



Maitena Usabiaga Sarasua
Sexologoa eta psikologoa

Osasun mentala



Azkenaldian modan dago osasun mentalaren gaia. Honek duen garrantzia azpimarratzen ari gara eta orokorrean zaindu gabe dagoen esparrua dela salatzen. Bazen ordua gaiari buruz hitz egiten hasteko, baina ezin dugu osasun mentalaz hitz egin beste esparruak alde batera utziaz; gure bizimodu estrukturalaz hitz egin gabe, alegia.

Nire jardunean egoera desberdinekin topo egiten dut. Arrazoi desberdinengatik etortzen da jendea, baina ia guztiek badute ezaugarri komun bat: azken aukera da terapia, jada ez dakite zer egin hobeto egoteko eta terapiara etortzen dira larrialdi horri aurre egiteko. Oso gaizki gaudenean joaten gara entzungo gaituen norbaitengana, ordaindu ahal duenak behintzat (jakina da batzuen pribilegio bat dela halako zerbitzuak ordaindu ahal izatea). Azken orduan joateak ondorioak ditu, prozesuan zehar martxan jarri ditugun estrategiek beste kalte batzuk eragin ohi dituzte eta energia asko gastatzen dugu bidean. Eta horri buelta ematea zailagoa izaten da. Gainera, orokorrean, bakardadean eramaten ditugun bizipenak dira, komunitatean partekatzen ez ditugun gaiak, eguneroko erritmoak baldintzatuta baztertzeko ditugun bizipenak. Osasun mentala indibiduala izango balitz bezala; eta beste gai guztiak bezala, ardura kolektiboa da, kolektiboan bizi baikara.

Gaizki gaudenean zaindu beharrekoa omen da osasun mentala, hori uste dugu. Laguntza eskatu jota gaudenean, noraezean gaudenean. Bitartean, zer? Askotan ez gara jabetzen gure ekintza eta jarrerek izuga-

rizko eragina dutela bestearengan, norbaiti begiratzen ez diogunean min ematen dugula, besteei buruz gaizki esaka aritzean isolatzen dugula, harremanak gure lehentasuntzat jotzen ez ditugunean bakartu egiten garela... Eta nola ez, gure bizi kalitateak gudan duen eragina izugarria da. Kapitalismoaren erritmo bortitza ez digu denbora uzten elkar zaintzeko eta denbora da dugun altxor preziatuena, denbora amaitzean ez garelako hemen egongo.

Ezin da osasun mentala beste osasunengandik isolatu, ez da bakarrik, dena izan daiteke kausa eta efektua: etxebizitza, klase soziala, sexualitatea, arraza, jatorria, itxura, familia, ekologia, janaria, pasaportea... dena. Zaila da esatea zer doan lehenago eta zer ondoren, gure harremanetan bezalaxe guztiak baitu

eragina bestearengan. Beraz, arlo guztiak begiratzea ezinbestekoa da osasun mentalaz aritzeko eta ez gara patologiaz ari, ez bakarrik behintzat, edo suizidioen gaiez soilik. Garrantzitsuak dira, noski, eta halako gertaera eta egoerak eraiki dugun bizimodu estrukturalaren porrot esplizituak dira, baina ez bakarrik. Zer egiten dugu, jendarte gisa, erritmo eta forma honetatik kanpo geratzen direnekin? Isolatu, urrundu, seinالاتu, medikatu.

Gure ondokoak errespetuz begiratzeari, ez gutxieteari, ez epaitzeari, gorroto diskurtsoak ez onartzeari... denon ardura da. Gure lana beharrezkoa ez izatea izango litzake ederrenera (ez da nire lanaren promozio onena, badakit), ardura kolektibizatzea eta gaixotzen gaituen sistema aldatzea. •



Ezin da osasun mentala beste osasunengandik isolatu.

GAUR8