

## ENTREVISTA DE LA REVISTA NABARRA A ENEKO LANDABURU

### 1.- ¿Cómo estás?

Pues a veces me siento bien y a veces mal. Andaba pensando sobre lo natural que es desanimarse, entristecerse, enfurecerse... cuando una amiga me pasó unos versos de Pessoa que vino a expresar de maravilla mis reflexiones:

“...no siempre quiero ser feliz. Es necesario ser de vez en cuando infeliz para poder ser natural... No todo es días de sol y la lluvia cuando falta mucho, se pide. Por eso tomo la infelicidad como la felicidad, naturalmente, como quien no se extraña con que existan montañas y planicies, y que haya rocas y hierbas... Lo que es necesario es ser natural y calmado en la felicidad o en la infelicidad. Sentir como quien mira, pensar como quien anda. Y cuando se ha de morir, recordar que el día muere y que el poniente es bello y es bella la noche que queda”

Vaya con estos versos! Hay poetas que consiguen poner en pocas palabras el torbellino que llevas en la cabeza.

### 2.- Es imprescindible para el bienestar humano la poesía?

En nuestro cerebro se producen constantemente pensamientos y sentimientos. Además están entrando constantemente a través de los sentidos muchos estímulos. Si queremos no tener atascos mentales, necesitamos expresar, exteriorizar, poner el interior en el exterior, desatascar el atasco. Leer poesía puede ayudar a poner en palabras cosas que tú sientes o percibes. La poesía lo que suele tener de bueno es que expresa mucho en pocas palabras. Aclara y resume. “¿Estas que no te aclaras? Tal vez un verso te ayude”. No digamos si la poesía va acompañada de una melodía (una canción). Escuchar una canción, cantarla tú mismo, te puede emocionar, te puede sorprender el llanto y estremecerte. Y así toda esa tensión contenida en todos tus músculos puede ser descargada. “Poesía para el pobre, poesía necesaria como el pan de cada día, como el aire que exigimos trece veces por minuto” que escribió Gabriel Zelaia. O aquello de que “el que canta las penas espanta”.

### 3.- Para que me haga una idea de como te va la vida. Cuéntame un momento agradable y otro desagradable.

A ver, a ver... uno agradable... Me emociono cuando aprendo algo nuevo, cuando soy un poquito menos ignorante, dejo de ignorar algo. Por ejemplo... a mí el agua siempre me ha producido mucha atracción. Y cuando veo mucha agua junta, me entran ganas de meterme, aunque haga frío. Pero una vez dentro me aburría y enseguida me salía. Hace unos años aprendí a usar las gafas y el tubo para ver los fondos marinos. Y con esos artilugios tan sencillos, paso mucho tiempo en el agua, nadando y nadando, paseando la mirada por el fondo del mar. Cuando aprendes a respirar a través del tubo, no tienes que sacar la cabeza para tomar aire y te puedes relajar tumbado boca abajo, mientras te acuna la mar. Aprender algo nuevo es emocionante. Me emociono cuando leo que un tal Pottenger en 1946, experimentando

en su laboratorio con gatos, descubrió que los gatos alimentados con alimentos cocinados resistían peor las operaciones quirúrgicas experimentales que los gatos alimentados con alimentos crudos. ¿No es una buena noticia? Si te tienes que operar, ya sabes lo que tienes que hacer. O cuando leo noticias que confirman mis intuiciones, como por ejemplo la conclusión a la que llego el Dr. Freudenheim, de la Universidad de Bufalo: «El riesgo de cáncer de mama puede estar influenciado por exposiciones tempranas en los primeros años de vida, cuando el tejido de la mama es más sensible a los impactos ambientales». Eso de mirar el problema en panorámica, con una visión amplia para entenderlo mejor.

Aprender fue el juego preferido cuando vine a este mundo, y aprender sigue siendo fuente de alegría cincuenta años mas tarde.

#### **4.- Y algún momento desagradable?**

Buf! Sufro con la gestión de los deseos. Deseo muchas cosas a la vez y me cuesta ordenarlo. Decidir, decidir me resulta costoso. Si decido hacer una de las cosas que deseo hacer, tengo que decir a los demás deseos que esperen.

Me enfurezco cuando no dispongo de suficientes recursos, tiempo, dinero, conocimientos,... para atender como se merece a la gente que sufre. Al comienzo del libro “Cuídate Compa!” que me publico Tlalaparta en diciembre del 2000, ponía que “me gustaria que este libro fuera de utilidad para la gente que las esta pasando canutas, en especial la gente encarcelada, para los campesinos latinoamericanos y para los que enredan su vida en causas justas”. Me doy cuenta que nos movemos mucho por simpatias y antipatias. A mi me caen simpaticos los oprimidos y sobre todo los que luchan por dejar de serlo.

Algo que me asusta es equivocarme, que los demas se enteren que me he equivocado y que me critiquen duramente por ello, me castiguen de alguna forma. Ya se que equivocarse es inevitable y que es una fuente importante de aprendizaje. Pero para ello hay que reconocer que te has equivocado. “Quien se equivoca y no aprende, vuelve a estar equivocado”. Para aprender, a veces necesitas des-aprender, renunciar a creencias que son erroneas. Y me cuesta, me cuesta. Necesito de un “tiempo de adaptación” a las nuevas ideas.

**5.- Una entrevista puede ser un ejercicio de autoescucha. Es curioso – aunque ya nos estamos habituando– la profusión de cursillo para aprender a escuchar, a hablar, a acariciarse, a reir, a decir que no... Intuyo que los de autoescucha tienen éxito, teniendo en cuenta que vivimos en un país de sordos. Vosotros introdujisteis la autoescucha. Y si no me equivoco conocisteis esa terapia en Argentina. También me parece paradójico, teniendo en cuenta que es un país con tantos y tan buenos habladores.**

«Auto» es una palabra griega que significa «mismo». Cuando prestas atención a tus pensamientos y sentimientos, cuando los pones en palabras, por ejemplo escribiéndolos en un papel, eso puede resultar una “auto-escucha”. Cuando lo

compartes con otra u otras personas, y cuando es reciproco, seria co-escucha, escucha cooperativa. Me escuchas y luego te escucho.

Una parte de mi libro “Cuídate Compa!” lo dedique al bienestar social. Y en uno de sus capítulos (“Dominar o Cooperar”) trato de presentar las ideas de la antropóloga Riane Eisler. Los humanos podemos dominar o cooperar, tenemos esas dos posibilidades. Llevamos unos 5.000 años de civilización basada en las relaciones de dominio. Cinco mil años es muy poco si lo comparamos con la historia total de la humanidad, de uno o dos millones de años. Al parecer anteriormente predominaban las relaciones de cooperación, se sentía admiración y respeto tanto por la madre tierra (que nos alimentaba) y como por la mujer (que nos había parido). Algo ocurrió y las relaciones de los hombres con las mujeres se volvieron de dominio, lo que influyo en el resto de las relaciones. Cinco mil años acostumbrados a dominar y a no escuchar, sobre todo no escuchar los sentimientos, avergonzarnos de ellos. Así que no es de extrañar que estemos necesitados de una reeducación. Cosas tan básicas como aprender a comunicarnos, es decir aprender a expresarte y aprender a escuchar, no suelen estar en el temario académico de las escuelas y ni siquiera de las universidades. Mira a los políticos, que casi todos tendrán carrera universitaria. Si viviríamos en otro tipo de sociedad, tal vez no haría falta aprender estas cosas, porque son conocimientos innatos con los que nacemos incorporados. Pero esa sabiduría innata ha quedado enterrada en una enorme capa cultural. Ahora hace falta un esfuerzo inteligente para desenterrarla.

La co-escucha trata de ordenar esa necesidad que tenemos de ser escuchados. Si hablamos al mismo tiempo no nos escuchamos. Así que hagámoslo por turnos. Primero una persona hace un esfuerzo por expresar lo que lleva dentro y la otra persona trata de estar atento y aguantarse las ganas que le vengan de hablar de cosas parecidas que a el le han ocurrido. Y luego se cambian los papeles. ¿Con que fin? Con el fin de ayudarse a sentirse mejor, y así pensar mejor y solucionar mejor sus problemas. La civilización actual favorece el aislamiento, la incomunicación y el sálvese quien pueda (individualismo). La co-escucha es una contradicción a esta tendencia imperante. Que dos seres humanos se miren a los ojos y se digan: “Me ayudas y luego te ayudo” eso es ya mucho. Es llevar la democracia participativa al terreno de la salud mental. No dejar que la salud mental sea monopolio de médicos, psiquiatras y psicólogos.

No te equivocas. La co-escucha la fuimos a aprender a Buenos Aires a finales de 1987. Pasamos nueve meses. No se decirte si es verdad eso de que los argentinos sean buenos habladores. De todas formas no todo es cuestión de hablar. A veces hablamos mucho para evitar expresar sentimientos que nos incomodan. A veces necesitamos mas romper a llorar que hablar y hablar. Decir “me siento triste” ya es un gran paso. Y mucho mejor es expresarlo a través de gemidos que salen por la boca y lágrimas por los ojos. Si eso en lugar de hacerlo a escondidas, lo hacemos ante las muestras de acogida y aprobación de otra persona, mejor que mejor. Es sabiduría que traemos incorporada desde el nacimiento. Para que funcione hace falta un mínimo de condiciones: pedir permiso, buscar el momento y el lugar adecuado,...

## **6.- ¿Y como nos ven los argentinos a los vascos?**

Ellos relacionaban a vascos con “lecheros”, los que vendían leche. Y como buenos cumplidores. Alguna vez escuche preguntar “¿palabra de vasco?”, como quien dice “¿me lo prometes?”. Y escuche algún chiste al respecto, como diciendo que los vascos son unos cabezotas, y si ha dicho algo, seguro que lo cumple, aunque ya no tenga sentido.

En Buenos Aires se hacen bromas a cuenta de la costumbre que hay de psicoanalizar, no solo tu vida, sino incluso la de tus antepasados. En una ocasión acudí a una reunión de un psiquiatra que llevaba ese enfoque, de explicar el comportamiento de las personas y de los pueblos como consecuencia de las experiencias del pasado. Cuando me pregunto mi origen y le dije que era vasco, exclamo: “¡vasco! ¡trotamundos!” Y a continuación: “¿A que no sabes porque los vascos sois tan aficionados a la gastronomía y tenéis txokos gastronómicos por todas partes? Es por el hambre que pasasteis en las guerras carlistas”.

Otra de las cosas que dicen de los vascos es que tenemos dificultad de expresar los sentimientos. Y lo reflejan muy bien en un chiste:

<<Erase una vez un vasco al que se le muere un amigo íntimo. Estando en el funeral donde esta el fallecido en el féretro, el vasco que esta muy triste, con muchas ganas de llorar, con un nudo en la garganta, se acerca al féretro, lo toca y exclama “¡Buena madera!, ¿eh?”>>

## **7.- Entonces en Buenos Aires aprendiendo y posteriormente en otros países latinoamericanos colaborando. Cuéntanos algo sobre esto.**

Yo de lo poquito que sé es sobre como usar las capacidades autocurativas que tiene uno mismo, de como nutrirte mejor para prevenir enfermedades y soportar mejor las agresiones del entorno. Y pienso que estos conocimientos tienen que ser muy útiles y necesario para nuestros parientes empobrecidos. Mucha gente vive lejos, muy lejos de médicos, hospitales y farmacias. Así que es importante para ellos aprender a arreglárselas por si mismos.

A finales de 1992 estuve en El Salvador, en el acuerdo de paz, tras doce años de guerra civil. Y posteriormente en Cuba. Este verano hemos hecho una visita relámpago a comunidades campesinas de Centroamérica que habían solicitado ayuda a una ONG vasca (Medikuntza Berdea) con la que colaboro. Quizás lo mas impactante son las Comunidades de Población en Resistencia (CPR). En diciembre de 1996 hubo un acuerdo de paz entre el ejercito y la guerrilla, tras 36 años de guerra. 200.000 muertos, 45.000 desaparecidos, cientos de aldeas destruidas. Muchos campesinos indígenas fueron masacrados por ser considerados del entorno guerrillero. Huyendo de las masacres, algunos se refugiaron en México, otros se escondieron en las montañas o en la selva. Esas son las CPR. Aun hoy en día muchas de estas comunidades viven en lugares donde la carretera mas cercana esta a un día andando por monte. Donde no les llega la electricidad. Han solicitado al Gobierno

Vasco ayuda económica de unos 30 millones de pesetas para un proyecto de Agricultura Ecológica para abastecer de alimento a unas 400 familias (unas 2500 personas). Pero las ayudas institucionales van despacio. Son pueblos hermanos nuestros, con muchas cosas en común. Pueblos originales que fueron conquistados, sometidos y despreciados como nosotros, por el mismo imperio. Comunidades indígenas que quieren conservar su idioma y su identidad. Que desconfían del progreso capitalista, que quieren seguir viviendo en contacto con la Naturaleza y respetarla, que quieren seguir viviendo en comunidad, cuidando unos de otros. Tienen un proyecto sencillo para estrechar lazos. Cincuenta y tres campesinas indígenas guatemaltecas solicitan a otras cincuenta y tres hermanas vascas un molinillo manual metálico con el que amasar todos los días, los granos de maíz cocido con lo que elaboran las tortillas, algo semejante al talo, que para ellos es “el pan nuestro de cada día”. El trabajo que les lleva 2 horas con molino manual de piedra actual, se reduciría a media hora con el molino manual metálico. Les dejaría algo de tiempo libre para poder capacitarse. El coste de cada molino transporte incluido es de 45 euros.

### **8.- Y SUMENDI ELKARTEA? Ya casi 20 años.**

Sumendi se fundó en Marzo de 1986, después de unas cuantas experiencias de “Casas de Reposo-Escuelas de Salud”. En estos lugares se creaban lazos de amistad entre personas que querían cambiar sus costumbres cotidianas. Y se veía la necesidad de mantener el contacto, de seguir dándose apoyo, de seguir estudiando, buscando alternativas. En aquellas fechas se cerraban todas las casas de reposo que existían, y se vio más necesario aun crear una asociación y abrir una casa de reposo permanente. La iniciativa surgió en una noche de insomnio de dos personas que ayunaban juntas en una misma habitación. Suele ser normal durante los ayunos no poder dormir y estar ocurriendo. Así que una mañana, amanecimos con la sala de estar con una pancarta con el dibujo de un volcán: “Únete a Sumendi” . Era en una casa de reposo que abrí con un refugiado en ZURAUDE (Lapurdi). Eran los tiempos del GAL. Algunos de los que pasaron por allí, llevan ahora muchos años encarcelados.

Yo veía necesaria la creación de un movimiento popular en defensa de los derechos del enfermo, para crear democracia participativa en una institución tan autoritaria como la sanitaria. Una alianza entre usuarios y trabajadores sanitarios, que nos unía la posibilidad de enfermar y necesitar de asistencia. Todo ello desde una visión antiautoritaria y anticonsumista. Pero también sospechaba que podría ser una fuente más de preocupaciones. Hubiese estado bien que un pequeño grupo de jóvenes médicos inquietos hayan tenido el respaldo de un movimiento popular. Pero yo creo que al final, más bien ha sido una carga. Creo que ha habido un gran desequilibrio entre la gente que se acercaba a pedir ayuda y la gente que se acercaba a dar ayuda. En fin, es un intento de explicar el porque los médicos que quedamos apoyando a Sumendi hemos acabado sobrecargados de trabajo, arruinados en tiempo y dinero.

SUMENDI tuvo sus Casas de Reposo-Escuelas de Salud. Y fueron surgiendo Casas de Reposo de socios o de gente que se acercaba a Sumendi y le gustaba la idea.

Aunque se suele decir que “la unión hace la fuerza”, a veces en los esfuerzos

colectivos aparecen dificultades que acaban cansando, y la gente acaba llevando a cabo sus propósitos por su cuenta. Cada uno busca satisfacer sus necesidades económicas por su cuenta.

Yo creo que sigue vigente la necesidad de recopilar información saludable, organizarla, amenizarla y distribuirla, además de crear lugares de encuentro que estimulen la puesta en práctica de nuestros buenos propósitos.

Se que Sumendi ahora anda replanteándose modelos organizativos y su manifiesto ideológico, pero ya desde hace años trato de mantenerme distante. Quiero concentrar mis pocas fuerzas en dar mas y mejor atención a lo que podríamos llamar víctimas del imperialismo. Sigo recibiendo noticias por carta de pres@s vasc@s y me da lastima no poder darles todo el apoyo que se merecen. Necesitamos un buen punto de apoyo, para multiplicar nuestras fuerzas. Llevo tiempo solicitando un local a los ayuntamientos en manos de independentistas, donde crear un buen punto de apoyo. "DADME UN PUNTO DE APOYO Y MOVERE EL MUNDO" afirmo Arquímedes de Siracusa, allá en Sicilia, hace más de 2.000 años, refiriéndose a la palanca como herramienta multiplicadora de fuerza. Aplicando la fuerza de una persona a gran distancia del punto de apoyo se pueden levantar grandes pesos.

**9.- La salud es también la capacidad para el manejo y la gestión de la ansiedad y el sufrimiento. ¿No te parece que el umbral del sufrimiento ha bajado muchísimo, si lo comparamos con lo vivido y cómo lo han vivido generaciones anteriores. Vivimos en el imperio del placer y sin embargo a parir se le teme como lo más doloroso.**

De primeras parece que si. Que lo tenemos todo mas fácil. Pero no me atrevo a asegurar nada. Conozco solo pequeñas partes de la realidad pasada y de la presente. Antes cuando miraba al pasado, la vista me alcanzaba hasta el supuesto nacimiento del niño Jesús. Pero la historia humana es inmensa. Dos mil años no es nada. Tal vez haya habido momentos en la historia de la humanidad, o ciertos grupos humanos que han llevado una vida mas serena y dichosa. Hoy en día podemos hacer intervenciones quirúrgicas imposibles de hacer en el pasado, pero también existe un poder de destrucción que entonces no había.

Creo que hay una especie de rivalidad entre lo viejo y lo nuevo, la tradición y el progreso, lo natural y lo artificial. Creo que ahí también se incluye la rivalidad entre aprender euskera (algo antiguo, defender la identidad, la diversidad cultural) o aprender ingles (uniformidad, globalización) Se suele escuchar: "No te puedes oponer al progreso inevitable, a los avances de la ciencia. Hay que evolucionar". Se esta empezando a hablar del principio de la prudencia, por los daños irreversibles que han podido causar supuestos "avances científicos", como los accidentes radiactivos o los pesticidas.

En los últimos años lo que suelo decir que "lo único claro que tengo es que no tengo nada claro". Eso de "solo se que no se nada". Cada vez somos mas los humanos

que poblamos el planeta, vamos muy corriendo, las decisiones las toman solo unos pocos. Las miles de sustancias contaminantes que estamos echando a la corteza terrestre, acabaran depositándose en la corteza cerebral de los embriones y recién nacidos. ¿A donde nos van a llevar los avances de la ciencia? Dicen que en pocos años gracias a la ciencia suprimiremos la menstruación de las mujeres y los embarazos. Cada vez somos mas capaces de transformar la naturaleza: manipulamos los átomos, los genes,... Una vez que podamos hacerlo ¿Por que no hacerlo? Si eso además me produce beneficios económicos ¿Por que no hacerlo?

**10.- ¿Y el cáncer? ¿Está en aumento? ¿Y la salud mental? ¿Estamos mas locos que nunca? ¿Hay alternativas realmente eficaces al tranquilizante o antidepresivo? ¿Parir sin anestesia? ¿Nacer en familia o en el hospital? ¿Y el derecho a una muerte digna? ¿Y la salud laboral?**

Ya, ya veo que tanto tu como los lectores de NABARRA, aun tenéis la capacidad de haceros preguntas y tenéis muchas ganas de informaros de temas de “vital importancia”. Para satisfacer tanta curiosidad hace falta de un tiempo. Cuando TXALAPARTA me sugirió recopilar en un libro los tres monográficos que me habían publicado la revista “PUNTO Y HORA DE EUSKAL HERRIA”, preferí poner a disposición de los lectores la información que había acumulado. Y ahí hago pequeñas introducciones a muchos temas. Un libro tampoco era suficiente, pero puse en el un montón de pistas para seguir buscando. Y hablaba de la necesidad de crear Centros de Información en materia de salud física, mental, social y ambiental. Facilitar el estudio imparcial tanto a trabajadores de la sanidad, como a los usuarios, padres, a maestros, a trabajadores de los medios de comunicación, a cocineros, a productores y vendedores de alimentos, etc. Un Centro de estudios de conocimientos de vital importancia, seria un punto de apoyo multiplicador de fuerzas.