

Zure arnasa zaintzeko

NEREA BALDA
SANJUAN



n a r r a t i b a

erein

ZURE ARNASA
ZAINZKEO

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 Jaureritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren dirulaguntza jaso du.

Liburu honek Ramiro Pinilla eleberrirako liburraren saria 2025 jaso zuen.



1. argitalpena: 2026ko ekainean

Azalaren diseinua:

Iván Landa

Maketazioa:

Asier Beltza

© Nerea Balda Sanjuan

© EREIN. Donostia 2026

ISBN: 978-84-1093-108-4

L.G.: D 483-2026

EREIN Argitaletxea. Tolosa Etorbidea 107

20018 Donostia

T 943 218 300

erein@erein.eus

www.erein.eus   

Inprimatzailea: Gertu inprimategia

Zubillaga industrialdea, 9

20569 Oiñati, 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.

Nerea Balda Sanjuan

ZURE ARNASA ZAINTEKO

| *Ramiro Pinilla eleberraren saria 2025* |



*Eduri eta Maddiri,
bidea ez da beti zelaia,
baina elkarrekin goaz.*

*Ez nuen jakin hobeto egiten
oraindik gogoan dut nola hautsi nintzen.*

ESANEZIN

*Janela ireki bat zugana
behar nauzunean naramana
barneranzko janela txiki bat
zure arnasa zaintzeko.*

GORKA URBIZU

Ziztuan nindoan kale nagusian barna, zangoak hegaldaka pentsamenduak ezin harrapatu balihoaz bezala. Kale hotsek burrunba egiten zidaten belarrietan, nahas-mahasean, soinu bakoitza hurrengoarekin lausotua; lepotik gora sua, masailetatik belarrietaraino; itolarria zainetan. Ezaguna nuen: nire in-framunduaren ataria. Abailan nindoan, bada, ihesean, ihes egiterik ez niola jakin arren; jakin arren ataria ireki eta ilunak irentsiko ninduela lehenago edo geroago.

Arrats hartan, lagun baten bereizketa ospatzeko festa-txoa antolatua genuen *Amaika* tabernan. Nik ez nituen hala-koak sobera maite, banatutakoa lortzera zihoan askatasuna-ren goratze gehiegizkoa iruditzen zitzaizkidan, itxaropen askotan faltsuak, epe luzera, lagundu baino gehiago, traba egiten zutenak. Ni bereizi nintzenean proposatu zuten lehenbi-zikoz, gogoan dut, eta errefusatu nuelarik izan zen gaizki hartu zuenik; horregatik, gonbidapenak onartzen hasi nin-tzen, garai batean, ezkontzetarako gonbidapenak onartu ni-tuen bezala, konpromisoz, eta, azken batean, ongi pasatuko nuen itxaropenaz.

Hitzordurako prestatzen ari nintzen, beraz, eta ezkerreko oineko zain batek eman zidan atentzioa, ohi baino puztuago ez ote zen; baieztatzeko, jada eskuinean jarria nuen galtzerdia erantzi nuen eta xeheki alderatu. Bai, handituxeago zirudien ezkerreko zainak: hantxe zen, heriotzaren ebidentzia. Argiaren abiaduran garatzen ziren nire pentsamenduek emana zuten diagnostikoa. Eta hainbatetan diagnostiko okerra emanagatik, ez zuen ordukoan zertan okerra izan; baiki, ez zirudien okerra. Zaina lehertu eta nola odolustuko nintzen irudikatuz jantzi nituen zapatilak, beldurra, izerdi itxura hartuta, lepotik kopetara igotzen zitzaidala.

Amaikarantz abiatu nintzen, halere; zer egin nezakeen bestela destinu petralaren kontra? Arrapaladan alde egin, atzean uzteko ahalegin alferrikakoa. Ez da lehen aldia, esaten nion neure buruari eskaileretan behera nindoala, ezta bigarrena ere; baina oraingoan egia bada? Arrazoimena eta pentsamendu irrazionala tirabiran: batak errieta, besteak zailantza.

Amaikara iritsi nintzenean, musikaren dezibelioek apenas uzten zuten elkarrizketa erosorako tarterik. Bi muxu eman nizkion lagun bereizi berriari, eta besarkadaz erantzun zidan berak. Saminean lagun. Behintzat seme-alabarik ez duzu, entzun nion neure ondotik hurbildu zitzaionari. Lasaitasun mezua ala hanka-sartzea. «Gutxienez, Nora daukat», esaten nion nik neure buruari banaketaren garaian. Nahi duenak kontsolamendua badauka.

Jende multzo baten artetik Andrea ikusi nuen keinuka, eta harengana hurbildu nintzen sonanbulu baten antzera. Bekokia zimurtu zuen nire aldartea ikusita, eta kopa eskaini

zidan; ezetz esan nion buruaz eta kokotsa goratuz galde egin zidan zer demontre nuen.

—Norak aitarekin joan nahi duela esan dit gaur goizean. —Ozenki bota behar izan nion, oihuka ia, entzungo bazuen; horrela ezin da ganorazko aitorpenik egin.

—Tira, pasatuko zaio, lasai! —Umemoko baten apetak ez zion gaua zapuztuko.

Noski, nire zain puztuari buruzko kezka aipatu ere ez nion egin, zertarako, aspertua nuen nire kezka zentzugabeekin; *Belliiisimaaaaa, al ritmo, al ritmo de la nocheeeee!* gerra garrasiaz taberna erdian dantzan ari zen multzora saltoka batu zen. Agerikoa zen gau haren erritmoa eten ez niezaion egin zuela alde. Komunera jo nuen nik. Komunontziko tapa jaitsi, zapata kendu eta oin biluzia aztertzen hasi nintzen; aldaketa nabarmenik ez, sakon hartu nuen arnasa. Atean danbadaka hasi ziren arte ez nintzen atera. Ilara luze xamarra egina zen ordurako, eta barkatuka kanporantz nindoalarik, besotik heldu zidan norbaitek.

—Zer moduz, aspaldiko!

Ezagutu behar ote nuen? Harridura irakurri zidan.

—Bai, tira, pentsatu pixka bat! —estutu ninduen.

Ez. Ezaguna ere ez zitzaidan egiten aurpegi hura, eta neska setaren aurrean larritzen hasi nintzen. Odolustu ez, baina agian odolbilduren bat egina izango nuen burmuinaren zokoren batean, aurpegi horren oroitzapena gordetzen zuen materia zuriaren puskaren batean. Lepotik kopetara igotzen sentitu nuen berriz ere beroa.

—Lotsatu zara baina! —bota zidan.

—Ez... ez zaitut oroitzen, barkatu. —Oraindik nire besoari eusten zion eskua askatu nuen mugimendu lehor batez—. Ez zaitut oroitzen... ez.

Komuneko ilara guztia begira nuela atera nintzen, «ez zaitut oroitzen» errepikatuz. Tabernan dantzara bildua zen jendearen multzoa saihestu nuen, *do you believe in love after love*, lekuz kanpo geunden nire nahigabea eta biok. Lagunak iraganarekin dantzan etorkizuna ospatzen utzita, gurdiari tiratzen dioten idiek nola, halaxe jarraitu nuen etxeraino.

Egongelatik telebistaren argia eta irri ozenak iristen ziren korridorera etxean sartu nintzenean. Tabako usaina sumatu nuen egongelan, eta, argia brastakoan piztean, nagiki mugitu ziren sofan elkarren gainean etzanda zeuden hiru nerabeak. Lurrean tomatez zikinduriko pizza-kutxa hutsa zapaldu zuen haietako batek, eta barrez lehertu ziren beste biak.

—Bakoitza bere etxera, segi! —bota nien amorruz. Korridorean barna jarraitu nituen ateraino kartoizko kutxa eskuan nuela. Danbada batez itxi nien atea, eta, buelta ematean, Nora ikusi nuen pasabide erdian zut.

—Erretzen duzu?

—Etxera iristean besarkatuko baninduzu, jakingo zenuke ezetz!

Bere logelako atearen danbadak eman zizkidan gau onak.

—Ausartu orain danbatekoagatik errieta egiten! —gela barrenetik erronka.

Ez, ez nintzen ausartu, noski; oheratu nintzen, buruan zainak lehertzen sumatzen nituela. Zinez pentsatzen nuen ez nintzela berriz esnatuko. Eta, nolakoak diren gauzak, etsipen horrek paradoxikoki bare utzi ninduen, patuaren kulunkan etsiak hartuta, hain bare, azken egunetan baino aldez errazago hartu baininduen loak.

Bederatzi urte ditut. Udako kanpaldi batean nago. Kulero itxurako bainujantzia daramat eta besoak gurutzatuta ibiltzen naiz hondartzan, hazten sumatzen ditudan titi-puntak ezkutatzeko. Ni baino helduago diren mutil batzuk inguratu zaizkit arratsaldean egin asmo duten espiritismo saiora gonbidatzeko. Ezetz esan diet. Oraindik ez naiz gonbidapena eskertzeko bezain adeitsua. Esan didate kontuz ibiltzeko, begiraleek ilea larru arras moztu dietela neska batzuei, zorriak dituztelako. Inozogia naiz oraindik alde egiterakoan egin dituzten barreak ongi interpretatzeko.

Etorri zaizkit berriz arratsaldean, lortu dutela izpirituekin hitz egitea, norbaiti azalduko omen zaizkiola gauean, taldeko txikienari, antza. Afalorduan baieztatu dut neu naizela txikiena, izpirituaren jomuga, eta platerean gelditu zait oilasko bularkia. «Lasai, izpiritu ona da», esan dit taldeko bihozberak logelarako bidean. Oheratzean, hain da handia biltzen nauen izua, hain da handia etsipena, begiak itxi eta inoiz baino lehenago hartu bainau loak. Mugimendu batek esnatu nau gauerdian, begiak braust ireki eta hantxe ezagutu

dut kanpaldiko mutiletako bat, maindirea burutik behera, egunotan egindako igeltsuzko maskara jantzita, nire ohe inguruan uluka. Maindiretik tira egin diot eta barrezka hasi dira logelako beste guztiak. Barre egin dut neuk ere; zer, bestela.

Hurrengo egunean, esnatu egin nintzen, noski, eta baita hurrengoetan ere; ez nintzen odolustu eta ez zitzaidan burua lehertu. Egiaztapen horrek neure onera ekarri ninduen pixkanaka, garai hartan neure ona zen oreka desorekatu hartara.

Norari barkamena eskatu nion, baina ez zidan besarkada eman nahi izan, barkatu-bai-baina-ahaztu-ez jarrera hartuta. Ez zuen aitarena berriz aipatu. Egia esanda, apenas aipatu zuen ezer egun horietan, entzungailuak jantzita eta burua telefonoaren pantailan makurtuta sortzen zuen aparteko munduan murgilduta. Sutan jartzen ninduen horrek, eta berak bazekien. Jasan nitzakeen arropa barreiatuak, hustutako jogurt ontziak idazmahaietan edota ile matazak konketan. Jasanezina zitzaidan, ordea, segapotoa, gorputz-adarraren luzapen hura, aldean eramatea gau eta egun. Aldi hartan, irentsi nuen amorrua, sasiak sutu ez zitezen, baina jan egiten zidan urdaila. Isolamendu hartatik aterarazten saiatzen nintzen, elkarrizketa pizten, baina haren asperdura keinuek eta monosilaboek berehala eteten zuten galdeketa besterik ez nuen lortzen. Odolkiak ordainetan. Sumatzen zidan ausardia falta, edo indarra,

leher zitekeenari aurre egiteko, beti lehertzen baitzen zerbait gaia ateratzen nuenean. Kontrolatzaile, toxiko, ozpindu eta halako beste fintasun batzuk.

Ezin izan nion luzaroan eutsi, ordea. Institututik jasotako deiak piztu zituen su-festak: errendimenduan beherakada sumatzen ziotela, eta, zenbait irakasleri erantzun desegokiak ematen hasi zitzaielako kezkatu rik deitu zidan tutoreak. Alferkeriatan eta harrotu rik zebilela, alegia, irakasleak hitz dotorez mozorrotu nahi izan zuen arren. Barkamena eskatuz eskertu nion deia, eta errukiz agurtu ninduela iruditu zitzaidan. Lotsaturik sentitu nintzen. Eta lotsak elikatuko zuen haserre a, eta haserre a amorrue a, eta indioilarrak baino pu ztuago nengoela iritsi zen Nora, eta bero-berotan oka egin nion pentsatzen nuena. Pikutara nerabezaroari buruzko liburu etako aholkuak, pikutara pedagogoen hitz potoloak, pikutara egun etako sumin neurtua. Begirada pantailatik kendu gabe erantzun zidan, esajeratzen ari ginela, irakasleak eta, batez ere, ni. Eskuetatik erauzi egin nion ditzosozko aparatua, eta, berreskuratzen saiatu zenean, borrokan aritu ginen, jostailu bera nahi duten bi ume nola. Amore eman zuen, azkenean; amore borroka fisikoan: «horrela ez duzu ezer konponduko». Harro xko, hortxe bigarren rounda. Ez nuen konponduko, neuk ere banekien, baina hura nuen une hartan arma bakarra. Une hartan eta beste askotan, arma bakarra edo azkarrena, berehalako efektua sortzen zuena epe motzean, irakurriak nituen aholku etatik hain urrun.

—Emadazu, horrela ez duzu ezer lortuko. —Nik neuk banekiena bere ahotan entzuteak gogaitu ninduen; mehatxuka ari zitzaidala ulertu nuen.

—Ez dut ezer lortuko? Ez dut ezer lortuko, ezta? Izorratuko zaitut sikiera tarte batez! —Eskuinkada traketsa.

—Puta amargatua. —*Uppercut* bizkorra. Ordura arteko kolperik ankerrena.

Nola oroitu eskuliburuen gomendioak ring baten erdian galtzear sentitzen zarenean. Nola oroitu ezer zure instinturik basatiena piztu denean.

—Ez sekula horrela berriz deitu!

Ahoan jo nuen hatzen goiko partearekin, kolpe txiki, neurtu eta kaltegabea, ez balitz hain agerikoa une horretan eman nahiko niokeen zaplazteko galant baten ordezkoa zela. Tu egin zidan aurpegira. Tu egin zidan eta buru gainera erori zitzaizkidan eskuliburu guztiak.

Logelan ezkutatu nintzen, Noraren gailua eskuetan, galtzaile, halere. Burko gainean negar egin nuen, aspaldi ez bezala negar, eta aieneak itotzen saiatu arren, badakit ondoko logelara iritsi zirela, urratsak sentitu bainituen korridorean, itzala atearen zirrikitutik begira. Zalantza egin nuen inoiz negarrez ikusi izana ahaztua zuelako jakin-minez ala telefonoa berreskuratzeke asmoz ote zetorren. Ez zen sartu, halere. Luze iraun nuen burkoaren kontra, pentsamenduak irakiten erru eta frustrazio koktel moduko batean. Koktel molotova. Malkoak agortu zitzaizkidanean, aurpegia urez freskatzera hurbildu nintzen konketara. Begiak txikiturik neuzkan, zainak berdatuak lokietan; zain bat bereziki puzturik ezkerreko aldean. Hantxe zen berriz ere, neure azkenaren ebidentzia. Mantapean sartu nintzen, mamuaren zain, maskara kendu ahal izango niolako itxaropenaz, eta Nora irudikatu nuen nire zerraldoaren aurrean. Odolkiak ordainetan nahi zituen? Hortxe, bizitza osorako zama, «Puta amargatua» hilarrian zizelkatua. Mendeku hori nahi nuen harentzat? Nire heriotzaga-tik errua senti zezala betiko? Ez zen gure errua, garun

amigdalarena baizik, eta hura oraindik gobernatu ezin zeza-
keen cortex prefrontal garatu gabearena; berandu zetozkidan
hitzok burura, beranduegi teoriak. Kolpe txiki, neurtu eta kal-
tegabe hura nuen orduan damu, heriotza zigorra. Baina kon-
denatu gisa, banuen azken aukera bat, beraz, mantapetik ir-
ten eta Noraren gelara sartu nintzen. Lo itxurak egiten ari zela
iruditu zitzaidan; horregatik, gerturatu eta ahapeka eskatu
nion barkamena. Begiak ireki zituen, ez zen mugitu, ez zuen
hitzik esan, baina barkamena onartzen zidala ulertu nahi
izan nuen.

Hogeita hamar urte ditut, 41 asteko haurdunaldia, 5 zentimetroko dilatazioa eta 0,5 ml oxitozina txutea. Epidurala jar diezadaten erreguka ari natzaie, aspalditxo, jonki baten eran, eta lortu dut azkenean amore ematea. Lasaitu naiz, eta lokuluxkatxoak egiten ditut emaginaren bisita eta bisita tartetan. Luze jotzen ari da, txanda aldaketa izan da eta bigarren emagina ezagutu dut; ez da alaba jaiotzen ikusiko duena, ordea. Garrasiak entzuten ditut beste gela batzuetan. Eguna argitu eta berriz ilundu du. Orduan iritsi da hirugarren emagina ginekologoarekin batera. Hitz egin dute; ez diet susmo onik hartu.

—Kirofanora eramango zaitugu, atera egin behar dugu.

Negar isilean eramán naute, pikutara joan zaizkit erdizeari buruzko irudi erromantizatuak: haur odoltsua nire gainean, aitaren begi dirdiratsuak eta, agian, malkoak. Ordu luzeetako unerén batean ere ez dut buruan izan kontua oker zitekeela, baina haragia zarratatzen sentitu dut sabelaldean, eta lo sakonean urtu naute. Hilabeteak beharko ditut sentsazio hori ahazteko, urteak, agian.

Minerako pilula eskatu diot erizainari esnatu bezain pronto, umeaz oroitu ere ez naiz egin berak dena ongi atera dela esan didan arte. Berehala umearengana eramango nautela esan didate, irrikaz egongo naizela.

—Eta amarengana. —Horixe orduan nire irrika, hain sentitzen naiz zaurgarri, hain ume.

Hiru ordu pasatu dira umea jaio denetik ezagutu dudan arte. Negarrez aritu dela esan didate, birika sendoak dituela ohartu omen da ospitale osoa. Nik ere negar egin dut, askotan egingo dut negar hurrengo asteetan, eta gurasoen etxean hartuko dut sarritan babes, amaren sabelera itzuliko naiz. Ama bilakatu naizen honetan, inoiz baino alabago sentitzen naiz.