



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Minaren balio terapeutikoa

Unibertsitateko ikasketak amaitu nituenean, 1993 aldean, minaren balioari buruzko iritzi bat genuen. Ez genuen espresuki horrela ikasten, baina gure inguruan nolabait ideia bat zen nagusi: fisioterapeutok egindako teknika asko mingarriak ziren halaberrez. Hori ez zen zalantzan jartzen; gauza jakintzat hartzen zen, eta, batzuetan, goretsi ere egiten zen. Gaur egunean horrorez gogoratzen dugun esaera basatiaren denborak ziren: *“Quien no grita no se rehabilita”*.

Zorionez, gizakia gero eta jakintsuagoa da (gutxienez metodo zientifikoa-ren zalea den gizakia; bestea duela mila urteko teknikan ataskatuta geratzen da, eboluzionatu gabe). Hori dela eta, gaur egunean badakigu minak berak ez diola inolako balio terapeutikorik gehitzen teknika terapeutiko bati... plazeboarena ez bada.

90eko hamarkada hartara berriro itzuliz, ohar gaitzen minari buruzko uste horiek ez zirela gure kontua bakarrik. Osagileak pertsona normalak baikara, hezi garen gizartearen baloreak gureganatzen ditugunak. Horretara, minaren aurreko jarrera gauza handiago baten isla zen (eta da, oraindik). Horrek soziologiaren esparruan murgiltzea eskatuko luke, baina, nik osin horretan sartzeko gogorik eta ahalmenik ez dudanez, minaren bizipena moldatzen duten zenbait faktore izendatuko ditut bakarrik: penitentzia, indarra, inimiziazioa, boterea, exorzismoa, katarsia, fedea... Zume-adar horiekin osatuko litzateke oraintsu arte indarrean izan den minaren aurreko jarrera. Ikus dezakezuenez, guztiak ere osasunarekin zerikusi gutxi duten gauzak.

Arrazoia edozein dela ere, gizartearen pertzepzioa horixe izan da, esaldi sinple honetan laburbiltzen dena: “masajeek min eman behar dute” (ez jakinek esku terapia mota guztiak “masaje” izendatzen baitituzte). Horretara, terapeutok min ematen genuenez, pazienteek beharrezkoa zela uste zuten; eta jendeak min hartu behar zela uste zuenez, guk min ematen genion... Gurpil zoro horretan ibili gara urte askoan, aieneka... alferrik. Bai, oi ene pazienteak! Barkamena eskatzen dizuet; duela gutxi arte guk ere ez genekien beharrezkoa ez zenik.

Izan ere, osasun ikerketek gero eta argiago dioskute guk egindako maniobren eragin nagusia ez dela mekanikoa (minaren gainean «sakatzetan» egiten dena), baizik eta neurofisiologikoa (nerbio sistemak emandako erantzuna). Gaurko gaiari dagokionez: mina eman, zein ez eman,

gehienetan sendakuntza prozesua berdin aktibatuko da. Gehiago esango dut: batzuetan, aktibazio hori handiagoa izango da maniobra mingarriak saihesten direnean; hau da, minak, batzuetan, lagundu baino, traba egiten du sendatzerako orduan.

Zein da, beraz, minaren balio terapeutikoa? Osagileok gero eta argiago dugu: hutsaren hurrengoa. Pazienteei azaltzen diegunean gehienek ulertzen dute, atsegin handiz ulertu ere. Halere, gogoratu gure gizartean mina gorestea oraindik ere zeharo errotuta dagoela (Paleolitotik? Judu-kristauen denboratik? Ez dakigu), eta paziente batzuk ez dira gai zientziak argi esaten digun hori barneratzeko. Haiekin, batzuetan, mina plazebo bezala erabili behar izango dugu, lasai gera daitezen. •

www.abante.eus



Terapeutek emandako mina beharrezkoa dela uste izan dute luzaroan, oker, pazienteek.