

---

2020Postalak

# **Pandemia garaiko postalak, emozioetatik idatziak.**

Koaderno  
1. etapakoa

[www.2020postalak.eus](http://www.2020postalak.eus)

# Aurkibidea

—	1. <b>Zergatik proiektu hau?</b>	pág. 3
—	2. <b>Ibilbide-orria</b>	pág. 5
—	3. <b>Bidaideak</b>	pág. 7
—	4. <b>Kontatu eta partekatu duguna...</b>	pág. 9
—	5. <b>Erantzun guztiak genituela uste genuenean... galderak aldatu egin zizkiguten (M. Benedetti)</b>	pág. 11
—	6. <b>Emozio eta sentimendu bidaia</b>	pág. 13
—	7. <b>Pandemiaren sinboloak</b>	pág. 16
—	8. <b>Bideko aztarnak</b>	pág. 18
—	9. <b>Brújulas</b>	pág. 21
—	10. <b>Iparrorratzak</b>	pág. 22
—	11. <b>Bidaia aurrera doa...</b>	pág. 24

---

# 1.

## Zergatik proiektu hau?

Duela hilabete batzuk, mundua pandemia bati aurre egiten hasi zen, eta osasun krisi horrek, berekin ekarri dituen ondorio ekonomiko eta sozialekin, guztiz aldatu du gure bizimodua. Hizketagai duguna, irakurtzen duguna, estatistikak eta askotariko informazioak, hartzen ditugun neurriak, koronabirusari diogun beldurra eta horren ondorioak nagusi dira, batzuetan, gure eguneroko bizimoduan. Testuinguru horretan sortu da **2020Postalak**, gure emozioak adierazteko eta partekatzeke espazio bat sortu nahian, bizitzea egokitu zaigun garai latz hauetan.

Donostia Lagunkoia talde eragileak konfinamendua arintzeko lehen asteetan egin zuen gogoetatik sortu zen proiektu hori. Une hartan, besteak beste, talde horrek adierazi zuen garrantzitsua zela **krisiaren eragin emozionalari** erreparatzea, **taldean eta komunitatean landuz**, eta arazo hori hurrengo hilabeteetan tokiko agendan jartzea. Horretarako, aukerak sortu behar ziren, nola sentitzen ginen azaltzeko, narrazioak partekatzeke eta modu kolektiboan lantzeko, sendagarri eta eraldatzaile izan zitezen.

Donostia Lagunkoia pentsatu zuen horretarako aukera ona izan zitekeela artean eta praktika artistikoetan oinarritutako proiektu bat. Arteek eta kulturak esanahiak bilatzen lagundu egiten digute, errealitateari begiratzen, bai eta gu geu ere, beste leku batetik, beste betaurrekoekin, gizaki garen aldetik kezkatzen gaituzten gaiak, lenguaia, testu, irudi edo sinbolo desberdinekin adierazten laguntzen digute. Kulturak eta praktika artistikoek erraztu egiten dute desberdinen arteko sormena eta elkarreragina, eraikuntza kolektiboko prozesu dinamikoen bidez, eta ekintza horiek gizarte kohesioa sortzen laguntzen dute.

Horretarako giltzarri izan dira eragin emozionala, osasun komunitarioa, kudeaketa kolektiboa, praktika artistikoen balioa, nor atzean ez uztea, entzutearen garrantzia, postalekin lan egiteko hasierako ideia... Zume horiekin, aliantzak identifikatu, elkarrizketak sortu eta konplizitateak eratu ziren. Aliantza eta konplizitate horiek funtsezko gai baten inguruan ezarri ziren:

**Proiektuaren muinean daude pertsonak, haien osasuna eta ongizatea, emozioak, kezkek, zaurgarritasuna, bakardadea eta abar. Beraz, prozesu horren funtsezko elementua da horiek adieraztea, partekatzea, ulertzea, horiei erantzutea eta kasu egitea...**

Hala, COVID-19aren krisiaren eragin emozionalaren inguruko kezka genuen hainbat erakunderen lankidetzari esker sortu zen **“2020Postalak: Pandemia garaian emozioak adierazteko postalak”**.

2020 Postalak proiektu esperimental bat da, pertsonak elkarrekin konektatu nahi dituen, pandemia garai hauetan lagun ditugun sentimenduak eta emozioak adieraziz. Gainera, proiektuak eskainitako agertokiari esker, pertsonak zer sentitzen genuen eta zer transmititu nahi izan genuen, aztertu nahi izan dugu, ondoren, emozioen kudeaketa kolektiboak eskaintzen duen potentzial eraldatzailea garatu ahal izateko.

Erakunde parte hartzaileen artean, proiektuaren buru dihardute Tabakalerak (Medialab eta Bitartekaritza), Emaus Gizarte Fundazioak, Gipuzkoako Itxaropenaren Telefonoak, Kutxa Fundazioak eta Donostiako Udalak, Donostia Lagunkoiaren eta Osasuna Sustatzeko Atalaren bitartez. Gainera, laguntzaile izan ditugu honako hauek ere: Gipuzkoako Erizaintzako Elkargo Ofiziala, Gipuzkoako Sendagaigileen Elkargo Ofiziala, Udaleko Euskara Zerbitzua, Donostia Kultura, Aptes (Gizarte Teknologia Sustatzeko Elkarte), Correos eta CWA (Bizikletaz Adinik Ez). Erakunde horiek guztiek, askotariko esparruetan badihardute ere, bat egin dute ekimenarekin, denek baitute kezka eta interesa krisiak gure hirian duen eragin emozionala ikusgai egiteko eta modu kolektiboan kudeatzeko.

Ekintzaren eskalabilitatea eta hura zabaltzeko eta parte hartzera gonbidatzeko fasea buruan generabiltzala, posta zerrenda bat prestatu genuen zen. Hala, postal batean inspiratuta, ekimenean inplikaturako erakunde bakoitzak bere bideen bidez zabaldu zuen. Prentsa ohar bat bidali genuen komunikabideetara, erakundeen webguneetako albisteen atalean argitaratu zen, eta inplikaturako erakundeen sare sozialen bidez zabaldu zen.

2020Postalak uztailearen 30ean abiarazi zuen bidaia kolektibo hori. Egun horretan hasiko zen postalak jasotzen, 2020ko irailaren 15ra arte.

---

# 2.

## Ibilbide-orria

Postalen gurutzaketaren bidez nola sentitzen ziren partekatu nahi zuten pertsona-kate bat sortzeko asmoz, postal bat idaztea proposatu zen (erositakoak, eskuz egindakoak, argazkiak, marrazkiak..., egokitzen jotzen zuten guztia eta egoera emozionala adierazten lagunduko zuena), ondoren postalak jasotzeko jarritako postontzietan uzteko.

Informaziorako guneak eta postontziak toki hauetan jarri ziren: Tabakalera, Emaus Fundazioaren dendak (Mendeurrenaren plazan eta Mundaiz) eta Alderdiederreko Liburutegi Nagusia. Ohiko posta nahiago izan zutenei Correos-en bidez bidaltzeko aukera eman zitzaizen, eta, erakunde horren inplikazioari esker, binilo batzuk jarri ziren lau postontziren zoruan (Boulevard, Askatasunaren hiribidea, Antso Jakituna eta Carlos I.a), parte hartzera animatzeko.

Anonimotasuna gordetzeko, soilik generoa eta adina adierazi behar zuten postalean. Baina, beste pertsona baten postala jaso eta katea osatu ahal izateko, gutun-azalean datu pertsonalak adierazi behar zituzten.

Donostiako hainbat auzotako 6 eta 11 urte bitarteko haurrek Donostiako Udaleko Euskara Sailaren Oporretan Euskaraz Udako Programan parte hartu zuten aurten. Pandemia garaiko emozioak eta sentimenduak oso agerikoak izan ziren aurtengo programaren diseinuan, eta bidaian laguntzea erabaki zuten, beren bizipenak erakutsiz, beren testu eta marrazkien bidez, beraiek egindako postal eta gutun-azaletan.

Kasu honetan, eta konfidentziasunari eusteko, postalak bildu eta itzultzeko prozesua Euskara Sailaren bidez egin zen, eta postaletan agertzen ziren identifikazio-datu bakarrak programan parte hartzen zuten izena, adina eta eskola ziren.

Postalak bide desberdinetatik jasotzen ziren heinean, Tabakaleraren MediaLab-en taldeak irakurketa prozesu bati ekiten zion, esaldi bat, ipuin, film, liburu... bat zuen eranskailu horia gehituz. Postalak hiru urratsetan digitalizatu ziren: irudiaren aldea, testuaren aldea, postala 2020Postalaren eranskailu horiarekin.

Pandemiaren testuinguru partikularrak zaildu egiten zuen paperezko euskarrien erabilera, eta horrek presentzia digitala bultzatu zuen, bai hedapenean, bai emaitzen sozializazioan. Horrela, postalen kate hau partekatu ahal izateko, horietako bakoitza web-era ([www.2020postalak.eus](http://www.2020postalak.eus)) eta Instagramen kontura (erabiltzailea: 2020postalak) igo zen. Foro horietan, pertsona bakoitzak bere postala bila dezake eta lehen erantzun hori lortuko luke eranskailu horian esaten zenaren bidez.

Bidaiaren lehen eskala amaitu ondoren, urriko lehen hamabostaldian, 2020Postalak taldeko zenbait pertsonak postalak irakurtzen eta hausnartzen jarraitu zuten, gurutzaketa eta bidalketa hasteko. Postala bidaltzean helbidea gutun-azalean sartu zutenei beste pertsona baten postala bidali zitzaien, prozesuaren azalpen-oharrarekin batera. (ikus 1. eranskina).

Oporretan Euskaraz programaren bidez jasotako postaletan, Euskara Zerbitzuko teknikariek izan ziren haur bakoitzaren helbidea gehitu zutenak, kasu guztietan konfidentzialtasuna babesteko.

---

# 3.

## Bidaideak

Bidaia partekatu honen lehen zatian, 129 pertsonak postalak postontzietan utzi zituzten eta Oporretan Euskaraz zerbitzuko 344 haurrek postala sortu zuten. Postontzietan utzitako 129 postaletatik 85ek bidaltzaileen sexua islatu zuten. Emakume gehiago izan ziren beren sentirak kontatzera bultzatu zirenak (%86) gizonak baino (%14); eta 11-95 urte bitarteko pertsonak adierazi ziren arren, 46 eta 75 urte bitarteko pertsonak izan ziren gehien idatzi zutenak.

Postal horien irakurketa partekatuaren bidez argi geratu zen, sentimenduak azaltzeaz gain, beren eguneroko bizitzako alderdi asko kontatzen zituztela konfinamenduan, bai eta gaur egun bizitzea egokitu zaigun errealitate horri dagozkion gai garrantzitsuak. Hori dela eta, postalei buruzko gogoeta egin genuen, bere osotasunean, eta horien edukiari protagonismoa emateko modua bilatu. Hala, azkenik, erabaki genuen informazioa erauzteko prozesu bat egitea, postontzietatik zetozen postalen edukiaren analisisian inspiratuta.<sup>1</sup>

Ikuspegi plural hauek, osasunaren eta ongizatearen, entzutearen eta talde-lanaren garrantziaren ikuspegitik, edukia zorrotz ikusarazi nahi izan zuten. Hala, azken emaitzak hainbat pertsona eta erakunderen ikuspegiak bateratzean oinarritu ziren, sentimenduen eta emozioen kudeaketa kolektiboan eta komunitatearen garrantzian oinarrituta.

---

<sup>1</sup> “Edukiaren analisiak dokumentuak aztertzeke prozedura-multzo bat dakar, testuaren zentzua azpimarratzen duena. Idatzien edukia berrikusi eta kodeak identifikatzen dira, kodeen eskema ezartzen da, azpikategoriak, kategoriak eta gaiak sortzen dira (Arantzamendi et al., 2012)”.

Oporretan Euskaraz programan parte hartu zuten haurren postalei buruz aztertutako informazioa beste txosten batean aurkeztuko da.

Gogoeta eta analisi prozesu horretatik sei gai garrantzitsu sortu ziren, eta postalen edukia sailkatzen lagundu zuten:

1. Eguneroko errealitatean gertatutako bat-bateko aldaketaren ondorioz sortutako ziurgabetasun sentsazioa.
2. Proiektuan parte hartutako pertsonak deskribatu zituzten sentimenduen aniztasuna; batzuetan, kontrajarriak ziren.
3. Pandemiaren indarra hartu duten zenbait elementu identifikatzea, pandemiaren ikur bihurtu baitira.
4. Egoera horrek eragin duen forma aniztasuna, pertsona bakoitzaren errealitateari erreparatuta.
5. Iparrorratzak: bide horretako zenbait erreferente eta gidari.
6. Aurre egiteko estrategien aniztasuna eta prozesutik eratorritako ikaskuntzak.



---

# 4.

## Kontatu eta partekatu duguna...

Postalen eduki idatzian sakondu aurretik, aipatzekoa da batzuetan postalak garrantzi handia hartu zuela objektu esanguratsu eta oroimen-eragile gisa. Kasu batzuetan, pertsonak postal jakin batzuk erabili zituzten, bizi izandako beste une batzuen oroitzapen gisa, bai egoera berezietako jatorrizko argazkiak ere, postal bihurtuak. Era berean, beste pertsona batzuek, zuzenean, postalak collage gisa lantzea aukeratu zuten, marraztuta eta are, zenbaitetan, hiru dimentsioko eranskinak itsatsita ere. Horiek guztiak, ezbairik gabe, proiektuarekiko atxikimenduaren izaera pertsonala, intimoa eta partaidea indartzeko moduak dira; eta, seguru asko, hurbiltasunaren eta afektibitatearen ideia adierazi beharraren isla ere badira, une honetan, horien behar handiagoa izateaz gain, bereziki mugatuta ditugula sentitzen baitugu.

Postalak irakurrita, zeharka identifikatu ahal izan genuen 2020Postalak berak balio izan zuela hartan parte hartu zuten pertsonak konektatzeko, eta horixe zen planteaturiko helburu nagusia. Nahiz eta ez genekien norik irakurriko zuen gure postala eta guk beste bat jasotzean norik idatzi zuen ez jakin, konturatu ginen anonimatu hori izan zela, hain zuzen ere, konektore gisa jardun zuen proiektuaren osagaietako bat. Anonimatuari esker, askotan, sentimenduak eta esperientziak modu erosoan jaso ahal izan zituzten, eta Postalak2020 bidaia kolektibo honetako bitakora kaier bihurtu zen.

*“Mila esker nirea irakurtzeagatik, ahultasun uneetan ondoan egoteagatik. Onena opa dizut, eta besarkada bat bidaltzen”.*

Pertsona askok esker ona adierazi zuten testuinguru horretan nola sentitzen ziren hitz egin ahal izateagatik, anonimatuak ematen zien askatasunean babestuta, eta, beste kasu batzuetan, identifikatu gabe idaztea bera izan zen emozioak adierazteko katalizatzailea.

*“Postal hau nork jasoko duen jakin gabe idazten dut, eta uste dut horregatik idazten dudala, ezagutzen ez dudan pertsona batekin sentitzen naizen bezala partekatzea errazagoa egiten zaidalako”.*

Postal batzuetan sumatu zen Postalak2020ko kide izateak aukera ematen zuela beste batzuk zaintzeko edo bidaia horretan konpainian sentitzeko, eta, kasu batzuetan, eskerrak ematen zituzten, horrelako proiektu bat bultzatzeagatik.

*“... postal hau partekatzeko gogoia dut, eta hau dena berehala pasatzea nahi dut. Eta hortik honelako ekimenak ateratzea”.*

Eta gure bidaiaren hurrengo eskalara iritsiko gara, postalen edukiak biltzen dituzten gaietara. Gai horiek denbora lerro hori adierazten dute, pandemia markatzen ari den hainbat mugarriren bidez:

---

# 5.

## **Erantzun guztiak genituela uste genuenean... galderak aldatu egin zizkiguten (M. Benedetti)**

Hankaz gora jarri du pandemiak gure mundu ukigarri eta ezaguna. Emozioen ikuspegitik, maletarik gabeko bidaia bati ekin diogu, eta ustekabeko mugak gaindiarazi dizkigu. Orainaren eta etorkizunaren gaineko segurtasunik ezak eragindako sentrazioak, emozioak, sentimenduak... azaleratu dira. Hala, ziurgabetasunarekin du zerikusia postaletan adierazitako sentimenduetan indarrez agertu zen gaietako batek. Izan ere, badirudi, orain, funtsezko arlo batzuek, hala nola familiak, ekonomiak, lanak..., zenbait kasutan, hari batetik zintzilik daudela.

*“Zer gertatuko zaio amari gaixotzen bada, zer gertatuko zaie gure lanei, nola aterako gara honetatik... mundua aldatu eta gurekin zer gertatuko den oraindik ez dakigulako sentimendu bat”.*

Inork ez luke sinetsiko, konfinatu baino astebete lehenago, etxetik mugitu gabe bidaia bat hasiko genuenik. Planeta osoko distopia komun eta partekatu bateranzko bidaia. Ia “ez bat ez bi”, inoiz amestu ez genuen errealitate bitxi baten aurrean gaude. Nahi gabeko jet lag efektu gisa ikusten genuen telebistan, edo beste komunikabide batzuetan, nola gelditzen ziren gero eta herrialde, kontinente, enpresa, zerbitzu, hiri, herri... gehiago, harik eta gure kale, plaza, hondartza, pasealeku eta abarren irudiak ikusi arte... guztiz jendez gabeturik.

*“COVIDa hasi zenetik, hainbeste gauza gertatu dira, eta hain azkar, non batzuetan iruditzen baitzait dena distopia bat dela. Baina ez, mundua gelditu egin zen, eta gero gertatu den guztia benetakoa da, oso benetakoa”.*

Konfinamenduan, lurreratze zurrunbilotsuaren antzeko sentrazioak bizi izan genituen: irudiak leihatilatik hain azkar igarotzen dira non ezinezkoa dirudien horiek gureganatzeak.

Nabaritu egin ziren jarduera guztien geldialdiaren ondorioak. Lurreratzearen bertigoak urdailean eragiten duen sentrazio horren antzera, kezka sortzen da lanpostuari eutsi ahal izateaz, familia ikusi eta artatu ahal izateaz, ordaintzen jarraitu ahal izateaz, etxeaz... Errutinaz betetako mundu horretan, irudiak astiro pasatzen ziren edo ia geldirik egoten gure leihoen aurrean, lausotuta zegoela zirudien eta, bat-batean, beste errealitate berri aurre egin behar genion.

***“Suntsituta sentitzen naiz, nire errutina guztiak hautsi ditu COVIDak, ezin baititut egin munduarekin lotuta sentiarazten ninduten gauzak. Nola berrasmatzen dut nik orain neure burua 80 urterekin?”***

***“...Izan ere, hilabete hauetan, pandemia horren aurreko tristura izan da gehien sentitu dudana emozioetako bat; nola aldatzen ari zaizkigun bizi ohiturak. Eta asko mugitu naiz, halaber, familiak, gizarteak eta lan egoerak eragindako ziurgabetasunean”***

Pandemia hasi zenetik igaro diren hilabeteak korapilatsuak izan dira; eta ziurgabetasun handiena pizten duen arazoetako bat da ez jakitea noiz iritsiko den honen guztiaren amaiera, ez eta non dagoen pandemia baten denbora muga ere. Ziurgabetasunari, gainera, egungo testuinguruan hautematen den segurtasun ezaren sentipena gehitzen zaio. Hala, pertsona askok, postalaren hartzaile anonimoari agur esatean, behar bat azaltzen zuten: bidaiaria hau laster amaitzea, etorkizunak zer dakarren lehenbailehen ezagutu nahi izatea eta normaltasuna berehala berreskuratzea, orain normaltasunak beldurtzen baikaitu.

***“... Normaltasuna nahi dugu, baina, aldi berean, izutu egiten gaitu... jakin badakigulako birusak gure artean jarraitzen duen bitartean ezin dela halakorik izan...”***

Baina badira kemen arnas bat oparitzen duten bidaiariak ere. Postaletan itxaropena piztu eta berehalakoan amestera adoretzen duten mezuak aurkitu ditugu. Eta kontatzen digute gaur ahalegin handia eskatzen duen horrek guztiak, bihar, bearekin ekarriko dituela saria, beteko diren nahiak, egingo diren bidaiak..., eta horiek guztiak, batez ere bizitzaz betetako denborak izango direla... Eta, gainera, hori guztia etorriko dela gure burua eta besteak zaintzen baditugu. Izan ere, gertatu bitartean, horretatik guztitik ikas dezakegu gizarte gisa.

Postalaren bidez pentsamendu positiboak —esaterako, beldurrak ez gaituela geldiarazi behar— helarazi nahi dituzten bidaiariak, eta pandemia horrek eragindako sufrimenduari kontsolamendua eramateko nahia ere. Horren guztiaren ondoren, mundua bizitzeko leku hobea izango dela, solidarioagoak izango garela, mundu gizatiarragoa eraikiko dugula.

***“Gaur ahalegina dena, bihar saria, ametsak, nahiak, bidaiak eta bizitza izango da, eta birus bakar batek baino ezin ditu galarazi: beldurrak”***

***“Garai zailak hurbiltzen ari dira, amets egitea premiazkoa da”***

---

# 6.

## Emozio eta sentimendu bidaia

Igeldoko Mendi Suitzarraren modukoa da pandemia honen bidaia emozionala. Albisteen arabera zerra profiletik etorri eta joaten diren sentsazioak, sentipenak, gure aldarteen iparrorratz bihurtzen direnak. Bakardadeak, berehala, elkartasuna sentitzeko bidea ematen du, lasaitasuna unetxo batean ziurgabetasun bihurtzen da, hauskortasuna eta zaurgarritasuna optimismo eta indar bihurtzen dira minutu batean. Dena momentuka, barreak eta negarrak. Hauek dira postal askotan, orokorrean, adierazitako sentimendu eta emozio batzuk.

*Ziurgabetasuna; bakardadea; itzaropena; beldurra; haserrea; kezka; zaurgarritasuna; elkartasuna; askatasunik eza; tristezia; arintzea; hauskortasuna; sentikortasuna; lasaitasuna; ametsak; suminkortasuna; esker ona.*

Bidaia luze batetik etorri berritan diren mundu zabaleko ibiltariak bagina eta norbaitek abentura nolakoa izan den galdetuko baligu bezala sentitzen gara. Horrela, punpa lasterrean, litekeena da hitzik gabe geratzea, bizitutakoaren intentsitateari eta arrotasunari egokitutako terminoak aurkitu gabe.

Nondik hasi? Eta, gainera, gertatutakoa oraindik mamitu ez izanaren sentsazioa gehitu behar zaio horri, oso zirrargarria delako, denboran luzatzen ari delako, noiz amaituko den ez jakiteagatik...

Trukatutako postaletan ikusi ahal izan dugunez, batzuetan, zailtasunak izaten ditugu nola sentitzen garen azaltzeko, eta emozioak eta sentimenduak identifikatu eta izendatzeko.

***“Kaixo, nola sentitzen naizen azaltzea ez da erraza, batez ere, garai hauetan, nire emozioak bizitzaren erritmo berean aldatzen direlako. Azken hilabeteotan, egoeraz arduratu naiz, eta lasaitu egin naiz senideak eta lagunak ondo zeudelakoan; eskertuta ospitaleetan gu guztiengatik beren osasuna jokatu dutenei, eta haserretuta beste gauza askorengatik. Gaur, eskertzen dut norbaitekin nola sentitzen naizen hitz egitea. Zarena zarela”.***

Emozioen aldaketa azkar horrek aldi berean bizi ziren sentimendu kontrajarriak eragiten zituen, eta mendi suitzar horretan egotearen sentsazioa eragiten zien pertsoneri.

Kezka eta beldurra izan ziren bidaiariak gehien azaldu dituzten sentimenduetako bi. Gaixotasunaren beldurra eta heriotzaren beldurra, norberarena edo gure hurbilekoena, are familiari agur ezin egiteko kezka ere. Sentimendu horiei bestelako kezka batzuk ere gehitzen zaizkie, adibidez, lan eta ekonomia arloetakoak.

***“Konfinamendu hilabeteetan, gurasoak galtzeko eta haiei agur egiterik ez izateko beldurra sentitu dugu, batez ere”.***

Pandemiaren emozioen mapa bat egingo bagenu, elkarrekin lotutako sentimenduak daudela ikusiko genuke. Egoera emozional batetik bestera eramaten gaituzten bideak. Inpotentziatik tentsioraino, kezkatik negar egiteko zorian egon arte. Postaletan, pertsonak adierazi zuten zenbait tristura unetan ez zutela ia beren burua ezagutu. Lehen kemenez eta alaitasunez beteta zeuden, eta, orain, tentsioz ase, batzuetan, haserrekor, egokitze gaitasuna hutsaren hurrengo dela, eta indarrak egunez egun biltzeko gehiegizko ahaleginak zamatuta.

Beste pertsona batzuk iparririk gabe sentitzen ziren, eguneroko lanean normaltasunez jarraitzen edo positiboak izaten saiatzen zirelarik, nahiz eta oso neketsua izan... Pertsona batzuei ere zaila egiten zitzairen irtetea, eta, deseskalada betean, nahiago izaten zuten etxean babestu...

***“Iparra galduta nago. Egun batzuetan, nire bizimoduarekin ahalik eta normaltasun handienarekin jarraitzen saiatzen naiz. Beste batzuetan, berriz, harengandik alden du beharra daukat, eta etxean giltzapetzen naiz, hau dena igaro arte. Zenbait egunetan, zer gertatzen ari den ulertzeko saiatzen naiz. Azalpen bat aurkitzen, eta neure plana marrazten, pandemia honek eragiten duen honengandik guztiagandik fisikoki eta mentalki bizirik irteteko. Beste batzuetan, deskonektatu besterik ez dut egin nahi, aurretik egindako plan guztien gainetik igarota”.***

Pertsona batzuek mugitzeko askatasunik eza adierazten dute, konfinamenduekin eta alarma egoerekin oso mugatuta dago eta. Sentimendu kontrajarriak eragin zituzten mugitzeko murrizketa horrek, etxean konfinatuta egondako ordu, egun eta hilabeteek. Batzuetan, asperdura, etsipena eta haserrea; eta, aldi berean, etxea leku segurutzat, babesleku gisa hartzea... Bidaiari

batzuek aditzera eman zuten, halaber, lagunak eta pertsona kuttunak ikusi ezin izatea izan zen konfinamenduaren gauzarik gogorra.

Bakardadeak eta bakardadearen beldurrak bidaia honetako ekipajeen zintan biratzen dute, baina ez beti modu negatiboan. Isolamenduak eta bakardadeak, bai, batzuetan, larritasuna eta tristura eragin zituzten, eta pertsonak depresiboago egoten ziren, baina, aldi berean, pertsona batzuek zerbait positibotzat jo dute, eta lasaitasuna eta adindu halako bat eman dizkie. Beste pertsona batzuek esker oneko sentipenak adierazi zituzten familian denbora eman eta gustuko zituzten gauzak egiteari denbora eskaini ahal izan ziotelako. Eta, era berean, aukera eman du herritarren elkartasuna ikusgai jartzeko, bai eta adineko pertsona askok bakardadea kudeatzeko duten gaitasun handia ere.

***“Berrogeialdiak nire familia eta lagunak hurbil izatearen garrantzia balioan jartzera eraman nau. Hala ere, niretzako denbora izateak, gustuko ditudan gauzetan denbora igarotzeko balio izan dit”.***

***“Konfinamendua oso bakarrik pasa dut. Dei pare bati esker (telefono dei) eutsi egin diot” .***

Eguneroko bidaiari pandemiak eragindako emozioetatik norakorik gabe ibilita, normaltasunera itzultzeko gogoia izan zen nahi komun bat. Normaltasun ez-berria, betikoaren normaltasuna, gauza jakinak egin ahal izateko, hala nola lagunekin egotea, besarkatzea edo musukatzea. Maskararik gabe bizitzeko gogoia ere nabarmentzen da, garai bitxi honen beste ikur argi bat... Mezu ugari ere identifikatu genituen, postalaren beste aldeko pertsona animatzeko, hura irakurriko ligukena...

***“... ez da hori denboraren ona? Biharko eguna beti iristen da, eta, berarekin batera, berriro hasteko beste aukera bat...”***

Gainera, bidaiari askok kontatu dutenez, egoera horrek erakutsi die gizarteari lagundu behar diotela, elkartasunezko jarduerak egin behar dituztela, beren burua nahiz besteak zaindu behar dituztela, komunitatean bizi behar dutela...

***“Komunitatean bizitzeko beharra sentitu dut... zaintzaren beharra” .***

---

# 7.

## Pandemiaren sinboloak

Hilabete hauetan, batez ere konfinamendu aldian, zenbait ekintza, une eta elementu finkatu dira pandemiaren sinbolo gisa, eman diegun esanahiagatik, eta halaxe ikusten da postaletan.

Birusak eragindako gaixotasunaren ondorioz hil diren pertsonen osatzen dute garrantzitsuena.

Baina, era berean, garai hura gogoratuko dugu zainketa komunitarioaren sentimendua bizi izan zen unetzat, txalo, balkoi eta leihoen moduko ikurretatik ere pasatuta... Askok dira komunitatearen zainketa sentipen hori islatu duten postalak. Batez ere, pertsona adintsuenek, hurbileko ahaideen arreta sentitzeaz gain, lagun eta bizilagunen aldetik ere nabaritu baitute.

Auzotasun onaren pandemia bizi izan da!

Oro har, postalen bidez, jarrera aldaketa bat nabaritu zen pandemiaren hasieran, eskuzabaltasuna nagusi zela, arreta eta gogoia gehien behar zutenei begira jartzeaz batera.

*“Zabaldu zure etxeko ateak, goizero, elkartasunik ezaren eta isolamenduaren birusak uxatzeko. Utzi hondoraino sartzen auzotasun onaren pandemiari. Ez zelatatu bizilaguna, luzatu iezaiozu eskua edo, hobeto, ukondoa. Gogoratu Mario Benedetti: «...Eta kalean, ukondoan, bi baino askoz gehiago gara»”.*

Ibilbide emozional honen albuma egingo bagenu, irudi askok txaloaren unea jasoko lukete. Txaloak erabateko sinbolo bihurtu da. Sentimendu bat irudikatzen duen arren, pertsona askok beren postaletan esker ona aipatu duten moduagatik, sinbolo bihurtu da esker ona.

Esker ona, txaloen sinonimo gisa, txaloak besteak zaintzen lan egin duten pertsonen esker ona adierazteko. Pandemia horren benetako superheroiak pertsona arruntak izan dira, neurri handia erakutsi duten profesionalak, hala nola osasun langileak, ospitaleetako garbitzaileak, supermerkatuetan artatzen zituztenak, hornitzen gintuzten garraiolariak, etab.



Esker ona, postaletan, egunak alaitasunez, energia positiboz eta zorionez bete dituzten pertsoneri, egunerokoan errealitate hobea sortzen lagundu duten pertsona horiei erakutsitako estimua, haiek ere txalotu egin dituzte postalen bidez.

Leihoak eta balkoiak sinbolo gisa finkatu dira, komunitatearekiko zubiarena jokatu baitute. Denok batera txalo eginda esker ona adierazteko zubia, gizarte kohesioa landu duen zubia. Auzorako balkoiak, haietan partekatu baititugu urtebetetze egunak, auzotarrek musika zuzenean jotako musika aldiak... Horiek guztiak, eskerrak emateko mezuak, baina bakarrik ez geundela erakusteko mezuak.

***“Denok irteten gara balkoietara, leihora eta zabaltzetara, txaloekin batera, eta doinu bat sortuko dugu ‘etsaiari’ aurre egiteko lanean ari diren guztientzat. Luzaroan, lehen aldiz, badirudi gizateriak helburu baterantz lan egiten duela elkarrekin eta kohesionatuta: ikusezina deuseztatzea, elkarrengana hurbildu, besarkatu eta zuzenean begiratzeko, bitarteko pantailarik gabe”.***

Urruntze fisikoa ere sinbolo bihurtu da; gehien babesten gaituena eta, aldi berean, kalte handiena egiten diguten gauzera, etxetik ez irtetea bezala. Etxeetan, batzuetan, familiaz gozatzea, beste batzuetan, gimnasia aritzea, balkoiko baratzeak... hurbiltze soziala irrikatzen dugu, besarkadak eta hurbileko begiradak eman ahal izatea bezala.

***“Egia da konfinamenduan bizitakoa? Nora joan dira balkoiko afariak, Hartz Nagusia non dagoen jakin nahian? Nora barre konplizeak eta elkarrekin egotearen gozamen hutsa?”.***

Pandemiak eragindako sentimenduen bidez gure bidaiako bagoitik ikuskatzaile bat igaroko balitz, bidaiarien maskarez hitz egingo luke, ez bairik gabe. Bidean zehar, burdinbideko trabesek baino iruzkin gehiago sortu dituzte, baina baita postaletan ere. Hasieran, eskasia zela eta, emakume askok oihalezko maskarak josten zituzten, lehen babes hesi bat jartzeko. Bagoi bete iruzkin sortu dute maskarek eragindako eragozpenek: udan beroa ematen dute eta, belarrietan eta sudurrean mina, itolarri sentsazioa... Izan ere, gainera, irribarreak lapurtzen dizkigute maskarek.

***“Nik ez dut josteko makinarik, baina ezta nahi ere! Maskarak josi eta josi ibiltzeko... musuko marrak banan-banan ezabatzeko... jostorrazak bizi-akuilagarriak albaintzeko, ez beste ezertarako...”***

***“Orain ez dugu aurpegi atsegin hori ikusten... maskarez estaltzen dugulako. Gutxitan irribarre egiten dugunez gero, maskara gardenak”.***

---

# 8.

## Bideko aztarnak

Hainbat modutan eragin du pandemiak pertsonen bizitzan eta inguruetan. Errutinak eta ametsak nahasi ditu, baina, ikusi ahal izan dugunez, ez beti konnotazio negatibo halako batez. Ingurumenean ere izan du eragina, oraingoan, positiboa.

Bidaiari askok eragin positibo hori adierazi dute, eta sasoi hori udaberria iristen ikusitako urtea bezala deskribatu dute; kaleak hutsik egon arren, barrerik eta elkarrizketarik gabe, animaliak haietaz jabetu ahal izan ziren eta. Gauak hartu zituen isiltasunak, kutsadura akustikoa eta ingurumen kutsadura gutxitu zituen. Espazioak garbi ikusten ziren, eta txoriak kantari ari izan ziren bazter guztietan.

*“Txokoak garbi daude, airea azkar ateratzen da, txoriak daude alde guztietatik, isiltasuna, gauetz. Hala ere, arnasa hartzen dugu”.*

Baina COVID-19k utzitako aztarnarik sakonena, zoritxarrez, heriotza ugariak izan dira.

*“Oso goibel. Horrela sentitzen naiz. Ama COVIDak jota hil zait, eta une horretan ezin izan naiz haren ondoan egon. Ezin izan diogu egin merezi zuen moduko agurra, eta zauria ixten hasi beharrean, egunetik egunera handiagoa dela sentitzen dut”.*

Pandemiak eragindako egoerak, gainera, pertsonak zenbaitetan aldarterik onenarekin egon ezin izatea ekarri du, eta, pertsona batzuek izaera ozpindu zaiela ikusi dute, haserrea berehala pizteko prest.

*“Biztanleriaren erdia haserre dago beste erdiarekin. Erretzaileak eta ez-erretzaileak, gazteak eta zaharrak, sedentarioak kirolariekin, osasuna babesten dutenak askatasunen aldekoekin... denak gaude haserre”.*

Trenaren leihatilatik, postaletan deskribatzen duten bidaiak honetako behaketaren arabera, egoera berriak katarsia ekarri du, inflexio puntu bat, batzuetan, mesedegarria, katenaria ibilbidean

trabes jarri izan balitz bezala.

Askori txilibitua jo eta errieta egitea gustatuko litzaieke, sakrifizioz ezagatik, enpatiarik ezagatik eta identifikatutako berekoikeriagatik, bereziki konfinamendua amaitu ondoren, uste baitute pertsona batzuek ez dituztela betetzen ezarritako arauak.

Beste nasa batean, aurkako muturra aurkitzen dugu. Izan ere, burdinbideetan orratzak ondo doitu daudela pentsatuta, uste dute badirela behar adinako oinarriak gizarte gisa aurrera egiteko, landutako erresilientziagatik, komunitatean bizitzeko eta guztion artean elkar zaintzeko sorturiko beharragatik.

Batzuen ustez, pandemiak ikaskizun bat ekarri du, hutsetik berriro hasi beharra, egunerokotasuna birplanteatzeko eta bizi nahi zuten erritmoei buruz berriz pentsatzeko. Familiarekin gehiago elkartu eta laguneroimenez egoteko aukera bat, eguneroko bizitzan axola duena estimatzea, are gauza arruntak ere, eta inoiz ez bezala lehenestea.

***“Zuretzat, ezezagun zaitudan hori.. Garai zailak dira, eta pertsona askorentzat oso gogorak izango direla diote. Dena da iragankorra, baina lasaitasuna iristen den bitartean, sufritu egiten da. Zoriontsu izaten laguntzen ziguten hainbeste gauza txiki genituen. Balioesten ez genituen gauzak, eta orain konturatzen gara oso balioetsuak eta doakoak zirela! Besarkada bat”.***

Geraleku gisa, barrutik nolakoak garen ikasteko bidezidorra. Halaxe ulertzen dute zenbait pertsonak COVID-19k delakoak sortutako konfinamendu eta deseskalada esperientzia hori. Maila pertsonalean, askorentzat, pandemiak pazientzia eskuratzea ekarri du, eta ezagutzen ez zituzten edo egunerokotasunak eta errutinek agertzen uzten ez duten balioak finkatzeko aukera eman die. Ikasbidea ere izan da, zaletasun berriak piztean edo ahaztutako batzuei berriro heltzean. Beste era batera bizitzen ikasi dugu, eta horretan jarraitzen dugu, bestela erlazionatzen, batzuetan oroimenez gogoratzen ditugula besarkadak, musuak, konplizitateak...

***“Azken gertaerek hiru balio finkatu dituzte nire baitan: erantzukizuna, maitasuna eta errespetua. Horiek guztiak nire bandera bihurtu dira bizitzeko eta nireak hezteko, gaur egun nabigatu behar dugun ziurgabetasunean moldatzen ikasteko”.***

Merezimenduz, lehen mailako billetea zutela bidaiatu dira haurrak, eta gizarte osoa harritu dute hainbat egoerataraz egokitze duten sendotasunagatik, ulermenagatik eta gaitasunagatik: etxean gordeta, aurrez aurreko eskolarik gabe, jarduera fisikorik gabe edo kanpoan jolasik egin gabe, haien kideekin egon ezinik... arau berrietara egokitu dira eta beren errutinei gehitu dizkiete. Haiek ere, postalen bidez, hainbat sentipen adierazi dituzte bidean.

*“Iluntasunari beldurra diot”.*

*“Haurrak (12 urte) uste baino hobeto portatu ziren. Eta lagunekin ez egoteagatik aspertuta egon arren, arduratsuak izan ziren”.*

*“Pandemia ondo etorri zait eguneroko gauza sinpleak baloratzeko eta hemendik aurrera kontutan hartzeko...”*

---

# 9.

## Iparrorratzak

Zalantzarik gabe, bidaia bati ekiteko, jomugara behar bezala iritsiko bada, GPS on bat behar da, bide egokia adierazteko. Iparrorratzak deitu diogu atal honi, zenbait erakunde eta gizarte estamentu aipatzen baititu, herritarrok espero dugu-eta haiek erreferente eta gida gisa jokatzea, informazioa eta segurtasuna eskainiko dizkigutela eta gure ongizatea eta babesa zainduko: zientzia, hedabideak, erlijioa (Jainkoa) eta gobernuak.

Pertsona askok zientziaren aldeko sentimendu positiboak adierazi dituzte postaletan, etorkizunean itzaropena, konfiantza eta segurtasuna izaten lagundu dielako.

Beste batzuek komunikabideek pandemia osoan izandako jokabidea aitortu dute, informazioa eman eta herritarrak jakinaren gainean jarri baitituzte. Beldurtuta ere sentitu dira pertsona batzuk, kutsadurak areagotzeari buruzko berri asko plazaratu direnez gero.

Sinestunentzat, Jainkoa laguntza garrantzitsua izan da, eta halaxe adierazi dute postaletan. Eskerrak eman dizkiote ondo egoteagatik, konfinamendua arazorik gabe pasatzeagatik, senideak eta lagunak ondo zeudelako; Jainkoaren boterean ere jarri dute itzaropena, horrelako pandemiarik berriro gerta ez dadin.

Politikarien eta agintarien aurkako haserrea eta kritikak ere ez dira falta izan, horrelako une larri batean adostasunik ez egoteagatik. Azpiegitura eta osasun langile nahikorik ez izateagatik, askatasun batzuk mugatu dituztelako eta zehapen mehatxuengatik.

---

# 10.

## Bidaia aurrera doa...

Aurreko ataletan argi geratu da pandemia gure gizartea alderantziz jartzen ari dela, ziurtasun asko itsaso bete zalantza bihurtu dituelarik, pertsonen bizitzaren eta proiektuen zati garrantzitsu bat geldiarazi eta gure gizarteko hainbat esparrutan, are emozionalean ere, eragin garrantzitsuak sortu. Hori guztia dela eta, pertsonak aurre egiteko hainbat modu jarri ditugu martxan, eta bizitzak aurrera jarraitzen duela sentiarazten digute horiek; zailtasunak zailtasun, ikuskatzailearen “bidaiariak trenera” esanari jaramon egin diogula eta bidaiak jarraitzen duela.

Pandemia honetan eta, bereziki, konfinamenduan, jende askok lortu zuen egunerokotasuna egituratzen eta “ziurtasuna eta ordena” eman zizkien ingurune seguru bat (aterpe bat) sortzen lagundu dieten errutina batzuk mantentzea (edo gehitzea). Hedabideen bitartez iristen zitzaigun “beste bizitzaren”, segurtasun ezaren, gaixotasunaren, heriotzaren... kontrapisua zen ingurune hori.

*“Goiz jaikitzea etxeko lanak egin, telebista ikusi, musika entzun eta irakurtzeko.. Ezin zen kalera irten, eta, ahal izan zenean, goizaldean jaikitzen nintzen, ibiltzeko”.*

*“Adinekoa naiz, eta ondo pasatu dut pandemia. Arratsaldean, josten eta irakurtzen”.*

*“Erostera besterik irteten ez nintzenean, gustura sentitzen nintzen” .*

Halaber, pertsona batzuk gai izan dira pandemiak eragiten dien ondoez emozionala eta, bereziki, bizi dugun konfinamendua gorabehera, aurre egiten saiatzeko indarrak ateratzeko, bai eta horrek guztiak eragiten dizkien tristura eta larritasuna ez gainditzeko estrategiak martxan jartzeko ere. Batzuetan, lortu egiten dute, eta, beste batzuetan, ez, baina saiatzen jarraitzen dute.

*“Konfinamendua hala-hola igaro dut. Erabakitzerik ez banu bezala sentitu naiz. Mandatuak egitera irten, eta, gero, etxera zerbait egitera eta telebista ikustera”.*

*“Sentikorra, noiznahi negar egiteko gogoia dudala.. Negar egiteak ez dit laguntzen egoera gainditzeko. Lehen bezala (neurriekin) ibiltzera joateko asmoa dut. Hobeto nago” .*

Beste pertsona batzuek konfinamendua edo pandemia bizitzaren beste alderdi batzuk dastatzeko edo balioesteko aukera gisa bizi izan dute, gure gizarte modernoetako estresak eta xeblekeriak bigarren mailako leku batean ezkutatu edo baztertuta baitzituen. Balio berezia eman diete familiari, familia harremanei.

*“Telelana egiteko aukera, senideak, ondo, harreman onak, prozesua erraztu zuen”.*

*“Berezia izan da konfinamenduan izan dudana bizitzan. Lanegatik, ezin nuen etxea ondo garbitu, ez familiarekin egon, ez eta nire arima mugitu eta betierekoak diren balioak ezagutu ere”.*

*“Konfinamendu ona, nire semearekin egoten nintzelako. Bost hilabete eman zituen nirekin. Lagun egin ninduen. Orain haren falta sumatzen dut, joan egin delako”.*

*“Etxean egotearen sententzia ona izan da. Seme-alabez, senarraz gozatzea” .*

Gertatzen ari den guztiari zentzu pixka bat ematea lortu duten pertsonak ere badaude, eta pandemia honi aurre egitean, gaitasun erresilienteak erakutsi dituzte.

*“Nire eskuetan dagoenari arreta jartzea: ezagutzea, hitz egitea, egunerokoan laguntzen duen guztia partekatzea”.*

*“Gizarte proiektuetan parte hartzea oso lagungarria izan da bizitzari zentzua emateko eta nire mende dauden gauzei arreta jartzeko”.*

Azkenik, asko dira egoera honi itxaropenez aurre egiten diotenak, pertsonengan eta gizartean.

*“Biharko eguna beti iristen da, eta, berarekin batera, berriro hasteko beste aukera bat...”*

*“Dena da iragankorra , baina lasaitasuna iristen den bitartean, sufritu egiten da”.*

*“Gaur esfortzu dena, bihar ahalegina izango da”.*

*“Zoritxarrean loratzen saiatzen denak ez du galtzen inoiz denbora”.*

---

# 11.

## Bidaia honetako oroitzapenak

Bidaiaren lehen eskala horietan, postalaren bidez, emozioak, sentimenduak eta konfinamenduaren eta deseskaladaren moduko bizipenak partekatu ditugu. Orain, txertoa jartzen hasi omen daitezkeela dioten azken berriei esker, egoeran airea hartzeko gune txiki bat agertzen da, bidean, nolabait, soseguz jarraitzeko.

Asko dira aldean daramatzagun argazkiak edo oroimenak, Postalak2020ren bidez partekatutakoaren oroigarri; besteak beste, erakunde eta elkarten artean lankidetzaren eredu bat ezartzeko aukera. Lankidetzaren hori ez da beti erraza, bakoitzak bere jarduteko ingurua baitu, bere ezagutza eta hizkuntza espezifikoak, eta abar.

Postalak2020 ekimenak, zalantzarik gabe, behera bota ditu arlo emozionalari heltzeko trabak, non hizkuntza komuna sortu den, erakunde arteko kide izatearen sentimendua, ikuspegi partekatua eta, jakina, borondate eta gauzatze kolektibo halako bat. Hori guztia, idazki honen sarreran proiektuaren muintzat nabarmendutakoa eragile zela: pertsonak.

Orain arte bizi izan dugun Pandemiaren aldiaren ikusi dugunez, emozioak eta sentimenduak aldakorrak eta askotarikoak izan dira, sortu dugun erresilientziaz jabetu gara, zeinak bidaiatzen jarraitzeko motor gisa jokatu duen.

Anonimatua, iparrorratzak, bakoitzaren egoera pertsonala, baina baita pertsonak postala idazten zuten unean ere (konfinamendua edo deseskalada) erabakitzaileak ziren sentimenduak zehazteko. Orain, laster iritsiko den txertoaren bidez itxaropenari leiho bat ireki zaiola, pandemia hau amaituko dela iragartzen ausartuko gara. Baina beste galdera batzuk sortu dira: beste ondoriorik izango da? Nola sentituko gara? Zer ikasten ari gara?, zein eginkizun jarriko digu etorkizunak, gizarte moduan?...



Postalak2020, hain atipikoa den gizarte prozesu baten azpian dagoen emozio guztia hobeto ezagutzeko aukera bat izan da, eta emoziozkoa loratu daitekeen testuinguru bat eskaintzean erantzun kolektibo bat sortzen dela egiaztatzeke ere. Zalantzarik gabe, Postalak2020k, berez, hazkuntza gai bat sortu du, eta hori ezin dugu galdu begi bistatik. Lehen hurbiltze bat izan da proiektu hau, pandemiak bidearen lehen eskala horietan eragin duen egoera emozionalaren berri izateko, eta, beraz, zera esan besterik ez dago:

**bidaiariak trenera...!**

---

# 2020Postalak

## BABESLEAK



emaús



## LAGUNTZAILEAK



APTES



[www.2020postalak.eus](http://www.2020postalak.eus)