



BAKARDEA: GURE HAUSNARKETA

Ohar hauek ARETXABALETA LAGUNKOIAN BAKARDEARI buruz egin dugun hausnarketan atera ditugun ondorioak jasotzeko balio nahi dute. Seguru ez dutela besteek baino zerbait diferentzial edo baliotsuagorik, baina, taldean hitz eginez egin dugunez, gaian espezialistarik gabe, gure ondorioak, hitz egitearen ondorio direnak, asebetetzen gaituzte eta komunikatu nahi ditugu.

Pertsona bat egon daiteke, bakarrik bizi daiteke edo bakarrik senti daiteke, nahiz eta benetan ez egon. Bakardadea bila dezake edo intereseko errealitate gisa onar dezake; edo bakardadea jasan dezake, dela bakardade erreal, dela emozionala.

Bakardadea taldekoa (talde batekoa) edo banakakoa izan daiteke; bi kasuetan borondatezkoa edo sufritua izan daiteke.

Taldeko bakardadea denean, borondatezko “apartamentu-zokoratze” baten ondorio izan daiteke, aberastasun- edo pobrezia-maila desberdineko beste batzuekin ez nahasteagatik, elkarrekin bizitzeagatik, sinesmen desberdinak izateagatik, edo bere jatorria, pentsamoldeak, kultura desberdina... mespretxatzeagatik sortutako diskriminazioek eragindako zokoratzea izan daiteke.

Gabriel García Márquezek zioenez, zahartzaro onaren sekretua bakardadearekin egindako itun zintzo bat besterik ez da. Bakardade maitea psikologikoki eta sozialki birsortzen eta aberasten gaituen askatasun-espazioa da (Joxeagus Arrieta).

Izan ere, ondo kudeatutako bakardadea oso positiboa izan daiteke. Azpimarratu nahi dugu bakardadea bilatzea eta administratzea ekintza bat dela, jarduera erakustea.

Norberaren bakardadeak, bere borondatez aukeratzen denean, abantailak dakartza, edozein arrazoi dela medio. Ez da gauza bera etxean bakarrik bizitzea

edo bizi bakarka egitea; ez da gauza bera bakarkako jardura bat egitea edo bizi garatzea besteekin kontaktu soziala saiestuz. Borondatezko bakardadearen gaia alde batera utzita, sufritutako bakardadean jarriko dugu arreta, arazo bategatik edo besteagatik iritsi eta sufriarazten gaituenean.

Egia da bakardadea ohikoa dela kultura guztietan eta gizarteko maila guztietan. 65 urtetik gorako erdiak baino gehiagok bakardade-faseak (Aretxabaletan ere bai) igaro dituztela edo igarotzen dituztela hartzen dugu datu gisa. Aretxabaletan 65 urtetik gorako 1.500 pertsona baino gehiago bagara, 750 pertsona baino gehiago izan dira edo dira bakardadea pairatu dutenak edo pairatzen dutenak. Jakina, arazo garrantzitsu baten aurrean gaude. Irakurri dugu 43 milioi pertsonak Estatu Batuetan eta 9 milioi britainiarrek pairatzen dutela nahi ez den bakardadea, eta hazten ari dela (Ingalaterran Ministerio bat dago gai horri buruz), eta hori kultura guztietan eta munduko herrialde guztietan gertatzen da, neurri handiagoan edo txikiagoan. Zenbait hedabidetan arazo hori pandemia batekin parekatzen dute, sortzen diren arazoengatik (estresa, abandonua, gaixotasunen gorakada...).

Egia esan, Jaurlaritzak irtenbideak sustatu beharko lituzke, baina gobernu batek ere ez du eztabaida horretan sartu nahi, neurri batzuk ez liratekeelako herrikoiak izango, eta ekintza posibleak gizartearen, lagunen eta belaunaldien arteko elkartzaren esparrura bideratzen dituztelako.

Bakardadearen sentimenduaren eta errealitatearen jatorria honelakoa izan daiteke: osasuna galtzea, pertsona maitatuak galtzea, tristura, porrotaren sentimendua. Eta edonori gerta dakioke. Ona izango da egoera horretarako prest egotea. Guri edo gure inguruko edozein pertsonari gerta dakiguke; gerta dakioke, dagoeneko sufritzen ari da.

Bakarrik, laguntzarik gabe, beren lanean laguntzarik gabe dauden pertsonak.

Ez dute bisitarik jasotzen beren etxeetan, ezta ospitaleratze-garaian ere.

Haiengandik urrun daude

Ez dute lagun-koadrilarik; familia/lagun hutsegiteak

Ez dute harremanik beste pertsonekin/ez dute parte hartzen elkarrizketetan

Ez dute kezkarik partekatzen

Ilusioa, ekimenak eta egiteko gogoia falta dira

Bihar ez dute zentzurik, ez dute interesik.

Beren munduan bizi dira, ez elkarrekin.

Ez dute agurtzen eta/edo ez diote agurrari erantzuten

Ez ditugu beste pertsona batzuek artatzen

Ez dute ulertzen

Ikusten dira: estu, triste, mingostasun eta guzti.

Esaten ez badute ere, edo publiko egiten ez badute ere, fisikoki eta animoz adierazten dute: negar egiten dute bakardadean, edo pertsona maiteenekin (hustu egiten dira).

Haserre eta/edo zorrotz agertzen dira; jarrera latzak dituzte tratuan, utzikeria janzkeran, etxean ixten dira, bakarrik paseatzen dute beti.

Beren bakardadeaz jakiteaz lotsatzen dira

Bakardadea pairatzen duten pertsonen ezaugarri batzuk dira, eta ez dute zertan osotasunean agertu. Denok dugu horietakoren bat, baina batzuk elkartzen direnean,

Gure inguruan edo guran bertan dagoen arazoa da, baina hori ikusteko begiratu egin behar da.

Erretiroa, pertsona maitatuaren heriotza, adinak aurrera egitea, gaixotasuna izan daitezke jatorria. Pixkanaka sortzen den zerbait izan daiteke, edo bat-batean sortzen den zerbait ere izan daiteke. Suizidioa bakardade emozionalaren, jasandako bakardadearen zorigaitzoko adierazpena da.

Beharbada, ohikoa da, halaber, adinean sartu ahala, erretiratuek edo erretiratuek uste izatea ekarpen handiak egin ditugula dagoeneko, eta guri ekarpenak egiteko unea dela; une horretan, familiak artatuko gaitu, hartuko gaitu, bisitatuko gaitu, eta, egungo egoeran, hori ez da lantzen, are gehiago, zaildu egiten da (irakurri pandemiaren ondorioak).

Gero eta adineko gehiago bizi dira modu autonomoan, eta hori aurrerapausoa da, baina, aldi berean, gero eta lotura afektibo gutxiago dituzte inguruan, nahi gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktore bihurtzen den konbinazioa.

Familiak gero eta laburragoak dira, gero eta sakabanatuago daude eta milaka kilometrotara dauden lan xurgatzaileek familiaren presentzia baldintzatzen dute.

Aktiboak eta ekarleak izatetik erlaxazio-egoera batera igaro gara, eta ez dugu ikusten gizarteari ekarpenik egiten ari garenik. Eta, hala ere, beti egin dezakegu ekarpena, maitatu. Ekarpenean egiten duen pertsona, maite duena, ez da inoiz bakarrik sentituko, Ez du bakardadean sufrituko.

Bakardadea (aukeratua) denok behar dugun gauza ona da (denbora, espazioa, lasaitasuna...) zure buruarekin konektatuta egoteko, eta bizitza kudeatzen eta norabidea mantentzen laguntzen digu, arreta bideratzen eta borondatea indartzen; beraz, gu babesteko balio du. Baina aukeratutako aukera ez denean, nahi ez den bakardadetik ateratzeko, pairatutakoa, ezinbestekoa da erreakzio pertsonala.

Bakarrik sentitzen garenean, nahi gabe, gustatuko litzaiguke:

- Jaramon egin diezagutela.
- Hitz egiten ari naizenean, ez dezala beste ikaskide batek beste gairik atera eta nirea estaliz nagusitu dadila.
- Zirika nazazue edo hitz egitera bultza nazazue.
- Mahai batean eserita nagoenean, etorri norbait nirekin esertzera.
- Norbaitek baloratzea egiten dudana.
- Esker oneko adierazpen bat jasotzea
- Ezagutzen nauten pertsonen agurra jasotzea
- Konta nazatela planetarako, gogor egingo dudala uste badute ere.

Baina sentimendu horiek edukitzeaz gain, ekintza pertsonalera igaro behar dugu, gu geu izan behar gara bakardadea pairatzeko arriskua saihestuko dugunak. Hauek aholku batzuk izan daitezke:

- Harremanak, ez harreman birtualak, baizik eta aurrez aurreko harremanak, intimoak eta sakonak.

Bizitza sinplifikatzearen garrantzia (oso distraituta gaude), lagun batekin pentsatzera edo denbora pasatzera esertzea sinplifikatzea edo (baina gauza bakarra eginez) zentzutasunezko irlak irakurtzea. Oraina bizi

Ariketa fisikoa - 30 minutu astean 3 aldiz

- Gure buruari baimena ematea gizaki izateko; emozio negatibo edo mingarriak gure bitartez isurtzen uztea, norbaitekin hitz eginez, negarrez edo eguneroko bat idatziz.

Esker ona adierazi eta daukazuna estimatu. Sakatu.

Ahal bezainbat jarduera bilatzea, esanahia eta plazera emateko (hobby, norbaitekin denbora pasatzea...).

Baina gure pertsona zaintzea bezain garrantzitsua, eta zaintzeko modurik onena, gainerako pertsoneri laguntzea da, sozializatuta bizitzea. Eta ekintza indibidualak edota bildumak izan daitezke.

Banakakoak (gureak):

Besteei baimena ematea, haien protagonismoa hartzea; adierazteko bideaematea». ENTZUN.

Gaixorik edo desgaituta dagoen pertsonari lagundu.

!Mahai-jokoa sustatu, parte hartu

Eskerrak eman, behar izanez gero, gehiegikeriaraino

Ariketa fisikoa, paseoa eta abar antolatzea eta praktikatzea.

Kolektiboak

Hazten ari den arazoaren aurrean kezka-giroa sortzea, hitzaldien bidez

- Erretiroa zer den eta zer ez den
- Zer ekarpen egin diezaiokeen eta egin behar dion bakoitzak bizitzari
- Bakardadea onartzeko, bizitzeko, aprobetxatzeko prestatzea

Gaixoentzako arreta

Dauden gizarteetan eta, jakina, Basotxon jarduerak sustatzea

- Edozein gairi buruzko elkarrizketa-mahaiak: hitz egin
- Gimnasiako ordu 1/4, kiroldegiko pertsona batek gidatutako aire zabaleko ariketa, Basotxon kafea hartuta, lehenago edo geroago.
- Paseoak
- Kantu, Dantza, Memoria Tailerrak eta Dantza Taldeak.
- Parte hartzeko, ekarpenak egiteko eta komunikatzeko aukerak sortzea

Agian, azken ekintza horrek biltzen ditu gainerako guztiak: parte hartzeko aukerak sortzea; eta guztion helburua izan liteke.

Honaino gure gogoetak eman duenaren txostena. Begien bistakoa da honako hauen garrantzia:

Bakardade emozional, nahigabe eta sufrituaren arriskuaz ezagutaraztea, denak kontzientziatzea.

Ahalik eta pertsona eta/edo erakunde gehien inplikatzeko ekintzan.

Aretxabaletako Lagunkoia talde hau, jakina, ez dago prestatuta, eta ez dagokio plan bat gidatzea, baina Basotxo, udala eta, agian, herriko beste erakunde batzuk inplikatzeko saiatu behar daiteke.

Aretxabaleta, 2021eko urtarrilaren 11