



## DEPRESIOA

# Diagnostikoa: Berdintasunik eza

Indarkeria matxistak, egiturazko indarkeria izanik, emakume gisa sozializatuak izan direnak, bai eta genero arau bitarraren mugetatik haragoko identitateak gorpuzten dituzten norbanakoak, goitik behera zeharkatzen ditu. Indarkeria horrek eragiten dituen kalteetatik batzuk beste batzuk baino errazagoak zaizkigu identifikatzeko ordea, eta tabu ugari tarteko, buru osasunari dagozkionak ilunpetan geratu ohi dira maiz.



**Amaia Lekunberri Ansola**

@amaialekunberri

Han-hemenka aurkitu ditzakegun datuek, baina, aipatu ilunpeak argiztatu eta errealtate gordina bistaritzen dute: Munduko Osasun Erakundeak (MOE) azpimarratzen duenez, adin nagusikoen artean buru osasun arazo nagusiak pairatzen dituztenen artetik, gehiengoa emakumeak dira; Espainiako Osasun Inkesta Nazionalak emandako datuen arabera, lau emakumetik batek buru osasunarekin lotutako arazoak izateko arriskua dauka. Arrisku tasa nabarmen jaisten da gizonezkoen dagokienez, %14raino; Bestalde, EUSTATen 2013ko Euskal Osasun Inkestan antzeman daitekeenez, 2002tik 2013ra osasun mentalarekin lotutako arazoek (antsietate eta depresio sintomen prebalentziaren arabera neurtuta) gora egin zuten EAEn, emakumeetan gizonezkoetan baino portzentaje altuagoan, %23 eta %16 hurrenez hurren. Adina, klase soziala eta ikasketa mailaren arabera buru osasunaren egoera irudikatzen duten grafikoetan ere, emakumeak gailentzen dira eten-gabe.

Datuok ulertzera ematen dutenez, generoak osasun mentalean eragin erabakigarria dauka. MOEk argi dio: rol askotarikoek eragindako presioa, bazterketa, indarkeria matxistak, sexu abusuak eta txirotasunarekin lotutako faktoreen konbinazioak negatiboki eragiten du emakumezkoen ongizate mentalean. Hori horrela, geroz eta gehiago dira buru osasunaren arlora hurbiltzeko genero ikuspegia ezinbestekotzat jotzen dutenak.

Generoarekin lotura duten arazo psikologikoak artatzen berezitua da Madrileko ESEN Entre Nosotras Osasun zentroa. Bertan lan egiten duen aditu taldeak genero krisialditzat jotzen ditu generoarekin zerikusia daukaten ondoezak, ez gaixotasuntzat. Ondoez horien eragileen artean, gizarteak emakumeen kontra darabiltzan indarkeria mota askotarikoekin batera, genero sinkretismoa aipatzen dute, egun ematen den genero femeninoaren ikusmolde bikoitzari aipamena egiten diona: “generoaren ikuskera tradizionala eta era berean modernoa ditugu, lehenak

autonomia baliogabetzen du eta bigarrenak xedetzat hartu. Emakumeen gehiengoarentzat, kontraesan hori eta beronek dakartzan gatazka konpontzeko zailtasunak dira ondoezaren sortzaile”, azaldu dute. Ildo berean, Roser Capdevilla eta Carmen Sáez honela mintzatu ziren *Emakumeen Osasun Mentala* liburuxkan: “Emakumeok aldatzen gabiltzala sentitzen dugu, baina baloreek eta egitura sozialek aldaketa horretan ez digutela laguntzen antzematen dugu”.

Capdevilla eta Sáezen arabera, agresibitatea egon ohi da emakumezkoen prebalentzia nabarmen handiagoa duten ondoezen oinarrian. Kontua da emakumeek, rol femeninoan sozializatuak izanagatik, agresibitatea adierazteko zailtasunak izan ohi dituztela. Horregatik gehienetan onargarriagotzat jotzen duten tristuragatik ordezkatzten dute hasierako sentimendua. Ondoezak, momentu horretan, sintoma fisiko bidez kanporatzeari ekiten dio.

### Gorputza ondoezaren adierazle

Buru, bular, bizkar, artikulazio edota giharretako mina, desira eta apetituaren galera, digestio arazoak, zorabioa, nekea, gehiegizko loa edo insomnioa eragin ditzake, besteak beste, agresibitatea tristuragatik ordezkatzeko. Depresioaren koadro sintomatologikoa, alegia. Izan ere, gaizki bideratutako agresibitatearen kudeaketak beste zenbait arazo ere eragin ditzakeen arren, depresio deiturikoa da ondoez guztien artean nagusitzen dena. MOEk emandako datuei jarraiki, desgaitasun kausa nagusia da mundu mailan, eta generoa zein indarkeriarekiko esposizioa hau pairatzeko arrisku faktoreak dira. Datuek ez dute azalpenik behar: mundu mailako depresio kasuen %80 exogenoak (kanpo eragileek eragindakoak) dira, eta tipologia honetako depresioen %70 emakumezkoetan ematen da.

Faktore soziokulturalek depresioaren garapenean daukaten garrantzia tarteko, ikuspegi antropologiko eta feminista darabiltza Maria Zapata Hídalgo depresiotik ongizaterako prozesuak ikertzeko. Izatez psikologia ikasketak baditu ere, ikuspegi psikologiko eta mediko-psikiatrikoak “gehienetan ondoeza indibidualizatu” eta “kolektiboak eta kulturak daukaten garrantzia txikiagotu” egiten dute-

la iruditzen zaio. Are gehiago, ondoez hauek depresiotzat jotzea “gizarteak eragindako ezinegonaren despolitizazioa” dela uste du. “Gatazka soziala patologizazioaren bitartez saihesten da”, dio.

Zapatak ere ez du depresioa gaixotasuntzat jotzen, berak bizitzako krisi une bezala ulertzen du ondoeza. Pilatutako hainbat jazoera kudeatzeko ezintasunak, edo kudeaketarako tresna faltak norbanakoak “behea jotzea” eragiten duenean ematen den krisialdia, alegia. Depresioa eragiten duen sufrimendu pertsonalak, hein handi batean, inguratzen duen sistema sozial eta kulturean norbanakoak daukan desabantaila posizioarekin harreman estua duela deritzo. Hala bada, ‘gorputzuta ondoez soziala’ terminoa darabil ikertzerakoan. Horrek gorputza (emozioekin interkonexioan dagoen zerbait bezala ulertuta beti ere) behaketaren erdian jarri eta gaiari gorputz etnografiatik behatzea ahalbidetzen dio, depresioak eragiten dituen sintoma gehienak korporalak izanik ezinbestekotzat jotzen duen ikuspegia. Aitoritzen duenez, depresiotik ongizaterako bidea gorputzetik pasa behar delako hipotesia izan du hasieratik.

Behatutako datuetatik ondorioztatu duenaren arabera, generoa, adina eta diru-sarrerak dira depresioaren aurrean zaurgarritasun faktore nagusiak. Pobreziak baldintzatuta bizitzeak, gaitetasuna ohortzen duen jendartearen nagusi egiteak edo emakume izateagatik indarkeria askotarikoak pairatzeak depresiora bideratu dezakete bat. Zer esanik ez genero faktorea beste zaurgarritasun faktore batekin gurutzatzen denean. Adinarekin argi ikusten da:

## » Munduko Osasun Erakundeak (MOE) azpimarratzen duenez, adin nagusikoan artean buru osasun arazo nagusiak pairatzen dituzten gehienak emakumeak dira

“Depresio diagnostikoei dagokienez, genero arteko tartea askoz handiagoa da 65 urtetatik aurrera. Zergatik? Adinkeria generoarekiko erlazioan dagoelako. Gogorra da gizonezkoa eta zaharra izatea, baina askoz gogorragoa da emakumezkoa eta zaharra izatea”, azaldu du.

Kronikotasun altuko gaitza izan arren, depresioa garatzen duen norbanakoak eraldaketa gaitasuna duela uste du Zapatak, gaitzari buelta emateko ahalmena. Gaitasun horren bitartez hainbat norbanakok martxan jarritako berreskurapen prozesuak gertutik jarraitu ditu orain arteko ikerketa prozesuan, eta ikusitakoaren arabera depresioak adina berreskurapen prozesu daudela dio. Uste du ez daudela berdinak diren bi depresio kasu, ongizatea zein berreskurapena guztientzat gauza bera ez den era berean. “Beharrezkoa da hau kontuan hartzea, berreskurapen oro bide bakarretik bideratzeko derrigortasuna ekiditeko”, azaldu du. Hala ere, generoak ondoezan duen



» **MARIA ZAPATA:**

**“Gatazka soziala patologizazioaren bitartez saihesten da”**

» **MAITE MUTUBERRIA:**

**“Bakoitzak badu bere zikintasuna (...) nahiz eta batzuetan hor gordetzen dugun, munduari garbiak garelara erakutsi nahirik”**

pisua aipagai dugun honetan, deigarria da berreskuratzerakoan batek edo beste genero eredu malguago bat gorpuztean ikusi izana giltzetako bat.

Arestian aipatu bezala, ongizaterako bideak gorputzetik igaro behar duela hipotesia darabil Zapatak. Goizetan dutzatzea, ariketa fisikoa egitea, maki-llatzea, ... gorputzaren inplikazioa eskatzen duten praktikak oinarritzat jotzen ditu berreskurapenera bidean. Alabaina, beste hainbat alderdik ere berebiziko garrantzia daukatela uste du, horien artean harreman sareak. “Ezinbestekoa deritzot sare bat izateari, ezin dezaket imajinatu ere egin bakarrik dagoen pertsona baten berreskurapena”, azaldu du. “Krisialdiek aldaketak egitera behartzen gaituzte, identitate eraldaketak burutzerara”, baina “identitatea zerbait erlazionala bezala ulertuz beti ere” dio, suspertzeko indarra zaurgarritasuna eta besteekiko

mendekotasuna onartzean dagoela sinetsirik.

**Koaderno gorputz-atal**

Zapataren hipotesia aintzat hartuz garamatza Maite Mutuberriaren bizipenak, zeinak ilustratzailea izanik, bolada iluna igarotzen zebilela marrazketan aurkitu zuen heldulekua. “Koadernoak nire parte dira, nire gorputzeko beste atal bat bezala”, dio bere kasuan ere ongizatera bidea gorputzetik pasa zela ulertzerara emanaz. Bizi zuen ezinegona koaderno orrietan irudikatzen joan zen, eta album-liburu formatuan kale-ratu ditu marrazkiak duela gutxi. Krisi baten koaderno dela dio, Mutuberriak ere krisialditzat baitauka bizitakoa. Depresio hitza ez zaio bizi izandakoaren adierazgarri iruditzen eta termino mugatzailea dela deritzo, beraz berak jarri dio izena ondorez hari: *Lohia*, kaleratu berri duen albumaren titulua ere badena.

“Krisialdia indusketa prozesu bat bezalakoa izan da, nire barrurantz”, azaldu du. Prozesu horretan ikusi duenez, “bakoitzak badu bere zikintasuna” barruan, “nahiz eta batzuetan hor gordetzen dugun, munduari garbiak garelara erakutsi nahirik”. Zikintasun horri erreferentzia eginez jarri dio jarri dion izena lanari. Indusketa horretatik irakaspenik atera badu barruan denok lohia daramagula da, eta “hori kudeatzen jakin behar dugula, ez garbitzen”. Zikintasun hori kudeatzeko tresnen faltari egozten dio krisialdia, Zapatarek in bat etorritz honetan ere.

Bere burua ezagutzeko baliagarri izan zitzaion krisialdia Mutuberriari, albumeko marrazki batek ezin hobeto ulertzerara ematen duen legez. “Au-

toezagutzarako autopsia” irakur daiteke bertan, egilearentzat aterabide bakarra bere “barrura sartu” eta bere burua “barrutik ikustea” izan baitzen. Kontatzen duenez, modu ezberdinetan saiatu zen ongizatera bidea aurkitzen, baina giltza barrurantz bidaia horretan aurkitu zuen. “Hori irudikatzen dut liburuan, nola sartzen naizen nire erraietan barrutik ikusteko nire burua”, dio.

Lohiaren obra-hondakinak dira, egilearen hitzetan, liburuan jasotzen direnak. Hondakinok behinola zer osatzen zuten galdetzerakoan, hausnartzeko tartea hartu du erantzun aurretik: “Nik fikziozko Ni bat sortu nuen, eta hori zen erori zena. Jaiotzen garenetik dihardugu identitate bat sortzen, gure nortasuna sortzen, eta heldu daiteke puntu bat zeinetan ez dakizun benetan hori zaren ala gizarteak sortu duen zerbait besterik ez zaren. Orduan, erori zena nik sortua neukan Ni hori izan zen, eta orain hondakinekin nire benetako Nia sortzeko saiakeran nabil”.

Potentzialtasun handiko lantzat jo daiteke *Lohia*. Bai sufrimendu psikologikoaren bueltan eraikitako eromenaren tabua hautsiz bakardadean eta pribatuan eramaten den gaia mahaigaineratzen duelako, bai depresioaren ikuspegi gertukoagoa edo intimoagoa ematen duelako. “Arazoa gizartearena da, baina indibidualki bizitzen da egunerokotasunean. Agian egunerokotasun horretatik eta barrutik ari naizelako ulertzen da hobeto”, dio autoreak. Nork edo nork helarazi dion bezala, lanak gertuan ditugun depresio kasuak identifikatzen laguntzen du, eta hori ez da lorpen makala. “Niretzat ez da izan erraza lan hau jendarteratzea. Horregatik, norbaiti lagungarri bazaio, niretzat pozgarria da, bota diezadaketan lorerik handiena”, aitortu du. Bide batez antzerako bizipenak bizi dituzten edo pairatu izan dituzten emakumeak isiltasuna apurtzen hasteko balio badu, zer esanik ez. “Polita iruditzen zait emakumeak liburu hau erabiltzea kontu hauetaz hitz egiten hasteko aitzakia gisa”. ■



Maite Mutuberriaren ‘Lohia’ album-liburuko ilustrazioetako bat.