



Luis Rojas Marcos

psikiatra eta New Yorkeko Unibertsitateko irakaslea

“Memoriarik gabe, ez gara”

Bartzelonan elkartu gara, ia zeruan, hiri hartan ostatu hartzeko beti erabiltzen duen hotelaren 18. solairuan, hantxe sentitzen da-eta etxean bezala. Adeitsu hartu gaitu Luis Rojas Marcos psikiatra eta New Yorkeko Unibertsitateko irakaslea. Argitaratu duen azken liburuan esaten du, *Eres tu memoria. Conócete a tí mismo* izenekoan (*Zure memoria zara. Ezagut ezazu zeure burua*), ohar-liburuxka batean idazten duela guztia, deus ere ahantz ez dakion, eta haurtzaroan ikaskuntza-arazoak eduki zituela, baina txuletarik gabe azaldu da hitzordura. Noizean behin trabatuta bezala geratu da, baina oroimenean arakatu, eta onik atera da aldizkari honek egin dion azterketa txiki honetatik. Memoriaz aritu gara, Alzheimerraz –horixe landu du bere azken saiakeran–, osasunaren inguruko gai behinenez eta prebentzioaren garrantziaz ere bai, Sevillan jaio eta 1968. urteaz geroztik New Yorken bizi den gizon honekin (bitzeaz gain, hainbat zeregin izan ditu han, eta 1995etik 2002ra, adibidez, Osasun Sistemaren eta Ospitale Publikoen zuzendaria izana da).

Zergatik kostatzen zaigu hainbeste gure osasunaz arduratzea? Galtzen dugunean soilik kezkatzen gaituelako. Ongi sentitzen garen artean, osasunaren kontzeptuak ez du baliorik. Horren ondoriozkoa da prebentzioarekiko dagoen jarrera erdipurdiko –eta unibertsala–, sakrifizio pixka bat egitea eskatzen baitu.

Zer egin dezakegu prebentzioarekin gehiago saiatzeko? Kontzientzia hartu behar da eta motibazioa eduki. Ameriketako Estatu Batuetan (AEB) –eta Europan ere antzera dabilta– oso eritasun gutxitan gertatzen da gaixoen erdiek baino gehiagok tratamenduari jarraitzea. Eta motibazio falta da horren arrazoi nagusia. Motibazio hori sustatzeko, oso garrantzitsua da informazio argia ematea, fidagarria eta norberak egunero-egunero erabili ahalko duena. Gainera, ezaugarri berdin batzuk dituzten talde espezifikoek zuzendu behar zaie: adin bereko emakumeei, gizonei...

Norbere osasunaren kalterako diren ohiturak dituztenei “isuna” edo kopa-goa ezartzearen aldekoa al zara, osasun-sistemari sor diezaioketen gastua dela eta? Ez. Oso korapilatsua da. Gauza bat da teoria: “Zuk sortu duzu zure arazoa, eta ordain ekonomiko bat eman edo ez dizugu eritasuna tratatuko, zure errua delako”.

Maiz hitz egiten da bihotz-hodietako eritasunei eta minbiziari aurre hartzeaz; ba al dago buruko eritasunei aurre hartzerik? Psikiatria nahiko espezialitate berria da, mende bat pasatxo baino ez dauka, psikologiatik eta filosofiatik dator, medikuntzaren ahizpa pobrea dela esan liteke, eta, gainera, buruko eritasunak eta horien arrazoiak ez ziren ongi ezagutzen orain dela gutxi arte. Gaur asko dakigu, baina oraindik badago zer eginga buruko eritasunei aurre hartzeko gai izan arte. Prebentziorik onena haurtzaroan inbertitzea da: haurtzaroko traumak, arazoz, gehiegikeriaz eta abandonuz betetako haurtzaroak mendekotasun eta depresio kronikoak ekarriko ditu. Buruaren edo memoriaren endekapena atzeratzeko moduetako bat izaten da fisikoki, mentalki >

eta sozialki aktiboak izatea. Indar berezia egin behar dugu buruko eritasuna garaiz antzemateko moduetan.

Mens sana in corpore sano, halaxe esaten zuten gure aurrekoek. Prebentzio fisiko horrek berak –ariketa, elikadura, ohitura toxikoak saihestea– balio al du buru-osasunarentzat ere? Bai, batez ere buru-nahasmenduetan edo horiekin zerikusia duten nahasmendu neurologikoetan. Badakigu ariketa fisikoa maiz egitea ona dela depresioari eta antsietateari aurre hartzeko. Horrez gain, diabetesaren, hipertentsioaren edo buruan behin eta berriz kolpeak hartzearen aurkako prebentzioa ere egiten du ariketak, eta egokia da, halaber, garun kaltetu baten ondorioak tratatzeko eta, beraz, baita zahartzaroko nahasmenduak edo garunaren endekapena ere.

Gauzak memorizatu nahian ematen dugu bizitza osoa, baina ahaztea ere oroi-menaren funtzioa dela esaten duzu zuk. Hala da. Memoriaren lana da antzematea, grabatzea, gordetzea ezabatzea eta

gogora ekartzea. Ezabatzen ez duen memoriak arazo handi bat dauka. Nahiz eta ez den oso ohikoa, pertsona batzuek gauza guztiak hartzen dituzte gogoan, garrantzizkoa dena eta ez dena, eta horiek aitortzen dute bizitza oso gogorra dela haientzat; arazoak dituzte autoestimuan eta harremanetan. Memoriaren funtsezko alderdia da ezabatu eta ahaztea. Ahaztea funtsezko funtzioa da memoriarentzat.

Nola bereizi ahaztura normal bat eta ahaztura patologiko bat? Zentzu pixka batekin. Pertsona bat gauzak ahazten hasten denean eta lehen ahazten ez zituenean; ohiko izatera iristen bada, ez egun bateko kontua, maiz samar gertatzen bada, hura ohartu ez baina ingurukoak jabetzen badira... Pertsonarik gehienak behar baino gehiago kezkatzen dira, zeren normala baita memoriak huts egitea, batez ere 50 urtetik aurrera.

Zergatik beldurtzen gaitu horrek hainbeste? Memoriarik gabe ez garelako. Memoria galtzea zein suntsizaila den ikusi duen edonorentzat, adibidez,

“Ahaztea funtsezko funtzioa da memoriarentzat”



“Buru-osasunaren prebentziorik onena haurtzaroan inbertitzea da”

Alzheimerraren edo beste dementzien eraginez, beldurgarria da egoera horretara iritsi gaitzkeela pentsatzea: ez izatera, alegia. Nahiz eta gehienez normala den, memoria blokeatu egiten da, baina ordu erdiren buruan berriz oroitzen gara. Eta ez dira nahasi behar arre-gabezia eta memoria galtzea.

Zer alde dago? Demagun pertsona batek zera esaten duela: “Ez naiz oroitzen non utzi ditudan giltzak”. Galdetzen diotzu ea ohartu zen bart non utzi dituen, eta ezetz erantzuten dizu. Memoriak antzeman, erregistratu, gorde eta graba dezan, funtsezkoa da arre-gabetea. Arretarik gabe, ez du grabatzen.

Zein da Alzheimerraren egoera? Lortuko al da haren bilakaera atzeratzea edo, are gehiago, sendabidea aurkitzea? Seguru nago lortuko dela. Inbertsio handiak egiten ari dira Alzheimerraren ikerketan maila molekular, genetiko, biokimiko eta psikologikoan, eta hurrengo urteetan aurkituko dituzte, bai, aurrea hartzeko edo atzeratzeko moduak. Gertatzen dena da, behin neuronak kaltetuak daudelarik, oso zaila dela berrosatzea, nahiz eta gaur egun badakigun birsortu egin daitezkeela, baina hilabeteak edo urteak behar izaten dituzte. Dena den, egun badago modua gaitzaren bilakaera atzeratzeko, jarduerekin, ikaskuntzarekin eta fisikoki eta mentalki aktibo izanda. Badira laguntzen duten sendagaiak, baina ez dute sendatzen. Atzerakorik ez duen gaitza da, eta progresiboa; batez beste, zazpi edo zortzi urteko bizi izaten du pertsonak. Eta bizitza-itxaropena luzatu egin denez, gero eta gehiago dira adinari lotutako dementziak.

Krisian gauden honetan, zer egin dezake langabe batek itxaropenari eta baikortasunari eusteko? Garrantzitsua da pentsatzea zerbait egin dezakeela krisiak eguneroko martxan daukan eragina murrizteko. Galdetuko nioke zer egiten duen gauzak hobetzeko. Egoera ongi samar baldin badarama, ziur aski

zera esango dit: “Nire bizitza antolatu dut, orain gehiago mintzatzen naiz lagunekin eta familiarekin, itxaropena dut hau konponduko dela. Ez dut lanik, baina badira gustatzen zaizkidan telebista-programak eta hobeki sentiarazten nauten jarduerak”. Bizitzarekin gozatzeko guneak dibertsifikatu dituzten pertsonak hobeki daramate. Horrek ez du esan nahi ez dagoela inor egoera horretara iritsi eta soluziorik ez dagoela pentsatzen ez duenik, edo itxaropena erabat galdu ez duenik. Baina gutxiengo bat da.

Pertsona askoren ongizate mentalari eragingo al dio krisiak? Lehen baino jende gehiago joaten da psikologoarengana edo psikiatrararengana, hori hala da. Baina ez dira joaten krisi ekonomiko-gatik, estresarekin zerikusia duten arazoengatik baizik eta, askotan, ez dituzte krisiarekin lotzen. Ziurtasunik ezaren aurka borrokatzen dira.

Demagun pertsona bat bizitzaren azken garaian dagoela eta min kronikoa daukala. Nola euts diezaioke zuk aipatzen duzu baikortasun horri? Ez da erraza. Pertsona baikorra bada, halaxe jarraitzeko joera izaten du. Gaur egun badakigu minak osagai emozional bat ere baduela. Nonbaiteko mina badugu, lehenik “sentitu” egiten dugu. Bigarrenik, minari lotutako emozio bat izaten da, beldurra sentitzea, adibidez, ez jakitea zergatik daukagun mina edo babesgabetasuna, besteak beste. Hirugarrenik, garunera pasatzen da, non azalpen bat bilatzera jotzen den, minari esanahi bat ematera. Batzuek zera pentsatzen dute: “nireak egin du”, “merezia daukat”, “zerbaitengatik jarritako zigorra da”... Mina bera narkotikoekin trata daiteke. Baina norberaren egoera fisikoak zaildu egiten badu, orduan minaren osagai emozionala tratatzea izaten da asmoa. Zenbaiti mina aldi batez ahazten laguntzen die meditazioak edo erlaxazioak.