PUBLIZITATEA


2026 API. 19



Ilargi Avila
Aktualitateko erredaktorea / Redactora de actualidad

Suizidioaren prebentzioa gazte eta nerabeetan oholtzara, ‘Sanagi-11’ antzezlanarekin

Bi emakume, zapatila batzuk eta eskola jazarpenari eta antsietateari buruzko istorio bat aski izan dira Iruñean ikusleak hunkitzeko. ‘Sanagi.11’ lanak antzerkia eta solasaldia uztartu ditu, gazteen suizidioari prebentziotik heltzeko. Gizartearen paperari buruzko elkarrizketa bati bide eman dio.


Iruñeko eskolapioseko areto nagusian ‘Sanagi.11’ antzezlana egin zuten ostiralean. (Iñigo URIZ | FOKU)

Pertsona ilara luzea bildu zen ostiral arratsean Iruñeko eskolapioen Calasanz ikastetxeko areto nagusira sartzeko. Bertaratuak, jaka eskuineko besoan eta paper zati txiki bat ezkerreko eskuan, elkarrekin hitz egiten ari ziren. Sarreran honako hau irakur zitekeen: «Sanagi.11. Gaztaroan eta nerabezaroan suizidioaren prebentzioari buruzko antzezlana»..

Publikoa esertzean, eszenatokiko fokuak piztu zituzten. Oholtzan, pantaila bat, kartoizko aulki batzuk eta zapatila pare kopuru harrigarria besterik ez. Minutu pare bat pasata, Montse Zabalza eta Yolanda Montero aktoreak agertu ziren, arropa kirol informala soinean, bi neraberen paperean sartzeko prest.

Institutuan esperientzia oso ezberdinak bizi dituzten bi gazteri buruzko lana da “Sanagi.11”. Batek erraz integratzen du bere burua taldean; besteak, berriz, bullying-a pairatzen du eta ez da gai ingurukoekin horri buruz hitz egin eta laguntza eskatzeko. Antzezlanak aurrera egin ahala, bigarrenak jasaten duen higadura sumatzen hasten da, pixkanaka bere barruan ixten eta antsietatea izaten hasten da.



Yolanda Montero eta Montse Zabalza aktoreek antzeztutako eszenetako bat. (Iñigo URIZ | FOKU)

Bi aktoreek obra amaitutzat eman zuten 50 minuturen ostean, eta, jarraian, oholtza erdian zegoen pantailatik oihal bat zintzilikatu zuten, non Kobayashi Issaren haiku bat irakur zitekeen: «Zu egon ezean, basoa handiegia litzateke». Ikusleen artean giro pentsakorra zen nagusi, izan ere, nahiz eta gazteen suizidioaren auzia nahi baino denbora gutxiagoan jorratu, Zabalza eta Montero baliabide gutxirekin pertsonaiek bizitako emozioak bikain transmititzeko gai izan ziren.

Ikusgarria izan zen aktoreek bullying-aren gaia nola taularatu zuten, zapatila pare batzuk soilik erabiliz. Antsietate krisiak nola taularatu zituzten ere hunkigarria izan zen, artistek egindako interpretazio indartzeko argiak erabiliz. Azpimarratzekoa da antsietate krisi bat antzeztea konplexua dela; krisia pairatzen duen pertsonaiaren buruan gertatzen den guztia hitzez adierazi behar da, publikoak ulertu eta sentitu dezan.

Suizidioari buruzko solasaldia

Ondoren, Alfonso Echavarri Nafarroako Itxaropenaren Telefonoaren zuzendari teknikoak eta antsietatea eta depresioa pairatzen duten pertsonekin lan egiten duen psikologoak emandako solasaldia hasi zen. Bertaratutako askok galderak egin eta esperientzia pertsonalak partekatu zituzten, hitzaldia aberastuz. Publikoa gehien kezkatzen zuen gaia suizidioaren prebentzioa eta gizarteak horretan izan zezakeen papera zen.

Psikologoak itxaropenik gabeko pertsona baten bizitzan sufrimenduak duen pisu itzela azaldu nahi izan zuen, publikoari balantza bat irudikatzeko eskatuz: eskuinean, harri handi bat zegoen mina irudikatzen, eta, ezkerrekoan, harri txiki batzuk, aurrera jarraitzeko arrazoiak adierazten zituztenak.

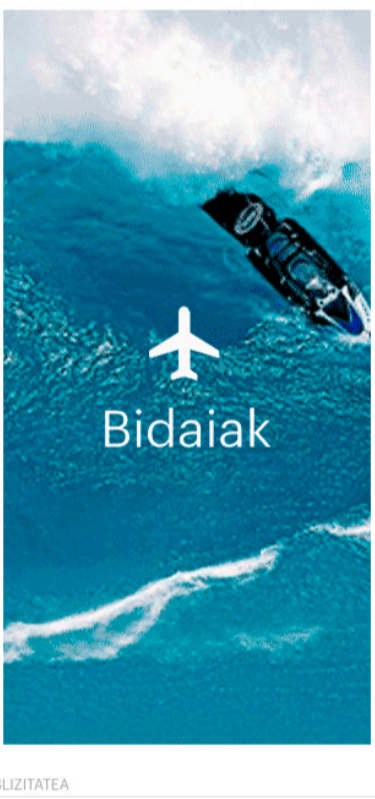
Metafora hori baliatuta, Echavarrik nabarmendu zuen profesionalen eginkizuna euren buruak ahal bezain beste prestatzea dela, pazienteei laguntza egokia eskaini eta «harritxo» edo bizitzeko arrazoiak berreskuratzen laguntzeko. Zertarako? Bizitzaren aldeak heriotzarenak baino pisu handiagoa izan dezan balantzan.



Alfonso Echavarria psikologoak emandako solasaldia. (Iñigo URIZ | FOKU)

Echavarrik suizidioaren ondorioz urtero gertatzen diren milaka heriotzak deitoratu zituen, baliabide gehiago izanez gero saihestu litezkeela uste baitu. «Gauzak egiten ari gara, baina askoz gehiago egin daiteke», ziurtatu zuen.

Nafarroako zifrei dagokienez, azken urtean suizidioen kopuruak behera egin duela adierazi zuen. «Aurten, 58 suizidiotatik 39ra jaitsi gara. Oso jaitsiera esanguratsua da». Hala ere, albiste positiboa izan arren, «oso datu puntuala» dela ohartarazi zuen, eta nabarmendu zuen garrantzitsua dela osasun, irakaskuntza eta kazetaritza arloko profesionalak prestatzen jarraitzea, «protokoloak behar bezala irekitzeko».

PUBLIZITATEA


PUBLIZITATEA


PUBLIZITATEA


Klikatuenak


Muere el hombre tiroteado en Barakaldo por un móvil supuestamente machista


Así es y esto dice el grupo ultra MCP, que alineó a UPN, PP y Vox en Iruñea


El españolismo sale a las plazas de Euskal Herria «Por Ceuta» y el antifascismo responde


Muere un taxista de 31 años tiroteado en Azpeitia y se busca al autor


PP, Vox y UPN impulsan concentraciones para «salvar Ceuta», también en Euskal Herria

‘Sanagi.11’ lleva a escena la prevención del suicidio

Dos mujeres, unas zapatillas y una historia de *bullying* y ansiedad emocionaron al público en Iruñea. La obra ‘Sanagi.11’ combinó teatro y coloquio para abordar el suicidio juvenil desde la prevención. La obra dio paso a un diálogo sobre el papel que puede cumplir la sociedad.

Ilargi Avila

Una larga fila de personas esperaba bajo el agradable sol de abril para entrar en el salón de actos del Colegio Calasanz de Iruñea. Los asistentes charlaban entre ellos despreocupadamente con la chaqueta en el brazo derecho y un pequeño pedazo de papel en la mano izquierda.

En la entrada podía leerse lo siguiente: ‘SANAGI.11 Oobra de teatro sobre la prevención del suicidio en la juventud y la adolescencia’ La sombría temática principal de la obra contrastaba con el ambiente que se respiraba en el exterior del edificio.

Por contradictorio que pueda parecer, el hecho de tratar el tema del suicidio en una tarde primaveral tenía cierta lógica, ya que como dijeron al finalizar la obra «no venimos a hablar de muerte, venimos a hablar de vida».

Una vez sentado el público, los técnicos apagaron las luces y encendieron los focos del escenario. Sobre la tarima tan solo había una pantalla, varias banquetas de cartón y una cantidad sorprendente de pares de zapatillas. Un par de minutos después, entraron en escena las actrices Montse Zabalza y Yolanda Montero vestidas con ropa deportiva y casual, para interpretar a un par de amigas adolescentes.

La obra trata sobre dos jóvenes que viven experiencias muy diferentes en el instituto. Una de ellas se integra con facilidad, mientras que la otra sufre *bullying* y es incapaz de hablarlo con su entorno y pedir ayuda. A lo largo de la función se intuye el desgaste que sufre la segunda, que poco a poco comienza a encerrarse en sí misma y a experimentar episodios de ansiedad.

Tras 50 minutos, ambas actrices finalizaron la obra y colgaron de la pantalla ubicada en el centro del escenario una tela en la que se podía leer un haiku de Kobayashi Issa: «de no estar tú, demasiado enorme sería el bosque». Los asistentes estaban sumidos en una atmósfera reflexiva, ya que pese a que el argumento se desarrolló en menos tiempo de lo

ideal, Zabalza y Montero fueron capaces de transmitir con los pocos recursos disponibles las intensas emociones experimentadas por sus personajes.

Resultó extraordinario presenciar la forma en la que las dos actrices representaban tanto el *bullying*, contando solo con varios pares de zapatillas, como episodios de ansiedad, haciendo uso de las luces para apoyar la potente interpretación de las artistas. Cabe destacar la complejidad que supone representar teatralmente un ataque de ansiedad, ya que todo lo que sucede en la mente del personaje que lo está sufriendo debe verbalizarse para que el público pueda entenderlo y sentirlo.

Coloquio sobre el suicidio

Posteriormente inició un coloquio ofrecido por Alfonso Echávarri, director técnico del Teléfono de la Esperanza en Nafarroa y psicólogo especializado en atender a personas que sufren ansiedad y depresión. Muchos de los asistentes hicieron preguntas y compartieron experiencias personales que sirvieron para nutrir la charla. La cuestión que más preocupaba al público era la prevención del suicidio y el papel que la sociedad podía cumplir para mejorarla.

El psicólogo trató de explicar el gran peso que el sufrimiento tiene en una persona desesperanzada, pidiendo al público que imaginase una balanza en cuyo extremo derecho se encontraba una gran piedra representando el dolor y en el izquierdo unas pocas «piedrecitas» que representaban las razones para continuar.

Con esta metáfora Echávarri aclaró que el papel de los profesionales es formarse para poder dar un acompañamiento adecuado a su paciente y ayudarle a recuperar sus «piedrecitas» o motivos de existencia, de modo que el extremo de la vida vuelva a tener más peso que el de la muerte.

Echávarri lamentó las miles de muertes que suceden anualmente a consecuencia del suicidio, ya que considera que podrían evitarse de existir más recursos. «Se están haciendo cosas, pero se podrían hacer muchísimas más», aseguró.

Respecto a las cifras en Nafarroa, indicó que se ha dado un descenso en el número de suicidios consumados en el último año. «Este año hemos bajado de los 58 suicidios consumados a 39. Es un descenso muy significativo», sin embargo, advirtió de que pese a ser una noticia positiva se trata de «un dato muy puntual» y resaltó la importancia de seguir formando a profesionales del ámbito sanitario, docente y periodístico para «abrir los protocolos de forma adecuada».