

“Dragon Boat-arekin gorputzarengan geneukan konfiantza berreskuratzen dugu”

Kirol ugari egin ditu Mercedes Ortega Barrenak (Bilbo, 1967); hala nola atletismoa, paddel surfa eta orain arrauna. Hondarribiko HS2 Surf Center eskolako Dragon Boat taldeko kidea da. Batik bat minbizia duten edo izan duten emakumez osaturiko taldea da. Barrenak nabarmendu du “oso lagungarria” dela osasun fisikoa, emozionala eta psikologikoa zaintzeko.

 OLAIA L. GARAIALDE  GARI GARAIALDE



Mercedes Ortega

Duela ia hamar urte, Donostiako Fortuna kirol klubarekin paddel surfa egiten hasi zen Mercedes Ortega Barrena. Aldakan protesi bat jarri behar zutelako eta indartu nahi zuelako hasi zen kirol horretan. Hasieran, poliki-poliki eta gero txapelketetan ere parte hartzen hasi zen: “Oriotik Donostiara joaten nintzen”. Hortik urte batzuetara, 2020an, koskor batzuk sentitu zituen bularrean, medikuarenera jo, eta bularreko minbizia zela esan zioten: “Erabaki nuen paddel surfarekin jarraitzea, eta primeran etorri zitzaidan. Orduan ikusi nuen kirola egiteak duen garrantzia”.

Prozesu onkologikoa “oso luzea” eta “gogorra” izan dela azaldu du, baina kirola praktikatzan jarraitu nahi izan du, lagungarri zaiolako: “Kimioarekin hasi nintzenez onkologoari galdetu nion, eta jarduera fisikorekin jarraitzeko esan zidan. Gero bularra berreraiki zidaten, eta ahal nuen moduan jarduera fisikoa egiten saiatu nintzen. Ostean, radioarekin neke-neke eginda nengoen,

“Poliki-poliki elkarri zalantzak argitzen goaz, ditugun beldurrez mintzatzen gara eta tratamenduak komentatzen ditugu”

baina indarra ateratzen saiatzen nintzen”. Gaineratu du batzuetan nekearengatik “zaila” izan arren, azkenean on egiten diola: “Jarduera fisikoa egin ostean hobeto sentitzen naiz; batez ere, naturan eta taldean denean. Poza eta lasaitasuna eragiten dizkit”.

Duela lau hilabete inguru Hondarribiko HS2 Surf Center eskolatik deitu zioten, esanez Dragon Boat bat martxan jarriko zutela. 2.000 urte baino gehiago dituen asiarratik kirol nautikoa da. Taldean egiten da eta arraunarekin lotura dauka. Ontziaren helburua da minbizia izan duten edo daukaten ema-

kumeak elkartzeko eta ahalduzko tresna izatea. “Oso kontent jarri nintzen deitu zidatenean; ilusio handia egin zidan”, esan du Ortegak. Gehienek minbizia pasa badute ere, badira minbizirik izan ez dutenak: “Izugarrizko enpatia eta hurbiltasuna erakusten dute”.

HS2 Surf Center eskolak sustatutako proiektu bat da, baina babesleak bilatu behar izan dituzte ontzia erostea eta mantentzea “oso garestia” delako. Proiektuak Gipuzkoako Foru Aldundiaren, Hondarribiko Udalaren eta lurraldeko minbizien aurkako elkartearen laguntza jaso du, hala nola Iñurri, Katxalin eta AECC elkarteena. “Oso eskertuta nago eskolarengatik, babesleengatik eta batez ere taldearengatik”.

TALDEA AHALDUNTZEKO TRESNA

Astean bitan elkartzen dira entrenatzeko, eta Ortegak azaldu duenez, gauza askorako lagungarria da Dragon Boat-a. Ikuspegi fisikotik, arraunean egin behar diren mugimenduek ebakuntzen ondorioz ahuldu diren giharrak indartzen

laguntzen dute: “Bularra eta gon-goilak kendu zizkidaten, eta bularra berreraikitzeke bizkarreko gihar zati bat. Indarra galdu dut, baina poliki-poliki berreskuratzen ari naiz”.

Orain arte ez du bularreko min-bizia duten edo izan duten pertsonen elkarteetara jotzeko beharrik izan. Hala ere, maila emozionalean eta psikologikoan ere “oso lagungarria” izan da talde baten parte izatea: “Poliki-poliki elkarri zailantzak argitzen goaz, ditugun beldurrez mintzatzen gara eta tratamenduak komentatzen ditugu”. Hori dena barre algara artean egiten dute: “Egoera bitxiak sortzen dira ontzia hartu behar dugunean. Asko pisatzen du, eta beso batean bestean baino indar gutxiago daukagu. Orduan lekuz aldatu behar izaten gara eta tarteka ahulago dagoen besoarekin arraun egin behar dugu”.

Antzeko prozesua bizi dutenekin hitz egitea eta elkarrekin esperientziak partekatzea polita dela dio: “Besteek zertaz ari zaren jakinda hitz egitea ongi dator. Nekea aipatzen dugunean jendeak ezin du imajinatu zer nolako nekea den, ezta zenbat gauza pasatzen diren burutik ere. Prozesua dudarik gabe gogorra da, baina horrelako tresnekin errazago pasatzen da”.

Kontent eta babestuta sentitzen da taldean, elkar zaintzen dutelako eta konfiantzazko espazio bat sortu dutelako: “Dragon Boat-arekin askatu egiten gara, gorputzarengan geneukan konfiantza berreskuratzen dugu eta hobeto sentitzen gara geure buruarekin”. Horregatik, uste du “garrantzitsua” eta “eraginkorra” dela, eta ez dela edozein proiektu: “Oso esperientzia polita izan da eta oso giro ona daukagu. Espero dut minbizia pasa duten emakume gehiago hurbiltzea”. ●

GORPUTZEKO ATAL BAT?

“Burua, argi eta garbi daukat. Nire kasuan minbiziarekin garrantzitsuena burua izan da, albistea nola hartu nuen eta zer nolako jarrera izan dudana bizitzan. Onkologoari eskerrak eman nizkion uste nuelako kimioa gogorragoa izanena zela. Onkologoak esan zidan neure buruari emateko eskerrak, meritua nire jarreran dagoelako”.

