



BUELTARIK GABEKO ETENAK

Datuak setatsiak dira; iltzatuta daude suizidio kopuruak, beheara egin ezinik. Osasun publikoarekin lotutako agendetan gaia sartzeko eskeak gero eta ohikoagoak dira: prebentzioa sustatzekoak. Horretarako, ordea, gaia sakon ezagutzea garrantzitsua da, eta mendeetako tabua apurtzera egitea.

Arantxa Iraola

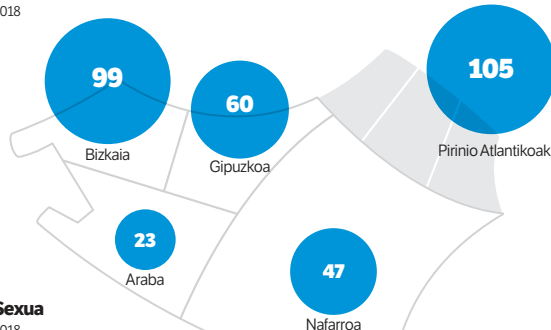
Suizidioez» hitz egin behar da: singularra desterratuta, pluralean. Bat datoz horretan aditu gehienak. Psikiatra da Blanca Morera, bioetika auzietan ere badihardu, eta argi du gaiaz aritzeko orduan zertzelada finak hautatzera egin behar dela. «Hortxe daude, adibidez, era buruargian ebatzitaiko suizidioak». Askatasun ekin tzak. Usu, ordea, buruko nahas menduen ondorioa dira: iluntasunarena. «Izan daiteke atzean dagoelako buruko gaitz bat, edo pertsona bat gaingaitu egiten duelako auzi emozional jakin batek. Horrelakoak sarri ikusten dira, esaterako, nerabeen artean: egoera batek gain hartzen die, eta ez dakite nola bideratu. Ez dut esan nahi halakoetan beti buruko nahas mendu bat dagoenik, baina emozionalki eta kognitiboki normaltzat, orekatutzat edo baretsutzat har ezin daitezkeen egoerak dira». Oso indartsuak: «Izan ere, guztiok gaingaitzen gaituzte noizbait emozioek. Baina bizirik irauteko dugun sena amiltzeko adina gailentzen zaizkigunean, distortsio maila handia dagoela esan nahi du horrek. Izan ere, sen hori oso-oso indartsua da». Pairamendu handia dago, beraz, suizidio kasu gehien atzean: uharre den bakardadean usu. «Une horretan, oro har, jendea bakarrik sentitzen da: bakarrik, desesperantzen erdian». Artegatasun eta oinaze handia sortzen dute inguruan suizidioek: ezin ulertua. EHuko irakaslea da Mabel Marijuan, bioetika gaietan aditua, eta auzitegi medikua. «Halakoetan, zentzua bilatzeko ahalegina egiten da: 'Gaixo egongo zen', 'drogak kontsumituko zituen'... Beti bilatu behar izaten dugu kausa bat: oso gogorra egiten zaigu, bestela, egoera. Finean, bizitza da dugun gauza bakarra. Eta pentsatzen duzu: 'Norbaitek pentsa dezake, bizitzak, opari honek, ez duela merezi?».

Baina datuak setatsiak dira: OME Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, urtean 800.000 pertsona inguruk egiten dute beren buruaz beste, eta, azken sei hamarraldietan, %50 ugarritu dira kasuak. Hego Euskal Herrian, adibidez, iaz, 229 pertsonak egin zuten beren buruaz beste; %76 gizonak ziren. Suizidio tasa EB Europako Batasunekoaren —100.000 biztanleko 11 kasu— azpitik dago Hego Euskal Herrian; zortzi da. Handiagoa, berriz, Pirinio Atlantikoetan: hamasei. Egun,

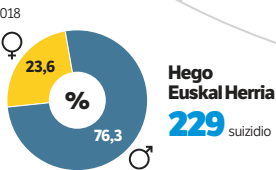
Suizidioa

SUIZIDIOAK

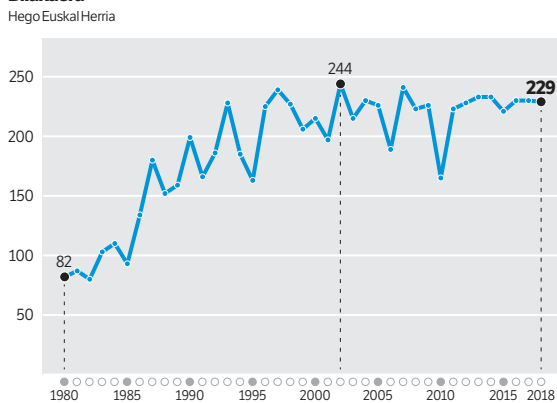
Herrialdeka
2018



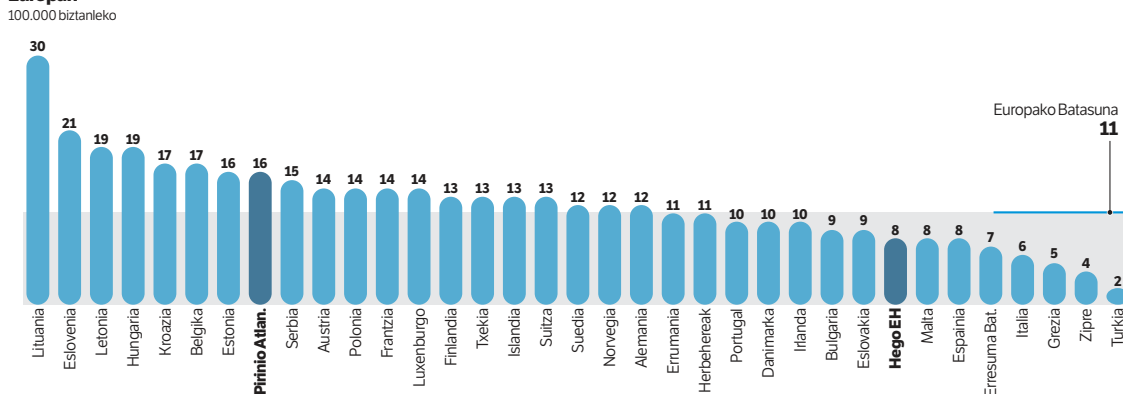
Sexua
2018



Bilakaera
Hego Euskal Herria



Europar
100.000 biztanleko



ITURRIA: INE, CEPID, EUROSTAT

errepideetako ezbeharretan baino gehiago hiltzen dira beren buruaz beste eginda; heriotza kausa nagusia da 40 urtetik azpikoetan, istripuen ostean. Datuei so ikusten den erretratu horretan, lauso asko ikusten ditu Cristina Blacok: gehiegi. Soziologoa da, Aidatu Euskal Suizidiologia Elkarte-kidea, eta suizidio bat gertu pairatu duen senitarkeoa. «Estatistika ofizialek beren buruaz beste egiten duten pertsonen soslai oso zehatza ez dute erakusten. Adina, sexua, metodoa, bizilekua, eta heriotza jazo den tokia: horietatik jasotzen dira».

Horien araberrako argazkia egin behar da: «Adinari begira, adibidez, gehienek 30-50 urte artean dituzte: bolumenik handiena hor dago. Baina tasak handiagoak dira, adibidez, zenbait adin tartetan: kasurako, 100.000 biztanleko hogeitaz suizidiora heltzen dira 80tik urtetik gorakoetan. Lau heriotzatik hiru gizonenak dira, eta hori errepikatu egiten da urteetan: iraunkorki». Datuen bilakaera etsigarria da: «Ez dago hazkunde esponentzialik, baina ez dira jais-ten». Eta diren guztiak ez daude estatistiketan. «Kontuan hartu behar dugu ezkutuan geratzen direla kasu asko. OMEK berak dio: suizidioen erregistro ofizialak erre-alak baino apalagoak dira. Izan ere, oso zaila izaten da zenbait kasu suizidioak izan direla frogatzea. Jakina, demagun pertsona bat urkatuta aurkitzen dutela, eta frogatzen dela hirugarren pertsona batek ez duela esku hartu: hor argi dago. Baina, adibidez, eroriko batean, nola frogatu? Gero, beste askotan, oso probalea izanda ere, ezkutatzera egiten da; Poliziak berak, sarri, familiarengatik edo dena delakoarengatik». Soslai doiagoak osatze aldera, tresna berriak garatzearen aldekoa da Blanco, heriotzaren osteko ikerketa sakonagoak: «Azterketa horietan *post mortem* ikertzen da hildakoa-aren inguru sozial eta administ-razioa: berriki medikuarenera joan zen, zer historia kliniko zuen, bu-ruko gaitzen bat zuen, lanean ari zen, zer lanbide zuen, zer familia egoera zuen... Uste dut informazio horrek balio handia duela suiz-idioak hobeto ezagutzeko».

Askotarikoak

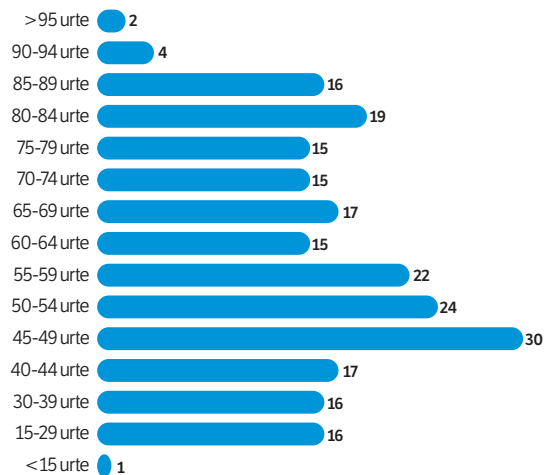
Gaiak eskatzen duen ikuskera pluralaren erakusgarri, suizidiora bultzatzen duten egoerak asko dira; baina zuztarrean usu agertzen dira hainbat aldagai errepikatuta. Buruko gaixotasun bat duten per-sonen eta haien senideen elkar-te- en Araba, Bizkaia eta Gipuzkoako Federazio Fedefesek, berriki, da-

tu batzuk plazaratu ditu nahas- mendu klase horien mundu egu- naren, eta, horien arabera, kasu- en %90 buruko osasun arazo-ekin lotuta egon ohi dira; horien ar- tean, ordea, %70k ez zuten osasun- mentaleko sarean erregistrorik izan inoiz. Bestalde, %46k ez zeki- ten horrelako arazorik zutenik ere. Hainbat adituren aburuz,

OMEK emandako datuak dira ho- riek, eta «mantra baten» gisara errepikatzen dira usuegi, baina datu doiagoak lortzera egin behar da. Fedefeseko kudeatzaile Mari Jose Canoren iritzian, errealtate- an ikusten dutenarekin bateraga- rriak iruditzen zaizkie datuak; haien talaiatik maiz ikusten dute osasun sistematik kanpo daude-

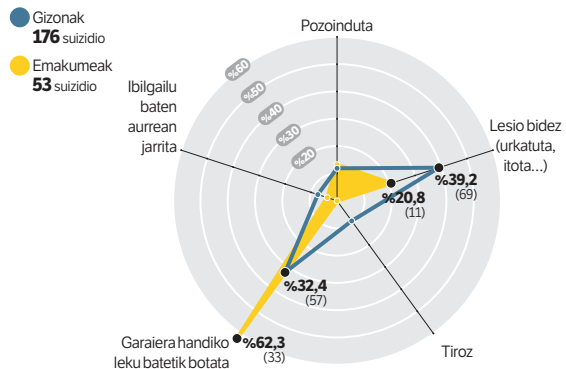
Adina

2018, Hego Euskal Herria



Norber buruaz beste egiteko moduak

2018, Hego Euskal Herria



men «pairamendu» egoerak atzemateko beharra. Areago, osasun sistema barruan ere hobetu behar da gaixoen arta. «Badira pazienteak kexu direnak; kontsultetan arta oso azkarra dela esaten dute, behar adina entzute-ko astirik ez dagoela...», onartu du. «Oro har, hala ere, profesio- nalen kontzientzia gora ari da».

Bitartean, suizidioen atzean dauden istorioak askotarikoak direla ulertzea garrantzitsua da. «Esaterako, nortasunaren nahasmenduak-eta daudenean, sarri, suizidioa, benetan hiltzeko desioa bainoago, erregazioa era- kusteko ekintza bat izaten da.

(Hurrengo orrialdean jarraitzen du)

(Aurreko orrialdetik dator)

Halakoetan, egoten da zenbaite-tan sentimendu hau: 'Izorra dai-tezela denak', azaldu du More-rak. Izaeraren antzaldatze bat ere egoten da hainbatetan, biologia-ren iruzur bat: «Adibidez, gaixo psikotiko batek bere barruan ahotsak entzuten dituenean, eta haiek bere burua leihotik bota-zeko agintzen diotenean, per-sona horrek, berez, ez du hiltze-ko nahirik. Jakina, suizidioen ze-rendara doa kasu hori ere. Baina gaitzaren ondorio da heriotza hori». Suizidioen pluraltasun horretan, ekintza «libreak» ere izan daitezkeela ezin da ahantzi, Moreraren ustez. «Nik, adibidez, izan ditut pazienteak, eri egon gabe, deprimituta egon gabe, mintzatu zaizkidanak beren he-riortzaz beren ez-bizitzaren ba-rruko proiektu gisara: ulertuta, betiere, beren bizitzak ja ez zuela zentzurik. Nahastuta egon naite-ke, baina nik halako zenbait kasu-tan inolako kausa psikopatolo-gikorik ez dut ikusi».

Ondarearen izaera

Uste du kasu horietan auzia euta-nasiaren eta suizidio lagundua-ren eremuan ipini behar dela. Biak dira legez kanpokoak gaur egun Espainiako eta Frantziako legerietan, baina biak legezatzee-aren aldeko mugimendu indar-tsuak badira eta Espainiako Par-lamentuan, kasurako, lege proiektu bat bada «pairamen-du» egoerak saiheste aldera praktika horiek legezatzeko atea ireki dezakeena. Betiere, tentu handiz arautu beharreko eremua dela pentsatzen du Morerak: «Logikoa da murriztaileak iza-rea; bizitza ondare zoragarria da;

hori eztabaida ezina da. Beste au-zia da: ondare absolutua da?».

Ateak irekitzearen aldekoa da. «Nik, adibidez, eskizofrenia akti-bo bati, eldarnioetan-eta dagoe-nean, ez nioke inoiz biderik emango suizidio lagundu batera-ko». Behin gaixoa bere onera eto-rrita, ordea, haren hitza aintzat hartu behar dela uste du: beste edonorenaren pare. «Buruko gaitzetan, ez dago diagnostikorik pertsona erabakiak hartzeko gai-tasungabetzen duenik; gaitzak eragindako egoera mentalak izan daitezke gaitasungabetzeko mo-tibo, ez diagnostikoa». Bide hor-reetan aurrera egitean ez du ikus-ten kontraesanik: «Lendea suizi-datzearen kontrako borrokan egon zaitezke, eta, bidez batez, pertsonen bizitza duin baten al-dekoan, eta hala ez dutenek, ate-rabide bat izatekoan: ez dira bate-raezinak». Bat dator horretan Marijuan: «Gizarteak babestu egin behar ditu kalteberak. Zen-bat? Bada, ahal bada, ekintza egi-

tea saihesteko adina. Baina ez so-bera ere: haientzat zentzua duen ekintza bakarra hori bada, egite-ko era ez zaie egotzi behar. Jakina, oreka hori oso zaila da».

Horregatik, argi du «testuingu-rua» beti zorrotzasunez aztertu behar dela, egoera kalteberak atzemate eta konpontze aldera: «Imajina ezazu, norbaitek, po-breziaren ondorioz, bakardatea-ren ondorioz, suizidioaren hautua duela buruan». Auzitegi mediku ibilia da Marijuan, hainbat suizi-dio kasu gertuan ikustea egokitu zitzaion jardunbide horretan, eta heriotza horietako asko saihestu egin zitezkeela sentitu zuen maiz. «Zerbait egin ez izanaren senti-mendua hor dago». Argi du urrats horiek indibiduoaren eta komu-nitatearen arteko deman egin be-har direla: orekari ariketa beti ar-tegarrietan. «Izan ere, gizakia-ren autonomia eta askatasuna daude, batetik. Komunitatea, bes-tetik: gizakiari babesa emateko. Bien arteko oreka oso zaila da. Ko-

Suizidioa

munitateak lur jota laga zaitzake; indibidualismoak ere amildegian behera bultza zaitzake».

Prebenitzera

Suizidioaz gero eta ozenago hitz egiten da, eta prebenitzeko aurre-ra egiteko eskabideak ere gero eta ugariagoak dira. Gizartearen pre-sioaren ondorioz ditut Blancok aldarri horiek; suizidioaren baten esperientzia gertuan bizi izan du-ten gizon eta emakumeen ahal-duntzearen emaitza direla pen-tsatzen du. «Gaia, hein handi ba-tean, atera da gizarte zibilaren ekarpenari esker, suizidio kasuak gertuan izan dituzten familie-keratu dituzten elkarten bitartez, bereziki. Katalunian hasi ziren aurrena talde horiek, 2012an. 2014tik elkarteak ugartzen joan dira: ondorioz, auzia agerian utzi dugu. Izan ere, instituzioen eta osasun erakundeentzat gaia ez da berria, lehendik dator. Zergatik orain? Bada, hor gaudelako». Prebenitzioak, hala ere, baditu

zailtasunak. Psikiatriaren mugak, adibidez, hor daudela onartu du Morerak. «Depresioaren kontra-ko botikek, esaterako, asteak be-har izaten dituzte maiz eragina izaten hasteko». Eta arreta handia behar izaten dute pazienteek. «Zenbat familiak eman diezai-o-kete egun 24 orduko arta, arta etengabea, pertsona bati? Oso zai-la da. Eta, bestela, zer egin behar da, pertsona horiek zentro psikia-triko batean sartu? Eta zein aukera dute beren bizitza bideratzeko ha-lako zentro batean egonda? Onar-tu behar da porrot indize bat izan-go dugula beti. Suizidio guztiak ezin dira prebenitu. Argi esan be-har da hori; aratz esplikatuz behar zaio gizarteari, lagunduko duela-ko, gainera, erruaren zama senti-tzen duten familia askori karga hori kentzen gainetik. Hori bai, ziurtatu behar dugu egin behar di-ren urratsetan deusek ere ez digu-la irhes egingo», ohartarazi du.

Gaia plazara ateratzen ari den honetan, paradigma berri eta erai-

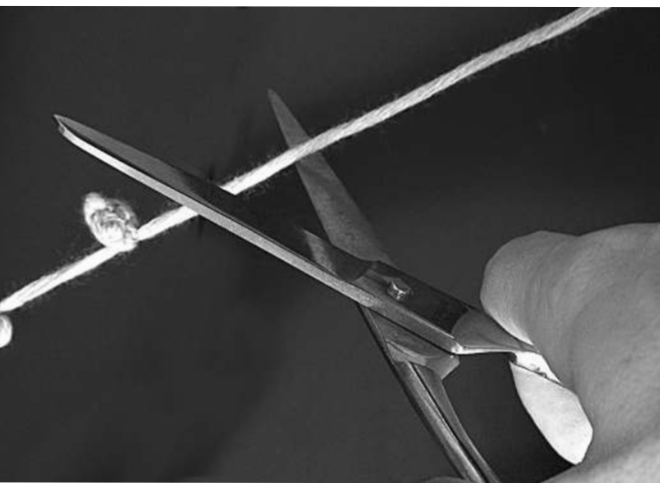


Ezkutuan geratzen dira kasu asko. OMEk berak dio: erregistro ofizialak erreala baino apalagoak dira»

Cristina Blanco
Soziologoa

«Suizidio guztiak ezin dira prebenitu. Hori bai, ziurtatu behar dugu egin beharrekoetan ez digula deusek irhes egingo»

Blanca Morera
Psikiatra



«Bizitzaren zentzu positiboaz mintzatzea da agian gakoa»

Ernesto Gutierrez-Crespo • Psikologoa

Adingabeen suizidioak saiheste aldera, emozioen kudeaketari lekua egin behar zaiola uste du Gutierrez-Crespok; gainerakoan, pairamendu egoerak sobera korapila daitezke.

A. Iraola

Psikologo eta pedagogoa da Ernesto Gutierrez-Crespo. Araba, Bizkai eta Gipuzkoako Apside Psikopedagogia elkarteko kidea. Adingabeen suizidioaren gaia landu izan du. Ez dira kasu asko izaten; baina hor daude, eta aparteko berezitasunak dituzte: «Nerabeek, normalean, emozioek gainezka egiten dietelako egiten dute beren buruaz beste».

Garrantzitsua da gaiaz mintzatzea, ezta? Ez ezkutatzea.

Suizidioaz mintzatzea bainoago, bizitzaren zentzu positiboaz hitz egitea da agian gakoa, eta planteatzea zer baliabide ditugun zailtasunak ditugunean: gaizki gaude-nean. Izan ere, zenbaitetan, bizi-tzak gogor hartzen gaitu.



MARISOL RAMIREZ / FOKU

Zein ezaugarri ditu nerabeen artean suizidioak?

Nerabezaroan, oro har, burmuinaren zati ez-arrazionalak, emozioekin lotuta dagoen horrek, berebiziko garrantzia du, eta, usu, arrazoiarekin lotuta dagoen zatiak ez du mende hartzen. Ondorioz, errazagoa da emozioen araberako jokaerak izatea. Beraz,

auzi korapilatsu bat baduzu, dela familia girokoa, edo lagunartekoa, edo bikote erlazioren baten barrukoa, eta horri, gainera, oldarkortasuna eransten badiozu, bada, horrek nahi ez zenituzkeen gauzak gaitera eraman zaitzake.

Alerta zantzuak zein izaten dira?

Bada, adi ibili behar da oldarkortasun handia duten pertsonekin, kontaktu sozial urriki izatea ere arrisku faktorea izan daiteke, eta badira gehiago: gorabehera psikologikoak izatea, arazoei aurre egiteko zailtasunak izatea, alkohola edo drogak kontsumitzen aritzea... Beraz, eskoletan, bereziki, babesa landu behar da. Gazteei irakatsi behar zaie emozioak kudeatzen, eta adierazi behar zaie zailtasunen bat dutenean noren-gana jo dezaket. Erreferen-

kitzailago batera egin behar dela uste du Marijuaneak. «Garai batean, madarikatutako pertsonak izaten ziren beren buruaz beste egin dakoak. Familiak ere markatuta geratzen ziren: izan ere, komunitateari egindako eraso bat zen hura. Gaur egun, inork ez ditu kondenatzen, baina, hein batean, abandonatu egin ditugu laguntza eskean egon zitezkeen hainbat pertsona: ez ditugu ikusi ere egin».

Horregatik, prebentzioan urratsak egitea garrantzitsua da: psikopatologiak atzematera eta tratatzea egin behar da, pertsona bat antzaldak dezaizaten egoera astungarriak saihestera, jendea suizidioaren gainean heztera... Prozesu horien hauspo gisara garrantzitsua



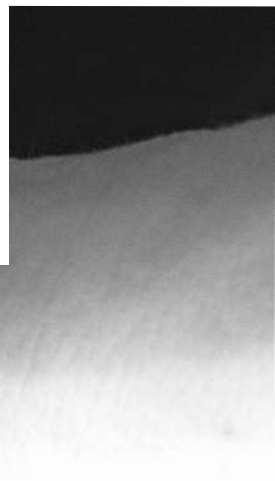
Gizarteak babestu egin behar ditu kalteberak. Zenbat? Bada, ahal bada, ekintza egitea saihesteko adina»

Mabel Marijuan
Bioetika gaietan aditua

«Badira pazienteak kexu; kontsultetan arta azkarra dela diote. Hala ere, profesionalen kontzientzia gora ari da»

Mari Jose Cano
Federafeko buruko erien federazioko kudeatzailea

iruditzen zaie denei gaiaz solastatzea. «Lehen, pentsatzen zen suizidioa aipatze hutsak areagotu egiten zuela arriskua. Orain, gaiari buruzko galdera egiten dugu kontsultetan, eta familia medikuak ere bultzatzen ditugu horretara. Izan ere, mintzatzeak gehiago darama suizidiorako joera desaktibatzen, aktibatzen baino», azaldu du Morerak. «Norbaitek suizidioa aipatzen duenean, hitz egin dezagun: mintza gaitzean gertatzen zaionaz, sentitzen duenaz. Kontua ez da deus arazoitza, entzutea baikik». Horrela, gaiaren inguruko estigma arintzen ari dena da. «Izan ere, buruko gaitzek, oro har, artegatasuna sortzen dute, ezinezona; buruko gaixo itxura duen norbaitek ikusi orduko, espaloiz aldatzeko joera hortxe dago. Suizidioaren arazoa buruko eritasunen inguruko estigmaren bera da; gerra bera da bietan». Bat dator horretan Cano: «Estigma errepikatu egiten da».



tziatzko pertsonak eduki behar dituzte; orientatzaile edo tutoreak izan daitezke. Askotan, ordea, horrelakorik ez da izaten zentroetan; alor akademikoa gailentzen da, eta ikasleen alde pertsonalena usu ikusi ere ez da egiten. Sendiek

«Alor akademikoa gailentzen da, eta ikasleen alde pertsonalena, usu, ikusi ere ez da egiten»

ere, noski, argi izan behar dute aldi zaila dela nerabezaroa: krisi aroa da, eta adi egon behar da. **Eskolako jazarpen kasuekin eta erie ibili beharko da...**

Nerabezaroen lagunak oso-oso garrantzitsuak dira, eta alor horretan zerbaitek ez ongi joatea alarma eragiteko moduko aldagai

izan daiteke. Erresilientzia lantzea ere garrantzitsua da: zailtasunetik aurre egiteko gaitasuna. Izan ere, bizitzan beti izango dira arazoak: une batean ez bada, bestean. Babilabideak behar dira horietan aurrerantzean. Dinamika horiek lantzeko beharko lirateke emozioetan hezteko programen bidez. Usu, curriculumetan txertatzen zailak dira halakoak, baina, oro har, eskoletan gero eta argiago dute egin behar dela.

Buruko nahasteak dituzten nerabeak zaurgarriagoak dira. Ematen zaie gaur egun behar adinako sostengua gazteoi?

Adingabeentzakoak diren buruko osasuneko zerbitzuak gainezka daude maiz. Aldarrikatu beharreko eremu bat da.

Pasabanek baretasun eta argitasun irmoarekin azaldu ohi ditu buruko nahasmendu baten ondorioz dituen gorabeherak eta, iluntasunak irentsita sentituta, bere buruaz beste egiteko ere izan dituen joerak.

Edurne Pasaban «Sentitzen nuen hori zela nire aukera bakarra»

A. Iraola Donostia

Edurne Pasaban mendizaleak (Tolosa, Gipuzkoa, 1973) harrokonta dezake munduko bazterrik liluragarrietakoak ezagutu dituela; hain justu, hamalau 8.000koetara igoa da, eta balentria hori lortu zuen lehen andrea izan zen. Horrek eman dio sona, eta ospea. Aldiz, gordin asko mintzo da ilunaz ere: barruan zenbaitetan esnatzen zaizkion mamuez. Oroitzen du bikote harreman baten hausturak eraman zuela, lehenbizikoz, oro beltz den tunelera. «Baina bidea askoz ere luzeagoa da; atzetik badituzu beste gauza batzuk. Hori ikasi dut gero, medikuntan ibili ondoren: zure azterketa egiten dutenean». Hainbatetan egin du bere buruaz beste egiteko ahalegina, 2006an lehen aldiz hondoa jo zuenetik. «Baina aurretik ere sentitu izan nuen: 'Beti mahukapean geratuko zaidan karta izango da hori; beti geratuko zait hori egiteko aukera'. Eta une jakin batean, hainbesterako estutasuna sentitzen duzu, hainbesteko ezinezona, bada, hartu egiten duzu. Baina aurretik burutik pasatu zaizu; nire esperientzia, behintzat, hori da. Lehendik ere sentitu izan nuen: 'Min horrekin bukatu nahi dudanean, aukera hor dago'. Are gehiago, maiz sentitzen nuen hori zela nire aukera bakarra».

Tristurak irentsi egin zuen, baina argi du ingurukoak —eta bera ere— gertatzen ari zenaren larritasunaz ez zirela jabetzen. «Arazo bat dago hor; zure ondokoek ez dakite ongi ezberdintzen zer den triste egotea eta zer den depresio bat izatea. Hain da ezezaguna hau guztia! Beharbada, orain, alerterik lehenago erreparatzen zaie, baina zuk pentsa! Arazoaren iturburua, gainera, kasu honetan izan zen, mutil batek utzi egin ninduela. Bada, zer pentsatuko dute, bada, zure ondokoek? 'Badira mutil gehiago'. Eta zenbat aldiz entzun



Edurne Pasaban asteon, Donostian. MAIALEN ANDRES / FOKU

ote nuen: 'Zure bizitza perfektua da!'. Ez du ezertan laguntzen horrek: zeure burua itxita dago halakoetarako». Alde horretatik, uste du buruko osasuneko profesionalekin izan duen harremanak beretzat berebiziko garrantzia izan duela, eta buruko eritasun bat duela onartzen du argi, lehen pertsonan: «Guk, gaixook».

«Zenbat aldiz entzun ote nuen: 'Zure bizitza perfektua da!'. Ez du laguntzen; zeure burua itxita dago halakoetarako»

Arazo fisikoez hitz egiten den moduan, buruko osasun arazoez arazatz hitz egitea ere beharrezkoa dela defendatzen du «Niri, esaterako, botikak hartzeak ere asko lagundu dit. Aldiz, estigma bat dago gai horren inguruan. Ematen du nik erietxe psikiatriko batean egin naizela esaten badut ez dakit zer esan nahi duela horrek». Sarri sentitu du hori, baita gertukoenen partetik ere: gehien maite duten horien hitz eta jarreretan: «Hara, nik ondo gogoan dut; Errege egun batean izan nuen lehen ospitaleratzea... Aitarekin, amarekin eta anaiarekin joan nintzen. Haiek etxerako bueltan zirela, anaiak esan zion aitari: 'Eman buelta! Eman buelta! Nola utziko dugu hor Edurne! Erietxe psikiatriko batean!'. Bada, niri oso ondo etorri zitzaidan ospitaleratze hori». Horregatik ari da, bereziki, estigma

horren kontra: «Gutxienean hori irabazten badugu! Izan ere, zer da ba pilula bat hartzea? Gorputzeko beste edozein ataletako arazoa duzu, eta lasai kontatzen duzu. Zergatik ez buruko gaixotasun batean? Bada, kasu horietan ere zerbaitek ez du ondo funtzionatzen: oso sinplea da. Eta nik hamalau zortzimilakoak egiten egunero

hartzten nuen nire pilula; 7.000 metrotik gora, denda barruan. Eta atera kontuak egoera, muturrerako erabakiak hartu behar nituen». Botika

dosi egokiarekin, nahierako bizimodua izan daitekeela dio. 2 urteko haur baten ama da orain: «Handitzen denerako, gaiaz ezberdin hitz egitea espero dut».

Beldurrik gabe

Izan ditu gorabeherak gaixotasunean, eta badaki berriro iluntasuna hurbil dakiokela. «Baina ez daukat beldurrik», azaldu du. «Orain, oso ondo nago, egonkor, baina badakit bueltatu daitekeela. Izan ere, badakit orain zein den bidea. Are gehiago, semaforoa hasten denean laranja jartzen, ja sumatzen du: 'Kontuz, kontuz'. Eta ez daukat inolako nagikeriarik telefonoa hartzeko, eta kontsulta bat hitzartzeko. Izan ere, nik ez dut berriro hor sartu nahi. Ez gaude betirako libre. Baina berdin du. Nor dago oroz libre? Beraz, ez; ez nau beldurtzen».

Arantxa Iraola

Egin zerbait', esan zigun: 'Ezin dugu horrela jarraitu'». Nafarroako osasun sare publikoko eguneko zentro psikogeriatriko-ko zuzendari Adriana Goñiren oroitzapenen arabera, larrimina ezkutatu ezinik hurbildu zitzaizen 2013an Nafarroako Gobernuako Gizarte Politiketako kontseilari Iñigo Alli gobernuko hainbat alorretako ordezkari: «Itxaropenaren Telefonoko eragileekin eta mintzatua zen, eta haiek adierazi zioten gainezka eginda zeudela suizidio kasuen inguruko deiekin». 2014an, eskari hari atxikita, protokolo bat aurkeztu zuen Nafarroako Gobernuak, gaiaren inguruan herrialdean eginiko lehen: *Jarrera suiziden aurreko prebentzioa eta ekintza*. Goñik onartu du, bost urteren buruan, balorazioan, oro ez dela gozoa. Ez dute agiria nahi adina ezagutarazi: «Administrazioaren erdiak ez du irakurri ere egin». Ez dute behar bezala egokitzen asmatu ere: «Protokoloaren inguruan eratu zen batzordea, hein batean, lo egon da. Agiria eraberritzeko garaia da». Hutsetik abiatuta, egin diren urratsak aintzat hartzeko modukoak direla uste du, baina ezin dela bertan goxo geratu: «Lan handia dugu». Izan ere, gero eta usuago eskatzen dira suizidioari aurrea hartzeko neurriak.

Eusko Jaurlaritzan labetik atera berria dute plan oso bat: *Suizidioa prebentzeko estrategia*. Osasun sailburu Nekane Murgak iragan ekainean aurkeztu zuen. Andrea Gabilondo psikiatrak parte hartu du estrategia ontzeko prozesuan. Xedeetako bat gaia plazara ateratzea da, egun suizidioaren inguruan dagoen «estigmatizazioak» kaltea besterik ez dakarrela iritzita: «Ondorioak oso argiak eta negatiboak dira. Esaterako, laguntza behar duten pertsonak ez dute erraz eskatzen, zer gertatzen ari den ez dakitelako, edo laguntza eskatzera ausartzen ez direlako. Halaber, inguruan dauden pertsonak alarma seinaleak ez dituzte ezagutzen, eta, horren ondorioz, ez dute ezer egiten». Buruko nahasmenduak suizidiorako arrisku faktore nabarmena dira, eta estigmaren itzala maiz sentitzen dutela onartu du Gipuzkoako buruko gaixoen elkarte Agifeseko psikologo Maider Gorostidik ere. «Litekeena da pertsona askori burutik ere ez pasatzea: 'Gaizki nago'. Askotan gaitasunik ere ez duzu gaizki zaudela konturatzen». Ezkutuan eta laguntza pre-



Nork bere bakardadean hartutako erabakia bainoago, osasun publikoko arazotzat hartzen da gero eta usuagotan suizidioa; hastapenetan dira prebentzio plan zabalak.

Iluna saihesteko neurriak

mian dauden pertsona horiek go-goan, programa bat atondu dute elkartean pertsona horiengana heltzeko: Hurbildu. Arloan egin daitezkeen aurrerabideek berebiziko garrantzia dute, Gabilondoren iritziz: «Izan ere, transmititu behar da suizidioa osasun publikoko arazo bat dela». Bide horretan, fenomenoak hobeto ezagutzera ere egin behar dela onartu du: «Asmoetako bat da zaintza epidemiologikoa hobetzeko behatoki berezi bat sortzea».

Osasun sistemara begira josten dira prebentzioa lantzeko neurri asko. Lehen mailako artan eta larrialdietan ari diren profesionalen trebakuntza hobetzea da, adibi-

de, xedeetako bat Jaurlaritzaren planean. «Izan ere, suizidio arriskua askotan oharkabea pasatzen zaie; zeren eta pertsonak sarri ez baitu bere buruaz beste egiteko ideien harira kontsultatzen, baizik eta beste gauza batzuegatik: gaixotasun fisikoak, mina, antsietatea...». Buruko osasuneko sarean ere badituzte helburuak; «arreta azkar eta eraginkorra» bermatzea da asmoa. Goñik ere adierazi du Osasunbidean zer hobetua badela, badirela gabeziak: «Osasun sistema motela da sarri, edo ez die bila dabilzan pertsoneri behar dutena ematen».

Hutsak saiheste aldera, «suizidioaren arrisku kodea» erabil-

tzen hastekoa da Osakidetza. «Beren buruaz beste egiteko arrisku handian dauden pazienteen identifikazioa eta jarraipena hobetzeko tresna da», azaldu du Gabilondok. Historia klinikoari lotutako abisu sistema bat ekarriko du. Nafarroan ere antzeko zerbait jartzea aztertzen ari direla azaldu du Goñik. «Izan ere, ez da ulertzen halako informazioa ez agertzea». Aitortu du, «konfidentzialtasun motiboak tarteko», neurri horrek dudak sor ditzakeela, baina erabilera ona izan dezakeela uste du, eta baleko tresnatzat du: «Nire historian, esaterako, hortxe jartzen du hiru alergiaz ditudala. Bada, agian, pa-

ziente baten kasuan, epe jakin batean, eman behar da suizidio arriskuaren berri ere». Neurria baztertu gabe ere, historia klinikoan egiten diren aipamenak tentu handiz egin behar direla nabarmendu du Gorostidik: «Depresio bat eduki izanak ez du esan nahi betiko etiketatuta geratu behar duzunik». Administrazioek «ibilbide kliniko zehatzak» eta «denbora epeak» ere zehaztu nahi dituzte suizidio arriskuan dauden pertsonen kontsultak ez sobera atzeratzeko.

Jakina, osasun arloan eremu ezinbestekoa izango da trebakuntza, eta zer hobetua bada. Medikuntzako gradu ikasketak



Asmoetako bat da zaintza epidemiologikoa hobetzeko behatoki berezi bat sortzea»

Andrea Gabilondo
 Psikiatra Osakidetza



Osasun sistema motela da sarri, edo ez die bila dabilzan pertsoneri behar dutena ematen»

Adriana Goñi
 Nafarroako osasun sistemako aditua



Litekeena da pertsona askori burutik ere ez pasatzea: 'Gaizki nago'. Askotan gaitasunik ere ez duzu konturatzen»

Maider Gorostidi
 Agifeseko psikologo



Ikasgai batean ere ez zidaten suizidioaz hitz egin. Soilik 5. mailan izan genuen aipamen bat, Psikiatريان»

Amia Orbegozo
 Medikuntza gradu amaite berri du

HEDABIDEAK

Bi efektu zedarritu dituzte hedabideetan suizidioaz jarduteko irizpideak. Horra:

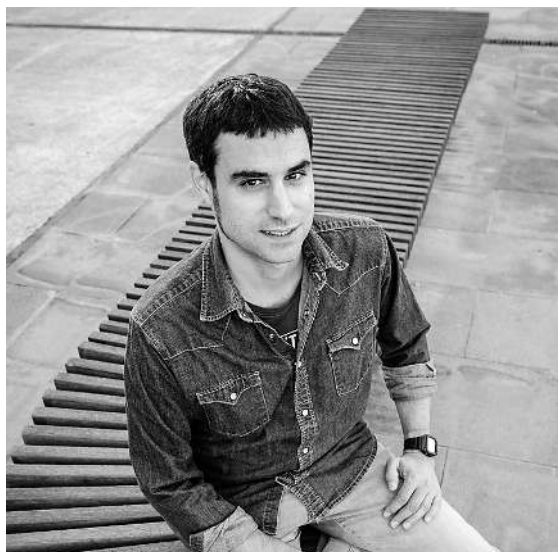
Werther efektua

Goethek 1774an argitaratutako liburu batek —*Werther gaztearen arrangurak*—aldi hartan suizidio olde bat ekarri zuela gogora ekarrita, 1970eko hamarraldian obra horretan oinarritutako izena jarri zioten suizidioen gaineko albisteak argitaratzeak horiek ugartzen zizutela defendatzeko efektuari: *Werther efektua*. Berriak leituta, imitazioz, jendeak bere buruaz beste egiteko arriskua igotzen dela argudiatzen du.

Papageno efektua

2000ko hamarraldian hainbat aditu hasi ziren esaten arazoa ez zela suizidioaz hitz egitea, gaia era okerrean lantzea baizik. Hainbat ikerketa egin dira, eta *Papageno efektua* deitua doitu dute: berrien lanketa egokia bada, prebentziorako onura dakartela defendatzen du. Mozarten *Txirula magikoa* operako Papageno pertsonaia du sorburua izenak.

Suizidioa
Prebentzioa



MARISOL RAMIREZ / FOKU

«Hildakoaren inguruko informazio dena aztertzen da»

Jon Garcia Ormaza • Psikiatra

Prebentzioa ardatz, Garcia Ormazak argi du suizidioen atzean dagoena ezagutu behar dela; asmo horrekin, autopsia psikologikoak egiten hasia da, hainbat sendiren eskabideei atxikita.

A. Iraola

Bizkaiko Buruko Osasuneko Sareko psikiatra da Jon Garcia Ormaza (Santurtzi, Bizkaia, 1979). Argi du suizidio asko usu «ezkuntuan» geratzen direla: atzeman ezin. Kasu askori buruzko informazioa, halaber, aski urria izaten da. Horregatik, alorraren gaineko ezagutza hobetze aldera, uste du «autopsia psikologikoak» tresna baliagarriak direla, eta horretan hainbat urrats egiten ari da. Garbi du, betiere, sendiaren babesarekin egin behar direla.

Zer-nolako tresna mota dira autopsia psikologikoak?

Autopsia psikologikoa suizidiodu edo modu ezezagunez hildako pertsonaren datuak eta informazioa aztertzen dituen prozedura da. Informazio iturri baliagarri guztiak erabiltzen dira: erregistro medikuak eta forentseak, datu

soziodemografikoak, finantza egoera, hildakoaren idatzizko testigantzak, froga eta arrasto birtualak —sare sozialak eta Internet—... Horiek inguruetan batera, eta familiaren alde aurreko baimenarekin, haren inguruko pertsona adierazgarriak elkarrizkatzetzen dira; senideek, adiskideek, lankideek eta abarrek esandakoak hildakoa ezagutzea permititzen du. Bizitzako azken egun eta asteetan bere buruaz beste egiteko motibazioak egon zen ikustea izaten da asmoa. Prozesu luzea izaten da. Hildakoaren familiaren borondatea beharrezkoa izaten da halakoak egiteko.

Haien oniritzia.

Hori da. Bizkaian egiten ari gara halako batzuk, eta egiten ari gara familiek eskatuta. Esate baterako, familia batek esaten du: «Gure senide bat hil egin zen, ofizialki ez zen suizidioa izan, baina guk ba-

daukagu bere buruaz beste egin zuen susmoa». Orduan, hasten gara pertsona horren inguruan dagoen informazioa aztertzen, eta motibazio hori egon zen jakitea izaten da helburua. Motibo horiek ulertzeak efektu terapeutikoa du familiarengan, erruduntasunak beheara egiten duelako.

Ebidentziak daudenean ere halakoak egitea egongo da, ezta? Suizidioaren gaineko ezagutza hobetzen joateko, eta horien atzean zer arazo egoten diren jakiteko...

Suizidioa gertatzen da, oro har, pertsona horrek arrisku faktoreak dituelako, babes faktoreak existitzen ez direlako edo nahikoa indartsuak ez direlako, eta, azkenik, faktore abiarazle batzuk existitu direlako. Horiek eguneroko bizitzako gertakari normalak izaten dira kasurik gehienetan: ohikoak izaten dira, adibidez, giza harremanekin lotutako kontuak; bikote erlazioekin —eta sarri askotan. Izan daitezke, era berean, gertukoen heriotzak, arazo ekonomikoak, lege arazoak, atxiloketak... Suizidio kasuetan beti egoten da horrelako faktore abiarazleren bat. Autopsia psikologikoekin, hori bilatu egiten dugu, eta horren eragina edo garrantzia aztertzen, etorkizunera begira hori bezalako heriotza gehiagori aurrea hartzeko.

Baina okerra izaten da suizidioen atzean kausa bakar bat dagoela pentsatzea, ezta?

Hori ez da sekula horrela izaten; suizidioa ez da faktore bakar baten ondorioz gertatzen. Faktore abiarazleek lehenik arriskua duen pertsonaren arriskua areagotzen dute. Baina ezin da esan: «Honengatik gertatu zen?».

Zer sendotasun du buruko eritasunen eta suizidioen arteko binomio horrek? Beti al dago atzean buruko gaitzen bat?

Askotan, bai. Egia da arrisku faktoreen artean nagusietakoa direla desoreka psikiatrikoak; bereziki, depresioarekin lotutakoak, baita toxikoen kontsumoa, psikosiak edo nortasunaren desorekak ere... Baina ez dago beti desoreka psikiatriko nagusi bat. Askotan detektatzen ditugu eguneroko bizitzako gertakariaren batek eragindako desoreka adaptatiboak. Baina desoreka psikologiko nagusi bat ez da beti egoten.

Autopsia horiek ohiko eran egiten dira beste zenbait tokitan?

Mundu mailan, seguruenara herrialde aurreratuenak Ameriketako Estatu Batuak izango dira: han autopsia psikologikoen pro-

zedurak guztiz sartuta daude eguneroko lanean. Ulertu behar dugu autopsia psikologikoak badituela bi eragin positibo. Bat, suizidioaren prebentziora dagokionez; arrisku faktoreen eta faktore abiarazlearen inguruan gero eta gehiago jakin, prebentziorako hobe. Bestetik, bere buruaz beste egin duen pertsonaren senideentzat eta laguntzetar dauka efektu

«Suizidioa ez da faktore bakar baten ondorioz gertatzen. Ezin da esan: 'Honengatik gertatu zen'»

«Suizidio kasuetan beti egoten da faktore abiarazle bat. Autopsia psikologikoekin, hori bilatu egiten dugu»

oso terapeutikoa bat, ulertu behar dugulako azterketa horrek emango digula pertsona horren motibazioaren eta sufrimenduari intentsitate ulertzeko era.

Beraz, bide batez, familiak heriotza horren harira senti dezakeen errua arintze aldera mesedegarria izan daiteke, ezta?

Hori da. Azkenean, ulertu egiten dugu pertsona horren sufrimendua nolakoa zen. Izan ere, bere buruaz beste egin duen pertsona bat min jasanezin bat ari da sufritzen; min hori hain da handia, ezen sentitzen duen hiltzea dela sufrimendu horretatik ateratzeko daukan aukera bakarra. Finean, pertsonak ez du nahi hiltzea: nahi du sufrimendu hori bukatzea. Eta autopsia psikologiko batekin uler dezakegu gure gertuko bati hori gertatu zaiola.

Gaiz gero eta gehiago hitz egiteak azterketa mota hauek egiteko era ere erraztuko du, ezta?

Kontu handiz ibili behar dugu horrekin. Hainbat pertsona ez dira eroso sentitzen gai honi buruz berba egiten. Suizidioak mindutako pertsonen elkarteek eta medikuek prozedura honen berri izan behar dute. Hainbat familiak, adibidez, badakite ni azterketa hauek egiten nabilela, eta haiek dira euren kabuz nirekin harremanetan jartzen direnak.

Egun eskura dauden datuei begira, hainbat datu nabarmengarri badira. Gizonezkoen artean, esaterako, ugariagoak dira suizidio kasuak. Zer dago atzean?

Arrazoi asko daude. Alde batetik, gizonak agresiboagoak eta oldar-korrageko gara. Gero, laguntza eskatzeko zailtasunak ere izaten ditugu sarri, hainbat espektatiba sozialen arabera jarduten baitugu. Beste aldagai bat ere bada: su armak —eta eskura izateko erraztasun handiagoa dugu.

amaitu berriak ditu, esaterako, Amaia Orbegozok, EHU, eta suizidioaren inguruan ondu du gradu amaierako lana. Kontatu du, hein batean, ikasketetan gaiak izan zuen presentzia urriak harrirituta egin zuela aukeraketa. «Ikasgai bakar batean ere ez zidaten suizidioaz hitz egin. Soilik 5. mailan izan genuen aipamen bat, Psikiatrian». Ez ulertzekoa Badakigu gizartean ezkutatzen dela, baina osasun arloan bertan ere bai?».

Alor guztietara begira

Hezkuntzan eragitea ere ezinbestekoa da. «Emozioen kudeaketa giltzarri da», onartu du Goñik. Segurtasun arlora begira zedarritutako neurriak ere badira prebentzio neurrien artean. Jaurlaritzan, esate baterako, «koordinazioa» hobetu nahi dutela esplikatu du Gabilondok. «112 telefonoa, anbulantzia zerbitzuak, Polizia, suhiltzaileak...». Denak irizpide bateratuaren arabera jardunean nahi dituzte. Suizidio asko gertatzen diren tokiak atzeman eta babestea ere bada xedea.

Beren buruaz beste egindakoen familien beharrak ere badituzte gogoan. «Euskarri bat eman nahi zaie familia horiei; askok ez dute akaso buruko osasuneko artarrik beharko, baina gutxienezkoa da profesional batek haiengana jozea: 'Hemen gaude, behar duzueneko'», adierazi du Goñik.

Abian dira suizidioaren bat gertuan izan duten senitartekoei eraturiko elkarteak, sorburuko helburua gogoan: abarorik gabeko desertuan ibili behar ez izatea laguntza behar duten familiei.

Ahotsa ozenduta

A. Iraola

Abaroa, sostengua, babesa, elkar ulertzea...». Semak bere buruaz beste egin ostean, oro mortu zen egun eta hilabete haietan, etxekoek zeren premia izan zuten ondo gogoan du Agustin Erkizia, eta, hain justu, barrua husteko eta maite den norbaiten suizidioak eragindako doluaren lanketa behar bezala egiteko tokirik ez zegoela sentituta, Biziraun elkarte sortu zuten. Helburu nagusi bat dute: «Elkarri laguntza emateko taldeak sortzea». Talde bat martxan jarri zuten iaz Bizkaian; bigarrena eratzear dute. Badaki halakorik gabe ere gaiari aurre egiteko ahalabada usu jendeak: «Oso gai pertsonala da». Baina premia ere ikusi dute. «Esaterako, bada jendea guregan etortzen dena gertuko baten suizidioa gertatu eta hogei urtera: plazaratzeko behar hori dute, baina ez dute momentu eta toki egokirik aurkitu». Antzeko sorburua du, nafarroan, Besarkada elkarteak. Elena Aisa izan zen sustatzailea, semearen heriotzak eragindako minaren ordurik ilunenetatik irten berritan. «Izan ere, ezer ez zegoen: ezer ere ez». Eta dolu zailak dira: «Suizidioen ondoriozko doluak leherketa bat izaten dira sarri familietan: mugarr bat».

Min beretik pasatu diren solaskidetzak sendagarria dela uste dute biek, eta oinaze horrentzat ukendua aurkitzea zaila dela bestela sarri. Osasun sisteman, esaterako, doluaren berezitasunak lantzeko espaziorik ez dute aurkitu. «Gehienez ere, buruko arazoren bat den heinean aztertu dute», azaldu du Erkizia. Inguruan ohiko dituzten giroetan, gehiegitan, isiltasun murrak antzeman dituzte. «Per-

tsiona bat istripuz hiltzen bada, edo minbiziaren ondorioz, aipatu egiten da; baina suizidioz hildako pertsona bat, nolabait ere, desagertu egiten da. Ez da hari buruz hitz egiten: ez da existitzen. Berriz hil egiten du jendeak: aipatzerik ere ez dute nahi. Dena da esatea lehenbailehen bizitza-



Suizidioen ondoriozko doluak leherketa bat izaten dira sarri familietan; mugarr bat»

Elena Aisa
Besarkada elkarteak sortzailea



«Bada jendea guregan etortzen dena, esaterako, gertuko baten suizidioa gertatu eta hogei urtera»

Agustin Erkizia
Biziraun elkarteak sortzailea

ren gurdira igo behar duzula berriro, ausarta izan behar duzula...», gogora ekarri du Aisak.

Prebentziorako ere beren aletxoa utzi nahi dute elkarteok. «Geure esperientziatik asko ikasi dugu. Gure etxeko heriotza saihestu zitekeen ez dugu inoiz jakingo, baina dakigunari esker, aurrera egin daiteke», aletu du Aisak. Esate baterako, argi du Erkizia gaia eskoletara -eta ere eraman behar dela. «Adierazi behar da atzera-bueltarik ez duela, eta inguruan uzten duela sarraski bat, ikaragarria».



GORKA RUBIO / FOKU

«Maiz azaltzen da errua: 'Nola ez nuen nik hau ikusi?'»

Izaskun Andonegi

Bidegin zerbitzuko lehendakaria

A.I.

Doluak eta eritasun larriak eragindako oinazea pairatzen ari diren pertsonen mina baretzen saiatzen dira Bidegin zerbitzuan, zidor zail horietan laguntzen. Hango lehendakaria da Izaskun Andonegi. Suizidioen ondoriozko dolu prozesuen berezitasunak aintzat hartu behar direla dio.

Zein dira berezitasun horiek?

Galerak ekartzen duen traumatizazioa, suizidio kasu bat izateak maiz dakar bakardadean bizitzea dolua. Izan ere, sarri, bere buruaz beste egin duen pertsonaren ingurukoak epaituak sentitzen dira: «Zer gertatuko da familia horretan?». «Zer gertatzen ote zitzaion bere buruaz beste egin duenari?». Sarritan, familiaren inguruko zalanza pizten da.

Errua hauspotzen du horrek...

Errua azaltzen da: «Nola ez nuen nik hau ikusi?». Haserrea eta errua, hein batean, babes emozionalak dira halakoetan; horietan gauden bitartean ez gara murgiltzen tristezia sakonean.

Ainguratuta gera daitezkeen dolu prozesuak bihur daitezke?

Hala da. Gero, estigmatizazio sozial handia dago, eta ez dakigu suizidio kasuetan nola jokatu. Dolu horietan dagoen beste ezauzgarri bat da maite duzun pertsona baten suizidioaren berria jasotzea, hain zuzen, beti dela bat-batekoa: beti. Nahiz eta ikusi bere egoera, gertatu arte beti daukagu bizitzari lotuko zaion itzaropena.

Gainerako doluetan baino galdera gehiago ere badira, ezta?

Pentsamenduen erruminazioa handia da. Psikologian hala deitzen diegu hainbat galderaren inguruan bueltak eta bueltak egotea dakarten egoerei: erantzun bila. Hala ere, gure barruan badakigu ez dutela erantzunik: berak eraman zituela.

🕒

Suizidioa

Hildakoaren ingurukoak



JUAN CARLOS RUIZ / FOKU

Oraindik ere nerabea zela mutil batekin hasi zuten erlazioa zortzi urteren bueltan eten zen, hark bere buruaz beste eginda; gertaerak eragindako mina oroitzen du Garmendiak, eta gaingiditzen ahalegintzeko bide malkarra.

Aitziber Garmendia

«Hori da une horretan daukazun bakararra: mina»

A. Iraola Donostia

Nerabezeroak berezko dituen sentiberatasuna eta suharratasuna erraz senti daitezke Aitziber Garmendia aktorearen hitzetan (Zaldibia, Gipuzkoa, 1982), haren gomutetan: «Zortzi urteko harreman bat izan genuen... Eta zer zortzi urte! 16 urtetik, 24ra. Oso urte indartsuak dira. Nerabezero guztia elkarrekin pasatu genuen, elkarrekin hazi ginen, lehenengo aldi pila bat elkarrekin bizi genituen, eta derrepente bide hori moztzen zaizu; espero izan gabe». Hain justu, 24 urte zituela, bere buruaz beste egin zuen bere mutil-lagunak. Orain dela 11 urte gertatu zen. Bizi oroitzuten du, hala ere, egun haiek atsekabea. «Hor galdera pila bat geratzen dira, eta zure bizitza geratzen da bi gantxotatik helduta bezalaxe... Esaten duzu: 'Ea orain zer egiten dudan, nora noan?'. Naufragorotzen da, oinazeaz: «Hori da une horretan daukazu bakarra: mina».

Galderak eta dudek irentsi egin zutela dio. Atzera-bueltarik gabeko oroitzapenen eztenak: «Bizirik ikusi zuen azken pertsona izan nintzen; ostirala zen, eta hurrengo egunerako geratu ginen, hondartzara joateko: hondartzarako». Galdera mingarrien gaziak: «Jende askok galdetzen zidan: 'Zergatik egin du?'. Eta nik: 'Zergatik galdetzen didazu? Nik ere ez dakit'. Galdetze horrek ere haserretu egiten ninduen». Baretzen zail ziren emozioen zamak: «Hor dago haserrea, zuri hori egin dizulako; hor dago, baita ere, errua: 'Zergatik ezin nuen nik hau saihestu?'». Abisu izan zitezkeenak oroituta sentitutako hotzikarrek: «Izan ere, nik uste dut depre-

«Haserrea pasatu da; barkatu diot neure buruari. Barkamena dator berarekiko, eta neure bururarekiko»

sio batekin zebilela; ordua hartua zuen psikologoarenean, lanean estres handiarekin zebilen... Baina ez duzu pentsatzen horrelakorik egingo duenik». Itau ia obsesiboek: «Nire beldur nagusia zen: 'Uneren batean, damutu ote zen?'». Gertatutakoa ulertu ere egiteko ezintasunak: «Une horretan, pentsatzen duzu: 'Hau ez da gertatzen ari. Ez da gertatzen ari. Ni hondartzara joateko gertatzen nengo: hondartzarako'».

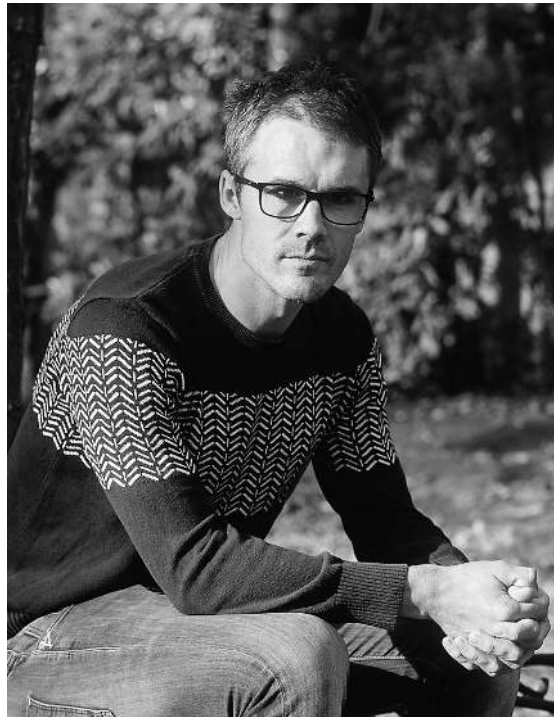
Oroitzuten du babesa ere: besarkaden abaroa. «Harrigarria izan zen jendea. Ez neukan ia erortzeko lekurik». Ez du dudarik: muti-

lagunaren familian aurkitu zuen heldulekurik handiena, ozeano bereko naufragoetan. «Nik momentu horretan behar nuen nire mina ulertuko zuen beste min igual bat, eta ez dakit arrazoia zein den, baina argi nagusia haren ama izan zen. Behar genuen mina konpartitzea. Nik mutila galdu nuen; berak, semea. Hitz handiak dira. Semea galtzea, hain gazte, eta berak ere ezer ulertu gabe...». Hunkitu egiten da oraindik ere, harreman hori oroitzean. «Bitxia izan da: minik handiena zuen pertsona izan da nire itsasargia. Eta, askotan, berak ere argirik ez zekukan, baina niretzat abiapuntu inportantea izan zen». Oraindik, 11 urteren ostan, badute geratzeko ohitura. Eta interer handiz ikusi du urteotan sortu direla antzeko esperientziatik igaro diren senitartekoen elkarteak: txalogarritzat ditu. «Izan ere, behar duzu ulertua izatea; zeren eta zuk ez duzu ulertzen zer gertatu den. Behar duzu, gutxienez, zure mina ulertua izatea». Suizidioa prebenitzeko abian diren urratsak ere, gogo onez hartu ditu; argi baitu gai hori -eta buruko gaitzena, oro har- ezkutatzeko onik ez dakirrela. «Zergatik ematen digu horrelako apurua horretaz aritzeak? Ezkutatu beharra baino gauza okerragorik ez dago».

Aurrerabideak

Baretu da mina: ekintza hura ulertzeko modua ere bai. «Hasieran, portaera oso koldarra iruditzen zitzaidan, eta, orain, 11 urte igaro eta gero, ausardiatik puntu handi bat duela iruditzen zait». Guztiz joan ez den minaren oihartzun, itaun zaharrak toles ten zaizkio oraindik zenbaitetan pentsamenduetan: «Zergatik ez nuen ikusi?». Baina bide luzea egin du; ez da minen ainguratu. «Une hartan nioen: 'Hau ez dizut inoiz barkatuko'. Min horrekin, eta 24 urte dituzuneko indar horrekin: grina horrekin. Aldi berean, neure buruari esaten nion: 'Ez diot neure buruari inoiz barkatuko'. Haserrea hortik dator. Ez da bakarrik berekiko: da, baita ere, zeure buruarekiko. Baina haserre hori pasatu da; barkatu diot neure buruari. Barkamena dator berarekiko, eta neure buruarekiko».

Suizidioa jazo berritan, adorez aritu zen gaiaz BERRIako *Matraka* gehigarrian. Orain, antzezlan baterako hizpide du. Atontzen ari da. «Komedia bat da, nire alde samurrenetik egina. Komedia beti izan dut sendagarritzat».



LUIS JAUREGALTZO / FOKU

Irizarrek 18 urte zituen aitak bere buruaz beste egin zuenean. Jendaurrean solastatu izan da jazoera hark eragindako sentipenez, begiak betetzea saihestu ezinik gehienetan. Uste du gaiaz aratz aritzeak garrantzi handia duela.

Markel Irizar

«Amodio froga baten moduan ikusten dut egin zuena»

A.I. Oñati

Markel Irizar txirrindulari ohiak (Oñati, Gipuzkoa, 1980) aratz kontaktzen du nerabezeroako oroitzapen asko aitaren alkohol mendekotasunak narriatu zituela beren etxean; argi mintzatu izan da, halaber, haren suizidioaz. Garbi du zenbait pertsonarentzat deserosoa izan daitekeen ikuskera duela, eta ongi neurtu nahi ditu hitzak: «Nik amodio froga baten

moduan ikusten dut egin zuena. Hark esan zuen: 'Ez nabil ondo. Duda daukat egoera honi buelta ematea lortuko dudan, eta seguratasunik ez izate honek sortzen badu nire emazteari edo nire seme-ari arazoak sortzea, bada paretzat kenduko naiz'. Nik uste dut berak horrela planteatu zuela. Nik horrela ikusten dut».

Badaki zer den besteren begietan ulertu ezinak sortzen duen dardara ikustea. «Bada jendea, hori entzunda, ea apologia egiten ari naizen galdetzen didana. Ez da

apologia. Nik gai hau bizi izan dudana da». Areago ere badoa: «Zein gara gu esateko gure sufrimendua ez areagotzeko pertsona horiek hemen jarraitu behar dutela? Zein naiz ni nire aitari esateko: 'Ez, jarraitu hemen niri pena hori ez emateko'». Ulertzen ditu berearekin batez datozen ikuskerak: denak. «Sentiberatasun handia eskatzen duen gaia da, bakoitzak era ezberdin batean bizi

«Bada jendea ea apologia egiten ari naizen galdetu didana. Ez da apologia. Nik gai hau bizi izan dudana da»

du. Kasu bakoitza, gainera, apartekoa da». Epaiaik, era batekoak edo besteok, sobera daudela uste du. «Niri esan izan didate: 'Zelako koldarra izan zen'. Eta nik esaten dut: 'Edo zelako ausarta'».

Labirintoan

Prebentziorako urratsetan aurrera egitea egoki iruditzen zaio, baina iluntasuna gailentzen denean, bideak askotan labirinto direla ikusi du usu: «Kasu gehienetan, desoreka bat dago, eta, pertsona horri lagundu nahi izan arren, aurrena utzi egin behar dizu laguntzen, eta gero asmatu egin behar duzu laguntzen. Profesionalera helduta ere, kontua da profesional horrek asmatzea».

Duela 21 urte izan zen, 18 urte zituen orduan Irizarrek. Aitarekiko miresmena ez du apaldu haren suizidioak, eta begiak busti egiten zaizkio oroitzuten duenetan: maitasunez. «Kristoren gizona zen, niretzat eredu bat. Printzipioak zituen gizon bat zen: kontsekuentea». Usu sentitu du haren falta urteotan: semeak txirrindularitza profesionalen egindako bidea ikusi gabe hil zen, bilobak -hiru seme ditu Irizarrek- ezagutu gabe. Min emateraino sentitu du absentzia: «Zenbat gozatu ote zuen horrekin guztiarekin! Pena hori dut». Sarri mintzaten zaie aitona eztxeko txikiak. 12, 9 eta 7 urte dituzte: «Dena dakite. Naturaltasunez hitz egin diet». Izan ere, argi du gaia inguruko «tabuak» mesederik ez dakarrela. Minbizia izana du, eta orduan ere hautu bera egin zuen: gaia ez zuen tapatu. Izan ere, trabatzen du, oro har, gizartean maiz gailentzen den joera, bizitzaren «alde ona bakarrik» erakusteko. Sare sozialak ditu gogoan: «Dena da Seychelleetako uhartetan egotea, edo laku batean, edo azkazol gorriak erakustea... Zenbat aldiz ikusi dugu argazki bera? Inork ere ez dio: 'Gaizki nago'».