Is-suwiċidju

Li toqtol lilek innifsek. Li tieħu ħajtek b'idejk. Din realtà li tkexkex meta taħseb fiha jew meta tkun taf lil xi ħadd li għamel hekk. U faċli tipprova tgħid xi ħaġa biex ittaffi l-ħruxija ta' din ir-realtà fil-ħajja ta' xi nies, imma lkoll nafu li fil-fond nett ta' ġo fina, hi verità li nibqgħu b'ħalqna magħluq, imħassbin. Meta tqis kemm ninvestu biex ngħixu fis-sigurtà, kemm nivvintaw bżonnijiet u ndawru lilna nfusna b'affarijiet u persuni biex inħossuna fiż-żgur; diffiċli mmens nifhmu li ttemm il-ħajja tiegħek hi possibiltà. Intant, nafu lkoll kemm il-ħajja tista' tippreżenta ruħha diffiċli, iebsa, u naħsbu li hi impossibli; u meta mmissu l-qiegħ u nsibu darna mal-ħajt fid-disperazzjoni u weħidna, nafu ħsiebna fejn imur – " *jekk il-ħajja hi din, jien ma rridx inkun hemm*".

"*Mela fejn trid tkun*?" staqsejt lil Michel, f'waħda mill-laqgħat ta' terapija li kien ikollna darba fil-ġimgħa meta jien kont immur fil-komunità terapewtika għar-rijabilitazzjoni mid-droga. "*Irrid inkun kuntent, ma jonqosni xejn, irrid li l-oħrajn jagħtuni fiduċja, irrid inkun issetiljat*." "*Mhux 'l hemm miexi Michel, biċċa biċċa, pass pass?*" "*Qed insibha iebsa wisq, qed naqta' qalbi, iktar ħażin milli tajjeb, kollox u kulħadd qed idejjaqni, qed naħseb biex nitlaq u mmur nieħu*." "*Michel tinġarrx mal-'feeling*'. *Il-ħajja fiha minn kollox; mhux veru li biex tħossok qed tgħix trid tkun dejjem ferħan, dejjem 'king' kif tgħid int. Bħalissa żmien diffiċli, u avolja tibża' u taħseb li mhu ser jgħaddi qatt, din il-biża' trid tiffaċjaha. U meta tgħaddi, tista' tmur quddiem il-mera u tgħid lilek innifsek prosit, ittaptap fuq spallejk għax ikun irnexxilek taqbeż maltempata. Michel, f'dal-mument ankra ma' dak li jissapportjak – żomm mal-istruttura tal-programm, agħmel laqgħat mal-istaff, żomm djarju u ikteb id-disperazzjoni tiegħek, imbagħad ġibu miegħek u nitkellmu*." Dakinhar Michel ħareġ ftit aħjar. Meta mort ġimgħa wara kien telaq id-dar. Ftit żmien wara qaluli li kien ħa *overdose* u issa qiegħed l-isptar. Kemm hi kiefra - anke bl-għajnuna madwarek, tista' ma temminx u tibqa` tħossok waħdek. Kienet diffiċli li Michel iġorr lilu innifsu. Naħseb li issa qiegħed fejn għandu bżonn ikun – fl-isptar minn fejn ma jistax jitlaq – Michel għandu bżonn min iżommu ma' djulu u jieħu ħsiebu bħal tarbija sakemm jikber biżżejjed.

"*Anzi ħames minuti biss wasalt tard*!", qaltli Melissa x'ħin waslet għat-terapija. "*Taf kif soqt, la kantunieri u lanqas 'lights' ma rajt, mid-dar s'hawn triq waħda*!". Qalbi qabżet żewġ ħabtiet dak il-ħin. "*Kif int Melissa*?" "*Bħalissa qed inħossni għaddejja fuq is-sħab*". "*Jiġifieri?*" "*Qed ngħaġġel ħafna hux? Bilħaqq nista' nħallsek darb'oħra għax 'broke' sew?* " "*Melissa, taf li għadna kif bdejna x-xahar?*" "*Bħalissa qed nagħmel ħafna kuntatti ma' nies li ilni snin ma nkellem, l-aħħar kont sejra għand wieħed li kien ibiegħli l-'coke' qabel, u qed jidħolli l-ħsieb biex nagħmel baby*." "*Donnok ġejt b'xi kanun għalija llum. Ismagħni sew x'ser ngħidlek – għandek bżonn tagħmel appuntament urġenti mal-psikjatra tiegħek. Għada ser tagħmel kuntatt u għada jien inċempillek biex nara għamiltux*." "*Veru! Taf kemm inħossni falluta meta jkolli bżonn nerġa' nieħu l-'medication'. Inħossni li kont miexja 'l quddiem u issa ...*" "*Melissa tfalli jekk Alla ħares qatt tweġġa' int jew tweġġa' lil xi ħadd. Li inti tkun taf lilek innifsek u tieħu ħsieb tiegħek innifsek mhux falliment. Int għandek 'awareness' kbira tal-kundizzjoni tiegħek; issa trid tkun responsabli wkoll u tipproteġi lilek innifsek. Importanti, inkella tkun qed tirrepeti l-abbuż – darba xi ħadd abbużak, issa*

qed tabbuża int. Issa trid tkun b'saħħtek u tieħu r-riedni f'idejk. Il-'medication' hi mod kif tipproteġi lilek innifsek. Għaliex jekk xi ħaġa tista' tgħinek ma tużahiex?"

Melissa u jien xorta għadna niltaqgħu. Melissa dejjem tibqa' tiskopri hi min hi u titgħallem tieħu ħsieb tagħha nnifisha. Il-psikjatra u l-mediċina qegħdin hemm biex jgħinu, l-istess bħall-psikoterapista u t-terapija. Ħafna drabi dawn imorru flimkien. Jekk persuna għandha bżonn l-għajnuna, għandha tirrikorri għand professjonista tal-fiduċja tagħha, ma' min tħossha komda biex tiftaħ qalbha u taħdem fuqha nnifisha. Mhux faċli tfittex l-għajnuna jekk taħseb li ħadd ma jifhmek u li l-problemi ssolvihom waħdek. Il-professjonista jaħdem miegħek; hu spalla f'waqtiet diffiċli, jimxi miegħek biċċa mit-triq, jurik ftit dawl. Int importanti ħafna li tkun hemm biex tfassal u timxi triqtek.

F'dawn l-eżempji semmejt persuna bil-vizzju tad-droga u persuna b'kundizzjoni ta' saħħa mentali. Xi jwassal għal dawn il-kundizzjoniet ma semmejtx, għalkemm forsi tajt ftit ħjiel: it-trawma tal-abbuż, vjolenza, l-esperjenza ta' ħafna telfiet. F'riskju kbir għas-suwiċidju hemm dawk li jkunu diġà ppruvaw drabi oħra, alkoħoliċi, nies b'mard terminali jew kundizzjonijiet fejn is-saħħa tiddeterjora ftit ftit. Nies f'dipressjoni għandhom riskju kbir. Ħafna drabi min iwettaq suwiċidju ma jkun qed jara l-ebda tama, l-ebda xaqq dawl. Ma jibqgħux jaraw li l-ħajja għandha valur, li għalkemm bħalissa ħlief iswed m'hemmx, madanakollu iridu jibqgħu hemm fil-baħħ, fil-vojt, fid-dwejjaq, fil-bla sens, għax xi darba jfeġġ raġġ dawl. Min ikun iddisprat ma jemminx li xi darba xi ħaġa tiċċaqlaq, jemmen biss f'dik l-esperjenza tiegħu ta' dak il-ħin, tant li jintilef hemm, jeħel hemm.

Dan ix-xi ħadd iridna qrib. Hawn nies li vera ma jurux; u hawn nies li ma jistaqsux għall-għajnuna; u hawn nies li tant ikunu *depressed* li ma tkunx tiflaħhom iżjed għax bl-ebda mod ma tkun tista' ċċaqlaqhom u tagħmlilhom differenza. L-ideal kieku dawn in-nies ikunu jafu lilhom infushom biżżejjed biex jieħdu huma stess ir-responsabbiltà. Imma mhux dejjem hekk. Mingħajr ma nħossuna ħatja, importanti li nkunu attenti u sensittivi għan-nies qrib tagħna u ngħinu kemm nistgħu. U f'każ li qed nieħdu ħsieb xi ħadd f'din is-sitwazzjoni, importanti ħafna ħafna li nieħdu ħsieb tagħna nfusna jekk irridu nservu biex nibqgħu hemm.

Nikkonkludi b'dan il-ħsieb: il-lejl, tad-dlam u d-dwejjaq li jagħmik; fejn tkun waħdek tiddispra fl-abbissi, jista' jkun ġranet, ġimgħat u anke snin. Imma huwa parti minn ħajjitna wkoll. Il-ħajja fiha minn kollox. Ma ngħixux l-illużjoni fejn naħsbu li l-għan tal-ħajja hu li ngawdu u xi kultant nagħmlu xi sagrifiċċju, li l-importanti li nkunu komdi u ċerti, li nkunu niswew daqs kemm niġmgħu rikkezzi, li aħna hawn għal dejjem. L-għan tal-ħajja hu li nikbru, li nsibu dak li aħna tassew, li nkunu liberi. Dan jinvolvi triq iebsa mhux komda. Irridu ngħixu r-realtà tagħna hekk kif tiġi. F'din it-triq kulħadd jogħtor, ħadd mhu perfett, għalhekk irridu ħafna kuraġġ u ħafna għajnuna.

Anna Maria Mangion
Counselling Psychologist u Gestalt Psychotherapist
Aġenzija Appoġġ

Persuni li ghandhom bzonn sapport jistghu icemplu lill-Agenzija Appogg fuq Supportline 179. Aktar informazzjoni dwar l-Agenzija Appogg u – servizzi li toffri hija accessibli mis-sit www.appogg.gov.mt. L-Agenzija Appogg hi parti mill-Fondazzjoni ghal Servizzi ta' Harsien Socjlai li tinkorpora wkoll lill-Agenzija Sedqa (www.sedqa.gov.mt) u l-Agenzija Sapport (www.sapport.gov.mt).