



Maria Zapata

PERTSONALA POLITIKO, JATORRIZKO ZENTZUAN



DISKURTSO TERAPEUTIKOAREN AURREAN BEHARREZKOA DA ONDOEZAK POLITIZATZEA



Post-itxialdi garaia da, baina oraindik bizitakoak gorputzean dauzkagula elkartu gara, normaltasun berri honetan, pantailatik pantailara. Aipatu dugu nola asaldatu gaituzten itxialdian “krisia aukera gisa ikusteko”, “barrura begiratzeko” eta “nork bere burua zaintzeko” gomendioek. Aipatu diot bizilagun batekin baino gehiagorekin lehen aldiz hitz egin dudala konfinamenduan, baina, ikusi ditudala “nola kudeatu estresa etxeko hormek jan ez zaitzaten” erako bideoak ere. Balio badit bejondeidala, berak.



MIREN ARTETXE SARASOLA



DANI BLANCO

Elkarrizketak aurrera egin ahala, ordea, laster adierazi dit, bere pandemia-ondorenerako kezka: ez daukagu elkar-zaintzarako behar bezalako sarrerik, diskurtso terapeutikoak gure arazoak indibidualizatzera garamatza, eta sekulakoa datorkigu gainera. Azken krisi ekonomikoan depresio eta antsietate mailak izugarri igo ziren. Baita bere buruaz beste egin zuen jende kopurua ere. Eta ez gaude prest. Gure ondoezak politizatzen hasi ezean, jai dugu.

Madriilen jaio zinen eta Badajozen bizi izan zara.

Madriilen jaio nintzen, baina 4 urterekin

Badajozera joan ginen, familiarekin. Eta han hazi nintzen. Baina, nire bigarren bizilekua Madril izan da beti, han bizi baita ia nire familia osoa. Eta txikitan jendea herrira joaten zenean, ni Vallecasera joaten nintzen aitona-amonekin uda pasatzera.

Ikasketak zirela eta, Salamancara joan zinen lehenik, eta Bartzelonara gero.

Badajozetik Salamancara joan nintzen lehendabizi psikologia ikastera, garai hartan Extremaduran ez zegoelako psikologia ikasterik. Eta handik Bartzelonara joan nintzen lehen doktoretza bati

ekitera. Kontua da oso ikuspegi genetistatik lantzen zela han psikologia, eta ez nuela urtebete ere iraun horretan.

Baina, Bartzelonan antropologia eza-gutu nuen, lagunei esker, eta kartzelen aurkako antropologiako talde batean hasi nintzen militatzen. Hain zuzen ere, espetxe terapeutikoen gaia aztertzen ari ziren, presondegiak izan baitira gure gizartean terapeutizazioaren esperimentazio-leku. Orduan hasi nintzen konturatzen psikologia sistema neoliberalaren tresna oso eraginkorra izan zitekeela. Buruak eztanda egin zidan, apur bat. Ez nintzen eroso sentitzen psikologiarekin, eta alternatibak bilatzen hasi nin-

Maria Zapata Hidalgo

BADAJOS, 1983



Psikologian (USAL) eta Gizarte eta Kultur Antropologian (UNED) lizentziatua da, eta baita Ikasketa Feministetan doktore ere, iaztik (EHU).

Bere doktorego-tesian depresioa bizi izan duten pertsonen osatze prozesuak aztertu ditu, ikuspuntu feministatik, gorputza erdigunean jarritik eta prozesu kolektiboak azpimarratuz.

Antzerkiaren bidezko prozesu komunitarioen dinamizatzaile eta aktore ere bada, eta hainbat proiektu artistikotan parte hartu du osasun mentalaren ahalduntze kolektibo eta eromenaren estigmaren aurkako kritika soziala sustatzeko.

tzen. Antipsikiatriarekin hasi nintzen lehendabizi, psikologia modu askoz kritikoagoan eta antropologikoagoan ulertuz. Eta ikuspegi horrekin maitemindu nintzen. Hala, urte batzuen buruan karrera hastea erabaki nuen. Hasi nintzenerako 28 edo 29 urte nituen.

Psikologiatik antropologiara pasa zinen, eta horrek Bartzelonatik Euskal Herrira eramane zintuen.

Halaxe da. Antropologiako ikasketetan zehar, gorputzaren antropologiarekin erabat zoratu nintzen. Mari Luz Estebanekin topo egin nuen eta esan nuen: "Nik zerbait egin nahi dut andre honekin". Eta idatzi egin nion. Eta Mari Luzek esan zidan: "Oso ondo, baina, feminismoko masterra egin behar duzu". Eta ez bat eta ez bi, Donostiara etorri nintzen. Eta Ikasketa Feministen masterra egin nuen, feminista bihurtu nintzen eta doktoretza bat hasi nuen ikertzeko gogoan nuelako. Beka eskatu eta eman egin zidaten. Eta horrela, ia sei urte daramatzat hemen, Euskal Herrian.

Zer ikertuko eta depresioa bizi izan duten pertsonen osatze prozesuak aztertzen hasi zinen. Zergatik depresioa?

Masterrean hasi zen kontua. Master-amaiarako lanari ekiteko gai bila ibili nintzenean, egia esan, hasieran mila hariri tiraka hasi nintzen eta bat bera ere ez zegoen osasun mentalarekin lotuta. Baina, nahi ala ez urte asko neramatzan arlo horretan lanean, eta horri etekinik ez ateratzea txorakeria zela konturatu nintzen, esperientzia pilatua neukalako, eta zentzu handiagoa zuelako erabiltzeak ezabatzeak baino.

Orduan hasi nintzen buru osasunari loturiko gaiak genero auzi gisa aztertzen, feminista hasiberri gisa. Eta Marta Luxanek masterreko klase batean Euskal Autonomia Erkidegoko osasun-inkesta batzuei begira jarri gintue-n, bat-batean depresioa agertu zen. Generoak erabat zeharkatzen zituen datuak. Osasun mentaleko diagnostiko feminizatuenetako bat da: emakumeei gizonei baino bi aldiz gehiago diagnostikatzen zaie, eta, adin-tartearen arabera baita hiru aldiz gehiago ere. Zenbat eta nagusiago izan, orduan eta handiagoa da genero-arrakala.

Eta gaia buruan bueltaka gelditu zitzaidan: depresioa, depresioa... Intresgarria iruditu zitzaidan depresioa



ikertzea, eta baita depresioa bizi dutenen susperraldia ere. Ikustea zerk bihurtzen gaituen gai halako egoera batetik ateratzeko, eta ez soilik zerk hondoratzen gaituen.

Nolatan dago depresioa hain lotua emakume izatearekin... edo alderantziz?

Oro har, osasun mentaleko diagnostiko gehiago egiten zaizkie emakumeei. Eta, gainera, diagnostikorik ezgaitzaileenak izan ohi dira. Gizonei jarre-ra antisozialarekin zerikusia duten diagnostiko gehiago egiten zaizkie, agresibitatearekin eta hiperaktibitatearekin loturikoak, esaterako. Izan ere, gure ondoezak adierazteko moduak oso baldintzatuta daude kulturagatik eta generoagatik. Depresioa, adibidez, gizonek amorru, haserre eta beste pertsona batzuekiko eraso forman adierazteko joera handiagoa dute; emakumeok, berriz, ezinegona barrurago gordetzeko joera dugu. Genero bakoitzaren sozializazio emozionala



GORPUTZA ETA “BURU-OSASUNA”

“Psikologia erabat garunzentrista da. Ikasketa garaian garunari buruz baino ez ziguten hitz egiten. Nola dagoen prestatuta, zer zati dituen, zer funtzio dituen... Psikofarmakoez hitz egiten digute, gure garuneko substantziei eragiten baitiete, eta psikologiaren funtsa, garuneko substantzia horiek orekatzea delako. Dena burmuinean dago. Ikasketetan zehar ez ziguten inoiz gorputzeko beste atalei buruz hitz egin.

Praktika profesionalean ere – psikologia klinikoan, batik bat –, alde kognitiboa edo kognitibo konduktuala lehenesten da, eta depresioarekin zerikusia duen guztia, esaterako, pentsamendu errepikakorrei loturik lantzen da. Baina, asko dago jokoan alderdi fisiko eta emozionalean, eta, aldiz, psikologiarentzat ikusezina, eta beraz, landu ezina. Depresioan gorputzarekiko aldentze bat dago, eta gorputzera itzultzeak laguntzen du depresioari aurre egiten. Eta hori kontuan ez hartzea lotua dago gorputzaren eta emozioen mespretxuarekin, arrazionaltasunaren aurkakoak direlakoan bai bata eta bai bestea. ‘Buru osasunaz’ hitz egiten dugu, dena lepotik gora balago bezala. Baina, ez da buru-osasuna, pertsonaren osasuna baizik”.

dago horren muinean. Ikasi dugu gure ondoezak arau soziokultural eta genero-arau batzuen arabera adierazten, une historiko jakin batean. Eta hori, dena bezala, aldatzen ari da, eta interesgarria da, ondoezen adierazpen moduek etengabe informazioa ematen digutelako gizartean onartzen denari eta ez denari buruz. Zer den onargarria, zer ez, eta norentzat.

Depresioa emakumeen gaixotasuntzat hartu ohi da, eskuliburuetan tipifikatutako fenomenologia oso lotuta dagoelako emakume izate hegemonikoarekin: negarra, plazaren galera... Ondorioz, depresioak gutxiago diagnostikatzen dira gizonengan.

Horrez gain, osasun mentaleko gaixotasunak diagnostikatzen dituen ideologia ere jokoan dago horretan. Izan ere, nahiz eta gizon batek sintoma ber-

berak izan, errazago egingo zaio emakume bati depresio diagnostikoa. Emakumeei dagokiela pentsatzen dugunez, emakumeei egozten diegu. Horrez gain, gizonak beldur, erru eta estigma handiagoa dute depresioa dutela onartzera-koan. Bai pazienteek eta bai medikuek ideologia hori dute, eta sistemak berak elikatu egiten du. Autobetetako iragarpen bat da.



**Kolektibotasunaren
indarra galtzen ari gara.
Eta arriskua hor dago. Zeren
egiturazkoak diren ondoezak
badaude, eta horretan
ere jarri behar da
begirada”**

**Zein da, alde
horretatik, ikuspuntu
antropologikoaren
ekarpena
depresioaren
ulermenerako?**

Depresioari buruzko ikerketa gehienak psikologiaren eta psikiatriaren esparrutik eginda daude, eta antropologiatik, berriz, oso gutxi. Antropologiatik depresioari buruzko ikerketa bat egiten ari naitzela diodanean, jendeari “hara!” ateratzen zaio, “bereiz, psikologiaren arlokoa

bada!” Baina, psikologiaren eta antropologiaren begiradak elkarren osagarri dira. Prozesu soziokulturalek osasun-prozesuei eragiten diete, era askotara. Ez soilik generoari dagokionez. Depresioari ematen zaion esanahia, depresioaren esperientzia bizitzeko modua bera... gizarte baten baitan eraikitzen ditugu. Pentsa, depresioa Mendebaldeko testuinguruan existitzen da nagusiki. Mendebaldekoak ez diren testuinguruetan –halakorik oraindik ere existitzen bada– ez dago depresiorik. Beste asko bezala, gure kulturak sortutako gaixotasuna da.

Psikologiak gehienetan ondoeza indibidualizatu egiten du, eta kolektiboak eta kulturak daukaten garrantzia ikusezin bihurtzen du ikuspegi horrek. Eta be-

girada antropologikoak, aldiz, gizarteak eragindako ezinegona birpolitizatzen laguntzen du. Depresioa gorpuztutako ondorez sozial gisa ikustera garamatza. Zu horrela zaude egitura batzuek bizitza zailtzen dizutelako, ez soilik ahula zare-lako. Izan ere, gizarte neoliberal honek gatazka soziala patologizazioaren eta indibidualizazioaren bitartez saihesten du. Eta oso garrantzitsua da horri aurre egitea.

Ez dakit gizartearen indibidualizazioarekin loturarik izango ote duen, baina irudipena dut gero eta jende gehiago ari dela terapian, bere burua lantzen.

Estigma apurtzen ari da. Eta hori ona da. Lehen terapiara joaten zenak ez zuen kontatzen. Orain, berriz, askoz ohikoa da. Baina datuak ikaragarriak dira. Askoz psikologo gehiago dago. Fakultateak hazten ari dira, promozio izugarriak daude –gehienak emakumeak dira, noski–, ikastaro asko egiten dira, askoz kontsulta gehiago dago... Gizartea psikologizatzen ari da.

Arazoa ez da terapiara joatea, baizik eta terapiara joateak zer esan nahi duen. Zer premia sortu diren gaur egun hainbeste jende terapiara joan dadin. Esaten da lehen apaizari kontatzen genizkiola gure bekatuak eta orain psikologoari kontatzen dizkiogula. Gizartea terapeutizatzeko prozesu bat dago martxan. Terapia gehiago egiteaz gain, terapia gure bizitzako arlo guztietan txertatuta dago: eskolan, lanean... Izan ere, psikologiak, pentsatzeko paradigma berri gisa, merkatuaren behar berriei erantzuten die.

70eko, 80ko eta 90eko hamarkade-tatik aurrera, batez ere European, zerbitzuen sektorea funtsezkoa bihurtu zen ekonomian, bereziki hazi zen bezeroen arretarako langileen sektorea, eta hor



hasi ziren coaching-ak eta abarrak, estresa kudeatzen zekiten langileak produktiboagoak zirelako. Era berean, ikerketa asko egiten hasi ziren lan-psikologiaren, taldeen psikologiaren, antolaketa-psikologiaren eta abarren arloan. Izan ere, agerian geratu zen lankideen arteko harreman onak produktibitatea areagotzen zuela.

Orduan sortzen da subjektu moderno berri bat, beregaina, bere burua lantzen duen subjektua, ekintzailea, egunetik egunera hobetuz doana, norbere arrakastarako erabakiak hartzen dakien subjektua. Eta subjektu modernoaren irudi berri hori sortzearekin batera garatzen da psikologia, eta honekin batera, ordena psiko-biopolitiko berri bat. Diskurtso terapeutikoaren bidez bizitzarekiko eta harremanekiko gobernantza modu berriak sortzen dira, psikologia kontzeptuak txertatzen dira hezkuntzan, lanean, familian, eta hizkuntza horren bidez sortzen dugu gure inguruko erreallitatea ere.

Emozioak “kudeatu” egiten ditugu, dagoeneko ez gara urduri egoten, “antsietatea” sentitzen dugu. Parekoari “enpatia” falta egotzen diogu... Baina, hizkuntza honek ez al dizkigu geure buruaz pentsatzeko tresnak ematen?

Bai. Eta ez diot ez psikologiari ez terapiari bere balioa kendu nahi. Zenbait min eta sufrimendu prozesu terapeutikoekin arintzen dira, eta ez dut uste beste modu batera arindu daitezkeenik, gure ingurunea guri eusteko eta laguntzeko prest ez

dagoen testuinguru batean. Baina kontuak bere ifrentzua ere badu. Korrante psikologiko nagusietan eta terapia mota gehienetan badago zerbait komunean: gizabanakoa oso modu indibidualean aztertzea. Psikologia sozialagoak badaude, hala nola sistemikoa edo gestaltikoa, gizabanakoaren nozio askoz sozialagoak dituztenak, baina, azkenean, nork bere burua ezagutzeko modu bat dira denak ala denak. Prozesu terapeutiko orok du abiapuntu hori. Zure burua aztertuz zure biografia begiratzea, birbegiratzea, eta berregitea.

Hori ez da bere horretan txarra, noski, baina terapian eta diskurtso psikologiko hegemonikoan, orohar, ni-a da erreferentziazko leku bakarra, bestee-kiko elkarreraginean, noski, baina ni-a dago erdigunean. Eta kolektibotasunaren indarra galtzen ari gara. Eta arriskua hor dago. Zeren egiturazkoak diren ondorezak badaude, eta horretan ere jarri behar da begirada.

Baina, diskurtso terapeutiko hau guztia ez al da primeran ezkontzen “pertsonala politikoa da” leloarekin?

Badirudi baietz, baina ez. Pertsonala politikoa zela esan zigutenean, hirurogeiko hamarkadako feminista haiek esaten zигuten gure egoera pertsonala, bat eta baikoitzarena, desberdintasun-egitura handiagoek zeharkatzen dutela. Eta uste dut batzuetan esaldiaren zentzua bihurtu egiten dela aditzera emateko nire beharrian indibidualak politikoak direla; eta bai, baina ez, zure beharrik politikoak direlako nireekin eta beste batzuenekin batera. Hain zuzen ere, horregatik da garrantzitsua diskurtso terapeutikoaren aurrean ondorezak politizatzea. Ondorezaren kausa sozialak bilatzea eta identifikatzea, alegia, kolektiboa etengabe harremanetan dauden subjektu indibidualetan nola gorpuzten den ikustea eta norbanakoak norbere historiaren biktimaroleetik ateratzea.

Sufrimendua saihetsezina da eta hor dago, eta jakina, nork bere haragian bizi du, baina gure mina bizi dugun testuinguruari erantzuten dion zerbait da, eta, askotan, bidegabekerien eta bereizkerien ondorio ere bai. Garrantzitsua da egitura horiek salatzea eta borrokatzea, berriro gerta ez daitezen. Horixe nahi zuten gure aurreko emakume feministek “pertsonala politikoa da” aldarrikatu zutenean. Are gehiago datorkigunaren aurrean. ●

DATU PERTSONALEN BABESA
EUROPAKO ARAUTEGIA

Zure enpresa egokitzen
lagunduko dizugu



SIGACUS

☎ 943 453 588 · www.sigacus.com