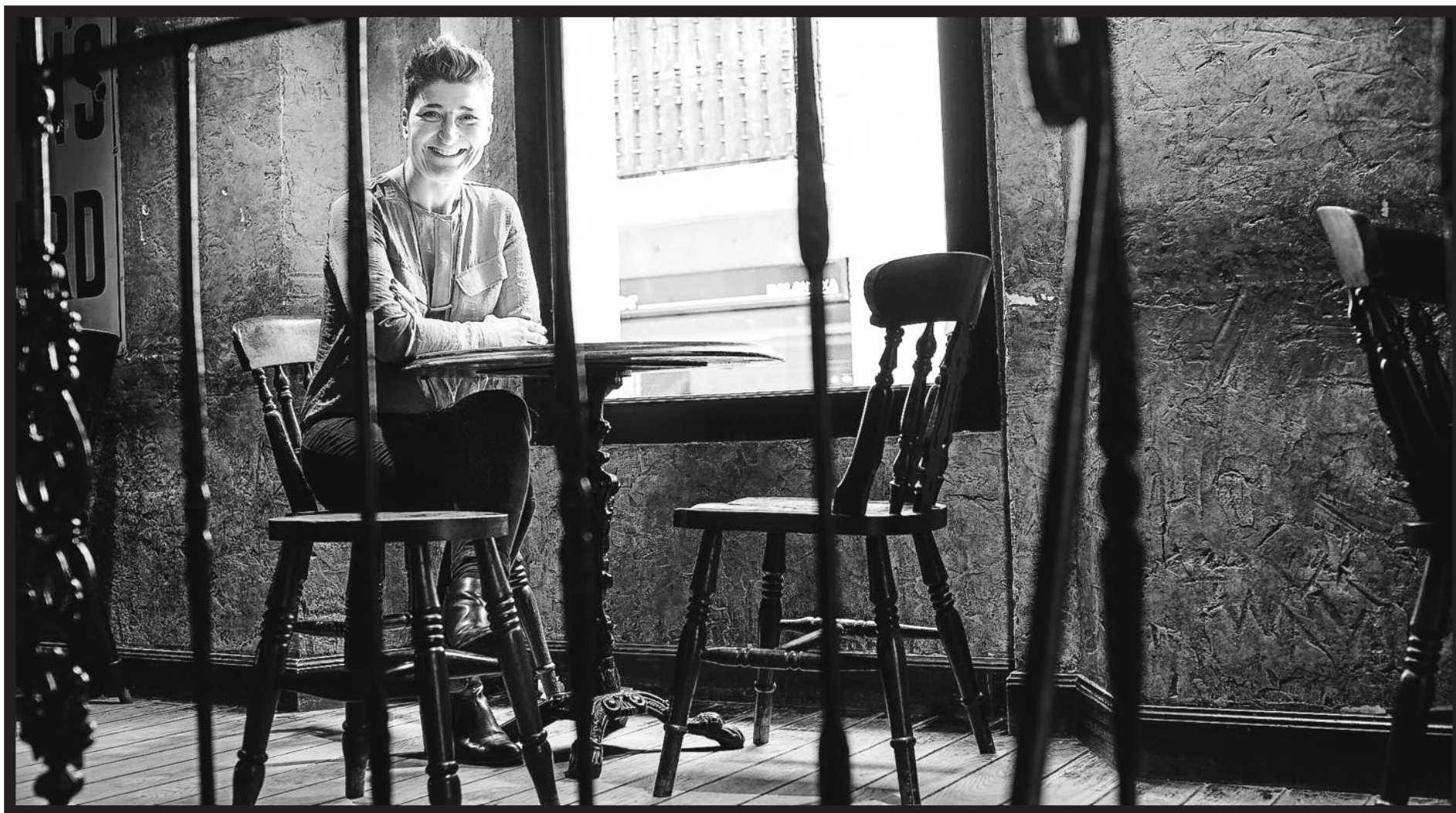




«85 urtetik gorako pertsonak ez daude emozionalki guk uste genuen bezain gaizki»

IGONE ETXEBERRIA ARRITXABAL

PSIKOLOGOA

Zahartzaroa hartu du oinarritzat bere tesi ikerketa egiteko. Izan ere, datozen urteetan 85 urtetatik gorako adin tartea izango da gehien haziko dena.

Nagore Belastegi Martin

Gero eta handiagoa da gizakion bizi itxaropena. Horri jaiotza tasa baxuak gaineratzen badizkiogu, populazioaren zahartze prozesu etengabea ematen da. Hori dela eta, Igone Etxeberria psikologo hernaniarrak bere tesia 85 urtetik gorako adin tartean daudenen inguruan egin du. Are gehiago, arreta berezia jarri du emozioak kudeatzeko nagusiek dituzten moduetan.

Hori horrela, emozioen arabera talde desberdinak osatzeko gai izan da Etxeberria. Bere ustez, adineko pertsonak hasiera batean pentsa daitekeena baino zoriontsuagoak dira. Alde batetik, batzuek jarrera baikorra mantentzen dutelako euren bizitza osoan zehar. Bestetik, tokatzen zaizkien egoerak onartzeko gai direlako. Konponbiderik ez duten egoeren aurrean energiarik ez gastatzea gizakiaren berezko ezaugarria da. Horrek ez du esan nahi beraientzat gauzek garrantzia galdu dutenik. Zahartzea ezin da ekidin, hortaz, za-

hartzaro zoriontsua izateko ga-koak zeintzuk diren ezagutzea ez dago soberan.

Zure tesian 85 urtetik gora duten pertsonen emozioak kudeatzeko moduak neurtu dituzu.

Tesiak hiru helburu ditu. Alde batetik, ezagutzea nolakoa den profil emozionala pertsona zahar horietan, betiere, baina, beste pertsona ez hain zaharrekin konparatuz. Horretarako, 65 eta 104 urte artean zituzten lagunekin egin genuen lan.

Bigarren helbururako aldagai asko hartu genituen kontuan. Hain zuzen ere, funtzionamendu emozionalean eragin handiena zer aldagaik duten ikusi nahi genuen. Azkenik, profil emozionalak zahartzaroko etapa desberdinetan dituzten berezitasunak aztertu nahi genituen.

Eta zeintzuk izan dira lortutako emaitzak?

Ondorio gehienek lehenengo helburuarekin dute harremana. Aldagai desberdinak aztertu genituen horretarako: emozio positiboak eta negatiboak, bizitza-



rekiko satisfazioa, bakardadea eta nola kudeatzen dituzten emozioak. Hala, lau taldetan banatu genituen ikertutako pertsonak: 65 eta 74 urte artekoak, 75 eta 84 urte artekoak, 85 eta 94 urte artekoak eta 95 urtetik gorakoak. Guztira 257 lagun ziren. Azken bi taldeetakoak hartu eta gazteagoekin konparatu genituen, eta uste genuenaren kontrako emaitzak izan genituen. Izan ere, zaharrenak ez daude emozionalki guk uste genuen bezain gaizki. Gaixotasun gehiago dituzte, gaitasun funtzionala murrizten doa mugitzeko zailtasuna dutelako, indarra galtzen dute... eta hori guztia kontuan izanda uste genuen pertsonok emozionalki zaurgarriagoak izango zirela, baina ikusi genuen emozionalki egonkor mantentzen direla.

Lehenengo azterketa horren ostean hiru profil zehaztu genituen: erresilienteak, pozik bizi direnak eta gustura ez daudenak. Ikusi genuen pozik bizi direnak emozio positibo asko dituztela, negatiboak oso gutxi; bakardade gutxi dute eta emo-

zioak kudeatzerakoan estrategia pasiboak oso gutxi erabiltzen dituzte. Gustura ez daudenek afektibitate negatiboa eta bakardadea jasaten dituzte, eta emozioak kudeatzean estrategia proaktiboak erabiltzen dituzte. Aldiz, erresilienteek emozio positibo gutxiago dituzte, eta, negatiboak ere, gutxiago. Eta emozioak kudeatzerakoan estrategia negatiboak erabiltzen dituzte.

Zer ondorio atera dituzue profilok eta adin tartekak lotuz?

Profilak adin tarteka aztertzerakoan ikusi genuena da pozik dauden gehiengo gazteenen taldean sartzen direla, eta, erresilienteak, berriz, 85 urtetik gorakoak direla batez ere. Hori bai, norbanakoen artean desberdintasunak badaudela kontuan izan behar da, hau da, bazeuden noski erresiliente gazteagoak eta zoriontsu zaharragoak.

Lehenengo helburu honetako neurketak egiteko, kognitiboki ondo zeuden eta gauzak euren kabuz egiteko gai ziren pertsonak hautatu genituen. Emaitza orokorra izan da adin horietara

iristen diren pertsonak nahiko pozik bizi direla.

Zeintzuk dira emozioak kudeatzeko modu pasiboak eta proaktiboak?

Tesian, emozioak kudeatzeko zer-nolako moduak erabiltzen duten ikusteko bi egoera planteatzen zitzaizkien, tristurarekin lotua bat eta haserrearekin bestea; ondoren galdeketa bat pasatzen genien. Adibidez, tristura sortzeko honako hau erabiltzen genuen: zure lagun bat oso gaixoa dago, ahal duzuna egin duzu laguntzeko eta zu triste zaude.

Estrategia proaktiboak izango lirateke hobeto sentitzeko norbaitekin hitz egitea erabakitzea edota nolabait egoera hori ahal den neurrian konpontzen saiatzea. Estrategia pasiboak, berriz, ezin duzunez ezer egin emozio hori gordetzea, ekiditea edo onartzea izango lirateke.

85 urtetik aurrera estrategia pasiboak erabiltzen direla esaten dudanean hori esan nahi dut. Zertarako sartuko naiz arazo horretan baldin badakit ez duela konponbiderik? Etorri

IBILBIDEA EHUko Donostiako campusean egin zuen Psikologiako doktoretza tesia, Oinarrizko Prozesu Psikologikoak eta Hauen Garapena sailean. Matia Institutuarekin elkarlan estuan aritu zen bere ikerketa lanetan.

izan zait norbait esanez, «oso harrituta nago nire amaren edo aitaren jarrerarekin bere bikotekidea hil ondoren. Uste genuen bera atzetik joango zela, baina ez du ezer esan». Zergatik? Bada, badakielako pena horretan sartzen bada, bera atzetik doala.

Bigarren eta hirugarren helburuekin lotuta, zer-nolako emaitzak lortu dituzue?

Bigarren helburuan ikusi genuen afektibitate negatibo eta positiboan gehien eragiten duen aldagaia izaera dela. Bestalde, hirugarren helburuan aldagai denak hartu genituen kontuan beste lau profil zehazteko: izaera, funtzionamendu kognitiboa, osasuna, gaitasun funtzionala, babes soziala eta aldagai emozionalak. Guztiak kontuan hartuta honela banatu genituen pertsonak: pozik daudenak, gustura ez daudenak, bakanduak/ahulak eta egokituak.

Aipatu duzu izaera dela afektibitatean eragiten duen aldagairik garrantzitsuena. Zeintzuk dira dauden izaera motak?





Argazkiak: Jon URBE | ARGAZKI PRESS

Izaera identifikatzerakoan psikologian badago “bost handien eredua”, zeinek bost izaera mota nagusi bereizten dituen: neurotizismoa (pertsona emozionalki ezegonkorrak, ezkorrak eta estresa kudeatzen txarrak), kanporakoitasuna (alaiak, emozioak espresatzen dituzte), irekitasuna (prest gauza berriak probatzeko), arduratsua (euren jokae-rak oso arduratsuak dira, elikadurari dagokionez, adibidez) eta atsegingarritasuna (atseginak dira jendearekin).

Eta zer harreman du horrek lortutako emaitzekin?

Pozik bizi direnak izaeraz irekiak dira. Gustura ez dauden eta ahulen/bakanduen profilean neurotizismoa nabaria da. Horrek esan nahi du emozionalki ezegonkorrak direla eta emozio negatiboak dituztela. Ahul/bakanduek, gainera, babes sozial eskasa eta bakardade handia dute. Hori gerta daiteke lagun guztiak hiltzen direnean, baina adin tartetotan familia izan ohi da babesik handiena.

Egokituen kasuan ikusi dugu berez osasunez okerrren daudenak direla, baina badirudi emozionalki ez daudela hain gaizki. Egoera horretara egokitu egiten dira, nahiz eta euren gaitasunak okerrera doazen. Pozik ez dauden portzentajea adinean aurrera egiten duten heinean askoz txikiagoa da.

Esan dezakegu egokitzeke joera hori gizakiaren babeserako mekanismo bat dela?

Noski baietz. Hasierako profil emozionaletan “erresiliente” deitu genien, “erresilientzia” egoera kaskarrei aurre egiteko eta horietatik indartuta ateratzeko gaitasuna delako. Gerora talde honetakoei “egokituak” deitzen hasi ginen, egoeretara egokitu egiten direlako, askotan ez pasiboki bada ere. Erabakitzen dute aldatu ezin duten egoera baten aurrean ezin dutela energia gastatu; horrek ez du esan nahi gauzak alde batera uzten dituztenik, baizik eta beste modu batera ikusten dituztela, askoz sinplizitate gehiagorekin.

«Zahartzarora iristean ez gara bat-batean aldatzen, baikortasuna bizitzarekiko jarrera bat da, bizitza lezio bat»

Lehen aipatu duzu zaharrenen artean ere badaudela pozik dauden pertsonak.

85 urtetik gora zoriontsuak diren lagunek beste bereizgarri nagusi bat ere badute; bizipoza, eguneroko betebeharrak txiki bat egitea besterik ez bada ere. Adibidez, ona egiten badu, kalera ateratzen naiz ibiltzera, baina, txarra egiten badu, pasilloan ehun buelta emango ditut aurrera eta atzera, eta, gainera, paretara hori ukitu egin behar dut itzuli bakoitzean.

Bazegoen 100 urte zituen emakume bat zeinek egunero-egunero artilezko galtzerdiak egiten zituen. Senitartekoek galtzerdi pila bat zituzten jada, baina emakumea horretan entretentzen zen.

Adin batetik aurrera familia babesik handiena dela ere esan duzu. Zer zentzutan?

Nagusientzako kontua ez da hainbeste babesaren kantitatea, babesaren kalitatea baizik. Nahiz eta bisitan ez joan, baldin badakite telefonoa altxa eta hor

daudela, horrek asko egiten du. Agian gustatuko litzaieke familia gehiago ikustea, baina, zaharren egoitzetan dauden kasuan adibidez, lagunak egiten dituzte eta bertako lantaldeko kideekin ere osatzen dituzte harremanak; hala, gabezia emozionalak izanez gero, horrekin betetzen dituzte.

Egun garenak zahartzean izango garena baldintzatzen al du?

Orain badago iragarki bat esaten duena 90 urtera ondo iristeko 30 urterekin hasi behar garela zaintzen, eta ideia hori gustatzen zait. Zahartzarora iristean ez gara bat-batean aldatzen, baikortasuna bizitzarekiko jarrera bat da. Positiboak izatea, estresa ondo kudeatzea –batzuetan ur tanta batean ito egiten gara– berezko ezaugarriak dira. 100 urtera iristen diren askok ezaugarri horiek dituzte amankomunean. Haiekin hitz egitean bizitza lezio bat ematen digute. Noizbait izan dugu senitartekoekin hitz egiteko aukera eta esan digute betidanik izan direla horrelakoak.

85 urtetik gorakoen %30 soilik iristen da adin horretara kognitiboki ondo. Etorkizuneko joera zein da?

Gero eta gehiago eta gero eta hobe iritsiko gara adin horretara, gehiago zaintzen garelako eta zientzia asko aurreratzen ari delako. Lehen iktusen edo minbiziaren eraginez jende asko hiltzen zen, eta egun biziraupen portzentajeak oso altuak dira. Etorkizuneko proiektzioak izugarriak dira: 85 urtetik gorakoen taldea izango da gehien haziko den populazio tartea. Hori izan zen, hain zuzen ere, nire motibazioa tesia egiterako orduan.

Badirudi ez direla existitzen ikusezinak direlako, etxean babestuta daudelako, baina pila bat daude. Ikerketen arabera, 100 urtetik gorakoak bost aldiz gehiago izango dira 2050ean. Noski, horietatik hirutik bat oso egoera txarrean iritsiko da. Esaten dute nire belaunaldikoak, 40 urteren bueltan gaudenak, lautik bat iritsiko dela 100 urte baino gehiago izatera.