



Maitena USABIAGA SARASUA
Sexologoa eta psikologoa



Zaintza kolektiboa da, edo ez da

Zaindu zure burua», «zure beharrak errespeta-
tu», «zu zara garrantzitsuena»... Halako me-
zuak edonon topa ditzakegu jada. Osasun
mentala deritzoguna askoz ere gehiago en-
tzun eta esaten dugu, zaintza (singularrean)
denon egunerokoan txertatzen saiatzen gara
eta ahoa betetzen zaigu psikologoarengana joaten garela
esatean. Horrela, uste dut “zaintza” indibiduala bihurtu de-
la erdigune, gaixo dagoen sistema honetan bizirauteko
ezinbestekoa bihurtu den euskarria dela; zaindu zaitez zu,
estrukturak ez zaitu eta zainduko.

Nork bere burua zaintzea ederki dago, noski; hori ez dago
sobera. Nahikoa da? Indibidualitateaz arduratzea aski da?
Terapietara banan-banan joanda mundua hobetuko dugu?
Gure burua zaintzea da gure ardura bakarra? Galdera horiek
jaurti ditut airera eta hor dauden bitartean, erantzun ba-
tzuk datozkit aho eta atzetara. Nahikoa ote da nor bere bu-
ruaz bakarrik arduratzea? Ez. Hasteko, ez garelako subjektu
isolatuak. Gure egoteak, gure ekintzek, besteengan eragina
dute eta alderantziz. Bi noranzkoko horrek etengabea ha-
rremanean gaudela gogoratzen digu. Interdependentzia
ezaugarriak indibiduotik kolektibora pasatzen gaitu. Beraz,
ditugun harremanak eta besteak gure zati eta ardura direla
esango nuke.

Gure min emozional
eta ezinen gestioa pri-
batizatu dela nabarme-
na da. Gero eta profe-
sional gehiago dabilta
prozesuei eusten eta
jendea akonpainatzen.
Modu pribatuan es-
kaintzen dugu gure sos-
tengu zerbitzua, jakin-
da dirua dagoela
tartean eta askok ezin
dutela ordaindu. Jakin-
da gaixo dagoen siste-
ma honek gaixoak sor-
tzen dituela eta
estrukturak berak ez di-
gula laguntzen behar
bezain gustura egoten.
Lan ereduak gure den-
bora lapurtzen du eta
denbora da daukagun
bakarra, mugatua da, fi-
nitua. Lanetik kanpo
geratzen zaizkigun or-

du horietan gehiegi egiteke eta ezin iritsi; zaintza indibi-
dual eta kolektiboa, egin beharrak, logistika gaiak...

**Indibidualki gertatzen zaigunaren ardura kolektiboak ere
badu eta alderantziz. Gero eta lan gehiago dugu psikolo-
goek eta hori, oro har, ez da seinale ona.** Sentsibilizazio
handiagoa dagoela eta horregatik jende gehiago etortzen
dela nabari da eta era berean, ezinegonak eta sufrimenduak
gora egiten dutela esango nuke. Isolamenduak, indibidua-
lismo zakarrak, erritmo azkarrak, denbora faltak, ardura fal-
tak... izugarritzko eragina dute. Esango nuke kolektibo mo-
duan ez dakigula prozesuen bidelagun izaten, ez garela
arduratzen ondokoa nola dagoen, eta horren ondorioa da
indibidualki prozesu terapeutikoan bila abiatzea.

Nik eragina dut zugan eta zuk, nigan. Hau ulertzea ezin-
bestekoa dela esango nuke. Sinplea eta sakona. Ez dago “ni”
gu gabe eta ez dago “gu” ni gabe. Gure burua zaintzea bes-
teak zaintzea ere bada eta besteak zaintzen ditugunean, gu-
re burua ere zaintzen dugu. Gauza da nola eta nondik egi-
ten dugun, zertarako... Agian ikasi egin behar dugu elkar
zaintzen gure burua sakrifikatu gabe; agian “Ni vs. Gu” ideia
alde batera utzi eta biak nola uztartu ikasi behar dugu. Ira-
katsiko zenidake zer den zu zaintzea? •



Besteak zaintzen ditugunean, gure burua ere zaintzen dugu. GETTY IMAGES