzen ikasten. Ulertzen ditut gizakiak hura isilarazteko asmatu dituen neurri guztiak, baina, hainbat saiakeraren ostean, bizirik hilda sentitu ondoren, neure aukeraketa egin nuen eta ahalik eta botika gutxien hartuta bizitzen saiatzen naiz. Hori, ordea, oinazea onartzea da.

Nire gaixotasunak badu mina baino okerragoa den zerbait: ezina. Baita nire pentsamendua estaltzen duen gandua ere. Pilulek, oinazea minzorri bihurtzean, ezina eta gandua biderkatu egiten dizkirate, eta horregatik hautatu dut mina, bere ondorio guztiakin.

Ez da aukeraketa erraza. Oinazea muga izugarria da, soinurik txikiena jasangaitz bihurtzen duena, eta ukiturik leunena, iltze.

Ikasi behar izan dut minari iskin egiten; lagungarria da musika eta entzundako edo irakurritako hitza, gogoa zertxobait gorputzetik aldentzen duena. Baita mugimendu neurtuak ere. Haatik, hogeita hiru urteko arratsetan, ezerk ez dit balio izan. Mina gailentzean, arratsaldeko bostak aldera bukatzen da nire eguna. Eta orduan, isiltasuna eskatzen dut. Leihotik begira egoten naiz, Kieślowskiren moduan. Eta saiatzen naiz ez pentsatzen, arratsaren eta gauaren iluntasuna zeharkatzean biharamunaren argiak mundua berriro marraztuko duelako. Eta batek daki; agian, irakurriko dut, akaso, idatzi... Edo ez. Bizitzen ari naiz ikasten.

Orain, guztia areagotu den garaian, berriro jo behar izan dut Zambranoren *infero* horietan barna, basoko soil-gunean egiaren argia aurkitzera. Sarri itzuli behar dut oihan itxi horretara.

Portugalgo urmaela txikia da. Ezagutu nuenean, hegazti askoren pausaleku zen. Udaberri-hasieran, apo ikusezinen maitemin-korrokek janzten dituzte arratsak eta gau ilunak. Eta, orain, ahateak ikusten ditut kumeekin, inguruko landaredia babes dutela.

Oinazeak urmaela txikitu egin dit, baina ez harridura, jakin-mina.

Eta saiatzen naiz egunero jaiotzen eta neure zauriei samurrago begiratzen, *kintsugi* arteak ontzi apurtuekin egiten duen bezala. Gaixotasuna, oinazea eta heriotza maite ez dituen gizartean, zauriek nire gorputzean osatutako geografia ez da oraindik urrezkoa, japoniar ontzien moduan, baina bai nirea. Inguruan ikusten ditut denboraren joanean ederragoak diren gauza maiztuak. Itzaldunak dira, baina inguratzen dituen zahar-zoldak izate berria eman die; nire begietara, sakonagoa. Ondoren, nire gorputzari so jartzen naiz. Begirada aldatu beharrean nago.

Baietza / Ezetza

Gaixotasuna bizitzak ezarritako dolua da. Eta haren mugek ezartzen dute eguneroko bizitzan ezetza, edo baietza.

Garai latzenetan, ezintasuna gailentzen denean, ezetza da nagusi, oinazea eta gandua lagun min dituela; ukazioa, Herio begietara begira. Baietz egin diot buru-mugimenduz, badakidala erantzuten diodan bitartean, ondotxo ezagutzen dudala itzal leiala lau urte nituenetik. Pozik gerturazten da, irribarre limurtzailez, bai baitaki inoiz ez diodala ezikusirik egin.

Azken hogeita hiru urte hauetan, sarri, irabazle sentitu da eta etsiak hartu nauela uste izan du, beraren altzoan lo egingo dudala sinetsi. Gaixotasunaz baliatu da, eta zeregin maiteenei uko egitera bultza nau: ezin semeekin mendira joan, ezin irakatsi, ezin irakurleengana gerturatu... Ezetza. Dolua. Seme nagusia jaiotzean, gaixotasunak bere egin zuen nire gorputza, eta oinazearen etxe bihurtu. Hala ere, seme baten jaiotza horretarako baldintza ukaezina balitz, bide latz hau aukeratuko nuke behin eta berriz, behin eta berriz, Sisifo nekatu baten moduan.

Urteen joanean, gaixotasunak okerrera egin du. Esan dut ez dudala gustuko gerra-hizkuntza egoera honi buruz hitz egiteko. Hori, ordea, ikasi egin behar izan dut, ustez

bakezale izanda urte luzez ibili bainaiz borrokan. Orain, ezintasunak gaindiezinezko nekea ekarri didan honetan, ezetza esan behar diet eguneroko gauza txikiei: lagun batekin kafetxo bat hartzeari (ez dakit iristeko gauza izango naizen); ibilaldi geroz eta laburragoi (ez dakit itzultzeko gauza izango naizen); eta eguneroko lanei (ez naiz horiek burutzeko gauza).

Eta 2022an, nire bizitzaren muinari: ezin irakurri, ezin idatzi, ezin pentsatu. Krudela, oso ankerra da gaixotasuna norberak maite duena ukitzen duenean, amu arriskutsua jaurtitzen baitu ur arreetara: orduan, zertarako bizi? Nire egoerak badu adineko askoren egoerarekin parekotasunik. Zaintzaren inguruko kontuei buruz hizketan ari nintzela, honelaxe esan zidan Rakelek: jaikitzen laguntzen diegu; beren buruak garbitzen; janaria prest dute; eta etxea txukun. Eta gainerako denbora? Galdera hori zuzentzen die familiei. Eta ikaragarria da gehiengoan erantzuna: egon dadila telebista ikusten. Zertarako bizi? Neuk ere igaro ditut egun okerrenak telebistaren aurrean, asko, gehiegi, eta niretzat, behinik behin, ohiturak are tristeago, latzago bihurtzen du eguna.

Horregatik saiatzen da Rakel indusketa-lanetan, adinekoren iraganean, maite dutenaren aztarrenak atera eta bizitza aurkitzen: Antoniorentzat, ehiza-denboran basoan ikusten zituen hegaztiak leiho-ertzean pausatzen diren txolarre bihurtu dira, baita liburu-etako argazki ere, eta erabiltzen irakatsi dioten aplikazioa baino jakintsuago dela ziurtatzen du egunero, pozik, kantu bat entzutean; Mariaren loreontzian, hiru uraza hazten dira, aspaldiko baratzaren arrastoa, eta makila-keinu indartsuz kentzen ditu pasealeku inguruko belar txarrak; eta Isabelen magaleko

Beltzek urrumaka erantzuten die jabearen laztanei, hark ka-tuak zer diren gogoratzen ez badu ere.

K.a. III. mendetik aurrera hasi zen gizakia denborari zenbakien hesi gero eta estuagoak jartzen, horma bihurtzeraino. Kronos. Gizaki batentzat, mendea, urteak, hila-beteak, asteak, egunak, orduak, minutuak eta segundoak. Urrezko gure denbora, alferrik xahutu behar ez duguna. Beldurrez bizi zen Kronos.

Lehenago, ordea, aspaldi hartan, natura saiitzen zen urtaroak, egunak eta gauak beren lekuan jartzen, eta bizi-tzako gertaerek, sinesmenek eta gerrateek harilkatzen zuten denboraren joana. Kairos. Aukeraz betetako unearen ego-kitasuna. Kronosen zenbakiekin alderatuta, kalitatezkoa. Egonean egoten dakienarena, begiradarena, hitzarena, isil-tasunarena.

Gaixotasunaren egun latz hauetan irakatsi diot hiz-kuntza berri bat agendaren orriak marruskatzen dituen ar-katzari. Ohitua zegoen eguneroko asmoak eta helburuak idazten, eta, beharren zerrenda amaigabearen ondoan, zenbaki bat idazten zuen, helburua gauzatzeko beti mu-gatuegia zen denboraren adierazle. Biharamunean, buru-tutakoari, marratxoa, pozik; egin gabekoa, zerrenda berrira. Gaixotasunak aurrera egin ahala ikasi nuen helburuen or-dez egindako gauzak idazten: goizean irakurritako poema; abesti batek iradokitakoa... Iaz, 2022an gertatu da lurri-kara. Agendako zurtasunean ez ditut hitz herabetiak ida-tzi: jaiki, neure burua apaindu eta irakurtzen saiatu.

Atzo ezin izan nuen agenda ireki. Gaur, oraindik in-darge, baietzaren inguruko hitz hauek, ordenagailuan, medikuarenera joan aurretik; akituta, etzateko beharrez, etxetik atera baino lehen. Agendan, hiru lerro:

- Desde la sombra llameante*, Clara Janés
- Horma*, Marlen Haushofer
- Filosofía y consuelo de la música*, Ramón Andrés

AURKIBIDEA

I.	9
Argia / Itzala	17
Osasuna / Gaixotasuna	21
Baietza / Ezetza	25
Hitza / Isiltasuna	29
Lana / Atsedena	33
Irakurketa / Idazketa	37
Barrea / Negarra	43
II.	47
Egina / Ezina	57
Istorioak / Isiltasuna	61
Barnea / Kanpoa	67
Ziurtasuna / Beldurra	71
Haurra / Erraldoia	75
Liburuak / Hutsunea	79
Edertasuna / Zatareria	83
III.	87
Musika / Isiltasuna	97
Leuntasuna / Laztasuna	103
Zu / Ni	107
Sendagilea / Gaixoa	111
Eguna / Gaua	115
Oraina / Geroa	119
Bizitza / Heriotza	123