

«Hemendik irten banaiz nire sendiari esker izan da.

Haiengatik egin dudala esan daiteke, nigatik izan balitz jai nuen, guztiak berdin baitzidan».

Ordurako ez zen kalera bakarrik irteko gai. Jendeak beldurra ematen zion; ez zen inorekin hitz egitera ausartzen: «Aislatu egin nintzen: nire buruz lotsatu nintzen».

Ikasle onak, arduratsuak eta exijenteak

Nagore ikasle fina eta arduratsua da. Angel Padierna Galdakaoko Ospitaleko psikiatria medikuak esan digunez, anorexia kasuetan oso ohikoa da datu hau. «Gaixook, normalean, neska gazteak izaten dira. Oso exijenteak dira bere buruarekin eta hori ikasketetan nabaritzen da batez ere. Oso pertsona azkarrak izan arren, segurantz txikia dute beren lorpenak mantentzeko. Porrojaran, beldur dira eta norberarekin konforme egoteko besteen balioespenaren menpe bizi dira. Ezin ditugu baztertu. Errespetuz gerturatu behar dugu haiengana eta duten gaixotasunaz hitz egin, beraiek, kasu gehienetan, ukatuko duten arren».

Datuok Walter Wendelinek berretsi dizkigu, Arabako ACABEko (Anorexia eta Bulimiaren aurkako Euskadiko Elkarte) kideak. Bere alabak anorexia izan zuen, baina, zorionez, garaiz sumatu zioten. «Duela bi urte konturatu ginen gaixotasuna zuela. Ez da batera erraza gaixook kontrolatzea. Helduak badira engainatzeko eta manipulatzeko ahalmen handia dute eta urteak eman ditzakete gaixotasuna ezkatuzen».

Oso gertukoak izan behar duzu horretaz ohartzeko. Anorexiak, gaixotasun mentala den neurrian, ondorio psikiko eta fisikokoak izaten ditu, hala nola, hilekoa galtzea, ahoko zein esofagoko arazoak, bomitoen azidoak sortutakoak, edota, loa aldatzea, umore txarra edukitzea, aislatu nahia edo agresiboa bihurtzea adibidez. Sintoma horiek sumatuz gero, gaixotasuna garaiz harrapa daiteke. Walterren ustez, udaberriko dietek zeresan handia izaten dute gaixotasunaren sorreran. «Bikini berria janzteko aitzakian kiloto batzuk galtzeko dietak egiten hasten dira, eta horiek anorexiarako ate irekia izan daitezke».

Izaera aldaketa eta arrazoiak

Nagorek gaixorik zegoela onartzen ez bazuen ere, bazekien zerbaitek gaizki zihoala. «Oso kontziente nintzen gauza arrazok egiten nituela. Tranpak egiten bizi nintzen. Adibidez, esnerik ez hartzeko urari tanta batzuk botatzen nitzkion eta, esne kolorea hartzen zenez, pisukideak (ikasten ari zen Gasteizen) ez ziren konturatzen. Jatorduetan ere ezkutuan jokatzen nuen, jakia poltsikoan edo jertsearen esku lekuan gordetzen nituen eta inor ez zegoenean zakarrontzira botatzen nituen». Nagorek dietetika liburuak buruz ikasi zituen. «Dena nekien jakiez, zenbat kaloria zuten, zerk loditzen zuten, zer jan zitekeen eta zer ez. Banekien arrautza egosi baten gorringoak asko loditzen zuela, orduan, inor konturatu gabe, gorringoa kendu eta zuringoa jaten nuen bakarrik».

Jakiekiko gehiegizko ardura horrek, ez jatera ez ezik, jaten zuen apurra botatzera behartu zuen bere burua. «Bulimia fase bat pasatu nuen. Ez zen konbentzionalki ezagutzen dena, ez nuen askorik jaten, baina jaten nuen apurra, azenario puska bat kasu, bota egin behar izaten nuen».

Angel Padierna medikuak bi gaixotasunen arteko lotura azaltzen digu. «Bi gaixotasunek oinarri bera dute, itxura eta gorputzeko pisuarekiko gehiegizko ardura. Askotan biak batera izaten dira. Gaixok pisu bera mantentzea lortzen du, baina hori botaka eginez edota laxanteak hartuz egiten dute. Hau guztia oso kaltegarria izaten da gorputzerako».

Walterrek ere ezagutzen du anorexiatik bulimiara dagoen salto hori: «Gazteak anorexia fasean hasten dira eta hura gainditzeko fase bulimikora pasatzen dira, hots, jaten duten guztia botatzera. Gero, berriz, anorexiara itzultzeko».

Gaixotasunaren arrazoiak galdetzen diegunean, norberak bere iritzia du, baina antzeko ondorioak ateratzen dituzte. Walterren ustez, «inork ezin dezake esan zein den gaixotasuna sortzen duen arrazoi. Bizitzaren garai jakin batean biltzen diren faktore asko bateratzea da: faktore genetikoak, sexualitatea ukatzea, heldutasuna ez onartzeko edota egun dugun balio eskema. Ez da "Danone gorputzen" estereotipoa bakarrik, ezartzen ditugun balioak dira». Angel Padierna medikuaren ustez, errua zerbaiti bota-



zea gehiegizko da, baina «gizarte eta estetika ereduak» gero eta emakume gehiago anorexia eta bulimiaren bidetik eramaten dutela uste du.

Suspertzeko zailtasunak

Nagorek une gogorak pasatu zituen ingratuta egon zen hiru hilabeteretan. «Han denetarik zegoen. Anorexia gaixok bi bakarrik ginen. Oso egoera larriak pasatu nituen. Sartu nintzen bezain laster komuneko atea ixki zidaten, jaten nuena bota ez nezan. Eguneroko bestek bezala jan behar nuen, hots, bertako menua. Hiru egunez behin pisatzeratortzen ziren eta pisua irabazi banuen pribilegioak izaten nituen, hala nola, bisita eskubidea, telefono deiak egin ahal izatea, edota, pisua ohikora gerturatzeko hasi zenean, komuna zabaltzea». Nagorek bost urte zeramatzen haragia

probatu gabe eta guzarik bereziena bezala gogoratzen du hura. «Asko kostatu zitzaidan haragiarekin ohitzea, baina jatera behartuta nengo. Jaten genuen guztia kontrolatzen ziguten. Egun batean nire logela arakutzen aurkitu nituen, janaria gordetzen ote nuen jakiteko, eta beste batean poltsikoak begiratu zizkidaten».

Hiru hilabeteren buruan alta eman zioten, baina urtebete kostatu zaio hura guztia asimilatzea: «Oraindik ez nago guztiz sendatuta. Nire izaera ez da lehengo, baina horretara heltzea espero dut. Egun 45 kilo ditut eta 49ra iritsi behar dudala esan didate. Oso urte gogorra pasatu nuen. Ez nuen inongo autoestimari eta kalera irteak beldurra ematen zidan. Oraindik ere ez dut jendearekin normal hitz egiten. Nire gaixotasunaz aritzea gustatzen zait, baina ez edonorekin. Aterabidea da, kontatu beharra sentitzen dut».

Egun Informatika ikasten du, baina ezin du ikaskideekin pisuan bizi. «Kontrolatuta nago. Psikologoa astean behin bisitatzen dut ordubetez, janariak eta nire egoeraz hitz egiteko. Hilean behin psikiatragana joaten naiz eta orain animoa suspertzeko pilulak eman dizkidate».

Gaixotasuna asumitu duela dio, baina oraindik «lehenengo fantasma» agertzen zaio batzuetan. «Joan zen egunean amak kafeari esne gaingabetua botatzen harrapatu ninduen eta guztiz debekaturatuta dut. Esne osoa hartu behar dut eta normal jan». Ez dio esplikaziorik bilatzen. Batzuetan gertatu egiten da.

Sukaldari ona dela dio, baina besteentzat denean. «Beti disfrutatuta dut besteik janaria egiten. Olio eta gatz askorekin kozinatzen dut eta denetarik egitea gustatzen zait». Gonbidatuko nauen galdetu diodanean, baietz erantzun dit, baina nirekin batera jateko proposatu bezain laster, ezetz esan dit.

Nagorek lau otordu egiten ditu egunean. «Gosaltzeko fruta, kafesnea eta tostadak jaten ditut marmeladarekin. Bazkaltzeko pasta, arroza, garbantzuak edo dagoena. Gero arraina, oilaskoa edo jarzen didatena, nahiz eta haragiarekin, oraindik, arazoak ditudan. Eta gero, postrea. Merendatzeko sandwich-a edo fruta eta afaltzeko zopa edo entsalada, eta bigarrenengo dagoena, eta noski, postrea». Noizean behin lagunekin bokatak afaltzera irten ohi da. «Lehen ogia puskatu eta barrukoak bakarrik jaten nuen. Orain dena jatea lortu dut, baina batzuetan ohituta ez nagoen jakia