

# Mireia Alduncin Zamora

@ESTEREOTIPAK



## TERAPIA ERE FEMINISTA

"Nik medikuntza ikasi nahi nuen, baina irakasle batek, agian bere borondate onenarekin, ezetz esan zidan, hobe nuela erizaintza ikasi, oso sentibera nintzela argudiatuta. Sekulako kolpea izan zen niretzat. Ez nuen ulertu zergatik. Eta gerora ulertu dut: genero estereotipoak. Halaber, egoera zaugarri batean nengoen, eta ez nuen eskurik sentitu. Hortik, Haur Hezkuntza ikastea erabaki nuen, haserretik, frustraziotik eta minetik. Beste haurrei berdina ez gertatzea nuen helburu. Baina, azkenean, nirea psikologiaren bidea dela jabetu nintzen. Eta egun, terapeuta feminista naiz".

"Guk ez dugu emakumeen osasun mentala landu nahi, baizik eta osasun mentala feminismotik"

Jendartean eta osasunean eraldaketa eragiteko desiraz, emakume talde batek urtebete darama elkartzen, eta Estereotipak elkarte sortu dute berriki. Osasun mentala generoaren estereotipoekin lotzeko praktika baztertu nahi dute. Mireia Alduncin Zamora bertako kidea da. Psikologia ikasketetan "gabezia ugari" identifikatu zituen gai honen inguruan, eta orain, "eraldaketa" bultzatu arazteko prest dago.

 **AITZIBER ZAPIRAIN ETXANIZ**  **IRANTZU PASTOR**

## Estereotipak. Nola heldu zara horra?

Ibilbide profesionalaren lehen urratsetan nahiko bakarrik sentitu nintzen. Zorte onez, hainbat kidek babestu izan naute nire jardun eremuan, terapia gidatzeko eta jarduteko moduan, alegia, eta ildo bereetik segitzeko animatzen ninduten. Onespina nuen arren, eraldaketa sistematikoak gauzatzea zaila da bakarrik egonda. Whatsapp talde batera gonbidapen bat heldu zitzaidan: bi emakumek osasun mentala eta emakumearen artean hitz egiteko espazio bat zabaldu nahi zutela zioen, eta bertaratu egin nintzen. Hainbat emakume elkartu ginen eta aurrera segitzeko nahia nabarmendu zen. Beraz, elkartzen segitu genuen eta elkarteari forma ematen hasi ginen.

## Zer hutsune betetzera dator Estereotipak?

Genero estereotipoak oraindik ere oso presente daude egunerokoan, oso umetatik, gainera. Eta heldua-

rora iritsi ostean ere, ez dira desagertzen, zoritxarrez. Zer esanik ez osasun mentalaren alorrean. Oso errotuta daude. Egia da jende asko dabilela lanean gaiaren inguruan, baina ez dago Euskal Herri mailako elkarerik. Beraz, antolatzea erabaki genuen lehen batzarretik. Buru osasun feministaz hitz egin, gogoetatu eta aldarrikapenak egiteko hutsunea betetzera gatoz, indartsu.

Bestalde, sexologia ere ikasi nuen, eta karrera amaierako egitasmoa hilekoaren zikloaren inguruan egin nuen. Eta hilekoa duten gorputzak ziklikoak direla erdi-erdian jarri dugu elkartean. Gure zikloak sentitu eta entzun behar ditugu. Pertsona bakoitzaren errealitatea errespetatuz jardun behar dugula uste dugu, bestela oso egoera larriak sortu ditzakegu, ohartu ere egin gabe, ezjakintasunetik. Kontuz horrekin!

## Zein da zuen bide orria?

Urte bateko ibilbidea besterik ez dugu. Oso ttipiak gara, baina oso argi dugu kanpoko eta barruko lanak egin



"Emakumeak dituen ezaugarri asko gaitasun gisa ulertuak izan dira, baina gaitasun horiek erantzukizun bilakatzen dira, eta, beraz, karga".

behar ditugula. Barne lan handia egin dugu orain arte. Bilera asko elkartari forma emateko, baina bereziki taldeari forma emateko. Gogoeta ugari egin ditugu, galdera asko erantzuten saiatu gara. Eta bigarren urratsa kalera ateratzea izan da. Buru osasun feminista aldarrikatu eta lantzeko tailerrak eskaintzen hasi gara, adibidez. Izan ere, guk ez dugu emakumeen osasun mentala landu nahi, baizik eta osasun mentala feministotik. Oso ezberdina da. Emakumean zentratu nahi dugu, ikuspegi feministarekin. Hori da aldarrikatzen duguna. Momentuz emakumeari bideraturik gaude, ez dugu gizona lan egiten, baina haiekin eta haietaz ere hitz egin behar dugu.

### **Nola ikusten dugu egoera? Nola dugu buru osasuna?**

Osasun mentala, gezurra badirudi ere, une on batean dago historikoki. Geroz eta jende gehiagok adierazten du terapiaren beharra edo terapian dagoela, eta hori aurrera urrats garrantzitsua da. Terapiari aitortza egitea osasun mentala aldea da.

Emakume asko ikusten ditut kontsultan, eta bakarrik daudela sentitzen dute hasieran. Gertatzen zaien "hori" haiei bakarrik gertatzen zaielakoan. Baina ez dela hala azaltzea da nire helburuetako bat. Osasun mentala ere politizatzea garrantzitsua da.

### **Emakumea eta karga neuronalak asko aipatzen da orain.**

Bai, eta mahaigaineratu behar dugu. Historikoki emakumeoi gertatzen zaizkigun hainbat kontu eta arazo biologikotzat hartuak eta tratatuak izan dira. Sintomatologia ugari sexu-generoari lotu izan zaizkio, eta ez da horrela. Zorionez, gauzak aldatzen hasi gara. Emakumei gertatzen ari zaiena ez da kasualitatea eta ez da biologikoa. Ulerkera hori, iruzur inposatu hori, aldatu behar dugu. Eta bai, hor karga neuronalak dago, besteak beste.

Gainera, buruko osasuna bigarren plano batean utzi izan da beti. Aldiz, edozein zauri edo min fisiko oso azkar sendatu edo artatzeko ohitura dugu.

Emakumeak dituen ezaugarri asko gaitasun gisa ulertuak izan dira. Bi gauza batera egitearena, adibidez, eta hori ez da broma. Baina gaitasun horiek erantzukizun bilakatzen dira, eta, beraz, karga. Gainera, hori konpontzeko arduraren modu pertsonalean bideratu izan da. Eta ez, hori kolektiboa da, gizartearen arduraren. Jendartean dago. Ez da indibiduala, politikoa baizik. Eta Estereotipak elkartean bide horretan dihardugu.

### **Nazioartean aliatuak baduzue?**

Geurea bezalakorik bere horretan ez, baina gaia mahai gainean dago. Mugimendu feministan, adibidez, eta Elkar Laguntzarako taldeetan. Badago ere Orgullo Loco (Harrotasun Eroa) izeneko mugimendua. Denengana gerturatu nahiko genituzke horiek eta, bide batez, baita taldea zabaldu ere. Edonor izan daiteke bertako kide, ez da osasungintzan aritu behar derrigorrez. Azken batean, jendartearen errealitatea eta aniztasuna ere islatu nahi ditugu elkarrearen egunerokoan. Horrek aberastu du gure jarduna, dudarik gabe. ●