



Ricardo Moragas erretiroa hartuta dago, baina erretiro bitxia da harena. Egunero joaten da Bartzelonako Zientzia Parkera, han baitu egoitza Zahartzaroa Ikertzeko Taldeak, eta han aritzen da zuzendari lanetan bere 74 urteekin. Hitzez eta ekintzaz aldarrikatzen du ezin dela galtzera utzi hamarkada luzeetan bildu den giza ondasun guztia. Eta are gutxiago adineko pertsonen ongizate fisiko eta emozionala hobetzeko lan egin nahi bada, berak bezala. "Zahartzeaz oso gutxi dakigu", ohartarazi du.

Gizarteak zer lekutan jartzen ditu adineko pertsonak?

Dagokien mailatik behera. Kopuruz, esaterako, Espainiako gizartearen % 17 dira adinekoak, baina zenbait gai funtsezkotan daukaten eragina, kontuan hartzeko modukoa den arren, ez dator

“Ongi zahartzeko, osasuna behar da, dirua eta maitasuna”

bat kopuru horrekin, osasunari eta gizarte zerbitzuei buruzko gaietan, esaterako. Eta ikuspegi kualitatibotik begiratzen badugu, gizarte honek ez du aitortzen zer ordezkatzeko duen adineko pertsona batek, ez du aitortzen hark ematen diela nortasuna egungo belaunaldiei. Jarrera horrekin, gizarte ezjakin bihurtzen da, ez daki zer iragan izan duen, eta lehengo hutsegite berberak egiten ditu. Administrazio publikoek kontuan hartzen dituzte adinekoak baina botoa emateko ahala dutelako, gazteek baino ohitura gehiago dutelako bozkatzera joateko.

Zer leku dagokie?

Zaila da esaten, eurek zehaztu behar dute, eta gainerako gizarte guztiak. Arazoa zera da, zahartzaroaren fenomeno gutxi batzuei soilik atsegin zaiela, horretan ari diren espezialistei, alegia; gizaki guztiei gertatuko zaigun zerbaiten atarikoak da, bizitzatik desagertu aurreko aroa, eta hori ez da batere atsegina. Gure gizartean gaztetasunaren kultura

da nagusi, edertasunarena, irudiarena, eta, ondorioz, zahartzaroa eta mendekotasuna dira txanpon horren atzeko aldeak. Logikoa da baztertzea, baita profesionalek ere. Aldiz, gaur egun, zahartzeak ez du inolako zerikusirik orain arte Gizateriaren Historian izan denarekin. Sekula ez da izan hainbeste adineko. Baziren adinekoak, errege-erreginak, esaterako, ongi jaten zutenak eta zenbaitetan gehiegi jateagatik hiltzen zirenak, baina gutxiengo ziren. Gehien-gehienak 30 urte egin baino lehen hiltzen ziren. Espainian, mende bat baino gutxiago behar izan da bizi-itzaropena gaurko neurrietara etortzeko. Horrek erakusten du zenbateraino den berria fenomeno hori. Zer da zahartzea? Zer paper du zaharrak? Hori guztia zehazteko dago. Egia esateko, hemen bi mundu daude, pasiboena eta aktiboena. Hori argi eta garbi

Italian edo Grezian. Zahartzerakoan, klima oinarritzeko alderdia da, aire zabaleko jarduerak egin daitezkeelako, eguzkia hartu, baikortasuna ematen du... Alderdi ekonomikoak ere eragiten du. Erretiroan dauden ingelesek esan izan didate euren herrialdean berogailutan gastatzen dutenarekin apartamendu bat aloka dezaketela Benidormen, eta haien artikulazioek eskertzen dute! Mediterraneo zahartzea da, kualitatiboki, munduko onena. Zahartze-eredu gehiago ere identifikatu ditugu: anglosaxoia (indibidualistagoa), eskandinaviarra (gizarte babes handiagokoa)...

Zer behar da, orduan, ongi zahartzeko: klima ona, gizarte-harrema onak, diru sarrera handiak...?

Osasuna, dirua eta maitasuna. Osasuna lortzen da prestatuz, zeren zahartzaroan

ikusten da erretiroarekin. Erretiroa hartu duena izaki pasiboak da, ekonomikoki ez da errentagarria, ez baitu ezer ekartzen, kendu baizik. Badirudi pasiboak zera dela, sistema ekonomikoaren bizkar bizi dena. Erabilgarritasun ekonomikoaren gainean eraiki dugu gizarte hau. Adinekoa, etsaia ez dugu esango, baina zergarik ordaintzen ez duen bat da, eta horrek arrotz bihurtzen du.

Nola hobetu daiteke hori?

Herrialde bakoitzak bere formula behar du. Gu saiatu gara egiten, beste unibertsitate batzuekin elkarlanean, zahartze-ereduak deitzen ditugun bidez, hain zuzen. Zahartzeko eredu mediterranearra zehaztu dugu. Zergatik? Bada, munduko beste edozein lekutan baino hobeto bizi delako Mediterraneoan. Klimak eta bizi-baldintza material eta sozialek asko laguntzen dute ongi zahartzeko. Eta hori azkar ikusi dute gure kostaldean ondasunen bat daukaten 400.000 europarrek. Berdin gertatzen da Frantzian,

biltzen baita bizitzan egin duzunaren emaitza. Horregatik da hain garrantzitsua prebentzioa osasunaren ikuspegitik. Baina baita ikuspegi ekonomikotik ere, zeren, ikusiz zer egoeratan bizi diren egungo belaunaldiak, ez baita izango dirurik erretiro sariak ordaintzeko. Eta sari horiek txikiak badira, edo dirurik ez badago, bizi-kalitatea txartu egiten da. Zenbait herrialdetan irtenbide bat eman diote horri, eta atzeratu egin dute erretiroa hartzeko adina, Frantzian edo Alemanian, esaterako. Espainian ere egiten da hori zenbait lan esparrutan; funtzio publikoko edo epailetzako langileek, adibidez, euren borondatez aukeratu dezakete. Egun zabaldu den kulturak, sinesmenak, ordea, plazerarekin lotzen du erretiroa, eta albait lasterren hartzea da kontua. Baina hori ez da beti horrela. Muga ekonomikoak izaten dira, eta burua ere muga bihurtzen da. Erretiroa hartu duten zenbait pertsona oso frustratuta daude. Inoiz eduki ez duten baliabide bat eskuratu dute, denbora, eta

ez dakite nola erabili. Horrexegatik da hain garrantzitsua pertsonak ongi presta ditzagun erretiroa hartzen dutenerako.

Zein izan behar luke erretiroa hartzeko adina?

Erretiroa hartzea borondatezkoa izan behar du. Konstituzioak lan egiteko eskubidea aitortzen badu, erretiroa hartzeko eskubidea ere aitortu behar luke; norbanakoaren erabakia izan dadila. Dekretu bidezko erretiroa, gillotina-erretiroa, albo batera utzi, eta askatasunezko erretiroa pasatu behar dugu.

Baina zuk idatzi duzu bizi-aukera moduan ulertu behar dela erretiroa. Ez al litzateke hobea ahalik eta denbora gehien edukitzea horretaz gozatzeko?

Oreka bilatu behar da. Erretiroa arrazionalizatu egin behar da eta aurrez prestatu. Pertsonak nahi ez duenean edo interesik ez duenean, hori ez da erraza izaten. Pertsona askok nahiago izaten du horretan ez pentsatu, erretiroa zahartzarorako sarrera delako eta zahartzarori heriotzak jarraitzen diolako. Batzuek oso bizi-proiektu zehaztuak izaten dituzte, eta hiru hilabeteren buruan ikusten dute ez duela funtzionatzen. Goizeko hamarretan jaiki nahi izaten dute, baina goizeko seietan esnatzen dira, fisiologiak ez duelako barkatzen, edo liburu bat idatzi nahi dute eta ikusten dute ez daukatela ez motibaziorik eta ez gaitasunik. Horregatik, garrantzitsua da prestatzea, eta hori ez da egiten goizetik arratsera. Familiako bizikidetzaren funtsezko alderdia izaten da. Familiak funtzionatuko ez balu edo familiarik ez balego, asmatu egin beharko litzateke. Oroitzen naiz behin, Kaliforniako kongresu batean, jakintsu batek zera esaten zuela, erakunde laguntzaile malgu bat aurkitu behar litzatekeela, urteko 365 egunetan zerbitzua emango lukeena, laguntza psikosoziala ere emango lukeena, eta ez soilik ekonomikoa... Eta nik esan nion: "Aizu, zuk ez al dakizu familia zer den?".

Nola presta daiteke erretirorako?

Guk proposatzen dugu prestakuntza kolektiboa izan dadila. Bakarka oso zaila da. Zenbait enpresak gizarte-laguntza moduan eskaintzen dute, borondatezkoa betiere. Prestakuntza kolektiboa oso eraginkorra da, taldearen indarra hor izaten delako. Guztiak antzeko egoeran sentitzen dira. Prestakuntza horrek oso

"Erretiroa hartzeko eskubidea aitortu behar luke Konstituzioak"

"Dekretu bidezko erretiroa albo batera utzi eta askatasunezko erretiroa pasatu behar dugu"

"Zahartzerakoan, garrantzitsuena ez da iraupena, bizi-kalitatea baizik"

"Adinekoa, etsaia ez dugu esango, baina zergarik ordaintzen ez duen bat da, eta horrek pertsona arrotz bihurtzen du"

"Mediterraneoko zahartzea da, kualitatiboki, munduko onena, eta hori frogatuta dago"

"Danimarkan galarazi egin dute [adinekoentzat] egoitza berriak eraikitzea, eta Herbehereetan jaitsi egin dute egoitzen eskaintza"

aktiboa izan behar du. Eskema oso erraza da: osasun pixka bat, dirua eta maitasuna, eta eskubide pixka bat. Erretiroa hartu behar duen pertsona batek erabaki batzuei aurre egin behar die, eta askotan ez da prestatua egoten; gu saiatzen gara erabaki horietara hurbilpen bat egiten. Ez da kontu akademikoa edo eskolakoa. Astebetez jardutea nahikoa da, astelehenetik ostiralera. Hori bai, garrantzitsua da bikotekidearekin egitea, zeren, ez dezagun ahaztu, aldaketarik handienetakoa hortik etorriko baita: ordu gehiago pasatu beharko ditugu elkarrekin. Zerbait sakona izan behar du, eta zenbaitetan gogorra gerta daiteke. Guk ikusi ditugu kasuak... Emakume batek, adibidez, senarrari aurpegiratzen zion 40 urtean lehenengo aldiz esan ziola "maite zaitut". Zenbait enpresak eskaintzen zizkieten halakoak euren langileei industria birmoldaketaren garaian, baina orain kendu egin dituzte, esanez zertarako inbertituko duten enpresan jarraituko ez duten pertsonetan. Administrazio publikoek laguntza eman behar lukete horretarako, eta zerga abantailak eskaini hori egiten duten enpresei. Azkenean, administrazioek ordaindu beharko dute erretiro txarren ondorioa.

Zer onura dakartzat prestakuntza horrek?

Lehenik eta behin, onura ekonomikoa. Zuzentzen dudan taldeak ikerketa bat egin du, lehen laguntzako medikuei eta erretiratuei egindako inkestetan oinarritzen dena eta ondorio hau eman du: prebentzioan inbertitzen den euro bakoitzeko, 129 euro aurreztuko litzuke osasun administrazioak, kostu hori edukitzen dute-eta zahartzaroko patologia ohikoena.

'Erretiroko sindromeaz' ohartarazi duzu. Zenbat pertsonari eragiten die?

Arazo fisiko, psikiko eta sozialetan agertu ohi da *erretiroko sindromea*. Oro har, erretiroa hartu duten pertsonen % 11 eta 30 inguruk eduki dute edo daukate sindrome hori, eta erdiek baino gehiagok bi hilabetetik gora behar izaten dituzte gainditzeko.

Bakarrrik dauden pertsonak okerrago zahartzen dira?

Berez, bai. Bakardadea arrisku faktore bat da. Gizakia, oinarri-oinarrian, gizartekoa da. Dena den, norberak bakarrik

egon nahi badu eta hala erabakitzen badu, jendearekin egotea baino hobea izan liteke. Bakardadea, hala ere, arrisku faktorea da. Gizarte-harreman guztiak moztzen badira, zaila da nor-tasunari egonkor eustea. Horretarako dute garrantzia eguneko zentroek, herrietako ostatuek... gizarte-harremanak eduki litezkeen lekuek.

Nola egin erretiroa ilusiotzat hartzeko eta ez etsipentzat?

Heziz. Haur eskolatik bertatik hasi behar da. Haurra hezi egin behar da eta esan behar zaio aitona-amonak dituela eta haiekin ere egon behar duela. Bigarren Hezkuntzan eta Unibertsitatean jarraitu behar da zahartzarorak berekin dituen alderdi guztiak lantzen. Gaur egun, ordea, oso azaletik lantzen da.

Nola funtzionatu behar dute osasun sistemak eta laguntza sistemak adinekoei arreta egokia emateko?

Sistema errealista izan behar du. Prebentzioaren alderdia barneratu behar du, baina maila globalean, etxeko bizi ohituretan, eskolan, lanean... eta zahartzeari buruzko ikerketan kontzentratu. Oso gutxi dakigu zahartzeaz. Guztiok ehun urteak iritsi nahia utopia da. Garrantzitsuena ez da iraupena, kalitatea baizik, eta garbi dago zer den kalitatea: osasuna, dirua eta maitasuna. Oso gizarte estratifikatua da gurea: haurrak haurrekin, helduak helduekin eta zaharrak zaharrekin; eta ez daitezela nahasi. Hori saihestu behar dugu eta belaunaldien arteko harremanak sustatu. Bestela, irudituko zaigu zahar guztiek mendekotasuna dutela, usain txarrekoak direla eta ideia bat bera ere ez daukatela... Eta horrelakoak ere badira, jakina, guztiak ez dira atseginak. Ordu arte eduki dituzten ezaugarriak erakustera mugatzen dira batzuk bizitzaren azken zatian, eta zenbaitetan alde txarretan sakonduta. Zahartzea ezin dugu ezti, zahartzea gogorra izaten da pertsonarik gehienentzat; gogorra izaten da alderdi sozialengatik, nor bere rola galtzen duelako, eta gogorra izaten da fisikoki okerrera egiten delako. *Las chicas de oro* (Urrezko neskek) eta gisakoak... Ongi da ikuspegi positiboa ematea, baina ez irrealia, horrek frustrazioa eta depresioa ekartzen ditu eta.

Egoitzak izan litezke irtenbidea mendekotasuna duten pertsonentzat?

Irtenbidea sekula ez da baliabide bakarra erabiltzea, asko baizik. Zahartzea gai konplexua da, eta eskaera askotarikoa da. Eskaera horietako bat seme-alabena da: aita gainetik kendu nahi dute, oso astuna egiten zaielako, haien etxean bizi behar duelako, txandak antolatu behar izan dituztelako hura zaintzeko, eta, gainera, diruz lagundu behar dute, haren pentsioarekin ez zaiolako iristen... Horientzat, egoitza da irtenbiderik onena. Baina adinekoarentzat, etxean egotea da onena eta laguntza zerbitzuak haren etxera joatea. Baina ez dago adostasunik eskariaren eta zerbitzuaren artean. Hauze bakarria esango dizut: Danimarkan galarazi egin dute egoitza berriak eraikitzea, eta Herbehereetan jaitsi egin dute egoitzen eskaintza. Zer nahi du adinekoak? Gehienek etxean zahartu nahi dute, baina zerbitzuekin.

Egiteko modukoa da hori?

Zer kostu duen ikusi behar eta nola kudeatzen den. Baina bai, egiteko modukoa da. Adibide bat: bakarrik bizi den pertsona batek garbiketa zerbitzua dauka, eguneko zentro batean bazkaltzen du eta afari arin bat eramaten du etxera. Hori egin daiteke, eta egoitza batean egotea baino askoz gutxiago ordainduta. Etorkizuna asmatu beharra dago. Adibidez, adineko pertsonen eremu komunak partekatu behar litzukete, betiere harreman-loturak badituzte.

-Galdetzen hasita... zuk zenbat urte dituzu?

- 74 urte ditut.

-Zergatik ez duzu hartzen erretiroa?

-Irakaskuntzatik erretiratua nago, baina gustatzen zaidana egiten jarraitzen dut.

-Zu prestatu zara erretiroa hartzeko?

-Ez, sekula ez... errementariaren etxean, zotza burrunzti. Txantxak txantxa, bai, prestatu naiz.

-Erretiratutzat jotzen duzu zeure burua?

-Lanetik erretiratua naiz, baina ez intelektualki. Ez dut nagusirik, dekanorik eta gogaitaraziko nauen inor ere ez. //

