

PSIKOTERAPIEN HAZKUNDEA INGURUNE MILITANTEETAN

GUAREN ETA NIAREN ARTEKO OREKA ASKATZAILEEN BILA

Enpresetan, ikastetxeetan, kirol taldeetan... ez da psikologorik falta; artea, umorea edo bainua zirenak arteterapia, barreterapia eta hidroterapia dira egun, eta gure elkarrizketetan ohikoa da bipolar, neurotiko, depresibo edo psikosomatiko moduko terminologia erabiltzea... *Homo politicusetik homo psicologicusera* igaro gara, baita ingurune militanteetan ere.

Z. OLEAGA

Hipotesi batetik abiatzen gara: azken hamarkadan eta Euskal Herriko ingurune ezkertiar-militantean, psikoterapia motaren batean dagoen edo egon den pertsona kopurua nabarmen hazi da. Militantziei eta borrokei loturiko ezinegonak, zauriak edo mamuak lantzetik harago, bizitzaren bestelako min eta dimentsioei ere heltzeko. Lau pertsonari galdetu diogu pertzepzio horren inguruan. Nagore Lopez de Luzuriaga Comunion eta Olatz Barrenetxea Larrondo psikologoekin Bilbon elkartu gara. Biek dituzte kontsulta pribatuak eta biek dute lotura herrigintzarekin. Iban eta Arkaitz Martinez de Albeniz Lopez de Subijana anaiekin Gasteizen egin dugu zita. Gaztetatik militantziari

emanak, une eta arrazoi ezberdinengatik hasi ziren terapian aspaldi. Terapiak formazioekin uztartu dituzte urteetan. Laurek egiten dute bat abiapuntuko hipotesiarekin, baina zeri erantzuten dio psikoterapien hazkundea? Zergatik jutzen zen lehen gutxiago dimentsio eta lanketa pertsonal horretara? Zergatik orain gehiago? Zein indargune eta ahulgneri erantzuten dio joera honek?

GUAREN AHULTZEA... ETA ABERASTEA

Psikologizatzearen arrazoietakoa batzuk Mendebaldeko eraldaketa eta joerekin lotuta daude. “Barne-iraultza” eman da gizarte postmodernoetan: sekulako ‘kontzientzia-mugimendua’, inoiz ez bezalako interesa norberaren ezagutza-

rekiko eta errerealizazioarekiko (...) 60ko hamarkadako sentsibilitate politikoak ‘sentsibilitate terapeutikoari’ eman dio bide. (...) Autokontzientziak klase kontzientzia ordezkatu du, kontzientzia nartzisistak kontzientzia politikoak, idatzi zuen Gilles Lipovetsky filosofoak. Baina zer da nartzisista, niari arreta jartzea ala hori egiteko modua? “Norbanakoa zaintzea ez da nartzisismoa edo egozentrismoa elikatzea. Nik uste biak uztartu daitezkeela, pertsonala eta kolektiboa” dio Ibanek. Dimentsio pertsonala zaintzeari eta autoezagutzari garrantzia ematen diote elkarrizketatu guztiek.

Afera Euskal Herrira ekarrita, normalizatu gabeko herria izan da gurea hamarkadetan, demokrazia kapitalista

mendebaldarren paradigmatic begirata bederen. Anormaltasunaren enborra identitate nazional ezkertiarrean eta horri loturiko borroka erradikal oso hedatuetan kokatu dezakegu –adar askoko enborra, bestalde–. Mendebaldean postmodernitateak oro har gutasunak eta zehazki gutasun ezkertiarak disolbatzen zituen bitartean, Euskal Herria solidoago mantentzen zen, eta sare kolektibo eta komunitarioak biziago zeuden. Kultura politiko oso bat garatu zen borroka horien inguruan, eta pertsona eredu jakin bat horren barnean. Gutasuna ahulduz joan da, ordea; herri normalizatuagoa gara egun. Borroka armatuak ezaugarritzen zuen ziklo politikoaren aldaketa ahultze horren ondorio zein kausa da aldi berean, ziurrenik.

Ikuspegi horretatik, psikoterapien biderkatzea galera baten ondorio izan daiteke, “partaidetza-eza” sentimendu batena. “Bai ikusten dudala kolektibotasun hori ahulagoa. Noraez handia egon da bost-hamar urteotan, eta noraez horretan ate pertsonalagoak zabaldu dira, ez bakarrik psikoterapia”, dio Arkaitzek. Bestelako ate pertsonal terapeutikoen artean mendiko lasterketak aipatzen dituzte bi anaiek, barrez, baina ez txantxetan. Oposizioak edo drogak aipa litezke ere, adibidez.

Baina eraldaketak galeratik ez ezik askatzailetik ere badu. Barrenetxearen iritziz, “militantziak eta borrokak ekarri duena da ‘gu gara’ indartsu bat, baina nia desagertuta”. Lopez de Luzuriagak dio urte luzez gutasun horren iruditeria 80ko hamarkadako gizonezko militantearena izan dela: “Eremu emozionala ez alboratzea ahuldadearekin lotzen zelako; beldurra edo tristeziaren moduko emozio ‘negatiboak’, etsaiari arrazoia ematearekin; segurtasuna eta irmotasuna erakutsi behar zen”.

Sarri zurruna eta itogarria egiten zitzaizen militantzian bizi zuten gutasuna Martinez de Albeniz anaiei. Legez kanporatzeen hamarkadan hasi ziren Ezker Abertzalearen egituretan militatzen. “Batetik militantziaren irudia eta eredu, indartsua eta segurua izan beharra, bestetik kaka baten moduan sentitzea

eta nire miseria guztiak: oso zaila egiten zitzaidan biak uztartzea”, aitortu du Ibanek. Arkaitzek ildo beretik hitz egiten du: “Garai batean bizi izan nuena izarene eta militantzia moduen aniztasunaren aurkakoa zen. Oso grabatuta geratu zitzaidan 24 orduko militantearena. Gogortasuna zen balore zentrala. Eta espetxean berdina. 2009an irten nintzen kalera. Aldaketa politikoak lagundu zidan 24 orduko militantzia hori modu lasaigoan bizitzen, baimendu zidan alde hauskorra ateratzen eta lantzen”.

Arkaitzek espetxean izan zuen psikoterapiarekin lehen kontaktu oso azalekoa, Presoen Kolektiboko psikologoarekin. Irteterakoan terapia berrartzea erabaki zuen. Hasiera batean militantziari eta espetxeari loturiko zauriak lantzeko.



ARKAITZ MARTINEZ DE ALBENIZ:
“MILITANTZIAN NOLABAITEKO ZIGORRA SENTITU DUT ARLO PERTSONALA LANTZEAGATIK. ZAILA DA DIKOTOMIA HORI KUDEATZEA”

Laster sentitu zuen, ordea, autoezagutza askoz harago zihola. Iban gerorago hasi zen psikoterapian, zortzi bat urte direla, 26 urte-rekin. “Krisi pertsonal batengatik hasi nintzen. Hasi nire bizitzan integratua dut”. Militante irudi publiko sendoa zuen Ibanek. Arkaitzek Iban “erori” zen garaia ekartzen du gogora: “Askorentzat izan zen ‘joder, hau erortzen bada, Iban hauskorra bada, ni ere eror naiteke’. Batzuk zentzu positiboan, ‘nik ere baimendu diezaioket nire buruari erortzea’; beste batzuk beldurretik, segurtasunen eraisketa bezala”.

NIAREN INDARTZEA...
ETA POBRETZEA
 Luze alboratuta egon ostean, beraz, niak presentzia irabazi eta arnasa libreago hartzen du gure artean. Ibanen aburuz, “orain dena erlaxatu denez, baldintza hobeak daude aurretik genituen gabeziak azaleratzeko”. “Zabaltzen doa zure buruari aurrez aurre eta osoki begiratzeko zenbat eta gaitasun gehiago izan orduan eta indartsuagoa zaren logika hori”, uste du Lopez de Luzuriagak.

Norbanakoarekiko arretaren ize- nian, ordea, norberekeria saltzen digu kapitalismoak. Jendarte arazoak gabezi eta erru pertsonal bihurtzen dira. La-

guntzarik fidagarriena autolaguntza da, nor bere buruarekin ondo egoteko modua, autoestimua lantzea. Psikoterapien esparruan eskaintza askotarikoa da, baina ugariena kognitibo-konduktualak eta farmakologikoak dira: epe motzeko eraginkortasunean, ikuspegi neuronalean, sintomak ezabatzean eta egiteari ez uztean zentratzen direnak.

“Ez da ulermen kolektiborik edo sozialik ematen. Helburua da inor behar ez izatea eta zure kabuz moldatzea, hain juxtu bakardadea denean gaixotzen gaituena”, dio Lopez de Luzuriagak. “Pertsonak daude gaixo? Jendarte dago gaixo, eta gu jendarte horretan bizi gara”, Barrenetxeak.

Gutasunak terapeutikotik ere asko baitu. Itotzen zuen gutasun berberak zaintzen zuen Arkaitz: “Ni momentu askotan oso babestua sentitu naiz. Espetxean izugarri. Horrek duen balio guztiarekin”. “Nire irakasleak esaten zuen bizitzari zentzu handiena ematen diona kidearen sentimendua dela, ideal komun batzuk partekatzea. Iraultza egitera dedikatuko bagina depresio gutxiago egongo lirakeela”, kontatu du Lopez de Luzuriagak. Gutasun handiak soilik ez, hurbileko eta hezur-haragizko pertsonak ere zaizkigu terapeutiko. Beste modu batera esanda: gainontzeko langileekin lehian jartzen nauen eta erabat esplotatuta naukan enplegu batek deprimitzen banau, seguru terapeutarenera joatea baino terapeutikoagoa zaidala lankide edo sindikatu borrokalari batekin harreman konplizea.

FEMINISMOA ETA MASKULINITATEA

Pertsonen eta haien hauskortasunei lekua egiteko orduan feminismoa lagungarria izan da, Barrenetxea zein Lopez de Luzuriagaren ustez. Adierazgarria da psikoterapien mundua oro har oso espazio feminizatua izatea, hauskortasuna ez ezik zaintza ere feminizatua baitago. Terapia egiten duten pertsonen artean, baina, Lopez de Luzuriagak ez du hainbesteko alderik antzematen. Gizonek ahuleziarekin duten ukazio harremana ikusita, gutxiago izatea espero zitekeen agian, baina aldi berean, hauskortasuna partekatzeke zailtasunak laguntza profesionalaren beharra handitu dezake zenbait egoeratan. Eta laguntza modu onargarriagoa izan daiteke terapia, isilpean eraman baitaiteke. Kontuak kontu, azken hamarkadan gizonezkoen proportzioak gora egin



Z. OLEAGA

OLATZ BARRENETXEA (EZKERREAN) ETA NAGORE LOPEZ DE LUZURIAGA PSIKOLOGOAK. BARRENETXEAREN HITZETAN, "PSIKOLOGIAK ALDE PSIKOSOSIALA LANDU BEHARKO LUKE, EZ HAINBESTE TERAPIA INDIVIDUALA. HORI DA BENETAN JENDARTE SANOA LORTZEKO MODUA".

du. Gizontasun ereduak aldatzen ari diren seinale?

Martinez de Albeniz anaiek masakulinitatearen auzia jarri dute erdian. Ibanen erorialdiak, esaterako, ez zuen hainbesteko harridurarik sortuko, gizona ez izan ez balitz: "Uneren batean ere krak egin duten lagun militante batzuen artean komentatu ohi genuen, gurean *kojonimetroa* egon dela. Iraultzailetik gutxi duen eredu tradizional hori". Arkaitz harago doa: "Nik militantzian nolabaiteko zigorra sentitu dut arlo pertsonala lantzeagatik. Zaila da dikotomia hori kudeatzea".

PENDULUTIK HARAGO, OREKA ASKATZAILEA XEDE

Hamarkadetan gutasuna nagusitu da – bertuteak dituen, baina niarekin errepresiboegia–, eta orain niak hartu du protagonismorik handiena –alde positiboak dituen, baina ondokoekiko

eta gutasun eraldatzaileekiko loturak askatzen dituen–. Horra pendulua. "Hori ere ez da sana. Baina uste dut prozesu hori pasa behar dugula, pertsonalki eta herri bezala" dio Arkaitzek.

Pertsonen oinazeak baretzeko edo autoezagutzarako balio du psikoterapiak, baina jendarte osasuntsuago eta libreagoak eraikitzeko erreminta ere bada. Horretarako, ordea, bestelako terapia motak behar ditugu. Gure lau solaskideek kritikatu dute aditu-ezjakin erlazioa: alegia, terapiara doan pertsonaren osasun mentala, emozionala eta erabakimena terapeutaren esku uztea. Autoezagutza ez da "terapia espresekin" osagarria,

denbora eta ahalegina eskatzen du. Barrenetxeak terapia kolektiboa aldarrikatu du: "Psikologiak alde psikosoziala landu beharko luke, ez hainbeste terapia individuala. Hori da benetan jendarte sana lortzeko modua".

“

NAGORE LOPEZ DE LUZURIAGA:

"IRAULTZA EGITERA DEDIKATUKO BAGINA, DEPRESIO GUTXIAGO EGONGO LIRATEKE"

sufrimendu oro ez dela gaixotasun; autoezagutza eta terapia ez direla ezinbestean edo bakarrik psikoterapiatik pasatzen; bizitzaren zauriekin edo norbere mamuekin elkar-bizi ahal izateko, lagunak direla adituak baino beharrezkoagoak; gutasun eta kidesun sendo eta malgurik gabe ez dagoela pertsonen minak arintzerik; eta alderantziz, pertsona sendo eta malgurik gabe ez dagoela min kolektiboak gainditzetik. ●