

erreportajea



Jesus García Ferreirok bere buruaz beste egin zuen 1999an. Aiaraldea.eus

Jesus Garcia Ferreiro: mina jasanezin bilakatzen denean

25 urte igaro dira Jesus Garcia Ferreiro 18 urteko gazte laudioarrak bere buruaz beste egin zuenetik. Denbora nahikoa igaro da suizidioaren inguruan hausnartzeko, bere kasu pertsonaletik abiatuta.



Testua **Aitor Aspuru Saez**

1999ko maiatzaren 17an telefonoak etxean jo zuen. Hartu eta bestaldean nire lagun baten ahotsa entzun nuen: “Aitor, Jesusek bere buruaz beste egin du”. Hilabete gutxi lehenago, larunbat batean, adiskide hori eta biok banku batean eserita geundelarik, aipatu nion uste nuela Jesus Garcia Ferreiro suizidatuko zela, baina ez nuen uste berehala izango zenik. Urrun zegoen aukera baten moduan sumatu nuen, baina udaberri apurtu horren erdian heldu zen zorigaiztoko albistea.

Gertakari horrek nire bizitza puskatu eta izoztu zuen. Gutxienez hiru edo lau urte eman nituen guttiz hondoratuta, erruak jota, eta egunero Jesusi buruz hausnartzen. Bere erabakia ulertzen saiatu nintzen, saminetik idealiziora egin nuen jauzi, bere buruan zegoena biltzen puzzle baten moduan, gogokoen zuen filosofoa irakurtzen, suizidioari buruzko nire iritziak guttiz aldatzen eta, bereziki, asko eta txarto sufritzen. Hainbat urte pasa ondoren, sufrikarioaren atal hori ixtea erabaki nuen eta zurrumbiloa gelditzeko, ondorioztatu nuen Jesus berekoi eta egoskorra izan zela, alegia, erabakia hartu zuela besteongan pentsatu gabe.

Aurten, ordea, 25 urte bete dira nire lagunak bizitzari agur esatea erabaki zuenetik, eta zauriak eta

orbainak guztiz osatu ezin badira ere, denbora nahikoa igaro da Jesusen hautuari buruz hitz egiteko. Alegia, Jesusi bakarrik leporatu ahal zaio bere bizitza amaitu izanaren ardura? Ez zen gizarte edo komunitate osoaren huts egitea? Benetan aldatu dira gauzak egoera psikiko zaugarrian dauden pertsonentzat, edo 1999an genituen tresna urri berak daude gaur egun?

Eta garrantzitsuena, nork argitu dezake hori? Nik? Argi eta garbi ez. Jesus nire gelako mahaikidea izan zen institutuko azken ikasturtean. Elkarrekin igaro genituen bere azken hilabeteak bizirik eta berarekin nituen eztabaidak ezin nituen beste inorekin izan. Nire kuadrilla batuta mantentzen zuena, finean, maskulinitate toxikoa, kuxkuxeok eta futbola ziren, eta handik kanpo elkarrizketa kolektiboak ez ziren askoz harago joaten, oro har.

Gauzak horrela, sekulako lotura sortu nuen Jesusekin izandako talka nerabe-filosofikoen bitartez. Ni, anarkista sutsua, gizakiaren baikortasun amaigabearen sinetsita. Bera, nihilista militantea, fede gutxirekin gizadian. Bakunin Nietszcheren kontra. Orduak ematen genituen politika eta filosofia uztartzen, eztabaidatzen eta moka ia haserretu arte, baina beti errespetuz eta umorez. Eta ez ginen horren sakonak etengabe, maiz barre egiten genuen txantxeekin, tontokeriei buruz aritzen ginen eta noizbait ere izerdi patxetan jarri

ninduen, adibidez, azterketa batean nire erantzunak kopiatzeari ekin zionean, irakaslea alboan zegoen une batean.

Hortik harago, zer nekien Jesusi buruz ikastetxetik kanpo? Ezer gutxi. Horregatik, hain zuzen, hurbilen zituen pertsonekin hitz egitea premiazkoa da korapiloa askatzeko.

Erreportajea idazteko bere senideen baimena izanda ere, Laudiotik urrun bizi dira. Hortaz, nagusiki, bi pertsona geratzen dira eskura inkognita argitzeko. Bi lagun horiek Arantza Fernandez Mariño eta Endika Loidi dira. Arantza bere bikotea izan zen. Endika, aldiz, bere lagun mina. Eurekin atzera so eginda, errazagoa izango da heriotzaren muinera heltzea, bainairagana islatzen duen gertakariak, tamalez, gaurkotasun osoa dauka.

Izan ere, Espainiako Estatuan suizidioa 15 eta 29 urteko gazteen arteko heriotzen bigarren arrazoi nagusia da eta bere buruaz beste egindako nerabeen kopurua biderkatu zen 2021ean eta 2022an. ONCE Fundazioaren ikerketa batek mahairatu du 16 eta 29 urteko gazteen artean %25,5ak sufritzen duela nahi ez duen bakardadea.

Euskal Autonomia Erkidegoan, 2022an 174 lagunek egin zuten bere

Jesus Garcia Ferreireoren heriotzaren gakoak ulertzeko Arantza Fernandez Mariño bere bikote ohiarekin eta Endika Loidi bere lagun minarekin hitz egin beharra dago, sinplifikazioa edota erroman-tizazioa ekiditeko

buruaz beste, hau da, ia pertsona bat bi egunero. Gizartean gertatzen ari den odoluste isilaren beste tanta bat izan zen Jesusen kasua, baina suizidio bakoitzaren atzean dagoen drama eta sufrimendua irudikatzen ditu, baita konponbide kolektiboa topatzeko ezintasuna ere.

Latorroko ikaslea

Dena den, has gaitzen abiapuntutik. Jesus ez zen niretzat ezezaguna institutuko klasekideak bilakatu ginenean. Hain zuzen, Latorro ikastetxeko jolastoki-kidea zen. Berak urte bat gehiago zuen eta zentroko mutil eder ofizialekoa zen: Grezia klasikoko mitoen ertz karratuz beteriko aurpegiak, begi argiek eta ile motzak guztien arreta deitzen zuten. Karisma eta ospea bazuen, eta egia esateko, nik nahia go nuen berarekin ez nahastea, gurekin (txikiagoekin) mintzatzen zenean ez baikenekien modu atseginean txantxetan zebilen edo adarra jotzen. Ez zen *bully* bat, inondik inora, baina oso gogoko zuen bere umore bitxi eta misterioitsuarekin zirikatzea, eta horrek apur bat kikiltzen zuten.

Orduan, zer gertatu zen 1994tik (Latorro utzi zuenetik) 1998ra, nire

Euskal Autonomia Erkidegoan herritar batek bere buruaz beste egiten du bi egunero, eta saiakera egiten dutenak askoz gehiago dira

gelakidea bilakatu zen arte? Arantzak eta Endikak oso argi daukate: 1996an izandako istripua erabat lazgarria izan zen berarentzat. Larunbat batean, auto batek harrapatu zuen Correoseko egoitzaren aurrean. Ezbeharra oso larria izan zen eta Jesusek, lehenik eta behin, hilabete igaro zuen ospitalean, eta denbora luzea etxean, aulki gurpildun batean, geroago. “Gutxitan ateratzen zen kalera, tarteka nik ateratzen nuenean. Denbora luzea eman zuen bakarrik”, oroitu du Endikak.

Ezbeharraren trauma eta ondorengo bakardadea eta isolamendua albiste txar gehiagorekin etorri ziren. Hala azaldu du Arantzak: “Istripua izan zen detonatzailea. Jesusek oso txarto pasa zuen, baina ez zen hori soilik izan. Harrapaketa martxoaren 23an izan zen eta sei egun beranduago, ‘Coco’, bere laguna, meningitisagatik hil zen. Oso harreman ona zuten eta dena aldi berean gertatzea gehiegi izan zen. Adin horrekin, hamabost urte, jendeak ez daki nola egin aurre egoerari, ez dauka bitartekorik. Horrez gain, ikasturtea errepikatu behar izan zuen istripuagatik. Horren ondorioz, goitik behe-ra aldatu zen bere inguru guztia.



erreportajea

Finean, bat-batean bestelako testuinguru batean kokatu zuten, helduleku gehienak desagertu ziren”.

“Ulertu beharra dago Jesusek denbora gehiegi igaro zuela bakarrik. Hasteko, ospitalean, gero etxean. Bestalde, ikasturtea errepikatu behar izan zuenean, ez zen institutuan izan. Han egin behar ziren obregatik, Latorrora bidali zuten Batxilergo Bateratu Balioa-

1996an istripu larria izan zuen Jesusek eta ospitalean zegoela, bere lagun bat hil zen. “15 urterekin jendeak ez dauka tresnarik horri aurre egiteko”, azaldu du Arantzak

niztuneko 2. ikasturtean. Hau da, Jesus lagunik gabe eta aurretik bere eskola izandakoan topatu zuen bere burua. Ordu asko eman zituen bakarrik edo testuinguru arrotzean denbora gutxian”, azpimarratu du Endikak.

Buru osasuna kolokan

Horrenbeste gertakari traumatikok (istripuak, bakardadeak, lagun baten heriotzak, isolamenduak, giro aldaketak...) eragina izan zuten zuzenean bere ongizate psikologikoan. Suizidioen arrazoia ez da bakarra eta adituek aipatzen dutenean zein faktore izan ohi dituen jendeak bizitzari amaiera emateko, arestian azaldutakoak nagusien artean daude, depresioarekin batera (suiziden %60ak pairatzen baitu gaitz hori). Gauzak hala, ez da harritzekoa Jesusen buru osasunak apurka-apurka okerrera egitea eta, horrekin batera, bere izaera bera eraldatzea. Une batean, psikiatreek eskizofrenia diagnostikatu zioten, nahiz eta bere anaiak, Jose Manuel, gogoratzen duen psikiatren eta psikologo baten artean diagnosiak ez zuela adostasuna sortzen.

“Ezin dut zehaztu noiz agertu zen buru gaixotasuna. Ez zen prozesu lineala eta arrazoi bakarragatik izan, aldagai ugari egon ziren, konplexua izan zen. Aldaketa, dena



San Roke ermitan denbora ugari igarotzen zuten Jesusek, Endikak eta Arantzak nerabezeroan. [Aiaraldea.eus](https://aiaraldea.eus)

den, hasieran, ez zen txarrera izan. Interesgarria zen bizitzari buruz hausnartzea eta guztiz ulertzen ez genituen liburuak irakurtzea”, adierazi du Endikak.

Egoera horretan, Jesusek erreferente geroz eta ilunagoak hautatu zituen. Nietzsche edo Gioranen gisako filosofoak edo, bereziki, Nirvana musika taldea, melomano hutsa baitzen. “Oso sentibera zen. Ezin zuen telebista ikusi, izugarria iruditzen baitzitzaion emititzen

“Ezin dut zehaztu noiz agertu zen buru gaixotasuna. Ez zen prozesu lineala izan, eta aldagai ugari egon ziren”

zutena. Hala ere, musika oso gogoko zuenez, Kurt Cobain eta Nirvana hartu zituen erreferentetzat. Talde gehiago zituen gogoko, Pixies adibidez, baina sortzaile ilun eta negatiboetara jotzen hasi zen”, aipatu du Arantzak.

“Uneren batean, Kurt Cobainen zenbait keinu edo begirada kopiatzen zituela nabaritu nuen”, erantsi du Endikak.

Seinale horiek laster izan zuten isla eta suizidioaren ideia bere

elkarrizketetan agertzen hasi zen oso goiz. Arantzak bere nerabezero egunkaria berrikusi du eta ondorioztatu du horri buruzko erreferentziak 1996an agertu zirela jadanik.

Aipu horiek aintzat hartu beharreko elementuak dira. Izan ere, bere buruaz beste egiten duen jende gehienak aurretik adierazten du horretarako asmoa duela. Aurreiritziek esaten dute horrelakoak aipatzen dituztenek arretea deitu

erreportajea



nahi dutela, baina errealitatea kontrakoa da: suizidek maiz partekatzen dituzte pentsamendu horiek eta onena da eurekin sentimendu horri buruz hausnartzea, hitz egitea, tentuz, eta ez egitea ez entzunarena edo mespretxatzea. Garrantzitsua da ez ematea aholkurik, ez epaitzea, ez egozte errua, ez ekiditea eurekin egotea. Finean, lagungarria da entzutea eta adieraztea hor egongo zarela berak behar duenean eta saiatzea azaltzen pentsamendu

horiek ez direla bere errua, gaixotasun edo egoera batena baizik, eta gaudituko duela eta beste modu batean ikusiko duela bizitza.

Horrela egin zuten behin Endikak eta Josemak, bere anaiak. Solasaldi luzea izan zuten suizidioaren ideari buruz Jesusekin, bere buruaz beste egiteko objektu bat topatu ziotenean. Azkenean ez zen erabakigarria izan, baina argi dago bide onean esku hartu zutela eta bere hautua atzeratu zutela.

Berez, zure inguruan norbaitek horrelako nahiak azaleratzen baditu, badaude lagundu dezaketelako elkarteak, Asasam kasu. Profesionalen esku hartzea ezinbestekoa da, baina laguntzea guztien esku dago, irizpide erraz batzuk kontuan izanda betiere: adibidez, lagungarriak ez diren argudioen erabilera baztertzea. Esaterako, behin honi buruz eztabaidatzean, Jesusi esan nion buruaz beste egitea koldarren kontua zela. Nola lagundu dezake

**JOSU VAQUERIZO**

JESUSEN LAGUNA

Josu Vaquerizok 1999an bertan utzi zuen Laudio eta Ingalaterrara jo zuen. Han Ggghost Townnn taldea sortu zuen eta Jesus Garcia Ferreiroren omenezko abestia egin zuen.

1996

1996an hitz egin nuen zurekin lehenengo aldiz
Laster hasi ginen denbora pasatzen, gorroto genuen
batxilergoa

Gure herria faltsuz eta somnanbuluz beteta
Nerabe larrituak ginen, baina belar apurra genuen
Kaseteak entzuten zure etxean pertsianak jaitsita
Utzi eguzkia eta uda kanpoan, eta jo ezazu beste
abesti bat

Gitarra jo eta amestu izar undergrounda izatearekin
Hasi musika banda bat Thurston bezala, gure soinu
propioa sortu.

Ez esan hemen harrapatuta gaudela, joan gaitezen
herri honetatik
Ez begiratu atzera, soilik ihes egin, erre baino lehen

Garagardoa edaten eraikinen atzean, neskei buruz
hitz egiten,
Jean Paul Sartre, Leonard Cohen edo Kurt Cobainen
heriotza

Suizidioa beti zegoen presente, agian jakin behar
izan nuen
Egin ahal izan nuen zerbait gelditzeko, itxaropen
apurra emanda
Ermita itxi batean sartzen, non ezkutatu ohi zinen.
Besteekiko urrunduta, gazte batzuek ez dute ezer
euren baitan.

Gitarra jo eta amestu izar undergrounda izatearekin
Hasi musika banda bat Thurston bezala, gure soinu
propioa sortu.

Ez esan hemen harrapatuta gaudela, joan gaitezen
herri honetatik
Ez begiratu atzera, soilik ihes egin, erre baino lehen

ENTZUN ABESTIA HEMEN:



erreportajea



horren iritzi moralista eta ukatzai-leak izugarri sufritzen ari den pertsona bat?

Horrela, Rocio Matias Asasameko gerenteak eta psikologoak azpimarratzen du suizidioari buruzko elkarrizketak ez direla ekidin behar: "Norbaiti bere buruaz beste egitearekin lotutako ideiarik duen galdetzeak ez ditu aukera gehiago ematen hori erabakitzeke. Hori ulertzea funtsezkoa da. Suizidioaz hitz egiteari beldurra kendu behar zaio. Argi dago horri buruz ez hitz egiteak ez dituela datuak hobetzen. Bere buruaz beste egiten saiatzen diren pertsonen kopuruak gora egiten du urtetik urtera. Garrantzitsua da espazio seguruak izatea eta epaituta ez sentitzea, horrelako pentsamenduak partekatu ahal izateko. Horri buruz hitz egiteak tentsioa arintzen du eta pertsona batek hori egiteko erabakia hartzeko aukerak murrizten ditu. Gure inguruko norbaitek suizidioarekin

lotutako pentsamenduak izan ditzakeela susmatzen dugunean, galdetu egin behar da, interesa piztu behar zaio eta pentsamendu horiei buruz gehiago kontatzera animatu. Lasai eta epaitu gabe, zalantza eta beldurrik gabe. Bestela, pertsonari zeharka esaten ari garena zera da: pentsatzen ari dena zerbait iluna eta txarra dela, ezinegonaren sentazioa areagotu dezakeela eta ezin dela horri buruz hitz egin. Galdetu diezaiokegu ea inoiz horretarako asmorik izan duen eta ea pentsamendu horiek kudeatzeko trebetasunik duen. Garrantzitsua da esatea pentsamendu horiek landu eta hobetu daitezkeela eta dauden baliabideei buruzko informazioa eman dakiokoela. Hauek dira horietako batzuk: 024 (Jokabide suizidari arreta emateko 24 orduko telefonoa), Osakidetzako Osasun Aholkua eta Asasam bezalako elkarteak".

Buru osasuna, estigma, iragana eta orainaldia

Buru osasunaren gainbehera

Jesusen buru osasunaren egoerara itzulita, behera etortze hori ez zen lineala izan. "Errusiar mendi baten modukoa zen, bolada onak eta txarrak zituen, hasieran ez zegoen horren txarto", aipatu du Arantzak. Oroitzapen bera dauka Endikak: "Azken garaian, asteko egunak oso gogorrak ziren eta asteburuan bazirudien apur bat lasaitzen zela ezinegona".

Izan ere, Jesus gizaki ilun baten moduan irudikatzea klixe faltsua litzateke. Endikak ondo baino hobeto gogoratzen du bere nerabezeroa oso dibertigarria izan zela berarekin, euren lehen mozkorrak izaten eta tabernetan sartzen saiatzen, adingabeak izan arren. Arantzak

Jesus ez zen klixe ilun bat, dibertigarria eta umoretsua zen eta musika zein parranda gogoko zituen. "Gainerako jendearekin ez nituen elkarrizketak berarekin nituen", oroitu du Josu Vaquerizok

ere gogora ekarri du parrandak animatzen zituela eta ni, nire aldetik, primeran nengoen klasean berarekin, pertsona lasaia zen, umore bitxia zuen eta txantxak gogoko zituen (noizbait gehiegi, oroitzen dut ia arazotan sartu gine-la matematika irakaslearekin behin).

Josu Vaquerizo ere Jesusen laguna zen eta primeran gogoratzen du asko pozten zela berarekin egoteaz: "Gainerako jendearekin ez nituen elkarrizketak berarekin nituen. Bizitza, heriotza, musika, filosofia... Edozein gai buruz hitz egiten genuen, eta beti zuen irribarre ironiko eta umoretsua." Josuk, gainera, azpimarratu nahi du Jesus oso gazte ezagun, maitatu eta errespetatua zela, eta nesken artean arrakasta handia zuela.

Hala ere, 1998ko amaieran eta 1999ko hasieran Jesus gero eta okerrago zegoen. Sufrimendu psikikoa indartu egin zen eta berarekin egotea geroz eta zailagoa zen hur-

erreportajea

bilen zegoen jendearentzat. “Une batean konturatu nintzen bera salbatu nahian, ni ere hondoratzen ari nintzela. Otsailean erabaki nuen bikote izateari utzi behar geniola. Ez nuen nire bizitzatik atera, lagunak izaten jarraitu genuen, baina harremana zegoen moduan mantenduz gero, ni ere amildu behar nintzen”, aitortu du Arantzak.

Endikarentzat azken hilabeteak ere ez ziren gozoak izan: “Egunero egoten ginen elkarrekin, baina lauzpabost egun jarraian egon ondoren, atsedena behar nuen, ni ere pentsamendu goibelez kutsatzen bainintzen. Batzutan deseginda joaten nintzen etxera. Modu egoskorrean pentsatuta, ez zen errentagarria. 16 edo 17 urte izanda, pentsatzen nuen ezin nuela gehiago. Oso gogorra zen, baina beti itzultzen nintzen berarekin, nahiz eta gaintzen ninduen eta nik ezin nuen gehiago eman. Hori bai, nire burua garbitu behar nuen gutxienez egun batez bera laguntzeko. Nik ulertzen dut Arantzak hartutako erabakia bikote harremana uzteko”.

Edonola ere, bien ahaleginak ez ziren nahikoak eta horregatik, hain zuzen, oparitu zion Endikak koaderno bat: “Berak idazteko ohitura zuen eta nik ezin nuen egunero hogeitalau orduz zaindu. Inork ezin du hori egin, ez zure anaiak, ezta zure bikoteak ere. Hortaz, koaderno eman nion pentsamendu ezkor horiek nonbaiten jasotzeko eta gero gure artean hitz egiteko”.

Amaitzeko gogoak

Koaderno hori baliogarria da Jesusen egoerara hurbiltzeko. Utzitako testuetan agertzen dira behin eta berriro itxaropenaren falta eta behingoz bukatzeko nahia, baita ilusio gabezia ere. Modu errepikakorrean irakur daiteke jadanik hilda egoetaren sentsazioa duela, eta nekez sentitzen duela ezer positiborik. Sentimendu horiek dira gakoa ulertzeko zerk eramaten duen gizaki bat bere bizitzari uko egitera: sufrimendua inoiz ez dela amaituko pentsatzen dute. Alegia, suizidioaren bidea hartzen duen jendeak (askotan depresioaren ondorioz) ez dauka inolako gogorik hiltzeko, baina irrikan dago sufritzeari uzteko.

Buru gaixotasunaren estigma

Galerak, isolamenduak, tristurak, desamodioak eta, bereziki, traumak eta depresioak balio dute Jesusen erabakia azaltzeko, baina badago beste osagai bat: buru gaixotasunaren estigma. 2020ko pandemiak eragindako arazoaren ondoren, gaitz horiei buruz aritzea guztiz normalizatu ez den arren, arruntagoa bihurtu da, gutxienez.

Baina 1999an egoera oso bestelakoa zen. Nire kasuan, egunero ikusten nuen Jesus “deskonektatzen” zela. Erabat abstraitzen zen eta ez zen inguruan gertatzen zenaz jabetzen, une horietan ez zuen zentzurik berarekin komunikatzen saiakadan,

“Bera salbatu nahian ni ere amiltzen ari nintzen eta bikotea izateari utzi behar izan nion”, aitortu du Arantzak. Endikak ziurtatu du berak ulertzen duela hartutako erabakia: “Oso gogorra zen berarekin egotea, asko sufritzen zuen”

tzeak. Deskonexioak ez ziren luzeak, baina niretzat bistakoak ziren.

Horrez gain, batzutan dardara agertzen zen bere eskuetan. Zer pentsatu nuen nik? Iruditu zitzaidan gaixorik zegoela eta hartzen zituen botiken eragina zela? Inondik inora. Nola pentsatuko nuen nik nire laguna, horrenbeste estimatzen nuena, “ero” bat zenik? Iraingarria zen hori berarentzat. Ez, normalizatu nuen eta bere izaera bereziari egotzi nion.

Dena den, estigma berarekin eta bere baitan zegoen errotuta. Jende batek erotzat jotzen zuen. Kasurik okerreanean, arreta deitzen saiatzen ari zela pentsatzen zuten beste batzuek.

“Tratamenduaren barruan botika oso potenteak eman zizkieten Jesusi eta horregatik makurtuta joan zen garai batean. Ezagun batzuek esaten zidaten oso itxura txarra zuela edo atentzioa erakartzeko saiakerak zirela. Orduan nik pentsatzen nuen: Gaixorik dago! Nola esan dezakezue hori?”, gogorra ekarri du Arantzak.

Orohar, bere inguruan zeudenek eta botiken kontsumoaren jakitun zirenek uste dute substantzia horiek eragin negatiboa izan zutela Jesusengan. Hala azaldu du Asasameko Rocio Matiasek ere: “1990eko hamar-

kadan, oraindik ere bigarren mailako ondorio garrantzitsuak zituzten medikazio psikiatrikoek. Efectu estrapiramidal horiei aurre egiteko, normalean, beste sendagai batzuk errezetatzen ziren bigarren mailako ondorio horiek murrizteko: nahi gabeko muskulu-mugimenduak, dardarak, aurpegi-inespresioak... Sintoma estrapiramidalek tratamendu psikiatrikoa uztera eramaten zuten pertsona horietako asko, ezgaitzaileak zirelako eta eguneroko bizitzako jardueretan eragiten zutelako”.

Estigma kanpoan eta barruan

Estigmara itzulita, ez zegoen bakarrik besteen begiradan, berean ere bazegoen. “Garai hartan Google existitzen ez zen arren, ez dakit nola konpontzen zen, baina eskizofreniari buruz asko irakurtzen zuen. Izututa zegoen, ez baitzuen nahi bere gaixotasunagatik niri min egitea”, azaldu du bere bikote ohiak.

Gaixotasunaren kontzientzia hori, nolabait, modu oso anibalentean barneratu zuen Jesussek. Alde bateatik, heriotz zigor baten gisa onartu zuen, betirako mugatuko balu bezala. Bestetik, eta ziurrenik depresioaren ondorioz eta ukazio kutsu batekin, gero eta diziplina eta errutina gutxiagoz bizi zen: askotan ez zen klasera etortzen eta noizbait kalean lo egiten zuen. Gurasoek arazoak zituzten kontrolatzeko. “Batzutan bere amak deitzen zidan, galdetzeko ea al nekien non zegoen Jesus. Egun batzuetan, Audio Ikastolara joatean, nire atarian topatu nuen, kalean lo egin zuelako”, aipatu du Arantzak.

Rocio Matiasek azaldu du zein garrantzitsuak diren errutinak buru osasun arazoak agertuz gero: “Egunerokotasunean errutinak mantentzearen onurak nabarmenak dira buru osasuneko arazoak dituzten pertsonengan. Errutinek emozionalki egonkor mantentzen laguntzen digute, bereziki krisialdian edo ezegonkortasun psikopatologikoan. Azken batean, eguneroko errutina faltak estresa eta antsietatea areagotzen ditu, ziurgabetasuna sortzen du eta, askotan, eguneroko zereginak eta pertsonaren erantzukizunak kudeatzea eragozten digu”.

Buru gaixotasunari buruzko anibalentzia horren barruan, Jesussek guztiz baztertzen zuen zentro psikiatriko batean sartzea. Arantzak entzun zion prest zegoela buruaz beste egiteko han amaitu baino lehen. Nahiz eta bere sufrimendu psikikoa neurrigabea izan. Korapilo horretan sumatu daiteke, bereziki, gaixotasuna onartu eta estigma uxatzearen arteko kontraesana.



erreportajea

Apurka-apurka, kaos horrek geroz eta zailagoa bilakatu zuen bizitza arrunta eta funtzionala izatea eta, dudarik gabe, noraezean aritzeak are gehiago kaltetu zuen bere buru osasuna.

Ikasturte amaierarako, edozein ikuspegi galdu zuen etorkizun hurbilari begira eta horrek ere ekaitz perfektua sortzea erraztu zuen, Arantzak oroitzen duenez: “Hautaproba gero eta gertuago zegoen eta berak ez zuen argi zer egingo zuen. Nik arkitektura ikasi nahi nuen eta bera animatzen nuen, filosofia ikas zezan, baina ez zuen erabakirik hartzen. Uste dut ikusten ari zela guztiok aurrera egiten genuela eta bera atzean geratzen ari zela”.

Arestian aipatu bezala, Josu Vaquerizok, orain Ingalaterran bizi den zinema zuzendariak, oso harreman ona izan zuen Jesusekin. Biak lotzen zituen musikak, eta abestiren bat sortzera heldu ziren, baita film laburren bat grabatzera ere. Suizidioa bazen euren arteko eztabaidagaietako bat, etorkizuna bezala: “Bere azken hilabeteetan iradoki nion nire asmoa zela Ingalaterrara joatea udan eta galdetu nion zergatik ez zen bera ere animatzen. Orduan ez nintzen kontziente berak ezin zuela, gaixorik zegoelako, eta agian autonomia falta horren kontzientziak ere ez zuen bere orekan eragin onik izan”.

Suizidioa ikastetxean hizpide

Jesusen egoeran esku hartzeko aukera izan zutenen mapa aztertuta, galdera ikur bat dago ikastetxearen kasuan. Izan ere, Jesusek igaro ahal izan zituen zenbait egun klasera joan gabe, eta inork ez zuen inolako alarmerik piztu. Egia esanda, 1999an, piper egitea ez zen ezohikoa eta ez zuen inolako atentziorik erakartzen. Izan ere, garai horietan (are gehiago aintzat hartuta Jesusek 18 urte zituela) hezkuntza sistemak autonomia ematen zion ikasleari.

Egun, buru osasuna pil-pilean dagoenez, existitzen da suizidioaren kontrako protokoloa, 2022/2023 ikasturtean abiatutakoa. Laudio Institutuko zuzendaritzarekin hitz eginda, harriduraz hartu dute 1999an gurasoei ezer ez adieraztea Jesusen ausentzia errepikakorrek eta bere gorabehera emozionalak zirela eta. Izan ere, orain, absentismo protokoloaz aparte, badute suizidio protokoloa aktibatze beharra, hainbat alerta seinaleren aurrean.

Suizidioaren kontrako prozedura hori mahairatu ondoren, zuzendaritzako kideen iritzia argia da: positiboa da sortu izana, hainbat arrisku jokabide identifikatzeko baliagarria delako eta ikaslea eta



Jesus oso gaztetan Laudioko kiroledegian. Eskumaldean Arantza eta Jesus Latorro auzoan. Aiaraldea.eus

Egun suizidioa prebenitzeko protokoloa existitzen da hezkuntza zentroetan, baina 1999an buru osasuna tabua zen

familiarekin esku hartzeko jarraibide argiak direlako. Hala ere, egitasmo berri guztietan bezala, uste dute hainbat jarraibide oraindik hobeto definitzen joango direla.

Hasteko, protokoloa martxan jartzeko alerta seinaleak batzutan oso orokorrak dira, are gehiago nerabeei bideratuta daudenean. “Tristura edo etsimen-sentimenduak, esaterako, alerta seinaleak dira eta oso arruntak dira ikasleentz artean, nerabeak direlako. Hil nahi direla esan arren, horrek ez du esan nahi burutazio suizidak dituztenik. Hortaz, batzuetan alerta handia sortzen ari garen beldurra eta segurtasun falta izan ditzakegu. Oso fin aritu behar gara, oso gai sentikorra da eta kontu handiarekin esku hartu behar da”, azaldu dute.

Halaber, azpimarratu dute lehen ere, horrelako jarrerak susmatzen zituztenean, ikastetxeetan eran-

tzuten zutela, baina beste modu batean: “Ez genuen familiari komunikatu behar protokolo bat zabaltzen genuela beren seme alaba bere buruaz beste egiteko arriskua zegoelako, baina bai adibidez, goibel ikusten genuela, bere jokabidea desorekatua zela... eta buru osasuneko profesional batera bideratzen genuen”.

Orain protokoloa ezarri dela, abantailak izanda ere, irakasleek uste dute zama itogarria utzi dutela euren esku: “Suizidioa gai oso arantzatsua da eta adituak behar dira buru osasunari lotutako arazo larri hori tratatzeko, irakasleak ez gara psikologoak ezta psikiatrak ere, eta lagundu nahi badugu ere, askotan ez dakigu benetan laguntza egokia ematen dugun”.

Behin protokoloa abiatuta, ikastetxeak gurasoei edo tutoreei jakinarazten die. Une horretan, ardu-

ra oso handia onartzen du erreferentziatzeko irakasleak: “Ondo egingo duen kezka izan ohi du. Hain zuzen, oso ondo babestu behar da konfidentzialtasuna eta askotan neurriak hartu behar dira, baina gainontzekoei informazio asko eman gabe. Jarraipen hain estua egiten denez, irakasleak ikasle horrekin garatzen duen harremana estutzen da. Horregatik, kezkatzen gaitu azkenean ikaslearen aldetik dependentsia handia sortzen dela batzutan”.

Bestalde, bitarteko gabeziak egoera kafkiarrak eragiten ditu: “Administrazioak egundoko jarraipena egiten digu kasuei buruz eta uda heldzean, erreferentziatzeko perstona hau desagertzen da. Bat-batean, uztailan ez da arazoa existitzen. Noren esku geratzen da irakaslea oporretan badago eta ikastetxea itxi bada?”.

Zenbait kasutan irakasleak harre-

erreportajea



bere buruaz beste egin baino lehen eta, berak kontrakoa uste bazuen ere, bere testuek ez zuten ezer azaldu. Hartzaile guztientzat bere erabakia ulergaitza izan zen eta horien ondorioak latzak izan ziren beti, kasu batzuetan besteetan baino gehiago.

Jesusek hiru eskutitz utzi zituen bere buruaz beste egitean, baina testuek ez zuten bere arrazoiei buruz ezer azaltzen eta, gerora, hartzaileek euren buruak torturatzeko balio izan zuten, nagusiki

mana mantetzen jarraitzen du ikaslearekin oporretan, baina uste dute zentzu gehiago izan dezakela baliabide hori osasun publikotik eskaintzeak.

Laudio Institutuko kideek, gainera, azpimarratu dute arazo bera dagoela jabego publikoko ikastetxeetan zein itunpekoetan.

Oro har, hezkuntza komunitatearen aldarrikapena da psikologo eta psikiatra gehiago behar direla osasun publikoan, protokoloaren pisu nagusia ez erortzeko irakasleen gain, eta beharrezkoa dela horiek ikastetxera joatea esku hartze profesionalagoa egitera. “Protokoloa aktibatzen badugu, bada premiazko esku hartzearen beharra sumatzen dugulako eta profesional batek lehenbailehen artatu behar duela. Batzuetan sistema motela da eta iruditzen zaigu gauzak ez direla hain arin bideratzen”.

Suizidio baten ondoren, bizirik jarraitzen dutenak

Jende askok uste du suizidio baten biziraulea dela hiltzeko saiakera egin eta lortzen ez duena. Ordea, suizidioa bere egilearen heriotzarekin amaitzen denean, badaude bestelako bizirauleak; senideak eta lagunak, bereziki. Hau da, hil denaren inguru afektiboa. Kalkuluen arabera, bospasei biziraule daude suizida bakoitzeko, eta ez dira ataka errazean geratzen, zenbait adituk adierazten baitute pertsona horiek estres postraumatikoa pairatzen dutela; gerra batean egon direnen esperientziarekin alderatzen dute euren egoera psikikoa.

Hasteko, bizirauleek euren exis-

tentziak eta egunerokoa antolatu eta bete behar dituzte berriro maitate duten pertsona bat desagertu ondoren. Zailtasun ugari mahairatzen ditu horrek. Hasteko, doluari zentzua emateko kontakizuna osatzeko ezintasuna, beti ez baita posible gertatutakoa arrazoa baliatuta azaltzea. Izan ere, errua, trauma eta emozio kontrolaezinak gailendu daitezke. Beraz, errua, zeinak nekez uzten dituen bizirauleak. Guztien buruan errepikatzen da huts egin dutela edota gehiago egin ahal zutela.

Bide ezberdinak daude horrelako muturreko egoerei aurre egiteko. Nola ez, psikologo edota psikiatrekin lan egitea da urratsetako bat. Existitzen dira babes taldeak ere, zeintzuetan bizirauleak batzen diren euren bizipenak partekatze-ko eta elkar laguntzeko, ‘Biziraun’ ekimena, adibidez (www.biziraun.

org). Rocio Matias psikologo eta Asasameko gerenteak nabarmentzen du, dena den, jende oro ez dela eroso sentitzen horrelako taldeetan. Edonola ere, aukera hori egon, badago.

Nola kudeatu zuten Jesus Garcia Ferreiroren ingurukoek euren suizidioa duela 25 urte? Txarto. Garai horretan buru osasuna tabua zen eta ez ziren babes taldeak existitzen. Gizartearen ustea zen horrelako egoerak gainditu behar zirela, besterik gabe. Jesus maitatu zutenen artean, pertsona bat bera ere ez zen joan psikologoarenera eta, ondorioz, doluak izugarri luzeak izan ziren eta beti ez ziren modu egokienean amaitu (baldin eta noizbait bukatu badira).

Ezer azaltzen ez duten suizidio eskutitzak

Jesusek hiru eskutitz utzi zituen

Endikaren kasuan, gutxienez, aitortu zion adiskide gisa beti saiatu zela bera laguntzen, baina eskutitza urte luzez izan da modu bat bere burua torturatzeko, behin eta berriro irakurtzeko eta sufritzeko.

Arantzarentzat, eskutitza guztiz kaltegarria izan zen. Berez, nolabait iradokitzen zuen bera gabe (bere laguntza barik bikote moduan) ezin zuela aurrera egin eta, ondorioz, errua, nolabait, bere bizkarrean utzi zuen. Eta ez zen bera bakarrik izan, hainbatek alargun beltza izatea leporatu zioten. Laudioko jende askok, irudi orokorra jakin gabe (buru gaixotasuna, adibidez) eta sinplifikazio mingarria eginda, Arantza bilakatu zuen suizidioaren arduradun. “Klaseko kide batek esan zidan nire errua izan zela, ez niolako lagundu nahi izan. Urte luzeak behar izan nituen berarekin berriro hitz egiteko”, azaldu du Arantzak.

Barruan sentitzen zuen saminari batu zitzaion inguruan sumatzen zituen txutxumutxuak Jesusi buruz, eta ez ziren burutazio hutsak. “Behin

erreportajea



Jesus García Ferreiro San Roke ermitako banku batean. Aiaraldea.eus

nire ama joan zen denda batera eta entzun zuen pertsona batek hitz egiten zuela Jesusi buruz eta aipatzen zuela bere buruaz beste egin zuela neskalagunak utzi zuelako”, oroitu du.

Bere izaera lotsatia, errua eta barruan zituen sentimendu guztiak irakiten egon izanak eragina izan zuen bere buru osasunean hilabete gutxitan. “Jesus hil eta gutxira hautaproba genuen. Nik argi nuen arkitektura ikasi nahi nuela. Hortaz, ezin nuen kale egin, baina bere heriotza eta gero ezinezkoa zen azterketak prestatzea. Ez dakit nola egin nuen, baina azkenean ikasi eta arkitekturak exijitzen zuen notaren langara heldu nintzen. Ikasturtea hasi zenean, ordea, ez nintzen gai izan unibertsitatara joateko. Lehen hilabetean joatea lortu nuen eta gero ezinezkoa egin

gehiago egin ahal nuela sentitzen dut eta uste dut ez naizela bakarra, horrelako gertaerek eragin hori dute”.

Izan ere, jende gehienak ez dakiena da Arantzak bikote harremana etetea erabaki zuenean, Jesus ezustean agertzen zela bere bizitzan, bere arreta eskatzen: “Ez zen kontrolatzeko asmoz, baina goiz batzuetan etxetik atera nintzen Ikastolara joateko eta nire atarian zegoen nire zain. Edo marrazki klaseak amaitzen nituen eta Kultura Etxeko atean ari zen ni itxaroten. Gogoratzen dut behin esan niola ezin nintzela berarekin geratu, nire lehengusinarekin jaunartzea zelako, eta hala ere, Ugarteko elizan agertu zen Endikarekin eta berriro azaldu behar izan nion ezinezkoa zela berarekin geratzea, familiarekin egon behar bainintzen”.

Endika: Txanponaren beste aldea, baina ez gozoagoa

Generoak dena zeharkatzen duenez, Arantzari *femme fatale*ren rola egokitu zitzaion moduan, Endikari, aldiz, lagun jatorrarena erori zitzaion eta hasieran eskertzekoa izan zen: “Jesus ez zen soilik nire lagun minena, agian baita nire lagun bakarra ere. Maiz Josu Vaquerizorekin egoten ginen, baina gure kuadrillatik alden du ginen, ematen zuelako parrandarako lagunak ginela, baina bigarren mailakoak. Une horretan, La Meca taberna ohitik igarotzen hasi ginen eta, zorionez, Isusko eta beste pertsona batzuekin hasi ginen harremantzen. Jesus hil zenean, Isusko Laskibarrek izugarri babestu ninduen eta egun nire lagun minena dela esan dezaket, nahiko bakarrik geratu nintzen”.

Dena den, Isusko ez zen laguntzeko prest agertu zen bakarra: “Laudioko gizarteak, nolabait, Jesusen adiskide izendatu ninduen eta jende orok babestu nahi ninduen, baita ezezagun ugarik ere. Adibidez, hori Josu Vaquerizori ez zitzaion gertatu, ez zegoelako horrela identifikatuta. Hasieran polita izan zen, gero apur bat traumatikoa, estigma baten modukoa. Jendeak bakean uztea nahi nuen”.

Hala ere, babes lauso hori lagun-garria izan zitzaion Jesusen suizidioa igaro eta bizpahiru atera. “Denbora luzea igarotzen genuen Jesusekin Laudio Rock Café Nocturnoan (egun Lamuza plazan Eroski supermerkatua dagoen tokian) eta jabeak proposatu zidan han lan egiten hastea. Urteak igarota pentsatu dut mesede gisa egin zuela eta maitasunez gogoratzen dut garai hura. Jende orok ondo tratatu ninduen eta lankide nagusiekin aritzeak ireki zizkidan ateak. Nik 18 urte nituen eta beste zerbitzariek 25.

“Nik ahal izan nuen guztia egin nuen eta hori badaikit arrazionalki, baina egun ere errua sentitzen dut eta uste dut ez naizela bakarra”, adierazi du Arantzak

zitzaidan. Ikara sentitzen nuen, ezin nion aurre egin. Lehen ikasturtea oso zaila izan zen niretzat. Azken ikasturtea Segovian egitea erabaki nuen eta hori mesedegarria izan zen, distantzia hartzea lortu nuen, baina hiru urte horiek oso latzak izan ziren”, aitortu du Arantzak.

Gaur egun gaiari buruz hitz egiteak ahalegin izugarria exijitzen dio Arantzari: “Nik egin ahal izan nuen guztia egin nuen. Hori badaikit, arrazionalki, baina gehiago egin ahal nuelaren sentsazioa geratu zait emozionalki, ez da erraza azaltzea. Egundak errua sentitzen dut,

erreportajea

Guztiak ziren helduagoak eta babes-ten ninduten. Horrela ere asteburuko gauak lana bilakatu nituen. On egin zidan”, gogoratzen du Endikak.

Bero hori jaso izana onuragarria izan zen hasieran, baina epe luze-za ez zen, inondik inora, erabakigarria izan: “Lehen hilabeteak oso gogorak izan ziren. Olatu baten moduan etorri zen dena. Gero, sei hilabete igarota, Latorrotik herri- gunera nihoala, honako hau pentsatu nuen: ‘Aspaldi ez dudala Jesus ikusten, joango naiz bere etxera’. Eta orduan erreparatu nion hilik zegoelari. Orduan konturatzen zara. Gero, bizpahiru urtera ere maiz egin nuen negar. Izan ere, hasi nintzen pentsatzen Jesus gabe bizitzea askoz errazagoa zela eta pen-

tsamendu hori izateagatik oso txarto sentitzen nintzen. Hori ez zen guztia izan, urte batzuk beranduago ere asko sufritu nuen, 24, 25, 26 urterekin. 27 urterekin etxetik joan nintzenez, egun nire etxebizitza dena, urte oso gogorra igaro nuen. Bere koaderno eta eskutitza oso eskura nituen eta behin eta berriz irakurri nituen. Garai hori ere latza izan zen eta asko egin nuen negar. Uneren batean erabaki nuen gehiago ez irakurtzea eta gero eta gehiago ezkututzea”, aitortu du Endikak.

Suizidio batek eragiten dituen beste heriotzak

Beste batzuek suizidioaren inguruko iritzia aldatu bazuten (nik idealizatu eta Josu Vaquerizok era-

bat alderatu) ere, Endikak beti izan zuen argi hori ez zela irtenbidea: “Bizitza bizi beharra dago eta Jesusi esaten nion berak bere buruaz beste eginda, agian bere sufrimendua amaituko zela, baina beste kontu batzuk utziko zituela”. Hala ere, suizidio batek bizitza batekin amaitzen du, baina bestelako heriotzak ere eragiten ditu. Ez dira organikoak, baina bai sinbolikoak baino gehiago.

Izan ere, bizirauleentzat hain gertakari traumatikoa da, ezen euren izaera eraldatzen baitu. Hau da, euren nortasuna berezko ibilbide naturalean badago, suizidioa kolpe izugarria da eta orbitatik ateratzen du.

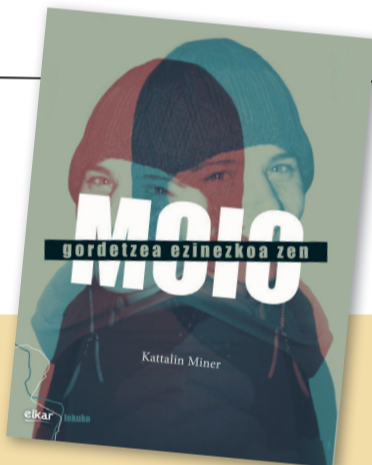
Egoera arrunt batean izango ziren pertsona horiek ez dira izango,

“Bizitza bizi beharra dago eta Jesusi esaten nion berak bere buruaz beste eginda, agian bere sufrimendua amaituko zela, baina beste kontu batzuk utziko zituela” gogoratu du Endikak

suizidioak sortutako trauma handiagoa baita. Gauzak horrela, Endikak argi dauka ez dela berriro lehen zena izan: “Argi dago orain 43 urte ditudala eta hori jazo zenean 18, baina pertsona hotzagoa bilakatu naiz. Ez dut garai horretan eskaintzen nuena eskaintzen eta beste moduan egiten dut. Ez naiz berdin erakusten. Saiatzen naiz ahalik eta bizitza lasaiena eta erosoena izaten. Ihesaldirako joera dudala esan dezakegu. Adibidez, garai horretan zenbait liburu mardul irakurri genituen, ez dakit guretzat egokiak ziren, baina bai interesgarriak. Egun zerbait irakurtzen badut, izan politika edo historia, saiatzen naiz errazago izaten. Filmeekin gauza bera. Bizitako bizi eta gero, kaka nahikoa jan dut”.

APUNTEAK

Zer irakurri?

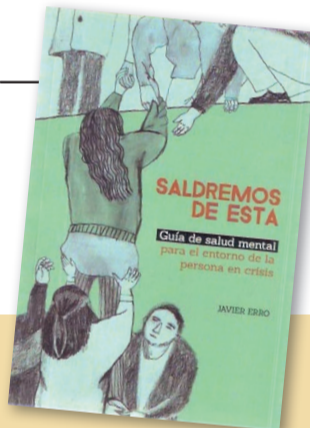


MOIO, GORDETZEA EZINEZKOA ZEN

Idazlea: Kattalin Miner

Argitaletxea: Txalaparta

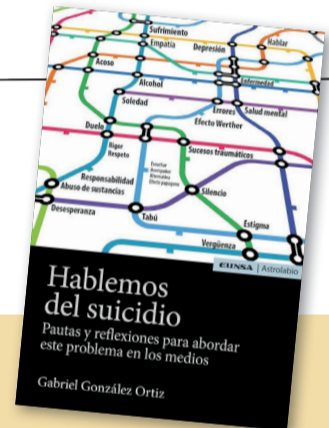
Bere buruaz beste egin zuen Aimar Elosegi Ansa “Moio” gazte transexualaren bizitza du hizpide liburuak, bere lagun min izan zen Kattalin Minerrek idatzita.



SALDREMOS DE ESTA

Egilea: Javier Erro

Argitaletxea: Primera Vocal eta Biblioteca Social Hermanos Quero
Buru osasun arazoak pairatzen dituen pertsona baten ingurukoentzako (lagunak, senideak...) pentsatutako gidaliburu. Baliabide eta erreferentzia ugari eskaintzen ditu.



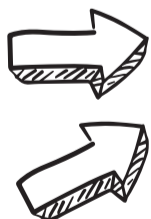
HABLEMOS DEL SUICIDIO

Egilea: Gabriel Gonzalez Ortiz

Argitaletxea: Eunsa. Ediciones

Universidad de Navarra, S.A.

Gabriel González kazetariak suizidioaren fenomenoaz aztertzen du esparru anitzak lantzeko: komunikazioa, prebentziorako balizko ekintzak eta hainbat kasu zehatz.



WWW.LABUR.EUS/APUNTEAKI

Zer dakigu benetan suizidioari buruz?

Suizidioarena gai tabua izan da betidanik, eta uste oker ugari daude zabaldua gaiaren inguruan. Zenbat dakigu benetan gaiaren inguruan?

BETE GALDETEGIA ETA EZTABAIDATU ZURE INGURUKOEKIN

Nora jo?



024 telefonoa

Idea suizidak dituzten pertsonentzat pentsatutako arretarako telefonoa da, eguneko 24 orduan martxan dagoena eta Espainiako Osasun Ministerioak kudeatzen duena.



Asasam

Buru gaixotasuna duten pertsonen eta senideen Aiaraldeko elkarte da. Hainbat motatako arreta eskaintzen dute, baita suizidioari lotuta ere.

☎ 94 403 46 90 / 94 672 64 46