

Lehen mahai-ingurua:
Komunikazio-arazoak sortzen dizkiguten gaiak

3.2. Nola hitz egin sexuaz kontsultan?

Agurtzane Ormatza Imatz
Sexologoa. SENA Sexologia eta Psikologia Zentroa.

agurtzaneormatza@gmail.com

Gurean Sexologiaren haziak aspaldian sakabanatu ziren gure etxeetan, gure kaleetan baita instituzioetan ere. Modu formaletan zein ez-formaletan, era esplizituetan zein inplizituetan. Zientziaren munduan, erakundeetan eta instituzioetan lan-disziplina bat da, eta agerian geratu da elkarlana ezinbesteko bidea dela. Elkarlan horretan, erreferente teorikoak partekatzea ezinbestekoa da, abiapuntu komunitik elkarri hobeto uler diezaiozun.

Sexologia edo Sexuen Ezagutza

Hirschfeld eta Amezua doktore sexologoek ekarpen teorikoak gure abiapuntuak dira elkarlan horretan. Izan ere, Sexologian, sexua gara, sexudunak, eta, halaber, sexualitatea gizaki guztien dimentsioa da. Ikerketa zientifikoak, hain zuzen, horri heltzen dio.

Aspaldian izugarritzko lana egin bada ere sexualitatea genitalitatearekin ez lotzeko, oraindik sexologia horren gaineko diziplinatzat hartzen da. **Akats larria**. Kontsultetan, behin eta berriro ikusten duzue bizipenak ez direla mugatzen genitaleara. Kontsultan honen isla: pazienteen **sexuazioaren eta sexu-identitatearen bizipenak** (intersexualitateak, emakume eta gizon izateko askotariko moduak, rol-banaketak...), **desioaren bideak** (mutilak edota neskak gustuko, inor ere ez, jada desiorik ez, nire alaba lesbiana da, gurasoei zer esan), **jokabide erotikoen gorabeherak** (kondoia erabili ez eta haurdun geratu, GBParen gorabeheren mugak, zelan alua zarratzen zaidan eta ezinezko horretan umeak izan nahi, diabetesak jota eta ohean kikildu, Viagraren eskaera, zelan masturbazioak saihestu duen fimosi-ebakuntza bat, zelan aniztasun funtzionala daukan andre batek ezin duen sentitu bere bagina baina izugarritzko gozamenaren ematen dion bere bikotekideak zakila sartzeak), **interakzioak** (bikotekideen arteko arazoak, zelan azaldu maitasunak eta haserreak, gure etxeko lanak partekatuko, komunikatzeko erak, noren zamak zelango eragina bizkarreko minean, umeen etorrera eta sistemaren aldaketa, apurketak eta gainbeherak...).

Sexua baliotzat hartuz gero, sexuazioa prozesu biografiko den moduan eta sexualitatea gizakionan den dimentsio bezala, hainbat aukera zabalduko zaizkigu gizon eta andrean aniztasuna ulertzeko eta laguntzeko prozesuan.

HITZALDIAK. Lehen mahai-ingurua

Komunikazioa

Watzlawick «Giza Komunikazioaren Teoria» hartuko dut orain. Izan ere, oso ondo azaltzen du komunikazioaren dimentsio pertsonala, eta horrek lagunduko digu komunikazio-bideak hobetzen. Komunikazioa: «Interakzioan dauden elementuen multzoa da, eta multzo horretan elementuren batek aldaketa bat badu, gainerako elementuen harremanei eragiten die.

Edozein komunikazio-sistema (adibidez, medikua-pazientea) aditzeko, kontuan izan behar dugu, besteak beste:

- Ezinezkoa da EZER EZ komunikatzea, isiltasunak ere komunikatzen du. Pazienteak edo medikuak esaten/egiten duen edozerk mezu bat dauka bestearentzat.
- Zelango edukiaz osatzen den gure mezua.
- Zelango harremana daukagun pazienteak eta biok.
- Zer esaten dugun (komunikazio digitala) eta zelan esaten dugun (komunikazio analogikoa).
- Medikua-pazientearen sistema berdinen arteko sistema da? edo diferenteen artekoa? Berdinen artekoa bada, simetrikoa izango da, bestela osagarria. Autoritateari begiratzen badiogu, diferenteen artekoa da, beraz osagarria.

Komunikazio-sistema ulertzea ez da erraza, norbera horren parte denean are gutxiago. Bakoitzak, profesionalak zein pazienteak, bere biografia, lana, betebeharrak eta ikuspuntuak ditu, guretzat batzuetan hortik aldentzea ez da batere erraza.

Non nago ni? Zein da nire abiapuntua?

Lagugarria da gogoeta egitea nork bere buruaren gainera.

Zelango jarrerak ditut sexualitatearekiko?

Jarreretatik abiatzen gara, gure esperientziak antolatzeko erabiltzen ditugu, gure erantzunei eta jokabideei eragiten diete. Informazio hutsa ematen dugunean, gure jarrera azaltzen dugu, era sotilean edo agerian.

Foucarteta Amezua doktoreek Hiru Erreferentziako Eredua erabili dute jarrerak azaltzeko. Jarrerak hiru kategoriatan sailkatzen dira. Bata, jarrera normatiboak: debekuaren eta baimenaren *continuum* batean daude. Bestea, jarrera oldarkorrak: eraso eta defentsa. Eta hirugarrena, jarrera ulerkorrak. Sexualitatean, jarrera normatiboak eta oldarkorrak izaten ditugu. Hain zuzen ere, jarrera ulerkorrak landu behar ditugu: enpatia ezinbestekoa da pazienteari laguntzeko. Horrek lana erraztuko dizue, eta pazientearekin konfiantza-giro bat eraikiko duzue.

Zer gai dira errazenak/zailenak gure pazienteekin berba egiteko? Noiztik egiten dugu berba? Eta zeri buruz? Historia klinikoan zer motatako galderak dauzkak? Nire iritziz, zer da garrantzitsuenak? Zer egiten dut informazioa bideratzeko? Zelango erantzuna jasotzen dut pazienteengandik? Zelango baliabide pertsonalak ditut laguntza emateko? Zer egiten dut zer egin ez dakidanean? Zelan ebaluatzen ditut nire ekarpenak?

Baliabide orokorrak

BENETAKOA IZAN: Ez da hain inportantea gai bati buruz dena jakitea. Pazienteari laguntzeko zaudela adieraztea da inportanteena. Erabili zure dohain pertsonalak. Onartu batzuetan ez dela erraza.

ENTZUN AKTIBOKI: Galdera zabalak egin, pazienteak esandakoaren atzetik joan. Errepikatu berak dioena, argitu gauza bera ote den berak zer esan gura duen eta zuk zer ulertu duzun.

HIZKUNTZA ETA HIZKERA: Pazientearen hizkera erabili, haren berbak hartu, haren moduak zeureganatu. Inportantea bada hitz teknikoak erabiltzea edo berak jakitea zeintzuk diren, itzuli pazienteak ulertzeko modu batean. Zelan egiten dugun berba ere komunikatzea da: gure tonua, begirada, keinuak... nondik esaten dugun. Zaindu.

JARRERA: Ulerkor agertu, empatia landu. Ez moralizatu. Ez izan paternalista. Ez defendatu modu sutuan ezta erasokorrean ere. Kontuan hartu haren balioak, jarrerak eta arauak, beharbada ez dira zureak, baina...

ERANTZUN: Edozein galderari. Pazientearentzat, garrantzitsua da. Pazientearen sentimenduak eta emozioak errespetatu, kasu egin. Eta hori dena islatu zure erantzunetan.

LABURTU ETA AZPIMARRATU: Informazioa luzea bada, batez ere.

NATURALITASUNEZ: Gure pazienteei hori luzatu behar diegu, ez da erraza. Horrek ez du esan nahi edozelan egin behar diegunik berba. Astiro, ulerkor, irrika, xume eta xamur baina tinko... gaiari helduz haren erritmoari eutsiz.

Aurreko horiek oinarrizko urratsak dira kontsultan sexualitateari buruzko edozein gai jorratzeko. Sexualitateaz berba egitea bion arteko eraikuntza-prozesu bat da. Zuon edota pazienteen ekarpenekin.

Hasierako lehen kontsultan badaukagu ezinbesteko laneko baliabide zoragarria: Historia Klinikoa. Edozein pazienteren Historia klinikoa hartzean, horri buruzko galderak txertatzean, gaiari ate bat zabaltzen diogu. Galderak azaltzean ere gaia zabaltzeko aukera daukagu, pazienteari lagunduz. Gainera, Erotika alorrean agertzen diren hainbat zailtasun beste arazo batzuen sintoma dira batzuetan. Seguru asko, elkarrizketa horrek klabe nahiko emango dizkigu aurrerantzean ere harreman horretan gaiak bere txokoa izateko.

Baina zalantza barik, gaia lantzeko beste geltoki garrantzitsu bezain interesgarri batzuk, hauexek daukazue:

HITZALDIAK. Lehen mahai-ingurua

Emaginek, erizainek eta pediatrek izugarrizko aukera dute, jaioberriaren lehen hilabetetik familia-sistema izango dutelako kontsultan. Aukera paregabea gaia sustatzeko; esaterako, bikote-sistemari buruz: haien kezkak, emakumearen gorputzen aldaketen bizipenak, bikotekideen harremana, erotikaren txokoa... Bestetik, familia-sistema: zelango harremanak dituen bakoitzak jaioberriarekin, zelan banatzen dituzten lana eta zamak, zelango baliabideak dauzkaten, Eta umea: umearen garapenari buruzko ezagutza, gorputzaren azterketa (anatomikoa, laztana, gozamina, genitalak...). Sexualitatea dago hor, urratsez urrats lantzeko.

Gaztetxoekin eta ez hain gaztetxoekin, konfidentziasunaren tartean ateak zabal ditzakezue: aldaketak azaldu, gorputza-burua sistema bat dela, eta barnekoak zein kanpokoak zelan eragiten dieten. Beti ez da egongo aukerarik hori lantzeko, edo ez da komenigarria. Zu hor zaudela esatea nahikoa izango da Batzuetan gaztaroan zein helduaroan, zuon laguntza, eskatuko dute, familiako inori eskatu baino lehen. Aukera asko zabaltzen duen bidea jorra dezakezue hor.

Gaixotasuna edo lesio kronikoa agertzen denean ere, sexualitatearen bizipenari eragiten dio, aztertu erotika, bikote-harremana. Arazo larri bat azaltzen denean, bat-bateko horrek talka egiten du norbere egunerokoan. Aldatu behar izaten dituzte hainbat jokabide, joera eta bizipen... erotikarena beste bat da.

Pazienteen gorputzak ikusten, arakatzen, aztertzen dituzuenean, pazienteen intimitatean sartzen zarete. Inork ukitu ez duena uki dezakezue; azalaren memoria oso hauskorra da. Inportantea da adi, erne egotea.

Zahartzaroan ere, sexualitateak indarra dauka, gozamina bestelakoa izan daiteke, bide berriak jorratzeko unea izan daiteke. Aldaketetan bidelagunak izan zaitezke, aurretik ere haien bizitzetan izan zireten modu berean.

Zuok beti hor, nahi eta nahi ez.

Gure lan-bizitzan sarri lana bera da praktika, entrenoa eta formakuntza. Zuzenean ikasten dugu. Gure hanka-sartzeen bitartez, txiripaz ateratako etekin bikainetatik, pazienteak zein lankideek irakatsitakoagatik, autoformakuntzagatik, gure familia eta lagunengandik. Begiratu, bada, zuzen eta gertu zelan egin duzuen prozesu hori, zerk lagundu dizun. Estrukturatu egin duzun hori. Eta batez ere balioa eman. Hor daude-eta gure berezko balioak.

Jaio baino lehen eta hil arte zuon eskuetan gaude. Gure bizitza osoan zehar zaudete, beste instituzio publikoak ez bezala. Sexualitatearekin lotutako prozesuak ere jaio aurretik hasten dira eta hil arte garatzen dira. Badaukazue zer esan eta zer egin.