



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Barnetik

osasuna / geltokiak / teknologia

Hainbatetan mintzatu izan naiz bizi dugun patriarkatuak emakumearen garapenean duen eragin kaltegarriaren inguruan. Adin guztietako emakumeengan ikusten dut, nerabe bihurtuko den haur gazteenetik hasi eta hirurogei urteko jakituria duen emakumeraino. Aldez aurretik arautako edertasunaren inposizioa paradigma gisa daukagu Mendebaldeko kulturetan. Nire egunerokotasunean eta lanean ere, horrek duen eragin negatiboaz ohartzen naiz, batez ere nerabe emakumeengan; estandarra lortzeko eginkizunean, askotan beraien buruak maitatzeari usten diote, autoestimuan kalte larriak pairatuz. Gehiengotan horretan geratzen dira ondorioak, nerabezaroko bolada txar baten oroitzen bezala, baina, beste batzuetan, nahasmenduetan amaitzen dute. Horietako bat bulimia izena duen elikadura-nahasmendua da.

Orain dela lau hamarkada, Gerald Russel psikiatrak deskribatu eta izen-

datu zuen gutxi gorabehera ehun emakume gaztetik batek garatzen duen nahasmendua, batez ere Mendebaldeko herrialde industrializatuetan ematen dena. Grekotik hartutako "idi gose" adiera du, hau da, "gose handia" izatearen metafora da. Izan ere, elikadura-nahasmendu deitutakoen komuneko ezaugarrietako bat horixe da: gosea. Gosea eta sufrimendua.

Bulimian, pertsona elikadura ohitura osasungarrietatik aldentzen da, gehiegizko janari kopurua irensten du denbora tarte oso laburrean, eta, ondorioz, betekada sentsazioa izaten du, ondorengo damutzearekin batera. Hori dela eta, sabela betetzeko aldiak baraualdiekin tartekatuko ditu, pisua hartzearen beldurra lasaitzeko. Aipatutako jokabide horiez gain, ahoratutako janaria botatzen ere saiaturiko da gaixoa, nagusitzen zaion gizontzeko beldurra baretzeko asmoarekin. Jokabide kaltegarrien beste adibide batzuk honako hauek dira: laxante eta diuretikoak erabiltzea, gehiegizko ariketa fi-

sikoa egitea eta elikagai kopurua murriztea.

Egite horiek guztiek, ondorio fisikoak eragiteaz gain, pertsonaren gogoaldartean ere eragina izango dute, autoestimua gutxituz eta segurtasun eza indartuz. Pertsonak ez ditu bere ekintzak kontrolatuko, hau da, nahasmenduak aurrera egin ahala, osasuntsuki elikatzea zer den ulertzeari utziko dio eta gizontzearen beldurak besterik ez du aginduko.

Gure irudiarengatik onetsiak edo arbuatuak garen gizarte honetan, pertsonok kanpora begira ditugu begiak. Horrela, barnea, indarraren sentimendua gordetzen den lekua, zimeltzen jotzen da utzikeriaren poderioz eta konturatzen garenerako huts handia sentitzen dugu. Kanpoaldeak aldaketak jasaten ditu eta barnealdea, ordea, estatiko mantentzen da, lau. Gizakia bere buruari kalte egiteko gai da, bere burua gaixotzeko gai da.

Gure irudia ispiuluaren bitartez epaitzea ez da batere osasuntsua. Zer parametroren arabera epaitzen dugu? Nori egiten diogu kasu? Mendeetan zehar bidali izan dizkiguten mezuak gure ondorengoei errepikatzen jarraitzen dugu, esaten dugunaren gainean arreta jarri gabe, hots, gure hitzen ahalmenaren efektuaz ohartu gabe. Zenbatetan ikusi duzue zuen burua emakumeren bat goraiatzeko kanpoko itxura bakar-bakarrik kontuan izanda? Modu horretan ere, sozialki eraikitako estandarrak indartzen ari gara. Horregatik, guran zein besteengan gustatzen zaiguna edo gustatzen ez zaiguna kanpotik sartzen dizkiguten lehenetsunaren ondorio ote den galdetu beharko genioke geure buruari. Eta gure erantzunari buruz hausnartu beharko genuke ondoren.

Bulimia, beraz, beste nahasmendu eta gaixotasun askorekin batera, gizarte modernoan zantzu da. Neurri batean, gizarte gaixo baten sintoma. •



Hik Hasik antolatutako bulimia eta anorexiari buruzko hitzaldia.

Juan Carlos RUIZ | ARGAZKI PRESS

3 BEGIRADA: