



Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak

Gorputzen

Antzinako garaitik asko aldatu da mundua eta berarekin batera gure gorputzarekiko harremana. Gizateriaren historian zehar, kultura ezberdinek mundua eta gizakiaren ikuskerak sortu dituzte, zeintzuk gorputzaren irudikapen soziala eta berarekiko harremana ulertzeko era, barne hartu duten. Aspaldiko kulturetan, gorputza ez zen nortasunetik ezberdintzen, gaur egun gure mendebaldeko kulturetan gertatzen den bezala. Gu existitzen gara besteekin loturak garatu eta eraikitzen ditugun heinean, honek zerbaiten partaide izatearen baieztapena ematen digu eta aldi berean gure bizitzari zentzua eskaintzen dio. Hala ere, gaur egun gero eta izaki individualistagoak bihurtzen ari gara, gero eta muga handiagoak eraikitzen ditugu gure artean, eta gure gorputzak ere aldentzen ari dira.

Gaur egun gorputzarekin dugun harremana agindupeekoa da, hezi egiten dugu, helburu jakinak lortu nahian. Ibiltzeko modu bat, mahaian esertzeko era bat edota dantza egiteko patroi bakarra eguneroko adibideak dira alegia. Komunikabideek ere gorputzen uniformetasuna zabaltzen dute, gorputz irudi bakarra erakutsiz eta laudatuz, arrakastarako giltza bezala aurkeztuz. Otzandutako gorputzak gara, haurtzarotik ikasmahaiaren aurrean mugitu gabe eserita egon behar izatearekin immobilizatutakoak, ezaupide teorikoen agindupean afektibitate, mugimendu eta emozioen eremuak bazterrean uztera behartutakoak. Hez-teko modu honetan, gorputza kopiagile aparta bihurtzen da, beste baten mandatuei jarraitzen die, norberaren dinamikak eta berezko jolasa erreprimitzen ditu, eta horrela, obeditzearen kulturen zolitasunez barneratzen gara. Gaur egun, zenbaterainoko arreta eskaintzen diogu gorputzari? Ez al diogu kutxatila hutsaren funtzioa esleitu? Ez al dugu ahaztu gu ere gorputza bagarela?

Buruak, gorputzak eta inguruneak harremanik ez duten sineskeria sus-

tatu dugu, ondorioz, desoreka bat gertatzen ari da, eta oreka berreskuratutuan nahian, gorputzean arreta jartzen duten terapiak sortu dira, marraztutako egoerari erantzuna emateko asmoz.

Ohikoa da terapia hauetara gorputzean ezarri diren oinaze fisikoak dituzten pazienteak azaltzea, mediku edota fisioterapeutatik igaro ondoren arazoa fisikoa ez dela pentsatzen hasten direnean, edota aipatutako profesional batek aholkatuta. Emozioek gorputzean du ten eragina aztertzen duen alorrek psikosomatiko izena hartzen du. Gorputz terapiak gizakiaren integrazioari helitzen diote, ikuspegi psikologikoa, soziala eta korporala antolatuta. Pertsonak bere burua ezagutu eta garatzen du, bere gorputzarekin harremana garatzen duen heinean, gorputza lantzeak bere nortasunaren beste dimentsio batzuk erakusten baitizkio. Modu honetan, bizitzaren kalitatea transformatzen du.

Terapia korporalen barruan, bi joera nabarmentzen dira: bata, gorputzaren ezagutza eta kontzientzia maila, jarrera-ohiturak, gihar-tentsioak, mugimen-

duak eta desplazamenduak kontuan hartzen ditu; eta besteak, sentsibilizazioan, gorputz prozesuen behaketan eta gorputzarekin lotuta dauden prozesu emozionaletan jartzen du arreta.

Dena dela, gorputzaren inguruko ikuspegiak anitzak dira eta bizitzari begiratzeko erabiltzen den leihoarekin zerikusia du horrek. Medikuntzan gorputza aztertzen da, gimnasian modelatu egiten da eta terapia korporalean gorputzak hitz egiten du. Gorputza modu batekoa da gorputzari buruz hitz egiten dutenentzat, eta beste batekoa, ezberdina, gorputza erabiltzen dutenentzat. Gorputzak gure nortasuna nolakoa den adierazten du, ez bakarrik ezagutzen duguna, baita ezagutzen ez duguna ere. Gure buruak noizbait, inkontzienteki, gu geu babestu nahian apika, soinaren zatiren batean ezkutatutako oroimenak, denborarekin, gure gorputzak azalaraziko ditu. Gorputzak gure irriek eta gure malkoek modelatutako haragizko irudiak baitira. •

durundia@gmail.com



Gaur egun geroz eta izaki individualistagoetan bihurtzen ari gara.

GAUR8