

Pandemia psikologiatik

Urte aldakorra izan da, gora-beherak, neurri berriak, ohiturak baztertzea eta beldurra ezaugarri izan dituena. Gizartean nahiz banakoengan eragin du koronabirusak, eragiten ari da, eta horrek kutsatzen eta hildakoen zenbakietatik haratago doazen ondorioak ekarri ditu. Psikologiatik aztertu ditu ondorio horiek Igor Fernandezek.

Urruti ikusten genuen koronabirusa Txinan zebilenean, baina azkar etorri zen Euskal Herriara eta azkar hedatu ere. Nolakoa izan zen lehen kolpe hori?

Aurten, gertatu denaren inguruan asko pentsatzeko aukera izan dut. Nik kontsulta pribatu batean lan egin ohi dut, eta parte hartu duten pertsona edo kolektiboen lagin moduko bat jasotzen joan naiz. Hala nola pandemia garaian bi aitona-amonak galdu dituen jendearekin, osasun langileekin, gaixorik eta oso izututa egon den jendearekin edo bikotekidea gaixotu eta azkenean ezer gertatu ez zaion jendearekin.

Gogoratzen dudan lehenengo gauza bat-bateko eragina da. Zuzeneko bizipena izan duten pertsonen eta besteen esperientziek eragindako pertsonen eragina bereizi behar dira, nire ustez. Gertutik bizi izan duten pertsonak kontrolik ezaren beldur izan dira, babesgabetasun sentazio izugarria bizi izan dute, inork ez baitzekien benetan zer gertatzen ari zen, ez eta orain ere.

Denok sentitu dugun lehenengo gauza izan da gure segurtasunaren gainean pandemiak izan duen eragina. Pertsona batzuek ukazioan bizi izan dute

«Lana eta aisialdia hain modu bortitzean aldatzean, geure buruarekin topo egin dugu»

egoera, «hau ez da hainbesteko» zentzuan, eta ez die erreakzio handirik eragin. Denborak aurrera egin ahala, agian hori aldatu egin da, baina hori guztiok erabili dugun defentsa mekanismo bat da. Ezinbestekoa da, batez ere, ziurgabetasun uneetan. Biztanleengan, bestalde, segurtasunean, gauzak auresateko dugun gaitasunean, gauzen jarraipenean, baita identitatean ere, eragin du pandemiak.

Guztioi eragin digute lau faktore horiek, baina pertsona edo talde bakoitzak modu berdinean egin dio aurre, pandemiak zuzenean eragin dion ala ez kontuan hartuta.

Batzuek ukazio horrekin bizi izan dute, eta neurriak kon-

IGOR FERNANDEZ

PSIKOLOGO ETA
PSIKOANALISTA

Zenbakiak alde batera utzita, koronabirusaren pandemiak gizartean eta banakoengan izan dituen eragin eta ondorioak psikologiatik aztertu ditu.

Maddi Txintxurreta Agirregabiria

fiantza handiagoarekin edo txikiagoarekin hartu dituzte. Beste pertsona batzuek kontrako jarrera hartu dute, beren energia, arreta eta ardura guztia jarri dute leku guztietan dagoela esan diguten mehatxu horri aurre egiteko. Pertsona batzuk askoz zorrotza-
goak eta obsesiboagoak izan dira kasu batzuetan, kontrola ezina den zerbait kontrolatzeko ahaleginean.

Ziurgabetasun horrek eragiten duen presioak desorientazio sententzia eragiten du, batzuetan beldurra, kezka, beste batzuetan, larritasuna eta beste batzuetan, erantzukizuna, besteekiko elkartasuna. Hori guztia modu aldakor batean bizi izan dugu. Eragina aldatu egin da garaia-
ren arabera, zenbakien arabera edo gure hurbileko esperientzien arabera, baita gertukoekin izan ditugun elkar-
raketaren arabera ere. Batzuetan gehiago sentitu dugu beldurra eta horren arabera jokatu dugu; beste batzuetan, berriz, lasaia-
go geundela sentitu dugu. Oszilatzen joan gara.

Konfinamendu orokorra iritsi zen. Zer eragin izan zuen gizartean eta banakoengan?

Presio horrek bakardade sententzia handia eragin du. Gatazka hori guztia bakarka egin behar izan dugu, nahiz eta jendearekin egon. Egoera guztiarekin aurrez aurre egon dira banakoak. Horrek pertsona bakoitzaren fantasia batzuk sortzen ditu; etorkizunari buruz, osasunari buruz, eta kasu batzuetan inguruko distrakzioak murrizte-
ra eramane du. Bestalde, lana eta aisialdia hain modu bortitzean aldatzean, geure buruarekin topo egin dugu, egiteke ditugun gaiekin.

Erreakzioak izan da etxe batean denbora luzez egotea bakarrik



edo maite dugun jendearekin, baina denbora guztian. Harremanetan ezarrita zeuden moduak ere aldatu egin dira. Bizikidetza taldeetan gatazka bat egon da, egoera horrek elkarrekin erlazionatzeko moduaren aurrean ipini gaitu. Eguneroko bizitzan ditugun ihesbideak eten egin dira.

Zer esan nahi du horrek? Horrik zihoan energia guztia normalean jartzen ez den leku batean jarri behar izan dela denbora horretan: norberarengan eta besteekiko harremanetan.

Birusaren sintomak buruz dakizkigu jada, baina osasun krisiak, oro har, bestelako sintoma batzuk eragin ditu.

Antsietatea handitu egin da, antsiolitikoak eta depresioaren kontrakoak gero eta gehiago erabiltzen dira, besteak beste, gure gizarteak eredu biomediko bat duelako oinarri, botikak krisi edo estres uneetan erabiltzen dituen, eta krisialdi hau izugarria izan da. Zentzuzkoa da jendeak konponbide azkarra eta berehalakoa eskatzea sentitzen duena aldatzeko. Depresioa gero etorri da, lehenengo antsietatea etorri zen.

Denbora luzea igarotzen ari gara krisialdi horretan. Gizarteak ohitu egiten da halakotan, edo kontrara, nekatu?

Gizakiok edozertara egokitzen gara. Horrek guztiak ondorioak ditu, ez gara jabetzen zer gertatzen zen gure arbasoek gerrari, gosete egoerei aurre egin behar ziotenean. Gu historian zehar izan den enfrontamendu kate baten emaitza gara, beraz, hemendik ere aterako gara. Hori oso garrantzitsua da. Garrantzitsua da horren inguruan pentsatzea, baina gauza zailei aurre egiteko prest gaudela jakinda. Horrelako defentsa gabeziako



Igor FERNANDEZ

uneetan, sentsazioa da ezin dugula ezer egin, itxaron eta erantzun besterik ezin dugula egin. Horrek ahultasun egoera nabarrian uzten gaitu.

Gure bizitzetan, agian, ez diogu aurre egin behar izan gabeziari. Orain gertatzen ari dena da gabezia hori, lana galdu duten pertsonen gain, gertukoak galdu dituzten pertsonen gain, harreman sozialetan dagoela. Bakarrik bizi diren edo eguneroko jardura bakar ibilalditxo bat egitera ateratzea zuten adineko pertsonak kutsatzeko beldurragatik kalera atera ezin izan direnean, askok narriadura kognitiboa izan dute.

Hori dela eta, zenbait hilabetez, ustez nonahi dagoen birusbetatik babestu dituen ekintza horrek, kasu askotan, aurretantzean bizi kalitatean oke-



«Denbora bat igaro ondoren, nire azalak, bihotzak eta tentsioak beste pertsona bat behar dute atseden hartzeko. Neurriek kontuan hartu behar dute pertsonok elkartu egin behar dugula»

rrera egitea ekarri du. Kontakurik ez izateagatik.

Produkzioaren inguruko gizarate batean bizi gara, eta produktiboa ez den guztiak ez du merezi gure arreta. Gure izaera ukatzen dugu aurrera egiteko, baina hori pixka batean egin daiteke, ez gehiago. Denbora bat igarota, nire azalak, bihotzak eta tentsioak beste pertsona bat behar dute atsedeen hartzeko. Neurriek kontuan hartu behar dute pertsonok elkartu egin behar dugula.

Beldurrak lagundu dezake, baina, era berean, arriskutsua izan daiteke?

Beldurra bizirik mantentzen gaituen mekanismoetako bat da, bai. Baina instalatzen denean, beldurraren arazoa da obsesio gisa instalatzen dela. Beldurrak funtzionatzen du oraindik

gertatu ez den zerbait gertatzea saihesten dugulako; eta hori imajinatu egin behar dugu, saihesteko. Eta egia da batzuetan beldurragatik erreakzionatzen dugula beharrezkoa izan baino lehen. Hori da beldurraren mekanismo erabilgarria. Baina muga bat izan behar du, eta daukagun informazioak markatu behar du muga hori; horregatik da hain garrantzitsua informazioa egiazkoa izatea. Informazioa zurrumurruak direnean, beldurrari jartzen zaion muga behar baino askoz urrunago ezartzen da. Orduan, gure barne mundua besteen beldurrez betetzen da, eta gure beldurraren gaineko kontrola galtzeko eta izu-ikarako egoera batean erortzeko arriskua dugu.

Nola egin dezakegu egoera hau eramangarriago?

Bi gauza egin behar dira: babes-tu eta sortu. Babesteari dagokionez, ez naiz soilik osasuna zaintzeaz ari, baizik eta gure nortasuna babesteaz, gauzak aurreikusteko dugun gaitasunaz. Informazio kopurua dosifikatu behar da, behin eta berriz gai berari bueltak ematen ari garenean, une horretan beste zerbait egin behar da. Egitea, ez pentsatzea, agertokia aldatzea, jardura aldatzea.

Bestalde, sormena giza adimenaren funtsezko ezaugarria da. Sormenik gabe ez ginen gauden lekura iritsiko. Agertoki berriak sortzeak jolastea eskatzen du, nolabait esateko. Nola edo hala, jardura berriak, ingurune berriak sortzea, agertoki berriak irudikatzea, ondoren zer egingo dugun pentsatzea, norekin egon nahi dudana, nire urtebetetzea nola ospatuko dudana pentsatzea. Idaztea, margo-tzea, hau da, etxetik kanpo egin ezin dudana bide ematea.