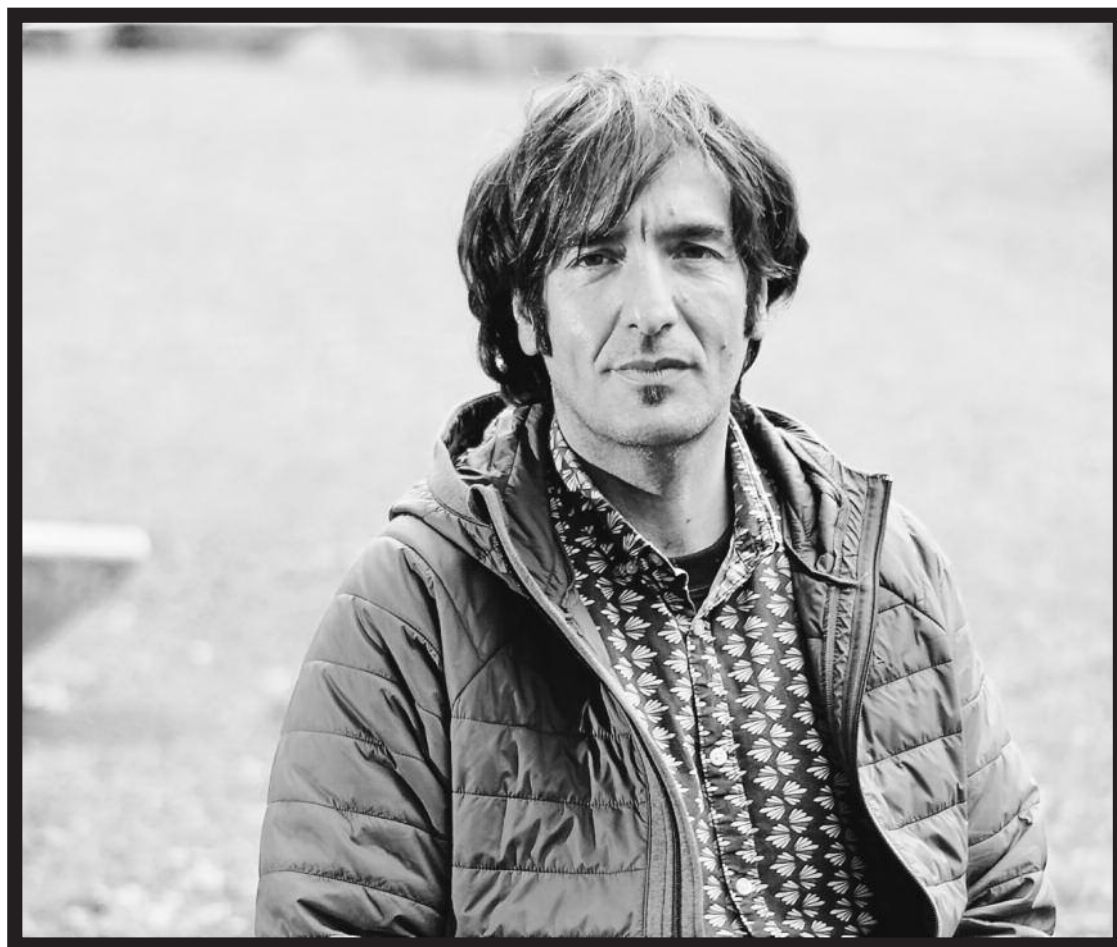


Nola aldatu gaitu pandemiak?



AITOR ARITZETA

EHU-KO IRAKASLEA

Pandemiak utzi digun arrastoa ez da nolanahikoa, eta bereziki sakona izaten ari da esparru psikologikoan, Aitor Aritzeta EHUko irakasleak nabarmentzen duenez.

Iker Bizkarguenaga

EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea da Aitor Aritzeta, Gizarte Psikologian aditua eta gai honen inguruan hedabideetan askotan aritua. Ez du arrotza, beraz, elkarrikitarako proposatu diogun gaia: covidaren pandemiak euskal gizartearen psikologikoki utzi dituen ondorioak, eta, zehazki, noraino aldatu gaituen. Zalan-tzarik ez dauka: honek guztiak arrasto handia utzi digu, eta, gainera, litekeena da orain ikusten ari garena sakonean dagoe-naren zati txikia baino ez izatea. Informazioa emateko orduan, haur edo nerabeen gisan tratatu gaituztela uste du, eta nabarmentzen du kalteak handiagoak izan direla pandemia baino lehenagotik egoera larrian zeuden artean. Aurrera begira, dena

«Pandemiak buru osasunean utzi duen aztarna ikaragarria da eta icebergaren punta ikusten ari gara»

den, itxaropenerako tartea ikusten du, pairatutako trauma kolektibo honek gizarte enpatikoa goa utz dezakeela uste baitu.

Azkenaldian asko hitz egin da neke pandemikoaz; zer da zehazki? Zerk ezaugarritzen du?

Neke pandemikoa ondo ulertze-ko bi dimentsio kontuan hartu behar ditugu; alde batetik, energia, norbanako bakoitzak dauka-gun energia mugatua da. Eta bestetik, estresa. Energia eta estresaren artean desoreka gertatzen denean nekea sortzen da. Denboran zehar estres egoera bati aurre egiten baldin bazaude, pixkanaka-pixkanaka baliabide energetikoak galtzen joaten zara, eta desoreka sortzen den unea iristen da. Nekatu egiten zara, ezin duzu gehiago.

Burnout edo erredura sindromearekin lotu izan da; lanean estresatzen zaituzten elementu asko dituzunean eta gehiago ezin duzunean sortzen den erre-duraren sintomekin. Desmotibatu egiten zara; ez daukazu lan egiteko gogorik, errealizazio falta daukazu, pertsonak objektuak bezala tratatzen dituzu... Eta gizarte mailan gertatu dena da kolektiboki nekatu egin gare-

la; nekatu gara murrizketez, nekatu gara askatasun mugatuez, nekatu gara beldurra sentitze-az..., eta horrek defentsa mekanismoak aktibatu eta autozaintza jokabideak gutxiarazi ditu.

Bestetik, neke pandemikoa agertzean pertsona batzuek sintomatologia bat garatu dute: lotarako arazoak, buruko mina, larritasun sintomak, depresioa, etxean gatazka gehiago izaten dira. Neke pandemikoarekin batera sintomatologia espezifiko bat ere etorri da, desoreka gertatzen delako energiaren eta tentsio edo estresaren artean.

Eramaten zailena ezjakintasuna da? Etorkizunak zer ekarriko digun ez jakiteak?

Ezjakintasunaren kudeaketa seguruenik gizaki batek ikasi behar duen gaitasun zailenatariko bat da, eta ezjakintasunaren aurrean jendeak, askotan, jokabide desegokiak edo adikzioak gartzen ditu, edo larritasun sentimendu bat gartzen du. Gainera, ezjakintasunaren aurrean, gure burmuinak, milaka urtetan horrela funtzionatu duelako, pentsamendu negatiboekin bonbardatzen gaitu, horrela ikasi dugulako, eta horrela trans-

Nola aldatu gaitu pandemiak?

mititu digutelako: «Gaizki pen-
tsatu eta asmatu egingo duzu».

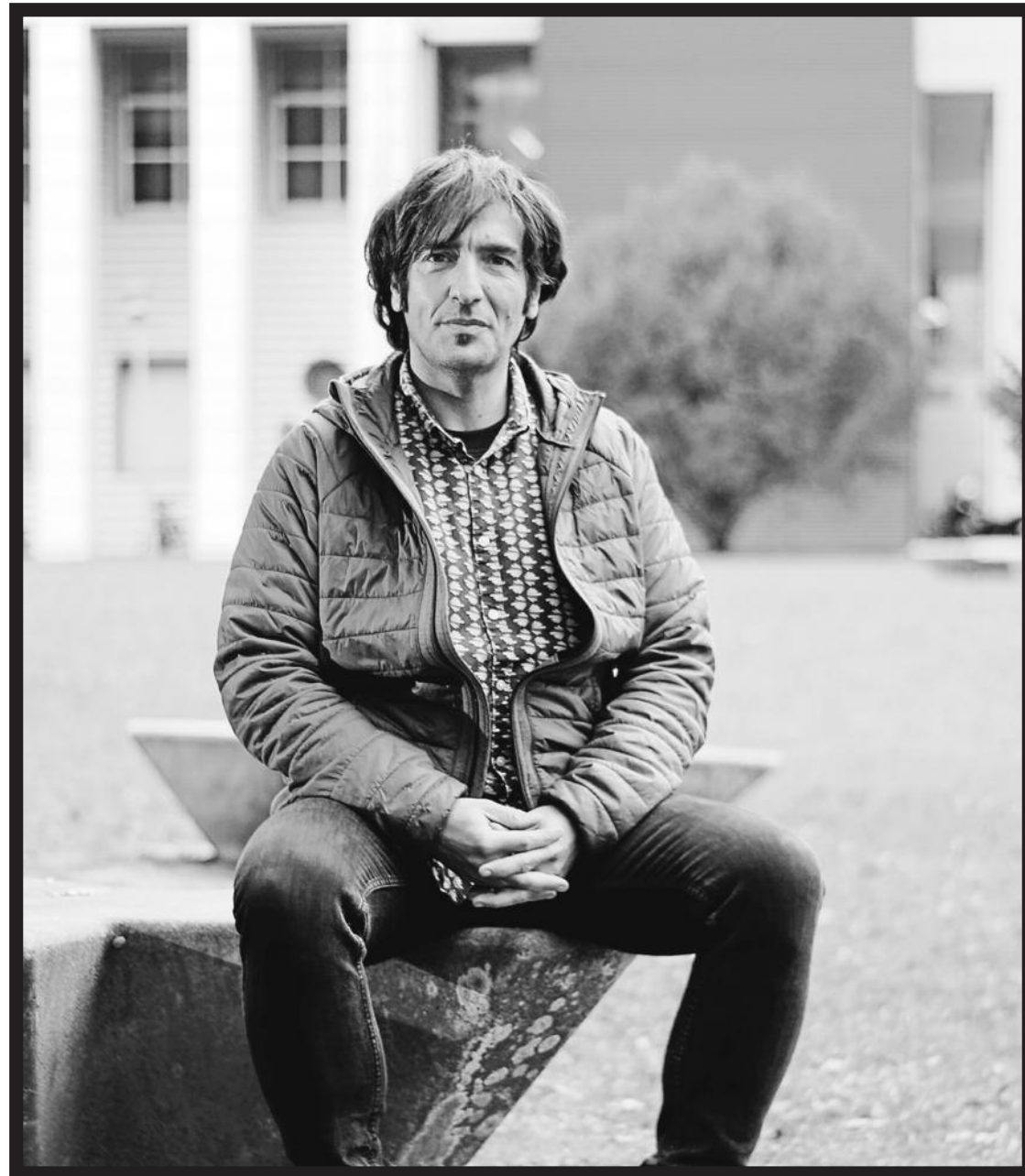
Gure burua prestatuago dago
emozio negatiboetarako eta
arriskurako, emozio positibo eta
konfiantzarako baino. Eta, zen-
tzu honetan, birtrebatu behar
dugu, landu behar dugu. Ezja-
kintasunean bizitzea oso zaila
da; horregatik erlijioak garatzen
dira, horregatik ideologiak gara-
tzen dira, horregatik mundua-
ren azalpen bat garatzen dugu.

Normalean gizaki batek
nahiago izaten du gauzentzat
azalpen bat izatea, nahiz eta ge-
zurra izan, azalpenik gabe bizi-
tzea baino. Horregatik, pande-
miaren hasieran, «hau gripe bat
besterik ez da, berehala pasatu-
ko da», esan ziguten. Horrega-
tik, nahiago izan da batzuetan
jakin gabe gizarteari azalpen bat
eman, nahiz eta gero zuzendu
behar izan duten. Hein horre-
tan, nire ustez, nerabe edo ume-
ak bezala tratatu gaituzte.

Perspektiba falta izan zaigu
eta jendea nekatu da, berehala
pasatu behar zuen egoera bat
pasatzen ez zela ikusita. Hasie-
ratik administrazioak, politika-
riek, honek bi, bost urte, iraun-
go zuela esan izan baligute,
ikuspegi desberdinarekin hartu-
ko zatekeen; hasieran gogorra
da, baina gero badakizu non ko-
katu. Gaixotasun batekin bezala
gertatzen da; zuri medikuak
esaten baldin badizu «berehala
pasatuko da», eta bi urte beran-
duago gaixotasunak hor jarrai-
tzen badu, larritasun handiago-
arekin biziko duzu.

**Azalpen kontrajarri horiek era-
gin dute jende batek beste in-
formazio iturri batzuk, beste
helduleku batzuk bilatzea?**

Bai, eta deskonfiantza ere akti-
batu du. Eta deskonfiantza akti-
batzen denean, beste azalpen
bat bilatu behar duzu, eta horre-
la elikatzen da «negazionismoa-



Argazkiak: Gotzon ARANBURU | FOKU

ren» hazia, txertoaren aurkako
jarrera, ezarritako arauen kon-
trako jokabideak... Horrek badu,
gainera, beste ondorio kaxkar
bat: jende bat hasten dela zient-
ziarekiko mesfidatia izaten. Az-
kenean, gauzak zergatik gerta-
tzen diren jakin behar dugu, eta
ezin dugunez azalpenik gabe bi-
zi, batzuek nahiago dute, adibi-
dez, teoria konspiranoikoak si-
nestu. Nik uste dut oso ona dela
politikatik edo zientziatik etor-
tzen dena zalantzan jartzea, bai-

na zerbait zalantzan jartzen ba-
duzu informazio fidagarriarekin
izan dadila, ez dadila astoak be-
zala izan. Informatu zaitez, ira-
kurri eta posizio bat har ezazu.

**Pandemia heldu zenean, logi-
koa denez, lehen gauza haren
ondorio fisikoei erantzutea
izan zen, eta duela gutxi hasi
gara ondorio psikologikoei be-
giratzen. Berandu agian?**

Sekula ez da berandu... Baina
bai, bada garaia osasun menta-

lari daukan lekua emateko. Da-
tuek garden hitz egiten dute: de-
presio kasuak eta antsietate la-
rrien kasuak %14-17 bitartean
igo dira; suizidio kasuak %8
egin dute gora; lo egiteko arazo-
ak %25 inguru. Pandemia honek
buru osasunean utzi duen aztar-
na ikaragarria da, eta nik uste
dut icebergaren punta bakarrik
ikusten ari garela, askoz gehiago
dagoela gordeta. Izan ere, osa-
sun mentala oraindik oso stig-
matizatuta dago, eta gainera

osasun publikoa ez dago presta-
tuta, ez dauka baliabide nahiko-
rik, buru osasunean agertzen di-
ren arazo eta larritasun guztiak
behar bezala kudeatzeko. Buru
osasunak pribilegio bat izaten
jarraitzen du; psikologo pribatu
bat ordaintzeko duzun gaitasu-
naren arabera. Zure larrita-
suna, depresioa, ongizate maila
minimo bat mantendu ahal iza-
tea, diruaren pean geratzen da.
Dena den, sentsibilizazioa gero
eta handiagoa da, eta espero dut



*«Osasun mentala
oso estigmatizatua
dago, eta gainera
osasungintza
publikoak ez dauka
baliabide nahikorik
buru osasunean
agertzen diren
arazo guztiak behar
bezala kudeatzeko»*

pandemia honek utzi dituen datuak eta egoera zein den ikusita, buru osasunarentzat baliabide gehiago jarriko direla mahai gainean. Zeren eta ez da posible orkatila bihurritzeagatik baja bat hartzea normaltasunez, eta astebete lo egin gabe ematen duzunean, depresioak jota zaudenean edo ideia suizidak dituzunean, lanera joan behar izatea. Horrek ez dauka zentzurik.

Pandemiak utzi duen arrasto psikologikoa handia dela diozu; luzerako geratuko da?

Birus honek buru osasunean izan duen inpaktua oso nabarmena da pandemiaren aurretik egoera larrian zeuden pertsonen artean, eta egoera sozioekonomiko zailean zeudenen artean. Izan ere, ez du berdin jo klase ekonomiko desberdinetan; beheko klase ekonomikoan, pobrezia mailatik urrun ez dagoen horretan, farmakoen, depresioaren eta ondorio psikologikoen prebalentzia bikoitza edo kasu batzuetan hirukoitza da, besteekin alderatuta.

Dena den, pandemiak sortu dituen jokabideak, beldurrak eta bestelakoak gainditzen joango gara, eta horri buelta ematen badiogu, etorkizunean gizarte solidarioagoa, enpatikoagoa sortzeko gaitasuna izango dugula uste dut. Izan ere, gizakiok trauma bat, galera bat, sufritzen dugunean, eta galera hori gainditzeko dugunean, enpatikoagoak bihurtzen gara, edo behintzat minaren kontzientzia handiagoak. Eta ikuspegi sistemiko batetik, gizarte mailako trauma honek ere gizartea bera sentiberagoa bihurtuko duela pentsatzen dut. Azken finean, familia askok beren aitona-amonak galdu dituzte bidean, familia askok hurbileko norbait izan dute gaitxo, ingresatuta, giza mailako trauma bat bizi izan dugu.

Epe labur eta ertainera oraindik goiz izango da hori ikusteko, baina epe luzera hala izango dela pentsatzen dut. Adibidez, hau bizi izan duten nerabeak eta gazteak, helduagoak bihurtzen direnean enpatikoagoak izango direla uste dut.

Epe labur eta ertain horretan, gerta daiteke gizartearen zati bat kateatuta geratzea, besteak normaltasunera itzultzen ari direla eta beraiek ezintasunean daudela ikusten dutenak?

Bai. Eta badaude. Adibidez, azken urte honetan beste sintomatologia bat ateratzen da, afefobia deitu izan zaiona, beste pertsona batzuekin kontaktua izateko beldurra. Lehen oso anekdotikoa zen eta orain esponenzialki igo da. Beste fobia batzuk ere igo dira; agorafobia, kalera ateratzeko beldurra, adibidez, eta pandemia aurretik estruktura psikologiko ahula zeukaten pertsonak, beste patologia batzuk zeuzkatenean, antsietatearekin bizi zirenek edo osasun egoera hauskorra zeukaten pertsonak, horiei bereziki eragin die pandemiak. Eta horiek agian epe ertain edo luzeago batean oraindik kateatuta geratuko dira. Nik ez nuke jakingo kuantifikatzen baina gizartearen parte bat kateatuta, helduta, geratuko da, bai.

Gazteak izan al dira egoera hau psikologikoki kudeatzen zailen izan dutenak?

Nik bi kolektibo azpimarratzen ditut beti: gure aitona-amonak, adineko jendea, gehien hil direnak izan direlako, arrisku handiena bizi izan dutenak izan direlako. Gainera, askok beste patologia batzuk zituzten, demementziak, alzheimerra eta fisiokoak ziren beste patologiak. Eta bestetik, gazteak. Gazteak pandemia honek oso une zail batean harrapatu ditu. Identitatea

«Pandemiak sortu dituen beldurrak eta bestelakoak gainditzen joango gara, eta horri buelta ematen badiogu, gizarte solidarioagoa, enpatikoagoa sortzeko gai izango garela uste dut»



eraikitzen ari diren une batean, ezinbestekoa dutenean bestearekin harremana edukitzea eta munduan leku bat topatzea.

Gazteek asko sufritu dute. Lanetan zebiltzan askok, lana galdu dutelako; ikasten zebiltzanak, oztopo pila izan dituztelako; etxean geratu behar izan duten askok eta askok ez dutelako jakin egoera zail hori ondo kudeatzen. Egia da jokabide batzuk ez direla oso zibikoak izan, baina ulertu beharra dago ere gazteak garapen prozesu batean daudela, bizi diren gizartearen isla direla, eta oraindik modu inpulsiiboan jokatzeko dutela. Gainera, gure politikariek ez dute jakin pandemia honetan gazteen parte-hartzea kudeatzen, lehenago legialatu zen txakurren irteera kalera umeena baino...

Horrek zerbait esan behar digu, ezin dugu ahaztu etorkizunean izango ditugun medikuak, pilotuak, kazetariak eta psikologoak gaur egungo gazteak direla, eta zaindu behar ditugula.

Eta haurrak? Egoera berriei helduak baino hobeto moldatzen direla esan ohi da, baina ez dakit hori egia den edo haurrei eurei galdetzen ez diegula esaten dugun...

Haurrez hitz egiten dugunean oso garrantzitsua da garapenaren ikuspegitik beraien adina kokatzea. 0-3 urte bitarteko haurrengan apenas izan du ondoriorik; hiru urtetik sei urtera eragin ertaina izan du, eragin hori bereziki ikusi da emozioen identifikazioan, hartu-emanetan, ez zekitela larritasun hori ondo kudeatzen... Baina adin horietan burmuina oso malguta da, plastizitate handia dauka, beraiek badoaz aurrera eta ez dute eragin handirik jasango etorkizunean, batez ere orainean bizi direlako. Eta hortik aurrera, 6-10/11 urte bitartean, familiaren

egoeraren arabera izango da pandemiak eragindako kolpea.

Familiaren egoera aurretik kaskarra bazen, familia desegituratuetan, egoera sozioekonomiko txarrean zeudenetan, gatazka handiko familietan, pandemia egoera honek sufri-mendu hori areagotzea ekarri du. Eta haur horiengan, nortasunaren eraikuntza prozesuan eragin bat izan du. Nik hiru sailkapen horiek egingo nituzke.

Lehen aipatu duzu, osasun mentalaren gaineko estigma hor egon da beti, honek guztiak behintzat estigma hori uxatzeko balio izan du?

Nik uste dut zentzu horretan komunikabideek sekulako garrantzia duzuela, sentsibilizazio prozesuan lanean jarraitzeko, buruaren gaixotasunez normaltasunez hitz egiteko, beste gaixotasunez hitz egiten dugun bezala. Depresioez, muturreko larritasun egoerez, fobieze, agertzen diren gaitz horietaz naturaltasunez hitz egin beharra dago, eta psikologoarengana hurbiltzeak jokabide natural bat izan behar du. Pandemia honek nabarmen utzi du buru osasunak gizartearen duen garrantzia.

Alderdi politikoetan, komunikabideetan, posizio aldaketa bat ikusten ari dela uste dut, eta zentzu horretan gizartea pixkanaka-pixkanaka ari dela ulertzen, eta onartzen, buruko osasunarekin lotura duten arazoak. Zerbait gertatzen bazaizu eta ez baduzu gertatzen zaizun hori ulertzen, triste bazaude eta denbora asko badaramazu triste, eta ez badakizu zer egin, laguntza eskatzea ekintza normala eta naturala dela ulertu behar da. Eta laguntza eskatzen ez baduzu ez dela ezer aldatuko, baina eskatzen baduzu zerbait alda dezakezula. Laguntza eskatze hori naturaltasunez bizi behar da.