

Zahartu arren, burua gazte

Izarne Lizaso Elgarresta / Silvia Camio Montalvo

Psikologoa, EHUko psikologia-irakaslea / Psikologoa, Donostiako Udalaren zahar-etxeetako dinamizatzailea

Oroimena da zahartzaroari buruzko lanetan gehien ikertzen den prozesu kognitiboetako bat. Jakina da adineko pertsonen hautematen dutela oroimena galtzen ari direla, baina, bizi-zikloaren ikuspuntutik, ikerketek ez dute erakusten adinak, berez, oroimen-galerarik eragiten duenik.

OROIMEN-ERRENDIMENDU EGOKIA IZATEARI garrantzi handia ematen diote adineko pertsonen, oroimenaren galera, maila kognitibo kaskarrarekin erlazionatzen dute, eta dementziaren hasiera dela uste izaten dute. Askotan, ordea, gehiegizko ardura izaten da, gaur egungo ikerketen arabera, oroimena trebatu daitekeen goi-mailako prozesu psikologikoa baita.



ARTXIBOKO

Adinekoen egoera berezia

Pertsona batek zahartutakoan oroimena gal dezake, baina galera hori ez da iraunkorra eta ez dauka zertan eten-gabe okerrera egin pertsona guztietan. Askotan gertatzen da oroimenak ongi funtzionatzea bizitza osoan zehar. Beraz, oroimenaren galera ez da ez nahitaezkoa, ezta itzulezina ere.

Bestalde, adineko pertsona gaztea baino gehiago kezkatzen du oroimen kaskarra izateak eta ahanzturak. Dena den, edozein adinetan treba eta hobe

daiteke oroimena; eta adineko pertsonen oroimen-akatsak izatea praktika faltaren seinale da askotan. Hala ere, akats horiek desberdin interpretatzen dira adinaren arabera; hala, adineko pertsonak "normala" dela uste du eta adinarekin batera gertatzen den "gauza" dela; aitzitik, gazteen eta helduen kasuan aitzakia ugari daude: estresa, lana, ardurak, etab.

Motibazio-maila baxuak eta interes faltak adin guztietan dute eragin negatiboa oroimenean, baina zahartzaroan

eragin hori are eta nabarmenagoa da; izan ere, sarritan osasun-egoera ez da ona izaten, ezta gogo-aldarte ere, eta beste faktore batzuek ere eragiten dute, hala nola, gizartean zuen rola galdu izanak, pertsona maiteen heriotzak eta abar.

Aldi berean, oroimena galtzeak adineko pertsonaren autoestimua gutxitzen du, eta, ondorioz, arazo emozionalak sor daitezke, edo zeudenak areagotu. Burua argi edukitzea lortzen bada, ordea, onurak ikaragarriak dira; izan ere, adineko pertsonaren autoestimua handituta autonomoago egiten da, eta bizi-kalitate hobea lortzen da.

Oroimena sasoiak edukitzeak ekartzen dituen onurak hainbeste izanik, argi dago oso errentagarria dela oroimena trebatzea. Baina nola trebatzen da burua? Ariketak eginda, noski.

Oroimena trebatzen

Eguneroko jardueretan, besteak beste, lagunekin hitz egitean, egunkaria irakurtzean edo irratia entzutean, oroimen-maila ona eduki nahi bada,

ezinbestekoa da erne egotea. Jarduera horietarako, oso lagungarriak dira oroimen-estrategiak, egoki erabiliz gero.

“burua argi edukitzea lortzen bada, adineko pertsona autonomoago egiten da”

Estrategia horietako bat irudikapena da; hau da, gogoratu nahi den hori, aurrean izan gabe, ezaugarri guztiekin *ikus-tea*. Adibidez, etxeko logela bat edo herriko udaletxea. Estrategia hori erabiltzeko bada abantaila txiki bat; izan ere, oroimenak irudiak gordetzeko gaitasun handia du berez. Horregatik, askotan, kontakizunak *irudi mentalen* bidez egiterakoan, oroimenak modu automatikoan erabiltzen du estrategia hori.

Gerora oroitu nahi den informazioa gordetzeko erabiltzen den beste estrategia bat asoziazioa da. Kasu honetan,



ARTXIBOKOA

Zahartze hutsak ez dakar oroimena galtzea.

gogoratu nahi dena (informazio berria) jadanik gordeta dagoen oroitzapen batekin (informazio zaharra) erlazionatzen edo asoziatzen da. Estrategia hori oso erabilgarria da, adibidez, izenak eta zenbakiak gogoratzeko. Pentsa, adibidez, Xabier izeneko mutil bat aurkeztu berri digutela. Izena gogoan hartu nahi badugu, ezagutzen dugun beste Xabier batekin erlaziona dezakegu. “Xabier, nire lehengusu txikia bezala”. ➔

Non ote daukat burua!

Gehienetan arreta faltagatik ahanzten dituzte eguneroko gauzak adinekoek. Ohikoa izaten da gela batera sartu eta zertara joan diren ahanzteak, giltzen bila jardutea, erosketak egitera joan eta zer erosi behar duten ahanzteak, elkarrizketaren haria galtzea, informazio berria gogoratzeko zailtasuna izatea...

Ahanzte horiek edozein adinetan gertatzen dira, baina adineko pertsonei sarriago gertatzen zaizkie, eta zentzu negatiboa hartzen dute, gainera. Arreta trebatuta eta kodifikatzeko teknikak ikasita, zuzendu egin daitezke akats horiek. Izan ere, badira inguruarekiko interesa mantentzen duten adinekoak, zaletasunak garatzen dituztenak eta burua lantzen dutenak, eta horiek argiago izaten dute burua erretiroaren ondoren ekintza intelektualak uzten dituztenek baino.

Oroimen-arazoak lotuago daude nahaste emozionalekin ezagutzaren galerarekin baino.



ARTXIBOKOA

Hots, arazo emozionalen aurrean (interesik eza, gauzak egiteko gogo gutxi, lo-arazoak eta abar) inguruarekiko arreta-maila eta kontzentrazioa gutxitu egiten dira, eta, horrekin batera, informazio berria gogoratzeko gaitasuna ere murriztu egiten da.

Bizitza osoan burua argi izatea oso garrantzitsua da. Buruak kale egiten duenean, ahanzteak ondorio arinak ekar ditzake; hala nola, orain gutxi ezagututako pertsona baten izena ez gogoratzeko edo etxeko gela batera joan eta zertara ez jakitea.

Baina ondorio larriagoak ere izan ditzake; adibidez, gasa itxi den edo ez zalantza izatea edo sendagaiak hartzearekin ez gogoratzeko. Horrelakoak gertatzen badira, beste baten laguntza beharko du adineko pertsonak. Horrek autonomiaren galera dakar. Eta, horretaz gain, adinekoa ez da baliagarri sentitzen eta autoestimua gutxitzen zaio.

Arreta faltagatik ez dira gogoratzen gauza asko.



ARTXIBOKOA

Zenbakiak gogoratzeko berdin egiten da. Jo dezagun kreditu-txartelaren kodea gogoan hartu nahi dugula. Zenbakia 1.487 bada, adibidez, zenbakia bitan banatu (14 eta 87) eta, gogoan dauden beste informazio batzuk erabilita, lotura hauek egin daitezke: “14, seme zaharrenaren adina” eta “87, alaba txikiena jaio zen urtea”.

Adibide horietan ikus daitekeenez, asoziazioa pertsonala da. Beraz, ez dago asoziazio zuzen eta okerrik. Denek balio dute: arruntak, arrotzak, logikoak edo ilogikoak izan daitezke, baina garrantzitsuena da oroimena trebatu nahi duenarentzat esanahia izatea.

Beste oroimen-estrategia bat errepikapena da; zalantzarik gabe, horixe da ezagunenetakoa bat. Izenak dioen bezala, informazioa errazago gogoan hartzeko, errepikatu egiten da. Errepikapena azaleko mailan egin daiteke, hitzez hitz errepikatuta. Ez du ahalegin handirik eskatzen, eta baliagarria da informazioa denbora batez gordetzeko, baina ez denbora luzean gordetzeko. Horretarako, informazioa landuz errepikatu behar da.

Kasu horretan ere, informazioa lantzeko norbanakoaren ezagutzak erabiltzen dira. Esate baterako, “bihar sendagilearekin kontsulta daukat arratsaldeko

“asoziazioa pertsonala da; beraz, ez dago asoziazio zuzen eta okerrik. Denek balio dute”

bostetan”, esaldia bera hitzez hitz errepikatzea, hau da, azaleko errepikapena egitea, ez da nahikoa; eta, horretaz gain, irudimena landu behar da; bostak jotzen ari den ordulari bat edo 5 zenbakia ekar daitezke gogora, eta sendagilearen kontsulta buruz gogoratu, esaterako.

Bada beste estrategia bat ere, kategorizazio izenez ezagutzen dena. Horren arabera, gogoratu nahi dena multzo desberdinetan antolatzen da, informazioaren ezaugarri komun bat erabiliaz. Esate baterako, ohiko erosketak egiteko erabil daiteke estrategia hori, eta, hain zuzen ere, askotan erabiltzen da.

Demagun, urdaiazpikoa, oilasko-bularkiak, sagarrak, ilar txikiak, marrubiak, gazta, gereziak, kilo bat xerra, babak, garbigailurako xaboa eta esnea erosi behar ditugula. Kategorizazio-estrategia erabiliz, erosketen zerrenda ezaugarri komun bat erabiliz sailkatzen da. Adibidez, kategoria bat haragia izan daiteke, eta multzo horretan sartzen dira xerrak eta oilasko-bularkiak; beste multzo bat txarkuteria izan daiteke (urdaiazpikoa eta gazta); hirugarren



ARTXIBOKOA

Aktibo jarraitzeak burua argi mantentzen laguntzen du.

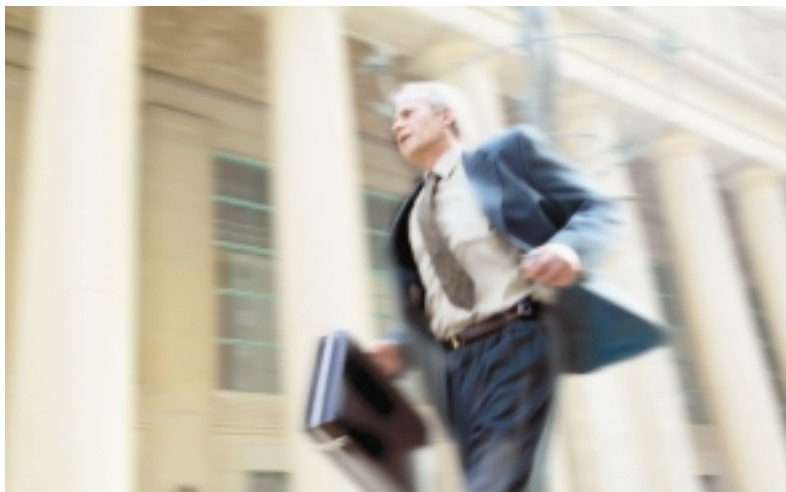
kategoria frutarena (sagarrik, marrubiak eta gereziak); laugarren kategoria barazkiarena (babak eta ilar txikiak); eta bosgarren kategorian bestelakoak sar daitezke (garbigailurako xaboia eta esnea). Modu horretara, izen-zerrenda luze bat gogoratu ordez, talde txikiagoetan banatzen dira, eta dendara joandakoan errazagoa da guztiak gogoratzea.

Oroimen-funtzioak

Oroimen-arazoak oroimena bera finkatzen denean sortzen dira. Oroimena artxibategi handi baten parekoa dela pentsa daiteke. Oroitzeko prozesuan hiru fase bereizten dira, hiru oroimen-funtzio nagusi, alegia.

Lehenengo fasean edo erregistroan, informazio jakin bat hautematen da, eta horixe da gerora oroitzapen bihurtuko dena. Nolabait esateko, informazioa jaso eta fitxa batean argi eta garbi idazten da oroimenaren artxibategian gorde ahal izateko. Zenbat eta arreta gehiago jarri, orduan eta errazagoa izango da oroitzapen bat erregistratzea; eta arreta-maila zuzenki erlazionatuta dago motibazioarekin.

Jasotako informazioa gordetzea da bigarren fasea; biltegitratzea edo kontserbazioa ere deitzen zaio. Fitxa idatzi eta gero, karpeta egokian gorde



ARTXIBOKOA


Estresaren eraginez, askotan kosta egiten da gauza batzuk gogoratzea.

behar da, dagokion izenburua jarrita; modu horretan, erraz eskuratuko da garaia iritsitakoan, hirugarren fasean, errekupeazio- edo oroitze-fasean, alegia.

Baina motibazioa oroitzapenerako garrantzitsua izan arren, egoki erregistratzen ez bada, ez da oroitzapen bihurtuko.

Oroimen-arazoak prozesuaren hiru fase horietako baten funtzionamendu desagokiaren ondorioz gerta daitezke. Batzuetan, oroitzea ezinezkoa da informazioa ez zelako erregistratu; baina gehienetan, ondo biltegitratu ez zelako gertatzen da arazoa. Beraz, oso garrantzitsua da oroitzapenak ondo antolatzea lehen fasean eta bigarrengoan (biltegitratzea).

*“zenbat eta arreta
gehiago jarri,
orduan eta
errazagoa da
oroitzapen bat
erregistratzea”*

Oroimenaren trebakuntzak prozesu horretan guztian eragiten du. Zahartzaroragan gehienbat kodifikazioarekin izaten dute zerikusia oroimen-arazoek. Prozesu horren funtzionamendua hobetzeko, besteak beste, hau egin daiteke: ikasi nahi den informazioa erraztu eta laburtu. Azken finean, *gutxi eta sarritan* arauan dago gakoa, eta horretan asko laguntzen du egin behar dena ongi ulertu dela ziurtatzeak, norbere hitzekin egin behar dena errepikatzeak; informazioa ezaguna den zerbaitekin erlazionatzeak eta beste teknika batzuk erabiltzeak. 



ARTXIBOKOA

Bakardadeak, gaixotasunek eta aktibitatekin ezak burua moteltzen dute.