

# «Gaixoak sendatu behar dira, ez gaixotasunak»

Jakintsua da eta barea, zuhaitz zaharrak bezain.

UXUE ALBERDI

Argazkiak: Dani Blanco

Zure familian aurretik izan ziren emakumeei eskerrak emanez hasten duzu azken liburua, bereziki zure amari eta izeba Useri. Zer irakatsi zizuten?

Ez kexatzen, borrokatzen eta pozik bizitzen. Badirudi oso ikasgai txatxua dela, baina urteekin oinarrizkoa dela ohartu naiz. Zoriontasuna ez hau edo beste edukitzearen edo lortzearen ondorio, ez, zoriontasuna erabaki bat da, aukera bat. Norberak hautatzen du gertatua gertatu ondo egongo den eta zoriontsu izango den; ala gertatua gertatu gaizki egongo den eta zorigaitzokoa izango den. Daukazuari ala falta zaizunari lotzen zatzaizkion, hor dago gakoa. Eskerrak ematen ere irakatsi zidaten familiako emakumeek: bada mirariz bizi garelako uste duenik. Nik bizitza miraria dela uste dut. Festa bat da. Aitak ere erakutsi zidan, hasieran pitokeria galanta iruditu zitzaidan arren, egiten dudana guztiaren oinarria dela ohartu naizen zerbait. Esaten zidan, “zuk zer uste duzu, Karls Marxek zioen bezala, munduko bereizketa nagusia aberats eta behartsuen artekoa dela?”, eta nik, “bai, jakina!”, erantzuten nion. Eta berak: “EZ! Zuri eta beltzen artekoa? EZ! Altu eta baxuen artekoa? EZ! Emakume eta gizonen artekoa?”, eta nik: “BAI!”, eta berak: “EZ! Politen eta itsusien artekoa? EZ!; zaharren eta gazteen artekoa? EZ!”. Esaten zidan bazegoela askoz ere egiazkoagoa eta sakonagoa zen bereizketa: “Munduko bereizketa nagusia kortxoaren eta berunen artekoa da”, esaten zidan. Kortxoak eta berunak. “Saiatu kortxo izaten”, esaten zidan, “eta saiatu kortxo inguratzen, ze berunek hondora eramango zaituzte, arrastaka, berunek ez dute urazalera irten nahi, eta haiekin eraman nahi zaituzte, hondora”.

Nola egin zenuen medikuntza ohikotik ez-ohikorako bidea?

Bidea erabat nahasia izan da, mendira zoazenean bezala, ez dut maparik izan, ibili egin naiz eta bat-batean gustatu zaizkidan paisaiak aurkitu ditut, eta erabaki dut orain hemendik,

gero handik... Oso dibertigarria izan da. Txinako medikuntza tradizionala, adibidez, Salamanca ezagutu nuen. Han ikasten ari nintzela Madril Txinako delegazioa iritsi zela jakin nuen, 72an, orduan ez zegoen enbaxadarik, uste dut kontsulatua zela, baina oraindik ez zeukaten egoitzarik eta txinatarrak Palace hotolean zeuden. Nik seme bat nuen orduan, eta umea hartuta azaldu nintzen han, txinatarren kontsulatuan, Txinako medikuntza tradizionala nola ikasi nezakeen galdezka. Erotuta nengoela pentsatuko zuten. Baina handik aste batzuetara, etxera ingelesez idatzitako liburuz beteriko kaxa bat iritsi zitzaidan. Txinako medikuntza tradizionalari buruzko materiala bidali zidaten etxera. Gorde eta egunen batean ekingo niola pentsatu nuen. Eta handik urte batzuetara ekin nion, ginekologo lanean nabilela. Bilaketa horretan ari nintzen, formakuntza hau dibertsio gisa hartuz —nik Gizarte Segurantz lanpostua bainekuan eta ez bainekuan orratzez beteriko kontsulta irekitzeko asmorik— homeopatiak aurkitu ninduen. Eta hori pasio itsua izan zen.

## Nortasun agiria

María Jesús Balbás Madrilan jaio zen duela 61 urte eta Euskal Herrian bizi da 1976tik. Lizentziatua da medikuntzan eta kirurgian eta ginekologoa da. Irakasle izan da EHUKo Erizaintza Eskolan. Medikua homeopata da, medikuntza holistikoa eta genero ikuspegidun medikuntzan formatzailea, medikuntza txinatarrean, eneagraman eta hainbat medikuntza ez-ohikotan aditua. Beste autore batzuekin batera *Hilando fino. Mujeres, un viaje en común* (Icaria) argitaratu zuen eta bere kabuz *Bueno chicas, esto se acabó. Una guía para desdramatizar la menopausia* (Ediciones B). Zarautzen du kontsulta.

María Jesús Balbás





### **Eta ikaslea irakasle bilakatu zen.**

Handik urte batzuetara. Beste kide batzuekin batera master bat sortu ahal izan genuen EHUko medikuntzako fakultatean, ikasleei guk izan ez genuena eskaini asmoz: homeopatiari buruzko irakaskuntza arautu eta unibertsitarioa. Zoragarria izan zen zikloa ixtea.

### **Eneagrama nola aurkitu zenuen?**

Gaixoen zaintzaren humanizazioari buruzko masterra antolatzen ari ginela Azpeitian ikastaro bat zegoela jakin genuen, eta liluratuta geratu ginen. Homeopatiarekin zerikusi handia zuen, zaurgarritasunaz eta ahulguneaz ari baitzen, eta azaltzen zuen nola hurbildu gaixoarengana, nola ekin, nola ulertu, nola jakin zer den izaten uzten ez diona, nola ulertu zeintzuk diren bere indarguneak eta ahulguneak eta, ondorioz, nola garatu baliabide terapeutikoen gida gaixoari eskaintzeko.

### **Zergatik erabaki zenuten gaixoen zaintzaren humanizazioari buruzko masterra antolatu beharra zegoela?**

Ohartu ginen ez-ohiko medikuntzarekin ere jendeak gaixotzen eta ospitalean hiltzen jarraitzen zuela. Beraz, zerbait aldatu behar genuen ospitaletan, zerbait profesionalen estiloan. Egia da masifikazioa arazo larria

dela, eta oztopo handia dela humanizaziorako. Zaila da gaixoenganako beste gertutasun bat planteatzea, baina iruditzen zitzaigun formazio hura ematea ez zegoela soberan. Pentsa guardian mediku egoiliar batek zenbat larritasun kudeatu behar dituen: gaixoaren larritasuna, senideena, bere larritasun propioa, bere gainetik dauken profesionalen presioa... Larritasunezko erloju-bomba bat da, eta neska-mutil horiei fakultatean ez diete irakatsi ez angustia zer den ez nola kudeatzen den. Ez eurena ez beste inorena. Ezta minaz eta sufrimenduaz hitz egiten ere, ezta heriotzaz hitz egiten ere. Entzuten ere ez diete irakatsi. Sabelak haztaten irakatsi diete, eta bihotz-taupadak eta murmurioak entzuten, baina minez dagoen izaki bati entzuten, sufritzen ari den pertsonari entzuten ez die inork irakatsi. Inork ez die irakatsi min horri abegi egiten, gaixoarekin batera putzura jaisten, ezta putzutik irteten ere. Ze gaixoari bere putzuraino lagundu behar zaio, baina ezin zara han geratu, zuk irten egin behar duzu, zu ez zaude gaixo eta gainera hurrengo gaixoa artatu behar duzu, eta gainera gero etxera joan behar duzu. Beraz, erabat garrantzitsuak diren gauza hauek ez dira ikasten unibertsitatean.

Azken urteotan ez-ohiko medikuntzara gero eta jende gehiago ari da hurbiltzen.

Gaur egun, Euskal Herriko biztanleen %60k noizbait botika homeopatikoren bat erabili du. Sorginkeria izatetik aukera serioa izatera igaro da. Baina bada arazo bat: erabiltzaileak aurreratu egin zaizkiola –beste behin ere– administrazioak eta sistemak eman dezaketinari eta, egia esan, hala izan behar du: datu horrek erabiltzaileak osasun eragile, subjektu bilakatzea erabaki duela adierazten du, bere sendatze-prozesuan parte izan nahi duela, eta ez modu pasiboan. Kontzientzia kolektiboaren esnatzea salatzen du erabiltzaileek sistemari aurrea hartzeak, jendea bere elikaduraz, bere sendatze prozesuaz arduratzeak. Erabiltzaile horiek ez dira objektu sendagarri, subjektu sendatzaile dira.

**Liburua zure belaunaldiko emakume guztiei ere eskaini diezu, haien errebelatzaile eta apurtzaile izateko ausardiagatik. Zertan izan zineten apurtzaile?**

Zertan ez? “Neskek negar egiten dute eta ez dira zikintzen” zen gure belaunaldiko leloa. Gure belaunaldikoongandik “ama txikiak” izatea espero zen umetan, eta gero gizon garrantzitsu eta interesgarri baten aldamenean egongo ginela. Beraz, esan dezagun lizentzia asko hartu ditugula hori dena haizea hartzera bidaltzeko. Ikasle garaian behin eta berriro entzuten genuen: “Baina zertarako ikasiko duzu? Gero dena utzi beharko duzu-eta senarrarekin eta hurrekin egoteko!”. Zifrek euren kabuz hitz egiten dute: 1.400 ikasle ginen lehenengo mailan. 16 emakume. Neska guztiak trajea jantzita, galtzerdiekin eta zapatekin joaten ziren unibertsitatera. Ni galtza bakeroak soinean

## Ginekologia eta emozioa

“Ezinezkoa da ginekologia eta emozioa bereiztea. Gorputzarimen, gorputzaren eta buruaren arteko bereizketa gezurra da, bat gara, oso bat gara: gorputz bat gara. Beraz, nola uztartzen diren ginekologia eta emozioak? Anginak eta emozioak, lumbagoa eta emozioak, asma eta emozioak edo kailuak eta emozioak uztartzen diren bezala. Gezurra da gaixotasun batzuk psikosomatikoak direla, ezin gara bitan zatitu, gaixotasun guztiak dira psikosomatikoak. Bat gara! Beldurgarria da hain gauza oinarrikoa nola ahaztu dugun. Kontua da, superespezializazioaren ondorioz bat hori milaka zatitan bereizi, banatu eta zatitu dugula eta, gaur egun, gaixoak sendatu beharrean gaixotasunak sendatzen direla. Eta gaixotasun bakoitzak tratamendu bat du, Hipokratesen garaitik Hahnmann-en garairaino kontrakoa esaten zen arren: “Gaixotasuna eraso patogenoaren aurrean norbanako bakoitzak egiten duen egokitzapena da”. Gaixoei eskaini behar zaizkie tratamenduak, ez gaixotasunei, baina horretarako gizakia osotasunean aztertu eta sendatu behar genuke”.

agertu nintzen behin, eta katedratiko batek etxera joan eta arropa aldatzeko esan zidan. Eta itzultzeko jaunak agindu bezala jantzita. Eta eskola batetik ere kaleratu ninduten. Ordurako ama nintzen, eta haurrari titia ematen nionez, erditze-klaseetara haurrarekin joan eta bularra emateko ausardia izan nuen. Praktikatik bota ninduten. Erditze-praktikatik. Eta esan zidaten: “Bitatik bat: edo ikasi egiten duzu edo ama zara”. Eta semeari bularra ematea erabaki nuenean esan zidaten “Titia eman-go diozu behiek bezala?”. Nabarmenezagatik edozer egiteko gauza nintzela esan zidaten, bazterrak nahastea zela niri gustatzen zitzaidana. Hori pediatriako katedradunak. Beraz, transgresioak? Denak. Badago etengabe gutxiesten gaituen agindua, izugarria da gutxiesten gaituen agindu hori: “Ez duzu ezer balio, polit hori”. Eta etengabe borrokatu behar izan dugu horren kontra, etengabe apurtuz, transgredituz. Denok gara apurtzaileak. Gu izatea erabaki dugun emakume guztiok.

**Menopausiari buruzko liburua emakumeen TA0ko poema batekin irekitzen duzu eta dio, “Hitz egin!”. Gogorra izan da isiltasunaren aurkako borroka?**

Gogorra da oraindik. Isiltasuna da dagoen arma boteretsuenetakoa: isiltasuna inposatzen duenak badaki nolako indarra duen. Isiltasunetik baitator ikusezintasuna: izenik ez duena ez da. Eta emakumeok isilduak izan gara eta isilduak gara, behin eta berriro. Umetako shhhhhh hartatik hasita. Egia da arma hori gure alde ere erabil dezakegula, baina ez da erraza jakiten isiltasunak noiz babesten zaituen eta noiz ikusezin bihurtzen. Gaur egun ere neskatila batek lehen hilekoa duenean, amari kontatu eta “ez esan inori” esaten dio. Kontsultan bezeroei sexu-harremanei buruz galdetzen diedanean “ondo” erantzuten dute, eta gero isiltasuna. Menopausia ere isildu egiten da, urteak igaro ondoren galdetzen dio lagun batek besteari “eta zuk noiz pasa zenuen?”. Eta beti esango digute “gaixoa”. Neskatalak lehen hilekoa duenean “gaixoa” esaten diote ingurukoek, askotan ez hitzez, baina hori da neskatilari iristen zaion mezua. Hilekoa “rollo” bat dela. Eta diozu, hilekoa “rollo” bat bada, orduan, hilekoa joatea ona izango da, ez? Ba, ez! Menopausian, berriro ere “gaixoa” esango dizute. Ama bazara “gaixoa”, ezin baduzu izan “gaixoa”... “Gaixoak” izatera kondentuta gaude, izaki osagabeak bagina bezala, ez nahikoak, beti zerbait falta behar zaigu: salbatu egin behar gaituzte, medikalizatu, kontsolatu... Ez gara bakarrik erditzeko gai, gure esnea ez da behar beste ona, hilekoa traba baino ez da... Gaizki eginak gaude!

Eta medikatuz konpontzen gaituzte...

Badakizu hilekoaren aurkako mugimenduak indarra hartzen ari direla, ezta? Hainbat eta hainbat neskatarik, lehen hilekoa izan bezain laster pilula ematen diete hilekorik izan ez dezaten. Antisorgailu gehienek emakumea medikalizatzen dute, erditzeetan espezialista bakarra izatetik emagina, erizaina, obstetra, pediatra, anestesista, nenatologo... izatera igaro gara. Gero eta jende eta botika gehiago behar dugu, itxuraz, geu izaten jarraitzeko. Eta argi dago hori noren mesedetan den. Industria farmazeutikoaren eta sistemaren mesedetan. Eta sistema diodanean patriarkatua diot. Milaka urtek argi uzten dute jaiotzea gertakari naturala eta fisiologikoa dela. Eta emakumeok ahal dugula. Laguntzarekin bada, hobeto. Babesarekin, hobeto. Higienearekin bada, hobeto. Konpainiarekin, hobeto. Errespetuarekin, hobeto. Informazioarekin eta entrenamenduarekin bada, hobeto. Kontzientziarekin bada, askoz hobeto. Baina oroz gain: ahal dugu. Oraingo erditze eta seme-alabak hazteko ereduak infantilizatu, medikalizatu eta urrundu egiten ditu emakumeak, ez baititu kontuan hartzen emakume sexudun, pentsamendudun eta kontzientziadun gisa. "Paziente" bilakaten ditu, menpeko, esaneko.

**Formatzailea zara genero ikuspegia barneratuta duen medikuntzan, zertan eragiten digute ikasitako rolek gure osasunean?**

Esan dudana bezala, gaixotasuna eraso patogenoen aurrean norbanakoak egiten duen egokitzapena da. Beraz, gaixoak adina gaixotasun daude. Ikasitako rolen eta daramagun bizimoduaren arabera gure gorputza desberdin egokitzen da eraso patogenoaren aurrean. Esaterako, 50 urtetik aurrera kardiopatiak askoz ohikoagoak dira emakumeengan gizonengan baino, baina azterketak gizonaei egiten zaizkie. Askotan esaten da, emakumeak gehiago kexatzen direla, mainatiagoak direla, baina bat: mainatia izatea ere ikasitako rola da, sistemari mesede egiten diona, berriro ere kontsolatu, salbatu eta medikalizatu egin behar gaituztelako, eta bi: medikuarengana joaten diren emakume askok deskribaturiko sintomak ez dira aintzat hartzen, ez dira

## AZKEN HITZA

### Arranoa eta menopausia

"Diote arranoek 70 urteko bizi-esperantza izan dezaketela, baina 40 urte betetakoan erabaki bat hartu behar izaten dute: luma zaharrak pisutsuegiak zaizkie, eta moko eta atzaparrak ahulegi izaten dituzte ehizatzen jarraitzeko. Bi aukera ditu arranoak: hiltzea edo 150 egun irauten duen eraldaketa prozesuari aurre egitea. Bizitzen segitzeko duten aukera bakarra, amildegietako arrakalatan sartu eta hormaren kontra kolpeka beren buruari moko eraztea omen da. Gero, zain geratzen da moko berria hazi arte, eta orduan moko indarberrituarekin atzaparrak erazten ditu, eta zain geratzen da berriro, berriak hazi arte. Luma zaharrak erazteari ekiten dio orduan, eta bost hilabeteren buruan, indarberrituta eta biziberrituta ateratzen da amildegiko arrakalatik, beste 30 urteko bizitza aurretik. Horixe bera da menopausia".

garrantzitsutzat jotzen. "Estresa" esaten zaie, edo "nerbioak" edo "depresioa" edo "menopausiagatik da". Ez dira gaixotasun serioak, ez du ardura gaizki sentitzen badira. Beraz, bai, generoak, beste edozein jardueratan bezala dena baldintzatzen du medikuntzan ere: gaixotzeko modua, sendatzeko modua, gaixoak artatzeko modua... Guk lortu genuen (eta guk diot hiru ginelako, izen-abizenekin) ginekologia ohiko osasun azterketen barruan sartzea. Orain urte batzuk azterketak bi urtean behin egingo zituztela erabaki zuten, gero hiru urtean behin, eta gaur goizean bertan jakin dut kendu egingo dituztela. Beraz, hemendik aurrera, ginekologoarengana joatea otorrinolaringologoarengana joatea bezala izango da. Atzerantz goaz, despistatu orduko jan digute lekua berriro.

garrantzitsutzat jotzen. "Estresa" esaten zaie, edo "nerbioak" edo "depresioa" edo "menopausiagatik da". Ez dira gaixotasun serioak, ez du ardura gaizki sentitzen badira. Beraz, bai, generoak, beste edozein jardueratan bezala dena baldintzatzen du medikuntzan ere: gaixotzeko modua, sendatzeko modua, gaixoak artatzeko modua... Guk lortu genuen (eta guk diot hiru ginelako, izen-abizenekin) ginekologia ohiko osasun azterketen barruan sartzea. Orain urte batzuk azterketak bi urtean behin egingo zituztela erabaki zuten, gero hiru urtean behin, eta gaur goizean bertan jakin dut kendu egingo dituztela. Beraz, hemendik aurrera, ginekologoarengana joatea otorrinolaringologoarengana joatea bezala izango da. Atzerantz goaz, despistatu orduko jan digute lekua berriro.

**Zure azken liburua (*Tira, neskak, hau amaitu da*) menopausia desdramatizatzeke gida da. Zein da gizarteak menopausiaz duen irudia eta zein da zuk liburuan eskaintzen duzun ikuspuntua?**

Liburuan menopausia jubilazio pertsonalerako plana dela diot, eta ospatu egin behar dela. Menopausia behar-beharrezko funtzio fisiologikoa da, energia aurrezteko eta bizitzaren bigarren erdiari indarrez ekiteko. Menopausian seme-alabak hazita izaten ditugu normalean, gurasoak zahartzen eta hiltzen, bilobak jaiotzen, gu jubilazioaren atarian... Momentu ona da bizitzaren balantzea egiteko, onak eta txarrak aztertzeke, eta armairua husteko. Gure buruaz haurdun egotea bezala da, berriro jaiotzeko. Menopausian bota egin behar ditugu behar ez ditugun gauza guztiak, amorru, haserre eta dependentzia zaharrak. Armairua hustu behar dugu berriro ere betetzeko, baina ezin dugu azal zaharren kargari eusten segi: lehenbiziko aldiz geu gara gure bizitzaren zentroa, gure zilborrari begiratzeko ordua da, energia aurrezteko momentua. Azalberritu eta amona jakintsu, adeitsu, dibertigarri eta bare bilakatzeko, lurreko alaba eta biloba guztiak magalean hartuko dituen. ■

**argia.com** Ez-ohiko medikuntzaz gogoeta gehiago gure webgunean.