



**Fundación UZTAI Fundazioa**

**GOGOA**

**GOGOA EUSKERAZ SUSTATUZ**

**Osasun Mentalaren Sustapenerako Proiektua**

J. I. Erregistroa GV/EJ BI-220-2016

## Osasun Mentalaren Sustapenerako Proiektua

### GOGOIA EUSKERAZ SUSTATUZ GOGOIA

#### Osasun mental positiboa sustatzea.

- Osasun mental positiboaren (OMP) kontzeptuak, trebetasun sozialak bezalako gaiak aipatzen ditu, bizitzaren aldaketak eraginkortasunez kudeatzeko gaitasuna. Baita ere esan daiteke, OMP gizarte-ingurunean modu aktiboan eragiteko gaitasuna dela. Nolabait OMPren erakusleak hauek dira ere: autoestima positiboa, asertibitatea, eta bizitzaren esperientzia poztasunez bizitzeko ahalmena, norberaren mugak onartuz
- Kualitate horiek berez baloreak dira, eta ez bakarrik gaixotasun edo nahaste eza.

OMPren barnean, jarrera positiboak eragiteko eskuhartzeak izaten dira giza existentziaren zehar, baina, batez ere, giza-eboluzio prozesuan gertatzen diren aldaketetan. Eskuhartze horiek honako jardunbideak erraztuko dituzte:

- Autoestima osasuntsua (mugak onartzea barne),
- “Attachment” edo atxikimendu, ziurrak
- Egoera berrietarako moldagarritasuna (erresilientzia) .
- Subjektibitatea,
- Asertibitatea.
- Pertsonen arteko komunikazioa

Emanaldi hauek dira, besteak beste, neu edo ego indartsu baten oinarriak errealtateari egokitzeko. Baita zailtasunak dituztenen gatazken bitartekari izateko, horietaz hausnarketa egiteko gai izatea.

#### Bizi dugun giro orokorra

*Bizi garen krisialdian azalpen eta erreakzio desberdinak daude. Badirudi krisialdia, gizartean aldaketa sakonak sortzeko garaia izan daitekela. M15 mugimenduak eta beste antzekoek, esate baterako, autore batzuk erreferentzia bezala aipatzen dituzte. Edgar Morin hauteriko gehien idatzi duen pentsalari frantsesa da. Berarentzat lau faktore dute eraginkortasun erabakigarria gure munduko (Mendebaldeko gizartea) krisialdian. Ekonomia, teknologia, zientzia eta globalizazioa dira faktore hauek. Faktore hauek, nagusizat harturik, gure gizartea krisialdi sakon baten sartuta dago, eta bide berri-berri bat proposatzen du bertatik ateratzeko. Bide berri hori kultura eta humanismoa sendotzearekin batera doa*

*Anthony Giddens, soziologoa ingelesareztat, aldiz, aldaketa klimatikoa da daukagun erronka nagusia. 30 urte baino gehiago daramtzagu erabakiak hartzen erronka horri aurre egiteko, baina erabaki horietatik %1 baino ez da praktikara eraman. Aurrera doan aldaketa klimatikoak eragin itzela eukiko du gure munduko alde guztietan eta era guztietan, fisiko, sozial, ekonomiko, militar, psikiko eta bestelakoetan.*

*Giddens London School of Economics-eko zuzendaria izan da eta oso erabakikorra izan da Inglaterrako sozialisten munduan eta, beraz, nazioarteko sozial demokrazian. Oso kritikatu izan da Tonny Blair-en “hirugarren bidea” delakoaren sortzailea izan zelako. Baina oso sakona izan da bere azterketetan, eta gizakumeen psikologiaren aldaketa, gure munduan, beste inork baino hobeto azaltzen jakin izan du.*

*Berak dio Denbora, Espazioa eta Boterearen perzepzioak direla giza aldaketak ulertzeko faktore interesgarrienak. Grupoanalista ere izan da Londreseko GAS( Group Analysis Society) taldekoekin, eta, beraz, horren inguruan dabilzaten psikologia kognitiboa, psikoanalisi eta Jungiarrak oso ondo ezagutzen ditu.*

*Denbora, Espazioa eta Boterearen perzepzio berriak gauzatzea artisten zeregina da.*

## OSASUN MENTALAREN SUSTAPENA.

Osasun Mentalaren Sustapena zernolako dinamika duen ulertzeko, Attachment teoria oso adierazgarria da. Attachment ziurra duen pertsona batek, hobeto garatuko ditu, positiboki, bere harremanak. Barruko lan-ereduen arteko harremanak tramitatuz, bere gain hartu ahal izango ditu harremanetako gorabeherak. Harremanetako aldaketa horiek beren ingurune errealean kontziente bilakatuko ditu, eta proposamenak positiboki landuko ditu beste pertsonekin.

Attachmen ziurra dutenek kontrastea egiten dute attachment inziurra dutenekin. Hauek, gaur egun, bizi den abiadura izugarritz, nahiz eta komunikazioekin kezkatuta egon, ez daukate behar den beste ahalmenik frustaziorako. Eta frustaziorako ahalmena, pentsamenduaren garapenerako oinarria da.

Attachment teoriatik ere, Kulturak eta Hizkuntzak duten eragina gogoan eta osasun mentalean, erraz uler daiteke.

Osasun mentala sustatzeko epe luzeko politikak, ekintza argiak eta agenda zehatzak behar dira. Diskurtso argi eta esplizitu bat garatu behar da. Narrazio horretan konfiantza soziala oinarritzokoa da. Ekoberrikuntza eta Teknologia berdea garatzea ere ezinbestekoak dira narratiba horretan.

Benveniste bezalako psikolinguistek erakusten digute nola hizkuntzak arautzen duen kognitibitatea.

**Hizkuntza gutxiak mantentzea da, halaber, giza ekosistema iraunkorraren zati garrantzitsu bat. Agian, hizkuntza gutxiak mantentzea, osasun mentala sustatzeko politiken giltza adierazle bat da. Hizkuntza gutxiaren hitzdunek, kontzientzia ekologista dute.** Frogatutako adierazpen hau, da gure GOGOA Proiektorearen sustraia.

## PROPOSAMENAK

Ingurune honetan Euskal Kultura sustatzeko, osasun Mentala eta Euskeraz Gogoa indartuz, proposatzen ari gara gune bat sortzea Euskal Herriko bailaretan. Eta berau Plangintza batekin.

Erdi eta epe luzerako Plan estrategiko baten abiapuntuak hurrengo hauek izan daitezke:

- 1.- Bailarako Euskal artista, kantari, idazle, irakasle eta osasun profesionarien arteko gune bat bilakatu arlo honetaz informazioa eta proposamenak aztertzeko.
- 2.- Osasun Mentalaren Promoziorako Politikak indartzea, Euskal Herri mailan sortu daiteken sarea lagunduz
- 3.- Komunikabidetarako puntu estrategiko nagusiak identifikatu, profesionariak gonbidatuz ekintza hauek.
- 4.- Euskeraren arloan ekintza batzu sortu eta bilakatu Osasun Mentala eta Gogoa indartzeko. Hurrengo holakoak dira ekintzak:
  - A) Jaio berrien hazkunderan eragina euki ditzaketen sehaska kantak eta kontuak landu, hauek euki ditzakeen eragina ezagutaraziz. Jaiotza inguruko, Osakidetzak dituen programetan, garatu daitezke ekintza hauek.
  - B) Alfabetatze emozionala delako programak ezagutarazi eta landu, eskoletan.
  - D) Prometeo izeneko Finlandiarraren antzeko udalekuak bultzatu nerabezaroan daudenekin.
  - E) Idazketa Kreatiborako mintegiak eta ikastaroak bilakatu. Jubilaziorako gertatzeko, sindikatuek antolatzen dituzten programetan, egokiena izango

litzateke. Programa hauek, aurrerago deskribatzen diren egonaldi ekologikoetan, antola daitezke.

- F) Jubilaziorako gertatzean, autobiografiak landu eta lagundu, taldeka aztertzen, egonaldi ekologikoetan.
- G) Psikolinguistikaren ikuspegitik euskaldunen gogo osasunaren prolemak aztertzea, gogo osasunarentzako ondorioak ikusiz. Psikolinguistikak lagun dezaken zeregin honetan aztertu.
- H) Euskara hutsez norbere laguntzarako taldeak antolatzea, bizitzako egoera kritikoei aurre egiteko. Prometheus Camps, bezalako egonaldiak, izan daitezke leku egokienak honetarako.

#### LEHENENGO URRATSAK:

Programa piloto bat garatu bailara batetan, bi urtetan, gero errepikatzeke beste bailaretan.

Hasieran lehenengo eta laugarren puntuetan aritu. Horretarako ekintza hauek proposatzen dira:

- Sei hilabeterako plan operatibo bat idatzi laugarren puntua bilakatzeko
- Batzorde bat sortu Plana garatzeko.
- Bailarako elkarte eta artistekin konektatu.
- Kultur Sailari eta Politika Linguistika Zuzendaritzari, plana eta aurrekontu bat aurkeztu, laugarren punturako.
- UNIBERSITATEAN ikerketak, tesiak eta ebaluazioak, antolatu, laugarren puntuaren inguruan.

---

#### ERREFERENTZIAK

“REFLECTIVE-FUNCTIONING MANUAL” Peter Fonagy, Mary Target, Howard Steele and Miriam Steele. University College, London. Uztaila 1998.

“LA VOIE” Edgar Morin.Pluriel.2012

“MODERNITY AND SELF-IDENTITY”. Anthony Giddens. 1991.

“ESTILOS DE VIDA Y SALUD MENTAL” Ozamiz J.A., en “Estilos de vida e investigación social” Editor: Ruiz Olagüenaga, J.I. Fomento Social. 1985.

“BUILDING UP GOOD MENTAL HEALTH” Lehtinen, V., Stakes. 2008.

“MENTAL HEALTH PROMOTION POLICIES IN EUROPEAN UNION” Ozamiz, J.A. Journal of Mental Health, April 2011; 20(2): 174–184

“MENTAL HEALTH PROMOTION AND PREVENTION. STRATEGIES FOR COPING WITH ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS RELATED DISORDERS IN EUROPE”. Ozamiz A, Henderson J, Kuhn K, Lehtinen V.. Final report 2001-2003. Dortmund: WHP in Europe; 2004.