

Pili Castro

BAKARDADEAREN AZTERLARIA



BAKARDADEA ARRAKASTAREN GIZARTEAN

“Bakarrik sentitzen garela ukatzeko joera dugu. Arrakastaren gizartean bizi gara, eta arazoak ezkutatu ohi ditugu. Bereziki, buru osasunekoak. Eder, gazte eta arrakastatsu izan beharra dago. Hobe litzateke bakardadea oinazetzat hartuko bagenu, baina, horren ordez, arrakasta-porrot aldagaien arabera interpretatzen dugu. Eta bakardadea porrota dela uste dugunez, ukatu egiten dugu. Laguntza eskatzea kostatzen zaigu. Egin beharko genukeen lehen gauzetako bat da bakardadeari estigma kentzea, errutik deslotzea. Estigma sekulako kaltea egiten ari baita. Zaila da jendea bakardadearen aurkako proiektuetara erakartzea”.

“Bakardadea gure gizartearen epidemia bat da, ez adinekoena soilik”

Psikologian doktorea da Pili Castro Blanco (Basauri, 1968), eta arlo horretan irakasle dihardu, Deustuko Unibertsitatean. Era berean, adinekoen eta zahartzearen sailaz arduratzen da Bizkaiko Caritas erakundearen. 2016an adinekoen bakardade sentimenduari buruzko doktore-tesia aurkeztu zuen, eta gai horixe izan dugu hizpide.

 UNAI BREA  HODEI TORRES

Definitu bakardadea, mesedez. Posible baldin bada.

Uf. Gure gizartean, “bakardade” hitza aipatzen denean, eta batez ere adinekoekin lotuta, berehala etortzen zaizkigu burura bakarrik bizi diren adinekoak. Maiz ohitura dugu bakardadea neurtzeko harreman-kopuru handiagoa edo txikiagoa izatearen arabera; kanpotik ikus daitekeen oso gauza objektibo baten arabera. Baina nik, eta beste askok, beste ikuspuntu batekin lantzen dugu bakardadea: norberak duen sentsaziotzat hartuta. Izan ere, batzuetan bakarrik gaude eta hala ere ondo sentitzen gara, eta beste batzuetan, berriz, bakarrik sentitzen gara itxuraz lagunduta gaudela ere, inguruan jendea edukita ere. Bakardade sentimenduak ez du zerikusia soilik nire harreman kopuruarekin, neure harremanekiko dudaren sentipenarekin ere badu.

Ez da ikuspeirik zabalduena, oro har.

Ez, lagunartean, egunero, ez dugu

horretaz hitz egiten, baina nork bere bakardadeaz hitz egiten duenean hori aipatu ohi du. Tesia egin nuenean, adineko jendearen bakardadea ebaluatu eta ulertu nahi nuen. Adineko pertsona batek bakardadeaz hitz egiten duenean, zertaz ari da? Eta kontatu zizkidaten gauzetatik hiru ondorio ateratu nituen. Batetik, alargun geratu izanaz hitz egiten dutela, lagunak hil izanaz, bakarrik bizitzeaz... Hau da, bakardade objektiboaz, izandako harremanak galtzeaz. Beste batzuek esan zidaten bakardadea dela sentitzea ez duzula norengana jo: “Orain, bakarrik bizi arren, ondo nago, baina zerbait gertatuz gero ez dut izango zainduko nauen inor”. Hirugarren bakardade mota ere aipatu zidaten, eta oso garrantzitsua iruditzen zait, adinekoek gagozkielarik: sentitzea jendeak ulertzen ez zaituela, balio berdinak ez dituzula...

Horri bakardade sintonikoa deitu zenion?

Izen hori eman nion irratia gogoan

"Pribatutasuna irabazi dugu,
baina komunitatearen
zentzua galdu dugu".



nuela: antzinako irratiek gurpil moduko bat izaten zuten, sintonizatzeko; leku egokian ipini ezean, ezin irratirik entzun, zarata besterik ez. Eta zarata isiltasuna baino gogaikarriagoa zen. Garrantzitsua da hori; adinekoen bakardadeaz hitz egiten dugunean, sarri, ez dugu harremanen kalitatea kontuan izaten, eta uste dugu haiei begira egotea (badaezpada jausten diren), edo laguntza zerbitzuak edukitzea, edo beste pertsona batzuk ondoan izatea nahikoa dela bakardaderik senti ez dezaten.

Badago bakardadea objektiboki neurtzerik? Gerta daiteke psikologo batek bakarrik sentitzen den norbaiti esatea: "Barkatu, baina ez daukazu arrazoi objektiborik bakarrik zaudela esateko"?

Ez, sentsazio bat da-eta. Baliteke, egoera berdinean egonda ere, zu oso zoriontsu sentitzea eta ni, aldiz, oso bakarrik. Ez dago objektiboki esaterik zenbat harreman behar dituen pertsona batek. Psikologian, bakardadeari dagokionez, asko lantzen da espektatiben gaia. Esate baterako, adin oso handikoen belaunaldian

dian betidanik ikusi dute belaunaldi gazteagoak belaunaldi zaharrena zaintzen zuela. Eta beren kasuan ere hala izango zelako espektatibarekin bizi izan dira. Gaur egun, ordea, hori ez da betetzen, beste modu batean bizi garelako, belaunaldi gazteak etxetik kanpo lan egiteko hezi gaituztelako... Eta dezepzioa dute.

Oso zabaldua dago bakardadea? Adinekoen dagokionez, "epidemia" hitza ere ikusi dut nonbait.

Gure gizartearen epidemia bat dela uste dut, ez adinekoena soilik. Gure bizimoduak, askotan, harreman sakonak zailtzen ditu. Denok gaude ohituta besteekin elkartzera, hitz egitera... baina horrek ez du berez esan nahi konfiantzazko harremanak ditugunik. Esango nuke osasun publikoko arazo bat sortzeko arriskuan gaudela.

Askotariko osasun arazoekin lotzen da bakardadea.

Aspalditik egin dira oso ikerketa serioak, lotzen dutenak bakardadea luzaroan jasatea sistema immunologikoa ahultzearekin. Minbizi sendaezinen kasuan,

bakardade sentimenduak gaitzaren bilakaera azkartu dezakeela adierazten dute beste azterlan batzuek. Eta adinekoengan narriadura kognitiboa azkartu dezake. Besteak beste.

Zer egin dezakegu?

Ni asko kezkatzen nau gure gizartearen dagoen bizitzeko erak. Orain dela urte batzuk, askoz gehiago bizi ginen komunitatean, auzokoen arteko harremanak askoz estuagoak ziren, elkarri laguntzea naturalagoa zen. Bestalde, ezin zen ezer egin denek jakin gabe. Pribatutasuna irabazi dugu, baina komunitatearen zentzua galdu dugu. Orain, nekazaritzaren alorrean zero kilometroaren garrantzia aldarrikatzen den bezala, hurbiltasuna berreskuratu behar dugu harremanetan. Eta ekoizpen eredia ere moldatu behar genuke. Nola da posible harremanetarako astirik ez edukitzea, lanak menpean gauzkalako? Herrialde garatuenetan bakardade indizerik altuenak daude: bizimodu inpersonala, merkataritza gune handiak eta dendarik gabeko hiriak... Ohar gaitezen horretaz, eta gorde ditzagun lehengoak zituen gauza onak. ●