

# BEGOÑA CARBELO

Humorea eta osasunaren arteko harremanaren ikertzailea



Alcala de Henaresko Erizaintza Eskolan aritzen da irakasle Begoña Carbelo, eta ikerketa-lerro barregarria erabili du esku artean: osasunak eta umoreak zein harreman duten ikertu du, eta osasun langileek umorea nola erabiltzen duten euren lanean. Irria, barrea eta baikortasuna tresna terapeutikoak direla sinetsita jardun du lanean. Bidean topatu dituen oztopoen erakusgarri-edo, Forgesen komiki-tira bat dauka bulegoan zintzilikatuta, non katedradun hantusteen irudiak ageri diren, grazia handiz marraztuta; baina besterenak ez ezik, bere karikaturak ere baditu paretan. Eta hala behar duela dio: "Ezinbestekoa da nork bere buruari barre egitea".

### **Zer harreman dute osasunak eta umoreak?**

Ikuspuntu emozionaletik, estu lotuta daude biak, sokaren bi muturretatik, gainera: osasun langilea dago mutur ba-

tean, eta hark bere burua zaindu behar du emozionalki, baldintzarik onenetan artatzeko jendea, eta beste muturrean gaixoa dago, eta hark ere zenbat eta aldarte hobea agertu, orduan eta hobeki barneratuko du egoera. Are gehiago, esperientziak erakutsi digu zenbait gaixotasunek bilakaera hobea izaten dutela aldartea zaintzen denean.

### **Zein gaixotasuni buruz ari zara?**

Gaixotasun kroniko eta larriez ari naiz; minbiziari buruz, esaterako.

### **Eta gaixotasun horiekin, posible da umoreari lekurik egitea?**

Bai, ez dugu utzi behar egoerak gaina har diezagun, horrek lotu egingo baikintuzke.

### **Nola eskatzen zaio eritasun kroniko bat edo besteren bat duenari, bizitzari umorez egin behar diola aurre?**

Pausoz pauso egiten dira gauzak. Pertsona bat kontsultara joaten da, zer

gaixotasun duen jakinarazten diote, eta medikua ez zaio hasten zera esanez, "umore onarekin hartu behar duzu hau guztia". Ez da horrela egiten. Laguntza behar izaten da. Kasu bakoitzaren ezauzgarriak aztertu behar dira, mundu guztiari ez baitio balio zinema mota berak, txiste berberak, film komiko berak.

### **Bakoitzari, bere tratamendua.**

Bai, nork berea behar izaten du, eta egunez egun eutsi behar zaio, ohetik jaiki eta irribarre bat eskaini behar diogu geure buruari, nahiz eta iratzargailuak kolpean esnatu izan eta egun horretan zeregin garrantzitsuak eduki. Garrantzitsua da eguna irribarre batekin hastea. Erritual baten antzekoa da.

### **Zein dira gidariak erritual horretan?**

Gero eta pertsona gehiago ari dira lanean alderdi emozionalaren arloan. Umorea ona oinarritzko emozio bati lotuta dago,

poztasunari, eta ezusteari ere bai. Baina tristurari ere lotuta dago, nahiz eta tristurak ez duen zertan izan txarra. Zerbait ongi ez doan seinale izaten da, eta informazio hori erabil dezakegu pertsona hori berriz aldarre onean jartzeko. Horregatik, tristura saihestea ez da ona, alboratu egiten baita emozio horrek dakarren informazio guztiz baliotsua.

### **Helburua ez da tristurarik ez agertzea; hori interpretatzen jakitea da kontua...**

Hori da! Gaixo egoteak triste jartzen nau, osasuna galdu dudalako, lehen egiten ez nituen gauzak egin behar ditudalako eta sentitzen ez nituen gauzak sentitu. Informazioa da hori, baina informazioa, berez, ez da ez ona ez txarra. Erabiltzen jakin behar da.

### **Minbiziaren aurkako tratamenduan, aldarre-egoerak badu eraginik?**

Bai, badu, eta inork uste baino handiagoa, gainera. Nire hurbilean tokatu den pertsona baten kasua kontatuko dizut:

minbizia aurkitu zioten, eta ehunetik aukera bakarra eman zioten bizirik jarraitzeko. Pertsona horrek hiru urte baino gehiago egin ditu, oso gogor lan egin du, eta ez dut esango beste 30 urte biziko denik, baina bizi izan duena, uste zen baino gehiago izateaz gain, hobeki bizi izan du. Daukazu hori hortxe daukazula pentsatu behar duzu, baina modu honetan aurre eginez, bizitza hobea edukiko duzu. Nik entzun ditut hilurreneko eriak kexuka, familiakoei zer gaixotasun zuen esan eta transzendentzia jasanezinez hartzen zutelako dena, beraiek atsekabetzeraino. Halaxe esaten zuten: "Badakit hilko naizela, baina geratzen zaidan denboran atsekabetuta naukate". Tristurak, aurpegi goibelek, lehen egiten zuena egin dezan galarazteak, familiakoak negarrez ikusteak... horrek guztiak gaixoari eragiten dio, eta baldintza txarragoetan bizi eta hiltzea baino ez da lortzen horrekin, kalitate gutxiagoz.

### **Tratamenduak gaixoaren ingurukoak ere harrapatzen ditu.**

Behin baino gehiagotan ikusi dugu oso gaixo dauden pertsonak ingurukoari adre ematen dietela. Horrek erakusten du izugarritzko gizatasuna dutela, eta profesionalentzat, ikaskizun itzela da.

### **Umorea ona erakutsi daiteke?**

Bai noski, erakutsi egin daiteke eta ikasi. Zenbait jende oso umore txarrez iristen da ikastaroetara, eta hasieratik beretik esaten dizute, serio-serio: "Ni segituan gizaartzen naiz". Oroitzen naiz enpresaburu talde bat etorri zela behin, estresak jota zeudela esanez, euren gorbatak, trajeak soinean, zurrun baino zurrunago... Pailazo sudurrak jantzita amaitu zuten, saltoka...

### **Zer garrantzi du nork bere buruari barre egiteak?**

Funtsezkoa da. Ariketa bat egiteko, pailazo sudurra jartzea izaten da lehenengo >

gauza eta nork bere akats bat hartu, onartzen ez duen akats bat, eta hori neurritz kanpo handitzea. Azkenean hain izaten da neurritz kanpoko, karikatura bihurtzen da eta ongi amaitzen duzu.

#### **Baina horrek beti funtzionatzen du?**

Beti-beti ez. Pertsona batzuekin ariketa batzuek funtzionatzen dute, eta beste pertsona batzuekin, bestelakoek. Lan-te-rapeta batzuei ikastaro bat eman genien, eta hurrengo egunean etorri eta kontatu ziguten mozorrotuta banatu ziztuztela gauean zukuak, plastikozko poltsekin egindako durbantez mozorrotuta... eta esaten zuten adineko gizon-emakumeek gogotik egin zutela barre, eta oso ongi lo egin zutela gau hartan. Begira zer-nolako ergelkeria, baina zeinen garrantzitsua era berean. Egutero hori bera eginez gero, ez litzateke ongi aterako, errutina bihurtuko litzateke-eta, baina ezustean harrapatzen baduzu jendea, gauzek funtzionatzen dute. Eta hori egin ahal izateko, oso arin eta erne ibili behar da, ahalegina eskatzen du eta. Nik aurrez egiten dut oharra: hau ez da erraza, erronka handia da, eta egiteko nahia eduki behar da.

#### **Emozio onek hainbeste ematen badute zergatik ez da maizago erabiltzen bide hori?**

Erakusten ez digutelako. Victoria Campsek liburu bat idatzi zuen duela zenbait urte, eta han esaten zuen haurrei bi gauza erakutsi behar zaizkiela, adeitasuna eta umore ona. Niri sekula ez didate erakutsi, eta nire seme-alabei ere ez, nahiz eta modernoagoak izan.

#### **Hori lantzea oso lagungarria izango litzateke nerabezaroan...**

Zalantzarik gabe. Nerabezaroan, adina halakoxea delako, neska-mutilak beti haserre daudela ematen du, halako joera hartzen dute, baina umorearen bidea ez da lantzen. Umoreak, izan ere, neutralizatu egiten ditu haserreak, eta modu batean ulertu edo bestean ulertu, gauza bat edo bestea itzuliko duzu: oldarkortasuna edo beste zerbait. Eta Unibertsitatean jende gutxi dugu horren kontzientzia.

#### **Sinesgarritasuna seriotasunarekin lotzen da...**

Jakina, hori horrela da.

“Garrantzitsua da eguna irribarre batekin hastea”

“Tratu hurbilago bat emanda, gaixoez dituzten kexen % 80 desagertuko lirateke”

“Tristura saihestea ez da ona, alboratu egiten baita emozio horrek dakarren informazio guztiz baliotsua”

#### **Egon liteke beti umore onez?**

Ez, ezin da, eta komeni ere ez. Beldurra, tristura, haserrea... hori guztia informazioa da. Zerbait esan didate, nik jarritako hesiak zapaldu dituzte, nire mugak, nabarmen utzi naute jendaurrean eta horrek haserretu egiten nau. Baina horri erantzuteko modua, hori nire-nirea da, aukeran dut zer egin. Eta horretaz ongi jabetzen bazara, bizitzak beste modu batez funtzionatzen du.

#### **Umore onak bizitza luzatzen du?**

Niri gustatuko litzaidake hori hala dela esatea, baina lerro zientifiko batekin koherente izan nahi badut, ezin dut egin. Mayo klinikaren aldizkarian lan bat argitaratu zuten, 800 moja baino gehiagorekin egindako ikerketa, hain zuzen. Egoerei baikortasunez aurre egiten zieten mojak luzaroago bizi izan ziren; hau da, moja baikor gutxiago hil ziren.

#### **Egutero irria behar da osasunerako?**

Bai, baina irri dosi bat baino gehiago eguteroan, goiz, arratsalde eta gau [barrez].

#### **Bost otordu, bost irri saio?**

Bai, digestioa egiten ere laguntzen du eta.

#### **Zuk zenbat barre egiten duzu?**

Beno, denbora asko pasatu eta barrerik egin ez badut, neroni bakarrik hasten naiz barrez. Baina nik barre asko egiten dut.

#### **Berezkoa duzu hori edo lanak emana?**

Zuk, azken batean, bat egiten duzu zurekin bat egiten duen horrekin; alegia, zuk aurrez baduzu zerbait. Baina ikusi dut zenbait pertsonak hori bilatzen dutela beharrezko zaiela sentitzen dutelako, ohartzen baitira barre gutxi egiten dutela eta guztia beltz ikusten dutela.

#### **Umore on gehiegia kalte egiten du?**

Zurrunmuru batek dio barrez lehertu eta hil egiten dela jendea, eta akigarria omen da. Baina nik ez dakit, niri ez zait gertatu, eta ez dut ezagutzen kasu bat bera ere.

#### **Ospitaleak ez dira irri-leku oparoak...**

Ez, baina sustatu behar litzateke, eta pertsonari adierazi behar litzaieke, gertatzen zaiena gertatzen zaiela ere, umore ona zaindu egin behar luketela, hori ere lagungarria baita osatzeko bidean. Eta osasun arloko profesionalak ulertaraziko bagenie gaixoei eta haien familia-koei horrek zer garrantzi duen, gauzak asko hobetuko lirateke.

#### **Eta egiten dizute jaramonik?**

Niri deitzen didate profesionali eskolak emateko; ezinduekin lan egiten duten elkartei eman dizkiet eskolak, oso arazo larriak dituzten pertsonak zaintzen dituztenei... Gogoan duk orain dela gutxi izan nuen kasu bat: pertsona bati galde-tu nion zer behar zuen, eta esan zuen Galiziara joateko beharra zuela, 10 urte zeramatzalako joan gabe eta orain ere ezin zuela, pertsona bat zaindu behar zuelako. Eta nik esaten nion: “Seguru zaude ezin zarela joan?”. Eta taldeko beste kideak hasi ziren aukerak ematen: “Ni joan ninteke larunbatean”, “ni joan naiteke bazkaria prestatzera”... eta halaxe egin zuten. Eta horren ondoren, pertsona horrek irri egiten du berriz ere.

#### **Eta zenbat irauten du irri horrek?**

Batzuei gehiago eta besteei gutxiago, eta azken horiek gauza gehiago egin behar izaten dituzte. Zauri bat izatea bezala da: egutero zaindu behar da, ur oxigenatua-rekin, desinfektatzailearekin eta tira itsasokorrek. Egin ezean, infektatu egiten da eta min ematen du.

#### **Bateragarriak dira orduan osasun txarra eta umore ona?**

Bai. Hirulerrereko erietan ohikoa izaten da hau esatea: “Bizitzako aro honetan ere barre egiteko premia nuen, gainerako bizi aroetan egin dudana bezalaxe”. Haiek badakite hil egingo direla, baina ez dute nahi are gehiago tristatu gertatzen zaiena gertatzen zaielako.

#### **Nola alaitu sufritzen ari dena?**

Harengana irriz hurbilduz eta ukituz... Askotan beldur ematen digu, baina heriotza ez da kutsatzen. Kontua ez da une oroz algaraka egotea, ezpada aldarre-oreka bilatzea, eta irri egitea bera ere asko izaten da.

#### **Gaixo eta familiakoak kexu izaten dira medikuek eta abarren tratuz.**

Ikastaro batean, gaixoaren defendatzaile gongoratu genuen, eta esan zigunez, kexen % 80k baino gehiagok langileekin dute zerikusia. Profesionalak hori jakingo bagenu, tratu hurbilago bat emanda, kexen % 80 desagertuko lirateke. Horretaz jabetu beharra dugu, orain arte baino gehiago.

#### **Formazioaren bidez, adibidez?**

Horretan ari gara. Baina ez erizain eta medikuentzat soilik, bestelako langile-

tara ere zabaldu behar litzateke. Uste dut diziplina-arteak dela hau. Lehenik eta behin, jabetu egin behar dugu zeinen garrantzitsua den, eta onartu egin behar da nork bere buruaz barre egiteak baduela arriskuren bat ere.

#### **24 ordutik jendea salbatzen ari direnei umore ona eska diezaietegu?**

Astebetetz zure orduak egiten badituzu lanean, profesional gisa soilik eta ez pertsona gisa, gauza guztietan buru-belarri arituz, jendearengana askorik hurbildu nahi izan gabe, guztia perfektu egin nahian eta akatsik egin gabe, hori estresagarria gertatzen da. Pertsonok ulertu behar dugu gure bizitza arindu egin behar dugula lanean, lana ere bizitzaren zati baita. Ordu asko dira.

#### **Profesionalak ez ote dira bizi zorigaitz gehiegiren artean?**

Profesionalen arazoa zera da, gaudituta daudela. Oso mundu emozionalean gaude, eta osasun arloan asko dago emozio desatseginetik, beldur asko baitago: gaixotasun bat edukitzeak segurtasun falta handia eragiten du, eta horrek beldurra sortzen du, lazarria batzuetan, ez baita jakiten zer pasatuko den. Osasun arloko profesionalak emozioak pilotatzen dituzte, bereak ez diren emozioak.

#### **Eta hori ez lukete erakutsi behar Erizaintza eskoletan?**

Nik zerbait erakusten dut, baina ezin dugu miraririk egin. Ikasgela handiak ditugu, mintegiak egiten ditugu, nik transmititzen dudana moduan transmititzen dut... baina mundu guztiak ez du harrapatzen, asko jardun beharra dago.

#### **Zein erreakzio jaso du zure mezuak?**

Denarik aurkitu dut. Zenbaitek uste du txorakeriak direla eta gero badira arrazoi ematen dizutenak ere. Oro har, ariketak eginez jarduteko aukera izaten denean, jendeak hobeki hartzen du mezua.

#### **Medikuek barrearen beldur dira?**

Batzuk bai. Egin nahi dute barre gaixoekin? Ez. Eta azpimarratzen dut gaixoekin barre egiteaz ari naizela, ez gaixoez barre egiteaz. Ohea egiten ari diren profesionalekin ere gerta daiteke: kontatu duten zerbaitegatik barre egin dezakete, ohean dagoen gaixoari parte harrarazi gabe. Ez gara horretaz ari. Kontua zera da, bestea hor sartzea edo etxera zoazenerako gordetzea. //

