

UMOREA SENDAGAI

Aitziber Garmendia aktorearentzat dolua igarotzeko lagungarri da umorea

 **DOLUA** / Nerea LAUZIRIKA

Umorea kontu serioa da Aitziber Garmendiarentzat. Dolua igarotzeko lagun izan du umorea, bere bikotekidea suizidatu zenetik. Duela urte batzuk egin zuen publiko eta orduraz geroztik hainbat forotan partekatu du bere esperientzia, egoera berean daudenei antzeko esperientzien berri izateak mesede egin diezaiekeela uste baitu. Tartean dago “Umorea dolua igarotzeko terapia gisa” solasaldia, EHUren UIK Udako Ikastaroak Fundazioak antolatutako “Suizidioa: isiltasuna eta egia” ikastaroaren baitan eskainia.

«Kontziente izan behar dugu umoreak duen botereaz», azaldu zuen Garmendiak hilaren 23an eskainitako hitzaldian. Terapia bezala erabili izan du eta bizitzan sortu daitezkeen arazoei aurre egiteko tresna baliagarritzat jo zuen umorea, jende askori laguntzeko ahalmena izan dezakeena: «Ikuspuntu satirikoak beste posizio batean kokatzen gaitu, erosoagoa, maskara baten atzean bageunde bezala».

Garmendiaren aburuz, ikuspuntu «erosoago» horrek abagunea eskaintzen du sentimendu jakin batzuen inguruan erraztasun handiagoz aritzeko eta, beraz, barrenak husteko: «Niri horretan lagundu didate bai nire lanbi-deak, bai nire inguruak».

Aktorea da eta lanean daukan ingurunea gune seguru bezala aurkeztu zuen hitzaldian, besteak beste, suizidioaren inguruan hitz egiteko. «Nire ogibidean suizidioaz erraztasun handiagoarekin hitz egin daiteke, ohituta bai-

EHUren UIK Udako Ikastaroak Fundazioak suizidioaren inguruko ikastaroa antolatu du aurten. Besteak beste, Aitziber Garmendia entzuteko aukera izan da. Umoreak dolua igarotzeko prozesuan izan dezakeen garrantziaz aritu da aktorea, bere esperientziatik abiatuta. Izan ere, duela 17 urte bere bikotekideak bere buruaz beste egin zuen eta duela zenbait urte publiko egin zuen.



kaude emozioekin lan egiten, bai gureekin, bai lankideenekin baita interpretatzen ari garen pertsonaienekin ere». Sentipenak une oro mahai gainean izateak gai konplexuei beste ikuspegi batetik aurre egitea ahalbidetzen dio Garmendiari.

Halaber, uste du berari mesede egin dion estrategia honek jendarteari ere lagun diezaiokeela. «Niri umoreak dolua igarotzen lagundu dit, baita bestela ulertuko ez nituzkeen gaiak jorratzeko ere» eta gizartean oro har gertatzen den joeratzat dauka.

Satirak hainbat konturen inguruan aritzeko atea irekitzen omen du: «Umoretik abiatuta, bestela planteatzera ere helduko ez ginatekeen gaiez hitz egitera ausartzen gara». Halaber, desberdinen arteko loturak sortzeko gaitasuna ere duelakoan dago, «kulturatik abiatuta norberak pentsatzen edo sentitzen duenetik urruti daudela uste dugunen buruetara heldu gaitezke».

Baina, umorea lagungarri izan badaiteke ere, ez da nahikoa inolako ezinegonik konpontzeko, ez behintzat, gai nontzeko faktore guztiak aurka dauden kasuetan: «Gizarte bezala zer egin asko daukagu, baina instituzioek eta zerbitzuek babesten ez bagaituzte, salduta uzten gaituzte».

Izan ere, Garmendiak badaki osasungintzak dituen gabezia larrienen artean dagoela osasun mentalarena eta egun ez dela posible terapia osasungintza publikoan egitea: «Nik terapia egin dezaket neronek ordaintzen dudalako».

«Sentipena daukat suizidioari buruz inoiz baino enbarrazu eta morbo gutxiagorekin hitz egiten dela», baieztatu zuen aktoreak. Hala ere, aitor-

tu zuen jendeari oraindik ere kostatzen zaiola publikoki kontatzea senide edo gertukoren bat suizidatu dela eta ulergarria iruditzen zaio, nahiz eta berak beste bide bat hartu duen. «Barruan daukazun hori askatzeak edonori egin diezaioke mesede».

MINA PARTEKATUZ, ZATIKATU

Lasaitasuna ekarri dio Garmendiari jazotakoa kontatzeak, eta ulertua sentitu dela azaldu zuen: «Sare sozialen bidez ez nuen inolako erreakzio negatiborik jaso kontatu nuen; alderantziz, oso babes-tua sentitu nintzen».

Era berean, erantzukizuna ere sentitu zuen. Izan ere, pertsona ezaguna izanik, erreferente ere bada jende askorentzat. Hitzaldian azaldu zuen gazte asko jarri dela berarekin harremanetan azken urteetan, sare sozialen bidez. Horren aurrean, adierazi zuen berari lagundu dionaz hitz egin badezake ere, ez dela «pertsonarik egokiena» inori aholkatzeko dolua nola igaro behar duen.

MASKARAK KANPORA

«Jende askok bere bizipenak partekatu zituen nirekin eta konturatu nintzen urte luzez inorekin gaiaren inguruan hitz egin gabekoak zirela» eta horrek zerbait gaizki egiten ari garela pentsarazi zion Garmendiari. Jakin badaki suizidioaren biziraule izateak «barrena usteltzen» duela: «Ez da beti posible izaten errua kanpora ateratzea».

Berarekin partekatu zuten esperientzia baten berri ere eman zuen aktoreak: «Mutil batek kontatu zidan gurasoek ez zutela onartzen arrebak bere buruaz beste egin zuela eta etxetik kanpo istripuz hil zela kontatzen zutela».



Lehen orriko argazkian Aitziber Garmendia, otsailean ateratako argazki batean. Lerro hauen gainean, elkartasunaren adierazpen grafikoa. Jon URBE | FOKU - GETTY

Errudun sentitzeaz ere arituzen Garmendia. Hori izaten baita bere buruaz beste egiten dutenen senide eta lagunek sentitzen dutena, zoritxarra ekiditeko gai ez izana, hain zuzen ere. Hamabi urte igaro ziren Aitziber Garmendiaren bikotekidea suizidatu zenetik berak publiko egin zuen arte eta tarte horretan bere buruarekin lan handia egin behar izan zuen aktoreak.

«Denbora tarte horretan lan egin nuen neure burua ezinbestekotzat ez jotzeko ingu-

ruan ditudanen ongizatera-ko», adierazi zuen. Bere buruari jarritako kargak zirela azaldu zuen eta «gaizki bideratutako egoarekin» lotu zuen gehiegizko ardura hori sentitzea: «Inor ere ez da ezinbestekoa hemen». Baieztapen hori ulertu eta barneratzeak asko lagundu dio sentitzen zuen errua askatzen.

Gainera, suizidioa gertutik ezagutzen duela zabaltzeak mesede egin dio beste alor batzuetan ere. Tristura disimultzeari uzteko parada izan dai-

teke, esaterako: «Kontatu nuenetik, une oro irribarretsu egoteko derrigortasuna kendu dut eta mesede egin dit».

Hala ere, jendea ez dago beti prest egiazko erantzunak jasotzeko norbaiti nola dagoen galdetzerakoan. «Bada jendea nola zauden galdetu eta ‘ondo’ erantzuteko aukera baino ematen ez dizuna», eta kontrakoa egiten dutenak ere badaude: «Kostatzen zaigu aurreiritzirik gabe eta ezer jakintzat eman gabe gerturatzea, benetan galdetzea».

Izan ere, Garmendiaren ustez, daramagun bizitza erritmoak ez du ahalbidetzen ez besteena entzutea ez norberak berea patxadaz kontatzea. Horrela, arazoen gainetik hanka puntetan igarotzen gara sarri, eta beharrianak bultzatuta kentzen diogu garrantzia daukanari: «Erlatibizatu beharra dago, baina minari zilegitasuna kendu gabe».

«Jende askok bere bizipenak partekatu zituen nirekin eta konturatu nintzen urte luzez inorekin gaiaren inguruan hitz egin gabekoak zirela»

Aitziber Garmendia aktorearen ustez, daramagun bizitza erritmoak ez du ahalbidetzen ez besteena entzutea ez norberak berea patxadaz kontatzea