

# Maite Elizondo Cuñado

ZAINTZAZ, IRRIBARRETSU



## KONDENA BILAKA EZ DADIN

Harpa eta pianoa jotzea du gustuko Maitek. Boteredunek zaintzaren gaiarekin "harpa jotzen" digutela ere uste du ordea. Izurritearekin gaia erdigunera atera bada ere, "zaindu zaitez" gisako kanpainak, atzetik zinezko debate bat eta baliabide publikorik ez badago, hipokrisia hutsa direlakoan dago. Izurrite garaian sorturiko elkartasun sareak eraldaketarako hari dira bere aburuz, betiere eteten ez badira eta zaintzaren eremu zabalera hedatzen badira. Euskarak behar dituen gisan, emakume zaintzaileek ere arnaguneak behar dituztela aldarrikatzen du, zaintza kondena bilaka ez dadin.

## "Ingurukoak ongi zaintzeko norberak ongi egon behar du"

Osasun izurriteak jada zailak ziren hainbat egoera okertu ditu, eta zaintzaren esparrua da horietako bat. Mendekotasun handiko pertsonen zaintzaz arduratzen diren emakumeen inguruan solastatu dugu Maite Elizondo psikologo irundarrarekin. Autozaintzaz arduratzeko gomendatzen die artatzen dituen pertsoneri, eta jendartea sostengatzen duen zaintzari balioa eta baliabide ekonomikoak emateko, berriz, botere publikoei.

 AITZIBER ZAPIRAIN  IRANTZU PASTOR

### Zaintza erdigunean, ba ote?

Izurrite honekin muturrera egin dute lehenagotik zaintzaren bueltan zeuden zailtasunek. Batez ere ez delako baliabide gehiago jarri. Mendekotasuna duen norbaiten zaintzaz arduratzen den emakume ez profesional batek aurrez zituen arnagune txikiak galdu ditu, esaterako. Zailtasun emozionalak eta estrukturalak areagotu dira. Zenbait egoera kudeatzea oso zaila bilakatu da. Halako egoerek inbertsio pertsonal handia eskatzen dute, prozesu luze eta gogorra izaten baita. Askotan, kanpokoan enpatia gutxirekin. "Tokatu egin zaizu". Kexatzeko kasik aukerarik zein eskubiderik gabe sentitzen dira asko. Pandemiak, gainera, erruduntasun sentsazioa handitu egin du. Zaintzatik at hutsa hartzeko tarteren bat hartuz gero, kalera irten eta etxean utzi dutena kutsatzeko beldurra dute askok. Zurrumbilo toxikoa sor daiteke, eta zaintza prozesua asko luzatzen bada kalte psikologikoak ere jasan ditzake zaintzaileak: erruduntasuna,

frustrazioa, antsietate krisiak, depresioak...

### Nola lagun daiteke zaintzailea?

Enpatia oso garrantzitsua da. Senideetako bat izan ohi da ardura handiena hartzen duena eta beste batzuk inguruan gelditzen dira, bera bezainbeste inplikatu gabe. Komunikazioa eta enpatia oso garrantzitsuak dira halakoetan. Modu prebentiboan aritzea ezinbestekoa da. Bizi garen jendarte indibidualista eta azeleratuan ez dakigu gelditzen, hausnartzen eta ingurukoei begiratzeko. Zinezko zaintzaz ari bagara, gizarateak modu kolektiboan antolatuta behar du, gizarte osoari baitagokio eta ez etxean bakoitzari soilik. Eten-gabe lan produktiboa egitera behartuta gaudela dirudi eta agintariak oso gutxitan edo ia inoiz ez dute aipatzen gelditzeko, gogoetatzeko, benetan elkar zaintzeko. Are, ez dute horretarako baliabiderik ematen! Sistema eusten duen faktore garrantzitsuena dela jakin arren. Hipokrisia handia dago.



"Norbera zaintzaren emaille gisa irudikatzen da gehienetan, ez hartzaile gisa. Autozaintza ezinbestekoa da".

### **Ba ote dakigu zer den zinezko zaintza?**

Jaiotzen denetik hil arte behar du pertsonak zaindua izatea. Gaur egun sektore zehatz batzuekin identifikatzen da gehiago, umeekin eta adinekoekin. Gainera, norbera emaille gisa irudikatzen da gehienetan, ez hartzaile gisa. Autozaintzaz oso gutxi hitz egiten da eta ezinbestekoa da. Ingurukoak ongi zaintzeko norberak ongi egon behar du, eta gaur egun egoera oso desorekatuta dago. Geure burua baztertzen dugu, alboratu eta muturreko kasuetan baita ahaztu ere, hurkoa zaintzeko. Norbera ongi ez badago, ordea, bestea ez du ongi zainduko. Beti modu funtzionalean ari gara, emozionala alde batera utzita.

### **Zer da autozaintza?**

Jaiotzen garenetik egin beharko genuke, bizitzeko modu bat da. Haurrei jokamolde osasuntsuak erakusten dizkiegu, baina eguneroko erritmoa dela-eta, helduaroan bazter uzten ditugu. Kontzientzia bera ukaitea ezinbestekoa da. Zailtasunak kudeatzen ikasten dugu ikastolan, zergatik ez dugu jarraitzen helduaroan?

Senide bat zaintza tokatzen bazaigu geure burua ezagutzea ezinbestekoa da, bestea ongi zaintzeko.

### **Nola egiten da?**

Geure mugak ezagutu behar ditugu, noraino eta zer egiteko gai garen eta prest gauden jakiteko. Zaindu behar dugun pertsonak duen eritasunaren arabera formakuntza jasotzea ere oso baliagarria izan daiteke. Ez da gauza bera minbizia duen norbaitekin egotea edo dementzia aurreratua duen norbaitekin. Barne elkarrizketak oso garrantzitsuak dira: "Zer esaten diot nire buruari? Nola sentitzen naiz egoera honetan?". Erruduntasunaren auzia lantzea ere oso garrantzitsua da. Gehiegitan pentsatzen dugu gehiago egin dezakegula edo gaizki ari garela. Elementu kontrajarri askorekin topo egin dezake zaintzaileak. Eritasuna duena asko maite dugu eta ez diogu gure buruari "kokoteraino nago, ezin dut gehiago" onartzea baimentzen. Ez guk ezta jendarteak ere, gaizki ikusia dago. Oso sentimendu naturala da ordea, normala da. Dolua lantzea ere komeni da. Sarri eritasuna duena bizirik dagoela

hasten da, autozaintzaren parte da.

### **Burnout sindromea ere hor dago.**

Orokorrean gustuko ez ditugun profesioetan gertatu ohi da, baina zaintzaren kasuan ere ematen da. Azken batean behartuta eta beste aukerarik gabe sentitzen gara eta horrek areagotu egiten du burnout sindromea: zaintzaileari jada ez zaio deus axola, emozioak anestesiatuta ditu, zaintzen ari den pertsonari zakar hitz egiten dio... Azaleratzen den azken sindromea izan ohi da, baina hor dago.

### **Zaintza plazerez egitera hel gintezke sistema bestelakoa balitz?**

Dudarik gabe. Sistema irauli beharko litzateke ordea. Instituzioek gaiari errotik heldu beharko liokete, formakuntza zein baliabideak eskaini zaintzaileei (izan ekonomikoak, psikologikoak, estrukturalak...), horiek kondena gisa hartu ordez, aukera libre gisa ere sentitzeko. Izatez polita baita maite duzun hori zaintzea. Eta plazerez edo hainbeste sufritu gabe egiten baduzu, egunerokotasuna bera eta ondorengo dolua ere errazago egiten dira. ●