

BESARKADA ELKARTEA

Hurbileko baten suizidioaren ondoren,
berriz bizitzen ikasi behar delako

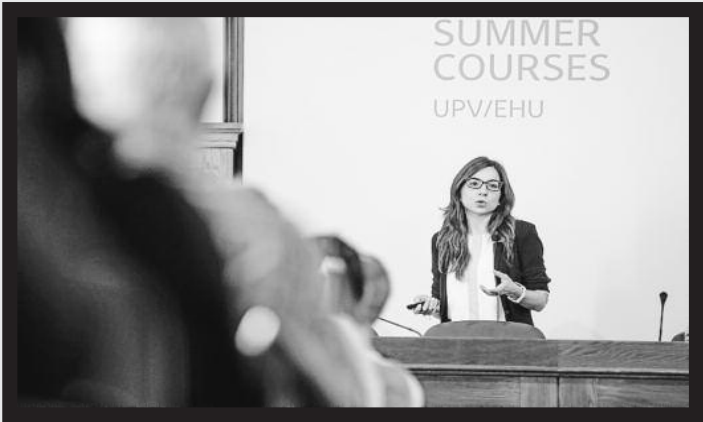
 JENDARTEA / amagoia.mujika@gaur8.info

Suizidioa tabua da gure jendartean. Aipatzeak berak ikara ematen du. Zenbakietara ekarrita, baina, osasun publikoko arazo larria da. Urtean munduan 800.000 pertsona inguruk bere burua hiltzen du. Nafarroan Besarkada-Abrazo elkarteak sortu dute, hurbileko baten suizidioak kolpatutakoak besoak zabalik hartzeko.

Aurora Del-Rio eta Elena Aisa, Besarkada-Abrazo elkartearen bultzatzaileak. Jendarteak suizidioa ikusteko duen modua aldatu beharra dagoela uste dute.
Jagoba MANTEROLA | ARGAZKI PRESS



GAIARI BURUZ HITZ EGITEA ONA DA, BAINA ADI HITZ EGITEKO ERAREKIN



Isabel Ponce aditua, Donostian emandako hitzaldian. Jon URBE | ARGAZKI PRESS

Suizidioari buruz gutxi mintzatzen da, badirudi tabu bat dela, baina adituen arabera positiboa da gaiari buruz hitz egitea arau batzuk jarraituz gero. Frogatuta dago suizidio baten berri ematen denean (are gehiago hil dena famatua baldin bada) Werther Efektua ematen dela, hau da, antzerako suizidio gehiago ematen direla epe laburrean.

Hori gerta daiteke suizidioari buruz ematen den irudi erromantikoarengatik, baina ez da aipatzen heriotza betirako dela, ez dagoela atzera bueltarik, eta kontraz, arazoei badutela beste irtenbiderik. Hori gertatu omen da “13 reasons why” telesail ospetsuarekin, bertan protagonistak bere buruaz beste egiten duelako. «Neskarekin enpatia sortzen da, gainera, liburu oso arrakastatsu batean dago oi-

narrituta eta nerabeen artean ospetsua den Selena Gomez da ekoizlea. Kutsu erromantikoa ematen diote heriotzari, eta kezagarria da telesail eskatzen ez beste irtenbiderik aurkezten», azaldu zuen Isabel Ponce adituak Donostian. Nerabeen artean eman diren suizidio kasuak telesail horren eraginagatik izan direla ezin da frogatu, baina telesaila eskaini zenetik zenbakiek gora egin dute.

«Suizidioa tabua da. Badirudi ez dela existitzen. Horregatik, gertatzen zaizunean, oso arraro sentitzen zara. Badirudi zuri bakarrik gertatu zaizula. Horrek asko areagotzen du mina»

«Elkarrizketak mila aldiz errepikatzen ditugu eta ez gara aspertzen pasatu denaren inguruan hizketan. Hilabete askoan obsesionatuta bizi gara, ez dago beste gairik gure bizitzan»

Elena Aisa eta Aurora Del Rio dira elkartearen sortzaileetako batzuk. Biek semea galdu zuten suizidioaren ondorioz –20 eta 21 urtekoak– eta minetik indarra atera zuten egoera latz horretan daudenen mina besarkatzeko eta iluntasunean leihoak zabaltzeko. «Suizidioa tabua da. Badirudi ez dela existitzen. Horregatik, gertatzen zaizunean oso arraro sentitzen zara. Badirudi zuri bakarrik gertatu zaizula. Sentsazio horrek, gainera, asko areagotzen du mina. Eta beharra sentitzen duzu norbaitekin min hori eta zure noraeza partekatzeko. Aurora eta biok gertu bizi gara eta denbora laburrean semea galdu genuen biok. Ingurukoekin hitz egiten duzu eta hori ondo dago, baina zure egoera bera pasatzen ari den norbaitekin hitz egitea desberdina da. Konplizitate handia sentitzen duzu, zure hiztegi berdina dara-

bilelako», hasi da Elena. «Hasieran oso galduta sentitzen zara, ezegonkor. Ezin duzu sinetsi zuri gertatu zaizunik. Gero sekulako errua sentitzen duzu, mila arrazoi topatzen dituzu eta errudun sentitzen zara, hau edo bestea egin izanagatik edo ez egin izanagatik. Sekulakoa da. Oso motxila pisutsua da, hasieratik zure semearen heriotzaren ardura zure gain hartzen duzulako. Erabat konbentzituta zaudete zuk partea daukazula semearen erabaki horretan», segitu du Del Riok.

«Normalean ingurukoek entzuten zaituzte, baina iristen da gaiarekin gogaitzen hasten diren uea ere. Dagoeneko ez dute gertatu denaz gehiago hitz egin nahi. Aldiz, zure egoera berdinean dagoena ez da sekula gogaitzen. Elkarrizketak mila aldiz errepikatzen ditugu eta ez gara aspertzen pasatu denaren inguruan hizketan. Hilabete askoan obsesionatuta bizi gara, ez dago beste gairik gure bizitzan», gaineratu du Aisak.

Suizidioaren osteko doluak eta minak faseak ditu, irekitzen eta ixten joan beharreko ateak. «Ni nire semearekin batera hil

Urtero munduan 800.000 pertsona inguruk bere buruaz beste egiten du eta saiakerak askoz gehiago izaten dira. Iturri batzuen arabera suizidio bakoi-tzeko hamar saiakera izaten dira. Gertatzen den suizidio bakoi-tza tragedia handi bat da; familiak, komunitateak eta herrialdeak kolpatzen dituen tragedia. Suizidioak ez du adinik edota klase sozialik, baina 2015ean 15 eta 29 urte bitarteko-en artean heriotza arrazoi nagusia izan zen mundu osoan.

Garbi dago suizidioa osasun publikoko arazo larria dela. Baina baditu are korapilatsuagoa eta ilunagoa egiten duten osagaiak. Suizidioaren inguruan estigma handia dago, eta, ondorioz, ideia suizidak dituen pertsonak askotan ez du laguntzarik eskatzen. Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) txosten baten arabera, orokorrean mundu mailan suizidioaren prebentzioa ez da behar bezala egiten, suizidioa osasun publiko arazo bezala ikusteko zailtasunak daudelako eta artean

jendarte askotan gaiari buruz modu irekian hitz egitea kostatu egiten delako. Beraz, suizidioa tabua da munduko jendarte gehienetan eta horrek traba handia dakar prebentzioa lantzeko orduan. OMEren arabera, egun herrialde gutxi batzuk baino ez dute suizidioa beren osasun lehentasunen artean sartzen eta 28 herrialdek bakarrik jakinarazi dute suizidioaren prebentziorako estrategia nazionala diseinatuta daukatela.

Suizidioak gainean daukan estigmatz eta tabu pisutsuz osatutako harritzarra kentzea ezinbestekoa da, beraz, gaiari serio eusteko eta laguntza behar dutenen parean bideak zabaltzeko. Horrekin ondo konturatuta abiatu zen Nafarroan Besarkada-Abrazo elkartea, 2016ko azaroan. Hurbileko pertsona baten suizidioak eragindakoen elkar-tea da, bere buruaz beste egiten duenaren inguruan irekitzen den zuloa oso sakona eta oso iluna delako. «Ez daukat arimarik. Ez daukat bizitzarik. Dagoeneko ez naiz existitzen... Hil dela esan didate, bere burua hil due-la», laburbildu du senide batek bere sentimendua.

Suizidioaren beste aldea, biziraun dutenena edo suizidioa buruan izanik beste aukera baten aldeko apustua egin dutenen istorioa, ez da hedabide-tan agertzen. Eta frogatuta dago, era berean, horrelako albiste positiboen berri ematen denean suizidio gutxiago gertatzen direla.

Poncek Madrileko Itxaropenaren Telefonoan egiten du lan eta antropologoa da. EHUko Udako Ikastaroen baitan, sare sozialek (eta hedabideak orokorrean) gai honetan duten eraginari buruzko hitzaldia eskaini zuen Miramar jauregian.

Ponceren esanetan, sare sozialek beti existitu izan dira; denok ditugu sare sozialek, *off line* baina. *On line* diren sare

sozialek, mundura zabaltzen diren unetik, abantailak eta galerak dituzte. «Sare sozial batean komunikazioa, komunitatea eta kooperazioa izan behar dira. Zentzu horretan, Facebook da sare sozialik famatuena, baina Spotifyk, Youtubek edo edozein egunkariko webgune batek ere baditu sare sozialen ezaugarriak», esan zuen tresna nagusiak aztertzen hasi aurretik.

Twitterrek ematen du hainbat eduki salatzeke aukera (suizidioaren aldeko joerak, esaterako) eta gehiegizko edukiak dituzten kontuak ixten ditu, baina erabiltzaileen papera ezinbestekoa da.

Yahoo Answers ere antzera dabil, eta behin salatuta edu-

kiak aztertu eta ezabatzen ditu. Bestalde, laguntzarako telefonoak eskaintzen ditu. Google berak ere laguntzarako bideak ematen ditu, eduki gaiztoak ezabatzen ditu eta soilik baikorrak mantentzen ditu, ahal duen neurrian. Hala, suizidioaren aldeko blog eta bideoak deuseztatzen ditu.

Facebookek, eta orain baita Instagramek ere, erreminta baliagarrienak eskaintzen ditu. Zuzeneko bideoekin sortu

den polemikaz aparte, lan handia ari da egiten suizidioaren prebentzioan. Nola? Adimen artifiziala erabiltzen hasi nahi du pertsona bat une txar bate-tik pasatzen ari dela sumatzeko. Horrela, bere babeska eskaini ahal izango dio eta lagun eta familiarekin harremanetan jarriko du. Teknologia hori gehiago garatzen duten bitartean, laguntzarako orrialde bat dute, non lasaitzeko gomen-dioak ematen dituzten eta bai-

ta telefono lagungarriak ere. Lagun bati laguntzeko jarraibideak ere agertzen dira. Horien artean, lagunaren edukia sala dezakegu eta Facebook bera harekin harremanetan jarriko da laguntza eskaintzeko.

Sare sozialek pausoak ematen ari badira ere, Ponceren ustez, «gehiago egin beharko lukete gazteen artean duten eragina kontuan izanik».

BABESERAKO SAREAK

Izan ere, sare sozialek babeserako sareak osa ditzakete, lagun artean sentitzen garelako beti, baina soilik *on line* bizitzea ere ez da baikorra. Saretze horregatik gure lagunak zer elkarbanatzen duten aztertu dezakegu eta jakin norbaitek arazo bat

Suizidioa inoiz ez da aukera bakarra. Arazoen aurrean, laguntza eskatzea da garrantzitsuena. Horiek gaintitzea posible da, nahiz eta agian irtenbidea ikustea kostatu

nintzen. Ni lehen nintzen pertsona hori ez naiz izango gehiago, orain beste pertsona bat naiz. Mina munstro bat da, dena bere baitan hartzen duena, eta helduleku berriak topatu behar dituzu aurrera egiteko», esan du Del Riok.

Elenak oso garbi ikusi du suizidio baten osteko dolua oso mingarria eta oso luzea dela, «eta maiz ingurukoak ez daude horretarako prest. Nahi dutena da zuk berehala egoerari buelta ematea eta zure bizitzarekin segitzea. Presio soziala handia izaten da egoera tragikoak azkar eta indartsu gainditzeko. Zaurgarritasuna eta ahultasuna ez dira begi onez ikusten eta maiz ez dira pertsonaren epeak errespetatzen. Askotan, ingurukoen estrategia izaten da gaiaz ez hitz egitea. Desberdintasuna dago arrazoi naturalak medio hiltzen direnen eta bere buruaz beste egiten dutenen artean hitz egiteko orduan. Batzuen inguruan asko hitz egiten da familietan eta besteen inguruan ez hitz egiten saiatzen dira, zeozer txarra egin balute bezala. Badaezpada ez aipatu eta kito. Guk, berriez, sekulako beharra daukagu

gure semeen inguruan hitz egiteko, nolakoak ziren, zer egiten zuten, haien kontakizunak... Tabu hori gainditu beharra dago».

Hasierako erru sentsazioa eta porrotaren zama pixkanaka erantzi egin behar dira. «Halako batean barneratzen duzu edo nori pasa dakiokeela, ez dela zure errua», segitu du Aurorak.

PREBENTZIOAN LAN EGIN BEHARRA

Suizidioa arazo larria da, zenbaitan oso serio hartu beharrekoa. «OMEk garbi esaten du: suizidioaren gaiari era egokian eutsiz gero, prebentzio lana txukun eginez gero, asko jaitisiko lirateke suizidatutakoen zenbakiak. Baina zerotik abiatzen gara, ezer ez egitetik eta tabutik. Abiapuntua oso txarra da. Elkarre bezala prebentzioan indarra jarri nahi dugu, guri pasatu zaiguna ahalik eta jende gutxienera gertatzea nahi dugu. Arduratzen bat dugu jendarte bezala eta serio hartu beharko genuke», nabarmendu du Elenak.

Besarkada-Abrazoren lehen erronka garbia da: suizidioak eragindako pertsonen toki bat eskaintzea. «Oso bizipen gogorra da, kudeatzen oso zaila. Ho-

Besarkada elkarteak psikologo batek gidatzen duen laguntzarako taldea osatu du eta bertan elkartzen dira suizidioak eragindakoak. Horrez gain, bakarkako laguntza ere eskaintzen du

«Seinaleak egoten dira eta batzuetan ez dira serio hartzen. Garrantzitsua da seinale horiek aintzat hartzea: suizidatzeko ideia duela esaten duenari arreta jarri»

rregatik toki bat eskaini nahi diegu pertsona horiei, frogatuta dagoelako elkarri laguntzea oso baliagarria dela kasu hauetan. Pertsona horiek jasotzea eta toki bat eskaintzea da, beraz, lehen urratsa. Psikologo batek gidatzen duen laguntzarako talde bat osatu dugu eta bertan elkartzen gara egoera berdinean gaudenak. Horrez gain, bakarkako laguntza ere eskaintzen du elkarteak. Hortik aurrera, jendarte sentsibilizatzea ere beste helburu garrantzitsu bat da, existitzen diren estigmak eta tabuak haustea. Suizidatu den pertsona estigmatizatu egiten da, suizidatzen saiatu dena estigmatizatu egiten da eta berdin familiak. Hori ikaragarria da».

Hezkuntzari begira badute beste erronka bat: sufrimenduari lanketa eta kudeaketa. «Gurea ongizate jendarte bat da teorian, sufrimendua ez duena

maite. Kostatu egiten zaigu sufritzen ari den pertsonarengana gerturatzea. Normalean, apartatu egiten dugu. Hori umetatik landu beharra dago, sufrimendu horrek ondorio larriak ekar baititzake. Eta sufrimendua partekatzen bada, samurragoa da. Aldiz, norberaren sufrimendua, bakarkakoa, askoz latzagoa da. Emozioak kudeatzen ikastea eta arazoen aurrean irtenbideak lantzea umetatik landu beharreko ikasgaia da. Sufrimendutik ere ikasten da. Alerta egoeran egon behar dugu, seinaleak ikusten ikasi behar dugu, sufritzen ari denak ematen dituen seinaleak», agertu du Elenak.

«Seinaleak egoten dira eta batzuetan ez dira serio hartzen. Garrantzitsua da seinale horiek aintzat hartzea: suizidatzeko ideia duela esaten duenari arreta jarri. Batzuetan asko sufritzen ari denak bere burua zauritzen du; ordu askotan lo egitea beste seinale bat izan daiteke; etxetik ez ateratzea; egunerokoa aldatzea egitea; agur modukoak egitea ingurukoekin; itxi beharreko kontuak ixtea... Badaude seinaleak. Zailak sortuz gero, onena zuzenean galdetzea da. ‘Sufritzen ari zara?’, ‘zure bu-

ote duen. «Normalean korrika lasterketen inguruko edukiak partekatzen baditu batek eta bere jarduera eten eta triste ikusten badut, komeni da telefonoz deitzea edo berarekin galdetzea, ea ondo dagoen galdetzeko. Agian ez zaio ezer gertatzen, agian atentzioa eman nahian ari da, baina hobe da gaizki ulertu bat izatea beranduegi iristea baino», nabarmendu zuen adituak. Mezu ezkorrak aurkitu ditzakegu, tristura edo amorrua islatzen dutenak, bizitza gustuko ez dutela erakusten dutenak edo agurtzen ari direla diruditenak, eta horiek guztiak kontuan izan behar dira. «Mito asko daude gaiaren inguruan. Adibidez, esan ohi da bere bu-

ruaz beste egingo duela esaten duenak, ez duela inoiz egiten. Ez da egia. Norbaitek arazo bat izan dezakeela pentsatzen badugu, hobe da bertan laguntzeko prest gaudela jakinaraztea», esan zuen antropologoak.

Sare sozialek informazioa elkarbanatzeko aukera ematen dute, eta, noski, laguntza telefonoak erraz aurkitu ditzakegu. Bestalde, babeserako taldeak sortzea erraza da, anonimotasunean hitz egiten delako. «Euren lagun eta familia giroan ez dira ausartzen gertatzen ari zaiena kontatzera, askotan mingarria izan daitekeelako senideentzat, baina norbaitekin hitz egitea beharrezko dute. Facebooken lagun anonimoak topa ditzakete,

Suizidioari buruz hitz egitean prebentzioa eta gainditzeko aukera nabarmendu behar dira. Informazioa eskura izatea eta espazio digital segurua sustatzea ere lagungarri da

Itxaropenaren Telefonoan bezala».

Sarean euren arazoak kontatzen ditzakete eta trukean egoera hori atzean uzteko gomendioak jaso. «Askotan gertatzen da burutik pasatzen zaiena kontatzen ez duten arte ez direla larritasunaz konturatzen. Suizidioan pentsatzen ari den norbaiti galdetzen badiotzu, ‘zerekin nahi duzu amaitu, arazoekin edo zure bizitzarekin?’, beti erantzuten dute arazoarekin amaitu nahi du-

tela. Behin gertatu zitzaidan gizon batek deitu zuela, eta esan nion suizidioa betirako dela, ezin dela atzera bota, eta esan zidan, ‘beno, horrela ikusita...’», aipatu zuen adibide gisa.

Baina ona izan daitekeen horrek kontrako aurpegia ere izan dezake. Informazioa ona izan daiteke eta txarra ere bai. «Taldea toxikoak sortzen dira. Baliteke norbaitek intentzio onarekin okerra den informazio bat ematea, edo intentzio

txarrarekin zure buruaz beste egiteko metodoen berri ematea. Adibidez, batek esaten badu zein substantzia nahastu behar diren eta zer proportziotan, suizidioa sustatzen ari da edo adierazpen askatasuna sartzen da tartean?», galdetu zuen.

Gainera, aurretik aipatutako “13 reasons why” telesaila bezalaxe, zerbait fenomeno bihurtzeko sare sozialen bidez. Biral bihurtzen den hori ere ona izan daiteke: «Cristiano Ronaldok suizidioaren kontrako kanpaina bat egiten badu, segituan zabalduko da. Prebentzio kanpainak orain askoz eragin handiagoa dute, are gehiago kontuan hartuta gazteen artean sare sozialak

rua hiltzea pentsatu duzu?'. Horretarako, noski, hurbiltasuna eta konfiantza behar dira».

Suizidioaz hitz egin edo ez, zer komeni da? Galdera hori oso presente egoten da suizidioak gertatzen direnean, esaterako, komunikabideetan. «Informazioa eman behar da baina oso garrantzitsua da nola ematen den. Argibide sinplistik baztertu behar dira. Adibidez, 'etxetik bota zutelako suizidatu da'. Hori sinplista da eta egoera psikologiko estua bizi duen jende asko are gehiago estutu dezake. Suizidio baten atzean sekula ez dago arrazoi bat bakarra, faktore askoren ondorioa da», nabarmendu du Elenak.

ONDOAN EGOTEA, EPAITU GABE

Komunikabideetatik aparte, nola lagundu maite duen pertsona suizidioaz galdu duen horri? «Jendeak ez du jakiten gugana nola gerturatu. Elkarteari 'besar-kada' izena jarri diogu hain juxtu besarkada batek pertsona jaso egiten duelako, gozatu, babestu... Hori da behar duzuna, ez besterik. Ondoan egotea. Ez duzu hitzik behar, hitzek min handia egin dezaketelako. Askotan oinarrizko beharretan la-



guntzea da behar duzuna, erosketak egitea adibidez. Une horietan zuk ez duzu ezertarako indarrik eta sekulako mesedea egiten dizute etxeko lanekin laguntzen. Bestetik, oso garrantzitsua da ez epaitzea, ez zu ezta suizidatu den zure pertsona maitea ere. Nik gogoan iltzatuta dut lagun batek esan zidan esaldia; 'ez zaude bakarrik', agertu du Aurorak.

Elenaren ustez orokorrean ezjakintasun handia dago. «Jendeak ez daki nola lagundu doluan. Oso garrantzitsua da ezjakintasun hori onartzea eta laguntza eskatzea. Badaude profesionalak eta elkarteak. Guk geuk elkarteetan aholku horiek eskaintzen ditugu: nola lagundu suizidioak eragindako familiei eta lagunei? Zer behar dute? Etorri eta galdetu».

Adituen esanetan, suizidio baten atzean ez da arrazoi bakarra egoten, faktore askoren nahasketa baizik. Sufritzen ari denari arreta jarri behar zaio eta laguntza eskaini. Hori izan daiteke prebentzio onena.
GAUR8

Hurbileko pertsona baten suizidioa bizi duena itzalita gertatzen da, erabat deuseztatuta. «Hori da ulertu behar dena. Ez du ezertarako indarrik. Horrez gain, bakartzea edo isolatzea erabat normala dela ulertu behar da. Kuadrillakoekin afaltzera eramanez, adibidez, okerra izan daiteke. Pertsona horren erabakiak errespetatu egin behar dira, epaitu gabe. Pertsona horren egoera emozionalak baimendu egin behar dira, ondoan egonez. Negar egin behar badu, egin dezala. Eta bihar eta etzi eta behar duen egun guztietan. Garrantzitsuena pertsona horri entzutea da, ez haren galderak erantzuten saiatzea. Horrez gain, niretzat oso garrantzitsua izan da nire semea elkarriketetan normaltasunez aipatzea», esan du Elenak.

Prebentzioan lan egin beharra dago, arazoak itota eta aterabiderik gabe sentitzen denak lasai laguntza eskatu dezan. Horretarako, baina, suizidioak gainean daukan tabua kendu beharra dago. «Osasun publikoko arazo larria da, jende asko eramaten baitu aurretik. Eta prebentzioa ondo eginez, suizidioak gutxitu daitezke», amaitu du Aurorak.

direla euren komunikabide nagusiak», esan zuen adituak.

Baina fenomeno bihurtzeak ere eragin txarra izan dezake, eta adibide bezala Balea Urdira joko aipatu zuen. Honakoa mundu osoko nerabeen artean zabaltzen ari den joko bat da. Hainbat proba egin behar dituzte gaztetxoek, horietako bat gorputzean balea bat marraztea zaurien bitartez. Azken pausoa nerabeak bere buruaz beste egitea da. «Talde presioa

muturrera eramatean datza. 'Ez baduzu alkohola edaten babo bat zara'. Bada, kasu honek, berdina gertatzen da».

Nolabait nerabeak jokoan parte hartzeraz bultzatuta sentitzen dira, baina denak ez dira jokoan sartzen, denen artean zaurgarrienak direnak baizik. Horregatik, garrantzitsua da nerabeak autoestimuan hezte, suizidioari buruz ikuspegi onetik mintzatzea, eta, heldu bezala, oso argi ibiltzea.

Laguntza behar baduzu, deitu:
Gipuzkoa 900 840 845, Bizkaia 944 100 944,
Araba 945 147 014, Nafarroa 948 243 040 eta
Iparralde 09 72 39 40 50 (SOS Amitié)



«13 reasons why» telesail arrakastatsuko protagonistak. NETFLIX