

DOMU SANTU EGUNA 2024



"Apurka-apurka doluaren tabuak ezabatzen gabiltza"

MAIDER DEL RIO LARRAMENDI PSIKOLOGOA

Dolua bizitzeko moduak izandako aldaketa aukera ona dela uste du Maider del Rio: "Dolua bizitzeko modu guztiak dira egokiak, eta bakoitzak ahal duen moduan darama"



Maider del Rio, Adeituko bulegoan.

Aritz Maldonado DURANGO

Dolu prozesua asko aldatu da azken urteetan, Maider del Rio psikologo elorriarraren ustetan. Pertsona bakoitzak bere erara bizitzen duela nabarmendu du Adeitu zentroko kideak, oraindino gehiago gaur egun. "Dolua bizitzeko modua guztiz aldatu da azken urteetan; lehen zerbait soziala zen, eta orain ez da hain zurruna. Ondo dago erritualei jarraitzea, baina ez jarraitzea ere ondo dago", argitu du.

Zelan eragiten dute horrelako egunek dolu prozesuetan?

Prozesuaren zein momentutan zauden araberakoa izaten da hau. Egun bereziak izaten dira; adibidez, gabonak ere izaten diren moduan. Euskal Herrian gabonek ezaugarri berezi batzuk dituzte, aulki hutsak geratzen dira etxe batzuetan, eta egoera hori zelan kudeatu izaten da kontua. Gabonetan hain argi ikusten den egoera hori Domu Santu egunean oso erraza zen kudeatzeko. Zer egin behar genuen? Loreak erosi, hilarria garbitu, eta egun horretan loreak eraman. Urtero errepikatzen zen erritual bat zen eta erri-

tualek erraztu egiten dituzte prozesu hauek. Baina, gaur egun, erritual hori ez da hain erraza, ohiturak aldatu egin ditugulako. Erraustak baserrian, etxean... dolu bizitzeko modua ere guztiz aldatu da. Orain ez da horrenbeste lore eramaten hilerrira; egongo da etxean kandelatxoak ipintzen dituen jendea, beste batzuk ibilaldi bat egiteko geratzen direnak leku zehatz batera... Batzuetan horrelako erritualek lagundu egiten dute, baina nire ustez argi geratu behar da erritual horiek egitea ondo dagoela, baina egiten

ez badira ere ondo dagoela. Ez da derrigorrez egin behar den zeozer. Lehen zerbait soziala zen, horrela izan behar zuen, eta gaur egun jada ez da hain zurruna. Asko aldatu da. Hortaz, batzuei lagundu egiten die egun berezi bat edukitzeak, gauza konkretu bat egiteko; beste batzuek, oster, gurago dute beste modu batean egin, gurago dute urtebetetze edo urteurrenen batean gogoratzea.

Erritual bat edukitzeak, baina, lagundu egiten du?

Bai, agurtze prozesuetan erritual bat edukitzeak lagundu egiten du. Baliteke orain erritualek berdinak ez izatea. Elizkizuna da errazena, ez dugulako ezer pentsatu behar: sekulako mina dugu eta ez dugu ezer pentsatu behar, dena antolatua dagoelako. Bestela, guk hasi behar dugu dena antolatzen, eta baliteke horretarako indarrak ez izatea. Baina, bai, erritualek beharrezkoak dira, eta garrantzitsuak agur esateko prozesuetan.

Heriotza tabua izan da urte askoan. Horrela izaten jarraitzen du?

Badoa aldatzen. Heriotza urte askoan izan da tabua, eta baita heriotza zelakoa izan den ere; adibidez, suizidio bat izanez gero, tabua goitik beherakoa zen. Apurka-apurka hori aldatzen dabil. Adibidez, suizidioaren kasuan, familientzat mingarria zen tapatu beharra eta gaiari buruz berbarik ez egitea. Oraindino bidea geratzen zaigu egiteko, baina apurka-apurka bagoaz tabu batzuk ezabatzen, eta hori garrantzitsua da. Berba egin behar da, dena delakoari buruz. Zerbaiti buruz berbarik ez egiteak edo estali gura izateak gogortu egiten du egoera. Doluari edo pertsonari buruz berba egitea garrantzitsua eta onuragarria izaten da dolu hori errazago

egiteko. Adibide bat jartzearen, semea edo alaba hil zaien guraso batzuekin elkartzean zer esan edo zer egin jakin barik geratzen gara, eta ihes egiten ahalegintzen gara. Ez ez dugulako pertsona horiekin egon gura, egoera hori zelan kudeatu ez dakigulako baino; ondorioz, galera sufritu duen pertsona horrek bazterketa sentitu dezake. Horregaitik ere garrantzitsua da berba egitea, erosoago zelan egon gaitzkeen jakin dezakegula horrela, bai doluan dauden pertsonak bai ingurukoak.

Beste zerk lagundu dezake?

Prestutasuna erakusteak. Gerta daiteke doluan dauden pertsonak batzuetan berba egiteko prest edo gogotsu egotea, eta beste batzuetan ez. Dolua ez da zeozer jarraia, ez da egoera bat, prozesu bat baino. Doluan dagoen pertsona bat egon daiteke kalean zeozer hartzen, irribarretsu, eta hamar minutura negarrez, zeozerk zeharkatu edo ikutu delako. Doluak fase batzuk ditu, prozesu bat den neurrian, eta batzuetan hobeto eta beste batzuetan okerrago egon zaitezke. Lasai hartu behar da, eta pertsona horren alboan egon behar da. Garrantzitsua izan daiteke, baita ere, pertsona horri deitzea. Askotan errepikatzen den egoera izan daiteke, 'gura duzunean deitu' esatea. Disponibilitatea erakustea garrantzitsua da, eta baita hori keinuekin laguntzea ere: 'prest nago entzuteko' esanda, adibidez.

"LEHEN, DOLUA ZERBAIT SOZIALA ZEN, ETA GAUR EGUN DOLUA BIZITZEKO ERA EZ DA HAIN ZURRUNA"



ZELAI ATXITXE

HILARRIAK · KANPOSANTUKO LANAK

Loreontziak, gurutzeak, hainbat neurritako zutabeak, kapitelak, jardinerak, balaustreak. Marmolez eta granitoz.

ZELAI - MALLABIA

zelai@atxitxe.net Tel.: 656 706 468 / 656 706 467



Zer da dolua?

Pertsona batek bizi duen prozesu emozionala da dolua, maite duen pertsona bat hil ondoren, harreman bat hautsi ondoren, lan bat galdu ondoren, egoera jakin bat galdu ondoren edo bizitzan zehar maitatutako edo idealak diren objektuak galdu ondoren bizitakoa.

Prozesu pertsonala da, eta pertsona bakoitzak modu batean bizi du, iraupenaren eta intentsitatearen arabera. Galera nolakoa izan den ere badu eragina. Pertsona bakoitzak era batera egiten du dolua.

Artikulu honetan, gertuko lagun baten, senide baten edo bikotekidearen galera onartzea zein mingarria izan daitekeen aztertu nahi dugu, maite dugun pertsona baten heriotzak oso min sakona eragin baitezake.

Nahiz eta badakigun galerak eta heriotza bizitzaren zati natural bat direla, minak, batzuetan shocak, inpaktuak eta nahasmenduak tristura prozesuak eragin ditzakete.

Zer sentitzen da?

Lehenago edo geroago, denek egiten diogu aurre maite dugun pertsona baten heriotzari, eta, egia esan, inor ere ez dago horretarako prest. Liburu gehiago idatzi eta aholku gehiago ematen badira ere—lagungarriak dira, noski—kolpe latza da denbora partekatu dugun hurbileko pertsona bat galtzea, gure bizitzan ezinbestekotzat jotzen dugun pertsona bat galtzea.

Nola bizi dolua?

Inori ez zaigu gustatzen horrelako egoera bat bizitzea, baina une hori beharrezkotzat hartzea lehen urratsa da galera hori onartu eta bizitza egokitzeke.



Iratxe Sanchez Hernaiz, Hegoak Klinikako psikologo sanitarioa.

Dolua helduengan eta haurrengan: nola eraman galera bat eta nola irten aurrera

Hain data seinalatuetan, gure lagun eta senide maiteen heriotzaren urteurrena ospatzen dugun honetan, garrantzitsua iruditzen zaigu doluaren gaia jorratzea

Aldiz, gustuko ez dituzten emozioetatik—tristura eta haserrea, adibidez—ihes egiten dutenek baliteke etorkizunean dolu hori berriro bizitzea.

Doluak gure bizitzako uneraren bat ixteko, galera barneratzeko eta beste fase batera bideratzeko balio digu. Pertsona askori deseroso sentiarazten die une honetan sortutako emozioak, eta azkar pasatu nahi dute, baina hori akatsa litzateke, errealitate berri batera egokitzeke denbora behar baita beti. Beraz, une latz hau iritsitakoan, lehe-

nik eta behin dolu hori onartu behar da, eta ez ihes egin.

Nola jarraitu bizitzarekin?

Galera gainditzeko, badakigu denbora behar dela; horregatik, hona hemen baliagarriak izan litezkeen orientabide batzuk:

Zure gertuko pertsona maitatuaren heriotzari buruz **lagunekin edo hurbileko pertsonekin hitz egiteak** zer gertatu den ulertzen eta bera gogoratzen lagun diezazuke.

Sentimenduak onartzea. Zaila da hain emozio mingarriak

onartzea, eta, horregatik, har ezazu behar duzun denbora, doluek beren prozesua dute eta edozein sentimenduk balio du.

Une honetan, **norbera eta ingurukoak zaintzea** ez da erraza, baina ondo jateak, ariketa egiteak eta atsedean hartzeak ere lagunduko du egunerokotasuna gaintzen eta aurrera egiten.

Galdu dugun gertuko pertsona baten bizitza gogoratzea eta ospatzea, unea iristen denean, prozesua luzea izan baitaiteke, baina pertsona hori gogoratzeak, oroitzapenak partekatzeak eta ospatzeak ere sentiaraziko dizu guztiak zentzu handiagoa duela.

Emozioek abailtzen zaituztela edo gainditu ezin dituzula sentitzen baduzu, agian psikologo gisa gaitutako osasun mentaleko profesional batekin hitz egiteak zure sentimenduei aurre egiten eta aurrera egiteko norabidea berreskuratzen lagunduko lizuke.

Nola lagun dezakete psikologoek?

Terapian espazio segurua duzu sentimenduak eta emozioak adierazteko.

Zure psikologoak emozio horiek identifikatzen eta ulertzen lagunduko dizu, hala nola tristura, haserrea edo errua, eta doluari aurre egiten lagunduko dizuten estrategiak prestatuko dituzu.

Espazio terapeutiko batera joatea pentsatzen ari bazara, helduekin terapian eta doluan adituak diren psikologoak ditugu Hegoak Kliniketan.

Haurrak eta dolua. Nola lagundu?

Maite dugun pertsona baten heriotzari aurre egiten laguntzea

empatia eta ulermena eskatzen dituen prozesu delikatu da.

Haurra sufrimendutik urrutitzeak eta/edo heriotza ezkutatzeak nahasmena eragingo dute adingabearengan, ezin izango baitu ulertu maite duen pertsona ez dela itzuliko.

Zuen seme-alabekin, ilobekin eta abarrekin lagun diezazuketekin orientabide batzuk utziko dizkizuet:

Argi eta garbi hitz egitea: Adingabeari bere sentimenduak eta galderak adierazten beldurra eman diezazuke, baina zintzotasunetik hitz egiten baduzu, bere adinarekin bat datorren hizkuntza erabiliz, bete-betean asmatuko duzu.

Bere sentimenduak baliozkotzea: Badakit ez dela une erraza eta zuk zeuk ere ez duzu hitz egin nahi izango nola sentitzen zaren, baina zure alabak edo semeak jakin behar du ez dela ezer gertatzen trite edo haserre sentitzeagatik, horrek egoera hobeto ulertzen eta gainditzeko lagunduko baitie. Emozionalki presente egotea bezain garrantzitsua da maitasuna ematea, besarkadak ematea edo, besterik gabe, hurbil egotea. Horiek denak dira lagungarriak.

Oroitzapenak partekatzea: gertuko pertsona horrekin bizi izandako une zoriontsuei buruz hitz egitea lagungarria izan daiteke bere oroimena bizirik mantentzeko.

Prozesuak gainezka egiten dizula sentitzen baduzu, kezkatzen zaituen gairen bat badago, ez izan zalantzarik eta etorri haurtzaroan eta doluan aditua den psikologo profesional batengana. Hegoak Kliniketan emakume psikologo talde bat dugu zuei laguntzeko.



Clínica HEGOAK
Atención Infantil, Juvenil y adultos

Zure osasun mentala zaintzen dugu.
Zu zaintzen zaitugu.

688 84 44 15 / 94 405 32 90

info@clínicahegoak.com clínicahegoak.com

Clínica HEGOAK

- Arreta goiztiarra
- Haur eta gazteen psikologia
- Fisioterapia pediatrikoa
- Haurren neuropsikologia
- Psikomotritzitatea
- Logopedia

"Organistok geroago eta lan gehiago izaten dugu"

JOSE ANTONIO URIARTE BUSTINZA ORGANISTA

Jose Antonio Uriarte (Zamudio, 1973) Durangaldeko elizetako organistetariko bat da. Azken bost urteetatik hona Mallabiko eta Berrizko hileta elizkizunetan jotzen du

Ekaitz Herrera ELIZKIZUNAK

Bost bat urte dira Mallabiko eta Berrizko hileta elizkizunetan organoa jotzen hasi zela. Laster, Urkiolako santutegiko organoa jotzeko aukera izango du. ANBOTO Berrizko elizako organoaren parean batu da Uriartegaz.

Beraz, zu zaitugu Durangaldeko elizetako organistetariko bat.

Eskualdeko herri txikietako elizetan jotzen dut. Normalean, Berrizko, Mallabiko eta Ermuko elizetan. Noiz edo noiz Berrizko mojen komentuan jo dut, eta laster Urkiolako santutegian jotzeko aukera izango dut. Oraindino ez naiz hasi, baina horretarako eskaria egin didate.

Zer elizkizunetan jotzen duzu?

Normalean hiletetan, eta batzuetan jai berezietan. Adibidez, nire sorterriaren inguruko herrietan, Zamudion, Lezaman eta Mungialdean, elizari loturiko ospakizunetan jotzen dut. Durangaldeari dagokionez, hiletetan eta herrietako jai nagusietan jotzen dut. Adibidez, abuztuko Andra Mari egunean Mallabian egoten naiz.

Organista asko zaudete Bizkaian?

Oso gutxi, eta geroago eta gutxiago gara. Izan ere, organista asko adinekoak dira. Eta geroago eta gutxiago direnez, gaine rakook lan gehiago dugu. Berrizko organistaren hileta elizkizun-



Jose Antonio Uriarte, Berrizko elizako organoaren aurrean.

nean (Balendin Lasuenen hiletan) ni neu izan nintzen organista. Bera hil baino hile bi lehenago hasi nintzen Berrizko hiletetan jotzen. Mallabiko organista ere famatua izan zen, Emilio Pradera. Mallabiko organoari buruzko ikerketa egin zuen. Hain zuzen ere, Mallabikoa da Bizkaiko organorik zaharrenetariko bat.

Mallabikoa Bizkaiko zaharrenetariko bat?

Bai, hala da. Zaharrena Ziortzako monasteriokoa da (Ziortza-Bolibar). Mendatakoa ere zaharre-

netariko bat da, baina guztiz deseginda dago. Eta Ermukoa izugarri organo ederra da, itzela. Baina gerra sasoiaren haren parte bat txatarra modura saldu behar izan zuten, janaria erosi eta goseteari aurre egin ahal izateko. Altzaria eta tutu batzuk elizan daude oraindino, baina Ermuko hiletak organo elektronikoz bategaz laguntzen ditugu.

Zenbat urte daramatzazu organoa jotzen?

38 urte. Niretzat afizioa da, beste musika tresna guztiak bezala.

Gustuko ez baduzu, ez zara musika tresnarik ikasten tematuko. Gurea oso familia arrunta izan da. Baserrikoak izan gara, baliabide gutxi izan dugu, herri-gunetik urruti bizi izan gara. Eta, halako batean, pianoa jotzen zekien lagun bategaz hasi nintzen ibilbidea egiten. Herriko organistak materiala uzten zidan, praktika nezan, eta, gero, solfeoa ikasi nuen txistua jotzen ikasi ahal izateko. Ikasketa prozesua era autodidaktikoan garatu dut, ordu asko sartuta.

Domusantu eguna eta hileta elizkizunak tristeziak bizitzen diren erritualak izaten dira. Urteak igaro ahala, organista egoera horietara ohitzen ote da?

Hiletak eta hiletak daude. 38 urte hauetan zehar, oso hileta latzen lekuko izan naiz. Ume txikien heriotza, istripuz hildako gazteak, bat-bateko heriotzak... Adinekoren baten hileta ere beti da tristea, baina herri-tarrak beste aldarre batez etortzen dira elizkizunera. Gogoan dut behin auto istripuz hildako 16 eta 17 urteko hiru gazteren hiletan jo behar izan nuela organoa. Oso gogorra izan zen. Abadeari berari ere gatz egin zitzaion mezan aurrera egitea. Beraz, ohitu egiten ote garen? Hileta batzuetara ez dago ohitzerik. Kasuak eta kasuak daude.

Zelan prestatzen dituzu hileta elizkizunetan jo beharreko piezak? Zer aurre-lanketa dago?

Normalean parrokiak berak erabakitzen du zer jo eta zer abestu. Bizkaia txikia da. Badira parrokia guztietan abesten diren kantak, baina, horiez gainera, parrokia bakoitzak bere kanta bereziak izan ditzake. Berrizen, adibidez, *Goizian argi hastian* izaten da sarrerako

abestia. Kanta hori hemen, Berrizen, eta Iurretan baino ez dut entzun. Andikonako Amak bere ereserki propioa du, eta, hemengoa denez, hemen baino ez da kantatzen. Mallabian, *Mallabiko Ama* dago, han bakarrik abesten dena. Normalean, emailer bidaltzen didate zer jo, elizkizun bezperan.

Elizkizun batean denek entzuten dute organoaren doinua, baina gutxi ikusten dute organista lanean. Zuen lana behar den beste eskertzen ote da?

Bai. Herriarrek asko eskertzen dute gure lana. Asko zoriontzera etortzen dira, asko gustatu zaiela esatera, eta inoiz opariren batez ere etortzen zaizkigu. Jendea oso eskuzabala izaten da. Hileta batean, adibidez, familiak zeozer berezia jotzeko eskatu diezazuke. Jakina, momentu gogorra izaten da eurentzat, eta guk, ahal dugun neurrian, min hori arintzen laguntzen diegu, haiek jotzeko eskatu diguten pieza interpretatuta.

Organoa jotzeak zer ematen dizu zuri?

Asko ematen dit. Umea nintzeanean, lau edo bost urte nitueanean, elizako korora igo eta organistaren ondoan jesartzen nintzen. Gure amak organista izateko jaiotze zioen. Asko gustatzen zait besteei laguntzea eta musika jotzea. Segun eta zein tokitan nagoen, orduak emango nituzte beste organista batzuei entzuten.

"AHAL DUGUN NEURRIAN, HILETETAN FAMILIEN MINA ARINTZEN AHALEGINTZEN GARA"

FUNERARIA LARRAZ
EHORZTETXEA

FUNERARIA LARRAZ
TANATORIO-BELATORIO

ESKELAK ONLINE

Pol. Biarritz, pab 53 - Amorebieta | Tel: 94 673 06 23 | www.funerialarraz.com

GEURIA MARMOLERIA DURANGO Y DURANGUESADO

**ESPEZIALISTAK HILERRIETAKO LANETAN
PLAKAK, PANTEOIAK, NITXOAK,
GARBIKETA, MANTENU LANAK, ETAB.**



URTE ASKOKO ESPERIENTZIA

ERAKUSTALDIAK ETA AURREKONTUAK KONPROMISORIK GABE



646 15 44 18



688 84 76 32