



OLATUA
LA OLA

Ibane Cerezo

Bizitzako momentu txar batean, lagun batek esan zidan antsietatea olatu bat bezelakoa dela.

Denborak balio izan dit kontzeptu hau goitik behera ulertzeko eta nire azalean bizitzeko.

Hasieran, olatua zetorren bakoitzean, bera zen nire nagusi, bere barruan astintzen ninduen indartsu alde batera eta bestera. Nik ezin nuen ezer egin, bere txotxongiloa nintzen. Askotan, ur azpian igarotako denbora bizirik ateratzeko luzeegia zela iruditzen zitzaidan.

Baina guztietan atera nintzen bizirik, arnasestuka edo zorabiatuta, baina bizirik.

Pixkanaka, olatuak ezagutzen joan nintzen, itsasoaren funtzionatzeko modua ulertzen. Hainbat faktorek olatuengan eragina zutela ikusi nuen. Marearen, klimaren, haizearen... arabera handiagoak, txikiagoak, lasaiagoak, indartsuagoak... izan zitezkeen. Detaile hauei arreta jartzen ikasi nuen eta bat zetorren bakoitzerako neure burua prestatzen. Itsasoari beldurra galtzen hasi nintzen.

Modu honetan eta entrenamendu luze bat eta gero, azkenik, olatuak surfeatzen ikasi dut. Noizbehinka taulatik eror naiteke baina berriro ere zutik jarri eta oreka berreskuratzen dut.

Hau ez da antsietatearen erretratu bat, bizipen pertsonal bat baizik. Nik neuk berekin bizitako hainbat alderdi aurkeztu nahi izan ditut modu subjektibo batean.

Prozesua luzea izaten ari da eta momentu txarrak, ondorio positiboak, pentsamendu negatiboak, sintoma fisiko desatseginak, ingurukoen babesa... bizi izan ditut. Koktel guzti honetatik ateratako emaitza da erakusketa hau.

En un mal momento, una amiga me dijo que la ansiedad es como una ola.

El tiempo me ha servido para entender este concepto completamente y experimentarlo en mi propia piel.

Al principio, cada vez que venía la ola, ella era mi dueña, me sacudía con fuerza en su interior de un lado a otro. Yo no podía hacer nada, era su marioneta. Muchas veces, me parecía que el tiempo permanecido bajo el agua era demasiado largo como para salir viva.

Pero salí de todas, sin apenas aliento o mareada pero viva.

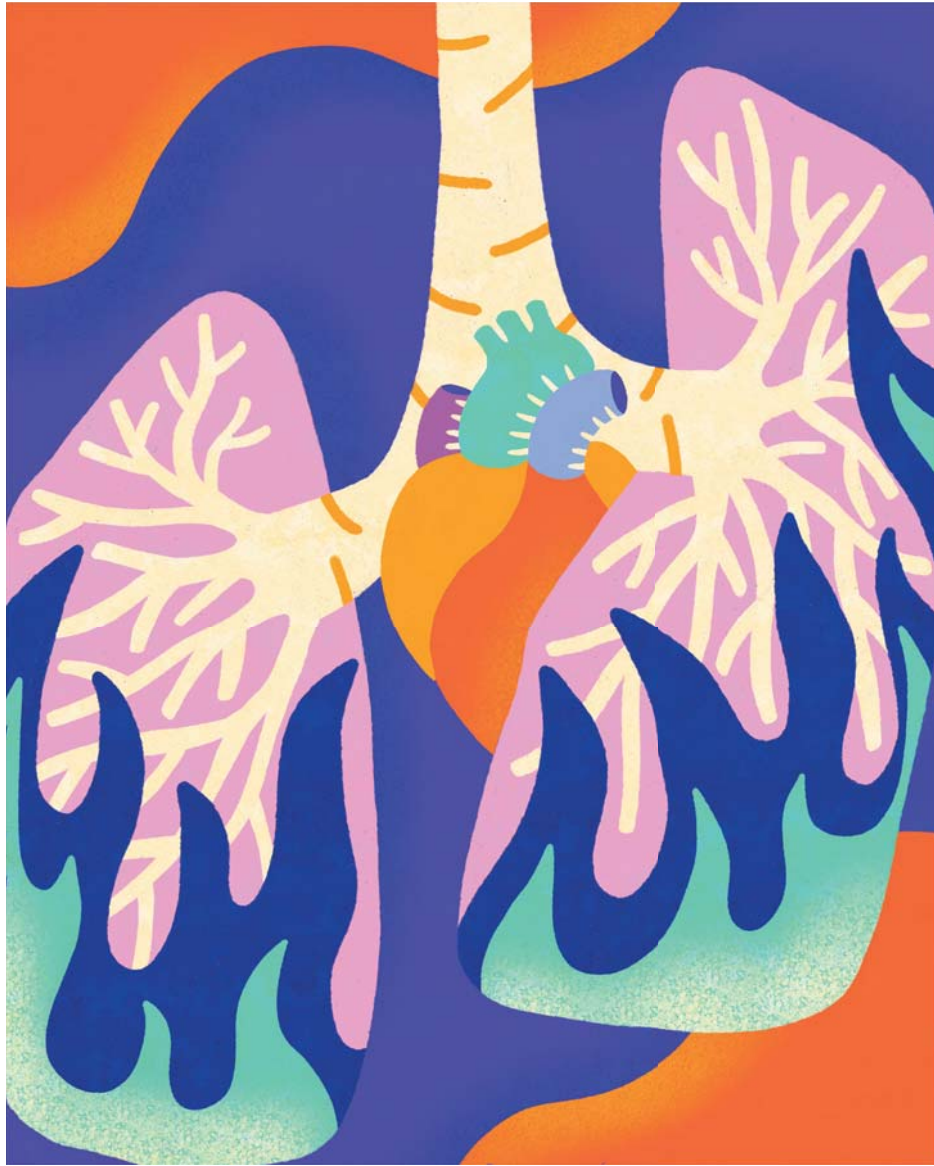
Poco a poco, fui conociendo las olas, comprendiendo la manera de funcionar del mar. Vi que varios factores influían en ellas. Dependiendo de las mareas, el clima, el viento... podían ser grandes, pequeñas, suaves, fuertes... Aprendí a prestar atención a estos detalles y a estar preparada para cuando una ola viniera. Empecé a perderle miedo al mar.

De esta manera y después de un largo entrenamiento, por fin, he aprendido a surfear las olas. A veces me puedo caer de la tabla pero me pongo en pie y recupero el equilibrio.

Esto no es un retrato de la ansiedad, si no una experiencia personal. He querido representar varios aspectos vividos con ella de una forma subjetiva.

El proceso está siendo largo y he podido vivir momentos malos, conclusiones positivas, pensamientos negativos, síntomas físicos desagradables, el apoyo de los más cercanos... Esta exposición es el resultado de todo este cóctel.











Badator olatua. Urruti egonik iruditu zaizuna baino handiagoa dela dirudi orain gertu daukazula. Behatz puntetatik buruko azken ileraino busti zaitu. Baina bat batean, etorri den bezalaxe, badoa.

....

Ya viene la ola. Ahora que la tienes cerca parece que es más grande de lo que te ha parecido cuando aún estaba lejos. Te ha empapado desde los dedos de los pies hasta el último pelo de la cabeza. Pero de golpe, igual que ha venido, se va.





Juan de Lizarazu aretoa
URRETXU

2022ko maiatzaren 6tik 22ra • Del 6 al 22 de mayo de 2022

Ordutegia · Horario:
Asteartetik igandera · De martes a domingo: 17:30 - 20:30



Urretxuko udala



Labeaga kalea 27
tel. 943 038 088