

osasuna > SEXUA ETA PSIKOLOGIA

Biluzik



Naturismoa egitea da ditugun lotsak alde batera utzi, eta naturarekin bat egiteko moduetako bat

AGURTZANE ORMATZA IMATZ
Gorputzaren koloreekin jolastea ez da lan erraza izaten askotan. Is-piluaren aurrean biluzik jarri, eta zenbatetan gozatzen dugu ispi-luak ematen digun irudiarekin? Zenbatetan ateratzen zaigu irribarretxoak ikusten dugunarekin? Zenbatetan miresten dugu gure gorputza? Bikotekidearekin edo lagunarekin gaudela argia itzaltzen dugu, edo ez dugu arropa guztiz kentzen. Hala, ezin jaso desio dugun laztana edo masajea. Orain-go honetan, nahiz eta dagoeneko uda amaitu den, lotsa eta beldur horiek gainditzeko proposamena egin nahi dizuet: naturismoa egitea. Batzuek dagoeneko probatu-kozenuten, beste batzuentzat erakargarria izango da, eta izango za-rete urruneko gauza balitz bezala ikusten duzuenak ere.

Naturismoaren kulturak eta filosofiak garai onenak bizi izan zituenean hiru ildo zituen. Lehen ildokoaren arabera, naturismoa ezinbestekoa zen gorputza garbi mantentzeko. Edertasunaren eta osasunaren adierazle zela uste zutenak ere baziren. Sexualitateari lotutako obsesioak ekiditen

laguntzen zuen beste batzuen ara-bera.

Hainbat korrante egon arren, denak bat zetozen ikuspuntu batekin: biluztea oso garrantzi-tua zen naturarekin bat egiteko. Gainera, fisikoki biluzteak psiki-koki biluzten ere laguntzen omen zuen, eta gizon nahiz emakumeen arteko harremanak sustatzen zituen.

Baina gero klandestinitatera mugatu zen naturismoa. Pixkanaka berriro indar hartuz joan zen gero, eta gaur egun naturistek borrokan jarraitzen dute gizarte-an beren lekua egiteko. Biluztea bizitzeko, munduan egoteko eta naturarekin bat egiteko modu bat dela aldarrikatzen dute, eta ez moda huts bat. Gainera, garai bateko usteak erabat desagertzea nahi dute. Izan ere, biluztea deli-tua eta bekatua zela pentsatzen zuten asko.

Bakarka zein besteen aurrean biluztea zaila den arren, badira bikotekidearekin, lagunekin zein familiarekin biluzik lasai egoteko lekuak. Askotan, halere, egoera bitxiak sortzen dira: errazagoa da gure ingurutik urrun biluztea gertu baino, edo bakarrik lagune-kin baino, eta bikotekidearekin familiarekin baino. Askotariko sentimenduak eragiten ditu natu-

Biluztea bizitzeko, munduan egoteko eta naturarekin bat egiteko modu bat da naturistentzat

Askotariko sentimenduak sortzen ditu naturismoak: lotsa, intimitate eza... baina horiek gainditu egiten dira

rismoak: konfiantza, intimitate eza, lotsa...

Arropa eta bainujantziak erabiltzen ditugu gorputza estaltzeko, gustuko ez duguna tapatzeko. Iru-ditzen zaigu hala ederrago gaudela, bai guretzat, baita beste-entzat ere. Hori kon-tuan hartu-ta, ondoren-go proposa-tzen dizuet zuen gorputza beste ikus-puntu batekin begira-tzeko.

■ **Biluzik** dauden jen-dearen ahalik eta arga-zki gehien hartu: sexu, arraza, neurri eta kilo des-berdinetakoak. Begiratu sakon. Horiek bai dire-la benetako gorpu-tzak.

■ **Hondartzara** ba-zoazte begiratu gorputz guztiak ondo eta xamur.

■ **Topo** egiten duzuen jendea-ri begietara sa-kon begiratu, eta gero gorputz osoari.

■ **Naturistak** diren kanpi-nak, hotelak edo bestelako lekuak bisita-tu.

■ **Joan** zaitezte naturista den hon-dartza edo igerileku batera, eta hango gorputzak begiratu. Lasaia-go egonez gero, bakarrik joan eta aukeratu urrutit dauden lekuak. Baina esan bezala Euskal Herrian badira batzuk:

■ **Bizkaia:** Barinatxe, Aizkorri, Bar-rika, Meñakoz...

■ **Araba:** Arroibe...

■ **Gipuzkoa:** Zarautz, Zurriola, San-ta Klara...

■ **Nafarroa:** Esako urtegia, Agoitz...

■ **Lapuri:** Hendaia, Miarritze, Angelu...

Lotsa, urduritasuna, kitzikape-na... Denetarikoa sentipenak izan-

go dituzue. Ez arduratu, normala da. Bakoitzak bere era bizi-ko egoera horiek. Pixkanaka, gainera, sentipen horiek desager-tu egingo dira. Hala, gorputzaren kolore distiratsuekin egingo duzue topo. Batzuetan gure gorpu-tzarengandik urrutiratu behar dugu, berriro bueltatzeko.



Buruko osasuna, psikiatria eta psikologia

ARANTZA QUECEDO URRUTIA

Azken urteetan, eta batez ere az-ken hilaletan, psikologiari bu-ruzko hainbat aldizkari, berri eta txosten ditugu publiko orokor ba-tentzat. Irakurle batek, psikologia-ri buruzko liburu eta artikulua pro-fesional guztiak irakurri nahi izango balitu, egunero 24 orduko saio bat beharko luke. Baina, aipa-tu dugunez, hedapen edo dibulga-zio argitalpenak biderkatu egin dira. Jendearen jakingura dago horren atzean.

Gaur egun liburuak, artiku-luak, blogak eta webguneak infor-mazio iturri agortezinak dira. Sa-rritan aztertzen dugun gaiari bu-ruz oinarri bat edukitzea lagungarria izan daiteke infor-ma-

zio gehiago lortzeko eta hobeto ulertzeko. Alderantziz, batzutan gai baten gainean gutxi dakigune-an, zaila egiten zaigu informazio mordo hori ulertzea eta funtsezkoa alderatzeko.

Kontsultan sarritan ikusten di-tugu horren adibideak. Tradizioz medikuntzan osagilearen esanak derrigorrez betetzekoak ziren. Gaur egun, eta buruko osasunean batez ere, sistema tradizional hori aldatu egin da. Bien arteko lan tal-dea sortzea espero da. Psikologoa adi egoten da, eta zer gertatzen zaion, zer behar duen, zer ulertzen duen, zenbat ikertu duen, ikertu duenaren gainean osatzen lagun-tzen dio. Kontsultara etorri aurre-tik autodiagnostiko bat egin daite-

ke sarean aurkitzen denarekin, beste batzutan sintomen zerrenda konprobatzen dituzte berdintasu-nak eta desberdintasunak azter-tzeko. Egun, ugaritu egin dira diagnostikoak egiteko bideak eta moduak.

Gure lehenengo artikulua hone-tan osasun psikikoaren oinarritzko gaiak definituko ditugu: pentsa-mendua, emozioak eta portaera. Arazo psikiatrikoak eta psikologi-koak gertatzen dira horietako aldakuntzaren bat izaten denean. Arrazoi horiek elkarreragin kon-plexuen ondorioz sortzen dira, non baldintza fisikoak, psikologi-koak, soziokulturalak eta herentziazkoak elkar lotuta dau-den.

Gaur egun, medikuntzaren edo-zein alorrean sortzen dira aurrera-kuntzak eta berrikuntzak. Psikia-trian eta psikologian ere, baina profesionalak diagnostiko ahalik eta zehatzenak eta estandariza-tuak lortzeko kategorioa eta kode bereziak erabiltzen ditugu oroko-rrean.

1952an argitaratu zen lehenen-goz Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) non gaixoare-n ikuspuntutik aztertuta sintomak eta gaixotasunaren bilakaera az-tertzen den. Ameriketako Psikia-tren Elkarteak sortua da, eta gaur egun lau bide baino gehiago era-biltzen dituzte diagnostikoak egi-teko.

Osasunerako Mundu Erakun-dea (OME) bere aldetik buruko osasunen arazoan kode berriak ja-ri ditu martxan ICD deitutakoan. Bideak asko dira, beraz.



Informazio iturri berrien bidez ugaritu egin dira diagnostikoak egiteko aukerak eta bideak