

zaharberri

**Zahartzaroan Bizitza
Betea izateko
hausnarketak**



Talde eragilea

Aubixa: Javier Yanguas, Marijo Moreno, Fina Pons, Máximo Goikoetxea.

Aptes: Adriana Martínez, Oscar Moracho, Juanjo Goñi, Andrea Navarro.

Helduak Adi: Xabier Garagorri, Santos Sarasola, Miren Larrea.

Parte hartu dutenak

Alberto Martínez del Amo, Ane Beitia, Arantza Laskurain, Arantza Urretabizkaia, Eduardo García Elosua, Eva Salaberria, Fernando Fantova, Francesc Torralba, Inma Sánchez, Jesus Mari Mujika, José Agustín Arrieta, José Félix Martí Massó, Jose Mari Larramendi, Juan Manuel Barandiaran, Julian Florez, Julio Pérez Díaz, Laida San Sebastián, Luis Goenaga, Lourdes Berrondo, Luis Cañada, M^a Luisa Mendizabal, Marije Goikoetxea, Marijo Moreno, Mercè Pérez Salanova, Miren Etxezarreta, Nicolás Martínez Velilla eta Rosa Jiménez.

Laguntzaileak



Contenido

AURKEZPENA.....	7
1.- TESTUINGURUA.....	9
1.1.- ZAHARTZAROA ALDATU EGITEN DA.....	9
1.2.- EGUNGO PARADIGMAK.....	13
1.2.1.- Esparru orokorra	13
1.2.2.- Zahartze aktiboaren paradigma.....	15
2.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA BERRIAREN OINARRIAK	17
2.1.1.- Bizitza baldintzatzen eta sustatzen duten printzipioak	20
2.1.2.- Paradigma berriarekin bat datozen balioak eta jarduera-ildoak	21
2.1.3.- Konplexutasunari begira.....	25
2.2.- BIZITZARAKO OINARRIZKOAK DIREN BEHARRETAN OINARRITUTAKO EREDUA	26
2.2.1.- Kontzeptuen definizioa	27
2.2.2.- Zenbait proposamenen berrikuspena	28
2.2.3.- Bizitzarako oinarrizko beharrak	31
2.2.4.- Trebetasunak eta gaitasunak	35
2.2.5.- Bizitza betearen xedea pertsonalizatzea	37
3.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA MARTXAN JARTZEKO PROPOSAMENAK.....	45
3.1.- IKUSPEGIA ETA PREMISAK.....	45
3.2.- ESPARRU TEMATIKOAK GARATZEKO ESKEMA.....	46
3.3.- BIZITZARAKO BEHARREN, ASETZAILE SOZIALEN ETA GAITASUN PERTSONALEN ARTEKO HARREMANAK	51
3.4.- EKINTZA- ETA HOBEKUNTZA-METODOLOGIA	55
3.4.1.- Esparrua definitzea	59
3.4.2.- Dimentsioa mugatzea.....	60
3.4.3.- Esku hartzeko agertokiak ezartzea.....	60
3.4.4.- Esku hartzeko eredu bat diseinatzea.....	63
3.4.5.- Ezarpena eta hobekuntza kudeatzea	64
3.5.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA EZARTZEAREN ADIBIDEAK.....	65
3.5.1.- Pertsona.....	65
3.5.2.- Komunitatea	67
3.5.3.- Instituzioak	70
4.- NORABIDE BERRI BAT, BIZITZA BETEAREN PARADIGMAREN ESKUTIK.....	75

BIBLIOGRAFIA	77
ERANSKINAK.....	78
ZAHARTZAROAREN IKUSPEGI BERRI BATERANZKO EKARPENAK	78

1. irudia. Bizitzarako oinarritzko beharren eredua	26
2. irudia. Bizitzarako oinarritzko beharrak	33
3. irudia. Bizitzarako oinarritzko beharrak, asetzailleak eta gaitasunak.	52
4. irudia. Eragin-harremanak paradigmako eragileen artean.	56
5. irudia. Bizitza betearen ZAHARBERRI paradigmaren eskema orokorra.	57
6. irudia. Ekintza- eta hobekuntza-metodologia.	58

1. taula. Asetzaileen eta bizitzarako beharren arteko harremanak	53
2. taula. Eremuak eta asetzailleak	53
3. taula. Bizitzarako beharren, asetzaille eta trebetasunen, eta gaitasunen arteko harreman nagusiak.	54
4. taula. Paradigmako eragile nagusiak.	56

AURKEZPENA

Zahartze Aktiboaren paradigmak ekarpen ugari egin ditu, eta eragina izan du gizarte- eta osasun-politiketan. Halaber, eragin nabarmena izan du mundu osoko adinekoen eguneroko bizitzan. Baina paradigma hori 1990eko hamarkadaren amaieran sortu zen unetik, zahartzaroa aldatu egin da, eta beharrezkoa da ikuspegi berritzaile eta ausartarekin aurrera egitea, zahartzearen paradigma hobetua formulatzeko, gaur egungo paradigma berrikusiz, sen kritikoarekin eta gerontologiaren historia errespetatuz.

Dokumentu honen asmoa, hain zuzen ere, zahartzearen paradigma¹ berri bati buruzko hausnarketa egiten laguntzea da. Paradigma horren xedea bizitza betea lortzea da, zahartzaroa ulertzeko eta bizitzeko moduetan gertatzen ari diren aldaketekin bat etorritz.

ZAHARBERRI deitu diogu formulazio berri hori sortzeko prozesuari. Adinekoekin konprometitutako hiru erakundek, hots, Aubixa Fundazioak, Helduak-Adi! elkarteak eta APTES elkarteak sustatzen dute, ikuspegi desberdin eta osagarrietatik.

Hiru entitateen baterako lanak prozesu dinamiko bati eman dio bide eta, horretan, dokumentu honetara iristeko faseak bereiz daitezke:

Lehenengo fase bat, talde eragilearen hausnarketa, eztabaida eta oinarrizko dokumentuaren idazketa hartzen duena. Dokumentu hori adituek kontrastatu eta aberastu dute, eta ematen du aditzera egungo zahartzearen testuingurua eta arrazoitzen du paradigma berri baten beharra. Horretarako, loturiko printzipio eta balioak aipatzen ditu, baita ZAHARBERRI proposameneko elementu bereizi gisa proposatzen den oinarrizko beharren ereduaren funtsezko ildoak ere.

Ereduan proposatzen diren oinarrizko behar bakoitzean murgiltzeko bigarren fase bat, 10 mintegiko² programari esker. Mintegi horiek beharrekin erlazionatutako esparru bakoitzean ospe handia duten pertsonak antolatu dituzte, eta sektore publikoan, adinekoen elkarten taldeetan eta abarretan ardurak dituzten edo izan dituzten hogeit bat pertsonak hartu dute parte, besteak beste. Horiek, mintegi bakoitzeko eztabaidetan parte hartzeko konpromisoa izateaz gainera, ekarpenak egin dizkiote Oinarrizko Dokumentuari, mintegietan entzundakoan oinarrituta.

ZAHARBERRI proposamena laburbiltzeko hirugarren fase bat, non talde eragileak dokumentu hau prestatu baitu, mintegietako parte-hartzaileen ekarpenak jasoz, batez ere paradigma berriaren testuingurua eta oinarriak finkatzeko kapituluetan. Eta, azkenik, hirugarren kapituluaren orientazio gisa iradokitzen dira paradigma berria abian jartzeko prozedura metodologikoak eta bizitza betea izango duen zahartzarorantz aurrera egiteko ildo estrategiko batzuk.

Prozesuak aurrera jarraitzen du

Amaitu gabe dagoen prozesuaren aurrean gaude. Adinekoek gizartean betetzen dituzten rolen eraldaketak oraindik ez du sozialki ezarritako zentzu berririk, garai horri esanahi espezifikoak emango dionik ibilbide horietan. Eta egoera horrek agerian uzten du gizarteak zailtasunak dituela bere barnean gertatzen ari den aldaketa sozialeko prozesu garrantzitsuenetako bati erantzuteko orduan.

¹ "Paradigma" terminoaren bidez errealitatea interpretatzen eta antolatzen duten balioen eta pentsamendu-sistemen eredu bat (kosmobisioa) adierazi nahi dugu.

² Ikus Eranskinak; horietan mintegien laburpena eta bideoen estekak ageri dira.

Espazio zehaztugabe bat ireki da erretiro-adinak zehaztutako zahartzaroaren balizko hasieraren eta osasunaren gainbeheraren artean; azken horretan, munduarekin erlazionatzeko aukerak aldatzen hasten dira. Biziki aldaketa sakona da, ziurgabetasuna sortzen duena maila pertsonalean, sozialean eta politikoan; bizi-zikloaren etapa guztiei eragiten die, eta denbora behar da asimilatzeko eta norbera aipatu planoetan zehazteko.

Beharrezkoa da zahartze-eredu berri bat izatea, zahartzaroa ulertzeko moduan izan diren aldaketetara egokituko dena. Baina, nolakoa? Ez da erraza horri erantzutea. ZAHARBERRIrekin ekarpen bat egin nahi da, zahartzeko moduen agertoki berrietarantzko ezinbesteko hausnarketan eta bilaketan.

2021eko abendua

1.- TESTUINGURUA

1.1.- ZAHARTZAROA ALDATU EGITEN DA

Zahartzea ez da berria, baina bai zahartzen ari den populazioaren dimentsio erlatiboa, baita bizitzako etapa horren iraupena ere —gero eta luzeagoa—, lanaren ondorioz gorputza gutxiago ahuldu delako eta bizitzaren zientzietan asko egin delako aurrera.

Zahartzaroen eta zahartzean aldaketa garrantzitsuak izaten ari dira, nahiz eta une honetan ez diren ia hautematen. Aldaketek, laster, modu nabarmenean aldatuko dituzte fenomeno horiei buruz ditugun ikusmoldeak, adinekoen kolektiboaren konplexutasuna eta aniztasuna are gehiago handituz (bestalde, aniztasuna beti izan da kolektibo horren bereizgarrietako bat).

Abiapuntu demografikoa

Demografian zahartzea deskribatzeko gehien erabiltzen den adierazleetako bat 65 urte eta gehiago dituzten biztanleetan gertatzen diren aldaketak dira. Euskal Autonomia Erkidegoaren kasuan, talde horren tamaina hazi egin da gutzitako kopuruan

166.000 —166.000 izatetik 1975ean, 487.000 izateraino 2018an (aldi horretan % 193,5 egin du gora)—, bai eta biztanleria osoarekiko pisuan ere —aldi horretan, biztanleriaren % 8,3 izatetik % 22,5 izatera igaro da, hau da, 14,2 puntuko gorakada izan du (% 170,8)—.

2031n, hau da, hamarkada batean, eta Eustaten arabera, 65 urteko edo gehiagoko pertsonen kopurua 615.000 izatera irits daiteke, hau da, biztanleen % 28,2 izatera. Gorakada hori nabarmenagoa izango da adin nagusieneko biztanleen artean (“gainzahartzea”): 85 urteko eta gehiagoko pertsonak 1975ean % 0,5 izatetik 2018an % 3,9 izatera igaro dira, hots, % 751ko gorakada izan da. 65 urtetik gorako biztanleriaren pisuak ere gora egin du; hala, 1975ean % 5,4 izatetik, 2018an % 17,1 izatera igaro dira.

85 urtetik gorako pertsona-kopuruak gora egingo du. Talde hori, definizioz, zaugarria da, eta zaintzak behar izateko aukera handiagoa du. Horrez gain, “baby boom”-eko haurrak, hau da, 1957 eta 1973 bitartean jaiotakoak (14 milioi pertsona Espainian) pixkanaka erretiratzen hasiko dira, eta adinekoak “gutxiengo handi” izatetik (gaur egun, biztanleriaren % 19,6 inguru dira), “gehiengo finkatu” izatera igaroko dira poliki-poliki (2050erako bikoiztu egingo da adinekoen populazioa, eta adinekoen kopurua hurrena baino bi aldiz handiagoa izango da). Bestela esanda, eta ziurtasun osoz: baby boom-aren itzala luzea izango da eta arreta handia erakarriko du, nahiz eta ez genituzkeen inoiz ahaztu beharko gainerako adinekoak, ahul eta zaugarriagoak, horiek ere gure arreta behar baitute.

Zahartze-prozesua desberdina da generoaren arabera: emakumeek gizonen baino bizi-itxaropen handiagoa dute, eta 65 urteko eta gehiagoko biztanleriaren ehunekoak 5 puntu handiagoa da emakumeen kasuan gizonen kasuan baino (25,0 eta 19,8). Desberdintasun horiek gora egiten dute oso nagusiak diren pertsonen artean, hain zuzen ere, 85 urteko eta gehiagoko emakumeen ehunekoak gizonena bikoiztu baino gehiago egiten du. Nabarmenezkoa da adinekoen kopuruak gora egin ahala, behera egin duela 15 urtetik beherako pertsonen kopuruak. Hala, 1975ean 15 urtetik beherako pertsona bakoitzeko 64 urtetik gorako 0,3 pertsona bazeuden, 2018an, 15 urtetik beherako pertsona bakoitzeko 64 urtetik gorako 1,6 pertsona zeuden.

Azken kontu bat, gertatzen dena ulertzeko: lanerako adinean dauden eta lanerako adinik ez duten pertsonen arteko erlazioa antzekoa da 2018an eta 1975ean (lan egiteko adinean dauden pertsona bakoitzeko, lanerako adinik ez duten 0,58 eta 0,57 pertsona, hurrenez hurren). Baina adinekoak izateagatik lanerako adinean ez dauden pertsonak bakarrik hartzen baditugu kontuan —haurrak kenduta—, eta lanerako adinean dauden biztanleekin erlazionatzen baditugu, ikusten da 1975etik 2018ra bitartean gora egin duela erlazio horrek, hala: 1975ean, 64 urtetik gorako 0,13 pertsona zeuden lanerako adinean zegoen pertsona bakoitzeko; 2018an, berriz, 0,35 ziren. Horren guztiaren ondorioz, gora egin du gure gizartean “mendekotasun-ratio” deritzonak.

Zahartze-prozesuaren faseak

Zahartzaroari buruzko zenbait artikulu eta liburu zenbait modutan hasi dira aditzera ematen bizi-zikloa aldatu³ egin dela. Hiru etapako bizitza (hautzaroa, helduaroa eta zahartzaroa) etapa anitzeko bihurtu da; horretan, hautzaroaren ondoren, nerabezaroaurrea, nerabezaroa, nerabezarostea, gaztaroa, helduaroa eta, halaber, oso etapa desberdinez osatutako zahartzaroa daude. Kontuan hartu behar dugu zahartzaroa deritzogunaren berezko konplexutasuna, izan ere, hor sartzen dira adinekoak, baina zaharrak ez direnak, “adina sentitzen” duten pertsonak (ahultasuna) eta laguntza behar dutenak (mendekotasuna). Bai profesionalek eta bai adinekoek konplexutasun hori “gure gain hartu” behar dugu.

Etorkizuneko zahartzaroak⁴ desberdintasunak eta kontrasteak izango ditu bereizgarri, bai zahartzaro gisa ezagutzen duguna osatzen duten pertsonen taldean (adinekoak), bai zahartze-prozesuan bertan. Hala, “zahartzaro” deritzogunaren barruan sartuko dira adineko gazteak —teorian, “adinekoak” dira, 65 urte baino gehiago baitituzte—, osasun-egoera ezin hobea dutenak eta haiek baino zaharragoak edo gazteagoak diren beste pertsona batzuk zaintzen dituztenak beren denboraren zati batean, familia-solidaritatearen grabitate-zentro direnak; eta baita, “bizi baino, iraun egiten duten adinekoak”, jasandako galeren, bakardadearen, sentitzen duten zaurgarritasunaren eta abarren ondorioz. Halaber, urte asko dituzten baina “zahar” sentitzen ez diren pertsonak daude, edo behintzat, ez direnak “zahar” zentzu tradizionalen sentitzen; horiek, heltze-prozesuak aurrera egiten duela sentitzen dute, ez dute beren garapen pertsonal maximoa lortu eta horren atzetik dabilta. Beste alde batetik, —askotariko arazoak direla-eta— erretiratuaren etxean kartetan jolasten jarraitu nahi dutenak daude. Badaude laguntza behar dutenak ere, dementzia edo gaixotasun kronikoren bat dutelako; eta, zahartzaro luze eta osasuntsuaren pertzepzioaren aurrean, gizarteari eta guztien ongiari ekarpenak egiten jarraitu behar dutela pentsatzen dutenak, pertsonak lanetik erretiratzen direlako, baina ez bizitzatik, eta beren bizitzari zentzua eta esanahia eman behar diotenak.

Sarrera moduan, eta adibide gisa, kontraste enpirikorik ez duten hiru fase defini ditzakegu, zahartzaro deritzogunaren konplexutasuna deskribatzeko balio dutenak:

Lehen fase bat, zahartzaroaren agertokira sartzea. Horretan, egiaztatzen da pertsonak nagusi sentitzen direla, baina ez zahar, zahartzaroaren ikuspegi tradizionaletik. Helduaroetik definitzen dira. Erretiroarekin ez dute etapa-iragaterik sumatzen, beren bizi-proiektuarekin jarraitzen dute, eta jotzen dute beren heldutasun-prozesua ez dela amaitu. Fase horretan, osasunari edo ekonomiari loturiko arazorik ez badago, zailtasuna etorkizuna proiektio pertsonalerako espazio gisa irudikatzean datza. Batzuetan, zailtasuna norberaren desirarekin konektatzea da, eta ulertzea zer jarduerak ematen dioten zentzua eta bideratzen duten norbanako bakoitzak garatu nahi duen bizi-proiektua.

Bigarren fase bat, hauskortasunean sartzeari dagokiona. Horretan, osasunak konfiantza-falta eragiten duten lehen sintomak ematen ditu, eta aurreko faseko dinamismoa galtzen da. Hemen, gero eta estuagoak diren mugetara egokitu behar da etengabe, eta zaindu beharreko bi fenomeno gertatzen dira: batetik, familia-solidaritatea alderantzikatzea, “elkarrekikotasunaren grabitate-zentroa” aldatzen delako; bestetik, desplazamenduaren

3 Zahartze demografikoari buruzko informazio xehatuagoa nahi izanez gero, honako lan hauek kontsultatzea iradokitzen da, adibidez: Dolores Puga, Antonio Abellán eta Julio Pérez, CSICen Demografia Institutua.

4 Gehiago sakontzeko, kontsultatu honako hauek: Broussy, L. (2013). L'adaptation de la société au vieillissement de sa population: France: Année Zero!. Mission Interministérielle sur l'adaptation de la société française au vieillissement de sa population. Michèle Delaunay, Adinekoen eta Autonomiaren ministro eskuordetuarentzako txostena; Yanguas, J., Prieto, D., Buiza, C., Etxeberria, I., González, M. F., Urdaneta, E. eta Galdona, N. (2008). Emocions i envelliment. Bartzelona: Fundació Viure i Conviure; Prieto, D., Etxeberria, I., Galdona, N., Urdaneta, E. eta Yanguas, J. (2009). Las dimensiones subjetivas del envejecimiento. Madril: Osasun eta Gizarte Politiketako Ministerioa; Adinekoen eta Gizarte Zerbitzuen Institutua (IMSERSO). (Estudios bilduma, Personas mayores seriea; 11007); Prieto, D., Herranz, D. eta Rodríguez, P. (2015). Envejecer sin ser mayor. Nuevos roles en la participación social en la edad de la jubilación. Madril: Autonomia Pertsonalerako Pilaes Fundazioa. (Estudios bilduma; 2. zk.a)

sindromea gertatzen da, jada ez dutelako erdiguneko posizioa betetzen familia-bizitzan eta bizitza profesionalean.

Hirugarren fase bat, ez dena beti gertatzen, baina autonomia-galera eta zaintza-beharra dakarrena berarekin. Fase horretan, erronka honako hau da: zaintza-behar hori kudeatzea, eta munduarekin eta gainerakoekin kontaktua galtzeari aurre egitea, mendekotasunak pertsonen arteko harremanak mugatu eta pobretzen baititu, eta isolamendu- eta bakardade-egoerekin topo egin baitezakegu. Fase horretan “mendekotasunaren arretaren logikak” norbanakoaren biografia, nortasun pertsonala eta bizi-proiektua kontuan ez hartzeko arriskua ekar dezake. Zaintzen, elkarrekiko mendekotasunaren eta arreta-mekanismo eta -ereduak martxan jartzeko fasea da.

Adinekoen arreta- eta zaintza-eredua

Ikerketan eta osasun-arretan egindako inbertsioek, bizitza osasuntsuak eta abarrek emandako fruituei esker, oso litekeena da “adinaren berezko” gaixotasun batzuen ohiko bilakaera nabarmen aldatzea, lehen esan bezala, eta, ondorioz, bizitza luzatzea. Ez dagoena horren argi da nola izango den bizitza minbizia edo Alzheimerren gaixotasuna “kronifikatzen” badira, ezta nork zainduko gaituen ere: emakumeek? etorkinek?

emakumezko etorkinek?; halaber: etxean? instituzioetan? zeinetan? ...; ezta “bizitzaren bilakaera” psikologikoa (desirak, itxaropenak, erronkak, bizi-proiektua...) nola artikulatuko den ere, bizitza luzatzean: Eguneroko hauskortasun eta zaurgarritasunarekiko elkarbizitza luzatuko al da? Mendekotasun-bizitza luzatuko al da, nahiz eta horrek nahitaez larria izan behar ez, baina laguntza-behar handia izan? Edozelan ere, aurrerapen teknologikoen, oro har, eta bereziki adimen artifizialak, gure bizitza eraldatuko dute, eta espero dugu bizitza hobe batera egokitu beharko dugula. Dena den, gure konpainia-, afektu-, konpromiso-behar sakonenek hor egoten jarraituko dute.

Lehen aipatutako guztiarekin batera, emakumeen eta gizonen arteko harremanak banaketa eta erantzunkidetasun handiago baterantz zuzenduko dira, zahartzaroko genero-rol tradizionalak aldatu egingo baitira. Izan ere, emakume askok ez dute adinekoak izan nahi, ezta amak eta amonak zaintzen zuten bezala zaindu nahi ere (haien “lan handia”!). Halaber, beren lana aintzatestea eskatzen dute, gehiago neurtzen dute uko pertsonalen balioa, beren proiektu pertsonalekin aurrera egiteko beharra sentitzen dute, zaintzen jarraitzeaz gainera, hori bai, beste era batean. Adineko gizonek behar bezala ulertu eta interpretatu beharko dituzte aldaketa horiek, aldeztu egin beharko dituzte, eta beren gain hartu eta modu positiboan bizi beharko dituzte bizitza berri bat bizitzeko aukera gisa planteatzen zaizkien erronkak. Adinekoentzako gaur egun ikusezinak diren gutxiengoek protagonismo eta ikusgaitasun handiagoa izango dute —LGTBI pertsonak, kultura desberdinetako adineko etorkinak...—, eta horrek ikuspegi berriak irekiko ditu.

Bestalde, eskakizun berriak iristen ari dira, zorionez, adinekoentzako zerbitzuetara. Adinekoek beren erabakiak hartzea eskatzen dute, beren bizitzaren jabe izatea, beren norako pertsonal eta kolektiboaren agente aktibo izatea, heldutzat har daitezela; beraz, amaitu da “zaintza eta jagotea”, nagusitzen dena aukerak sortzea eta bidelaguntza eskaintzea baita.

Etorkizuneko adineko horiek zerbitzu pertsonalizatuagoak eskatzen dituzte, beren banakotasuna aintzatetsi dadin, gizaki orok merezi duen duintasunez trata dituzten, eta ez “begirune” gisa maskaratutako infantilismoz. Gainera, ulertu beharko dugu, zahartzaroan, “autonomia” eta “zaintza” bateragarri egin behar direla, eta bieie eman beharko diegu arreta.

Agertoki sozioekonomikoa eta erretiroa hartzea

Belaunaldiz belaunaldi gure maila sozioekonomikoa hobetzea ahalbidetzen zuen “igogailu soziala” azken solairura iritsi da, eta badirudi jaitsiera motel baina saihetsezina hasi duela. Hori dela eta, prestakuntza okerragoa eta espektatiba txikiagoak dituzten adinekoak hobeto bizi daitezke gazte prestatuagoak eta espektatiba handiagoak dituztenak baino, eta horrek

frustrazioa eragin dezake desengainatuta sentitzen direnengan, baita gorantz zihoan azken igogailua hartu zutenengan ere. 2008ko krisian lan-merkatutik kanporatu ziren adinekoak lanik gabe, prestakuntzarik gabe, ondarrerik gabe eta antzeko egoera ekonomikoan dauden eta “zaintzen” jarraitu behar duten seme-alabekin iristen dira zahartzarora.

Gainera, nahiko epe laburrean, erretiroa ez da existituko orain arte ezagutu dugun bezala —zati batean behintzat—, ez hainbeste hasierako adina are gehiago atzeratuko delako, horrek nabarmena baitirudi, baizik eta erretiro-pentsioek ez dutelako “pentsiodun” tradizionalaren bizitza izatea ahalbidetuko, eta lan egin beharko baitugu bizitzeko, beste herrialde batzuetan jada gertatzen den bezala. Adinekoek, edo horietako batzuek behintzat, lana, erretiroa, familia, zaintza, bizitza pertsonala... uztartu beharko dituzte, luzeagoa izango den zahartzaro batean, baina fisikoki, kognitiboki eta sozialki gaitasun handiagoa duten pertsonak ere iritsiko diren zahartzaro batean; pertsona horiek beren malgutasuna eta egokitze gaitasuna baliatu beharko dute erronka berriei aurre egiteko.

Laburbilduz

Zahartzaroan aldaketa garrantzitsuak gertatuko dira:

- Ez da soilik bizi-itxaropena luzatzen, zahartzarora iristen diren pertsonen profila modu kualitatiboan ere aldatzen baita. Zahartzarora historiako belaunaldi prestatuenak iristen dira, gure herriaren historia aldatu zutenak, eta bizitzari —eta zahartzaroari— buruzko begirada pasiboa edo mendekoa ez dutenak. Baby boomaren belaunaldiak zahartzarora iristen ari dira. Hirietan jaio ziren eta ez zuten, haien gurasoen moduan, landa-ingurunetik hiri-ingurunerako trantsizioa egin. Belaunaldi honetako emakumeak seme-alabak izatean lan-merkatua utzi ez zuten lehenak izan ziren, ekonomikoki ez dira haien aurrekoak bezain zaugarriak eta sare sozial sendoagoa dute.
- Horrek guztiak eragina du zahartzaroaren etapa eraldatzeko orduan. Horretan, belaunaldi barneko aniztasun handiagoa dago, oso pertsona desberdinak bizi dira, hasi “zaharrak baino helduak” diren pertsonetatik eta “oso adin nagusiko pertsonetaraino” (85 eta gehiago). Guztiek ere behar eta erronka desberdinak dituzte. Halaber, bizi-zikloaren eraldaketa eta belaunaldiarteko harremanen artean oreka berria bilatzea nabarmentzen da.
- Adineko berriek proiektu pertsonal berriak martxan jartzeko aukera dute, baita urte askotan modu beteaz bizitzen jarraitzeko ere (horretarako baliabide pertsonal eta ekonomikoak badituzte). Baina adin berean belaunaldi bakoitza aurrekoak baino gazteagoa izango den arren, gora egingo du adinari loturiko hauskortasunak eta zaugarritasunak. Emakumeen osasunaren ibilbideak okerrera egingo du, ziurrenik, tabakismoaren ondorioz, eta gizonezkoen antzekoa izango da. Gora egingo du laguntza-beharrak (mendekotasuna) eta behera, litezkeen zaintzaileen kopuruak (beste pertsona batzuk zaintzeko aukera duten pertsonak).
- Ez bada esku hartzen, harremanak errotik aldatuko dira. Gizarteak indibidualistagoak izango dira, haustura goiztiarren ondorioz bakarrik bizitzea ez da hain “berritzailea” izango, eta bakardadea erronka bihurtuko da. Denbora gehiago emango da gurasoekin eta haien seme-alaba helduekin, baina harremanak ez dira izango hain egunerokoak, eta zaintza- eta laguntza-loturak ahulagoak izango dira.

COVID osteko ondorioak eta bizitako esperientzia ere proposamenean integratu beharreko elementuak dira:

- Zaugarritasunarekin bizitzen ikasteko beharra.
- Pertsona ahulak eta zaugarriak arretaz babestu eta zaindu behar dira. Haien bizitzak gureak beste balio du.
- Izurrite honetan ikusezin izan diren pertsonak ikusarazi behar ditugu. Pertsona horiek, gainera, zaugarrienak dira: zaintzaileak, dementsia duten pertsonak, egoitzetan bizi direnak, bakardadean bizi direnak, pobrezia-egoeran dauden adinekoak, tratu txarrak

jasaten dituztenak, elkar zaintzen duten adinekoen bikoteak, haien “ajeak” gorabehera, eta abar. Laguntza behar duten pertsonak berriz begiratu eta ezagutu behar ditugu.

- Gizarte-isolamenduaren ondorio negatiboak bizi izan ditugu eta, batzuk, (beste batzuk lehenagotik ari ziren bizitzen) bakardadea ere bai. Garrantzitsua da halakoei aurre egitea.
- Interdependenteak gara. Gure etorkizuna gure konpromisoaren arabera da. Guztiok dugu kolektibitateko ekarpena egiteko banako ardura.
- Ezin dugu ihes egin; lankidetzan jardun behar dugu. Harremanak bizitzarako ezinbestekoak dira eta ona litzateke bakarrik bizitzen ikastea, bakardadea biziko baitugu.
- “Egitean” oinarritutako zahartzaroa eta zahartzea ulertzeko ereduak mugak agertu dituzte. “Izatean” oinarritutako eredu berriak ezarri behar ditugu, gure gaitasun pertsonalak hobetzean oinarritutakoak, zentzua eta esanahia duen bizitza bat osatzean. Zer geratzen zaigu ezin dugunean “egin”?
- Ikusi dugu oraindik hobetu beharreko arloak ditugula adineko pertsonen tratu onari eta eskubideen errespetuari dagokienez: ezin da izan adinkeriaz jarduten duen birus batek (SARS-CoV-2 birusak batez ere adinekoei erasaten die larritasunez) gaindituta genuela uste genuen adinkeria kutsatzea gure gizarteari ere.
- Gaitu egin behar dugu, emozionalki hurbilak diren harremanak ezartzeko, laguntza eta babesa eskaintzeko gai izango direnak. Ez da nahikoa deitu eta galdetzea.
- Inoiz baino beharrezkoagoa da gure baliabide pertsonalak areagotzea, ahalduntzea, gure bizitzaren kontrola berrartzeko, inor ahaztu gabe, ezta pertsona “ikusezinak” eta joan zirenak ere. Errukia behar dugu. Galerei aurre egiteko gai izan behar dugu, bai senideenak, bai lagunak eta bai adiskideenak; baita galera emozionalei edo bestelakoei aurre egiteko ere. Beldurrari, larritasunari, isolamenduari, bakardadeari eta minari gogor egin behar diogu.

1.2.- EGUNGO PARADIGMAK

1.2.1.- Esparru orokorra

Orain arte existitzen ez ziren adinekoen errealitate berri horien aurrean, galde dezakegu ea gaur egungo zahartzaroa eta zahartzea ulertzeko ereduak aski ote diren edo, aitzitik, erronka berriei erantzun dieten “begiratzeko” modu berriak sustatu behar ote ditugun.

Non gauden ulertu ahal izateko, lehendik dauden ereduak laburki aztertuko ditugu “gerontologiaren” historiaren bitartez. Hortik abiatuta, arrazoituko dugu zergatik jotzen dugun eredu berria beharrezkoa dela, eta horren bereizgarri nagusietan sakonduko dugu.

Phillipson eta Baars-ek (2007)⁵ duela hamarkada bat baino gehiago bereizketa erabilgarri bat planteatu zuten, genealogia oinarri hartuta, zahartzaroari eta zahartzeari buruzko ikuspegiak bilakaerako gako nagusiei dagokienez. Laburbilduz, hiru etapa identifikatzen zituzten:

- Lehen etapa, 1940-1960: zahartzea arazo sozialtzat hartzen zen, eta zahartze-prozesuari eta mendekotasunari loturiko alderdi “negatiboak” nabarmentzen ziren. Garai hartan sortu zen gerontologia garatzeko gakoa izan zen desloturaren teoria.
- Bigarren etapa, 1970-1980: zahartzaroa ekonomia- eta enplegu-arazo gisa ulertzen da; bizi-zikloaren ikuspegi positiboagoa eta aurretiazko narratibarekiko aldaketak proposatzen dira (hartan, zahartzaroa gainbeheraren eta mendekotasunaren sinonimo zela azpimarratzen zen).
- Hirugarren etapa, 1990-gaur egun: zahartzea mundu-mailako fenomeno bihurtu da,

⁵ PHILLIPSON, C. & BAARS, J. (2007). “Social theory and social ageing”. In: J. BondS. Peace & F. Dittmann-Kohli (Ed.), Ageing in society: European perspectives on gerontology (68.-84. or.). Londres: SAGE PublicationsLtddoi: 10.4135/9781446278918.n4

ekintza hitzartua eta elkarrengandik ikastea eskatzen duena. Horri gehitu behar zaio azken bi hamarkada hauetan zenbait erakundek (OME, Europako Batzordea...) zahartze aktibo eta osasungarrian jarri dutela enfasia; eta, ez dezagun ahaztu, hori esparru politiko gisa sortu zen.

Gaur egun zahartzaroaren paradigmak ulertzeko modua Havingurstek proposatutako teoria batean ainguratuta dago, jardueraren teorian, alegia. Jardueraren teoria premisa batean oinarritzen da: erlazio positiboa dago jardueraren eta bizitzarekiko asebetetze-mailaren artean; hala, zenbat eta handiagoa izan zahartzaroko rol-galera, orduan eta txikiagoa izango da asebetetze-maila. Bestela esanda, teoria horren arabera, autokontzeptua banako bakoitzak betetzen dituen rolekin lotuta dago, eta zahartzaroan rol-galera dagoenez (erretiroa, galerak, eta abar), autokontzeptu positiboa mantendu ahal izateko, galdutako rol horiek berriekin ordezkatu behar dira. Hala, adin aurreratuetan ongizatea izateko, betiko rolak betetzen jarraitu behar dugu, edo rol berriak gure gain hartu, jardueretan parte hartzearen bidez garatuz.

Jardueraren teoriak adinekoentzako programa askoren azpian dagoen suposizioaren justifikazio teorikoa erraztu du, jardueren berezko onura handien ideari eusten baitio, bizitzarekiko asebetetze handia izateko eta osasun hobea izateko modu gisa. Horrez gain, profesionalen artean nahiz adinekoen artean oso barneratuta dauden beste ideia batzuk ere jasotzen ditu, hala nola: jarduera onuragarria dela berez; jardueretan parte hartzeak bizitzarekiko asebetetze-maila handiagoa dakarrela; zahartzaroan sozialki parte hartu behar dugula, betetzen dugun rola edozein delarik ere.

Jardueraren teoriak inplizituki onartzen du adineko guztiek aktibo eta parte-hartzaile mantendu nahi dutela eta hori dela haien beharra. Halaber, jardueraren garrantziaren ideia muturrera eramaten du. Izan ere, badirudi zoriona jarduerak eta jarduerak eginez soilik lortuko litzatekeela, “egiten duguna gara” moduko zerbait, eta jarduera horiek produktiboagoak badira, are hobeto. Hori dela eta, teoria horri batzuetan ikuspegi guztiz utilitarista ematen zaio (Oddone, 2013⁶).

Hasiera batean, jardueraren teoriak zentzua eta esanahia duen gizarte-trukearen garrantzia azpimarratzen zuen, baina, denborarekin, jardueretan parte hartzea erdigunean jarri zen — zenbat eta jarduera gehiago, hobeto!—, eta parte-hartzearen zentzua ahaztu egin zen. Hori harrigarria da, asebetetze handiagoa ekartzen duena ez baita jarduera, baizik eta jarduera gauzatzean lortzen den edo jarduerak ematen duen zentzua, azken hori baita, edozelan ere, asebetetze-iturria. Arreta-programa askoren ohiko jardunean, bitartekoa (jarduerak egitea) eta xedea (gogobetegarria den eta zentzua duen zahartzarora bizitzea) nahastu egin dira kasu batzuetan; eta, beste kasu askotan, bitartekoa xede-kategoriara igo da. Parte hartzen da, jarduera asko programatzen dira, baina beharbada ahaztu egin da zergatik eta zertarako egiten diren.

Onartu beharra dago jardueraren teoriak funtsezko rola bete duela, lehen gizonentzako eta, bereziki, emakumeentzako existitzen ez ziren parte-hartze sozialeko aukerak eskaintzen dituen zahartzarolari bide eman diolako. Osasuna eta ongizatea sustatu ditu; baina aldi berean (Oddone, 2013) nolabaiteko “okupazioaren etika” bat ere sustatu du, eta adineko izateko modu onartu eta bakar bat ezarri du (parte-hartzailea), agian ez dena arrazoizkoa adineko guztientzat. Gainera, “zahartzaro” deritzoguna, zorionez, denboran luzatzen denean, “egiteagatik egitea” ez da nahikoa, aldi berean ez badago egiten denaren zentzuari buruzko irakurketa pertsonal bat.

Havingursten ideiek aparteko garrantzia izan dute, zahartzarora sentontasunaren eta mendekotasunaren sinonimo ez izateaz gainera, zahartzea ikuspegi positibo batetik jorratzen duten beste teoria eta hurbilketa batzuk inspiratu baitituzte. Havingurstek irakaspenak zabaldu egin dira, oro har, konplexutasunak gora egin duelako eta “asebetetzea” ez delako soilik “mendeko aldagai” gisa erabiltzen. Oso labur esanda, hauek izan dira hurbilketa

6 ODDONE, María Julieta (2013). “Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo”. Madril, Envejecimiento en red txostenak, 4. zk. [Argitaratze data: 2013/09/28].
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/odonne-antecedentes-1.pdf>

nagusiak:

- Zahartze osasungarriak pentsamendu biomedikoa zahartze-prozesuari aplikatzearekin zerikusia du, arreta gaixotasunean eta mendekotasunean jarriz, zahartzaroan osasun ona zehazten duten aldagaiak identifikatzeko. Osasunaren Mundu Erakundeak osasun ona eta funtzionamendu independente ona (autonomia) lortu nahi ditu zahartzaroan, eta, ustez planteamendu holistikoa duen arren, alderdi psikologiko eta sozialak bigarren maila batean geratzen dira.
- Zahartzaro produktiboak onartzen du adinekoek gizartean parte hartzen jarraitzeko berezko nahia dutela, baina zahartzaroari produktibitatea nabarmentzen duen ikuspegi batetik begiratzen dio, eta adinekoak enpleguari lotuta ahalik eta luzaroen mantentzeko politikak sustatzen ditu, ondasunak eta zerbitzuak ekoizten laguntzeko (Caro et al., 1993). Biztanleria zahartzeak eragindako kostu ekonomikoekin zerikusia zuten garaiko kezkei erantzuteko sortu zen, eta, bereziki, lan egiteari utzi dioten eta, beraz, ekonomikoki produktiboak ez diren pertsoneri erantzuteko.
- Arrakastaz zahartzeak zerikusia du gaixotasuna eta gaixotasunari lotutako desgaitasuna izateko probabilitate txikiarekin, funtzionamendu fisiko eta kognitibo onarekin eta bizitzarekiko konpromiso handiarekin, begirada “klinikoa” lehenetsiz eta alderdi psikosozialak bigarren maila batean utziz.(Foster eta Walker, 2015⁷)

1.2.2.- Zahartze aktiboaren paradigma

Zahartze aktiboaren paradigmaren abiapuntua jardueraren eta osasunaren arteko asoziazioa da, zehazkiago, jardueraren eta zahartzaroan zehar osasuntsu egoteko aukeren artekoa (Kalache, 1999). Une hori honela definitzen da: “bizi-zikloan zehar ongizate fisiko, sozial eta mentalerako aukerak optimizatzeko prozesua, bizi-itxaropen osasuntsua luzatzeko”. 1990eko hamarkadaren amaieran zahartze aktiboa OMEren arlo politiko gako bihurtu zen, osasunaz gainera, jarduera eta parte-hartzea ere oinarritzko ardatz gisa jasoz (Fernández-Ballesteros, 2005). Garrantzitsua da beste data bat nabarmentzea, hots, 2002. urtea, urte hartan, Madrilen, zahartze aktiboari buruzko esparru politiko bat aurkeztu baitzen. Horretan, tradizio gerontologikoaren zati handi bat jaso zen eta “Zahartze aktiboa. Esparru politiko bat” (OME, 2002) izenburua zeraman dokumentu bat argitaratu zen, herrialde guztietako zahartze-politika eta -programen arduradunei zuzendua, biztanleriaren zahartzeari aurre egiteko ekintzak koordinatzeko, zahartze aktiboa sustatuz, azken hori honela ulertuta: “osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna optimizatzeko prozesua, pertsonen bizi-kalitatea eta ongizatea hobetzeko, zahartzen diren heinean”. Horretan, hiru oinarri klasikoak agertzen dira: parte-hartzea, osasuna eta segurtasuna. Bestela esanda, aktibo izanez, pertsonen beren ongizate fisiko, sozial eta mental maximoa lor dezakete, gizartean parte har dezakete babesa eta segurtasuna ematen zaien bitartean, baita zaintzak ere, behar izanez gero.

Zahartze aktiboaren kontzeptuak zahartzearen paradigma positiboaren “historia” gerontologikoa biltzen du. Paradigma hori jardueraren teoriarekin sortzen da, eta zahartze produktiboa, zahartze osasungarria eta antzeko paradigmatik biltzen ditu. Baina erantzun politikoa da —ez zientifikoa, gutxienez bere sorreran (autore batzuek “zientifizitatea” defendatzen dute)—, nahiz eta azken bi hamarkadetan ikerketa-agenda bat garatu duen erronka zehatz bati, hots, biztanleria zahartzeari, aurre egiteko.

Esparru politiko horren barruan, zahartze aktiboak, gainera, zahartzaroari eta zahartzeari buruzko ulermena eta ikuspegia, estereotipoak eta aurreiritziak aldatu nahi ditu, eta politika egin nahi du. Europako Batzordeak aintzatesten duen bezala, zahartze aktiboa estrategia

⁷ FOSTER, L. eta WALKER, A. (2015): “Active and successful aging: a European policy perspective”. The Gerontologist, 55(1), 83–90. doi:10.1093/geront/gnu028

koherentea da, zahartzen ari diren gizarteetako herritarrei ondo zahartzea ahalbidetzeko. Horrek bizitza osoan zehar ikastea, adinekoa izanda lan egitea, osasuna sustatzeko jardueretan konpromisoa hartzea eta abar esan nahi izan dezake (EB, 2002). Zahartze aktiboaren ikuspegi orokorrak, egiazki, begirada produktibista izan du eta, horregatik, enplegu-politikei lotuta egon da, politika sozialei baino hein handiagoan, adibidez, borondatezko lana sustatuz, baina baita duintasunezko eta autonomiazko bizitza ere. 2012an, Zahartze Aktiboaren eta belaunaldiarteko solidaritatearen Europako Urtearen ondoren, adinekoek herritartasun aktibo gisa gizarte-rol bat izateko aukerari lotu zitzaion zahartze aktiboa, begirada hein handiagoan gizarte-partaidetzan eta ahalduntzean jarrita, osasuna sustatzeaz gain.

Zahartze aktiboak jarduera eta parte-hartzea integratzen ditu, osasunarekin, independentziarekin eta zahartze onarekin batera (Del Barrio et al., 2017; van Malderen et al., 2013), pertsonak beren zahartzearen eragile aktibo gisa ulertuz, pertsonak bizi diren inguruneetako ingurumen-, ekonomia-, gizarte-, zerbitzu- eta kultura-baldintzek eragindako ñabardurak aintzatetsita, eta kontuan hartuta horiek adinekoei aukerak edo oztopoak sor diezazkiekeela. Gainera, OMEk aintzatesten duen bizi-zikloaren ikuspegian (saihetsezina da, bestalde, erakunde honetan), zahartze-prozesuak berezkoa duen pertsona arteko aldakortasuna hartzen da kontuan (alegia, pertsonak modu desberdinetan zahartzen direla). Nabarmenezkoa da eredu horrek globaltasuna eta dimentsio-aniztasuna eskaintzen dituela, banako alderdiak kontuan hartuta (pertsona bakoitzaren berezko biologia, alderdi psikologikoak eta portaerakoak, kognitiboak eta abar), testuinguru bati lotuta (pertsona bizi den ingurunea, aldagai ekonomikoak, ingurumenekoak...), baita kultura bati, genero bati eta abarri ere. Horrek guztiak, zalantzarik gabe, aurrera pausoa ekarri du gerontologia-jardunera.

Zahartze aktiboaren paradigma berrikusi gabe zegoen XXI. mendearen hasieran sortu zenetik eta, 2015. urtean, Brasilgo International Longevity Centerrek zahartze-paradigma oso desberdina den gizarte-errealitate batera moldatzeko ahalegina egin zuen. Gizarte-errealitate horren bereizgarri dira urbanizazio- eta globalizazio-prozesuak, migrazioak, iraultza teknologikoa, klima-aldaketa, eta pobrezia eta desberdintasunen etengabeko gorakada, besteak beste.

Egungo konplexutasunera moldatzean, paradigma aberastu egiten da eta honako hauek barne hartzen dira:

- bizi-zikloan izaten ari diren aldaketan analisi xehatuagoa, nahiz eta ez sakona: konplexutasun handiagoa; azpietapak, zahartze-prozesuaren barruan; aldaketak familia-egituretan; eta abar.

- "oinarri" berriak (bizitza osoan zeharreko ikaskuntza), "klasikoez" gainera (osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna);

- askotariko determinatzaileak: kulturalak, hala nola adinkeria edo generoa; pertsonalak, hala nola biologia, kognizioa edo sexu-orientazioa eta identitatea; ingurune fisikoak, hala nola hiri-diseinua edo natura-ingurunea; determinatzaile sozialak, hala nola hezkuntza, bazterketa eta abar; determinatzaile ekonomikoak, hala nola enplegua eta pentsioak; gizarte- eta osasun-zerbitzuak, zahartze aktiboaren "determinatzaile" gisa eta abar.

Ereduaren konplexutasuna handitzen duen berrikuspen horrek ikuspegi eguneratuagoa egiten du, eredia edo horren oinarriak aldatu gabe, eta zahartzeari eta zahartzarolari buruzko begirada aldatu gabe (JLC, 2015)

Zahartze aktiboaren paradigmaren ekarpenak ugariak izan diren arren eta gerontologian izugarri eragin positiboa izan duten arren, aurrera egiteko, beharrezko egiten da berrikuntza-eta hobekuntza-nahia duen begirada izatea. Hori da ZAHARBERRIren helburua: paradigma berri bat formulatzea, egungo paradigma berrikusiz, sen kritikoz eta historia gerontologikoa errespetatuz.

2.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA BERRIAREN OINARRIAK

Zahartzarora bizi-zikloaren azken etapa gisa ulertzeko moduan izaten ari diren aldaketek, lehen adierazi bezala, egoera aldatzen dute, eta, ondorioz, zahartzarora ulertzeko egungo ereduak, hein batean behintzat, zaharkituta geratzen dira.

Paradigma bat gizarte batek, oro har edo alderdi espezifiko bati dagokionean, bere gain hartzen dituen sinesmen, arau eta portaeren multzoa da, eta horren arabera ezaugarritzen dira soluzioak, aldaketa eta jarraibide kolektiboak eskatzen dituzten gertakizunen aurrean. Onargarri denaren eta onartezin denaren esparru moralak arautzen dituzten gizarte-jokabideetan txertatutako printzipio, erritu eta prozesuz osatutako kultura gisa uler daiteke paradigma bat.

Zahartzeari buruzko paradigma berri bat aipatzeak esan nahi du haratago proiektatu behar dela. Horretarako, prozesu pertsonal, sozial (gertuko harreman-esparrua) eta sozietarioa (gizartea, eredu ekonomikoa) gertatzen diren inguruneetako joerei behatu behar zaie, eta joera horiek kontrastatu egin behar dira, aintzat hartuta prozesu horietan duten inpaktua eta demografikoki desberdina den biztanleria batek aipatu aldaketa-prozesuak baldintzatzea.

Aurreikus daitezkeen aldaketen eta agertokiaren honako adierazle hauek daude:

- Espainian, 1950ean, 65 urtetik gorako pertsonen pisua ez zen populazioaren % 10era iristen, eta batez besteko adina, berriz, 30 urte inguru zen. Gaur egun, 65 urtetik gorako biztanleak % 20 inguru dira, eta batez besteko adina, 45 urte inguru... 2050eko gizartean, 65 urtetik gorakoen pisua % 35 izango dela jotzen da eta, batez besteko adina, berriz, 50 urte.
- Hala nola zahartzarora iraupen laburrekoa den, hauskortasuneko eta areagotzen doan mendekotasuneko egoeran gertatzen den, aurreko rol pertsonal eta sozialetatik aldentzen den bizitzaren azken etapatzat hartzetik, iraupen luzeko zahartze-prozesu izatera igaroko gara. Horretan, hauskortasun eta mendekotasunera iritsi aurretik, osasun fisiko eta mentaleko egoera onean urte asko bizitzeko aukera egongo da, eta pertsonak bere izatea bizi-proiektu berriekin garatzen jarraitzeko gaitasunak izango ditu.
- "Zahartzarora bakar eta homogeneotik" ...Askotarikoak eta oso heterogeneoak izango diren "zahartzarora".
- Ondo zehaztutako elkarren segidako hiru etapa izatetik (prestakuntza, lana, erretiroa)... bizitzaren denbora malgutasunaren ondorioz zatikatuta ulertzeraz; horretan, prestakuntza-, lan- eta erretiro-etapak nahastuta agertzen dira bizitzako etapa guztiekin.
- Iraganean ainguratutako estereotipotik, zeinetan adinekoak karga sozial pasiboak, zerbitzuen hartzaileak eta abar baitira, adinekoen eta, oro har, gizarte osoaren bizi-baldintzak hobetzeko konpromisoa duten adinekoen agertoki sortu berri batera, guztien ongian oinarritutako belaunaldiarteko ikuspegiarekin.
- Derrigorrezko erretiro-egoera batetik, funtsean lan-bizitzan zehar egindako kotizazioen eredu aktuarialaren bidez finantzatzen denetik, non erretiroa eta lan ordaindua bateraezinak baitira... Erretiro malguago batera, finantzaketa konplexuagoa izango duenera; horretan, pentsioak agian txikiagoak izango dira, ondare pertsonalaren proportzio handiagoa behar izango da zahartzarorako eta zaintzetarako, eta pentsioa eta lana bateratzeko aukera egongo da. Azken batean, banakoen arteko diferentzia handiagoak agertzen dituzten eredu malguagoak.

Aldaketak agerikoak dira, eta logikoa da planteamenduak egoera berrietara egokitzea. Horregatik, paradigma berriaren ikuspegi-lerro berrietako batzuk hauek dira:

- Batez ere osasunaren, segurtasunaren eta parte-hartzearen dimentsioetan oinarritzen den zahartze aktiboko paradigma batetik... Pertsonaren dimentsio guztien (fisikoa, kognitiboa, emozionala, soziala, komunikatiboa, ludikoa, artistikoa, espirituala...) garapen betera eta oinarrizko behar guztiak asetzerantz orientatutako zahartze-paradigma baterantz.
- “Zahartze aktiboaren” paradigmaren aintzatespen utilitarista eta produktibistatik, zeina zahartze demografikoaren erronkaren aurreko erantzun politiko gisa eraten baita, enplegu-politikei lotuta... ikuspegi orokor sozialago eta belaunaldiartekoago batera, adinekoei zuzendutako adinekoen paradigma batetik haratago joango dena, guztien ongira irekita.
- Zenbat eta jarduera gehiago egin, orduan eta asebetetze eta ongizate pertsonal handiagoa izango delako ustetik... ulertzera asebetetze pertsonala ez dela egiten den jarduera kopuruaren arabera, baizik eta horiek egitean aurkitzen den edo jarduerak berak ematen duen zentzu eta esanahiaren arabera.
- Jarduera betiereko gaztarorako txertoa delako ustetik, zeinen arabera ahultasunaren, bakardadearen eta mendekotasunaren alderdi negatiboak saihesten baitira, igaroko gara onartzera hauskortasun, bakardadea eta mendekotasuna ere zahartze-prozesuaren zati direla.

2.1.- PARADIGMA BERRIAREN PRINTZPIO ETIKOAK ETA BALIO ALTERNATIBOAK

Printzipio eta balio etikoetan oinarritzen da “ontzat” edo “txartzat” epaitzen dena. Ona edo txarra zer den epaitzeko premisak aldatu egin dira historian zehar, bizi-baldintzekin eta kosmobisioekin bat. Historiako garai eta zibilizazio desberdinetan, desberdinak izan dira printzipio eta balio etikoak, baita lehentasunak ere.

Mendebaldeko zibilizazioan nagusi izan dira, eta nagusi izaten jarraitzen dute, ilustrazioaz eta Frantziako Iraultzaz geroztik, “askatasunaren, berdintasunaren eta senidetasunaren” printzipioak, baita Giza Eskubideen 1. artikulua ere, hau da: “gizaki guztiak aske eta berdin jaiotzen dira duintasunean eta eskubideetan, eta, arrazoiz eta kontzientziaz hornituta daudenez, batzuk eta besteek senidetasunez jokatu behar dute”. Printzipio horien baliozkotasun teorikoa onartu arren, badaude berrikusteko eta eguneratzeko arrazoiak. Izan ere, printzipio horien aplikazio praktikoan, askatasunaren eta banako duintasun pertsonalaren printzipioaren eta berdintasun eta senidetasunaren printzipioaren arteko harreman zailean, gailendu egin izan da banako autonomo eta autosufizientearen ideia, bere bizitzaren, bere ondasunen eta kosmosaren erabateko subirano denarena; eta bigarren maila batean, eta menderatuta, geratu dira interdependentziaren, solidaritatearen, erantzukizunaren eta zaintzaren dimentsio soziala, kosmosarekiko kidesun eta konexioaren dimentsio ekologikoa, eta bizitzaren eta naturaren zaintza.

Paradigma berriaren alternatiba begirada-aldaketa batetik dator:

- Gizakia sorkuntzaren errege absolututzat hartzen duen etika antropozentriko batetik etika kosmozentriko batera, non gizakiak bizitzaren jasangarritasunean eta garapenean parte hartzen baitu. Planteatzen den paradigma berrian, jotzen da banakoarentzako ona edo txarra dena ezin dela banandu gizartearentzako eta kosmosarentzako ona edo txarra denetik. Hutsala eta hantustea litzateke etika begirada soilik antropozentriko batean oinarritzea, beste katebegi bat baino ez garenean, bizitzaren eta kosmosaren kate luzearen emaitza. Lurreko bizitza-sistemaren zati gara, eta, biziraungo badugu, bizi-prozesuen portaerak errespetatu eta zaindu behar ditugu.
- Modu bakandu, indibidual eta egoistan ulertutako askatasunari eta duintasunari buruzko giza eskubideetatik, eskubide horiek gizarte osoaren ongirako eta naturaren jasangarritasunerako solidaritatez eta errespetuz aintzatestera.

- Gizakiak etsaiak direla jotzen duen eta jarrera morala beldurrean eta elkar ez suntsitzeko itun baten beharrean oinarritzen duen defentsa-etika batetik, etika kooperatiboago batera, non bestea norberaren bikoiztat hartzen baita, zeinekin lankidetzaz- eta elkarrekikotasun-harremanak izan behar baitira, eskubide eta betebeharrak berekin.
- Gizarte-bizikidetzaz arautzen duten eskubide eta erantzukizunak justiziaren printzipioan oinarritzen dituen horizonte batetik, hau da, askatasuna eta autonomia pertsonala goresten dituen ideologia batetik, beste horizonte batera, non modu osagarrian ulertzen baita justizia aintzat hartuta gizakien zaurgarritasun- eta kontingentzia-egoera, eta zaintzak jasotzeko eskubideak eta zaintzeko ardura kontuan hartuta.
- Eskubideetan hein handiegian zentratzen den etika batetik, dagozkien ardura eta betebeharrak ere kontuan hartzen dituen etika batera.

Paradigma berriaren printzipio etikoek eta balio alternatiboek zerikusia dute bizitzaren ikuspegi global batekin, eta bizitzaren antolamendua sistema konplexuen teorian oinarrituta ulertzearekin; jotzen dugu horiek beharrezkoak direla egungo ikuspegiaren zenbait muga eta arrisku aberasteko.

Ikuspegi globalaren bidez, duela dozenaka urtetik mundu-ikuskeraz baldintzatu duten ikuspuntuak gainditu nahi dira, hala nola pertsona bere inguruan dagoen guztitik isolatutako izaki bakartzat hartzea (antropozentrismoa vs ekozentrismoa), indibidualismo suntsitzaileagoa eta frustragarriagoa eragiten duena, edo gizarteaz aberastasuna eta kontsumoa maximizatzea helburu duen erakunde produktibo soil gisa ulertzea; azken nozio horren ondorioz, gero eta arazo handiagoak sortzen ari dira gizarte-desberdintasunei dagokienean, epidemia berriak agertzen ari dira, ekosistema larriki hondatzen ari da eta, azken batean, etorkizuneko jasagarritasuna arriskuan jartzen ari da.

Lurra osotasun integratu gisa eta sistema autoantolatzaile bizi gisa ulertzea gizateriaren historiaurretik zenbait modutan aditzera eman den intuizioa da. Zenbait egilek (Capra, F. 1996⁸; Maturana⁹, H. eta Varela, F. 1991), duela zenbait urtetik, pertsonen, gizarte-sistemen eta ekosistemen arteko elkarreraginean oinarritutako sistemen teoriak proposatu dituzte. Egile horiek, halaber, paradigma zientifiko nagusiaren paradigma sozial bateranzko eboluzioa aldeztu dute, azken hori honela ulertuta: “komunitate batek partekatutako kontzeptu, balio, pertzepzio eta praktiken konstelazio bat, errealitatearen ikuspegi jakin bat osatzen duena, eta, era berean, komunitate hori antolatzeko moduaren oinarria dena”.

Teoria mekanizistak, osotasuna ulertzeko zatiak aztertzeaz eta kausa-ondorio harreman linealetan oinarritzen direnak, ez dute balio gizarte-erakundeaz edo naturaren portaeraz azaltzeko. Organismo, sistema sozial eta/edo ekosistema baten portaeraz ezin da ulertu soilik bere zatiak aztertuta, osotasun integratu gisa baizik; horretan, funtsezko ezaugarriak zatien arteko erlazio interdependenteetatik sortzen dira, eta haien multzokatzeak ezaugarri bereizi eta baliotsuagoak ditu zatien baturak baino.

Horregatik guztiagatik, zahartzearen paradigma berriaz sortzeko beharrezko printzipio eta balioak modu independentean identifikatu arren, garrantzitsua da ez ikustea elementu independente gisa, eta ez pentsatzea horien baturak egitura bat osatuko duela, baizik eta ulertzea sistema konplexuetan jarduten duten elementu interdependenteak direla.

⁸ CAPRA, F. (1996): *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Ed. Anagrama, Bartzelona.

⁹ MATURANA, H. eta VARELA, F. (1991): *Autopoiesis and Cognition: the Realization of the Living*. Boston Studies in the Philosophy and History of Science. (itzulpena (1994)): *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*. Ed. Universitaria, Santiago, Txile.

2.1.1.- Bizitza baldintzatzen eta sustatzen duten printzipioak

Ekosistemak landare, animalia eta mikroorganismoen komunitate jasangarriak dira, modu jasangarrian antolatzen direnak, giza komunitate jasangarrietara transferi daitezkeen printzipioen arabera. Begirada kosmozentriko horrek interesa du, etikan soilik antropozentrikoa ez den oinarri bat izateko beharra azpimarratzeko. Baina egia da, halaber, jarraian aipatzen diren interdependentziaren printzipioak, prozesuen izaera ziklikoa, elkartzea, malgutasuna eta aniztasuna modu berezi batean ematen direla aditzera gizakien kasuan. Gizakien kasuan, printzipio horien adierazpena ez da, besterik gabe, naturatik eratortzen den zerbait. Alegia, faktore askoren emaitza den eraikuntza kulturala da, eta, horien artean, gizakiaren borondate libre eta kontzientea nabarmentzen da.

- Interdependentziaren printzipioa:

Komunitate ekologiko bateko izaki bizidun eta bizigabe guztiak elkarri konektatuta daude, harremanen sare zabal eta korapilatsuan. Ekosistema baten barruan, kide bakoitzaren portaera beste askoren portaeraren araberakoa da. Interdependentzia ekologiko hori ulertzeak harremanak ulertzea esan nahi du.

Era berean, giza komunitate jasangarria naturarekiko, izaki bizidunetik eta kideen arteko harreman ugarien jabe den komunitatea da. Harreman horiek elikatzean komunitatea elikatzen da. Konplexutasun-maila jakin batean, organismo bizi bat estrukturalki moldatzen da, ez soilik bere ingurunera, baizik eta baita bere burura ere, kanpo-mundu bat zein barne-mundu bat argituz. Gizakien kasuan, barne-mundu horrek lotura estua du hizkuntzarekin, pentsamendurekin eta kontzientziarekin. Gizarte-kohesioa antolatzeke eta eguneratzeko eredu sinesmen, azalpen eta balioen sistema partekatu batean oinarritzen da, eta sistema hori etengabe mantentzen eta aldatzen da komunikazioaren bidez.

- Prozesu ekologikoen izaera ziklikoaren printzipioa:

Natura ziklikoa da. Atzeraelikadura-zirkuituak elikagaiak etengabe birziklatzen diren bideak dira. Sistema irekiak izaki, ekosistema bateko organismo guztiek hondakinak sortzen dituzte, baina espezie baten hondakina beste baten elikagaia da, eta sistemak, osotasunean hartuta, ez du hondakinik sortzen.

Giza komunitatearen gatazka nagusietako bat da ez dagoela prozesu ziklikorik, eta ekoizpen ekonomikoaren eta ekologiaren artean desoreka dagoela. Gure negozioek baliabide natural ez-berriztagarriak xurgatzen dituzte, produktu eta hondakin bihurtzen dituzte, eta produktu horiek kontsumitzaileei saltzen dizkiete; horiek, era berean, hondakinak sortuko dituzte produktuak erabiltzean. Mozkin pribatuak kostu publikoen gainean sortzen dira, ingurumena hondatzearen eta, oro har, bizi-kalitatea kaltetzearen bitartez, gainera, etorkizuneko belaunaldien lepotik. Jasangarriak izateko, ekoizpen-eta kontsumo-ereduek ziklikoak izan behar dute, prozesu naturalen antzera.

- Elkartze-printzipioa:

Elkartzea, edo elkartzeko, loturak ezartzeko eta lankidetzan jarduteko joera, bizitzaren bereizgarrietako bat da. Elkartzeak gertatzen diren heinean, alderdi bakoitzak hobeto ulertzen ditu gainerako alderdien beharrak. Egiatzko elkartzeetan, alderdi guztiek ikasten dute eta aldatu egiten dira: elkarrekin eboluzionatzen dute.

Gizarteetan, sistema ekonomikoak elkartze-printzipioa arriskuan jartzen du. Sistema ekonomikoak lehiaren, hedapenaren eta menderatzearen eredu azpimarratzen du; funtzionamendu ekologikoan, berriz, arreta lankidetzaren, kontserbazioaren eta elkartzearen eredu jartzen da.

Arazo eta gatazkak ebaztearen inguruan egin diren esperimentu sozialetan, non dilema bat planteatzen baita lankidetzan eta elkarri laguntzen jardutearen edo modu lehiakorrean eta etsaitasunez jardutearen artean, egiaztatu da lankidetzazko altruismoa dela estrategiarik adimentsuena eta onuragarriena denentzat, epe ertain eta luzean (Axelrod, Presoaren dilema¹⁰).

-Malgutasunaren eta aniztasunaren printzipioak:

Malgutasunari eta aniztasunari esker lortzen dute komunitate ekologikoek erresistentzia izatea kanpoko perturbazioen aurrean. Atzeraelikadura-begizta ugarien ondorio da ekosistemaren malgutasuna. Begizta horiek sistemaren oreka berrezartzera jotzen dute, kanpo-ingurune baldintza aldakorren ondorioz araua desbideratzen den bakoitzean. Zenbat eta aldagai gehiago egon fluktuatzen, orduan eta dinamikoagoa izango da sistema, eta are handiagoa izango da sistemak aldaketetara egokitzeko duen gaitasuna. Ekosistemetan, aniztasunaren rola lotura estua du sare-egiturarekin. Sarea zenbat eta konplexuagoa izan, orduan eta handiagoa izango da interkonexio-ereduaren konplexutasuna, eta, ondorioz, handiagoa izango da erresistentzia ere.

Malgutasunaren eta aniztasunaren printzipioak giza komunitateei ere aplikatu dakizkieke. Giza komunitateetan, zenbat eta aldagai gehiagok parte hartu eta zenbat eta dinamismo handiagoa egon, orduan eta handiagoak izango dira malgutasuna, aldaketetara egokitzeko gaitasuna eta erresistentzia. Sistema ekologikoetan bezalaxe, kolapso-arriskua dago, fluktuazio batek zenbait muga gainditzen dituenean eta sistema hori konpentsatzeko gai ez denean. Halaber, giza komunitate bat zenbat eta anitzagoa izan, orduan eta erresistenteagoa izango da, aniztasuna harreman-sare batean oinarrituta dagoen heinean. Komunitatea isolatutako talde edo banakotan zatikatuta badago, aniztasuna erraz bihurtu daiteke aurreiritzi- eta tirabira-iturri.

Ekologiatik abiatutako ikusmolde honetan, fenomeno guztien arteko funtsezko interdependentzia aintzatesten da, baita, gizabanako eta gizarte garen aldetik, denak murgilduta eta naturaren prozesu ziklikoen mende gaudela ere. Ikusmolde ekologikoa ikusmolde espirituala da, espiritualtzat ulertuz kontzientzia modu bat, non banako batek kidesun- eta konexio-sentipena baitu kosmosarekiko, osotasun gisa hartuta.

2.1.2.- Paradigma berriarekin bat datozen balioak eta jarduera-ildoak

Pentsamendu-aldaketak balio-aldaketa ekartzen du. Oreka bilatzen duen aldaketa bat, hots, pentsamendu asertiboaren (arrazionala, analitikoa, erredukzionista eta lineala) eta haren hedapen-, lehia-, kantitate- eta menderatze-balioen arteko oreka; eta pentsamendu integratiboaren (intuitiboa, sintetikoa, holistikoa, ez-lineala) eta horiei dagozkien kontserbazio-, lankidetzazko-, kalitate- eta elkartze-balioen arteko oreka. Bi joerak sistema bizi guztien funtsezko alderdiak dira. Horietako bat bera ere ez da berez ona edo txarra. Ona eta osasungarria bien arteko oreka dinamikoa egotea da; eta txarra desoreka egotea da, bata neurritz gaindi nabarmentzea, bestearen kalterako.

Pentsamendu eta balio asertibo gehiegizkoen emaitza da boterea besteen gaineko nagusitasun eta gizarte-egitura hierarkikoa gisa ulertzeko modua. Aitzitik, boterea pentsamenduaren eta balio integratzaileen oinarrian ulertzen bada, boterea beste batzuen gainean eragiteko modutzat ulertzen da. Gizarte-egitura ideala ez da hierarkia, sarea baizik. Paradigma aldaketan, beraz, gizarte-antolaketa hierarkikoa izatetik sarea izateko eraldatzea jasotzen da.

¹⁰ <https://youtu.be/g5MeC3GDx74>

Halaber, sistema etiko erabat berria sortzen da, pentsamendu eta balio integratzaileetarako aldaketaren eraginaren ondorioz, ikuspegi sistemiko eta ekologikoarekin batera; horretan, izaki bizidun guztiak komunitate ekologikoetako kide dira, eta interdependentzia-sare baten bidez lotuta daude.

Bizitzaren bilbeko zati izatearen pertzepzio edo esperientzia ekologikotik abiatuta, natura bizi guztia zaintzearen alde egiten duten portaerak aukeratuko ditugu, eta baztertu egingo ditugu bizitzaren oreka arriskuan jartzen duten portaerak. Ikuspegi sistemiko batetik, soluzio bideragarri bakarrak "jasangarriak" direnak izango dira, hau da, gizarte jasangarri bat bere beharrak asetzeko gai dena da, baina etorkizuneko belaunaldien aukerak murriztu gabe.

Funtzionamendu kausal eta zehaztua duen makina izatetik urrun, naturak giza izaeraren antz handiagoa du: iragarrezina, kanpo-munduarekiko sentikorra, eraginerraza fluktuazio txikien aurrean. Ondorioz, egokiena ez da naturara eta bizitza sozialera menderatzearen eta kontrolaren bidez hurbiltzea, baizik eta errespetuaren, lankidetzaren eta eztabaidaren bidez.

Hierarkien sistematik sareen sistemara aldatu ahal izateko, eta soluzio jasangarriak bilatzen egiazki aurrera egin ahal izateko, etika eratzailerik behar dugu, jakingo duena, gaur egun, bizitza ona maila pertsonalean zein komunitarioan ahalik eta hobekien ahalbidetzen duten balioak nabarmentzen eta lantzen. Oinarritzko balio horiek —askatasuna, autonomia, gizarte-konpromisoa, berdintasuna, ahultasuna (ahulak gara, ez elkar behar dugulako, baizik eta elkar behar ahal izateko), austeritatea, itxaropena...—, guztien ongiak zer esan nahi duen ulertzea ahalbidetzen dute, halaber, ulertzea parte-hartze ororen baldintzak zein diren, giza komunitatearen eta komunitate ekologikoaren zentzua eta garrantzia zein diren, pertsona batzuk beste batzuen mende zergatik eta zertarako gauden, berdintasuna zergatik ezin den inoiz itzuri diferentzia erreal, positibo, genero, etnia, kultura, gaitasun, adin, klase sozial eta abarren izenean.

Maila etikotik, ulertzen da bizitzaren zentzua, bizitza atsegingarriaren zentzua, bizitza onaren araberakoa dela. Zenbaitek bizitza atsegingarria honela ulertzen dute: banaka eta modu hedonista batean zorion-egoera atsegina lortzen den bizitza, minik eta beldurrik gabe. Baina ez da posible bakarrik zoriontsu izatea, gainerakoek zoriontsu izatea ahalbidetzen edo zailtzen baitigute. Hori dela eta, bizitza atsegingarria eramaten gaituen bizitza ona gainerako pertsonen elkarrekotasunean oinarritzen da, bestea kideatzen aintzatetsiz. Aipatzekoa da pertsonaren oinarritzko duintasun-printzipioa, giza espezieko kide izateak berarekin dakarrena, beste edozein kontsiderazioren gainetik. Guztien ongia lortzera orientatzen diren justiziaren eta ekitatearen balio sozialak, eta garapen pertsonalerantz orientatzen den askatasunaren balioa, pertsonaren oinarritzko duintasun-printzipiotik eratortzen dira. Printzipio eta balio etikoekin bat jokatzeko oinarria ematen dio bizitzaren egiazko giza zentzuari, eta hori lehentasunezkoa da, baita norberaren zoriontasunaren gainetik ere. Guztion bizitzarako oinarritzko beharrak asetzeko baliabideak eskuratzera eta horretarako gaitasunak lantzera orientatutako ahalegina bizitzari zentzua emateko modu praktikoa da, ikuspegi etiko batetik.

Garapen pertsonalera zuzendutako jarduerak-balio eta -ildoak

Garapen pertsonalera orientatutako balioen artean, nabarmentzekoak dira giza duintasunaren eta askatasunaren printzipioetan oinarritzen direnak. ZAHARBERRIn, garapen pertsonaltzat hartzen da honako hau: bizi-interesak eta -helburuak identifikatu, eta horiek lortzeko baliabideak eskuratu eta sustatu nahi dituen prozesua, bizitza betea bizitzeko helburuarekin, gure balioekin koherentea den eta horretan konprometitzen gaituen zentzuarekin eta esanahiarekin. Garapen pertsonala izan behar duguna izatera iristea da.

Printzipio eta balio horiekin bat, **lehentasunezko ekintza-ildoak dira** honako hauek sustatzen dituztenak:

- **Autodeterminazioa** (ez autonomia). Honek aipatzen du pertsona bakoitza, horren generoa eta adina edozein delarik ere, bere historiaren subjektu aktiboa dela, eta aukerak egin ditzakeela eta horiek beren bizitza zehaztu dezaketela. Beren istorioaren eragile aktibo gisa autodeterminatzen diren pertsonen helburuak eta horiek lortzera

eramaten dituzten jarduerak hautatzen dituzte.

- **Barne-motibazioa:** Ulertzen dugu gizaki orok berrikuntza eta erronka bilatzeko, bere gaitasunak zabaltzeko eta lantzeko, garatzeko, esploratzeko eta ikasteko joera duela. Gure ustez, gizakiak autonomiarekin, gaitasunarekin, hazkundearekin eta garapen pertsonalarekin zerikusia duten portaerak aktibatzen dituzten behar psikologikoak ditu, horien bidez, gai garelako konprometitzeko, gure gaitasunak praktikan jartzeko, erronkak eta desafioak gainditzeko, edota soil-soilik interesgarriak zaizkigulako, horiek egiteak asebetetzea ekartzen digulako, eta gure bizitzari zentzua ematen diotelako.

- **Gaitasuna:** Ezagutzak eta esperientzia dituzten adinekoak bilatzen ditugu, planteatzen zaizkien erronkak, arazoak eta egoerak ebazteko gai direnak.

- **Arriskua onartzea:** Arriskuak berezko bi baldintza ditu: batetik, zerbait galtzeko aukera dakar; eta, bestetik, erosotasunaren eta solidaritaterik ezaren aurreko erantzuna da; zentzua ematen dio bizitzari, nahiz eta bizitza itzaltzearekin mehatxatu, izan ere, azken batean, aukera berriak irekitzen ditu. Arriskua bizitzan dago; bizitza bera arriskua da, eta bizitzatik baino ezin da arriskatu. Bizitzea arriskatzea da. Bizitzeko arriskatzea proposatzen dugu.

- **Zaugarritasunaren kontzientzia.** Zaugarritasunak, printzipioz, kalte bat jasateko aukerarekin zerikusia du, eta gizakien berezko baldintza da. Zaugarri izateak hauskortasuna, mehatxua eta kalte bat jasateko aukera dakartza berarekin. Zaugarri izateak txarra edo mingarria den zerbait jaso edo jasateko aukera esan nahi du, hala nola gaixotasun bat izateko aukera, edota fisikoki edo emozionalki zaurituak izateko aukera. Baina, era berean, zaugarritasunak zentzu positiboa izan dezake. Izan ere, errealitatera irekitzeko, estimaziorako eta gauza eta, batez ere, pertsonen atxikimendurako baldintza da; absentziaren mina sentitzeko aukera irekitzen du, aukerak gauzatzeko ahalegina aipatzen du, aukera horiek kanpo geratzea, porrot egitea edo galtzea mingarri denean. Bestela esanda: bizitza bizitzeak arriskuak onartzearekin eta zaugarritasunean bizitzearekin du zerikusia.

- **Erresilientzia.** Erresilientzia pazientziaren ezaugarrietako bat da. Erresilientzia aurkako gertaerak patxadaz onartzen jakitea da, eta banakako lanean zein lan kolektiboan aurrera egitea, edozein ezbeharren aurrean, beharrezko duintasuna duen pertsona izaten jarraitzeko.

- **Ongizatea:** Ongizatearen (eta zahartzaroko ongizatearen) tradizioen barruan, hedonikoa nagusitzen da (hori hiru osagaitan oinarritzen da: bizitzarekiko asebetetzea, afektu positiboa eta afektu negatiborik eza). Zahartze optimoaren markatzaile gisa onartu den bizi-asebetetzeari buruzko ebaluazioan eta esku-hartzean oinarritu da. Paradigmari begirada eudaimonikoa gehitzea proposatzen da. Begirada horretan, oinarria da gizaki bakoitzari berezkoa zaion natura betetzetik edo gauzatzetik datorrela ongizatea, hau da, bizitza ona ikertzea eta esperimintatzea, norberaren potentziala gauzatzearen bitartez (autonomia, hazkunde pertsonala, nork bere burua onartzea, bizitza-helburua, ingurunea ondo maneiatzea eta beste pertsona batzuekiko harreman positiboak izatea).

Garapen sozialera eta naturaren jasangarritasunera orientatutako balioak eta jarduera-ildoak

Balio sozialen artean, justiziaren eta ekitatearen printzipioetan oinarritzen direnak nabarmentzen dira, guztien ongia lortzera orientatzen direnak. ZAHARBERRIrentzako, guztien ongia bizitzako kondizioen multzo bat da, zeinen bidez

pertsona bakoitzari, eta pertsona guztiei, ahalik eta garapen pertsonal eta kolektibo handiena lortzea ahalbidetzen zaien.

Printzipio eta balio horiekin bat, **lehentasunezko ekintza-ildoak dira** honako hauek sustatzen dituztenak:

- **Parte-hartzea.** Parte-hartzea beste pertsona batzuekin egoerak, harremanak, emozioak, interesak eta helburu komunak partekatzea da, hau da, gure bizitzaren zati bat partekatzea. Parte-hartzeak errealitatea eraldatu dezan (kasu honetan, guztien ongiari ekarpena egin diezaion), antolatuta egon behar du, eta balio eta helburu komunek orientatu behar dute.

- **Komunitatea.** Komunitateak emozio batekin ere badu zerikusia: zerbaiten zati sentitzearekin. Komunitate-zentzua pertsonen duten kidesun-sentimendu bat da, halaber, besteentzat eta taldearentzat garrantzitsuak direlako sentimendua, nolabaiteko fede partekatu bat, zeinaren arabera sinesten baita kide direnen beharrak elkarrekin egoteko konpromisoaren bidez beteko direla.

- **Solidaritatea.** Solidario izatea, ezer baino lehen, behar duen edonorengandik gertu egoteko prestutasun pertsonala da. Irekiera-jarrera bat da, beste pertsonen beharren aurreko harmena, edo gainerakoen desirekiko enpatia. Solidaritateak, prestutasun pertsonala izateaz gainera, eskubide-berdintasuna duen herritartasunean egindako solidaritatea izan behar du, gizaki guztiak, bereizketarik gabe, geldiarazten dituzten beharren aurrean proiektatzen dena. Solidaritatea dagoenean, gizateria osoak eskaintzen digu konpainia, eta guk hari ematen diogu gure konpainia ere.

- **Elkarrekotasuna.** Elkarrekiko mendekotasuna. Besteari gertatzen zaionaren erantzule izatea, ordainzka.

- **Zaintza.** Hauskortasuna, zaugarritasuna eta elkarrekiko mendekotasuna ez dira aldi berean behingo gertakari bat, baizik eta gizakiaren eratzailerak den eta partekatua den baldintza. Beraz, autosufizientziaren eta autonomiaren paradigma aldatu egin behar da, gizarte-politikak egituratzen dituen printzipio gisa, eta zaintzaren printzipioarekin ordezkatu behar da, hori aukerako ongintza-zerbitzu gisa ulertu gabe, baizik eta eska daitekeen eskubide gisa.

- **Generoagatiko berdintasuna.** Zahartzaroa ulertzeko paradigma berri batek generoak elkarrekin erabiltzen, aukeretan, helburuetan, bete beharreko roletan eta lantzen den edozein gaitan duen inpaktua aztertu behar du. Behartuta dago desberdintasunak izenda daitezen borrokatzea.

- **Klase sozialagatiko berdintasuna.** Generoak bezalaxe, klase sozialak paradigma berri honen garapena zuzendu behar duen zeharkako gako bat izan behar du.

- **Belaunaldiartekotasuna.** Zahartzaroa ulertzeko egungo paradigmak beti egon behar du beste belaunaldi batzuen beharretara irekita, are gehiago adinekoak gutxiengo izatetik gehiengo demografiko izatera igaroko diren gizarte-testuinguru batean; egoera horretan, bizi-baldintzak aldatu egiten dira, beharretik, beste kolektiboekiko egoera erlatibo ona izatera igaroz.

- **Sortzailetasuna.** Sortzailetasuna hurrengo belaunaldien ongizatea gidatu eta ziurtatzeko interesari eta, azkenik, biziraungo digun ondare bat uzteari lotutako erronka da. Guztien ongiari ekarpenak egitea dakar, familian, komunitatean, gizartean eta abarretan, gizarte-erakundeak indartu eta aberasteko, belaunaldien arteko jarraitutasuna bermatzeko edo gizarte-hobekuntzak planteatzeko.

- **Kulturartekotasuna.** UNESCOren arabera, hainbat kulturaren presentzia eta interakzio bidezkoa da, eta kultura-adierazpen partekatuak sortzeko aukera, elkarrizketaren eta elkarrekiko errespetuaren bitartez.
- **Austeritatea.** Ingurumena jasagarria izango bada, ekoizpen- eta kontsumo-ereduek ziklikoak izan behar dute, prozesu naturalen antzera.
- **Ekologismoa.** Giza interesak sistema naturalekin eta ingurumenaren kontserbazioarekin orekan mantentzeko sentsibilitate eta konpromisoa.

2.1.3.- Konplexutasunari begira

ZAHARBERRIk zahartzaroa eta, hortaz, zahartzea, ulertzeko proposamen honen oinarrian begirada holistikoa, irekia, erlazonala eta konplexua dago, bai gizakiaren inguruan eta bai gizakiaren ingurunearekiko harremanaren inguruan, azterketa-xede diren zientzia eta diziplinen inguruan; eta abar.

Konplexutasuna errealitatea ulertzeko, begiratzeko eta jorratzeko modu bat da. Edgar Morinek zioen bezala, “diziplina-tabikamenduen” bidez ezagutzak eremu lubakituetan zatikatzen eta partzelatzen dituen pentsamoldeari kontrajartzen zaio hau. Pentsamendu konplexua, gure kasuan, zahartzaroa birlotzeko eta ulertzeko modu bat da, transdiziplinarietatearen ikuspegitik, hau da, errealitatearen zenbait mailatan aldi berean sortzen dena behatuz eta kontuan hartuz.

Edgar Morinek “Introducción al pensamiento complejo” (1994) lanaren hitzaurrean dioen bezala: “Nire bizitzan inoiz ezin izan dut jakintza partzelatua etsipenez onartu; inoiz ezin izan dut ikerketa-objektu bat bere testuingurutik, aurrekarietatik edo bilakaeratik isolatu. Beti izan dut xede dimentsio anitzeko pentsamendu bat. Ezin izan dut inoiz barne-kontraesana desagerrarazi. Beti sentitu izan dut egia sakonak, elkarren antagonista direnak, niretzako osagarriak zirela, antagonista izateari utzi gabe. Inoiz ez ditut ziurgabetasuna eta anbiguotasuna indarrez murriztu nahi izan”.

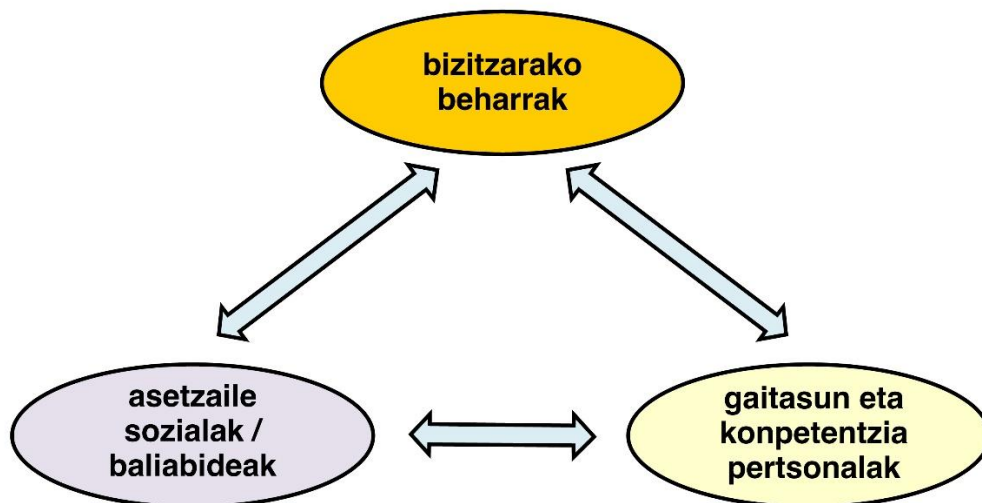
Konplexutasunaren ideia azpian, errealitatea modu ez-linealean jorratzea dago, onartzen delako sistema konplexu bat ezin dela pusketaka edo zatikatuta aztertu, modu sistemikoan baizik, osagaiak eta haien arteko erlazioak aztertuz. Errealitatearen begirada konplexu hori garatu nahi den zahartzaroaren etorkizuneko paradigmara ekartzeko, aski da gogoratzea Ramón Bayés irakasleak 2009ko urtarrilean irakurri zuen testua, UNEDek Honoris Causa doktore izendatu zuenean. Ryle aipatzen zuen, eta haren ideia bidaia gisa ezaugarritzen zuen, zahartzaroan eta, oro har, osasunean dihardugunoi profesionalki eragiten diguten arazoak zenbaitetan aztertzen ditugun moduan egin ohi de akats bat aditzera emateko. Bayésék adierazten zuenarekin bat, errepidez bidaia bat egiteko, behar ditugu auto bat, motor bat, bide bat, gasolina, denbora, bidaideak, hotelak eta paisaiak. Baina ez autoa, ez motorra, ez gasolina, ez paisaia eta ez bidaideak, ez dira bidaia. Bidaia pertsonaren eta bere biografiaren, eta bidaian inguratzen duen ororen artean sortzen den esperientzia da, propioa, bakarra, pertsonala eta besterenezina. Bidaia dira sentitzen diren emozioak, buruan sortzen diren ideiak, gogora etortzen diren oroitzapenak, hautematen diren sentsazioak, guztiaren eta historia pertsonalaren arteko interakzioa. Autoa, gasolina, paisaiak eta motorra, jakina, bidaia ahalbidetzen eta aberasten duten elementuak dira, baina ez dira, inolaz ere, bidaia. Horregatik, Bayésék nabarmentzen zuenez, pertsona ez da garuna, burua edo jokabidea, ezta gihar- eta eskeleto-sistema, edo sistema neuroendokrina ere. Horiek guztiak beharrezkoak dira pertsona existitu dadin, baina ez dira pertsona. Pertsona, bere aberastasun eta konplexutasun osoan, bidaia da. Jotzen dugunean pertsona garuna dela, pertsona “alderdi fisikoa” dela, mina eta sufrimendua sinonimo perfektuak direla onartzen dugunean egiten dugun “kategoria-akats” berbera egiten dugu, jotzen baitugu bidaia paisaia baino ez dela, eta hauskortasuna eta zaugarritasuna baliokideak direla.

2.2.- BIZITZARAKO OINARRIZKOAK DIREN BEHARRETAN OINARRITUTAKO EREDUA

Zahartze-etapa berriari buruzko proposamenak egituratu egin daitezke, bai bizitzarako oinarritzko beharrekin zerikusia duten dimentsioen ardatzaren inguruan, bai estrategikotzat jotzen diren asetzailen ardatzaren inguruan, edo horiek asetzeko behar diren trebetasun eta gaitasunen inguruan. Horiek guztiak baliozkoak dira, printzipioz, guztietan hiru elementuak integratzen diren heinean.

Eredua garatzen hasi aurretik, ohar garrantzitsu bat egitea komeni da: ZAHARBERRIK modu kontzientean uzten ditu kanpo gerontologiaren berezko paradigmatik, adinarekiko independenteagoa den ikuspegi batetik lan egiteko. Horretarako bi arrazoi nagusi daude: batetik, luzetarako azterketa ugari egiaztatu diren eta bizi-zikloan gertatzen diren aldaketek agerian uzten dutenez, egungo “adineko gazteen” profila gehiago da “helduen” profil bat, adiera tradizionalan ulertutako “adinekoena” baino; bestetik, gerontologiaren historiarekin bat, zahartzaroa mantentze- eta/edo sentontze-etapa bat da, eta ez da zahartzaroa garapen- eta hazkunde-etapa gisa ulertzen, proposamen honetan kontzeptualizatzen denaren ildotik.

Proposatzen den eredua **bizitzarako oinarritzko beharretan** oinarritzen da. Honako hauek elkarri erlazionatuta planteatu nahi dira: a) beharrak asetzeko beharrezkoak diren asetzaille edo determinatzaile sozialak; b) beharrak asetzeko beharrezkoak diren gaitasun espezifikoak, eta guztien komunak diren zeharkako gaitasunak. Hori guztia, erreferentziazko balio sozialen begiradatik.



1. irudia. Bizitzarako oinarritzko beharren eredua

Proposatzen den ereduari, osagaiak bereizezinak dira. Giza beharrak modu abstraktuan aipatzean, asetzailleekin eta baldintzatzaile historikoekin (ekonomikoak, politikoak...) erlazionatu gabe, hutsean hitz egiten dugu; izan ere, testuinguru historiko bakoitzaren egitura kolektiboak zehazten ditu giza behar banakako zein sozialen sorrera- eta erreproduktzio-moduak. Ondasun eta baliabideak beharrezkoak dira, baina ez dira nahikoa. Oinarritzko giza beharrak asetzeko, trebetasun/gaitasun pertsonalen bitartekotza ere beharrezkoa da. Asetzaileen izaera historikoarekin batera, barne hartu behar da, halaber, asetzailen bidezko banaketaren osagai etikoa, baliabideak eskuratzeko orduan desberdintasunak egon daitezkeen saihesteko.

2.2.1.- Kontzeptuen definizioa

Bizitzarako oinarrizko beharrak

Bizitzarako oinarrizko beharrak pertsonen eta gizarte osoak ase behar dituzten beharrak dira, kalte larri eta jarraituak saihestuko badituzte. Gizakien oinarrizko beharrak ez asetzeak, modu kontziente edo inkontzientean, kalte larri eta objektiboa ekar diezaioke pertsonen garapenari eta bizikidetzari sozialari. Ildo honetan, bizitzarako beharrei buruz hitz egitea oinarrizko giza eskubide besterenezinei buruz hitz egitea da. Oinarrizko beharrak berdinak dira bizitzako etapa guztietan, eta hori lagungarria da belaunaldiarteko begirada izateko; izaera unibertsala dute, gizaki guzti-guztiek etengabe partekatzen baitituzte. Oinarrizko beharrez hitz egitea, ulertuz gizakiok komunean ditugun beharrak direla, guztien ongiatz hitz egitea da. Guztiok oinarrizko beharrak asetzen ditugun heinean, guztien ongiari laguntzen zaio.

Beharren, desiren, interesen eta motibazioen kateamendua dago. Baina garrantzitsua da bizitzarako oinarrizko beharrak, guztien ongirako eta giza duintasuna eta bizi-kalitatea babesteko beharrezkoak direnak, behar faltsuetatik bereiztea, azken horiek ingurune soziokulturalaren presioaren eta neurririk gabeko kontsumora bideratutako ekonomiaren ondorioz sortuak baitira. Gizakiok artifizialki sor ditzakegu premiazkoak ez diren beharrak, desira, interes eta motibazio soilik hedonistak sortzen dituztenak, banakoaren eta espeziearen biziraupenerako kaltegarriak ere izan daitezkeenak. Oinarrizko beharrak eta horiei loturiko motibazioak asetzea da pertsonak beren nortasuna bizitzaren esparru desberdinetan garatzera eta gizartearen ongizatera eramaten duten bultzada edo dinamismoa. Beharrak ase gabe geratzeak ondorio negatiboak ditu pertsonarengan eta gizartearengan, eta frustrazio-egoerak sortzen ditu. Beharrak, aldi berean, urritasun baten eta potentzialtasun baten adierazpena dira. Modu negatiboan aditzera ematen dute falta zaigun hori eta, modu positiboan, berriz, beharrak asetzeko aukeren aurreko bultzada eta motibazioa.

Asetzaileak

Giza beharrak asetzaileen bidez gauzatzen eta azaleratzen dira. Asetzaile horiei determinatzaile edo baliabide ere deitzen zaie, eta gizarte-baldintzatzaileen arabera dira. Adibidez, bizirauteko beharra unibertsala eta denboraz kanpoko da, baina beste zenbait asetzaile, hala nola elikadura, berokia eta lana historikoak dira eta aldatu egiten dira bizitzako etapa desberdinetan, testuinguruaren (geografia, historia, kultura, ekonomia...) eta egoera pertsonalen arabera. Beharrak eta asetzaileak bereizteak badu birtualtasun bat: batetik, kopurutan mugatuak diren giza behar unibertsalak daudelako ideia, eta, bestetik, aldatzen doazen asetzaileen ideia bateragarri egitea; azken horiek, desberdinak dira garai historiko bakoitzean, kultura batetik bestera aldatzen dira, baita, garai historiko eta kultura beraren barruan, bizi-zikloaren etapa desberdinetan ere.

Beharrak asetzea lortu beharreko helburua litzateke; eta asetzaileak, helburuak lortzeko baliabide eta bitartekoak. Asetzaileek ahalbidetu edo eragotzi egiten dute oinarrizko beharrak asetzea. Behar eta asetzaileen arteko bereizketa kontzeptuala argia da baina, praktikan, ez da beti erraza helburuak eta bitartekoak bereiztea.

Trebetasunak/Gaitasunak

Giza beharrak asetzeko, asetzaile sozialez gainera, trebetasun eta gaitasun pertsonalak behar dira. Trebetasunen barruan sartzen ditugu: gizakiek giza espezieko kide izateagatik dituen potentzialtasun fisikoak, intelektualak, emozionalak, sozialak, ludikoak, estetikoak, espiritualak... Eta gaitasunen barruan, berriz, daude trebetasun birtual horien eguneratze konbinatua, batera eta modu koordinatuan erabiliz oinarrizko beharrak asetzeko behar diren ezagutza edo jakintza deklaratiiboak, jarduteko prozedurak edo jarraibideak, eta motibazio-jarrera edo -prestutasunak.

Gaitasun espezifikokoak bizitzarako oinarrizko behar bakoitza asetzeko beharrezkoak diren gaitasunak dira. Zeharkako gaitasunak oinarrizko behar guztiak asetzeko beharrezkoak diren gaitasunak dira.

2.2.2.- Zenbait proposamenen berrikuspena

Munduan, Europan eta zenbait herrialdetan ekimen ugari daude adinekoen oinarrizko beharrak asetzeari loturik. ZAHARBERRI egiteko, honako proposamen hauek hartzen dira kontuan:

- Mundu mailako nazioarteko erakundeek planteatutako (NBE, OME, LANE, UNESCO...) orientazioak, gidak, estrategiak eta ekintza-planak, zahartzearen alderdi desberdinei loturikoak.
- Europar Batasuneko zenbait instantziaren adierazpenak eta zahartzeari loturiko programa-proposamenak.
- Europako eta mundu mailako nazioarteko zenbait elkarte eta plataformaren proposamenak, entitateak koordinatzen eta integratzen dituztenak, adinekoen interesak sustatzeko.
- Zenbait herrialde, hala nola AEB ([AARP](#)), Erresuma Batua ([Beth Johnson Foundation](#)), Quebec (Kanada) ([Fadoq](#)) edo Australia ([Cota](#)), besteak beste, jardunbide egokien erreferentziatzat har daitezkeen jarduera-planak gauzatzen ari dira.

ZAHARBERRIk erreferentziatzat hartzen ditu ekimen horiek guztiak eta beste batzuk, hala nola garapen jasangarrirako 2030 Agenda.

Bizitzarako oinarrizko beharrak mugatzeko, garrantzitsuak iruditzen zaizkigun tipologia desberdineko proposamenak hautatu dira eta erreferentziatzat hartzen dira:

Zahartze aktiboaren paradigman oinarritutako proposamenak

Zahartze aktiboaren paradigman oinarritzen diren proposamenak, asetzaile estrategiko edo determinatzaile sozialen (bitartekoak) inguruan egituratzen direnak, adibidez, "Zahartze Aktiborako Euskal Estrategia (2015-2020)¹¹". Asetzaileak (bitartekoak) eta bizitzarako oinarrizko beharrak (helburuak) konbinatzen dituzten beste proposamen batzuk, hala nola Europar Batasuneko Kontseiluaren (2012)¹², Osasunaren Mundu Erakundearen (2007) eta "International Longevity Centre" (2015)¹³ erakundearen proposamenak.

¹¹ EUSKO JAURLARITZA (2016): *Zahartze Aktiborako Euskal Estrategia 2015-2020*. Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila, Eusko Jaurlaritza.

¹² EUROPAR BATASUNEKO KONTSEILUA (2012): *Kontseiluaren adierazpena, Zahartze Aktiboaren eta Belaunaldiarteko Elkartasunaren Europako Urteari buruzkoa (2012): etorkizuneko estrategia*. 174468/12, SOC992, SAN332, Brusela.

¹³ Analisis honetan ez dugu barne hartzen Europako Batzordearen proposamena, "Zahartzeari buruzko liburu berdea. Belaunaldien arteko solidaritatea eta ardura sustatzea" (2021), oraindik eztabaidatzen ari dena. Edukitik eta eztabaidarako galdetegi 17 galderetatik, ondoriozta daiteke honako hauek direla bi ardatz edo lehentasun nagusiak: zahartzeari buruzko politikak ekonomikoki jasangarriak izatea (17 galderatik 8 kezka horren ingurukoak

Proposamenak	Fokua:	Beharrak	Asetzaileak
Zahartze Aktiborako Euskal Estrategia (2015-2020)	1.- Gizartea zahartzera egokitzea. Gobernantza-eredu berri bat		X
	2.- Aurrea hartzea eta prebentzioa, hobeto zahartzeko		X
	3.- Lagunkoitasuna eta parte-hartzea, ongizatearen gizartea eraikitzeke garaian		X
Europar Batasuneko Kontseilua (2012)	1.- Enplegua		X
	2.- Gizartearen parte-hartzea		X
	3.- Bizitza independentea	X	
Osasunaren Mundu Erakundea (2007)¹⁴	1.- Atari zabaleko espazioak eta eraikinak		X
	2.- Garraioa		X
	3.- Etxebizitza		X
	4.- Parte-hartze soziala		X
	5.- Errespetua eta gizarteratzea	X	
	6.- Parte-hartze zibikoa eta enplegua		X
	7.- Komunikazioa eta informazioa	X	
	8.- Laguntza komunitarioko zerbitzuak eta osasun-zerbitzuak.		X
	1.- Osasuna	X	
	2.- Bizitza osoan zeharreko ikaskuntza		X
International Longevity Centre (2015)¹⁵	3.- Parte-hartzea		X
	4.- Segurtasuna	X	
	5.- Zeharkako gomendioak		X

dira); eta belaunaldien arteko solidaritatearekin eta ardurarekin bateragarriak izatea (17 galderatik, 6).

¹⁴ OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEA (2007): *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. Geneva, Suitza

¹⁵ INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE (2015): *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. International Longevity Centre (ILC), Rio de Janeiro, Brazil.

Aztertutako proposamenak behar fisiologikoetan, eta osasun-, segurtasun- eta babes-beharretan (bizirauteko beharrak) eta parte hartzeko behar sozialetan oinarritzen dira. Baina ez ditu kontuan hartzen ezinbestekoak diren beste behar batzuk, hala nola afektibitate-beharrak, behar ludiko eta artistikoak, eta bizitzari zentzua emateko beharra. Beharrak asetzeko behar diren gaitasunak ere ez dira modu integratuan planteatzen.

Oinarrizko beharrei buruzko proposamen teorikoak

Beste proposamen batzuk oinarrizko behar unibertsaletan oinarritzen dira. Oinarrizko beharrei buruzko proposamen teorikoen artean, sailkatzeko modu desberdinak daude. Adibidez:

Egileak:	Bizitzarako oinarrizko beharren dimentsioak
Doyal, L. eta Gough, I. (1994)¹⁶	1.- Osasun fisikoa 2.- Autonomia pertsonala
Maslow, A. (1989)¹⁷	1.- Fisiologikoak 2.- Segurtasuna 3.- Maitasuna eta kidesuna 4.- Estimua 5.- Autorrealizazioa
Max-Neuf, M.- Cepaur (1994)	1.- Irautea 2.- Babesa 3.- Afektua 4.- Ulermena 5.- Parte-hartzea 6.- Aisia 7.- Sorkuntza 8.- Nortasuna 9.- Askatasuna
Barandiaran, J. M. (1985)¹⁸	1.- Nola lortuko ditut jatekoa, edatekoa eta osasuna? 2.- Nola babestuko naiz? 3.- Nola ezagutuko dut mundua eta nola lortuko dut behar ditudan material eta indarrak eskuratzea? 4.- Nola lortuko dut kideen laguntza eta nola antolatuko dut nire bizitza soziala? 5.- Nola komunikatuko naiz kideekin? 6.- Nola egingo ditut atsegina ditudan gauzak? 7.- Nor naiz, zer da gizakia eta zein da bere xedea?

Proposamen horiek giza behar guztiak modu integralean kontuan hartzen dituzte, baina proposamen teorikoak dira, esparru gisa balio dutenak, baina ez direnak modu operatiboan islatu.

¹⁶ DOYAL, L. eta GOUGH, I. (1994): *Teoría de las necesidades humanas*. Icaria/Fuhem, Bartzelona.

¹⁷ MASLOW, A. (1989): *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Troquel, Buenos Aires.

¹⁸ BARANDIARAN, J. M. (1985): *Euskal Herria. Diapositiba-bilduma*. SEIE-GIE, Donostia

Gaitasunei buruzko proposamenak

Gaitasunei buruzko proposamenen artean, honako hauek nabarmendu daitezke:

Egileak:	Trebetasunak/Gaitasunak
Nussbaum, M. (2012)¹⁹	1.- Bizitza 2.- Gorputz-osasuna 3.- Gorputz-osotasuna 4.- Zentzumenak, irudimena eta pentsamendua 5.- Emozioak 6.- Arrazoimen praktikoa 7.- Afiliazioa/Lotura 8.- Ekologia 9.- Jolasa
UNESCO-Delors, J (1996)²⁰	1.- Ezagutzen ikastea 2.- Egiten ikastea 3.- Elkarrekin bizitzen ikastea 4.- Izaten ikastea

Proposamen horiek garapen-gaitasunak edo -aukerak lehen planoan jartzen dituzte, urritasun gisa interpreta daitezkeenak jarri ordez. Nussbaumek gaitasun espezifikoaren proposamen bat egiten du eta UNESCOk, zeharkako gaitasunena. Esparrutzat balio duten proposamen teorikoak dira. UNESCOren proposamenaren kasuan, aurrerago aurkeztuko den bezala, Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak egindako “Heziberri 2020” proposamenean bihurtu da eragingarri.²¹

2.2.3.- Bizitzarako oinarrizko beharrak

ZAHARBERRI proposamenaren ardatz erreferentziala **bizitzarako oinarrizko beharrak** dira.

Gizakien bizitzarako beharren paradigmaren aplikazioak bere bilakaera du. Bigarren Mundu Gerraren ondoren, hazkundea eta oparotasun ekonomikoa “garapenerako” formula zelako sinesmenean oinarritutako pentsamendu-korrontea sortu eta nagusitu zen. Garapenaren ardatza herrialde pobreenak herrialde aberatsenen ekoizpen ekonomikora hurbiltzean zetzan, pentsatuz, modu horretan, sektore pobreenetarako ere efektu onuragarriak sortuko zirela automatikoki. 1970eko hamarkadatik aurrera, hazkunde ekonomikoa eta giza garapena parekatzen zituen eredu teorikoa zalantzan jarri zen eta, giza beharren ereduarekin ordezkatu zen. Hazkunde ekonomikoa, zalantzarik gabe, aurrebaldintza da bizirauteko oinarrizko beharrak asetzea eragozten duten pobrezia-egoerak gainditzeko, baina ikusi zen hazkunde ekonomikoren onurak ez zirela gizarte-maila ahulenetara zabaltzen. Bestalde, “garapenaren” ideia anbigua zen, izan ere, haren izenean, garapen-egoera bidegabeko eta hazkunde mugagabe jasanezineko egoerak sortzen ziren.

19 NUSSBAUM, M. (2012): Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano. Paidós, Bartzelona (jatorrizkoa, 2011)

20 DELORS, J. (1996): Hezkuntza: altxor ezkutua. Hezkuntzari buruzko Nazioarteko Batzordeak UNESCOri egindako txostena. Santillana, Ediciones UNESCO, Madril.

21 EUSKO JAURLARITZA (2018): Oinarrizko zehar-kompetentziak eskuratzeko prozeduren eta jarreraren artxiboa. Heziberri 2020 Plana, Hezkuntza Saila, Eusko Jaurlaritza.

Munduko Bankuaren eta Lanaren Nazioarteko Erakundearen (LANE) proposamen ofizialek paradigma aldatzeko bultzada erabakigarria eman zuten. LANEk (1976) oinarrizko beharren ikuspegia bere gain hartzen du estrategiaren ardatz gisa, eta Munduko Bankuak kredituak emateko irizpidetzat integratzen du. Bi erakundeek oinarrizko beharren esparrua pobrezia materialeko egoeretara mugatzen dute. Bestalde, oinarrizko beharren ideia, batez ere Munduko Bankuaren kasuan, bizirauteko eskakizun minimoetara murrizten da. Oinarrizko beharrak ulertzeko modu honek gaur egun ere indarrean egoten jarraitzen du. Adibidez, Oinarrizko Behar Asegabeen metodoa erabiltzen jarraitzen da pobrezia-atalasea zehazteko. Oinarrizko behar hauek hartzen dira kontuan: etxebizitza, osasun-zerbitzuak eta hezkuntza eskuragarri izatea, eta ahalmen ekonomikoa. Behar horiek asetzeko dirua izan behar da.

Lehen zenbait autore aipatuz adierazi den moduan, oinarrizko beharrak ulertzeko modu osoagoak proposatzen dira, giza zientzia desberdinek, hala nola psikologiak, soziologiak, antropologiak, filosofiak eta abarrek, egindako ekarpenetatik abiatuta.

ZAHARBERRIren ildo bat dator uste dutenekin bizitzarako oinarrizko beharrak:

- Ez direla mugatzen bizirauteko beharretara, baizik eta **guztien ongirako eta giza gaitasunen garapen integralerako premiazkoak diren behar guztiak barne hartzen direla**. Oinarrizko beharrak asetzeak eragina duela giza ongizatean eta bizi-kalitate pertsonal eta sozialean.
- Ez direla ekonomiaren mende dauden eta biziraupenean eragiten duten pobrezia-egoeretara mugatzen, baizik eta giza gaitasunen garapen integrala eta gizarte-ongizatea eragozten duten **pobrezia-egoera guztiak hartzen dituztela barne: intelektuala, soziala, afektiboa, aisia, sortzailea, espirituala...**
- **Unibertsalak** direla, hau da, gizakien ezaugarri biologiko eta mentalen berezko zati direla, asetzaileak historikoak izan arren, eta sozialki eta kulturalki eraikita egon arren.
- **Komunak direla bizi-zikloaren etapa desberdinetan**, haurtzarotik hasi eta zahartzaroraino, eta horrek erraztu egiten duela erantzunkidetasunaren belaunaldiarteko ikuspegia. Horretan, modu osoan eta hausturarik gabe onartzen da bizitzan zehar oinarrizko behar berberak izaten jarraitzen dela, bizitzako etapa bakoitzean askotariko erantzunak eman arren.
- Giza beharrak asetzean banakako beharrei eta behar sozialei erantzun behar zaie, baita **naturaren jasangarritasunari** ere. Ezin da mugatu adinekoen banakako beharren/desiren asetze hedonistara.
- Oinarrizko beharrak asetzeko, **gizarte-eraldaketarako konpromisoa** izan behar da, gizarte osoa hartzen duen guztien ongiaren onurarako, eta ez soilik adinekoen onurarako.

Oinarrizko beharren analisi horretatik abiatuta, modu adierazgarrian, honako dimentsio, helburu eta osagai hauek proposatzen ditugu zahartzearen paradigma berrirako:



2. irudia. Bizitzarako oinarrizko beharrak

1.- Behar fisiologikoak, mugimenduari loturikoak eta osasunekoak

Xedea	Dimentsioak
Osasun fisiko eta mental ona izateko , eta desgaitasuna, gaixotasuna, mendekotasuna eta heriotza goiztiarra ahalik eta gehien gutxitzeko asetzailleak eta gaitasunak izatea.	1.- Jarduera fisikoa eta mugikortasuna 2.- Elikadura 3.- Gorputz-osasuna 4.- Osasun mentala

2.- Segurtasun- eta babes-beharra

Xedea	Dimentsioak
Segurtasun eta babes fisikoa, osasunekoak, psikologikoa, soziala eta ekonomikoa izateko asetzailleak eta gaitasunak izatea.	1.- Ekonomia 2.- Hirigintza eta etxebizitza 3.- Herritarren segurtasuna ...

3.- Ezagutza-beharra, natura zaintzea eta teknologia erabiltzea

Xedea	Dimentsioak
Mundua ezagutzeko eta naturaren indar eta energiak gure eskura modu jasangarri batean jartzeko asetzailleak eta gaitasunak izatea.	1.- Natura eta ekologia 2.- Teknologia ...

4.- Behar afektiboak eta sozialak

Xedea	Dimentsioak
Asetzaile eta trebetasunak izatea gutaz bestelako pertsona eta gauzeekin lotura afektiboak ezartzeko , eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko .	1.- Afektibitatea eta pertsonarteko harremanak 2.- Elkarbizitza soziala 3.- Parte-hartzea ...

5.- Behar ludikoak, estetikoak eta artistikoak

Xedea	Dimentsioak
Atsegin ditugun gauzak egiteko asetzailleak eta gaitasunak izatea.	1.- Musika, dantza eta dramatizazioa 2.- Adierazpen plastikoa eta bisuala 3.- Literatura 4.- Kirolak eta jolasa ...

6.- Bizitzari zentzua emateko beharra

Xedea	Dimentsioak
Asetzaile eta trebetasunak izatea geure trebetasun pertsonalak edo beste pertsona batzuenak asetzeko, gure potentziala edo beste pertsona batzuenak garatzeko, trebezia onenak ditugun gauza horiek egiteko eta bizitzari zentzua emateko bizi-proiektua gauzatuz eta transmitituz .	1.- Bizitzaren zentzua 2.- Norberari buruzko kontzientzia zabaltzea ...

Irudian adierazten den moduan, oinarriko behar guztiak elkarren osagarriak dira, elkarrekin erlazionatuta daude eta interdependenteak dira. Adibidez, behar fisiologikoak, mugimenduari loturikoak eta osasunekoak asetzeko, segurtasunarekin eta babesarekin, zientziarekin eta teknologiarekin, alderdi afektiboekin eta sozialekin, alderdi ludikoekin eta estetikoekin erlazionatutako asetzailleak behar dira, eta horiek guztiek zentzua hartzen dute bizi-proiektu pertsonalaren lehentasunetatik.

Haien artean ez da harreman hierarkikorik ezartzen, jotzen baita guztiak direla oinarriko beharrak, hau da, premia- eta osasun- behar direla kalte larria eta jarraitua saihestuko bada. Ohikoena bizirauteko beharrak lehenestea da, behar fisiologikoekin, mugimenduari loturikoekin eta osasunekoekin, eta segurtasun- eta babes-beharrekin, erlazionatutako urritasunak saihesten saiatuz. Zenbait egilek lehen mailako eta bigarren mailako beharrak bereizten dituzte; beste batzuk azpiegitura-, egitura- eta gainegitura-beharrak bereizten dituzte; beste batzuk, berriz,

hierarkia ezartzen dute urritasun-beharren eta garapen-beharren artean. Katgoria horiek baliozkoak izan daitezke gizarte osorako lehentasun politikoak ezartzeko eta heriotza eragiten duten pobrezia materialeko egoerak saihesteko. Baina giza bizitza heriotzarik eza baino dezente gehiago da. Giza bizitza, ezagutzarik gabe, harreman afektibo eta sozialik gabe, dibertsiorik gabe, askatasunik gabe eta bizitzaren zentzurik gabe, ez da giza bizitza. Guztiak dira, halaber, inguruabar pertsonal eta sozialen arabera, bizitzako une desberdinetan lehentasunezkoztat jotzen diren bizitzarako beharrak. Horietako edozein modu jarraituan ez egoteak kalte larria ekartzen dio giza bizitzari. Oinarrizko beharren asetze optimoak bizitza betea lortzea esan nahi du.

2.2.4.- Trebetasunak eta gaitasunak

Lehen adierazi dugun bezala, **gaitasuntzat ulertzen dugu trebetasun potentzialak praktikan jartzea**. Honako hauek bereiziko ditugu: oinarrizko behar guztiak asetzeko beharrezkoak diren zeharkako gaitasunak; eta horietako bakoitza betetzeko beharrezkoak diren gaitasun espezifikoak. Paradigma martxan jartzeko diseinatzen diren programen eta/edo ekintzen arabera, pertsonak identifikatu eta gaitu egin beharko dira, premiazko gaitasun espezifikoak eskuratu ditzaten. Zeharkako gaitasunei dagokienez, Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren Heziberri 2020 Planean planteatzen den proposamena hartu da, bizi-zikloaren etapa guztietarako balio baitu. Jarraian, zeharkako gaitasunen zirriborroa aurkezten da.

1. Hitzezko, hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako gaitasuna

Xedea	Osagaiak
Hitzezko, hitzik gabeko komunikazioa eta komunikazio digitala modu osagarrian erabiltzea eraginkortasunez eta egoki komunikatzeko egoera pertsonal, sozial eta akademikoetan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hitzez eta idatziz, arintasunez, modu autonomoan, sortzailean eta eraginkorrean komunikatzea. 2.- Hitzik gabeko hainbat kodetako informazioa ulertzea eta arintasunez, modu autonomoan, sortzailean eta eraginkorrean erabiltzea. 3.- Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak modu sortzaile, kritiko, eraginkor eta seguru batez erabiltzea, ikasteko, aisiarako, inklusiorako eta gizartean parte hartzeko.

2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko gaitasuna

Xedea	Osagaiak
Ikasketa- eta lan-ohiturak izatea, ikaskuntza-estrategiak eta pentsamendu zorrotzerako estrategiak izatea, ikasitakoa mugiaraziz eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferituz, norberaren ikaskuntza modu autonomoan antolatu ahal izateko.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hainbat iturritan (inprimatuak, ahozkoak, ikus-entzunezkoak eta digitalak...) informazioa bilatzea, aukeratzea, biltegitratzea eta berreskuratzea, eta iturrien egokitasuna ebaluatzea. 2.- Informazioa ulertzea eta buruz ikastea (pentsamendu analitikoak). 3.- Informazioa interpretatzea eta ebaluatzea (pentsamendu kritikoak). 4.- Ideiak sortzea eta aukeratzea (pentsamendu sortzailea). 5.- Baliabide kognitiboak modu estrategikoan erabiltzea, ikasitakoa mobilizatuz eta beste egoera batzuetara transferituz.

3. Elkarbizitzarako gaitasuna

Xedea	Osagaiak
Pertsonarteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekikotasun-irizpideen arabera parte hartzea eta norberari aitortutako eskubide eta betebeharrak beste pertsonen aitortzea, norberaren zein guztien ongiaren mesedetan	<p>1.- Norberaren eta besteen nahiak asebetez komunikatzea; hau da, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adieraziz eta, aldi berean, besteen sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu aktiboan entzunez eta kontuan hartuz.</p> <p>2.- Taldean ikastea eta lan egitea, nork bere ardurak onartuz eta helburu komuneko lanetan modu kooperatiboan arituz, pertsonen eta iritzien aniztasunak ekarritako aberastasuna aitortuta.</p> <p>3.- Printzipio etikoetatik eratorritako giza eskubideen arabera jokatzeko, baita bizikidetzarako oinarriko konbentzio sozialen ondoriozko arau sozialen arabera ere.</p> <p>4.-Gatazkak konpontzea elkarriketaren eta negoziazioaren bidez.</p>

4. Ekimen eta espirtu ekintzailerako gaitasuna

Xedea	Osagaiak
Ekimena erakustea testuinguru eta egoera pertsonal, sozial, akademiko eta laboraletan, prozesu ekintzailea erabakitasunez eta eraginkortasunez kudeatuz, ideiak egintza bihurtu ahal izateko.	<p>1.- Ideia edo proiektua sortzea eta/edo nork bere gain hartzea, proiektua planifikatzea eta haren bideragarritasuna aztertzea.</p> <p>2.- Planifikatutako ekintzak gauzatzea, eta doikuntzak egitea behar denean.</p> <p>3.- Egindako ekintzak ebaluatzea, ezagutaraztea eta hobetzeko proposamenak egitea.</p>

5. Izaten ikasteko gaitasuna

Xedea	Osagaiak
Bizitzako esparru eta egoera desberdinetan agertzen diren sentimendu, pentsamendu eta ekintza propioez gogoeta egitea, haiek sendotuz edo egokituz, haien gaineko balorazioaren arabera, horri esker orientatzeko, etengabeko hobekuntzaren bidez, dimentsio guztietako autorrealizaziorantz.	<p>1.- Hitzezko, hitzik gabeko hizkuntza eta hizkuntza digitala autorregulatzea.</p> <p>2.- Ikaskuntza-prozesuak eta norberaren estilo kognitiboa autorregulatzea.</p> <p>3.- Portaera soziala eta moralak autorregulatzea.</p> <p>4.- Motibazioa eta nahimen-indarraren autorregulazioa erabakiak eta betebeharrak gauzatzeko.</p> <p>5.- Gorputzaren funtzioak, osasuna eta ongizate pertsonala, eta gorputz-irudia, autorregulatzea.</p> <p>6.- Emozioak autorregulatzea.</p> <p>7.- Norberaren kontzeptu eta estimu positiboak eta errealistak edukitzea.</p> <p>8.- Nork bere erabakiak modu autonomoan hartzea eta nork bere gain hartzea erabakien eta betebeharren ardura.</p>

2.2.5.- Bizitza betearen xedea pertsonalizatzea

A) PERTSONAREN BEGIRADA:

Pertsonak ulertzeko eta begiratzeko moduan izan diren aldaketak duela zenbait hamarkada sortu ziren. Psikologia humanista Maslow-ren (1954)²² eta, batez ere, Rogers-en (1961) eskutik hasi zen. Maslowk, behar fisiologikoak, segurtasun- eta berraseguramendu-beharrak piramidean aipatzeaz eta jasotzeaz gainera, maitasun- eta kidetasun-beharrak, estimu- eta eguneratze-beharrak eta abar planteatu zituen. Homeostasiar hitz egin zuen, baita pertsonen beren "etorkizuneko filosofiaz", beren bizi-idealaz eta behar estali eta estali gabeez galdetzeko beharraz ere.

Beharbada, pertsonalizazioaren inguruko erreferentzia nagusia Carl Rogers da. Psikologia humanistikoaren korronteko psikoterapeuta ospetsuak Bezeroari buruzko Terapia Zentratua formulatu zuen. Hori XX. mendean sortu zen, eta bi korronte ahalguztidunekin batera bizi izan zen (eta aurre egin zien): konduktismoarekin eta psikoanalisiarekin. Asmo nabarmen bat zuen, hots, gizakiaren ikuspegi erredukzionista, mekanizista eta determinista batetik urruntzea.

Carl Rogersek uste zuen, pertsonen buruz ari garenean, osotasuna alderdien batura baino gehiago dela (pertsona garuna, immunitate-sistema, motibazioa, kognizioa, emozioak... baino gehiago da), pertsonen aukeratzeko gaitasuna dutela eta bilatzen dutena nahitakoa dela (hori lehen aipatutako Edgar Morinek edo Maturanak ere aitortzen zuten).

Rogersek, korronte konduktistaren aurrean, subjektibotasunaren garrantzia eta esperientziaren balioa berreskuratu zituen, baita esanahien eraikuntza ere; eta funtsezkoa iruditzen zitzaion

- a) pertsonarengan zentratzea, baita horrek bere esperientziari berari ematen dion esanahian ere.
- b) pertsonaren duintasuna, balio zentral gisa;
- c) berariak gizakiarenak diren ezaugarrietan arreta jartzea, hala nola erabakitze gaitasunean, sormenean edo autorrealizazio-beharrean;
- d) pertsona bakoitzaren barne-potentziala erabat garatzearen interesa;
- e) pertsonaren ideia, bere burua deskubritzen duen moduari dagokionez, eta beste batzuekiko (banakoak eta taldeak) interdependentzian.

Carl Rogersek, halaber, metodo terapeutiko bat jarri zuen martxan, bezeroarengan zentratutako terapia, terapia ez-zuzentzaile ere deitzen zaiona. Horren hipotesi zentrala zen banako guztiok ditugula gure burua ulertzeko eta aldatzeko bitartekoak. Rogersek ez zituen "pazienteak" aipatzen, "bezeroak" baizik; prozesu terapeutikoaren gainean norbanakoak duen erantzukizuna eta askatasuna nabarmendu nahian, pertsona eragile aktibotzat hartzen zuen, jarrera pasiboagoa duen gaixoari (eta, oro har, zahartzaroari ematen zaion tratamenduari) kontrajarrita.

Rogersek honako hauen garrantzia azpimarratzen zuen:

- a) laguntza bila dabilen pertsona baldintzarik gabe eta modu positiboan onartzea.
- b) empatia, hau da, terapeutak bezeroaren munduan sartzeko, haren lekuan jartzeko

²² MASLOW, A. (1975): *Motivación y personalidad*. Sagitario, Bartzelona.

eta haren bizipenak ulertzeko duen gaitasuna.

c) egiazkotasuna edo kongruentzia, terapeutari bezeroarekiko elkarrizketa zintzoa eta kongruentzia izatea ahalbidetzen diona. Terapeutak aditua izaten jarraitzen du, baina laguntza bila dabilen bezeroaren zerbitzura dagoen gizaki gisa ere komunikatzen da.

Gerontologiaren arloan, bereziki dementzien kasuan, nahiz eta askoz irakaspen zabalagoak izan, Tom Kitwood dago. 1990eko hamarkadaren amaieran probidentziala izan zen "Dementia Reconsidered: the Person Comes First" liburua argitaratu zuen. Azaltzen zuenez, urritasunak eta mugak gorabehera, dementzia duen pertsona batengan ikusten duguna ez da soilik kalte neurologikoaren arabera, alegia, kalte kognitibo horrekin zerikusia duten beste faktore batzuk ere badaude, pertsona bakoitzaren portaera eta ongizatea ulertzeko erabakigarriak direnak, hala nola: pertsonaren nortasuna, biografia, osasuna eta inguruko gizarte-ingurunea.

Kitwooden ustez, ez dago dementziarik edo Alzheimerren gaixotasunik, dementzia duten pertsona jakin batzuk eta Alzheimerren gaixotasuna duten pertsona jakin batzuk baizik; eta, beren garuneko patologiaz gainera, alderdi gehiago begiratu, ulertu eta erlazionatu behar ditugu, pertsona jakin horri zer gertatzen zaion ulertuko badugu. Esaten zuen dementzia bakoitza, Alzheimerren gaixotasun bakoitza, desberdina zela. Halaber, bizitzaren arlo guztietan, hurbilketa pertsonalizatua, propioa, banakakoa, desberdina eta berezia behar genuela.

Pertsonarengan zentratutako arreta behar horretatik sortzen da, adinekoen kolektiboaren heterogeneotasuna eta dibertsitatea onartzen dituen begirada batetik, arreta diferentzietan jarritz. Pertsonarengan zentratutako arreta ez da gauza bakarra, zenbait gauza baizik: ikuspegi bat, arreta-eredu bat eta esku hartzeko modu bat.

Arreta-filosofia gisa, arreta bi gai gakotan orientatzen duten printzipioen multzoa da:

- Balio, iritzi eta desirak errespetatzea;
- Pertsonak ekintzaren, esku-hartzearen, zaintzen... erdigunean kokatzea.

Arreta-ikuspegi gisa honako hauek nabarmentzen ditu:

- Duintasuna, hau da, pertsona oro baliotsua delako ideia, bere inguruabarrak edozein direla ere, helburu bat da berez, eta ezin da bitarteko gisa tratatu.
- Pertsona bakoitza bakarra dela onartzea, hau da, banakoen arteko desberdintasunak onartzea, aintzatetsiz adineko bakar bat ere ez dela beste bat bezalakoa, bakoitzak bere bizi-proiektua duela, eta, beraz, ezinbestekoa dela arreta pertsonalizatua ematea.
- Biografia, berezitasunaren elementu gako gisa, arretaren oinarritzko ardatz bihurtzen dena, betiere, uneko desirak eta planak errespetatuz.
- Pertsona protagonistatzat hartzea eta, hortaz, bere bizitza kontrolatzeko eskubidea aitortzea. Profesionalak aukerak eta laguntzak eskaintzeaz arduratzen dira, eta ez alderantziz.
- Autonomia eskubide gisa, pertsonaren egoera edozein dela ere.
- Begirada salutogenikoa, baita ahalduntzailea ere, hau da, potentzialtasunetan zentratua, urritasunetan ordez.
- Hori lortzeko modu bat da ingurune irisgarri, eroso, seguru eta esanguratsuen bitartez ongizatea errazten duen giro fisikoa izatea.
- Egunerokotasuna, gure ongizate fisiko eta emozionalaren determinatzailetzat.
- Bidelaguntza, erraztea, babesa eta ongizatea eskaintzen dituzten harremanak,

arretaren erdiguneko oinarritzat.

- Pertsonak aldaketen mende dauden dimentsio anitzeko izakiak garela onartzea, begirada ireki eta malguarekin.

B) ONGIZATEAREN GAIA:

Diego Graciak²³ esaten zuen, Aristoteles eta Ortega aipatuz, “arkulariaren geziak itua bilatzen duen bezala” gabiltzala giza bizitzan zorionaren bila. Nolabait esatearren, gure existentziari arrazoi bat aurkitzen saiatzeko programatuta gaude eta, beharbada, batez ere, zahartzaroan.

Psikologiak gogor lan egin du azken hamarkadetan zorionaren, ongizatearen, zentzuaren eta bizitza betearen inguruan. 2001ean, Ryan eta Deci²⁴ bi ikuspegi handi ezarri zituzten ongizatea aztertzeko: bata, plazerari lotua (ongizate hedonikoa) eta bestea, giza potentzialari lotua (ongizate eudaimonikoa). Lehenari, ongizate hedonikoari, ongizate subjektibo deitu zitzaion; eta bigarrenari, ongizate eudaimonikoari, ongizate psikologiko²⁵.

Hedonismoak, funtsean, jotzen du ongizatea plazer gisa ulertutako zoriona lortzean datzala; eudaimonismoan, berriz, ongizatea potentzialen eguneratzean datza, prozesuan, ongi bizitako bizitzaren zentzu bertutetsu batean, helburu onei erantzuten dien heinean.

Hurbilketa hedonikoan, ongizatea asebetetze-egoera, -sentipena eta -esperimentazioa da; begirada eudaimonikoan, funtzionamendu optimoan eta garapen pertsonal maximoan oinarritzen den prozesua da. Ikuspegi hedonikoa (ongizate subjektiboa) banakoan zentratzen bada, ikuspegi eudaimonikoan (ongizate psikologikoa), banakoaren ongizatea beste pertsona batzuen ongizatearekin konektatzen da.

Ikuspegi hedonikoak²⁶ zorion, plazer-bilaketa eta minaren saiheste gisa ulertzen du ongizatea. Labur esanda, ongizate subjektiboa afektu positiboa, afektu negatibo txikia eta bizi-asebetetze handia maiz esperimentatzean datza. Bestela esanda, maiz alai dagoena, triste gutxitan dagoena eta, oro har, bere bizitzarekin asebeteta dagoena izango litzateke pertsona zoriontsua.

Ongizate subjektiboa ez da zorionaren sinonimo (zoriona afektu positiboaren baliokidea litzateke), zerbait konplexuagoa baizik. Ongizate subjektiboa honako hauen batura da: zoriona (emozio positiboak) gehi bizi-asebetetzea, hau da, oro har nire bizitzari buruzko edo horren zati bati buruzko (familia, harremanak, lana) iritzia (ebaluazioa).

Bestalde, zenbait egilek uste dute ondo sentitzearen esperientzia ez dela nahikoa bizitza bat ontzat ebaluatzeko. Hala, Martin Seligmanek, 2002an²⁷, “egiazko zorionaren” eredua proposatu zuen. Horretan, jotzen da zoriona bizitzaren helburu nagusia dela eta, zoriona

²³ Gracia D (2004). Estudios de bioética. Triacastela. Madril

²⁴ Ryan, R. M. eta Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

²⁵ Keyes, C. L. M.; Shmotkin, D. eta Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022.

²⁶ Avila, M (2016): Los efectos en el bienestar de la motivación y el afrontamiento: Un estudio en población general e internada en prisión. UNED. Doktoretza-tesi argitaratu gabea.

²⁷ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press

lortzeko, norberaren dohainen arabera bizitzearen garrantzia nabarmentzen du. Egile horrentzako, bizitza betea funtzionamendu optimoarekin bat etorriko litzateke²⁸, eta dohain edo indargune horiek identifikatzean eta garatzean oinarrituko litzateke, halaber, gure bizitzaren edozein esparru horiekin bat etortzeko moduan bizitzean.

Eredu horrek hedonismoa eta eudaimonismoa nahasten ditu, eta zoriona lortzeko hiru bide proposatzen ditu:

- emozio positiboak bizitzera zuzentzen den bizitza atsegina (proposamenaren osagai hedonikoa);
- bizitza konprometitua, guztien ongiarekin zerikusia duten jardueretan inplikatur;
- eta esanahia duen bizitza, hau da, indarrak aktibatuz norberaz eta norbere interesez haratagoko zerbaiten zerbitzura, handiagoa eta esanguratsuagoa den zerbaiten zerbitzura, ikuspegi zabalagoarekin.

Ongizate psikologikoari buruzko proposamen eudaimonikoa ulertzeko bereziki garrantzitsua den beste proposamen teoriko bat Ryan eta Deciren Autodeterminazioaren Teoria da. Lehen aipatutako autodeterminazioaren teoriak baieztatzen du ongizaterako funtsezkoa den funtzionamendu psikologiko onak zerikusia duela pertsona guztientzat berdina diren oinarritzko hiru behar psikologiko asetzearekin: lotura, hau da, beste pertsona batzuekiko hurbiltasun- eta konexio-sentimenduak izatea; gaitasuna, erronkei aurre egiteko eta horiek gainditzeko gai garela sentitzea; eta autonomia, gure istorioaren subjektu aktiboak izatea, hau da, pertsonak sentitu behar dute aukeratu dezaketela eta beren erabakiak ezar ditzaketela, erabakitzen dutenaren ondorioen gainean nolabaiteko kontrola izanda. Gainera, gure interes eta balioekin koherentea den jomuga-sistema bat behar dugu, eta ase behar ditugun oinarritzko beharrekin bat etorriko dena.

Teoria honek garrantzi handia ematen dio gure portaerek barne-motibazioa izateari. Barne-motibazioak esan nahi du jarduerak egiten direla gauzatzean plazera dagoelako, gure barrutik sortzen direlako, borondatez egiten ditugulako, adibidez: ikastea, horrekin errealizatuta sentitzen zarelako edo beste batzuk zaintzea, uste duzulako gauza ona dela. Kanpo-motibazioa lotuta dago helburu bat lortzeko bitarteko gisa soilik izaten diren portaerekin; halakoetan, kanpoko sariren bat lortu nahi dugu, adibidez, gorespenak edo dirua.

Mihály Csíkszentmihályi-k honela definitzen zuen, trebetasunez: “agian ez dago giza izaeraren potentzial positiboa islatzen duen beste fenomeno berezirik, barne-motibazioaz gainera. Hori berritasuna eta erronka bilatzen duen berezko joera da, norberaren trebetasunak zabaldu eta erabiltzeko, arakatu eta ikasteko joera. Barne-motibazioaren konstruktua asimilaziorako, nagusitasuna lortzeko, interes espontaneorako eta esploraziorako berezko joera deskribatzen du.

Horiek funtsezkoak dira garapen kognitibo eta sozialerako, eta gozamen- eta bizitasun-iturri nagusia dira bizitza guztian zehar”.

Autodeterminazioaren Teoriarako, ongizateak zerikusia du garapen jarraituarekin, autonomiarekin, erronkak onartzeko gaitasunarekin, besteekiko loturak ezartzeko gaitasunarekin, gai izatearekin, gure potentzialtasun guztiak barne-jomugan eta -balioen bidez

²⁸ Rogersen (1959) arabera, funtzionamendu optimoak honako hauekin du zerikusia: esperientziara irekitzearekin (sentimendu eta esperientziak aintzatestea, horiek desegokiak izan arren); bizitza existentzialarekin (betetasunez bizitzeko gai izatea); konfiantzarekin (gure sinesmenen arabera jardutea); esperientzia-askatasunarekin (libreki jardutea eta gure jokabideen ardura gure gain hartzea); eta sortzaileak izatearekin (autorrealizazioa).

garatzearekin, kanpo-jomugen bidez garatu orde; bizitza autonomo eta borondatezkoarekin, bizitza kontrolatu eta heteronomoa izan beharrean; gure erabakiez jabetzearekin eta haiekin koherenteak izatearekin.

Eredu garrantzitsuena eta, beharbada, ongizate psikologikoa ulertzeko lagungarriena Carol Ryff-en proposamena da. Ryffek eraikitako ereduan, ongizate psikologikoa oinarritzko sei dimentsioren bidez definitzen²⁹ da, dimentsio horietako bakoitza pertsonentzako erronka bat delarik: Autoonarpena, harreman positiboak, autonomia, ingurunea menderatzea, bizitzako xedea eta hazkunde pertsonala. Autoonarpenak zerikusia du norberarekiko jarrera positiboa mantentzearekin, iraganaren balorazio positiboa egitearekin eta norberaren alderdi positibo zein negatiboak onartzearekin. Besteekiko harreman positiboak beste pertsona batzuekin harreman estu eta beroak izateko gaitasunari dagozkio, besteen ongizateaz arduratuz, elkarrekiko konfiantza, afektuan eta empatian oinarrituta. Autonomiak zerikusia du gizarte-presioari aurre egiteko eta nork bere burua eta egoera pertsonalak ebaluatzeko duen gaitasunarekin, irizpide pertsonalen arabera. Ingurune-gaitasuna, parte hartzen den inguruneetan domeinu- eta kontrol-zentzu gisa ulertuta, kontrol- eta gaitasun-sentsazioarekin, aukerei etekina ateraz, eta nork bere burua sortzeko edo testuinguruak aukeratzeko gaitasunarekin. Bizitzaren helburua bizitzak esanahia duelako ideiarekin lotzen da; eta esanahi hori gai da iraganeko esperientziak orainean eta etorkizunean integratzeko. Hazkunde pertsonalak nork bere buruaren ikuspegi bat aipatzen du, zeinaren arabera esperientzia berrietara irekita dagoela sentitzen baitu, halaber, esperientzia horiek aberastu eta bere potentzial guztia gauzatzeko aukera emango diotela, etengabe garatzen eta aurrera egiten egoteko sentsazioarekin, eta hobekuntza pertsonalak hautemateko gaitasunarekin. Pertsona bakoitzak zenbat eta garapen handiagoa izan dimentsio bakoitzean, orduan eta ongizate psikologiko handiagoa izango du!

Watermanek³⁰ esaten zuen moduan, ikusmolde eudaimonikoaren arabera, ongizatea balio sakonak dituzten eta konpromiso betea eskatzen duten jarduerak egitean datza; halakoetan, pertsonak bizirik daudela eta benetakoak direla sentitzen dute.

Oraindik erantzunik ez duen galdera implizitueta bat honako hau da: zahartzaro hedonikoa edo eudaimonikoa nahi dugu? Orain arte, erantzunak argia dirudi: zahartzarora laburpena egiteko, lorpen pertsonalez gozatzeko, lanaren emaitzetan atsegin hartzeko, disfrutatzeke, kezka ahazteke, gainerakoei bidea eman eta alde batera egiteke, gai hutsalez gozatzeko eta abarrerako une gisa ulertzen badugu, ongizate hedonikoa litzateke ikuspegi egokia, zahartzaro ona zer den ulertu eta hori lortzeko.

Baina zahartzarora hazkunde eta garapen pertsonalerako, erronka eta esperientzia berriak izateke, funtzionamendu optimoa izatera iristeko, hurrengo belaunaldiei ondare duina eskaintzeko, guztien ongirako izango diren ekarpenak egiteke, bizitzari azken etekin-tantak ateratzeko, balio pertsonalen arabera bizitzen saiatzeko eta abarrerako espazio gisa ulertzen badugu, ikuspegiak nahitaez eudaimonikoagoa izan behar du.

Proposamen horretan, bizitzako plazera eta gozamena ahaztu gabe, zahartzarora eudaimonia gisa ulertzen da, hots, implikazio, konpromiso, ahalegin eta abar gisa. Zahartzaroan, pertsonak ekarpena egiten diote gizarteari eta guztien ongiari.

²⁹ Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

³⁰ Waterman, A. S., 1993. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology* 64,678-691.

C) BIZITZAREN ZENTZUA ZAHARTZAROAN:

Zahartzaroa denbora- eta jarduera-segida hutsa izan daiteke, ala zentzua eta esanahia dituen bizitza bat behar dugu? Guztiok (hau ez da adin-kontua) gogotik bizitzeko beharra dugu eta, Martha Nussbaumek³¹ zahartzaroari buruz duen ideia harira dioen bezala: esperimintatzeko, jakintza eskuratzeko, maitatzeko, galtzeko, alhadura, kezka, premia edo berraurkikuntzak izateko, barkatzeko, ahazteko... beharra. Zahartzaroa ez da bizitzaren beste etapa batzuen hain desberdina, ezta?

Viktor Frankl-ek³² dio giza portaeraren atzean dagoen arrazoi nagusia zentzua bilatzeko nahia dela. Bizitzaren zentzua oso kontu berezia da: desberdina pertsona batetik bestera; dinamikoa da, gure bizitzan zehar aldatu egiten baita (une jakin batean zentzua ematen duenak, beste une batean ia ez du zentzurik ematen); ezin da modu orokorrean definitu, ñabartuta dagoelako, bai bizi den garaia araber eta bai pertsona dagoen egoeraren eskakizunengatik, bere geografiarengatik eta abarrengatik.

Bizitzaren zentzuaz hitz egiteak honako hauek ezagutzea esan nahi du: zerk bultzatzen gaituen (motibazioak); gutako bakoitzarentzat zer den adierazgarria (balioak); gure sinesmenak eta ebaluazioak (kognizioak); zer den betetasuna edo nola ulertzen dugun autorrealizazioa (sentimenduak); eta abar.

Zentzuari buruzko literatura zientifikoan bi ikuspegi daude. Batetik, bizitzaren zentzua motibazio-ikuspegi (xedearen zentratutako definizioak) bitartez definitzen saiatzen direnak eta, bestetik, ikuspegi kognitibo (esanahian zentratutako definizioak) bidez saiatzen direnak. Halaber, maiz bi dimentsio horiek eta errealizazio pertsonalari dagokion dimentsio afektiboa konbinatzen dituzten bizitzaren zentzuari buruzko begiradak daude.

Reker eta Wong-ek³³ honela definitu zuten zentzua: norberaren existentzia ordena eta koherentzia hautemateko gaitasuna; eta, horrekin batera, helburuak jarraitu eta lortzea, autorrealizazio- eta betetasun-sentimenduak (ondo sentitzearen eta eraginkortasunez funtzionatzearen arteko konbinazioa), koherentzia hori bilatzetik sortzen direnak.

Zentzuaren motibazio-alderdiek kezkak uzten dituzte agerian, baita adinekoek beren helburuak nola lortu nahi dituzten ere: epe laburrean (uneko kezkak), epe ertainean (proiektu pertsonalak) eta epe luzean (bizitza planifikatzea). Horiez gainera, lan garrantzitsuenak zein diren eta ahalegin pertsonalak non kokatzen diren ere agertzen dute: orainean (espezifikoagoak eta denboran mugatuagoak); edo etorkizun urrunean (abstraktuagoak izaten dira, hala nola bizitzako misioa, aspirazioak,...

Zentzuaren dimentsio kognitiboei esker, alderdi garrantzitsuak uler ditzakegu, hala nola nortasun pertsonala edo munduaren ikuspegiak, bizitzaren zentzua lortzeko ezinbestekoa den zerbait eskainiz: pertsonak beren burua eta beren munduak ulertzen dituzten moduari buruzko esparru bateratzaile bat, haien eta munduaren arteko interakzioa ulertzeko ere balio duena. Bizitzaren zentzuaren osagai kognitiboak informazioa elkarri loturiko osotasun batean antolatzen du, niari eta munduari buruzko ideia pertsonalak integratuz, nia eta mundua doitu, interakzioekin, eta abar. Betetasun pertsonala lortzen dugunean izaten dugun koherentzia-

³¹ NUSSBAUM, M. eta LEVMORE, S. (2018): *Envejecer con sentido*. Paidós, Bartzelona (jatorrizkoa, 2017)

³² Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Bartzelona: Paidós.

³³ Reker, G. T., eta Wong. P. T. P (1988). *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning*. In: J. E. Birren eta V. L. Bengston (Ed.), *Emergent theories of aging* (214-246. or.). New York: Springer.

sentsazioa ematen digu.

Bizitzaren zentzua³⁴ hiru osagitan laburbil daiteke: osagai kognitibo bat, non munduaren ikuspegiak eta banakoen eskemak gidatzen baitituzte bizitzako helburuak eta hautuak; motibazio-osagai bat, desirak eta beharrak jasotzen dituena; eta osagai afektibo bat, asebetetze-sentsazioa eta errealizazio pertsonala ematen dituena. Wongek³⁵ berak aurreko ideia zabaldu zuen, zentzuaren lau osagai nagusiak proposatuz: xedea, ulermena, ekintza arduratsua eta ebaluazioa. Wongentzako, xedea motibazio-osagaia da eta bizitzaren zentzuaren konstruktuko zati garrantzitsuena da. Ulermena banakoari bere burua ulertzea ahalbidetzen dion osagai kognitiboa da; ekintza jokabide-osagaia da, eta edozein egoeratan ekintza zuzenak egitea jasotzen du; ebaluazioa osagai emozionala edo afektiboa da, eta, horretan, banakoak bere buruari galdetzen dio egindako ekintzek betetasunera eramaten duten ala ez.

Zentzua duen bizitza izateak lotura estua du osasunarekin³⁶, eta zenbait gaixotasunen prebentzioarekin, hala nola Alzheimerren gaixotasuna bezalako gaixotasun neurodegeneratiboen eta beste dementzia³⁷ batzuen prebentzioarekin. Deigarria da, zahartzaroan jarduera fisiko eta kognitiboaren garrantzia asko nabarmendu den arren, ez dela antzera azpimarratu bizitzan zentzu handia izateak osasunean duen garrantzia.

Bizitzaren zentzuak osasunean duen eraginari buruzko ebidentzia enpirikoa izugarria da. Hala, bizitzaren zentzuak lotura du: bizi-kalitate hobegoarekin, batez ere adinekoen kasuan; osasun hobea hautematearekin; bizitza luzeagoa izatearekin; hilkortasun txikiagoarekin; adinari loturiko beheraldi kognitibo txikiagoarekin eta Alzheimerren gaixotasuna izateko arrisku txikiagoarekin; nahasmendu psikologikoen eragin txikiagoarekin; ideia gintza suizida txikiagoarekin, baita depresio-kasuetan ere.

Beren bizitzak esanahia dutela uste duten pertsonak hobeto egokitzen dira (eta hori ezinbestekoa da zahartzaroan). Lan-esparruan, bizitzaren zentzuak okupazio-doikuntza hobearrekin du zerikusia. Esparru sozialean, beren bizitzak oso esanguratsutzat kalifikatzen dituzten pertsonak sozialki erakargarriagoak dira besteentzako. Gainera, bizitzaren zentzua ongizatearen muina dela jotzen da, eta osasun fisiko hobearrekin, kognizio hobearrekin, funtzionamendu sozial eta psikologiko hobearrekin, eta abarrekin lotzen da.

Bizitzaren zentzuak zerikusia du jarduera fisikoa epe luzean mantentzearekin, zenbait jokabideren arrazoiak eskaintzen duen jokabide-autorregulazio handiagoarekin, gertaera estresagarri edo traumatikoak gainditzeko aukera gehiago izatearekin, bizitza luzatzearekin, gertaera kardiobaskularren arriskua murriztearekin, eta abarrekin. Gainera, jakina da bizitzaren zentzu handiagoa izateak osasuna eta ongizatea hobetzen dituela, konpromiso handiagoa hartzen delako bai nor bere burua zaintzearekin, bai portaera osasungarriekin eta, zehazki, jarduera fisikoarekin. Adibidez, nire bizitzak zentzua duelako eguneroko kontzientzia izateak zeresana du portaera osasungarriak egunero autorregulatzearekin, eta kontzientzia hori duten pertsonak gaitasun handiagoa dute beren zentzuarekin lerrokatuta dauden eguneroko erabakiak hartzeko, zailagoak izan arren, ahalegin handiagoa eskatu arren edo hain atsegigarriak ez izan arren.

³⁴ Reker, G. T., eta Wong, P. T. R. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In: P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (433–456. or.). Routledge/Taylor & Francis Group.

³⁵ Wong, P. (2012). *The human quest for meaning theories, research, and applications*. Taylor & Francis Group, LLC. New York.

³⁶ Hooker SA, Masters KS. Daily meaning salience and physical activity in previously inactive exercise initiates. *Health Psychol.* 2018 Apr;37(4):344-354. doi: 10.1037/hea0000599. Epub 2018 Jan 25. PMID: 29369678.

³⁷ Bartrés-Faz, D., Cattaneo, G., Solana, J. et al. Meaning in life: resilience beyond reserve. *Alz Res Therapy* 10, 47 (2018). <https://doi.org/10.1186/s13195-018-0381-z>

Zein dira zentzuaren iturriak bizitzan eta zahartzaroan? Viktor Franklek esaten zuen pertsona batek honako hauek erabil ditzakeela bere bizitzaren esanahi pertsonala ezagutzeko: esperientzia-balioak, hau da, sentitzen duguna, esperimendatzen duguna eta mundutik doan hartzen duguna, hala nola lana, etxe bat sortzea, proiektuetan parte hartzea, bizipen artistiko, literario edo filosofikoetan parte hartzea; sorkuntza-balioak, gizakiak munduari ekarpen original, lan, eraldaketa edo sorkuntza gisa ematen diona; bizitzak eskaintzen dituen gauza on, eder edo egiazkoen bidez esperimendatzen dena, hala nola musikaz edo paisaia batez gozatzea, beste pertsona batekiko harreman estua ezartzea, irakurtzea...; jarrerazko balioak, sufrimendu pertsonalaren aurrean hartzen den jarrera, munduan dagoen sufrimenduaren aurrean hartzen den jarrera, halakoak bizitzaren berezkoak baitira, gaixotasunean, galeretan eta frustrazioan; adibidez, boluntario-lanean jardunez,...

Battista eta Almond³⁸ baieztatzen zuten “bizitzaren lau orientazio nagusi” daudela: pertsonen artekoa, hots, harremanekin zerikusia duena; besteei zerbitzu eman eta laguntzekoa; ideia, teoria edo pentsamenduak ezagutu, ulertu eta garatzekoa...; ardurak, jabetzak eskuratzea...; sentimenduak adieraztea, pertsonen arteko komunikazioa, artea, gure sinesmen eta balioen arabera bizitzea...

Debats-ek³⁹ honako hauek aipatzen zituen zentzu-iturri nagusizat: familia-harremanak, harreman afektiboak, lagunekiko harremanak, lana, ongizatea, bizitza balioestea, osasuna, autorrealizazioa, etorkizuneko helburuak, egungo lorpenak...

Egile desberdinek oso zentzu-iturri desberdinak aipatu izan dituzte: bizitza propioa izatea, jomuga, xede eta asmo argiekin; grina eragiten duten jarduerak, proiektuak eta abar aurkitzea; jomuga pertsonalak betetzen ari direlako sententzia izatea; bizitza ulertzeko filosofia pertsonala edo esparrua izatea, eta filosofia horrekin bat etorritik bizitzea; emozionalki bete, erakargarria edo interesgarria den bizitza izatea;

Eta adinekoen kasuan? ZAHARBERRIn parte hartu duen Mercé Pérez Salanovak⁴⁰ “azken zentzua” honela ulertzen zuen:

- Munduan egotea eta harreman esanguratsuak garatzea.
- Plazera bilatzea.
- Proiektu kolektibo batean parte hartzea, guztien ongirako.
- Beste batzuei laguntzea, eta elkarren arteko laguntza.
- Jakintzak transmititzea.
- Dagozkien gaiei buruzko erabakimena areagotzea. Pertsonen eta gizarteko bizitzaren dimentsio kolektibo edo politikoen arteko bitartekaritza, adinekoen bazterkeria sozial edo politikoari aurre egiteko modu gisa.

Azken batean, zahartzaroa bete zentzua duen zahartzaroa da, eudaimonikoa, zahartzaroa hazkunderako eta garapenerako, konpromiso eta inplikaziorako, gozamen eta plazererako denbora gisa ulertzen duena. Horrek, zahartzaroaren berezko aniztasunaren aurrean, aniztasunetik eta pertsonatik abiatzen den hurbilketa behar du.

³⁸ Battista, J., eta Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 36(4), 409–427.

³⁹ Debats, D. L. (1999). Sources of Meaning: An Investigation of Significant Commitments in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57. <https://doi.org/10.1177/0022167899394003>

⁴⁰ Raymond, E., Sévigny, A. eta Tourigny, A. (2012). Participation sociale des aînés: la parole aux aînés et aux intervenants. Institut National de Santé Publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1466>

3.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA MARTXAN JARTZEKO PROPOSAMENAK

3.1.- IKUSPEGIA ETA PREMISAK

Paradigma bat portaera kolektiboak, baliabideen erabilerak, erabakien justifikazioa eta ekintza-proposamenen lehenespena definitzen dituzten sinesmen, arau, teknika eta ohituren multzoa da. Azken batean, kolektibo baten esparru kulturala da, eta zenbait alderdi ditu, hala nola: paradigma teknologikoa, soziala eta komunitarioa; kulturala eta ekonomikoa; eta horiek, beren elkarrekiko erlazioetan, kokatuta dauden giza kolektiboen bizimoduak zehazten dituzte. Paradigmek adin-tartearen, generoaren, lanbideen eta abarren arabera zehaztutako kolektibo zehatzak aipa ditzakete, baina beti egongo dira esparru globalago baten barruan; era berean, maila baxuagoetan, aldaerak izango dituzte.

Paradigman, kasu honetan, zahartzearen paradigman, eboluzioa dagoenean, **printzipioak berrantolatze eta balio-eskala berri bat ezartzeko** aldaketa bat gertatzen da. Horren arabera, bizitzako etapa hori balorazio sozialaren tarte handi baten barruan berrulertzen da: aintzatespen handi batetik, hauskortasunari edo mendekotasunari loturiko estigma nabarmeneraino. Jokabide-arau eta -jarraibideak aldatzea dakar, adinekoek eskaintzen dituzten aktibo sozial jakin batzuen balioa aintzatzetsiz, gizarte osoak baloratzen dituen ekarpenak egiten baitituzte. Kasu honetan, zahartze aktibo deritzon paradigma nagusitik gatoz. Horretan, lan-jarduera eta jarduera fisikoa hartzen dira osasun fisiko, mental eta erlazional on baten sostengu-iturri nagusitzat. Halaber, jotzen da adinekoen ekarpenak eskasak direla eta behar dituzten zaintzak karga esanguratsua direla. Paradigman aurrera egiteko, jokabide-ereduak aldatu behar dira, kolektibo jakin bat aintzatesteko balio sozialaren printzipio eta aktibo berriak erabili behar dira (adinekoak, kasu honetan), eta zahartzarora etapa desberdin eta desiragarri gisa ikusi behar da, garapen pertsonalari eta gizarteari egin diezazkiokeen ekarpenen aldetik.

Paradigmak, zahartzarorena ere (dela aktiboa, dela bizitza betearena), ez dira isolatuta egoten; hain zuzen ere, gizartearen paradigma orokorrako baten barruan txertatzen da, gure kasuan, mendebaldeko gizartearen paradigman. Hori dela eta, paradigma honetako aldaketek gainerako biztanleria-segmentu edo -kohorteen paradigmatan eragiten dute. Adibidez, adinekoak errespetatzeari eta haien proposamenak aintzatesteari balio gutxi ematen zaio, zenbait arrazoiengatik, hala nola eboluzio teknologikoaren ondorioz (gainditu egiten ditu adineko askoren egokitze-gaitasunak) eta, beharbada are gehiago, enfasia kultura indibidualistan jartzearen ondorioz, eta gizartea produktibitate eta kontsumora bideratuta egotearen ondorioz.

Paradigma berri orok aurrekoan du jatorria, eta aurreko paradigma hori gainditu edo zuzendu behar du, garrantzitsuagoak diren alderdiak eta aurreko paradigmatikiko nabarmentzen diren alderdiak erantsiz. Paradigma berria beti da gizarte-aldaketan lan egiteko noranzko desiragarri bat, paradigma uneko gizarte-ingurunea islatzen duten errealitateen gainean deskribatzen baita.

ZAHARBERRIK zenbait premisa ditu oinarrian, adibidez, nola jorratu zahartzea eta horren inguruan martxan jartzen diren ekintzak, ongizate handiagoz aurre egiteko, bai banakoengan eta bai gizarte osoan.

- Zahartzarora bizi-zikloaren beste etapa bat da, garrantzitsua da iristea, eta bizitza osoan prestatu behar dugu horretarako. Osasun-galerarekin eta gaitasun fisiko edo mentalen galerarekin erlazionatu ohi den arren, ez du zertan halakoei lotuta egon,

batez ere hasierako etapetan, eta ez luke inoiz izan beharko baztertzeko edo aurreiritzirako arrazoia.

- Adinekoek ekarpen handia egin diezaiekete gizarteari, eta aktiboak izan daitezke eta izan behar dute hori egitean; halaber, gizarteak adinekoei ekarpena egin ahal die, eta egin behar die, errespetutik eta ekarpenetik abiatuta, adinekoek dituzten bizitzarako beharrak asetzeko. Azken batean, adinekoek gizarte aberastea ahalbidetzea, eta gizarteak pertsona bakoitza aberastea.
- Pertsona bakoitzaren bizi-ibilbideak eta proiektuak autonomoak izan behar dute, eta gainerako alderdien gaintik egon, betiere, bizikidetzaren mugak errespetatuz. Inork ez du beretzat hartu behar pertsonaren izenean erabakitze eskubidea, hots, pertsona horrek zer eta nola egin behar duen erabakitze eskubidea.
- Gizarteko aldaketak ez dira linealak, sistemikoak eta konplexuak baizik. Batetik, pertsonaren eta sistemaren beharrak modu orekatu eta jasangarrian estali behar dira. Bestetik, ezinezkoa da ekintza bakoitzaren azken emaitza modu linealean aurreikustea. Gainera, maila pertsonalean edo ingurunean gertatzen den edozein aldaketa txikik inpaktu handiko ondorioak izan ditzake, azken emaitzan aurreikusi ezin direnak.
- ZAHARBERRI ez da mugatzen pertsonaren jarduerak bultzatzera, edo osasun-eta/edo zaintza-beharrak estaltzen direla ziurtatzera. Osagaietan jeneralista den arren, beharren espektrora orekatu zabal bat estaltzeko xedea du: fisiologikoak, mugimenduari loturikoak eta osasunekoak; segurtasunekoak eta babesekoak; natura ezagutzea eta teknologia erabiltzea; behar sozial eta afektiboak; ludikoak, estetikoak eta artistikoak; eta, azken batean, bizitzari zentzua eman eta bizi-proiektu bat modu betean garatzen jarraitzeko beharra.

Azkenik, ZAHARBERRIren planteamendua ezin da mugatu zahartzeari buruzko hausnarketa teorikoen euskarri izatera. Helburua pertsona, talde eta instituzioekin partekatutako zerbait izatea da, pertsona bakoitzaren eta gizarte osoaren ongizatean eta orekan eragiten duen edozein ekintza (txikia izanik ere) etengabe eta modu jasangarrian abian jartzeko.

3.2.- ESPARRU TEMATIKOAK GARATZEKO ESKEMA

Jarraian agertzen dena bizitzarako beharren inguruko eskema bat da, zehatza izateko asmorik ez duena bizitzarako beharren inguruan eta behar horiek inpaktu handieneko asetzailerik edo baliabideekin duten harremanaren inguruan. Agerikoa denez, asetzailerik asko elkarri lotuta daude, eta modu independentean identifikatzen dira soilik lagungarria izan daitekeelako, paradigma berria garatzeko orduan, horietako bakoitzaren ekintza-lerroetan desiragarriak izan daitezkeen aldaketak aztertze eta ondoren identifikatzeko.

Eskema are konplexuago ez egiteko, behar espezifikoen deskribapenik jasotzen ez den arren, ondoren identifikatu eta garatu egin beharko dira, paradigma berriak proposatzen duen horizontean egin beharreko aldaketetarako ekintza zehatzak ezartzen direnean.

1.- BEHAR FISIOLGIKOAK, MUGIMENDUARI LOTURIKOAK ETA OSASUNEKOAK

Osasun fisiko eta mental ona izateko, eta desgaitasuna, gaixotasuna, mendekotasuna eta heriotza goiztiarra ahalik eta gehien gutxitzeko asetzaileak eta gaitasunak izateko helburuari erantzuten diote.

Zenbait dimentsio:

- Behar fisiologikoak eta mugimenduari loturikoak: jatea (gosea), edatea (egarria), mugimenduari loturikoak (ibiltzea...), sentsorialak (ikusmena, entzumena...), lo egitea (atsedena), arnasa hartzea (kutsadura), sexua/ugalketa...
- Nor bere osasunaz arduratzea (pertsonala)
- Osasun fisikoa: gaixotasun zehatzak, desgaitasuna
- Osasun mentala: gaixotasun zehatzak, desgaitasuna
- Elikadura-ohiturak, jarduera fisikoa, jarduera mentala eta abar.

Asetzaile/helburuak:

- Baliabide-sistema
- Osasun-sistema
- Hezkuntza-sistema
- Sistema teknologikoa
- Elikadura-sistema
- Sistema politikoa
- Sistema ekonomikoa
- Zaintza-sistema
- Balio-sistema
- Jasangarritasuna
- Eskakizunen eboluzioa
- ...

Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

2.- SEGURTASUN- ETA BABES-BEHARRA

Segurtasun eta babes fisikoa, osasunekoa, psikologikoa, soziala eta ekonomikoa izateko asetzaileak eta gaitasunak izateko beharrari erantzuten dio.

Zenbait dimentsio:

- Segurtasun fisikoa: indarkeria, abusua, erasoak...
- Osasun-segurtasuna: kutsadura, pandemiak...
- Segurtasun psikologikoa: diskriminazioa, tratu txarrak...
- Segurtasun ekonomikoa: oinarrizko diru-sarrerak...
- Ostatu babeslea: hotza, beroa, ura, argindarra, zarata, irisgarritasuna...
- Ingurune babeslea: lagunkoitasuna, komunitatea...

Asetzaile/helburuak:

- Pentsioen sistema ekonomikoa
- Segurtasun- eta defentsa-sistema
- Bizigarritasun-sistema: Hiria, landa-ingurunea eta etxebizitza
- Garraio-sistema
- Hezkuntza-sistema
- Sistema ekonomikoa
- Sistema politikoa
- Legegintza-sistema
- Sistema teknologikoa
- Zaintza-sistema
- Sistema komunitarioa
- Giza eskubideen sistema
- Elkartegintza-sistema

- Balio-sistema
- Parte-hartze sistema
- Rolen sistema
- Jasangarritasuna
- Eskakizunen eboluzioa
- ...

Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

3.- NATURA EZAGUTZEKO ETA TEKNOLOGIA ERABILTZEKO BEHARRA

Mundua ezagutzeko eta naturaren indar eta energiak gure eskura modu jasangarri batean jartzeko asetzaile eta gaitasunak izateko beharrari erantzuten diote.

Zenbait dimentsio:

- Oinarrizko ezagutzak: materiari eta energiari buruz; kosmosari eta lurrari buruz; eta ingurune biologikoari buruz.
- Teknologia: oinarrizko beharrak eta behar aurreratuak asetzea errazten eta sustatzen duten aplikazio teknologikoak erabiltzea.
- Ekologia: jasangarritasuna
- Laneko gaikuntza eta kalitatezko enplegua

Asetzaile/helburuak:

- Sistema ekonomikoa
- Hezkuntza-sistema
- Informazio publikoko sistema
- Enplegu-sistema
- Sistema politikoa
- Sistema teknologikoa
- Bizigarritasun-sistema
- Giza eskubideen sistema
- Rolen sistema
- Jasangarritasuna
- Eskakizunen eboluzioa
- ...

Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

4.- BEHAR SOZIALAK ETA AFEKTIBOAK

Asetzaile eta trebetasunak izateko beharrari erantzuten diote, gutaz bestelako pertsona eta gauzekin lotura afektiboak ezartzeko, eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko.

Zenbait dimentsio:

- Behar afektiboak: enpatia, asertibitatea, lotura, maitasuna, afektua, kidesuna, estimua, aintzatespena, errespetua, ospea...
- Behar sozialak/komunitarioak bizikidetzaz-zirkulu desberdinetan (familia, auzoa, herria, lurraldea...)
- Kalitatezko harreman sozialak: konexioak, hurbiltasun emozionala, laguntza eman eta jasotzea.
- Belaunaldiartekotasuna.
- Bakardadea
- Independentzia-beharrak, autonomia-beharrak, harreman-ingurunea aukeratzeko beharrak, nahitako bakardadea...
- Eskubideak eta betebeharrak, demokrazia, erabakiak hartzen parte hartzea, belaunaldiarteko solidaritatea
- Behar etikoak: giza eskubideak eta oinarrizko gizarte-konbentzioak errespetatzea, bizitzaren amaiera...
- ...

Asetzaile/helburuak:

- Giza eskubideen sistema eta ohitura sozial/kulturalak
- Legegintza-sistema
- Sistema politikoa
- Hezkuntza-sistema
- Gizarte-egituraren sistema: belaunaldiartekoa, desberdintasuna
- Sistema teknologikoa
- Zaintza-sistema
- Sistema komunitarioa
- Elkartegintza-sistema
- Hezkuntza-sistema
- Parte-hartze sistema
- Rolen sistema
- Jasangarritasuna
- Eskakizunen eboluzioa
- ...

Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

5.- BEHAR LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK

Atsegin ditugun gauzak egiteko asetzaileak eta gaitasunak izateko beharrari erantzuten diote.

Zenbait dimentsio:

- Jokoak: joko mentalak (mahai-jokoak, denbora-pasak...); joko fisikoak (gimnasia...); kirola (paseatzea, igeri egitea...), umorea (kritika adimentsua),
- baratza, loreak, arrantza...
- musika, dantza, antzerkia
- arte plastikoak, eskulanak
- Literatura, solasaldiak
- turismoa, zaletasunetan trebatzea

Asetzaile/helburuak:

- Sistema ekonomikoa: industria kulturala
- Hezkuntza- aisia-sistema
- Elkartegintza- eta boluntariotza-sistema
- Balio-sistema
- Eskaeren eboluzioa...

Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

6.- BIZITZARI ZENTZUA EMATEKO BEHARRA

Asetzaile eta trebetasunak izateko beharrari erantzuten diote, geure trebetasun pertsonalak edo beste pertsona batzuenak asetzeko, gure potentziala edo beste pertsona batzuenak garatzeko, trebezia onenak ditugun gauza horiek egiteko eta bizitzari zentzua emateko bizi-proiektua gauzatuz eta transmitituz.

Zenbait dimentsio:

- Nortasun pertsonal eta soziala: autokontzeptua, autoestimua, kidesuna, nortasuna...
- Askatasuna: autonomia
- Erantzukizuna eta erantzunkidesuna
- Ondarea transmititzea
- Zentzua, transzendentzia... bilatzea

Asetzaile/helburuak:

- Sistema filosofikoa
- Sistema erlijiosoa
- Sistema psikologikoa
- Sistema antropologikoa
- Hezkuntza-sistema
- Sistema komunitarioa
- Balio-sistema
- Parte-hartze sistema
- Rolen sistema
- Eskakizunen eboluzioa
- ...

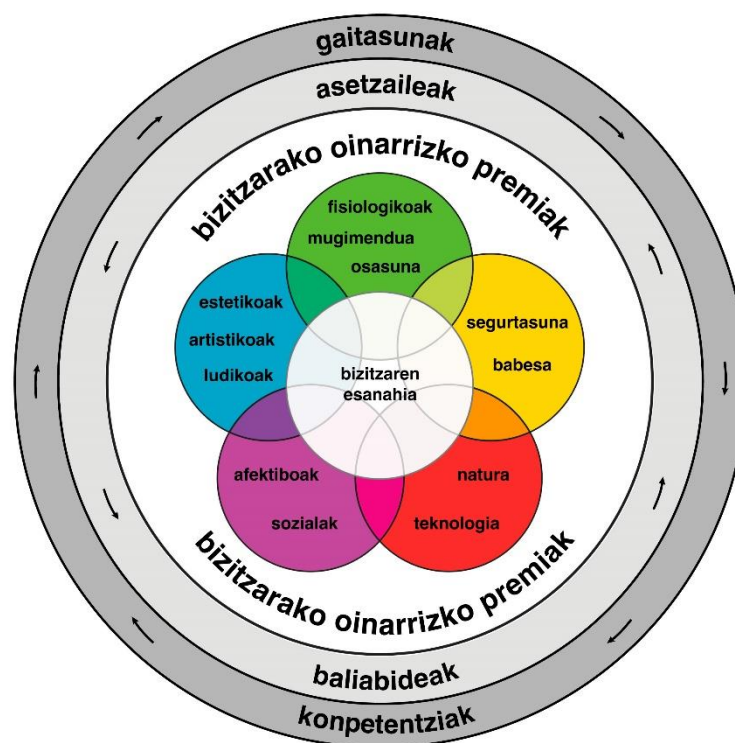
Trebetasunak/Gaitasunak:

- Espezifikoak
- Zeharkakoak

3.3.- BIZITZARAKO BEHARREN, ASETZAILE SOZIALEN ETA GAITASUN PERTSONALEN ARTEKO HARREMANAK

Lehen azaldu dugun bezala, giza beharrak **asetzaileen** bidez gauzatzen eta azaleratzen dira. Asetzaile horiei baldintzatzaile/determinatzaile edo **kanpo-baliabide** ere deitzen zaie, eta ingurunearen aldagai ekonomiko eta soziokulturalen arabera dira. Adibidez, bizirauteko beharra unibertsala eta denboraz kanpokoa da, baina beste zenbait asetzaile, hala nola elikadura, berokia eta lana historikoak dira eta aldatu egiten dira bizitzako etapa desberdinetan, testuinguruaren (geografia, historia, kultura, ekonomia...) eta egoera pertsonalen arabera. Beharrak eta asetzaileak bereizteak badu birtualtasun bat: batetik, kopurutan mugatuak diren giza behar unibertsalak daudelako ideia, eta, bestetik, aldatzen doazen asetzaileen ideia bateragarri egitea; azken horiek, desberdinak dira garai historiko bakoitzean, kultura batetik bestera aldatzen dira, baita, garai historiko eta kultura beraren barruan, bizi-zikloaren etapa desberdinetan ere.

Giza beharrak asetzeko, asetzaileez edo kanpo-baliabideez gainera, trebetasun eta gaitasun pertsonalak, edo barne-baliabideak, behar dira. **Trebetasunen** barruan sartzen ditugu: gizakiek giza espezieko kide izateagatik dituzten potentzialtasun fisikoak, intelektualak, emozionalak, sozialak, ludikoak, estetikoak, espiritualak... Eta **gaitasunen** barruan, berriz, daude trebetasun birtual horien eguneratze konbinatua, batera eta modu koordinatuan erabiliz oinarrizko beharrak asetzeko behar diren ezagutza edo jakintza deklaratioak, jarduteko prozedurak edo jarraibideak, eta motibazio-jarrera edo -prestutasunak. Gaitasun espezifikoak oinarrizko behar bakoitza asetzeko beharrezkoak diren gaitasunak dira. Zeharkako gaitasunak oinarrizko behar guztiak asetzeko beharrezkoak diren gaitasunak dira.



3. irudia. Bizitzarako oinarrizko beharrak, asetzaileak eta gaitasunak.

Laburpen gisa, eranstean den taulan asetzaileen eta bizitzarako beharren arteko harreman nagusiak ikus daitezke:

ASETZAILEAK	BIZITZARAKO OINARRIZKO PREMIAK					
	FISIOLOGIKOAK, MUGIMENDUA ETA OSASUNA	SEGURTASUNA ETA BABESA	NATURA ETA TEKNOLOGIA	SOZIALAK ETA AFEKTIBOAK	LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK	BIZITZAREN ESANAHIA
Osasun-sistema	X					
Elikadura-sistema	X					
Hezkuntza-sistema	X	X	X	X		X
Sistema ekonomikoa	X	X	X			
Baliabideen sistema	X					
Pentsioen sistema ekonomikoa		X				
Kultura-industriaren sistema ekonomikoa					X	
Enplegu-sistema			X			
Sistema politikoa	X	X	X	X		
Lege-sistema		X		X		
Segurtasun- eta defentsa-sistema		X				
Zainketa-sistema	X	X		X		
Bizigarritasun-sistema: hiria, landa- eremua eta etxebizitza		X	X			
Garraio-sistema		X				
Informazio publikoaren sistema		X	X			
Komunitate-sistema		X		X		X
Giza eskubideen eta konbentzio sozial/kulturalen sistema		X	X	X		
Elkarte- eta boluntariotza-sistema		X		X		
Hezkuntza-aisia sistema				X	X	
Balio-sistema	X	X			X	X
Parte hartzeko sistema		X		X	X	X
Rolen sistema		X	X	X		X
Gizarte-egituraren sistema: belaunaldien artekoa, desberdintasuna...		X		X		X
Ekonomikoa eta ekologikoa						X
Sistema filosofikoa						X
Erljio-sistema						X
Sistema psikologikoa						X
Sistema antropologikoa						X
Eskarien bilakaera	X	X	X	X	X	X

1. taula. Asetzaileen eta bizitzarako beharren arteko harremanak

Asetzaile asko daudenez, identifikazioa oso zehatza ez izan arren eta oso sistema generikoak jaso arren, arloka multzokatzea proposatzen da, errazago ulertzeko eta ondorengo analisisia errazteko. Ereduak hurrengo taulan jasotzen dira.

ARLOAK	ASETZAILEAK
OSASUNA	Osasun-sistema Elikadura-sistema
EKONOMIA	Sistema ekonomikoa Baliabideen sistema Pentsioen sistema ekonomikoa Kultura-industriaren sistema ekonomikoa Enplegu-sistema
POLITIKA	Sistema politikoa Lege-sistema Segurtasun- eta defentsa-sistema Sistema de cuidados Sistema de habitabilidad: ciudad, rural y vivienda Sistema de transporte Sistema de información pública
TEKNOLOGIA	Sistema teknologikoa
GIZARTE-EGITURA/KOMUNITATEA	Komunitate-sistema Giza eskubideen eta konbentzio sozial/kulturalen sistema Elkarte- eta boluntariora-sistema Hezkuntza-aisia sistema Balio-sistema Parte hartzeko sistema Rolen sistema Gizarte-egituraren sistema: belaunaldien artekoa, desberdintasuna...
IRAUNKORTASUNA	Ekonomikoa eta ekologikoa
KULTURA	Sistema filosofikoa Erligio-sistema Sistema psikologikoa Sistema antropologikoa
HEZKUNTZA	Hezkuntza-sistema

2. taula. Ereduak eta asetzaileak

Eskariaren bilakaera modu jarraituan ebaluatu beharreko funtsezko alderdia den arren, ez dugu asetzaille gisa jaso taulan, eta, aurrerantzean, egiten diren analisisetan eta ezarri nahi den edozein jarduera-ildotan beti eragingo duen baldintzatzaile iraunkortzat hartuko dugu.

Era berean, eskema honetan ez dira zehazten behar bakoitzerako gaitasun espezifikoak, eta zehaztasunez identifikatu beharko dira paradigma martxan jartzeko unean, ezinbestekoak baldin badira.

Asetzaileetako asko, aldi berean, elkarrekin erlazionatuta daude (sistema politikoa eta legegintza-sistema, teknologia eta ekonomia, jasangarritasuna eta balio-sistema, eta abar) eta analisirako bakarrik identifikatzen dira bakanduta.

Laburpen gisa, hurrengo taulan bizitzarako beharren ardatz nagusiaren, asetzailen eta pertsona bakoitzaren trebetasunen arteko harreman nagusiak ikus daitezke.

		ASETZAILEAK								GAITASUNAK / KONPETENTZIAK				
		OSASUNA	EKONOMIA	POLITIKA	TEKNOLOGIA	GIZARTE-EGITURA/KOMUNITATEA	IRAUNKORTAS	KULTURA	HEZKUNTZA	KOMUNIKAZIOA	PENTSATU ETA IKASI	ELKARREKIN BIZI	EKIMENA	IZATEN IKASI
BIZITZARAKO OINARRIZKO PREMIAK	FISIOLOGIKOAK, MUGIMENDUA ETA OSASUNA	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	
	SEGURTASUNA ETA BABESA		X	X	X	X		X		X	X	X	X	
	NATURA ETA TEKNOLOGIA		X	X	X	X		X		X	X	X	X	X
	SOZIALAK ETA AFEKTIBOAK		X	X	X	X		X		X		X	X	X
	LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK			X		X		X		X	X		X	
	BIZITZAREN ESANAHIA					X		X	X	X	X	X	X	X

3. taula. Bizitzarako beharren, asetzaille eta trebetasunen, eta gaitasunen arteko harreman nagusiak.

Taulan ikus daitekeenez, bizitzarako beharretan eragiten duten asetzaille eta gaitasunen artean erreferentzia gurutzatuak eta aldi berekoak daude. Halaber, hiru apartatu horien arteko elkarrekiko erlazioak ugariak dira.

Koronabirusaren ondorioz gertatutakoa esperientzia praktikoa eta benetakoa izan da, eta berretsi egin ditu oinarrizko behar guztien, gizarte-baliabideen eta gaitasun pertsonalen arteko lotura eta elkarrekiko mendekotasuna. Prozesuan zehar egiaztatu ahal izan denez, hasiera batean osasun-beharrarekin zerikusia duen gertaera batek eragina du gainerako oinarrizko beharretan, eta beharrezkoa da gizarte-baliabideen ekarpena eta gaitasun pertsonalak eguneratzea:

- COVID-19aren pandemiak, hasiera batean, osasunarekin zuen zerikusia eta eragin zuzena izan zuen osasun-sistemaren baliabideetan. Ezarpenean, beharrezkoa izan zen gaitasunak eguneratzea, batez ere profesionalen kasuan, baina baita erabiltzaileen kasuan ere.
- Birusaren inguruko nahikoa ezagutzarik ez genuenez eraginkortasunez tratatu ahal izateko, eta lehen olatuetan txertorik ez zegoenez etorkizuneko pandemiak saihesteko, ikerketaren beharra nabarmendu zen, baita birusa ezagutzeko teknologia erabiltzea ere. Horretarako, baliabide berriak jarri behar ziren eskuragarri, eta gaitasun pertsonalak garatu behar ziren.
- Birusak kutsatze-hedapen handia du, eta horrek eragina du segurtasun- eta babes-beharrean. Kutsatzeak saihesteko, iraupen luzeko konfinamendu-neurriak hartu ziren, eta alarma-egoera deitu zen. Konfinamendua, printzipioz, segurtasuna eta babesa bermatzeko neurria da, baina espazioaren eta denboraren antolamenduaren oinarritzko gizarte-egiturari eragiten dio. Horrek eragina izan zuen bizitzarako oinarritzko behar guztiak asetzeko moduetan, eta horretarako beharrezkoak ziren baliabideetan (ekonomikoak, elikagaiak, garraioa, etxebizitza, ingurumena, hezkuntza, aisia, turismoa, industria kulturala...); eta gaitasun pertsonal, afektibo, mugimenduzko, kognitibo, komunikaziozko, harremanezko, ekimenezko eta ekintzaitzazko guztietan.
- Pandemia-egoerak eragina izan du bizitzari zentzua ematen dioten balioen lehentasunetan, eta zalantzan jarri ditu.

Esperientziak agerian utzi du gizarte-lehentasunak aldatu egin direla prozesuan zehar. Ikuspegi arabera, irakurketa desberdinak egin daitezke izan diren gizarte-lehentasun kolektiboen sekuentziaren harira. Baina ukalezina da ez dagoela aurrez ezarritako behar-hierarkia finkorik. Hain zuzen ere, behar guztiek presentzia izan arren, lehen mailan egotera pasatu daitezke, oso aurreikusgarria ez den modu batean; ondoren, ordezkatu egin daitezke, eta bigarren mailan egotera pasatu. Hedabideen kontakizuna erreferentziazat hartuta, hasiera batean, kezka nagusia osasuna eta osasun-sistemaren erantzuteko aukerak ziren. Pixkanaka, osasunarekiko kezka alde batera utzi gabe, lehen maila batera pasatu ziren behar ekonomikoak asetzearen inguruko inpaktuak, kezka nagusi bihurtzeraino. Une jakin batzuetan, eta aldi behin, lehen mailara jauzi egin zuten bizikidetzaren sozial eta politikoko beharrekin, hezkuntza-, kultura-, jolas- eta kirol-beharrekin, afektibitate-beharrekin eta abarrekin zerikusia zuten gaien inpaktuak. Gertatutakoak antz handia du urmael baten erdira harri bat botatzen denean izaten den efektuarekin, urmael osoan ondoko ondoko uhinak sortzen direnean, eta aurreikusi ezin den moduetan errebotatzen dutenean ertzera iristean.

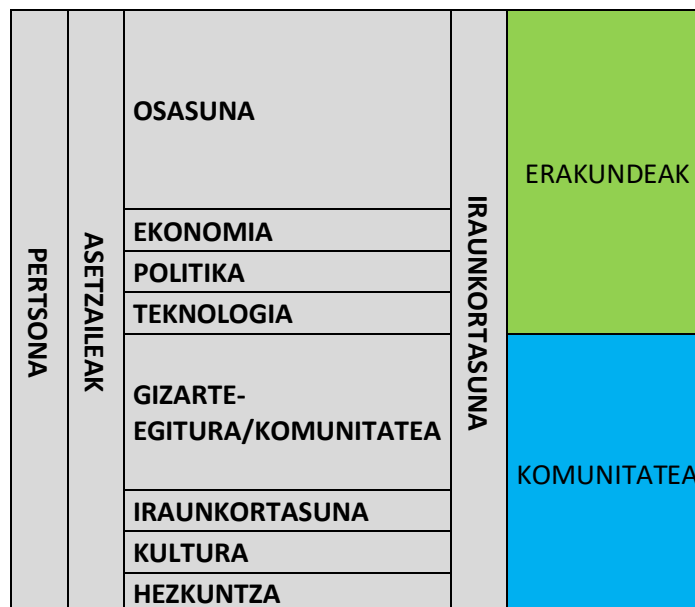
Maila pertsonalean, oinarritzko beharren lehentasun-kasuistika askotarikoa da, egoera, baliabide eta testuinguruaren inguruabar partikularrak eta gaitasun pertsonalak ere askotarikoak diren bezalaxe.

3.4.- EKINTZA- ETA HOBEKUNTZA-METODOLOGIA

Zahartze aktiboaren paradigmeak, eta zahartzaroaren gainean eragina izaten saiatu diren zenbait ikuspegi eta erakundetatik martxan jarritako ildo estrategikoen, sarritan ez dute izan lortu nahi zen inpaktu positiboa, batez ere, plan soilik teorikoak ezarri dituztelako, zentzua planteamendu estetiko gisa baino ez dutenak eta ez dituztenak beharrezko baliabideak jasotzen, baina, batez ere, ez dutenak kudeaketa-sistema egoki eta eraginkor baten sostengurik.

Apartatu honetan jarduteko sistematika posible bat planteatzen dugu, irekia eta ez-derrigorrezkoa, banaka eta/edo modu kolektiboan aplikatu daitekeena, ZAHARBERRI ekintza- eta hobekuntza-ildo bihurtzeko, epe laburrean eta epe luzean.

Aurreko apartatuan adierazi dugun bezala, hemen identifikatu diren bizitzarako beharrak asetzeko, pertsonen trebetasun eta gaitasunen, eta horien asetzaleen edo lortzeko beharrezkoak diren baliabideen arteko konbinazio askotarikoak egon behar du. Halaber, asetzaleen gaineko inpaktua bi eragile handiren bitartez lor daiteke, hots, eragile instituzionalen eta komunitarioen bitartez, pertsona bakoitzaren ekarpenaz gainera.



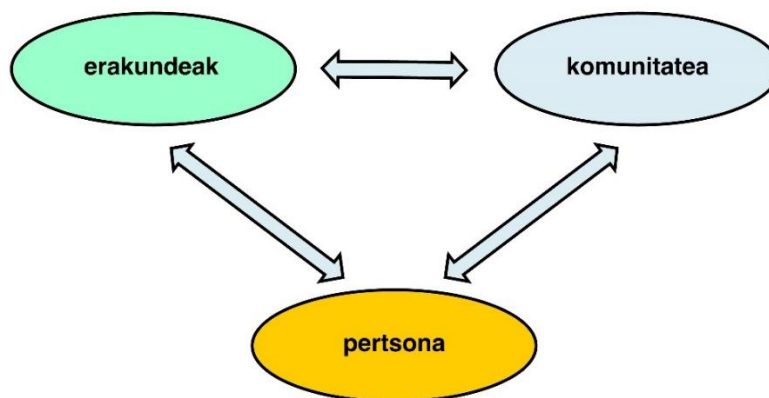
4. taula. Paradigmako eragile nagusiak.

Eragile instituzional deritzogunetan sartzen dira Estatuko administrazioak, administrazio autonomikoak edo tokiko administrazioak, baita enpresa publiko eta pribatuak eta, oro har, erakundeak ere. Horiek garrantzi handiagoa dute komunitateari zein pertsona bakoitzari eragiten dioten politika eta estrategien diseinuan eta garapenean eta baliabideen banaketan. Horien efektuak epe luzekoak eta inpaktu orokorrekoak izaten dira.

Eragile komunitarioa, funtsean, elkarteen, boluntarioen eta familia, auzo edo harremani laguntzeko sare guztiez osatuta dago, eta eragin handiagoa du toki mailan eta epe laburreko ekintzetan.

Bi eragileek lotura estua dute eta interdependentek izan beharko lukete. Halaber, eragin zuzena dute sistemaren jasangarritasunean, bai ikuspegi ekonomikotik, bai ikuspegi ekologikotik eta sistemikotik.

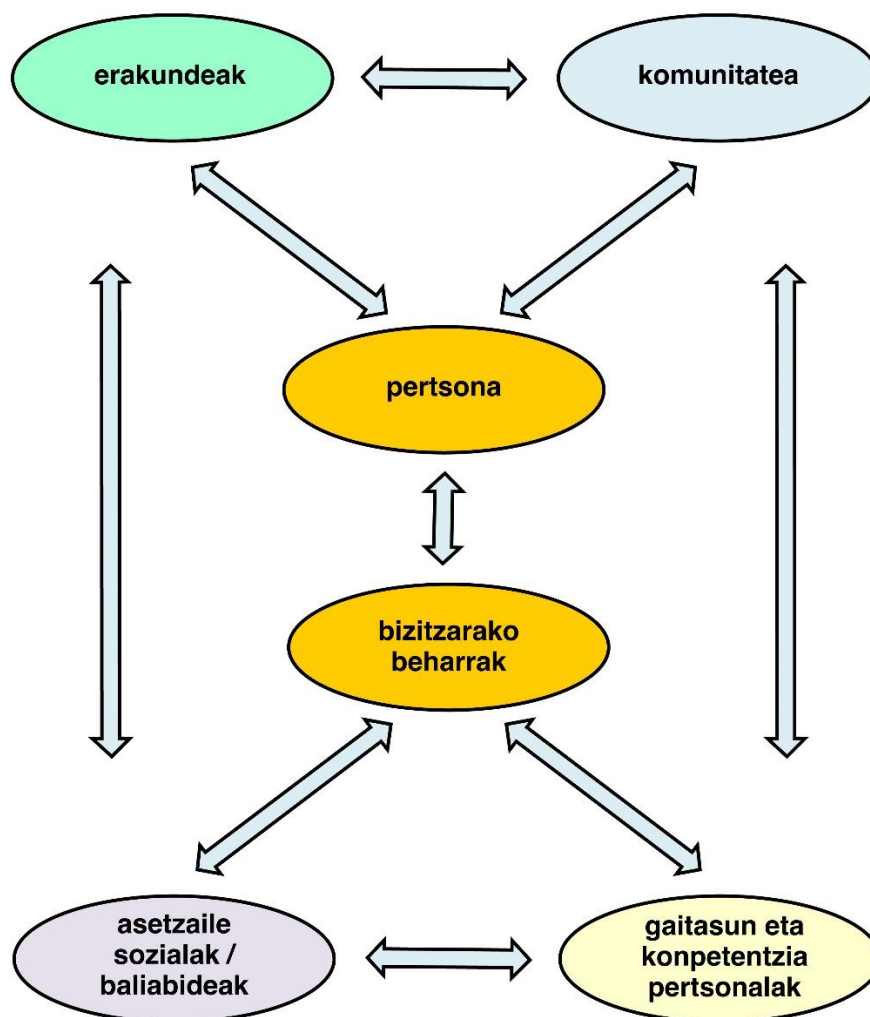
Paradigmako hirugarren eragilea pertsona bakoitza da. Guztiaren xede, eta trebetasun eta gaitasunen protagonista izan arren, eragin erabakigarria izango du pertsonaren jarrerak eta ikuspegi proaktibo edo pasiboa izateak, bai gaitasunak garatzeko, bai bere gizarte-ingurunean, komunitatean edo gainerako asetzaleetan (politika, kultura, hezkuntza...) parte hartzeko, bere ongizatea eta gizarte osoari ekar diezaiokkeen aberastasuna lortzeko orduan. Aukeratzeko gaitasunak beti jarraituko du zahartzaroa ulertzeko eta horri aurre egiteko bizi-hautua zehazten.



4. irudia. Eragin-harremanak paradigmako eragileen artean.

Aurreko irudian hiru eragile horiek elkarri eragiten diotela eta lotura estua dutela ikus daiteke. Hala, bakoitzaren helburuak lortzea zailtzen duten harremanak ezar daitezke, edo jarduketan efektu positiboa sustatzen duten sinergiak sortzen dituztenak, bitza bete baterako desiragarria den horizontera hurbiltzeko.

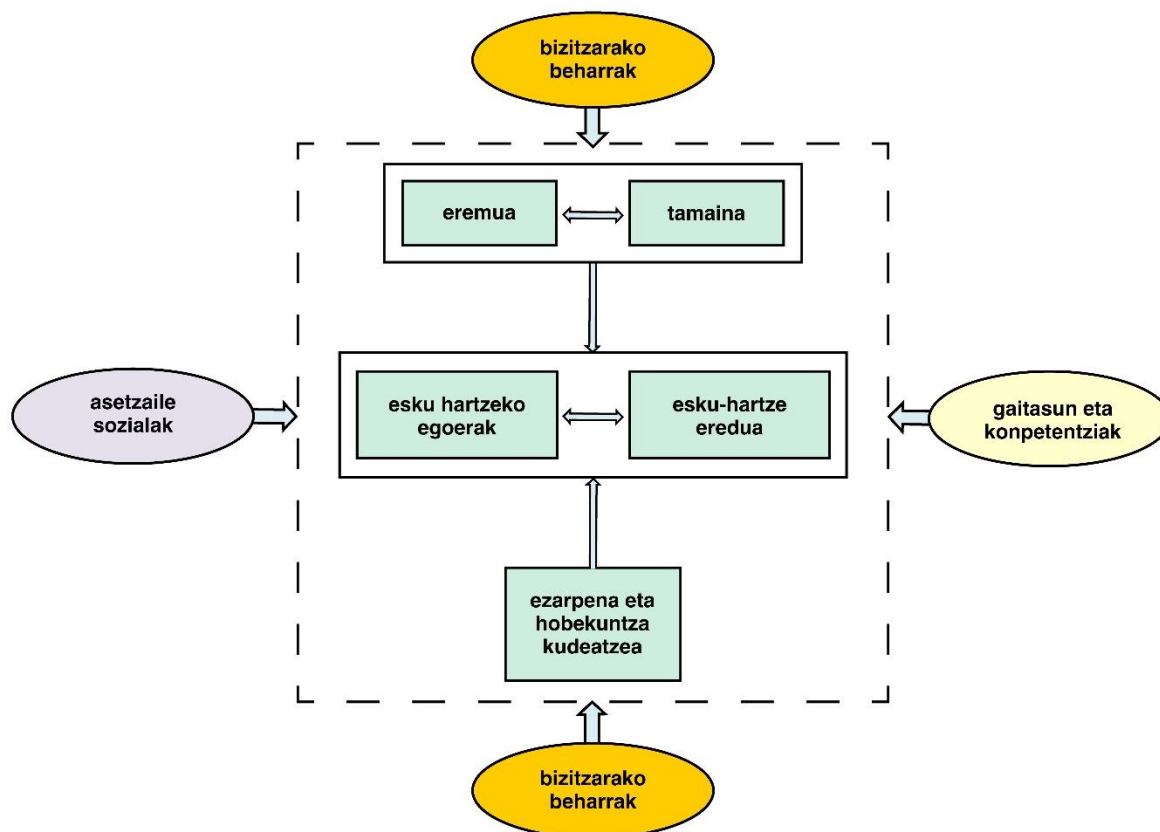
Esku hartzen duten hiru eragile horiek bizitzarako behar, asetzailer eta gaitasunen planteamenduarekin erlazionatzen direnean ere, konbinazio ugari dira onargarriak eta beharrezkoak, eta bitza betearen paradigmaren ondorengo eskema globalean irudikatzen dira.



5. irudia. Bizitza betearen ZAHARBERRI paradigmaren eskema orokorra.

Paradigma kudeatzea bateragarria da paradigman oinarritutako plan estrategikoak prestatzearekin. Hala ere, ekintza eraginkorrak ezarriko badira, eragile bakoitzetik abiatutako ekintza zehatzak, praktikoak eta tokikoak identifikatzea eta ezartzea komeni da, asetzailen, gaitasunen eta beharren arteko balizko gurutzatze bakoitzean oinarrituta.

Nahiz eta modu ugari egon daitezkeen arazoak prebenitu edo jorratzeko, soluzio zehatzak edo orokorrak bilatzeko, eta zahartzeari eta gizarteari laguntzeko ekintzak ezartzeko ZAHARBERRIk proposatzen duen orientazioa erabiliz, hemendik metodologia zehatz eta egingarria proposatzen dugu, bost urratsetan aplikatzekoa, maila instituzionaletik, komunitariotik edo pertsonaletik.



6. irudia. Ekintza- eta hobekuntza-metodologia.

3.4.1.- Esparrua definitzea

Paradigma berriaren ereduaren egitura orokorrak asetzailen eta trebetasun edo gaitasunen (zeharkakoak edo espezifikoak) bidez estal daitezkeen beharrak identifikatzera eramaten gaitu. Horiek praktikan aplikatzeko, xehakatu egin behar dira ingurune txikiago eta zehatzagoetan, helmenari dagokionez. Analisi- eta proposamen-unitate txikiago horiei paradigmen **aplikazio-esparru** deituko diegu.

Aplikazio-esparruak honela definitzen dira: **bizitarako oinarrizko beharrak aldatu eta hobetzeko aukeren, arazo eta beharren espazioak**, pertsona bati eta, hedaduraz, nahiko homogeenak diren biztanleria-taldeei aplika dakizkiekeenak. Hau da, pertsona edo kolektiboarentzako baldintza hobek sortzen dituzten aldaketak aktibatu daitezkeen espazioak. Azken batean, eragindako edozein esparrutan gaitasunak mantentzeko edo hobetzeko buruzko prebentzio-estrategia bat ezarri behar da; aldi berean, ingurunea (fisikoa eta erlazonala) aldatu egin behar da, eta beharrak asetzen laguntzeko edo ingurune horretan hobeto moldatzeko tresnak jarri behar dira eskuragarri.

Esparruak definitzean, bi ezaugarri bete behar dira. Batetik, **arazo eta soluzioen eremua zehaztea**, eta, bestetik, errealitate desiragarriak zehazteko **helburu bat finkatzea**. Adibidez, lan-esparrutzat “mugikortasuna” hartzen badugu, nahitaez iritsiko gara nekez ezartzekoak diren planteamendu generikoetara, asmo-adierazpen hutsean geratuko direnetara. Baina esparrua zehazten badugu eta “muga fisiko eta sentsorialak dituzten pertsonen arriskurik gabeko mugikortasuna etxean” hartzen badugu, gertuago geratuko gara soluzio teknologikoak aurkitzeko, ingurunea aldatzeko edo soluzio posible bat ekarriko duten trebetasunen hobekuntza zehazteko.

Bestalde, helburuek esparru zehatz bati, kolektibo zehatz bati eta hobekuntza-xede bati buruzkoak izan behar dute.

Zehaztea garrantzitsua den arren, garrantzitsua da, halaber, ikuspegi osoa izatea, jakiteko ea esparru horretatik posible izango zaigun beste behar bat ere barne hartzea edo beste esku-hartze maila batzuekiko sinergiak ezartzea, esparrua definitzeko orduan. Ildo horretan, 3. taulak lagundu egin behar du beharrak betetzeko trebetasun eta asetzailleak identifikatzeko galderak egiten, edo arazo eta/edo soluzio-beharrak modu osagarrian identifikatzen.

3.4.2.- Dimentsioa mugatzea

Hurrengo urratsa **dimentsioa** zedarritzea da, hau da, **aplikatuko duen kolektiboaren edo aplikatuko zaion kolektiboaren maila** zedarritzea. Dimentsioa izan daiteke pertsona bakar baten kasu bat, talde zehatz bat, edota komunitate edo milioika biztanle dituen Estatu bat. Dimentsio handienaren adierazpenean, biztanleria-egiturek beren buruari gaitasun zein legedien arabera ematen dizkioten arau informal eta formal guztiak sartzen dira.

Hala, dimentsioan zenbait maila ezar daitezke:

- Pertsona.
- Familia-taldea/auzokide-komunitatea
- Talde formal egituratua: elkarte, enpresa edo enpresa-zatiak, izaera pribatuarekin.
- Zerbitzu publiko espezializatua edo jeneralista, arau eta politikak ematen dituena.
- Espektrora zabaleko legegintza-maila eta dagozkigun gaiei buruzko legeak.

Dimentsioa zenbat eta txikiagoa izan, orduan eta zehatzagoak izango dira soluzio posibleak, eta hein handiagoan aplikatu ahal izango dira toki mailan, instantzia pertsonal edo komunitario batetik. Kolektiboa oso handia bada, esku-hartze mailan esparru instituzionala ere sartu beharko da, nahiz eta beti izango den garrantzitsua ondo identifikatuta izatea pertsonaren parte-hartze aktiboarekiko eta lankidetzakomunitarioarekiko sinergiak.

3.4.3.- Esku hartzeko agertokiak ezartzea

Paradigma-aldaketak prozesu luzeak dira, gizarte batean hautematen diren beste aldaketa eta joera ugariaren emaitza. Makrojoerek, helmen handiko erabaki askoren azpian dauden horiek, pixkanaka kultura eta gizarte-ohiturak aldatzen dituzte, eta, urte askoren buruan, aldaketa esanguratsuak ekartzen dituzte, eguneroko bizitzan beti erraz hautematen ez direnak. Beste kasu batzuetan, gizarteko gertakizun handiak, oro har, suntsitzaileak izaten direnak, izaten dira paradigma bizkorrago aldarazten dutenak. Aurreko etapa bizi izan zuten pertsonak bakarrik dira gazteenentzako oharkabean pasatzen diren paradigma-aldaketen lekuko.

Garatu nahi den aldaketa-dinamika posible denaren mugak eta lortu nahi den eraldaketa-horizontea ongi zehaztuko dituen esparru batean kokatu behar da. Eraldaketa-agertokiaren aurreko deskribapenean sar daitezke, batetik, parametro-aldaketak, paradigma ia aldatzen ez dutenak, eta, bestetik, epe luzeko aldaketa esanguratsuak, kontzeptu eta lehenetsun berrietan berriaz oinarritutako ekintza-konpromisoa duten planetan.

Esku-hartze agertokia funtzio jakin bat betetzen duten eragile, arau, arazo, printzipio, baliabide eta egituren multzoa da; horretan, adinekoa, eragile aktibo eta/edo pasibo den aldetik, funtzioaren elementu esanguratsua da. Esku-hartze agertokiak, gainera, egoera aztertze eta adinekoen beharren baldintzatzaile eta asetzaileak hobetzeko helburua (banakakoa edo kolektiboa) ezartzeko aukera ematen duten espazioak dira, baita horretarako beharrezko gaitasunak hobetzeko aukera ematen dutenak ere. Agertokiak ez dira, inolaz ere, bide edo espazio baztertzailak, elkarren osagarriak baizik, horietako bat garatzeak gainerakoek ere aurrera egitea edo heltzea ahalbidetu baitezake.

Paradigma-aldaketako soluzioak, hots, ekintza eraldatzaileak, esku-hartze agertoki desberdinetan gauzatu daitezke, eta horietako lau nabarmenduko ditugu hemen:

Egungo parametroen erreformak

Uneko arazoak ebazten aurrera egitea, erreformak eginez baliabideen banaketa-parametroetan, zenbait portaerari zuzendutako pizgarrietan eta epe laburreko nahiz ertaineko ekintza-planetan. Adibidez:

- Zerga-pizgarriak ematea balioa ekartzen duen borondatezko lanari, parte-hartzea, funtzioen osagarritasuna edo gizarte-aberastasuna bultzatzeagatik, administrazioentzako egitura finkorik ekarri gabe.

Prozesu eta lanbideak birdiseinatzea

Harreman pertsonaletarako, azpiegituretarako eta lankidetzaren eta ikaskuntza-ereduetarako modu berriak sortzen hastea epe ertainean, instituzio eta rol profesioaletan egon den zatiketa sakonetik sortutako arazoak konponduz, zurrinak, eta, azken batean, jatorrizko xedeetarako kaltegarriak diren lege-esparruak aldatuz. Halaber, ezinbestekoa da profil profesional berriak sartzera eta/edo lehendik daudenak etengabe aldatzea, gaikuntza edo rol berriekin.

Hona hemen apartatu honetako adibide batzuk:

- Ostalaritza- eta turismo-sektoreko profesionalak zaintzako profesional bihurtzeko programa bat martxan jartzea, gaur egungo familia-zaintzaileak ere barne hartuz, enplegurako eta erabiltzaileentzako behar adinako prestakuntza eta segurtasuna egiaztatzen duen gaikuntzaren bidez.
- Adin eta osasun-egoera jakin batetik aurrera, talde soziosanitario tutore bat eta adinekoen inguruabar mediko eta sozialen integratzaile bat esleitzea. Horren lanak, espezialisten koordinazioaz gainera, prebentzio jardueretan ardaztuta egon beharko luke.
- Gaitasun berriei dagokienean, interesgarria litzateke teknologo sozialaren lanbide berria jasotzea. Horren lana adineko pertsonen beren gaitasunak aktibatze eta baliabide hobeak izateko behar dituzten ingurune fisiko eta teknologikoko arazoak konpontzea eta aldaketetan laguntzea da. Guztion eskura dagoen eta kolektibo bakoitzera erraz egokitu daitezkeen teknologiak eskaintzen dituen soluzio personalizatu edo kolektiboak aplikatzen aditua da. Beste profil bat izan daitezke arte plastiko, musika- edo kirol-garapeneko aholkulariak, adinekoei arlo horietan orientazioa eta prestakuntza emateko eginkizunak dituztenak.

Instituzioak, zerbitzuak eta gizarte-ereduak birpentsatzea

Halako ekintzen emaitzak oso epe luzean hautematen diren arren, zenbait egitura amortizatutzat eman behar dira eta beste egitura berri batzuk sortu behar dira, aurreko ekintzen arrakastak oinarri hartuta. Etengabe birpentsatu behar dira adinekoentzako egungo zerbitzuak, adinekoen benetako beharretara zuzenduz eta inertzia korporatibo eta instituzionalak hautsiz. Halakoek ez dute baliorik eransten, baina ez hori bakarrik, izan ere, askotan pertsonen eskubide eta lehentasunak mugatzen dituzte eta beti urriak diren baliabideak aldendu egiten dituzte agertoki eraginkorragoak eraikitzeak. Apartatu honetan, hauek izan daitezke esku-hartzeen adibide batzuk:

- Arreta-ereduak eboluzionatzea, egungo ikuspegi asistentzialista eta paternalistatik pertsonen eskubideetan eta autonomiaren garapenean oinarritutako beste ikuspegi batera, horren ondorioz ebidentzia zientifikoan oinarritutako praxi profesionaletik urundu gabe.
- Gizarte-laguntzako eta osasuneko oinarritzko zerbitzuak adinekoentzako elkarrizketa egonkorrekin integratzea, gaur egun arazo jakin bat konpontzeko norengana jo behar den jakiteko sortzen den nahastea eta sakabanatzea saihestuz.
- Adinekoek gazte eta nerabeen prestakuntzan duten rola sustatzea gakoa izan daiteke, biziagoa eta hurbilekoagoa izango den belaunaldiarteko harreman baterako. Kontua da ulertzea bizi-esperientzia gazteei transmititu beharreko aktiboen zati garrantzitsu bat dela, eta adinekoek hezkuntza-sistemei beren ekarpena egiteko aukerak balorazio ona izan dezan lortzea.

Nagusi diren balio sozialetan esku hartzea

Zalantzarik gabe, erreferentziazko balio sozialek zehazten dute portaera banakako eta kolektiboen balorazioa, justifikazioa, diseinua eta gauzatzea. Horiek dira arazotzat kalifikatutako egoera batzuen garrantzia edo abandonua zehazten dutenak, eta posible eta hobe daitekeenaren mugak zehazten dituztenak, baita egoera bakoitzari denbora eta baliabideak esleitzean ezartzen diren lehentasunak ere.

Gaur egun, lankidetzaren, enpatiaren eta bestearekiko begirunearen balioak ez daude unerik onenean. Gainera, teknologiak desberdintasun berriak sortzen ditu gazteen eta adinekoen artean, modu lehenetsian komunikatzeko bide desberdinak erabiltzen baitituzte. Horrek larritu egiten du belaunaldi-arrakala, beharbada aurreko belaunaldietan baino hein handiagoan.

Agertokietako inpaktua eraginkorragoa izango bada, zahartzaroaren gizarte-pertzepzioak aldatu egin behar du, gizarteari ekarpenak egiteko gai diren pertsonatzat hartzeko, lan-ekarpena jada amaituta edo amaitzear izateaz haratago. Nagusi diren balio sozialak indarrez eta etengabe landu behar dira, prozesu berriekin, inpaktu handiko ekintzen (zuzenketa eta laguntza) bitartez eta behar bezalako komunikazio kolektiboarekin.

Balio sozialetan esku hartzean, beharbada, adinekoen aldeko diskriminazio positiboa egin behar izan daiteke erabaki-esparru jakin batzuetan, edo beren adinean gizarte-aintzatespena duten pertsonen erreferenteak ezarri, zahartzaroaren paradigma aldatzeko lagungarri izan daitezkeelako. Adibidez:

- Publizitatea gizarte-ereduen erakusleihu bat da, iragarkiaren erakargarritasuna bilatzen duena, saldu nahi den produktuaren edo zerbitzuen ezaugarriekin lotzeko. Desiragarri denaren agerraldi honetan, nagusi dira gaztaroarekin, berehalakotasunarekin eta teknologiarekin loturiko balioak. Halakoek iradokitzen dute zahartzaroa baliorik gabeko eta existitzen ez den errealitatea dela. Antzeko ekarpena ari dira jada streaming-plataformek ekoiztutako serie edo filmak, hala nola El Método

Kominsky, Grace&Frankie eta antzeko ekoizpenek.

- Ikastetxeetan eta prestakuntza-zentroetan hitzaldiak sistematizatzea, beren ikuspuntua eta esperientzia eskaintzen duten adinekoen esperientziaren inguruan, adinekoak pertsona interesgarriak direlako ideian sentsibilizatzeo gazteak.

3.4.4.- Esku hartzeko eredu bat diseinatzea

Zer egin nahi dugun (esparrua), zer kolektibotan aplikatuko dugun (dimentsioa) eta zer esku-hartze mota erabiliko dugun (agertokia) jakinda, uneko eta etorkizuneko egoerak alait hobekien irudikatuko dituen modua bilatu behar dugu. Horretarako, **paradigma aldatzeko proposamenen eta dagozkien adibide praktikoan oinarriak osatzen dituzten trebetasun, behar eta laguntza-tresnen (teknologikoak, gaitzaileak eta erlazionalak) arteko erlazio sistemikoak ulertzea** ahalbidetuko duen eredu bat jasoko dugu. Horri **esku hartzeko eredu** deituko diogu. Eredu horrek identifikatutako esku-hartze agertokiekin eta diseinatutako tresnekin erlazonatuta egin behar du, inoiz ahaztu gabe bizitza betearen paradigmat proposatzen dituen bizitzarako beharrak eta horiek ahalbidetzen dituzten asetzale eta gaitasunak.

Diseinuaren geruza hau APTESen⁴¹ jada garatutako ereduetatik dator. Gizarte-teknologiako eredu definitu bat du, eta Gizarte Diseinuaren Eskolan⁴² garatzen da, agertokietatik errealitate jakin batera jaisteko bitarteko maila edo bide gisa, posible direnean aplikazio praktikoa, behaketa, jarduerak eta abian jartzea. Paradigma berria praktikan aplikatzeko, kasu zehatz bakoitzerako esku-hartze esparruak eta hobekuntza-ildoak aukeratu behar dira, ondoren, bakoitzaren gaineko esku hartzeko eredu jasotzen duen gizarte-diseinuaren eskema aplikatzeko⁴³.

Esku hartzeko eredu gizarte-teknologiaren definizioan bertan oinarritzen da. Horretan, zentzu zabalean, ezagutzaren eta haren tresnak (teknologia gogorak, hala nola "tramankulu", gailu eta antzekoak, eta teknologia bigunak, hots metodoak) sozializazio- eta harreman-mekanismoekin batera aplikatzea barne hartzen da, zenbait kontzeptu integratzen bidez:

1. **Ingurunea aldatzea:** Ondorioz, agertokiak ezarrita, eta pertsonen behar eta lehentasunetan oinarrituta, aldaketak ingurunera ekartzea, bai alderdi fisiko material edo araugintzakoan, bai hedabideetan, edo inpaktu erlazional eta afektiboarekin, bizitzarako beharrak modu orekatuan estaltzea ahalbidetzeko eta errazteko moduan.
2. **Laguntzak erabiltzea:** Erabiltzailearen beharretara egokitutako baliabide erlazional espezifikoa eta zehatzak, eta laguntza teknologikoak.
3. **Gaitasunak eta trebetasunak sortu eta hobetzea:** Pertsona, erakunde, organismo edo elkarte bakoitzak nola lagun dezakeen pertsonen gaitasunak eta trebetasunak hobetzen, bereziki adinekoen kolektiboari edo horien erakundeetan lan egiten duten adinekoei eragiten dietenak. Ekintza horietarako, beharbada, ez da baliabide ekonomiko handirik behar. Adibidez, garrantzitsua da gazteek, nerabezaroan eta adin-nagusitasunean, adinekoen aldeko jardueretan parte hartzea, hala nola garraioan laguntzea, teknologia-gaietan gidarizat jardutea, izapidetze elektronikoetan laguntzea... Horiek gaitasun erlazionalak dira bi adin-taldeentzako, hots, gazte eta adinekoentzako. Horretan, bakoitzaren beharrez jabetzea beharrezkoa da, eta hori bizikidetzaren jarraituaren bidez lortzen da.

⁴¹ <https://tecnologiasocial.org/eu/>

⁴² <http://www.escueladisenosocial.org/eu/>

⁴³ <https://www.pr4.es> , inpaktu soziala duen teknologia baterako esparrua

4. **Harremanak aberastea, eta aliantza eta sinergiak ezartzea:** Esku hartzeko eredia martxan jartzeko aliatu posible eta beharrezkoak identifikatzea komeni da esparru bakoitzerako, esparru eta erakunde desberdinen soluzioetan irabazi/irabazi motako konexio positiboak bilatuz, eragile guztien parte-hartzearen protagonismoa eta eraginkortasuna maximizatzen saiatuz. Nitik gurako begirada-aldaketak, bai pertsonen eta bai erakundeen kasuan, balio handiagoa sortzeko gaitasuna izan dezake ezagutzak, esperientziak, ideiak eta borondateak lerrokatzeko baliabideek baino.

Ereduaren lau alderdi horiek beti kontrastatu behar dira nagusi diren balio sozialekin, eta pertsonen lehentasun eta autonomiarekin, beste eragile batzuk inplikatuz proposatutako ildoak aukeratzeko eta erabiltzeko orduan.

Kolektiboaren dimentsio-eskalan zenbat eta gorago igo, orduan eta gehiago aipatuko ditugu baliabide fisikoak, ekonomikoak edo jarduerak finantzatzeko programak. Goragoko mailetan, horiek jorratzeko metodologiak eta ereduak zerikusi gehiago dute komunikazioarekin eta pedagogia sozial egokiarekin, baita zenbait ekintza oso globali zuzendutako pizgarriak sortzearekin ere, halakoek, zuzenean edo zeharka, aipatutako esparruei eta ingurunearen ezaugarriei eragiten dietenean. Goragoko maila honetan sartzen dira helburu orokorrarekin aktiba daitezkeen politikak, esparru jakin batzuetarako ingurune sozial egokia definitzen dutenak eta paradigmaren azken helburuetako aurrerapenak. Jakina, ekintza batzuk beste batzuen aurrean duten garrantziari eta lehentasunari buruzko eztabaida publikoetan sartu beharko lukete erabaki politiko horiek. **Instituzioetan**, paradigma aplikatzen denean, **arazoak arintzeko eta beste erakunde eta kolektibo batzuek konponbideak eskaintzeko baldintzak sortu behar dira**. Erraztaileak izan behar dute, eta ez behegoko mailetako aldaketen balazta mugatzaile gai hauetan. Halaber, adinekoen aldeko balio sozialak aktibatzen eta sustatzen lagundu behar dute.

Hurbileko **komunitatearen** mailara igarotzen bagara, aplikazio praktikoa pertsona askori eragiten dieten soluzio partzialen bitartez egin daiteke. Behar-esparruak identifikatu, eta **lotura erlazionalak eta elkarrekiko laguntza-loturak sendotuko dituzten irabazi/irabazi motako ekimen sorta bat sortu beharko litzateke**, baita pertsona mailan edo behar eta lehentasun zehatzak dituzten biztanleria-kolektibo zehatzetan **baliabide tekniko eta erlazionalak** txertatu ere.

Maila **personalean**, prestatzen diren ereduak kontuan hartu behar dituzte: beharrak asetzeko autonomiari berezko zaion **ardura**; **lankidetzak** aktiboa, **laguntzak** barne hartu eta pertsonentzako **gaitasunak** eskuratzean, eta gizartearen eta horren jasangarritasunaren **onurarako diren jarduera eta jarreretan**.

3.4.5.- Ezarpena eta hobekuntza kudeatzea

Agertokiak aldatzeko, eta ezarritako esparru eta dimentsio batean esku hartzeko eredia martxan jartzeko, etengabeko hobekuntzan oinarritutako kudeaketa-tresna eta -sistema arruntak erabiltzea proposatzen da. Eragile instituzionalen kasuan, sistema horiek formalak eta zehatzak izan behar dute, haren baliabide, egitura eta interakzioak oso konplexuak baitira, eta plangintzak sinplea izan behar du, pertsona bakoitzak eragile gisa aplikatzeko.

Kasu konplexuenetan, honela egituratu daiteke:

- *Planifikatzea:* Plangintza bat egitea, gutxienez, honako hauek jasoz: helburuak, ekintzak, arduradunak, baliabideak, aurreikusitako datak, lorpen-adierazleak, inpaktua neurtzea posible bada, eta/edo zeharkako adierazleak edo kualitatiboak, eta lortu beharreko helburuak.

- *Planifikatutako ekintzak garatzea*: baliabideak esleitzea, soluzioak ezartzea, araudia xedatzea, pertsonak eta profesionalak gaitzea, prozesuak birdiseinatzea, rol profesional berriak jasotzea edo aldatzea...
- *Aurrerapena eta lorpen-maila neurtzea*: sistematikoki berrikustea ekintza bakoitzaren lorpen-maila eta bitarteko edo amaierako emaitza-adierazleak.
- *Ebaluatu, berritu eta hobetzea*: ezarritako ereduak izandako lorpen- eta inpaktu-maila ebaluatzea, planetan beharrezko aldaketak ezarriz, beharrezkoa izanez gero, eta hurrengo ezarpenetarako ikasten, hobetzen eta berritzen. Garrantzitsua da ekindako ekintzetan aurreikusten ez ziren efektuak identifikatzea eta baloratzea. Adibidez, egunean 10.000 urrats ibiltzeko jomuga pertsonala ezartzen bada gaitasun motorra eta kardiobaskularra hobetzeko, albo-ondorioak egon daitezke, hala nola, paseotan, harremanak ezarri edo berreskuratzeko pertsonekin topo egitea, natura baloratzen ikastea edo hiri edo herriaren alderdi ludiko edo ezezagunak berreskuratzea.

3.5.- BIZITZA BETEAREN PARADIGMA EZARTZEAREN ADIBIDEAK

Bizitza betearen ZAHARBERRI paradigmaren aberastasunak aplikazio, eta kolektibo, asetzaille eta tresnen konbinazio ugari onartzen ditu, bizitzarako behar guztiak, edo albat kopuru handiena, estaltzeko. Aplikazio posibleak azaletik ikusgai jartze aldera, jarraian zenbait adibide ageri dira, ikuspegi pertsonal, komunitario eta instituzionaletik. Edozelan ere, ezin dugu ahaztu potentzial handiena hiru eragileen artean aliantzak bilatzean garatu daitekeela, helburu zehatz bakoitzean helburu komun bat lortzen lagunduko duten sinergiak ezartzeko.

3.5.1.- Pertsona

Esparrua

Pertsona bakoitzak bereziki eragiten dion arazo zehatz bat ebaztean oinarritutako jardueresparrua ezar dezake, edo paradigmaren eskema erabili, jardun dezakeen esparrua identifikatzeko, berrikuspen-galderen bidez. Behar, asetzaille eta gaitasunen artean lotura estua egon arren, erabilgarria izan daiteke apartatuak berrikustea, jarduketa-esparruak identifikatzeko.

Adibidez:

- Bizitzarako zer behar ditut behar bezala estalita, baina ahalegintzen jarraitu behar dut, mantenduko baditut? Nire egoera fisikoa, eta gizarte- eta familia-harremanen esparrua zaintzen jarraitu, lehenagoko arte-zaletasun bat landu, boluntario-lana egin...
- Bizitzarako zer behar ez ditut behar bezala aseta eta garrantzitsuak dira, oreka hobea lortzeko edo nire ongizatea, edo nire inguruaren ongizatea, hobetzeko? Nire nutrizio-egoera hobetu, osasungarriak ez diren bizi-ohiturak alde batera utzi, familia-harremanak landu, arte-galeriak bisitatu,

ingurumenaren jasagarritasunari lagundu, nire gastuak arrazionalizatu, beharrezkoak ez diren kontsumoak saihestuz, nire etxe-ingurunea egokitu, arriskuak saihesteko...

Hausnarketa bera egin daiteke trebetasun eta gaitasunen inguruan. Horietatik, zenbait esparru erator daitezke, hala nola: auzoa hobeto ezagutzea; nire ebanisteria-ezagutzak partekatzea; nire osasunaren protagonista aktibo bihurtzea; jada baliorik ekartzen ez didaten jarduerak egiteari uztea; nire gaitasun teknologikoak hobetzea; nire bizitzako esperientzia eta oroitzenak idatzi eta partekatzea; nire zaintzaileak zaintzea; nire gaixotasun-esperientzia diagnostikatu berri dituzten pertsonekin partekatzea; nire bilobei balioak transmititzea; gazteen prestakuntzan laguntzea nire ezagutza-esparruetan...

Behin esparrua identifikatutakoan, albait gehien zehaztu behar da, eta helburu arrazoizko eta irisgarriak zehaztu. Adibidez, egunean bost mila urrats ibiltzea, egun dudan pisua mantentzea, etxeko alfonbra guztiak kentzea, nire eraikineko hirugarren solairuko auzokideen semea haur-eskolatik jasotzea egunero, erabiltzen dudan paper guztia birziklatzea eta zaborrontzira eramatea...

Dimentsioa

Kasu honetan pertsona bera da, baina pertsonak hurbileko inguruneari edo komunitateari laguntzen dion esku-hartze bat abian jartzen badu, garrantzitsua da identifikatzea eta zehaztea zer talde, elkarte edo instituzio zehatzekin ezarriko den lankidetzatza.

Esku-hartzearen agertokia

Proposatutako helburuaren esparruaren eta dimentsioaren arabera, pertsona baten kasuan, batez ere, identifikatu nahi da zer egin dezakedan honako hauek lortzeko:

Egungo baliabideak eta parametroak erreformatu: zer baliabide berri jaso ditzaket eta/edo jaso behar ditut helburuak lortzeko, zer autopizgarri jar diezazkiot nire buruari proposatutako xedea lortzen badut, zer baliabide parteka ditzaket besteekin, denboran edo ezagutzetan...

Begirada aldatu. Adibidez, erosketak egitera joatea denbora-galtze gisa ikus daiteke, edo ariketa fisiko pixka bat egiteko aukera gisa. Edo teknika kolektibo bat ikastea aprobetxatu egin daiteke, taldearen sozializazio-harremanak handitu edo hobetzeko.

Prozesuak birdiseinatu: Nola aldatu ohiturak edo gauzak egiteko moduak, egoerak hobetzen edo helburuak lortzen laguntzeko:

Zer gaitasun eta trebetasun teknologiko, fisiko, komunikaziozko eta ezagutzazko berri eskuratu, mantendu edo hobetu beharko nituzke aukeratutako esparruan nire lana hobetzeko?

Gaitasun berriren bat eskuratu behar dut aurreko puntuak egingarriak izan daitezen?

Adibidearen edo elkarrizketaren bidez, lagundu dezaket zahartzeari buruzko pertzepzioa nire ingurunean positiboagoa izan dadin balioak zabaltzen?

Esku hartzeko ereduak

Identifikatutako esparruaren, dimentsioaren eta agertokien arabera, esku hartzeko ereduak prestatzea, adibidez, honako hauek kontuan hartzen dituztenak:

3. taulako eskema erabiltzea, modu osagarrian, proposatutako agertokira iristen lagundu dezaket **asetzaile edo gaitasunak** identifikatzeko.

- Nola eragin dezaket nire ingurune hurbilean positiboki, bai nire helburuak lortzeko eta bai nire inguruari balioa ekartzeko? Familia- edo lagun-harremanak indartzea, auzoan aktiboki parte hartzea, elkarte edo GKEei laguntzea, gazteei prestakuntza ematea, aditu naizen eremuetan tutoretza eskaintzea, bidelaguntza- edo laguntzalan boluntarioa egitea...
- Zer laguntza tekniko edo teknologiko ekarri beharko nuke etxera, edo erabili beharko nuke etxetik irteteko, nire mugikortasuna eta segurtasuna hobetzen laguntzeko? Mugikorrerako aplikazioak, bainugelan euste-barrak edo altzari egokituak erabiltzea, etxebizitzako oztopoak desagerraraztea, gauerako argi automatikoak instalatzea, arrisku-eremuetan heldulekuak jartzea, kanpoaldearekiko komunikazio- eta kontaktu-bideak areagotzea, altzarietarako irisgarritasuna hobetzea eta abar.

Sinergiak eskaintzen dituzten aliantzak identifikatu eta ezartzea:

- noren laguntza behar dut edo nork lagundu nazake nire xedeak lortzen? Irabazi/irabazi motako zer harreman ezar dezaket nire ingurunearekin? Nire bilobek edo auzokideren batek lagundu diezadakete mugikorra edo ordenagailua hobeto erabiltzen? Paseatzera joan naiteke perretxikoak identifikatzen edo nire hiriko arte-galerietan erakusten dena baloratzen irakatsiko didan norbaitekin? Ekarpelik egin dezaket auzoan, eta beharbada ordainetan zerbait jaso ere?
- Harremanak aberastea, nire komunikazio-gaitasunak eta ezagutzak sustatzeko, daramadan bizitzaren balorazio hobea egiteko, batez ere nire hurbileko inguruneari begira.

Helburua kudeatzea

Maila pertsonalean, salbuespenak salbuespen, apartatu honen xedea ez da kudeaketa-plan bat prestatzea, baizik eta helburu bakoitzean lortu beharreko jomugak zehaztea, lortzeko epeak ezartzea eta balorazioa egitea epea betetzen denean, ikusteko ea tresna, ezagutza, trebetasun, aliantza, teknologia, baliabide edo gaitasun berriak txerta ditzakegun, lorpen-maila hobetzeko, esparrua zabaltzeko edo asmo handiagoko jomugak zehazteko.

Garrantzitsua da beti balorazio kualitatiboa egitea, arreta eskainiz espero izatekoak ez ziren edo bilatzen ez ziren efektuei, beti agertuko baitira, positiboak edo negatiboak izan. Adibidez, jarduera berriei ekitean harreman berriak lortu edo indartzea, ezagutza-aukera berriak aurkitzea, bizikidetzan aldatetak gertatzea harreman edo jarrera berriak bereganatzen direnean.

3.5.2.- Komunitatea

Komeni da gogoan izatea apartatu honetan familia-talde bat, bizilagun-komunitate bat, elkarte bat, dendak, GKE bat edo adinekoen ingurunean eragiteko gaitasuna duen beste edozein kolektibo aipatzen dela.

Toki- eta komunitate-maila da egokiena inguruan esparru eta dimentsio zehatzak ezartzeko, ekimen edo behar pertsonaletan laguntzeko eta generikoak izan ohi diren instituzio-ekimenak talde txikitara egokitzeko; izan ere, azken horiek soluzioak homogeneousatzeko joera dute, behar zehatzak eta espezifikoak pertsonalizatu gabe.

Esparrua

Hurbilketa egiteko, inpaktu kolektiboko esparruak identifika daitezke, baita erabilera partekatua

ahalbidetzen duten eta, aldi berean, banakako abantailak sortzen dituzten soluzioak bilatu ere.

Xede horretarako, jarduera-esparruak zenbait mekanismoren bitartez identifika daitezke:

- kolektiboaren arazo edo beharrak ezagutzea hurbiltasun-loturei esker (familia, bizilagunak, lagunak), edo erakunde edo elkartearen helburu espezifiko bat izateagatik.
- Pertsonak, kolektiboek edo beste maila batzuk (hala nola ezarritako helburuak lortzeko haien laguntza behar duten instituzioek) egindako eskaerak.
- 3. taula erabiltzea lehentasunezko esparruak edo jarduera-esparru osagarriak identifikatzeko. Bereziki interesgarria da beharrak asetzaleekin eta gaitasunekin gurutzatzen dituen taulara jotzea, esparrua zabaltzen duten alderdiak identifikatzeko edo bizitzarako beste behar batzuk aldi berean estaltzen saiatzeko. Adibidez, esparrua kolektibo baten mugimendu-gaitasunak hobetzera mugatu nahi badugu, zenbait modutan osatzen saia gaitzke, hala nola: harreman pertsonalak garatzen (ariketa-taldeak), jarduera ludikoak egiten (modu dibertigarrian edo antzinako jolasen antzera), behar teknologikoen bidez (podometroa edo bastoi nordikoak) edo behar artistikoen bidez (interes historikoa edo artistikoa duten tokietatik paseoak, adituekin).

Edozelan ere, beti izango da beharrezkoa, batetik, arazo eta soluzioen eremua zehaztea, eta, bestetik, errealitate desiragarria zehazteko helburu generiko bat finkatzea.

Dimentsioa

Toki- eta komunitate-ingurunetik aukera gehiago dagoenez gertuko egoerak ezagutzeko eta gertutik jarduteko, dimentsioa hobeto zedarritu daiteke, eta hurbilketa zehatzagoa egin daiteke pertsonen edo behar bereziak dituzten talde homogeneoen behar espezifikoetara.

Jarduteko agertokia

Lehen agertokiak ezartzeko deskribatu den eskema erabiliz, maila pertsonalean baino askoz jarduera-aukera gehiago irekitzen dira:

Egungo parametroak erreformatzea, adibidez:

- Familiaren aldetik, beren inguruneko adinekoei loturiko dedikazio-helburu zehatzak areagotzea denboran, pertsonetan eta baliabideetan (senide gazteenek teknologietan gaikuntza eskaintzea, laguntza aktiboa eskaintzea etxea egokitzeko prozesuan, aisia-tokietara joateko laguntza eskaintzea erregulartasunez...).
- Bizilagun-komunitateetan adinekoen beharrak asetzeko plan espezifikoak jasotzea, batez ere adinekoak bakarrik bizi badira (irisgarritasuna, erosketak egitea, janaria prestatzea, bisita erregularrak, erreferentziako gizarte-langilea ezagutzea...).
- Bizilagun-elkarte batean erabakiak hartzeko mekanismoak sortzea, adinekoek parte-hartze eraginkorragoa izan dezaten auzoan proposatzen diren aldaketetan.
- Pizgarriak identifikatzea elkarteetan, beren jarduerak, modu lehenetsian, adinekoen beharrak estaltzera zuzendu ditzaten (aintzatespenak, deskontuak kuotetan, bidaiak oparitzea, abantaila espezifikoak...).
- Erretiratuen etxeak edo antzekoak birmoldatzea, beste kolektibo batzuentzako gune ireki bihurtzeko edo egungo teknologiak izan ditzaten, prestakuntza izateko aukerarekin, halakoak probetxu handiagoz erabiltzeko.

Prozesu eta rol profesionalak birdiseinatzea:

- Familiek beren familia-inguruneko adinekoekin erlazionatzeko ohitura eta moduak birpentsatzea.
- Paziente adituaren rola indartzea, gaixotasun berria duten pertsonentzako euskarri eta laguntza gisa.

Zerbitzuak eta gizarte-ereduak birpentsatzea:

- farmaziak edo komunitateko beste zentro batzuk komunikazio digitalak transmititzeko toki gisa erabiltzea, eta/edo sentsibilizazio-kanpainetan edo osasun publikoko kanpainetan ekarpenak egiteko.
- Gazteen boluntario-lana sustatzea, adinekoei bidelaguntza emateko.

Nagusi diren balio sozialetan esku hartzea: hain orokorra den puntu honen aplikazio praktiko bat izan daiteke adinekoekiko errespetu, begirune eta inklusioa jasotzeari buruzko berariazko adierazpena egotea elkarte guztien printzipio eratzailletan, erakundearen xede eta bitarteko guztietan.

Esku hartzeko ereduak

Aukeratutako esparruan, edo esparruetan, esku hartzeko eredu zehatzak ezartzeko, alde zurretik trebetasun eta asetzailen arteko interakzioak aztertu behar dira, bai litezkeen interakzioak identifikatzeko eta bai beharrezkoak diren gaikuntza-beharrak baloratzeko.

Ingurunea aldatzea, adibidez:

- auzoetan osasun komunitarioko taldeak sortzea, zerbitzuak herritarrei hurbiltzeko, eta zerbitzuak aberastu eta tokian tokiko kultura eta baliabide berezietara egokitzeko.
- Whatsapp talde komunitarioak eratzea, elkarrekiko komunikazioa eta laguntza aktibatzeke, edo bizilagunen arteko laguntza sustatzea, erosketak egiteko edo pertsonak zaintzeko, baliabide komunak mantentzeko edo oporretan dauden pertsonen etxeak zaintzeko. Atari solidarioaren ekimena horren adibide da.

Laguntzak ekartzea:

Familiak eta toki-esparruko eragileak dira beharrak ezagutzeko eta litezkeen laguntzak (mekaniko edo teknologikoak) egokitzeko eragile egokienak. Laguntza horien bitartez, adinekoei beren beharrak modu indibidualizatuan eta al bait modu eraginkorrenean ebatzen laguntzen zaie.

Gaitasunak eta trebetasunak sortu eta hobetzea:

- Diseinatutako esku hartzeko ereduak jaso beharreko gaikuntza espezifikorik behar al duen identifikatzea.
- Elkarrekin edo familia-inguruneak nola lagundu dezakete adinekoen teknologia-, komunikazio- edo ezagutza-gaitasunak hobetzen, haien behar fisiologikoak, eta mugimenduzko, osasuneko edo segurtasuneko beharrak hobetzen laguntzeko moduan?
- Puntu honetan, garrantzitsua da gazteen rola nabarmentzea, batez ere familia-inguruneko edo hurbileko gazteen kasuan, eta bereziki gaikuntza teknologikoari dagokionez, bai gazteek irakaskuntza praktikoan jarduteko gaitasuna dutelako, bai harreman- eta komunikazio-bideak sendotzen direlako.

Aliantzak eta sinergiak ezartzea.

Behar-esparruak identifikatu eta irabazi/irabazi moduko ekimen-multzoa sortu beharko litzateke, familia-taldeetako, elkarteetako eta ehun komunitarioko harremanen eta elkarrekiko laguntzaren loturak indartzeko. Adibidez:

- Aliantzak bizilagun-elkarteen eta kontsumitzaileen elkarten, herritar- edo gazte-elkarteen, saltokien, udaltzaingoaren, osasun-zentroen eta zaintza-zentroen artean, adinekoen bizigarritasuna eta ongizatea hobetzera bideratuago dauden auzoak izateko: udaltzaingoaren diagnostikoa, galtzaden eta sarbideen segurtasuna hobetzeko; aniztasun funtzionala duten pertsonen elkarten aholkularitza; saltokiak bakarrik bizi diren adinekoen beharrak identifikatzera bideratzea, eta etxez etxeko banaketa sustatzea; gazteek edo boluntarioek bidelaguntza eskaintzea osasun-zentroetara edo administrazio-kudeaketak egitera; aholkularitzadun jarduera fisikoko taldeak; ondo ikusteko moduko seinaleztapenak; adinekoentzako jarduerak egiteko lokalak lagatzea; horiek auzorako jarduerak eta erabakiak diseinatzen parte hartzea...

Diseinatzen diren ereduak nagusi diren balio sozialekin kontrastatu behar dira, baloratzeko ea nabarmendu behar diren, eta pertsona bakoitzaren lehenespen eta autonomiarekiko koherente egin.

Helburuak kudeatzea

Informalagoak izan daitezkeen familia-taldeen kasuan izan ezik, komunitateko eragileek diseinatutako esku hartzeko eruedetan zorrotasunez jardun behar da ekintza-planak ezartzeko orduan, eta beti izan behar dute zehatzak, eta pertsona edo kolektibo zehatzei zuzenduta egon. Planetan, honako hauek jaso beharko lirarteke, gutxienez:

- Ezarritako esparru eta dimentsiorako planteatzen den helburua.
- Lorpen-mailaren eta inpaktuaren adierazle kuantitatiboak eta kualitatiboak.
- Adierazleetarako ezarritako jomugak.
- Martxan jarri beharreko ekintzak eta gauzatze-epeak.
- Gauzatzearen arduradunak.
- Behar diren baliabideak.
- Behar diren aliantzak.
- Ebaluatzeko aldia eta mekanismoa.
- Ebaluazioa eta ikasbideak.

Kasu honetan ere, garrantzitsua da esku-hartzean aurreikusten ez ziren efektuak, positiboak zein negatiboak, identifikatzea eta ebaluazioan baloratzzea, beharrezko zuzenketa-neurriak ezartzeko edo esku-hartze berriak diseinatzean aintzat hartzeko.

3.5.3.- Instituzioak

Eragile instituzionalen barruan sartzen dira Estatuko, erkidegoko edo tokiko administrazioak, enpresa publiko eta pribatuak, eta erakundeak, oro har. Inpaktu handia du, batez ere epe luzean, bai araugintzari dagokionez eta bai baliabideak esleitzeari edo pizgarri positibo edo zigortzaileei dagokienez. Beharbada, gaur egun bere helburu, egitura eta prozesuetan birplanteamendu sakonena behar duen eragilea da.

Esparrua

Eragile honentzat, ugariak dira bizitzarako beharren espektro zabala estaltzeko arazo, erronka eta aukerak. Sarritan, planteamendu generiko eta teorikoetatik jorratzea ekartzen du horrek, hein handiagoan oinarrituz desiretan, premisetan baino, eta horiek ez dira oso errealistak izaten. Hortaz, eraginkortasunaren zati handi bat galdu egiten da azken erabiltzailera iristean, kasu honetan, adinekoengana iristean.

Eragile honen jarduera-esparruak definitzeko, zehazteko, helburu eta jomugak ezartzeko eta zorroztasunez ebaluatzeko ahalegin handia egin behar da.

Dimentsioa

Jardungo den dimentsio edo kolektiboa ezartzean, garrantzitsua da, apartatu honetan, talde txikiagoen behar espezifikoetara zuzentzea, pertsona bakoitzaren beharretara hurbiltzeko. Izan ere, teorian homogeenok diren taldeak definitu ohi dira, baina beharrak eta trebetasunak oso desberdinak izaten dira. Aniztasuna handia izaten da taldeetan, hala nola: 65 urtetik gorakoak, hirietako biztanleak, diagnostikoa duten gaixoak, egoitzen erabiltzaileak...

Jarduteko agertokia

Eragile honek jarduteko agertokiak ia jorratu ezin izaterainoko zabalak dira, eta apartatu honetan batzuk baino ez ditugu nabarmenduko, adibide gisa:

Egungo baliabideak eta parametroak erreformatzea:

- Zer baliabide teknologiko eta kognitibo erabili behar dira teknologia lagungarria izan dadin zahartzean segurtasuna eta babesna hobetzeko?
- Laguntza, arau eta egituretan zer aldaketa egin ditzakete instituzioek, adinekoen segurtasuna eta trebetasun mental eta motorrak hobetzen dituzten baliabideak modu jasangarrian hornitzeko?
- Elkarte, enpresa eta prestakuntza-zentroen espazioak lagatzea, adinekoentzako jarduerak egiteko.
- Aldaketak erretiro-adinean, malgutasun handiagoari bide emateko eta beste batzuen prestakuntzarako tarteko aldiak jasotzeko, edo gizartean edo adinekoengan eragiten duten proiektuetara ekarpenak egiteko.
- Herritar guztiei bermatzea bizitzeko gutxieneko oinarritzko beharrak estaltzen dituzten diru-sarrerak.

Prozesu eta lanbideak birdiseinatzea:

- Prozesu edo trebetasun profesionaletan zer aldaketa egin ditzake erakunde batek adinekoen komunikazio-gaitasunak hobetzeko, direla enpresako profesionalak, direla bezeroak?
- Aldaketak erakunde soziosanitarioetako rol profesionaletan, aditu-rola izatetik (erabiltzaileari zer komeni zaion erabakitzen da), beste eredu batera, non jarduerak gidatzen dituzten irizpideak bidelaguntza, laguntzen hornikuntza, orientazioa eta motibazio pertsonala baitira.
- Zerbitzuen antolamendu-sistemak arreta edo zaintzak behar dituzten pertsonen lehenetsun eta desirekin harmonizatzea, profesionalei komeni zaienarekin eta inertziekin baino. Adibidez, loa errespetatzea eta pertsona guztiei gorputz-tenperatura ez hartzea goizeko seietan ospitaleetan, edo xurgatzaileak ordu berean aldatzea, alde batera utzita beharrezkoa den edo lo-erritmoa.
- Adinekoen prestakuntza edo adinekoen zuzendutako proiektuak sustatzen dituzten

irakaskuntzako curriculum-diseinuak egitea.

- UNICEFen “Haurren Lagun den Ospitalea” diplomaren antzera, “Adinekoekin bikaintasunez jarduten duten ospitaleak” lortzeko akreditazio-tresnak erabiltzea.
- Zaintzaileak gaitzeko eta akreditatzeko mekanismoak ezartzea eta bultzatzea.

Instituzioak, zerbitzuak eta gizarte-ereduak birpentsatzea: Adibidez:

- Adinekoen behar-esparru bat estaltzeko planak edo plan estrategikoak Gobernu-plan gisa ulertu beharko lirateke, plan sektorial gisa baino, inpaktu handia dutelako administrazioaren adar guztietan, bizitarako beharrak asetzen laguntzeari dagokionez.
- Lan-eremuan, adineko profesionalak gazteentzako lan-mentore gisa jardutea, espektatibak eta motibazioa hobeto doitzeko eta lan-bizitza bukatu duten edo bukatzen ari direnen esperientzia ez galtzeko.
- Onartzen duten enpresetan, bereziki adin-sektore horretara zuzendutako produktu-eta/edo zerbitzu-lerroak baloratzea, Silver Economy deitu denean. Kontua ez da adinekoak negozio-hobia zabaltzeko kontsumitzaile potentzialtzat hartzea, baizik eta horien behar eta lehentasunak modu gogobetegarriagoan eta efizienteagoan ebazten dituzten zerbitzu eta produktuak garatzea, gizartean hein handiagoan eta modu positiboagoan integratzeko.
- Erretiro-planak ezartzea, bai diru-sarreraren ikuspegitik, bai erretiroak eskaintzen duen denboran orotariko espektatibak betetzeko planak. Bat-batean aisiarako eta sozializatzeko denbora izateak, maiz, motibazio-falta, garrantzi sozial txikia izatearen sentrazioa eta narriadura emozionala eragiten ditu. Erretirorako trantsizioa lan-jardueraren azken urteetan abiarazi eta prestatu daiteke, enpresaren ekarpenen (hitzarmenak) edo gizarte-arretako erakundearen ekarpenen bidez, pertsonen bizi-ibilbide berriak diseinatzen lagunduko dien tutoretza humanistiko eta psikologikoa eskainiz.
- Pertsonen autonomia eta duintasuna indartzen duten laguntza-eredu soziosanitarioko aldaketak.

Nagusi diren balio sozialetan esku hartzea:

Nagusi diren balio sozialak aldatzeko denbora luzeak behar izaten dira, baina garrantzitsua da etengabe lantzea. Bizitza betearekin zahartzearen ikuspegia erakunde guztien printzipio eratzaitzetan txertatu beharko litzateke, pribatu zein publikoak izan, erakundearen helburu eta bitartekoetan adinekoen errespetu, aintzatespen eta inklusioaren aldeko berariazko adierazpenarekin.

Instituzio publikoen ikuspegitik ere bide luzea dago egiteko, herritarren gaineko (kasu honetan, adinekoen gaineko) inpaktu positiboa maximizatzen zentratzearen balioa jasotzeko, xede guztietarako. Hala, politikaren zentzu sakona berreskuratuko da, interes korporatibo hutsek, epe laburreko irudi publikoak edo, besterik gabe, elektoralismo komertzialak gidatuta egon ordez.

Balio sozialek askotan zehazten dute portaera banakako eta kolektiboen balorazioa, justifikazioa, diseinua eta gauzatzea. Balio sozialetan esku hartzean, beharbada, adinekoen aldeko diskriminazio positiboa egin behar izan daiteke erabaki-esparru jakin batzuetan, edo beren adinean gizarte-aintzatespena duten eta zahartzearen paradigma aldatzen ekarpen positiboak egin ditzaketen pertsonen erreferenteak ezarri.

Esku hartzeko ereduak

Instituzio eta erakundeetatik diseinatzen diren esku hartzeko ereduetan, bereziki garrantzitsua da 3. taulako eskema erabiltzea. Ohiko ikuspegia funtzionala da, eta erakunde bakoitzak bere

jarduera-eremuaren behar zehatzei erantzun linealak emateko ardura-eremura zuzentzen zaio. Esparru horietan martxan jarritako edozein ekintzaren efektua biderkatu egin daiteke, berrikusiz gero proposatutako soluzio edo baliabideek zer heinetan lagundu dezaketen bizitzarako beste behar batzuk asetzen, beste zer asetzaileekin ezar daitezkeen sinergia positiboak, zer gaikuntza behar dituzten adinekoek, eta zein diren pertsona bakoitzaren lehentasun eta jarrerak.

Ingurunea aldatzea:

- hiri eta herrietan irisgarritasuna eta bide-segurtasuna hobetzeko araudia eta baliabideak.
- Udal kiroldegietan espazioak lagatzea eta gimnasio pribatuetan deskontuak eskaintzea, adinekoetan aholkularitzadun ariketa fisikoa sustatzeko.
- Udaletxeek etxebizitzan barruko erreformen finantzaketan lagundu dezakete, espazio sanitarioei, mugikortasun-alderdiei, aireztapen-alderdiei, birziklapenari edo energia aurrezteari dagokienean.
- Iggogailuei eta irisgarritasunari buruzko derrigorrezko instalazioen gaineko eraikitze-arauak ezartzea eraikuntza berrietan, baita lehendik daudenetan egiten diren berrikuntzetan ere.
- Ospitaleetako geriatría-unitateak egokitzea, adinekoak ospitaleratuta daudenean izan ditzaketen larritasuna eta desorientazioa murriztuko duten ingurune etxetiarragoak bilatuz, familia-harremanei eusten lagunduko dutenak, eta prebentzio-errehabilitazio goiztiarra eta ludikoa erabiliz (ibilbide geografikoak, lehiaketa egokituak, jarduera fisikoari loturiko helburuak, minigimnasioak...).
- Adinekoen lagun diren hiriak sustatzea.

Laguntzak erabiltzea:

- Erabiltzaile eta enpresentzako aholkularitza eta finantzaketa, adinekoentzako irisgarritasuna eta segurtasuna hobetzeko.
- Udaletxeetan mugikortasuna mugatuta duten adinekoentzako ziklo bereziak eta aulki motorizatuak izatea, gaur egun bizikletak edo patinete elektrikoak dauden bezalaxe.
- Bermatzea egoitzetan ordenagailu eta tabletak eskuragarri daudela, baita horiek erabiltzen ikasteko aukera ere, sareak kultura eta aisialdirako eskaintzen duen aberastasun digitalarekin jarduten eta familia zein lagunekin komunikazio interaktiboa izaten laguntzeko.
- Pertsonen segurtasuna eta bizi-kalitatea hobetzen duten etxe-inguruneak aldatetarako laguntzak eta aholkularitza.

Trebetasunak mantendu eta hobetzea: helburu iraunkorretako bat izan behar du, bai maila pertsonalean, bai maila komunitarioan eta instituzionalean. Batez ere instituzioetatik, ekonomikoki ere, askoz efizienteagoa da gaitasun motorra mantentzeko edo hobetzeko lan egitea, erorikoak saihestuz eta sistema kardiobaskularra indartuz, aldaka-ebakuntzak egitea edo gutxiegitasun kardiakoak tratatzea baino. Gaur egun, osasun-sistema ez da koherentea medikuntza prebentiboaren postulatu horrekin. Izan ere, maila teorikoan, zalantzarik gabe, horren alde egin arren, nabarmen esanguratsuak diren aurrekontuei dagokienean, xede horietara bideratzen duen ehunekoa barregarria da.

- Trebetasun berriak sortzeko (identifikatutako esparrura zuzenduko diren beharren banakako diagnostikoa egin ondoren), hezkuntza-, kultura-, teknologia- eta osasun-arloko asetzailak erabili beharko lirarteke, bizitza bete bat izateko beharrak modu eraginkor eta orekatuagoan lortzeko.
- Fisioterapiako, Gorputz Hezkuntzako eta Lehen Mailako Osasun Arretako

profesional-taldeak sortzea, trebetasun motorrak eta kardiobaskularrak mantendu eta hobetzeko banakako programak prestatu eta horien jarraipena egiteko.

- Osasun-zentroetan, erretiratuen elkarteetan, eguneko zentroetan eta egoitzetan, adinekoekiko harreman-uneetan trebetasunen diagnostikoa egiteko jarduerak gauzatzea, baita komunikazio-, segurtasun- eta teknologia-gaitasunetan gaitzeko programak ere.
- Harremanak aberastea, elkartzeko eta sorkuntzako tokien bidez, komunikazioa eta esperientzia zein ezagutzen trukea bultzatzeko.

Aliantzak eta sinergiak ezartzea:

Erabiltzaileen alde instituzioek egiten dituzten jardueren eraginkortasun eta efizientzia hobetu daitekeen alderdietako bat, hain zuzen ere, instituzioen beren arteko koordinazioa, aliantzak, sinergiak eta integrazioa ezartzea da. Instituzioen barruan gaur egun gertatzen den zerbitzu-atomizazioaren oinarrian funtzioen araberako banaketa zahar eta sinplea dago, baita merezimendu-, soldata- eta korporazio-interesak ere, zerbitzuen bizkortasunaren, erraztasunaren, efizientiaren eta erabiltzaileen balio erantsiaren kalterako. Gauza bera gertatzen da irizpide geografikoetan, funtzionaletan edo tokiko botere-kuotetan oinarritzen diren erakunde ugariarekin, halakoek erabiltzaileei zuzendutako zerbitzuak garestitu eta zaildu egiten baitituzte.

Erakundeek beste aukera handi bat dute, hots, gizarte zibila eta elkarte-sarea sistematikoki erabiltzea aliatu natural gisa, esku hartzeko agertokiak eta ereduak diseinatzeko. Horrek eraginkortasuna eta berrikuntza sustatuko lituzke ekintza-lerro guztietan eta, horrez gainera, beren jatorrizko rolera eta jarduketan zentzu praktikoa berrartzera hurbilaraziko lituzke instituzioak, alegia, herritarrentzako euskarri izatera, eraginkortasun eskaseko nonahiko gida izan ordez.

Azkenik, diseinatzen den edozein eredu nagusi diren balio sozialekin kontrastatu behar da, baita pertsona bakoitzaren lehentasunarekin eta autonomiarekin ere.

Helburuak kudeatzea

Erakunde instituzional gehienek esperientzia dute beren planteamenduak martxan jartzeko plan estrategikoak eta kudeaketa-planak diseinatzen. Jakina, bizitza betearen paradigma praktikan jartzeko erabiltzen diren agertoki eta eruedetan, gutxienez, eragile komunitariorako adierazi diren itemak jaso behar dira.

Baina sistema instituzionaletan eraldaketa garrantzitsuak gertatu behar du, soilik formalak diren planak planteatzetik, kudeaketa-sistema eraginkorrak irmotasunez erabiltzera igarotzeko. Azken horien bitartez, etengabeko hobekuntzan oinarritutako kudeaketa-sistemak martxan jarriko dira, eta potentzial osoan garatuko dira pertsonen kudeaketa (ez soilik egungo pertsonen administrazioa), teknologiaren kudeaketa, ezagutzaren kudeaketa eta berrikuntzaren kudeaketa.

Bereziki garrantzitsua da herritarren bizitzarako beharrak estaltzeko egiazko inpaktua lortzera bideratuta dauden adierazleak eta jomugak ezartzeak, eta horien jarraipena egiteak, kasu honetan, arreta adinekoengan jarriz. Egoitza edo tutoretzapeko etxebizitza baten estandar teknikoak betetzeak ez du askorako balio, emakidaren epea urtebetekoa bada.

4.- NORABIDE BERRI BAT, BIZITZA BETEAREN PARADIGMAREN ESKUTIK

Paradigma aldatzen denean, printzipioak berrantolatu egiten dira, eta balio-eskala berria ezartzen da, zahartzaroa ahultasunaren edo hauskortasunaren adierazle gisa ulertzeari dagokionez, bizitzaren etapa desiragarritzat hartzera igarotzeko. Zahartzaroaren etapan, ekarpen handiak egin diezazkioke gizarteari, eta denbora- eta esperientzia-baliabide gehiago ditu bizi-proiektu bat osatzeko. Kolektibo jakin bat, kasu honetan, adinekoak, aintzatesteko printzipio eta balio sozialeko aktibo berriak erabiltzea dakar honek.

Paradigma orok aurrekoan du jatorria, eta aurreko paradigma hori gainditu edo zuzendu behar du, garrantzitsuagoak diren alderdiak eta aurrekoarekiko nabarmentzen diren alderdiak erantsiz. Paradigma-aldaketaren norabide berrian, desplazatu egingo da “jarduera gehiago” dioen mezua, zahartze aktiboaren egungo paradigman berezko dena, paradigma hari beste bi mezu eransteko kualitatibo eta kuantitatiboki: “ondo egotea” eta “aukeratu ahal izatea”. Garatutako eta orekatutako hiru “zertarako” horien bitartez, areagotu egiten da aplikatzen zaien pertsonen eta kolektiboaren inklusio sozialaren faktorea.

Gizarte-inklusioa balio subjektiboa da, honako hauek modu orekatuan baloratzen dituen:

- Ondo egotea: egoera fisiko eta mentalak, etxebizitza-egoera, elikadura, komunitate- eta familia-egoera, errespetu- eta aintzatespen-egoera eta abar barne hartzen ditu.
- Ondo egitea: xedeak garatzeko trebetasun praktikoak, gainerakoei baliabideak eskaintzea, abilezia berriak ikastea, beste batzuk eta haien eskubideak errespetatzea eta abar.
- Ondo aukeratzea: bizimoduari eta etorkizuneko ikuspegiei dagokienean, muga edo baldintzatzaile gaindiezinik gabeko alternatibak zentzuz hautatzeko aukerari dagokio. “Askatasun praktikoa” da.

Pertsona bakoitzaren gaitasunek hiru potentzialtasun horiei eman behar diete bide eta, horregatik, bizitza betearen paradigma garatzeko martxan jarri nahi diren ekintzak diseinatzeko ardatz gisa etengabe hartu behar da horien oreka eta hobekuntza. Halaber, bizitzarako beharrak behar bezala estaltzea eskubide zibikotzat hartu behar da. Gizartearen estamentu guztiek ahalegindu behar dute horretan, beharrezko asetzaile eta baliabideak modu jasangarrian eskainiz, gainera, gizarteari aberastasun handia ekartzen diolako horrek.

Dokumentu honetan proposatzen den zahartzearen paradigma ez da pentsamendu isolatu bat, eta are gutxiago aintzat hartzeko moduko errealitate bat, aldi berean ez badira beste aldaketa batzuk gertatzen beste paradigma batzuetan, eta gai publiko eta pribatuen kudeaketa egituratzen duten sistema soziopolitikoetan. Horien artean, beharbada nabarmentzekoa da osasunari, teknologiari, ekonomiari eta hezkuntzari buruzkoak nabarmentzea, garrantzitsuak izateagatik. Paradigma horietako aldaketa argiei eta bizitza betearen paradigman oinarriekin lerrotutako aldaketei esker bakarrik garatu ahal izango da hori pixkanaka, eta sortu ahal izango dira lehen aipatutako jarduteko eta kudeatzeko moduak.

- **Osasunaren paradigman** aldaketak egin behar dira, espezializazioetan eta gaixotasunak tratatzera orientatutako jarduketetan zentratutako sistema izatetik, pertsonaren alderdi desberdinetan ikuspegi holistikoa duen sistema izatera. Azken horretan, prebentzioa eta ingurune sozioekonomikoa hartu behar dira kontuan, batez ere. Izan ere, jeneralistek pertsonengan eta horien espektatibetan aditu diren profesional gisa jardungo dute, gaixoaren autonomia bermatuz osasun-prozesuetan, eta laguntza eskainiz alderdi teknikoagoei buruzko erabakietan. Prebentzioa eta

pertsonarenganako orientazioa —modu integralean—; horiek dira ZAHARBERRIren oinarrian osasun-paradigma eraldatzeko beharrezkoak diren bi ardatz nagusiak.

- **Ekonomiari** dagokionez, zahartzearen paradigma berri honetan kontuan hartu beharreko funtsezko alderdiak daude, hala nola denbora produktiboaren esanahia. Adinak ekartzen duen denbora aditua aintzatesten denean, esperientzia-lana birbaloratzea eragiten du, ekintzaren balioari aurre egiteko, baliabide produktibo gisa. Ekonomiaren alderdi ukiezinek, ezagutzari nahiz harremanei lotuek, duten balioaren ikuspegi bat behar da, adinekoek eskaintzen dituzten lanen denbora eta edukia modu positiboan aintzatesteko. Enpresen eta herrialdeen, eta horien gizarte-aktiboen, aberastasunera egiten diren ekarpen pertsonalak interpretatzeko modu berri bat eskatzen du ZAHARBERRIK.
- **Teknologiari** dagokionez, bizitza betearen ZAHARBERRI paradigma aukera bikaina da ikuspegi teknologikoa txertatzeko, ez soilik negozioetara orientatuta, baizik eta, batez ere, bizitza-egoerak eta ekarpen sozialak sortzera orientatuta, kontaktu eta harremanetarako metodo berrien bidez. Komunikazio-sareek, 4.0 industriak, adimen artifizialak eta gauzen Internetek aditzera ematen duten paradigma teknologikoak aukera ematen du edozein giza jardueratan zerbitzuak jaso eta emateko modu berriak sortzeko. Biztanleriaren eguneratze eta gaikuntza teknologikoari bizitza guztian zehar eusteak bizitza betearen paradigma zabaltzeko eskubidea eta errealitate paraleloa izan behar du.
- Eta, azkenik, **hezkuntza-paradigmak** behin betikoz landu behar du hezkuntzaren eta gaikuntzaren arteko bereizketa kontzeptuala; hain zuzen ere, lehena pertsonen jarrerei dagokie eta, bigarrena, pertsonen gaitasunei. Ildo horretan, bestearekin erlazionatzeari, hura errespetatzeari eta aintzatesteari loturiko hezkuntzak norabide-aldaketa bat eskatzen du gaztaroko etaparen balioa gailentzeari dagokionez, zahartzaroko etaparen kalterako, hori bizi-erakargarritasunik gabekotzat jotzeagatik. Paradigma-aldaketa honetan, laneko prestakuntzan eta kualifikazio profesionaletan garrantzi handia eman behar zaio adin guztietara zabaltzen den zaintza-gizarte baterako prestakuntzari edo, bestela esanda, giza eskubideak adin guztietan eraginkortasunez aplikatzen direla errespetatzeari.

Dokumentu honen asmoa, kolektibo guztientzako eta gizarte osoarentzako hausnarketa- eta laguntza-tresna izateaz gainera, pertsona eta estamentu guztientzako inspirazio, eztabaida, kritika eta hobekuntzarako balio izatea da. Ahalegina alferrikakoa izango da, apalategiak betetzeko prestigiozko dokumentua izateko baino ez badu balio. Eta, batez ere, helburua da aurreko aukeretan baino erabakimen, sinesmen eta sinesgarritasun handiagoz jartzea praktikan, adinekoen kolektiboak denbora gutxi baitu bizitza betea izateko aukerak hobetuko dituzten irtenbideak aurkitzeko, merezi duten moduan.

BIBLIOGRAFIA

- BARANDIARAN, J. M. (1985): *Euskal Herria. Diapositiba-bilduma*. SEIE-GIE, Donostia
- EUROPAR BATASUNEKO KONTSEILUA (2012): *Kontseiluaren adierazpena, Zahartze Aktiboaren eta Belaunaldiarteko Elkartasunaren Europako Urteari buruzkoa (2012): etorkizuneko estrategia*. 174468/12, SOC992, SAN332, Brusela.
- DELORS, J. (1996): *Hezkuntza: altxor ezkutua. Hezkuntzari buruzko Nazioarteko Batzordeak UNESCOri egindako txostena*. Santillana, Ediciones UNESCO, Madril.
- DOYAL, L. eta GOUGH, I. (1994): *Teoría de las necesidades humanas*. Icaria/Fuhem, Bartzelona.
- CAPRA, F. (1996): *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Ed. Anagrama, Bartzelona.
- FOSTER, L., eta WALKER, A. (2015): "Active and successful aging: a European policy perspective". *The Gerontologist*, 55(1), 83–90. doi:10.1093/geront/gnu028
- EUSKO JAURLARITZA (2016): *Zahartze Aktiborako Euskal Estrategia 2015-2020*. Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila, Eusko Jaurlaritza.
- EUSKO JAURLARITZA (2018): *Oinarrizko zehar-kompetentziak eskuratzeko prozeduren eta jarreraren artxiboa*. Heziberri 2020 Plana, Hezkuntza Saila, Eusko Jaurlaritza.
- INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE (2015): *Zahartze aktiboa. Esparru politikoa, bizitza-luzeraren iraultzaren aurrean*. International Longevity Centre (ILC), Rio de Janeiro, Brazil.
- MATURANA, H. eta VARELA, F. (1991): *Autopoiesis and Cognition: the Realization of the Living*. Boston Studies in the Philosophy and History of Science. (itzulpena (1994)): *El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano*. Ed. Universitaria, Santiago, Txile.
- MASLOW, A. (1975): *Motivación y personalidad*. Sagitario, Bartzelona.
- MASLOW, A. (1989): *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Troquel, Buenos Aires.
- MAX-NEEF, M. (1993): *Desarrollo a escala humana*. Ed. Nordan-Comunidad, Txile
- MAX-NEEF, M.; ELIZALDE, A.; HOPENHAYN, M. (1994): *Desarrollo a escala global: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Icaria-Norton, Bartzelona.
- NUSSBAUM, M. eta SEN, A. (1993): *The Quality of Life*. Clarendon Press, Oxford.
- NUSSBAUM, M. (2002): *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*. Herder, Bartzelona. (jatorrizkoa, 2000)
- NUSSBAUM, M. (2012): *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Paidós, Bartzelona (jatorrizkoa, 2011)
- NUSSBAUM, M. eta LEVMORE, S. (2018): *Envejecer con sentido*. Paidós, Bartzelona (jatorrizkoa, 2017)
- ODDONE, María Julieta (2013). "Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo". Madril, Envejecimiento en red txostenak, 4. zk. [Argitaratze data: 2013/09/28]. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/odonne-antecedentes-1.pdf>
- OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEA (2007): *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. Geneva, Suitza
- PHILLIPSON, C. eta BAARS, J. (2007). "Social theory and social ageing". In: J. BondS. Peace eta F. Dittmann-Kohli (Ed.), *Ageing in society: European perspectives on gerontology* (68.-84. or.). Londres: SAGE PublicationsLtddoi: 10.4135/9781446278918.n4

ERANSKINAK

ZAHARTZAROAREN IKUSPEGI BERRI
BATERANZKO EKARPENAK

Prozesuan zehar garatutako mintegi tematikoak:

Esparru tematikoa	Izenburua	Hizlaria
Demografia	“La vejez que viene”	Julio PEREZ DIAZ
Zahartze aktiboa	“Mirada crítica al Envejecimiento Activo en el marco de la pandemia”	Mercè PÉREZ SALANOVA
Behar fisiologikoak eta osasunekoak	“Reflexiones desde la geriatría sobre el nuevo paradigma del envejecimiento”	Nicolás MARTÍNEZ VELILLA
Segurtasun- eta babes-beharrak	“Necesidades económicas en la vejez”	Miren ETXEZARRETA
Segurtasun- eta babes-beharrak	“Reflexiones desde el entorno”	Marijo MORENO JUAN
Teknologia ezagutzeko eta erabiltzeko beharrak	“Envejecimiento pleno y tecnología”	Julián FLÓREZ ESNAL
Behar afektiboak eta sozialak	“Necesidades afectivas, relacionales y comunitarias: ¿tienen algo que decir las políticas públicas?”	Fernando FANTOVA
Behar ludikoak, estetikoak eta artistikoak	“La cultura como forma de arraigo y reconocimiento también en el envejecimiento”	Rosa JIMÉNEZ PEREDA
Bizitzari zentzua emateko beharra	“Espiritualidad y vejez”	Francesc TORRALBA
Bizitzari zentzua emateko beharra	“El sentido de la vida”	Marije GOIKOETXEA

1.- LA VEJEZ QUE VIENE - DATORREN ZAHARTZAROA. Julio PÉREZ DÍAZ

ZAHARBERRIren esparruan antolatutako mintegien programari **Julio Pérez Díaz** CSICeko demografoaren aurkezpenarekin eman zitzaion hasiera. Aurkezpenak **“La vejez que viene”** izenburua izan zuen. Horretan, hizlariak bi galderaren inguruan hausnartzen zuen: Zer aldatu da demografian? Zer aldatu da zahartzaroan? Baina, batez ere, **biztanleriaren zahartzea aipatzen denean sortzen den irudi negatiboa gainditzea** proposatu zuen.

Maila pertsonalean, badakigu, aurrea hartu nahi izanez gero, erraza dela ulertzea heriotza espero izatekoa dela. Maila kolektiboa aipatzen badugu, sarritan, gizartearen gainbehera, kolapso soziala eta antzekoak entzuten dira. Eta, egiazki, pentsio-sistemei, eta zerbitzu edo prestazio sozialei eta osasunekoei eragingo zaie. Baina horren modu zabalean deskribatzen den etorkizun beltz hori ez da hainbestearinokoa.

Zer aldatu da demografian? Aldatu dena [Ugalketa Iraultzaren Teoria](#)⁴⁴ deritzon sartzan da. Horrek esan nahi du, ekoizpen-iraultzetan gertatu ohi den bezala, hala nola industria-iraultzan, giza bizitzen “ekoizpenean” askoz efizienteagoak izatea lortu dela. Horren erakusgarri da, gizateriaren bilakaera osoan, mila milioi pertsona ekoitzi ahal izan zirela XIX. menderako. Bada, ehun urte geroago, sei mila milioi pertsonara iristea lortu da. Lorpen hori, gainera, ugalkortasunean beherakada bortitza egon den garai batean gertatu da, eta bizitza luzatu delako lortu da, hau da, pertsona bat urte gehiagoz dagoelako bizirik eta, era berean, urte gehiagoz izan ditzakeelako ondorengoak.

Izan ere, gogoan izan behar da, haurren hilkortasuna modu itzelean jaistea lortu aurretik, ugalketa-sistemak bere kide potentzialen erdia galtzen zuela ugaltzeko adinera iritsi baino lehen. Horrela, batere efizientea ez zen sistema batetik, oso efizientea den sistema batera igaro gara, eta horrek azaltzen du biztanleriaren gorakada handia.

Egungo garai demografikoa ez da inolaz ere katastrofikoa edo negatiboa, ahots askok demagogiaz aldarrikatzen duten moduan. Biztanleriaren piramidea egiazki ari da alderantzikatzen, baina garrantzitsua da fokua aldatzea: abiarazlea ez da ugalkortasun-tasak behera egitea, baizik eta efizientzia areagotzea.

Horregatik azpimarratzen du hizlariak ez dela egokia esatea biztanleriak zahartzen ari direla, pertsonak baikara zahartzen garenak. Biztanleriak ez dira zahartzen, ez direlako jaiotzen eta ez direlako heriotzara arte garatzen. Horregatik, [Masen heldutasuna](#)⁴⁵ deritzon kontzeptua proposatzen da, argitalpenetan eta doktoretza-tesietan asko jorratu dena.

Kontzeptu horrek fokua belaunaldietan jartzea proposatzen du, eta belaunaldiak aztertzea, aldetak horietan baitira ikusgarriak. Izan ere, bizirauteaz beraz haratago, pertsonak bizitza osoan zehar zaintzen diren moduan lortu dena egiazko iraultza izan da, osasunaren eta babes sozialaren aldetik, emozionalki... Eta, hori lortzeko, politika publikoak baino gehiago, ulertu behar da zein den familiaren rola, aurreko belaunaldien rola, seme-alaben (eta, bereziki, alaben) zaintza hobetzeko ahalegin kolektibo itzela egin baitute. Alabei, historia guztian lehen aldiz, baliabideak, ikasketak... eskaini zaizkie, bizitzaren zeharkaldiari aurre egiteko.

Etorkizunean zahartzaroa nolakoa izango den aurreikustea erraza da, eta ez dago kalkulu handirik egin beharrik: 50 eta 60 urte bitartean dituztenek irudikatzen dute nolakoa izango den etorkizuneko zahartzaroa. Eta hori ez da izango zahartzaro babesgabe, mendeko, osasun txarrekoa... alegia, baliabideak eta prestakuntza dituen zahartzaroa da, bizi-itxaropen handiagoa duena, nahiz eta gaixotasun kronikotik salbuetsita ez egon.

⁴⁴ <https://apuntesdedemografia.com/2012/03/12/sintesis-de-la-teoria-de-la-revolucion-reproductiva>

⁴⁵ <https://apuntesdedemografia.com/2003/06/07/260/>

Aurkezpen horretatik abiatuta, Julio Pérez Díazek hausnarketarako txanda ireki zuen parte-hartzaileekin batera.

[Joan](#) Julio Pérez Díazen **La vejez que viene - Datorren zahartzaroa** saioaren bideora.

2.- ZAHARTZE AKTIBOAREN PARADIGMA BERRIKUSTEA. Mercè PÉREZ SALANOVA.

ZAHARBERRI proposamenaren ekimenez, dokumentu honen aurkezpenean adierazten den moduan, zahartzaroaren inguruan lehendik zeuden proposamenak eguneratu nahi dira, eta begirada berritzaile eta ausartarekin aurrera egin, egungoa berrikusiz, sen kritikoz eta gerontologiaren historia errespetatuz.

Horretarako, Zahartze Aktiboaren paradigmaren jatorria eta garapena berrikusi behar dira, proposamen berrian haren alderdi positiboak finkatzeko eta litezkeen hobekuntzak jasotzeko. Mercè Pérez Salanovari laguntza eskatu diogu, hausnarketa honetan lagundu gaitzan. Bere ekarpena labur-labur jasotzen dugu.

Zahartze Aktiboaren paradigmaren oinarri eta osagaiak, Nazio Batuek Zahartzeari buruzko Bigarren Mundu Asanbladan (2002) formulatu bezala, onargarriak izaten jarraitzen dute gaur egun. Adibidez, indarrean jarraitzen dute: jardueraren nozioak, adinekoak bizitzako zenbait esparrutan inplikatzearekin zerikusia duenak; bizi-zikloko etapa guztien belaunaldi anitzeko eta belaunaldiarteko begiradak; desgaitasuna ulertzeko moduak, non indarguneak aintzatesten baitira, mugetatik haratago; sektore anitzeko orientazioak, osasunaren sektorera mugatzen ez denak. Halaber, onargarria izaten jarraitzen du "Adinekoen lagun diren hiri globalen" (OME, 2007) proposamenak, Zahartze Aktiboaren paradigma eguneratu eta horren osagaiak osatzen dituenak.

Zahartze Aktiboaren esparru teorikoaren oinarri eta osagaiak gaur egun baliozkoak izaten jarraitzen dute, baina inplikaturako eragile ugariaren interpretazioa eta praktikan jartzea erdipurdikoa izan da. Oinarri eta printzipio fundatzaileak hutsaldu egin dira, baita desitxuratu ere, aplikatzean. Sarritan gertatzen da paperek, teorian, gauza batzuk esaten dituztela eta eragileek, praktikan, komeni zaiena egiten dutela.

Zahartze Aktiboaren esparruari egindako kritiken panoramikan, honako hauek nabarmen daitezke:

- Bizimodu gaztetu baten irudi desiratua eta faltsua eraiki eta indartzen du, helduaro ertain eta aurreratuko bizimoduaren luzapen gisa.
- Baztertu egiten ditu mendekotasunaren mugak eta egitatea, zahartzaroko bizitzaren zati gisa.
- Parte-hartze politikan oso murriztaileak diren ereduak proposatzen ditu.
- Oztopo operatiboak sortzen ditu, erakundeetan zeharkakotasun-maila baxua ezartzen baitu, eta interseksionalitate eskasa, desberdinkeria saihesteko politiken eta zahartze aktiboa sustatzeko politiken artean.
- Politika neoliberalak indartzen ditu, banako ardurak nabarmenduz solidaritate kolektiboaren gainetik; aldaketa demografikoa murrizketak justifikatzeko erabiliz; adinekoen potentzialtasunak magnifikatuz, murrizketak konpentsatzeko; autonomia eta autogobernua guztien ongiaren eta interdependentziaren ingurune eta testuinguruetatik bereizita ulertuz.

Zahartze Aktiboaren paradigmaren indarguneak eta aipaturako alderdi kritikoak kontuan hartuta, honako irizpide sorta handi hauek aintzat hartu beharko liriateke, aurrera egiten jarraitzeko:

- Irizpide objektibo eta subjektiboak integratzea, subjektibotasunek zirkula dezaketen esparruak sustatuz.
- Kontuan hartzea aniztasuna gorabidean dagoen beharra dela giza eskubideen defentsan.

- Parte-hartzearen pluraltasuna planteatzea, subjektuen interesetatik pentsatuz, eta ez soilik instituzioen interesetatik.
- Autogobernua ikuspegi egokiarekin ulertzea, zahartzaroaren lehen etapak bakarrik kontuan hartzen ez dituen begiradatik, baizik eta hauskortasun- eta mendekotasun-egoerak ere barne hartzen dituenetik.

Halaber, COVID-19aren pandemiaren ondorenei buruzko hausnarketan ondorioak jaso beharko lirateke. Zenbait galdera:

- Urruntze soziala eta kontaktuarekiko beldurra, pandemiarekin amaitu ziren? Zer inpaktu aurreikus dezakegu?
- Birtualizazioa bizkortzeari dagokionez, arazoa arrakala digitala bakarrik al da, hau da, halakoak eskuratzetik kanpo geratzea? Bizkortze horrekin, zer inpaktu aurreikus ditzakegu zerbitzu publikoetan eta zaintzetan?
- Adinekoak zergatik uzten dira beti gai kritikoetatik kanpo, hala nola krisi ekologikotik, kutsadura elektromagnetikotik, gehiegizko mugikortasunetik... kanpo?
- Zahartze duin baterako, berdin dio pandemia osasun-larrialditzat ulertzea, edo zahartzaro eta zaintzen oinarrian ulertzea?
- Zaintzan autosufizienteak gara? Pertsonak bere burua zain dezake harremanik gabe, azpiegiturarik gabe, konpromiso kolektiborik gabe?

Ondorioa

1.- Zahartze Aktiboaren paradigma berrikusi behar da eta esparru berriak formulatu behar dira, indarguneak mantenduz eta alderdi kritikoetatik eratorritako hobekuntzak jasoz.

2.- Esparru berriak definitu ahal izateko lehen alderdia, eta garrantzitsuena, gertatu dena eta gertatzen ari dena jasotzea da. Egunerokotasunetik datozen hausnarketak, une honetako egunerokotasunetik, COVID-19aren garaian, eta lehenagoko egunerokotasunetik.

3.- Gizatiarra dena gure bizitzen amaierara arte duintasunez zahartzea dela defendatzen duten ingurune eta proposamenetan aurrera nola egin da kontua. Eta, horretarako, alde batera utzi behar ditugu gure diskurtso eta proposamenen muin diren fikzioak. Fikzioak dira “zuretzako urteak ez dira pasatzen”, “mugitzen bazara zure bizitza osoa aktiboa izango da”, “zaintzak hobetzeko kudeaketa hobea eta efizienteagoa behar da” eta antzekoak. Fikzio horiek eta beste batzuk alde batera uztea, hausnarketarako eta proposamenak eraikitzeke egoera deserosoagoan jarri arren, berme eta konfiantza handiagoa eskaintzen baitituzte. Eta konfiantza gehiago badago, solidarioki eraikitzeke eta aurrera egiteko gaitasun handiagoa egon daiteke.

Esteka

[Joan](#) Mercè Pérez Salanovaren **Revisión del paradigma del Envejecimiento Activo - Zahartze Aktiboaren paradigma berrikustea** saioaren bideora.

3.- ZAHARTZEAREN PARADIGMA BERRI BATI BURUZKO HAUSNARKETA, GERONTOLOGIATIK. Nicolás MARTÍNEZ VELILLA

Behar fisiologikoak, mugimenduari loturikoak eta osasunekoak funtsezkoak dira bizitzako etapa guztietan, eta are gehiago zahartzaroan, sarritan pixkanakako narriadura gertatzen baita. Halaber, behar horiek hein handi batean baldintzatzen dute ZAHARBERRIren bizitza betearen paradigman jasotzen diren gainerako beharrak estaltzea. Nicolás Martínez Velillak geriatriaren eta gerontologiaren ikuspegitik egindako ekarpenak laburbiltzen ditugu hemen.

Bizitza aktiboaren paradigma ez da ia martxan jarri, beharbada kontzeptuak askotan planteamendu teorikoetan geratzen direlako, eta ez direlako gauzatzen. Osasun-sistemak ere ez dira aldatu.

COVID-19ak agerian utzi du zaugarrienak ziren pertsonak, adin handikoek, biztanleria orokorrak baino askoz hilkortasun handiagoa izan dutela.

Gure gizarteetan bizitza oso luzea den arren, urte asko ematen dira desgaitasunarekin, bizitza luzatzeak gaixotasun kroniko gehiago izatea baitakar. Kezkagarria da, era berean, zaintzaile izan daitezkeen pertsona kopurua behera egiten egotea.

Historikoki, zahartzaroa gaixotasun batekin konparatzeko saiakerak egon dira, terapiak bilatzeko helburuarekin. Baina adinari loturiko aldaketa morfologikoak, funtzionalak, biokimikoak eta/edo psikologikoak saihetsezinak dira, eta estresarekiko erantzuna murriztu egiten da. Adibidez, eskuaren indarra osasun globalaren adierazle sentikorra da, eta behera egiten du 40 urtetik aurrera.

Hala eta guztiz ere, ospitaleetan laurogeita hamar edo ehun urteak beteta dituzten gero eta pertsona gehiago ikusten dira, bizi-gaitasun eta gaitasun funtzional ona dutenak. Horrek agerian uzten du zahartzaroaren barruan heterogeneotasun handia dagoela.

Artatzen den eskaria eboluzionatzen ari da, gaixotasun bakarria duten pazienteak izatetik, paziente kroniko konplexuak izatera, aldi bereko patologia ugariarekin, eta hauskortasun eta/edo desgaitasunarekin. Baina osasun-sistemaren ezaugarriak ez dira behar berri horietara egokitzeko aldatu ia.

Pazienteen eta litezkeen eboluzioen profil desberdinak egotea: Adin handiko osasuntsuak (adin aurreratua eta gaixotasunik objektibagarririk ez), adin handiko ahulak (egonkor mantentzen den gaixotasunen bat, mendekotasun arriskuarekin), paziente geriatrikoak (mendekotasuna sortzen duten gaixotasun kronikoak, alterazio mentalarekin eta/edo arazo sozialekin batera).

Hauskortasuna zaugarritasun egoera bat da (beiraren hauskortasunarekin konparatzen da). Horretan, gaixotasun edo gertakari batetik suspertzean, ez da iristen aurretiazko egoerara. Hauskortasuna esku-hartze egoera dinamiko gisa ikus daiteke, ahultasunaren prebentzio, tratamendu, desgaitasunaren prebentzio edo narriadura funtzionalaren tratamendutik, mendekotasunaren tratamendu eta maneiora.

Hauskortasuna zaugarritasun areagotuko sindrome konplexu bat da. Osasun-sistemak aurkako efektuak agertzen direnean esku hartzen du, hauskortasun-eremuan prebentzio-lana egin ordez. Baina osasun-baldintzatzaileak % 35era arte alda ditzakegu, batez ere, bizi-estiloei lotutakoak. Hauskortasunaren prebentzioak eta baheketak lehen mailako arretan hasi behar du.

Ebidentzia zientifikoak agerian uzten du adin handikoei zuzendutako osasun-sistemak ezarri behar direla. Garrantzitsua da pertsonaren alderdi guztiak barne hartzen dituen balorazio

geriatriko osoa egitea.

Hala ere, geriatría oraindik finkapen- eta hazkunde-fasean dago, pediatriarekin gertatzen denaren aurka.

Ospitaleratuta egotean, denboran mantentzen den narriadura funtzional edo kognitiboa eragiteko aukera asko dago. Ospitaleko zerbitzuan, banakako ariketa-planak egiten dira, alta ostean objektibatu daitezkeen hobekuntzekin, eskala funtzionalekin eta eskala kognitibo, afektibo edo bizi-kalitateari buruzko eskalekin neurtu daitezkeenak. Adinekoen beharretara egokitutako ariketak agintzeko gidak ezarri dira, etxea bera eta etxeko tresnak moldatzeko neurri sinpleen bidez. Ospitale-zerbitzuak aldatzea proposatzen da, gelatik irtetera bultzatzen duten eta hobekuntza funtzional eta kognitiboa errazten duten (herri edo monumentuei buruzko kartelen ibilbideak, gimnasia-aparatuak...) elementu ludikoak erabiliz. Halaber, banakako ariketak proposatzen dira, paziente onkologikoetan ere, baita zerbitzuetan teknologia indarrez txertatzea ere.

Tratamendu farmakologikoak adin eta egoera desberdinetara moldatzeko beharra ere azpimarratzen da. Saio klinikoetatik kanpo utzi ohi dira adinekoak, haiek ebaluatzea oso konplexua delako. Hori dela eta, adinekoengan sor daitezkeen efektuak ez dira ondo ezagutzen. Polimedikazioa drastikoki murriztu behar da.

Osasun-sistemak errektiboak dira, ez proaktiboak, eta gaixotasunera bideratuta daude, osasunera bideratuta egon ordez. Gatazka korporatiboek ere zaildu egiten dute ezinbestekoak diren osasun-politikak ezartzea. Sistema politikoak epe laburrean pentsatzen du, eta epe laburreko inpaktua duten alderdiak bakarrik ezartzen dira. Epe luzerako neurriak ezarri ahal izateko adostasun orokorra izan beharko litzateke.

Ondorioak:

- Hauskortasuna eta narriadura funtzionala ez dira saihetsezinak zahartzaroan. Hauskortasuna alderantzikagarria da eta, hortaz, landu egin behar da.
- Ezinbestekoa da desgaitasuna eta mendekotasuna prebenitzeko neurriak egiazki ezartzea. Edozein aldaketa da garrantzitsua, txikia izan arren.
- Alderdi ekonomikoak, afektiboak eta kulturalak ezinbestekoak eta osasun-zerbitzuen osagarriak dira, osasun ona izateko.
- Autozaintza aldatu egingo da, teknologiak lagunduta (monitorizazioa, big data, medikuntza pertsonalizatua...), datozen 5-10 urteetan, eskaintzen dituen aukerengatik eta jokoan dauden interes ekonomikoengatik.
- Ezinbestekoa eta premiazkoa da teoriatik praktikara igarotzea, eta planteamendu teorikoetatik ekintzarako urratsa ematea.

Esteka

[Joan](#) Nicolás Martínez Velillaren **Reflexiones desde la geriatría sobre el nuevo paradigma del envejecimiento - Zahartzearen paradigma berriari buruzko hausnarketak, geriatriatik saioaren bideora.**

4.- ZAHARTZAROKO BEHAR EKONOMIKOAK. Miren ETXEZARRETA

Bizi ahal izateko moduko ekonomia izatea defentsarik behar ez duen argudioa da. Miren Etxezarretak behar horren gako batzuk ulertzen eta bizi garen gizarte kapitalistan adinekoen kasuan nola asetzen den ulertzen laguntzen digu.

Gizarte kapitalistak zaharrek ahalik eta kostu txikiena izan dezaten saiatzen dira, eta, beraz, haien diru-sarrerek eta bizi-baldintzek okerrera egiten dute, askotan larriki, erretiroa hartu ondoren. Soilik gizarte zintzo eta zibilizatua bilatzen badugu, eta zahar eta gazteak elkartzen dituzten afektu-loturei esker, nahi izango da, eta onartuko da, adinekoek duintasunez bizitzeko diru-sarrerak izan ditzaten.

Gaur egun, langileak pentsioetatik bizi dira erretiroa hartu ondoren. Baina, langileen jarduera ekonomikoan oinarritutako batzuen onura pribatuak mugiarazten duen gizarte kapitalista batean, biztanleria ez-aktiboaren gastua, eta bereziki gehiago lan egingo ez duten zaharren gastua, ahalik eta txikiena izatea lortu nahi da. Oinarritzko esparru honetan azertu behar da zer esan nahi duen zahartzeak gizarte kapitalistetan.

Langileen ahaleginei, historiaren eboluzioari eta borroka sozialei esker ezarri ziren pentsio publikoen sistemak, gaur egun lan egin ezin duten adinekoen eta haien familien bizitza errazten dutenak. Pentsio-sistema publikoak mantendu eta hobetu behar ditugu, guztiok pentsio duin batez gozatu ahal izateko.

Ez da egia pentsio publikoak sostengaezinak direnik. Pentsioak gastu soziala dira eta gizarte osoak finantzatu behar ditu zergen bitartez, gainerako gastu sozial guztiekin egiten den moduan. Sistema aldatu behar da, baina ez pentsio publikoak jaisteko, baizik eta herrialdearen aberastasuna beste modu batean banatzeko.

Adina eta horren baldintzatzaileak direla-eta, adinekoen beharrak gazteenen beharren bestelakoak dira, eta adinekoen kontsumoa desberdina da. Kontsumo pribatu eta banakoak ez ditu estaltzen, inondik inora, pertsonen behar guztiak; zati bat baino ez du estaltzen. Beste behar asko kontsumo kolektiboaren, kontsumo sozialaren, bitartez bakarrik estal daitezke.

Lanean, lan-harremanetan eta gizarteetan kontuan hartu beharreko aldaketa handiak ari dira gertatzen. Pentsioa lan egin izanak ematen duen eskubidetzat hartu beharrean, herritartasun-eskubide gisa planteatu behar da, lanarekin loturirik gabe. Pentsio-sistema aldatu egin behar da, sistema publikoa, unibertsala eta lan-jardunarekiko loturirik gabea izateko. Jaio den pertsona orok du bere behar materialak asetzeko eskubidea, eta gizarteak diru-sarrera batzuk eman behar dizkio behar horiek asetzeko.

Bestalde, adin handikoentzako etxebizitza soziala hornitzeko beharra da behar integralen artean jaso beharko lirakekeen lehen baldintzetako bat.

Zaharren egoitzetan izandako gorakada familiek beren adin handikoak egoitzetan sartzeko gero eta ohitura handiagoa dutelako gertatu da. Adin handikoek halako instituzioetan jasotzen duten tratua oso gertutik kontrolatu behar da, eta gogobetegarriagoak diren sistema alternatiboak bilatu. Interesgarria litzateke aztertzea nola orokortu daitezkeen

zaharren egoitzetako antolamendu-modu desberdinak, bizi-kalitate hobea ahalbidetzeko, bizitza osasungarri, aktibo eta dinamikoarekin. Esparru honetan, nabarmentzekoak dira, halaber, udal esparruak eskaintzen dituen jarduera-aukera ugariak.

Mendetasun Legea espero izateko zenaren oso behetik geratu da laguntzen zenbatekoari dagokionez eta, batez ere, inklusio-eskaerei oso berandu erantzun zaielako. Ezinbestekoa da laguntza hori gertutik zaintzea, ez soilik behar duten guztiak barne hartzeko, baizik eta baliabideak areagotu daitezten eta horien funtzionamendua nabarmen hobetu dadin.

Ongizate Estatuan murrizketa ugari eta handiak egin dira, alderdi guztietan —nabarmentzekoa da, bereziki, adin handikoen osasuna eta arreta—. Espainia gastu sozial txikienetakoa duen EBko herrialdeetako bat da. Horregatik, ezinbestekoa da murriztutako gastua berreskuratzea, alderdi guztietan; baina ez hori bakarrik, aurreko egoera hobetu ere egin behar da. Horrek gizarte-aldarrikapenen oinarritzko alderdia izan behar du. Pentsiodun eta langileek borrokan jarraitzen badute bakarrik lortuko da mantentzea mendetik gorako aldarrikapenen emaitza diren eskubideak.

Ezinbestekoa da adinekoak gizartean aktibo egotea, ohiko prozedura demokratikoez gainera, eta eragiten dieten erabakiak hartzen diren espazioetan parte hartzea. Funtsezkoa da adinekoek, beren interesetarako ez ezik, gizartean parte hartzeko ere antolatzeko espazioak izatea. Adinekoek herritartasun-eskubideak mantendu nahi badituzte, gizarte osoan eta gizarteaz arduratzeko beharrea pentsatu behar dute.

Pentsiodunak asko eta ondo ari dira beren pentsioen alde borrokatzen, baina beste kontu askoren alde borrokatzen jarraitu behar da gazteekin ere: soldatak, lan-baldintzak, hezkuntza, haur-eskolak, ospitaleak eta abar. Adineko izateak ez du esan nahi pasibo izatea. Hori dela eta, dagozkien zergak ordaintzeko prest ere egon behar dute. Ez dugu ahaztu behar, gizarteak ondo funtzionatuko badu, guztien lankidetzak behar duten herritarrak garelak.

Lortutako eskubideetan ezin da atzera egin. Baina, gainera, egungo gizartean eta etorkizun hurbilean izango dugun rolari buruz galdetu behar diogu gure buruari. Gaur egun, guztiontzako bidezkoak eta gogobetegarriak izango diren gizarteak bilatzean, ezin da inolaz ere helburu bikoitz bat ahaztu: batetik, oso epe laburrean, gure eskubide sozial eta zibikoak mantentzen eta zabaltzen tematzea, gure gizarte kapitalistetan lortutako espazioak lapurtzen ez uztea, aurreko belaunaldiek borroka gogorren ondorioz lortutakoak baitira. Horretan ari da pentsiodunen borroka.

Askoz modu gogobetegarriagoan biziko dira, herritarren zati aktibo izaten jarraitzen badute. Hala ez egiteak gizarte pasiboagoak eta tristeagoak sortzen ditu. Gizartea bizirik egongo bada, adinekoek parte hartu ahal izan behar dute, eta adinekoek parte hartzen saiatu behar dute. Hala egiten badute, guztien, adinekoen zein gazteen, onurarako izango da.

Esteka

[Joan](#) Miren Etxezarretaren **Necesidades económicas en la vejez - Zahartzaroko behar ekonomikoak** saioaren bideora.

5.- HAUSNARKETAK INGURUNETIK. Marijo MORENO JUAN.

ZAHARBERRI prozesuan, Marijo Morenok inguruneak ere zahartzearen aurrean duen garrantzia ulertzen lagundu digu. Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, bizikalitatea inguruneak zehazten du, beste faktore batzuen artean. Pertsonak hein handiagoan erabiltzen ditugu gure autonomia eta independentzia, inguruak baimendu bakarrik baino, horretarako bide ematen badu. Ezinbesteko baliabidea da, ez soilik adinekoak bizi diren etxearen alderdi fisikoa, baizik eta etxeari, auzoari eta gizarte-inguruneari loturiko alderdi emozionala ere.

Ingurune terapeutikoak diseinatzeak gero eta presentzia handiagoa du ikuspegi ez-farmakologikoen barruan, dementziek pertsonen gaitasunetan duten eragina minimizatzeko modu gisa: abiapuntuak, ingurunea diseinatzeko funtsezko ardatzak, pertsona izan behar du beti. Pertsona guztiak bakarrak dira, nor bere istorioa, zaletasunak edo lehentasunak ditu, baita ezaugarri kognitibo, psikologiko eta jokabidezko jakin batzuk ere. Hori dela eta, inguruan duen espazioarekiko harremana desberdina izango da, eta desberdin hautemango du.

Komeni da gogora ekartzea aurreikusita dagoela Euskadin, 2050. urterako, 65 urtetik gorako pertsonen ehunekoa % 38,8raino igotzea; eta % 13,9raino, 80 urteko eta gehiagoko pertsonen ehunekoa. 85 urteko pertsonen % 25-30ek nolabaiteko narriadura kognitiboa du. Horietako gehienek etxean zahartu eta bizi nahi dute ahal duten bitartean, eta ingurunea eta etxebizitza funtsezko alderdiak dira pertsonen zahartzean eta, ondorioz, politika sozialak planifikatzean.

Auzoaren garrantzia nabarmentzen da, eguneroko bizitza garatzen den eta zaintza-jarduera gehienak gertatzen diren komunitate txiki, kohesionatu eta jarraitua izateagatik. Auzoan, osasuna babesteko mekanismo eraginkorrak eta solidarioak lortzen dira, baita familia eta kolektiboa zaintzekoak ere. Auzoetako eguneroko bizitza, era berean, merkataritza txikiari lotuta dago, eta merkataritza mota horrek ezinbesteko rola du, gizarte-loturarako eta zaintza komunitarioarako. Oraindik hiriaren esparruan edo auzo-eskalan oso gutxi egin den arren adinekoen hurbileko espazio publikoak hobetzeko, honako proiektu hauek nabarmentzen dira: "Establezimenduetarako lagunkotasun-gida: merkataritza eta ostalaritza", Euskadi Lagunkoia programaren barruan; eta "Proyecto Rádares", Bartzelonako Udalaren gizarte-zerbitzuena. Bi programak bakardade ez-desiratuaren efektuak arintzera eta arrisku-egoerak prebenitzera daude orientatuta.

Etxebizitzan barrualdea egokitzeko jarduerak batzuk (etxebizitzan bizitzen jarraitu nahi denean) oso integratuta daude biztanleria orokorrean eta sistema soziosanitarioetan (dutxak, pasabideen zabalera, laguntza-barrak...). Hala ere, ez da gauza handirik egin etxeetan egiten diren egokitzapen kognitiboen inguruan: ordena, kolore-contrastea, argiztapena (naturala, artifiziala), akustika (zaratak, musika...), lurzorua, dekorazioa..., nahiz eta haien eragina ezagutzen den, batez ere narriadura kognitiboaren kasuan. (ETXEGOXO PROIEKTUA: ADINBERRI - Gipuzkoako Foru Aldundiak finantzatua + GIDAGOXO).

Inguruneak egokitzen aditua den arkitektoak honako elementu gako edo diseinu-printzipio hauek proposatzen ditu, pertsonarengan zentratutako arretatik abiatuta, ingurune bat diseinatzeko orduan bete beharko liratekeen jarraibide saihetsezin gisa:

- 1- Giza eskala eta giro etxetiarra.
- 2- Pertsonalizazioa eta familia-sentsazioa.
- 3- Interakzio soziala.
- 4- Pribatutasuna eta kontrol pertsonala.
- 5- Konfiantza- eta segurtasun-sentsazioa ematea.

- 6- Orientazioa maximizatzea, bai espazioan eta bai denboran.
- 7- Estimulazio sentsorial orekatua eskaintzea.
- 8- Ibiltzeko bidexkak.
- 9- Pertsonen abilezia funtzionalei laguntzea.
- 10- Pertsonen zerbitzurako teknologia.

Etxean bizitzen jarraitzea ezinezko bihurtzen bada, adinekoen arretari buruzko politiken barruan, Espainian hamarkada askoz garatu den eredu tamaina handiko egoitza-eredua da (100 eta 200 plaza bitartean), hotel-diseinuarekin eta zerbitzu soziosanitarioen sorta zabalarekin, mendekotasun-egoeran dauden pertsoneri zuzenduta.

Baina Herbehereetan, Suedian, Danimarkan, AEBn eta Erresuma Batuan, besteak beste, 1990eko hamarkadaz geroztik, eskala txikiagoko egoitza-eredu baterako joera egon da. Eredu horretan, inguruneetan “etxe motako” bizitokia eskaini nahi zaie pertsoneri. Horretarako, hauskortasun handieneko etapetan beharrezkoak diren zerbitzuak ematea eta, hala, zaintzak areagotzea, bateratzen saiatu dira, gero eta handiagoa baita nahi duten bizitza-estiloa izaten jarraitu nahi duten pertsonen eskaria. Mota honetako ostatuaren onurak egiaztatzen dituen ebidentzia zientifiko ugari dago, onuragarriak baitira bai behar duten pertsonentzako, bai zaintzaileentzako. Marijo Morenok aipatu aldaketei loturiko honako ostatu-sistema hauek aurkeztu ditu:

- 1- Adinekoentzako apartamentu tutelatuak.
- 2- Etxebizitza komunitarioak edo zerbitzudunak.
- 3- Bizikidetzak-unitateak.
- 4- Adinekoentzako etxebizitza-kooperatiba autokudeatuak: “senior co-housing” edo “etxebizitza kolaboratiboak”.
- 5- Erabilera eta erabiltzaile mistoak.
- 6- Dementziaren hiriak edo herriak.

Etorkizun hurbilari begira, Marijo Morenok uste du ezinbestekoa izango dela adinekoen parte-hartzea eta iritzia izatea, herritar kontzientziatuagoak eta prestatuagoak izaki. Horiek sektore anitzeko eta diziplina anitzeko sareetan sartu beharko dira, bizikidetzak-alternatiba berriak, eta ingurune eta zaintzak proposatzeko, ebidentzia zientifikoan oinarrituta eta teknologiaren rol garrantzitsuagoarekin.

Esteka

[Joan](#) Marijo Moreno Juanen **Reflexiones sobre el entorno - Inguruneari buruzko hausnarketak** saioaren bideora.

6.- ZAHARTZE BETEA ETA TEKNOLOGIA. Julian FLOREZ ESNAL

Teknologiak zenbait alderditan izan dezake inpaktua, bai bizitza beterako beharrekin lotuta eta bai adinekoen gaitasun eta trebetasunak erabiltzearekin lotuta, bizitza betea modu efizienteagoan lortzeko. Jarraian, laburbilduta ageri dira Julian Florezek teknologiak izan dezakeen rolari eta erabilerari buruz egindako hausnarketak eta ekarpenak.

Ez dago ingurunetik isolatutako arazo teknologikorik. Teknologia ez da ona edo txarra berez, nork eta nola erabiltzen duen arabera baita hori.

Teknologiak bizkor eboluzionatzen du. Adibidez, zalantzarik gabe, teknologiak inpaktu handia izan du komunikazioan, eta horrek efektu garrantzitsua izan du gizartean azken urteetan. Baita aspalditik garatzen ari den adimen artifizialaren erabilerak ere.

Europako ikerketa- eta garapen-lanetan izandako esperientziari buruz mintzatu da, besteak beste, etxeetako irisgarritasun unibertsalean, adinekoentzako zerbitzu eta ingurune adimendunetan, adinekoentzako coach pertsonalekin, adimen artifizialean eta beste alderdi ugarian.

Orain jaiotzen diren hiru pertsonatik bat 100 urte baino gehiago biziko da. 55 urtetik gorako adinekoen % 53k teknologiak erabili ohi ditu. Teknologia eskuragarri izatea eta erabiltzea ezinbesteko baldintza da, gure gizartean zahartzea betea izan dadin. Teknologiak ezin du beste desberdintasun-arrakala bat ireki, ezin da inor atzean utzi.

Bi jarduera-eremu bereizten ditu: erabiltzaile-mailan (front-end) eta maila instituzional/profesionalean (back-end); horiek, koordinatzeaz gainera, antolatu egin behar dute.

Erabiltzaile-mailan, gaur egun aukera asko daude jarduera-eremuei dagokienez: ahots bidezko interakzioa, ikusmen kognitiboa, ikus-entzunezko interakzioa, sentsometroak, robotika, nahiz eta teknologia ez den zahartzerako garatzen; teknologia pertsonentzako garatzen da eta gero adinekoei egokitzen zaie.

Alderdi positibo gisa, nabarmendu du teknologia digitalak eta komunikazioaren teknologiak gure gizartean teknologiaren erabilera sozializatzen ari direla, eta aisiari, entretenimenduari, jokoei eta abarri loturiko kontsumo-elektronika lagungarria izan daitekeela erabiltzaileak ahalduntzeko.

Bestalde, ekipamendu eta gailu elektroniko ugari garatzen ari dira biztanleriaren sektore desberdinetarako, elkarrekiko inolako loturarik gabe, eta masa kritiko nahikoa izatea errazten duten estandarrak falta dira. Hortaz, talde-interfazeen arteko integrazio- eta normalizazio-estrategiak landu behar dira, maila fisikoan eta logikoan.

Maila instituzionaleko jarduera-eremuak adierazi ditu: osasunari, portaerari eta ongizateari buruzko informazioa denbora errealean jasotzea; informazioa harmonizatu eta batzea; beste instituzio eta erakunde batzuekiko elkarreragingarritasun semantikoa; zaintzak eta zerbitzuak antolatzea; arreta-maila estratifikatzea; arriskuak eta gertakizun arriskutsuak hautematea; aurreikuspen-ereduak eraikitzea; prozesuak automatizatzea eta arreta homogeneousatzea; ezagutza adituaren erabakiak sostengatzeko sistemak; arreta integratuko planak; benchmarking sistemak; adimen artifizialean oinarritutako aurrea hartzeko gobernantza.

Erabiltzailearentzako erronkak eta oztopoak: Erabiltzailearentzako, arazo nagusia informazio- eta jarduera-zuloak dira, informazioa arina eta antolatua izatetik oso urrun baitago. Baita honako hauek ere: arrakala digitala/Interneteko sarbidea/kostuak; irisgarritasun eta pertsonalizazio falta; alfabetatze eta ahalduntze digitala; datu-fluxuaren diseinu eta kontrolaren bidezko pribatutasuna; arlo digitalean konfiantza; denboran zehar beharrak aldatzea; arreta

motela, loturarik gabea eta errektiboa; gardentasun falta; prozesuen burokratizazioa; eta beste batzuk.

Instituzioen erronkak eta oztopoak: Informazio-zuloak; efizientzia eta jasangarritasun falta emandako zerbitzuetan; erakundeen arteko komunikazio eta koordinazio falta; pertsonarengan zentratutako arreta-eredu zaharkituak; ebaluazio-kulturarik ez egotea; arreta errektiboa; prozesu asko digitalizatu gabe egotea; eta abar.

Honako hauek egin behar ditugu: Pertsonak ahaldundu; haien bizilekua sustatu, etxe eta komunitate gisa ulertuta; adinekoak eta horien hurbileko ingurunea digitalki alfabetatu eta ahaldundu; arreta pertsonalizatu; arreta presentziala urruneko arretarekin eta arreta birtualarekin konbinatu; diziplina arteko laguntza-ekosistema koordinatuak sortu eta antolatu; prozesu soziosanitarioak digitalizatu; egungo eragileak, zerbitzuak eta informazio-siloak konektatu; erabiltzailearen inguruko datuen espazio komun bat sortu, informazioa gehitu eta ebidentzia sortu; prebentzioa eta aurrea hartzeko arreta sustatu; hazkunde ekonomikoa sortu, jasangarritasunez eta erresilientziaz.

Lankidetzan, elkarrizketan eta azpiegitura digital komunen eraikuntzan inbertitu behar dugu, beharrak errotik jorratzeko, eta teknologiak eskaintzen digun zerbitzu-potentzial guztia zabaltzeko. Horiek berdintasunaren, gardentasunaren, inklusibitatearen, sarbide librearen, jasangarritasunaren, irisgarritasunaren, pribatutasunaren eta pertsonen oinarritzko eskubideekiko errespetuaren printzipioen arabera eraiki behar dira, irabazi/irabazi/irabazi (pertsonak-enpresak-erakundeak) moduko ikuspegiarekin. Halaber, informazioan eta ezagutzan oinarritutako ekonomia sortu, sostengatu eta bizkortu behar da.

Hausnartzeko, erabakiak hartzeko eta norabide berriari ekiteko konpromisoa hartzeko oso une onean gaude.

Hartzen ditugun erabakiek datozen urteak eta hamarkadak baldintzatuko dituzte gure gizartean. Proaktiboak izateko, arriskuak onartzeko, inbertitzeko eta elkarrekin sortzeko unea da. Zahartzen ari garenak ere prozesu hau zuzendu dezakegu, eta horretarako baldintza hobeetan gaude.

Esteka

[Joan](#) Julian Florez Esnallaren **Envejecimiento pleno y tecnología - Zahartze betea eta teknologia** saioaren bideora.

7.- BEHAR AFEKTIBOAK, ERLAZIONALAK ETA KOMUNITARIOAK: BA DUTE ZERESANIK POLITIKA PUBLIKOEK? Fernando FANTOVA

Esteka

[Joan](#) Fernando Fantovaren **Necesidades afectivas, relacionales y comunitarias: ¿tienen algo que decir las políticas públicas? - Behar afektiboak, erlazionalak eta komunitarioak: ba dute zeresanik politika publikoek** saioaren bideora.

8.- KULTURA, ERROTZE- ETA AINTZATESPEN-MODU GISA, BAITA ZAHARTZAROAN ERE. Rosa JIMÉNEZ PEREDA.

Behar **ludikoak, estetikoak eta artistikoak** ZAHARBERRI proposamenaren zatietako bat dira. Hasierako hurbilketan esaten genuenez, horiek dira atsegin ditugun gauzak egiteko gaitasunak eta asetzailak izatea ahalbidetzen digutenak: jolasak (fisikoak, mentalak...), zaletasunak (eskulanak, artistikoak...), antolatutako ekitaldi kulturalak... Modu informalean, behar-talde hau “kulturalizat” tratatu dugu.

Behar horiei buruz hausnartzeko interesak Rosa Jiménez gonbidatzera eraman gaitu, bizitza bete baterako giltzarri garrantzitsuak ulertzen eta Zaharberri paradigmarako proposatzen lagun ziezagun.

Horrela, saioaren hasieran, Rosak kulturaren esparru kontzeptuala argitu du, bere aurkezpena egiteko erabiliko duena.

Kultura denon artean elkarri ematen dizkiogun esanahi eta asmo partekatuen multzoa da. Horiek partekatzen diren eguneroko jardunetatik, gizarte-harremanetatik, ohituretatik, lan-motetatik eta entretenimendutik sortzen dira. Gure eguneroko jardunari eragiten dio, eta gure eguneroko jardunetik sortzen da. Kulturak besteen kontakizun bat, niaren kontakizun bat eta gure kontakizun bat ematen digu. Besteen aurrean gure burua aurkeztea ahalbidetzen digu; baina besteen aurrean aurkeztean mugak ere ezartzen ditu. Hau da, gizartean gertatzen da, arlo komunean.

Kultura komuna etengabe berregiten eta birdefinitzen da bere kideen jardun kolektiboaren bidez, eta ez gutxi batzuen eskutik, ondoren gehiengo batek modu pasiboan onartuz eta biziz. Horrela, kultura komunaren kontzeptu hau (Raymond Williams) kontrajarrita dago arlo artistikoarekin lotzen den beste kontzeptu harekin, maiz jasoa izan ohi den kultura batekin. Kontzepzio horretan, pertsonak kultura modu pasiboan kontsumitu, onartu eta esperimentatzen dute, ordainduta edo ordaindu gabe.

Kultura komuna izango bada, hau da, guztiok ekarpena egiten dugun ariketa kolektiboa izango bada, Rosak justizia kulturalaren kontzeptua Zaharberriin jasotzea proposatzen du. Justizia kulturalaren kontzeptua justizia sozialaren kontzeptuaren (Nancy Fraser) baliokidea da eta, azken horretan bezala, lortuko bada, hiru fenomeno orekatzen saiatu behar dugu: birbanaketa, aintzatespena eta errepresentazioa.

Baliabideen **birbanaketa** materiala. Bidegabekeria eta desberdintasun sozioekonomikoa zuzentzea.

Pertsonen identitate eta berezitasun guztiak bizitzaren fase desberdinetan **aintzatetsita** irudikatuta daudela ziurtatzea, zuk zure burua ikusi ahal izatea. Hau bereziki garrantzitsua da ikusezinen diren pertsonen kasuan. Hori dela eta, zuzendu egin behar da nagusi den eredu kultural bat, presentzia-falta bat, iruditeria kulturean gorputz gazteak, atletikoak eta aberatsak bakarrik egotean sortzen dena.

Errepresentazioaren kasuan, alderdi politikoetan eragin nahi da, erabakiak hartzeari dagokionez, batez ere tradizionalki erabaki-espazioetatik kanpo utzi izan diren komunitateen kasuan. Adibidez, parte hartzeko zailtasunak, nolabaiteko narriadura kognitiboren bat dagoenean.

Alderdi horien arteko oreka ez da erraza, eta ez da denboran luzatzen, beti doitzen da, baina lortzen denean, **parekotasuna egoten da parte-hartzean**, hau da,

parekotasunez parte har dezakegu beste pertsona batzuekin, gizarte-interakzioan. Horrela, oreka-egoera horretan, denona eta denontzako izango den kultura baten, hau da, kultura komun baten, eskakizunak ase ahal izango ditugu.

Esparru kontzeptual horrekin, Rosa Jiménezek zahartzarorako kultura-adierazpen komunak adibideak, gaur egun aurki daitezkeenak, aipatu ditu: adinekoentzako eta belaunaldiarteko jarduera ludikoak eta topaguneak; plataforma digitaletako serieak; moda-kate handien publizitate-kanpainak... Horietan guztietan, zahartzaro berri bat agertzen eta praktikatzen da. Adibide guztiak kultura-adierazpen “arruntetatik” hartu dira (komunak, egunerokoak, pertsona guztienak), kultura “jasoko” adierazpenei kontrajarrita (ezohikoak, bereziak...).

Esteka

[Joan](#) Rosa Jiménez Peredaren **Necesidades Culturales - Behar kulturalak** saioaren bideora.

9.- ESPIRITUALITATEA ETA ZAHARTZAROA. Francesc TORRALBA

Saioa zahartzaroko espiritualtasunaren begiradari buruzkoa da, ez bakarrik erlijiosoa, laikoa baizik. Adimen espirituala landuz.

Aurretiazko bi gai jorratzen ditu:

A) Bizitzaren haurtzaro-gaztaro-helduaro-zahartzaro eskema klasikoa eraldatu egin da. Lehen etapak ezaugarritzen zituzten bereizgarriek ez dute jada balio.

B) Espiritualtasun hitzak antigorputzak sortzen dituela dirudien arren, gizakiak (eta hau da abiapuntua) espiritualtasunarekin, ukiezin diren gaiekin, kontaktatzeko beharra du. Hori arlo desberdinetan ikus daiteke: medikuntzan, enpresan, hezkuntzan...

Espiritualtasunak bi dimentsio ditu:

A) Zentzuaren narrazioa: zentzua bilatzea, bizi-proiektu bat edo gehiago izateko beharra...

B) Irekiera: sakontasuna, loturen kalitatea, egiten denaren zentzua, jakingura...

Zahartzaroan, espiritualtasunak honako ezaugarri hauek ditu:

A) Errealitate mundutarraren zenbait alderdirekiko atxikimendurik eza. Nolabaiteko askapena.

B) Zentzuaren narrazioa eraldatzea: ez hainbeste lortzea, baizik eta bizitzea/gozatzea.

C) Zentzua, ez xede gisa, baizik eta oraina bizitzeko modu gisa.

D) Atxikimendurik ezaren, askapenaren espiritualtasuna, orainaldian zentratua.

E) Balio-aldaketa: balio instrumentalak izatetik, balio finalistak izatera.

F) Kalitateak kantitateak baino garrantzi gehiago hartzea.

G) Distantzia hartzea.

H) Bizi izandakoa baloratzea.

I) Esker ona areagotzea.

J) Bizitzako gertakariak, pentsamenduak, dogmak... erlatibizatzea.

K) Pertsona dena eta ez dena onartzea.

Esteka

[Joan](#) Francesc Torralbaren **Espiritualidad y vejez - Espiritualtasuna eta zahartzaroa** saioaren bideora.

10.- BIZITZAREN ZENTZUA. Marije GOIKOETXEA

Esteka

[Joan](#) Marije Goikoetxearen **El Sentido de la Vida - Bizitzaren zentzua** saioaren audiora.