

Suizidioa

Errespetutik eta epaitu gabe

Suizidioagatiko dolua humanizatzen lagun dezaketen elementuak aztertu eta prebentziorako neurriak azaldu dituzte *Suizidioaren humanizazioa* ikastaroan, Biziraun elkarteak antolatuta. Osasun arloko profesionalak, suizidioak eragindako heriotza baten bizirauleek eta suizidio saiakera batetik bizirik atera direnek hartu dute parte, besteak beste. Nabarmendu dute errespetuz eta epaitu gabe entzuna sentitzeak eta hitz egiteak doluan laguntzen duela.

 OLAIA L. GARAIALDE

 DANI BLANCO / ARGIA CC BY-SA

Bizirauleen testuinguruan, suizidioaren humanizazioak zendu den pertsona zein atzean gertatzen direnak epaitu eta estigmatizatu beharrean, bilatzen duena da ulertzea, akonpainatzea eta duintzea”. Eva Bilbao Garmendiarenak dira hitzak. Osakidetzako erizaina da eta Biziraun elkartearen presidentea. Maite duten norbaiten suizidioak mindutako pertsonen elkarte da Biziraun. Beste gauza askoren artean, urtero Euskal Herriko Unibertsitateko Udako Ikastaroetan suizidioari tarte bat eskaintzen diote. Ekainaren 26tik 27ra Donostiako Miramar Jauregian izan dira *Suizidioaren humanizazioa* ikastaroa antolatzen.

Bilbaok eta Agustin Erkizia Olaizolak 2016an sortu zuten elkarte, euren seme Joseba 2013an suizidioagatik hil ostean. Tabua, estigma, isiltasuna, deserosotasu-



na, eta beste sentipen asko sortzen ditu suizidioak gizartearen. Horren kontra jarduten dute Bilbaok eta Erkiziak. Haien ustez, hitz egitea suizidioa prebenitzeko tresna bat da. Betiere “errespetuz”, “duintasunez” eta “enpatiaz”. Bilbaoren arabera, humanizazioz jokatzek dolua “erraztu” dezake.

Horretarako, tresna baliagarri bat laguntza taldeak izan daitezkeela diote. Suizidioak eragindako heriotza baten bizirauleez eta psikologoez osaturiko taldeak dira. Bilbaoren eta Erkiziaren semea zendu zenean, Euskal Herrian ez zuten

laguntza talderik aurkitu, Madrilera jo zuten. Bertan ezagutu zuten Antonia Jimenez Gonzalez psikologo klinikoa eta RedAIPI-Seko idazkari nagusia. “Laguntza talde horiek argi izpi bat izan ziren”, adierazi du Bilbaok. Suizidioan adituak ziren psikologoei gidatuta, beste senideekin mintzatzeko aukera izan zuten.

Jimenezek ere dolua gizatiartzearen garrantzia azpimarratu du. Gaineratu du askotan besteen lekuan jartzea kosta egiten dela: “Oso zaila da suizidioagatik gainera bat izan duen norbaiten lekuan jartzea.

Ez duzu nahi, eta ezin duzu larritasunak gainditzeko zaituelako. Orduan nahiago duzu, beste edozein tresna erabili, entretenimendua, kasu, bere lekuan jarri baino”. Gaineratu du beste dolu batzuekin alderatuta, bestelako faktoreak hartu behar direla kontuan: “Humanizazioz jokatzeko abiapuntu bat izan daiteke ulertzea dolua desberdina dela”.

Suizidioak eragindako heriotza “bat-batekoa”, “ustekabekoa” eta “esplikaezina” dela dio Jimenezek. Horrek bizirauleei galdera ugari eragiten dizkie: “Hasieran batez ere oso prozesu latza da, joan den pertsonak eman ezin dizkizun erantzun asko behar dituzulako”. Prozesu hori arintzeko zenbait gako eman ditu; adibidez, egin behar ez diren iruzkinak: “‘Oso neska normala ematen zuen’ eta ‘Zer gertatzen zen harreman horretan hori egiteko?’ gisako esaldiek estigmatizatu besterik ez dute egiten”. Horrek dolu prozesuan eragin zuzena izan dezake: “Batzuek lotsa sentitzen dute estigmatizazioagatik eta ez dutelako epaituak izan nahi. Horren ondorioz, jendeak gertatutakoa ezkutatu dezake eta mina eta ezinegona handitu”.

Horrez gain, emozio asko azaleratu daitezke, tartean, errua eta haserrea. Ohartarazi du garrantzitsua dela emozioak ateratzea eta lantzea. Haserrea batzuetan norberaren kontra izan daiteke edota zendu den pertsonaren kontra. “Behin emaitza jakinda iragana aztertu eta egun ditudan tresnekin zer gertatzen zen jakin dezaket. Baina ezin dut neure burua zigortu eta epaitu orain dakidanagatik”, azaldu du, erru sentimenduari lotura.

Horrelako heriotza bat “inpaktu traumatikoa” da. Horregatik azaldu du beharrezkoa dela lehenengo momentutik zendu den pertsona maite dutenak “modu osasuntsuan” artatzea: “Beti ez da hori gertatzen”. Horregatik, “nahitaezkoa” da larrialdietako langileak prestatzea. Horrelako kasuetan jarduten duten larrialdietako profesionalak begirunez aritzeko zenbait zertzelada eman ditu. Adibidez, senideen emozioak baliozkotzat jotzea, baliozaren prozesua errespetatzea eta ahal den neurrian zendu den pertsona ikusteko aukera eskaintzea.

Ezker-eskuin: Joanes Erkizia (bere anaia suizidioagatik hil zen); Iratxe Etxenike (bere aita suizidioagatik hil zen); Agustin Erkizia (bere semea suizidioagatik hil zen); eta Aroa Colas (depresioa jasan zuen). Laura de la Iglesia (suizidio saiakera bat izan zuen) bideo-konferentzia bidez hartu zuen parte, hurrengo orriko argazkian ikus daitekeenez.





Emozioak balioztatzea zertan datzan hobeto ulertzeko, RedAIPIS elkartera jo zuen familia baten esperientzia plazaratu du. Amak kontatu zion medikuak semearekin zeuden bitartean, psikologoak berarekin eta alabekin izandako jarrera “oso mingarria” izan zela: “Psikologoak, intentzio onez, negar egin behar zutela esaten zien. Amak ez zuen ulertzen, *shock* egoeran zegoelako, eta oraindik ez zuelako onartzen semea hilik zegoela. Esan zidan: ‘Nola egin behar nuen negar nire semea artatzen ari baziren?’”. Horri lotuta, uste du egoera horretan psikologoaren jarduna ondoan egotea dela eta ez esku-hartze terapeutiko bat egitea.

Heriotza bat-batekoa denez, zendu den pertsona ikusteko aukera eskaintzeak ere lagundu dezake doluan: “Poliziak ez badizu pasatzen uzten, oso mingarria izan daiteke, agurtu gabe geratzen zarelako. Prestatuta dagoen psikologo bat badago, Poliziarekin negoziatu dezake behintzat eskua ikusi eta eman ahal izateko”.

Entzuna sentitzea garrantzi handikoa denez, larrialdian arreta eskaintzen duen psikologoak bere telefonoa eskaini dezake lehenengo egunetan zerbait behar izanez gero deitzeko. Horretaz aparte, Bilbaok eta Jimenezek uste dute lehen mailako arreta “gakoa” dela horretarako. Nabarmendu

“Nireganako mina kudeatu ostean, errua sentitzen hasi nintzen familian eragiten ari nintzen minagatik”

“Orain ez daukat bizitzeko beldurrik, eta uste dut horrek lasaitasuna ematen diela ingurukoei”

Laura de la Iglesia

dute erizainak eta familia medikuak entzunak sentitzeko atea izan daitezkeela.

SUIZIDIOA ETA OSASUN MENTALA PAREZ PARE

Doluan akonpainatzeko gomendio batzuk emateaz gain, suizidioaz eta osasun mentalaz lehenengo pertsonan hitz egiteko espazioa ere izan da ikastaroa. Hitz hauekin deskribatu du suizidioren osteko dolua Iratxe Etxenike Sarrateak: “Itzulera duen

bidaia ez dio erreferentzia egiten soilik itzultzen zaren bidaia horri. Itzulera duen bidaia bat da abiatzen duzun bidaia bat, jakin gabe etxera itzuliko zaren eta pertsona bera izango zaren. Ziurrenik soinean daramazun maleta bera da, baina barruan dagoena ez. Agian desberdin antolatuta dago, agian zerbait falta da, agian hautsita dagoen zerbait dago, agian zerbait berria dago. Guk eskatu ez dugun bidaia bat da, ez genion bidaiari ekin nahi, baina *check-in* egin behar izan dugu egokitu zaigulako. Eman diezaigun maletari bidaia berri bati ekiteko aukera. Soilik beharrezkoak diren gauzekin kargatu dadila eta ez dezala gehiegizko zama hartu. Amesgaiztoz bete beharrean, amets ez bete dadila”.

Psikologia ikasi du Etxenikek eta, gaur egun, Agifes elkartearen lan egiten du eta Biziraun elkarteko laguntza taldeetako koordinatzailea da. Bere aita suizidioagatik hil zen 2020an. Joanes Erkizia Bilbaorekin, Aroa Colas Fariñarekin eta Laura de la Iglesia Sanchezekin batera gertuko begirada gazte bat eskaini nahi izan die suizidioari eta osasun mentalari. 25 urte dituzte denek, Colasek izan ezik. 19 urte ditu Colasek. Agustin Erkizia Olaizolak gipatu du solasaldia.

Bi galderatatik tiraka, suizidioarekin duten harremana eta gaur egun zer moduz



dauden kontatu dute. De la Iglesia farmazia teknikaria da. Duela 11 urte inguru suizidio saiakera bat izan zuen. Nabarmendu du egun “ondo” dagoela eta “lasai” sentitzen dela: “Ez dakit zoriotsu naizen edo ez, eta uste dut ez dudala inoiz jakingo. Uste dut pertsona bakoitzarentzat desberdina dela. Niretzat zoriontasuna bake mentala edukitzea da. Urte luzez lortu nahi izan dudau gauza da, eta orain bake mentala sentitzen dut. Egun onak eta txarrak daude, baina ez daukat zaratarik buruan eta ez ditut gauzak gainpentsatzen”.

Colasek ere lasaitasuna azpimarraztu du. Integrazio soziala ikasten ari da. 2020ko itxialdiaren ostean antsietatea sentitu zuen, eta horrek depresiora eraman zuen: “Horrek eta beste faktore batzuek autolesioak egitera eraman ninduten”. Orain, ondo sentitzen dela dio: “Egun batetik bestera hasi nintzen hobeto sentitzen. Konturatu nintzen, lehen ez bezala, asteko egun guztiak ez zirela txarrak. Ondo nago lasaitasuna sentitzen dudalako, lehen ezin nuen, buruko etengabeko zarak ez ninduen lorik egiten uzten”.

Erkiziak, 2013an, anaia Joseba galdu zuen suizidioagatik. Biziraun elkarteko sare sozialak kudeatzen ditu, eta sukaldaria da. Gastronomiak “asko” laguntzen dio doluan: “Hazkunde pertsonaleko une

“Hasieran batez ere oso prozesu latza da, joan den pertsonak eman ezin dizkizun erantzun asko behar dituzulako”

Antonia Jimenez

“Orain, anaiarekin oroitzen naizenean, eskertuta sentitzen naiz berarekin hamahiru urtez bizi izateagatik”

Joanes Erkizia

batean nago. Horrez gain, orain tresna gehiago ditut identifikatzeko noiz ez nagoen horren ondo eta zein baliabidek laguntzen nauten”.

Etxenikek sentitzen du saltsa askotan sartu dela azken urteetan eta ate asko dituela zabalik. Kontent dago hartzen ari

den erabakiekin: “Sentitzen dut nik nahi dudau bidea egiten ari naizela, eta horrek lasaitasuna ematen dit”. Hiru ziren etxean: ama, aita eta bera. Kontatu du aita zendu izanak eragindako falta edo gabezia izan dela gehien kostatu zaiona kudeatzen: “Aita galtzearekin batera isiltasuna entzuten hasi nintzen”. Horrez gain, suizidioagatik maite duten norbait galtzen duten pertsona batzuek haserre edo amorrua sentitzen dute hil den pertsonarekiko: “Momentu batzuetan haserre sentitzen nuen, abandonu modukoa, bera zelako zaindu behar ninduen. Nola kudeatzen duzu pertsona bati esan nahi diozun guztia, pertsona hori ez badago?”.

Haserrearekin ere konektatzen zuen Colasek, baina beste leku batetik. Izan ere, hasieran tristura zena haserrearekin nahasten hasi zen: “Mundu guztiarekin haserre nengoen, eta denak gorroto nituen, nire bizitza barne”. Behin pertsona batek galdetu zion ea benetan haserre zegoen ala triste. Orduan, konturatu zen tristura zela sentitzen zuena: “Oso sentibera naiz eta intentsitate handiz maite eta sufritzen dut. Nire inguruan beti epaitu izan dute tristura, beraz, haserre zegoen Aroa baten azalean babestu nintzen”. Iruditzen zaio orokorrean gizartearen haserre leku handiago duela.



Erkiziaren kasuan, anaia hil zenean 13 urte zituen, eta artean tresna gutxi zituenez emozioak kudeatzeko. Gehien kostatu zaiona izan da ulertzea bere bizitzako gainerako urteetan ez dela anaia egongo. Hala ere, nabarmendu du etxean jasotako babesak eta urtez urte egindako lanketak –terapiak tarteko– lagundu egin diotela: “Orain, anaiarekin oroitzen naizenean, eskertuta sentitzen naiz berarekin hamahiru urtez bizi izateagatik”.

Errua nagusitu da gehienbat De la Igleziaren kasuan. Azaldu du orokorrean beti kostatu zaiola emozioak kudeatzea, baina gaur egun terapiaren laguntzaz hobeto daramala: “Nireganako mina kudeatu ostean, errua sentitzen hasi nintzen familian eragiten ari nintzen minagatik. Zaila izan da ulertzea nik berez ez niela minik eman nahi”. Familia berriro mintzearen beldur ere izan da: “Orain ez daukat bizitzeko beldurrik, eta uste dut horrek lasaitasuna ematen diela”. Suizidioaren osteko dolua bizi duten pertsonen testigantzak entzutea eta gaiaz hitz egiteak lagundu egin dio eta “askatzailea” izatera iritsi da.

SOLASTATZEA, PREBENTZIORAKO TRESNA

Suizidioaz mintzatzea, errespetutik, begirunez, epaitu gabe eta bakoitzaren

“Oso gaizki nagoenean, erortzen utzi beharrean, norbaiti deitu eta laguntza eskatzen dut. Ez dut pentsatzen deitzeagatik enbarazu egingo dudanik”

Aroa Colas

“Momentu batzuetan haserrea sentitzen nuen, abandonu modukoa, bera zelako zaindu behar ninduen”

Iratxe Etxenike

erritmoak errespetatuz. Horiek dira lau hizlariarentzat gako edo estrategia garrantzitsuak, aipaturiko emozio andana ku-

deatzeko. Denek nabarmendu dute hitz egiteak eta entzunak sentitzeak lagundu egin diela. Colasek hasieran asko idazten zuen, baina denborarekin ikusi zuen sentitzen zuenaz solas egiteko beharra ere bazuela: “Ez dut nahi zu gaizki sentitzea ez dakizulako niri zer esan; nik soilik behar dut, bost minutuz bada ere, begietara begiratzea eta benetan entzutea”.

Ikastaroan zenbait tresna eman dituzte jakiteko nola jokatu norbaitek suizidioan pentsatzen duela sumatu edo esanez gero. Batez ere nerabeetan zentratu da Jimenez psikologoa, eta nabarmendu duenez, garrantzitsua da arretaz entzutea, galdetzea, ez epaitzea, ez desafiatzea eta argi uztea ezin diozula konfidentzialtasuna gorde. “Azaldu behar diozu beste gauza batzuetan konfidentzialtasuna bermatuko duzula, baina kasu honetan ezin duzula, zure lehentasuna laguntzea delako. Eta hortaz, gurasoekin, adituekin eta besterekin hitz egiten lagunduko diozula”.

Hori dena gestionatu bitartean deus ez egiteko edo berriz ez saiatzeko konpromisoa eskatu dakioke. Horretarako, suhesi-txartelak erabili daitezke. Dokumentu bat da zeinetan suizidioan pentsatzen duen pertsonak, arrisku egoeran dagoenean, burutik pasatzen zaizkion lau

edo bost ideia jarri behar dituen. Hala, krisi egoera batean dagoela uste badu, txartela begiratu eta horietakoren batean pentsatzen ari bada txartelean agertzen den lehenengo telefono zenbakira deitzeko konpromisoa hartu behar du. Pertsona horrek ez badio telefona hartzen, hurrengoari deitu behar dio, eta bestela hurrengoari, eta horrela norbait hartu arte. Colasen eta De la Igesiaren ustez, horrelako baliabideak lagungarriak dira.

Norbere prozesutik ateratako gauza positiboak ere taularatu dituzte. Horien artean komunitatea gailendu da. Denek nabarmendu dute elkar ezagutu izanaren garrantzia. "Sentsazio gazi-gozo bat da. Oso tristea eta garrantzitsua iruditzen zait tunel honetatik pasa behar izana elkar ezagutzeko. Hala ere, alderdi positibo bat iruditzen zait", aitortu du Etxenikek. Colasentzat ez da soilik positiboa ezagutu duen jendea, baita atzean utzi duena ere: "Orain hobeto ezagutzen dut neure burua". Erkiziak Biziraun elkarteak egindako lana txalotu du: "Oso polita iruditzen zait besteei laguntzeko egiten den lana".

Sare horrek egunik zailenetan indarra eman diela aitortu, eta beste tresna lagungarriak aipatu dituzte. Colasen kasuan, bere txakurra aliatu eta lagun nagusia izan da: "Etxetik ateratzera eta paseatzera behartzen ninduen. Uste nuen txakurra hil ostean ezingo nuela jarraitu, baina orain bizitzeko gogoia daukat". Gaineratu du etorkizunean pentsatzeak ere indarra ematen diola: "Jendeari babesa eskaini eta lagundu nahi diot". Gorputzaren beharrak



entzuten, identifikatzen eta errespetatzen saiatzen da, eta egun txarra duela identifikatzen duenean musika entzun eta paseatzera doa: "Oso gaizki nagoenean, erortzen utzi beharrean, norbait deitu eta laguntza eskatzen dut. Ez dut pentsatzen deitzeagatik enbarazu egingo dudarik; maite zaituena ondoan egongo da".

Erkiziarentzat ere lagungarria da hondartzatik paseatzera, musika entzunez: "Arazoak uxatzen dira". Horrez gain, pasiotik eta ilusiotik mintzo da sukaldaritzaz: "Maila profesionalean oso erronka politak atera zaizkit, eta oso pozik nago

gauza desberdinak egiteagatik". Izan ere, ibilbide profesionalean arreta jartzeak bultzada eman dio. Gurasoekin duen harremana "indartu" izanaz ere harro dago.

Etxenikek sentitzen du sortzez "alaia" eta "aurrera tiratze-koa" izateak lagundu egiten diola: "Niretzat garrantzitsua da gertatu dena ez izatea deusetarako, eta ekarpenik egin ahal badezaket egitea". Familia ere motor bat da; ama "izugarritzko oinarria" da: "Amak esaten zidan ni ondo bannengoen bera ondo egonen zela. Kontuz ibili behar gara horrela-koekin, baina bere alde positiboa ere badauka, aurrera egiteko indarra ematen dit. Niregatik, amarengatik, eta aitari ere ilusioa egingo liokeelako".

Benetan gustuko dituen eta ilusio egiten dioten gauzak egiten hasi da De la Iglesia. Adibidez, urpean igeri egiten. "Ikusi dut bizitza oso laburra dela, eta horrek batzuetan beldurra ematen didan arren, bizitzan ditudan gauza on guztietan pentsatzen dut", kontatu du.

Batzuetan, horretaz jabetzea kostatzen zaionean, "oso gaizki" dagoelako, laguntza eskatzen du maite duen jendea gogorarazi diezaioten.

Azkenik, Imanol Pradales Eusko Jaurlaritzako lehendakariari zenbait eskakizun egin dizkiote: osasun mentalean inbertitzea, psikologia eta osasun mentala hezkuntza akademikoan txertatzea, emozioez hitz egitearen garrantzia azpimarratzea, erakundeek sustatzea suizidioaz hitz egiteko esku-hartzeak, eta osasun sistema publikoaren kolapsoaren kontrako neurriak hartzea. ●