

“ANOREXIA SUIZIDIO GELDO BAT DA”

Errealitatea ikusita, gaur egungo gizartean geroz eta pertsona gehiagok sufritzen dute anorexiaren ondorioz. Horrexegatik, Itxaro Mendizabalen testigantza jaso nahi izan da, gai sakona eta gogorra dela erakusteko.

Horrez gain, sufrimendu nahiz zulo beltz honi aurre egiteko irtenbidea aurki daitekeela azpimarratu nahi da.

Errealitatea gorputz faltsu bat da

Itxaro Mendizabalen hitzetan, “anorexia buruko gaixotasun bat da, azkenean pertsona batek bere gorputzeko atal hori zapaltzen amaitzen duena”. Jateko gogo zipitzik ez izatea eta argal egoteko nahia dira obsesio nagusiak. Kanpotik ikusten dena, ordea, ez da errealitatea, baizik eta gorputz faltsu bat. Gainera, jendearekin harremanak izateko beldurra, isolamendua eta norbere fisiko zein buruarekin arazo sakonak pilatzen dira. Era berean, gorputzak behar dituen energia ezberdinak kontsumitzen ez badira, atal fisikoak okertzen joaten dira: muskuluak ahuldu, hortzak galdu eta ilea erortzen hasten da, gorputza barrutik hiltzen ari den seinale.

Ezer ez da betirako, ezta zure arazoak ere

Bakarrik geratu zela, eta ez zuela kalera irteteko ezta lagunekin egoteko gogorik aitortu du Itxaro Mendizabalek. Bizitza oso gogorra izan da berarentzat, baina are gogorragoa izan da Itxaro bere buruarekin. Etxean haserreak eguneroko ekintza ziren, ingurukoek ez baitzuten bere egoera ulertzen, eta horrek behin eta berriz depresio sakonean murgiltzea eragiten zion.

Laguntzari dagokionez, hasieran familia eta lagunak bultzada ematen saiatu arren, babes hori onartzen ez bada, ingurukoak nekatu eta urruntzen joaten dira. Itxarok denbora asko behar izan zuen zulo hartatik ateratzeko, lanketa psikologiko eta pertsonala ere eginez. Bere hitzetan, “sendatze-prozesua oso geldoa eta gogorra izan zen”. “Sendatze-prozesua oso geldoa eta gogorra izan zen”

“Sendatze-prozesua oso geldoa eta gogorra izan zen”

Ospitaleko esperientzia eta ispiluaren tranpa

Ospitaleko prozesua latza izan zen Itxarorentzat. Hiru aldiz sartu zuten guztira. Lehen aldia Donostian izan zen, eta hiru hilabetez egon zen bertan, buruko gaixotasunak zituzten beste pertsona batzuekin gela berean bilduta. “Denbora guztian zainduta nengoen, eta ez banituen kiloak hartzen zigortu egiten ninduten”, gogoratzen du Itxarok. Hortaz, pisu egokia lortu arte ezin izan zuen ospitaletik atera. Itxarok aitortu du gaixotasunaren hasierako fasean bere elikadura oso txarra zela: oso ur gutxi edaten zuen, eta jateko 2-3 txikle eta pepino erdi bat bakarrik hartzen zituen egunean. Prozesuaren amaieran, berriz, apur bat gehiago jateari ekin zion; halere, beti izan da oso gutxi jaten duten horietako bat, anorexiaren itzalak horretara bultzatuta.

Bestalde, ispiluaren aurrean jartzea zigor bat zen: nahiz eta hezurretan egon, bere burua "gizen-gizen" ikusten zuen. Beldurra ematen zion bere gorputza ikusteak, eta horrek bere autoestimuan erabateko eragina izaten zuen. Horregatik definitzen du anorexia "suizidio geldo" bat bezala: ez zitzaion axola bere buruaz beste egitea.

Ez sinetsi sare sozialetan ikusten duzun guztia

Gaur egun, sare sozialek gazteen itxura fisikoan zein mentalean duten eragina erabatekoa da. Itxaro Mendizabalek azpimarratu du sareetan agertzen diren gorputz "perfektu" eta ikusgarri horiek ez direla benetakoak, gezur bat direla. Eta benetakoak badira, gaixo dauden pertsonen gorputzak direla dio, ez osasuntsuenak. Gazteek eredu horiek jarraitzen badituzte, ezinezko bide osasungarri batean sartzen dira. Itxaroren mezua, beraz, argia eta zuzena da: "norberak bere gorputza den bezalakoa onartu behar du".

Behin bakoitza bere azalean gustura dagoenean eta bere burua onartzen duenean, askoz errazagoa da bakoitzak bere burua maitatzea eta zoriontsu izatea, kanpoko pertsoneri begiratu gabe.

Sufrimenduaren amaiera

Gaixotasunari aurre egiteko eta laguntza eskatzeko erabakia hartzea izan zen Itxaroren bizitzako pausorik garrantzitsuena eta zailena. Behin lanketa horrekin hasita, Itxaro gustura sentitu zen, barne bakea eta argi pixka bat aurkitu bazuen bezala, eta sendatze bidean jarri zenean benetan konturatu zen zein egoeratan zegoen, hau da, iluntasunean eta arriskupean egon zen urte horietan guztietan.

Atzera begiratzean, beldurra eta bertigoa ematen dio ikusteak nola galdu zuen bere bizitzaren, gorputzaren eta pentsamenduen kontrol osoa. Hala ere, Itxarok mezu oso argia, sakona eta erreala azaldu nahi die gazte guztiei: "Hau sendatzen ez den gaixotasun bat da". Nahiz eta bizitza normal bat egin, fisikoki indartsu egon behar zara, eta lanera edota lagunekin esperientzia berriak bizitzean buruan beti geratzen dira pentsamendu horiek, beti hor dagoen itzal bat bezala. Berarentzat anorexia bizitza osorako oroitzapen eta ahalegin bat da, baita norbere buruarekiko zaintza zorrotza eskatzen duen esfortzua ere; izan ere, sendatzea ez da helmuga bat, egunero-egunero irabazi beharreko borroka bat baizik.

Urteetan zehar, anorexiaren inguruko errealitate gogorra eta mingarria agerian geratu da Itxaro Mendizabalen testigantzarik esker. Erreportaje honek argi erakusten du anorexia ez dela soilik fisikoki ez jatea, buruko gaixotasun sakon, beldurgarri eta suntsitzaile bat ere bai, "suizidio geldo" bat bezala deskribatua. Sare sozialen eragin kaltegarriak, ispiluaren aurreko irudi mentalak eta ospitaleratze prozesu gogorrek gazteengan duten arriskua azpimarratzen da. Beraz, ondorengo erreportaje honen bidez, gure gazteak norbere burua onartzera, maitatzera eta laguntza eskatzera bultzatu nahi ditugu. Zergatik ez zarete animatzen bizitza modu osasuntsuago eta askeagoan bizitzera? Esperientzia gogorra, baina ezinbestekoa biziko duzue!

Nahia Iztueta, Irati Gonzalez, Beñat Zubizarreta eta Amets Crespo

TESTU LABURRA:

Itxaro Mendizabalen testigantzaren bidez, anorexia “suizidio geldo” bat dela eta buruko nahiz fisiko arazo larriak sortzen dituela azaldu nahi zaigu. Era berean, sare sozialen eragina, ispiluaren aurreko irudiak eta ospitaleratze gogorrek gazteengan duten arriskua azpimarratzen da. Beraz, ondorengo erreportaje honen bidez, gure gazteak norbere burua onartzera, maitatzera eta laguntza eskatzera bultzatu nahi ditugu.