

# Norena da sufrimendu psikologikoaren ardura?



**ANE ABLANEDO LARRION**  
IRAKASLEA

**G**ehiago hitz egiten dugu orain buruko osasunaz, ongizate psikologikoaz, eta horrek gure bizitzakalitatean duen eraginaz. Poztekoa da, gaia armairutik ateratzeko lagungarria delako, mina denok (eta ez bakar batzuek) dugula erakutsita ondoeza normalizatu egiten delako, eta buruko gaitz eta nahasmenduen inguruan dagoen estigma txikitzen laguntzen du.

Abiapuntua ona da: onartzea inor ez dagoela erabat ongi, bizitzea denoi kostatzen zaigula, gure harremanak (ondokoekikoak eta geure buruarekikoak) ez direla izan zitezkeen bezain osasungarriak. Beldurra diogu bakardadeari, ez gara-eta geure buruaren adiskide on, baina baita maitatzeari ere, edo maitatuak izateari. Nork bere barneko hutsunea nola bete, halaxe ibiltzen gara, bilaketa itsuan, are borrokan ere, bizitzaren zentzua non ote dagoen, zein ote gakoa.

Ongi dago hori guztia bistaratzea, ondoeza existitzen dela aitortzetik abiatu beharko baita. Baina, zer egin horren aurrean? Jende gehiagorendako arreta psikologiko doakoa eskatzea ongi dago, edo psikologoarengana joatea gaixo egotearen sinonimo ez dela aldarrikatzea ere bai. Baina naturala al da pertsonak hain ezinean bizitzea?

Sufrimendu psikologikoaren afera ulertzen bi diziplina nagusik laguntzen dute. Psikologiatik, garbi dagoenez. Baina baita politikatik ere, izaki sozialak garelako, eta bizi garen gizartearen nolakotasunak asko eragiten duelako gure bizimoduan (jartzen dizkigun bizitza-baldintzen bitartez) eta gure konfigurazio psikologikoan (dituen balioen eta gudan ereiten dituen pretentsioen bitartez).

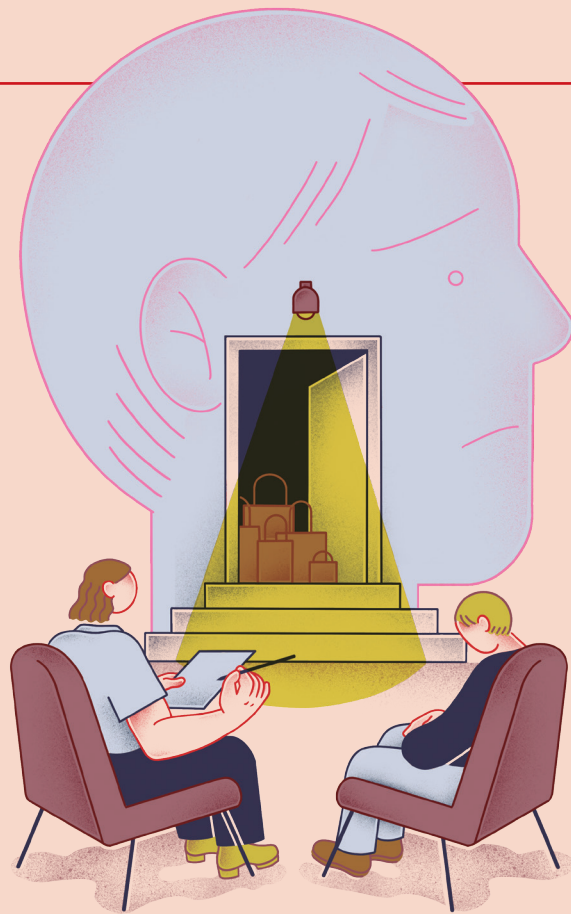
Munduaren ipar-mendebalde honetan, pertsonon ongizatea ardatz eta helburu ez duen sistema politiko baten baitan bizi gara, bizitzak galdegiten dituen balioetatik oso urrun, beste interes batzuen arabera antolatutako konfigurazio sozialetan, eta hor, bistan denez, zaila da ongi bizitzea edo ongi egotea. Hasteko, eta nagusiki, prekaritatean edo esploazioan bizi den jendearentzat. Baina hortik kanpora ere, bizi-baldintza onak zer diren ere birdefinitu beharko litza-tekeela uste dut, balioa zeri ematen diogun berrikusi, zeri esaten diogun arrakasta. Produktibitate eroan harrapatuta gaude, ezertarako denborarik ez dugula, eta gauza materialen arabera neurtzen dugu ongizatearen tamaina.

Baldintza horiek salatzea izan beharko luke ondoezari aurre egiteko lehen

neurria, eta hori da, hain zuzen, psikologia zintzo batek egin beharko lukeen lehen gauza, politikoa izatea, pertsonon ondoezaren ardura norbanakoaren eremutik atera eta sistemari garbiki egoteko. Egiturazko aldaketa politikoak exijitzearekin batera, pertsonon konfigurazio psikologikoan hain garrantzi handia duen lehen haurtzaroan jarri beharko luke arreta, modu prebentibo batean aboratu buru-osasuna.

Izan ere, kapitalismoa salatu beharra dago, ados, eta horri lotutako konsumismoa, edo atsekabe permanentea, noski. Baina ezin da sistema horrek gudan duen arrakasta ulertu, ez baldin badiogu lehen haurtzaroan bizi dugun menpekotasunari begiratzen, eta hori behar bezala zaintzen ez denean, barnean betiko sortzen zaigun hutsune afektiboari. Psikologia eta politika aurrerakoiek, biek ala biek, haurren lehen urteak akonpainatzeko neurriak exijitu behar dituzte.

Urte horietan garatzen dugu sendotasun (edo ahulezia) emozionala, eta hor jarri behar dugu arreta, behintzat pertsonak helduago, asebetego, libreago eta, zergatik ez esan, zoriontsuago izatea helburu duten politikan eta psikologian sinesten baldin badugu. ●



PAULA ESTÉVEZ