

**Helduak  
adi!** ✿

Adineko pertsonen  
gizartean zeregin  
aktiboa izatea  
eskatzen dugu.

# Adineko pertsonei lotutako estereotipoak.



“Inor ez da zaharra aspaldi jaio zelako, ez gaztea duela gutxi jaio zelako. Mundua ulertzeko gure moduak, jakintzan jakin-minez murgiltzeko gure prestasunaren handi-txikiak, horrek egiten gaitu zahar edo gazte. Izan ere, jakintzarako bideak ez gaitu inoiz nekatzen, haren aurkikuntzak ez gaitu inoiz hotz edo asegabe uzten.”

Paulo Freire.

# Aurkibidea

1. Estereotipoari buruzko definizioa eta balorazioak.....	7
2. Adineko pertsoneri eragiten dizkieten estereotipoak eta mitoak....	13
2.1 Adineko pertsonen adinarekin eta osasunarekin loturiko estereotipo eta mitoak.....	14
2.2 Gizarte arrazoiek eragindako estereotipoak eta mitoak .....	15
2.3 Izaerarekin eta nortasunarekin loturiko estereotipoak .....	16
3. Adinkeria .....	17
3.1 Adineko pertsonak: mitoak eta errealitateak .....	18
3.2 Adinkeriak adineko pertsonengan dituen ondorioak .....	19
3.3 Nola jokatu adinkeria murrizteko?.....	20
3.4 Ondorioak .....	21
4. Estereotipoak aldatzea .....	23
4.1 Belaunaldien arteko heziketaren garrantzia .....	24
4.2 Datu esanguratsu batzuetatik ateratako ondorioak .....	26
4.3 Osasun koordinazio eraginkorra: etika medikoaren bidez estereotipoak eraistea.....	26
4.4 “Bizitza osoko ikaskuntza”, estereotipo negatiboak ezabatzeko prozesu gisa. ....	27
4.5 Estereotipoak aldatzeko oinarritzko kontzeptuak, gorputzeko zein buruko osasunari dagokionez.....	28
4.6 Adineko pertsonak hedabideen ikuspegitik aztertuta.....	29
4.7 Jarreraren aldaketa .....	31
5. Bibliografia .....	33



# 1. Estereotipoari buruzko definizioa eta balorazioak.

## Sarrera:

Zahartzaroa eta zahartzea, horra historian zehar luze eta zabal jorratu diren bi gai; hori bai, mitoei eta estereotipoek baldintzatuta jorratu dira beti. Horregatik, bizitzaren etapa horri balioa kentzen dioten estereotipoak ezabatu beharrean gaude. Lan honetan adineko pertsonen gaineko iritziak historian, kulturean eta gizartean izan duen bilakaera erakutsi nahi da, bai gure gizartean hain sakon errotuta dauden aurreiritzi eta estereotipoak ezabatzeko bai adineko pertsonak gizarteko kide aktibo gisa aintzat hartuak izan daitezkeen lortzeko. Beraz, adineko pertsonen eta zahartze-prozesuari buruzko ikuspegi errealista bat eskaintzea eta estereotipoen aurre egiteko moduari buruzko ideiak proposatzea da gure asmoa.

Gaur egun, bizi-itxaropena asko handitu baita, biztanleria oso azkar ari da zahartzen. Bizi-itxaropenaren gorakada hori eragin duten faktoreen artean, honako hauek aipa daitezke:

»»» Faktore demografikoak: heriotza-tasaren murrizketa, jaiotze-tasaren beherakada, adineko biztanleriaren emakumetzea (izan ere, 80 urtetik gorako pertsonen artean emakumeak dira nagusi), eta abar.

»»» Biztanleen bizi-estiloa edo bizi-mailaren gorakada.

»»» Aurrerapen teknologiko eta zientifikoak.

Adineko pertsonen kopuruan izan den, izaten ari den eta, itxura guztien arabera, mundu osoan izango den gorakada hori dela eta, ezinbestekoa da gizarteak ondo ezagutzea biztanleria-talde horren ezaugarriak, ezabatzea urte askotan izan den ikuspegi desitxuratu eta aurreiritziz betea, eta, gizarte esparru desberdinetatik, haien beharrezanez behar bezala erantzutea. Beste era batera esanda: adineko pertsonen erabat integratuta egon behar dute gure gizartean.

## Estereotipoari buruzko definizioa eta balorazioak:

Gertaera baten, gizarte talde baten edo beste zernahi gauzaren inguruan klixer moduan jokatzeko duten ikuskera faltsuak dira estereotipoak. Okerrak eta, jeneralean, mespretxuzkoak dira, eta jokabide diskriminatzaileak eragin ditzakete.

Gizatalde bat osatzen duten pertsona gehienek ezaugarri pertsonalei buruzko ideia gisa definitu izan dira estereotipoak, eta egiazki edo faltsutik zenbat daukaten ez dakigun iritzirik partzialak dira.

Kulturaren eta zibilizazioen historian zehar, pentsalariak, literatur egileak eta zientzialariak –zahartzaroan sartuta egon edo ez–, askotan azaldu dituzte zahartzaroari buruzko beren usteak, beren ebaluazio eta iritzirik. Ebaluazio horiek estereotipo tradizional batzuk eragin dituzte, positiboak edo negatiboak, errealitatearen esparru desberdinen eta zahartzaroaren gorabeheren inguruan: pertsonalak, sozialak, fisikoak, mentalak, jokabidezkoak, afektiboak eta abar.

Hau da, zahartzaroa bi modutan baloratu izan da beti: modu positiboan, batetik, eta modu negatiboan, bestetik. Lehen kasuan, adineko pertsona jakintsutzat hartua da, esperientzia handia duelako, balioen transmititzaile delako, gizarte estatus sendo baten jabea delako, guztiz errespetagarria delako eta besteren iritzietan itzal handia duelako. Bigarren kasuan, berriz, zahartzaroa hainbat gabezia dituen egoeratzat hartua da; adinak atzera bueltarik ez duten galera esanguratsuak ditu berekin.

Zahartzaroari buruzko balorazio negatiboak honako ezaugarri hauek ditu: gorputzeko zein buruko ahalmenak murriztuta edukitzea, ekonomikoki mendeko izatea, sozialki bakartuta egotea eta estatus soziala lehengoa baino txikiagoa izatea. Zahartzaroaren ikusmolde horiek ongi zahartzea zailtzen duten eta adinekoa gizartean behar bezala integratzea eragozten duten mitoak eta aurreiritziak baino ez dira.

Gaur egun, emakumea lan munduan txertatu izanak, banaketek eta dibortzioek, krisiaren ondorioz seme-alabak langabezia egoteak eta gisako beste gertaera batzuek gizartean eragin dituzten aldaketak direla eta, aldatzen hasia da dagoeneko adineko pertsonak familian betetzen duen papera; izan ere, gaur egun, erantzukizun handiko zereginak ematen zaizkio adineko pertsonari, hala nola bere gain hartzea belaunaldi gazteenak zaintzeko eta babesteko ardura, ezagutzak transmititzeko, eta

abar... Hala eta guztiz ere, nabarmena da oraindik ere belaunaldien arteko independentzia.

Honako ondorio hauek atera daitezke gizarte talde desberdinek adineko pertsonen duten gizarte irudia eta adineko pertsonen bere buruz dutena aztertzeko egin diren ikerketa guztiak aintzat hartuta:

»»»» Aztergai izan den gizartea zenbat eta primitiboagoa izan –gizarte industrializatuekin alderatuta–, orduan eta hobea eta positiboagoa da gizarteak adineko pertsonen aurrean erakusten duen jarrera.

»»»» Adineko pertsonen prestigioak erlazio zuzenki proportzionala du herritar kategoria horren barruan sartzen den biztanle kopuruarekin.

»»»» Gazteek adineko pertsonen duten irudia askoz negatiboa da gainerako biztanleek dutena baino.

Egungo azterketek erakusten dutenez, mendebaldeko kulturaren indarrean dagoen zahartzaroari buruzko ikusmoldeak ez du funtsezko oinarririk, ez izateko arrazoirik. Hala ere, zahartzaroari buruzko estereotipoak eta sineste okerrek erro sakonak eginak dituzte oraindik ere gizartean, hala 70 urteko pertsonen artean nola 20koen artean.

Estereotipo eta sineste tradizional eta aldi berean garaikide horiek positiboak edo idealizatuak zein negatiboak izan daitezke, baina negatiboak dira, alde handiz, nagusi. Dena dela, gehien-gehienak okerrak dira.

Zahartzaroari buruzko mito baikor eta idealizatuak balio handiegia eman diote bizitzaren etapa honi, urrezko aroa deitzen. Ikusmolde horren arabera, behin zahartzarora helduz gero, gazte garaiko oldar zentzugabeetatik aske geratzen da pertsona, askatasun osoa eta erabateko lasaitasuna erdiesten du, eta urteetan pilatutako esperientziak diskrezio, zuhertasun eta zentzu gehiago ematen diote.

Zahartzaroari buruzko interpretazio negatibo eta gutxiesgarriak, berriz, adineko pertsonaren gainbehera azpimarratzen dute gehienbat, ikuspegi desberdinetatik begiratuta: kronologikotik, biologiko edo osasunarenetik, psikologiko edo pertsonaletik eta soziologiko edo komunitariotik.

“Kronologiko” estereotipoak bizitako urte kopuruarekin parekatzen du zahartzea, nahiz eta adineko pertsona asko gorputzez zein buruz osasuntsu eta sendo egon eta, aldiz, haiek baino gazteagoak gabezia fisiko nabarmenak izan. Horrek adinaren araberrako diskriminazioa dakar eta adineko pertsonen zorientasuna eta erabateko produktibitatea lortzea eragoz diezake.

Zahartzaroari buruzko estereotipo “biologikoak” edo gogoeta medikoak zahartzeaz duen ikusmoldean inboluzioa eta senilitatea azpimarratzen dira batez ere. Zahartzaroa eta adineko pertsona senilitatearekin parekatzearen ondorioz, zahartzaroa ajez beteriko bizi etapa batekin lotu ohi da, bidegabeki lotu ere. Hala, heriotzaren hurbiltasunaren mendean dagoen ikusmolde horren arabera, zahartzaroan erruz ugaltzen dira gaixotasunak eta nahasmendu psiko-fisiologikoak eta pertsonak osasun laguntzaren beharrean bizi dira erabat, erietxeetan eta adineko pertsonentzako egoitzetan. Aitzitik, ez dira ez gutxi ez ohiz kanpokoak osasuntsu eta sasoiaren dauden adineko pertsonak.

Zahartzaroaren estereotipo “psikologikoak” areagotu egin du aro horretan zentzumenek, arretak, memoriak, ezagutzak, gaitasun edo trebetasunek, nortasunak, izaerak eta gisa horretako beste baliabide psikologiko batzuek gainbehera egiten dutelako ideia eta, hala, indartu egin du zahartzaroa sormen urriak edo sormenik ezak, bakartze intimistak, antsietate eta depresioak, jokamolde zurruneak, arrazoirik gabeko aldarte-aldaketek eta oro har atsekabezko bizipenek markatuta dagoen bizi etapa gisa deskribatzen duen mitoa. Baina ez da ez arraroa ez ohiz kanpoko adineko pertsona sortzaileak, aktiboak eta pertsonalki eta sozialki ongi egokituak aurkitzea.

Zahartzaroaren estereotipo “soziologikoak” adineko pertsonen baliorik eza, bakartzea eta produktibitate eza azpimarratu ditu tradizionalki, bai eta komunitateko gizarte eta harreman arloko interesekiko haustura ere. Orainsuago, zahartzaroa erretiro aldiarekin parekatzeak areagotu egin du adineko pertsonak izan ohi duen irudi gutxiesgarri hori, are gehiago erretiro aldia baliabide ekonomiko gutxiagoko aroa izan ohi dela kontuan harturik.

Kontuz ibili beharra dago estereotipoekin. Izan ere, estereotipoek eta adineko pertsonen une historiko batean edo gizarte jakin batean eskatzen zaizkien gizarte betekizunek adineko pertsonak bere buruaz duen iritzia eta irudia mugatzen dute, bai eta pertsonen, oro har, zahartzaroaz dituzten usteak zedarrizten ere. Zahartzaroaren irudi negatiboak adineko pertsonaren arbuioa ez ezik norberaren zahartzaroarena ere eragiten du. Beraz, adineko pertsonen beren buruaz duten irudia aldagai pertsonal edo biologikoen eraginpean dago, baina baita gizarte jakin horretan eta une horretan indarrean dauden gizarte arauen eraginpean ere.

Zahartzaroari eta adineko pertsonen buruzko mito ezagunen arabera, adineko pertsonen talde homogeneo bat eratzen dute, ezagutzaren eta jakinduriaren gordailu dira, bakarrik edo bakartuta egon ohi dira, gaixorik egoten dira, pertsona hauskorrak dira, besteren laguntzaren mendeko dira, narriadura kognitibo larriak dituzte, deprimituta egon ohi dira, adinarekin pertsona zailagoak eta hertsiagoak bihurtzen dira eta ez dira zahartzaroak halabeharrez berekin dakarren narriadurari aurre egiteko gauza.

Gizarteak zaharrei buruz duen irudia asko aldatu da azken urteotan. Orain baino lehen, 60 urteko pertsonak “zaharrak” ziren eta gaur egun, berriz, 75 edo 80 urteak gainditu arte ez dira halakotzat hartzen. Horrenbestez, adin-tarte horren aurretik dauden pertsonak adineko pertsonak baino ezaugarri positiboagoak eta jarrera bitalistagoak dituztelako ustea da nagusi.

Bestalde, adineko pertsonen bizi-baldintzek hobera egin dute: etxebizitza erosoagoak eta hobeto hornituak dituzte, jarduera soziokultural askotan parte hartzen dute, beren aisialdi-uneak planifikatzen dituzte eta paper aktibogoa jokatzen dute familia barruan zein kanpoan.

Zahartzaroak diziplina anitzeko ikuspegi positibo, eraikitzaile, esku-hartzaile eta ez-idealista baten barruan kokatuta egon behar du. Bizi zikloaren aro bat baino ez da, bizitzako beste edozein alditatik ez oso desberdina, baldin eta estereotiporik eta aurreiritzirik gabeko ikuspegi batetik begiratzen bada. Horren ondorioz, herritar guztiek dute, gizarte politiken bidez, adineko pertsonen zuzendutako jarduketak sustatzeko egin beharra, aktibitate, baliagarritasun eta eraginkortasun sentimenduz hornitutako zahartzaro eskudun baten alde.

Ildo horretan, Nazio Batuetan Erakundeak Zahartzeari buruzko Mundu Biltzarrean aditzera eman zuenez, gure gizarteek bete behar hauek hartu beharko lituzkete beren gain:

»»»» Garai bateko gizarte primitiboetan adineko pertsonen zor zitzaien errespetua, begiramena eta nagusitasuna berriz ere indartzeko ahalegina bultzatzea, eta haien duintasunari eraso egiten dieten estereotipo sozialak alde batera baztertzea.

»»»» Adineko pertsonak bizitza ekonomikoan eta sozialean parte har dezaten sustatzea, lanean jarraitu ahal izan dezaten bermatuz, haiek hala nahi izanez gero behintzat, eta borondatezko jarduerak bultzatuz, haien bitartez baliagarriak senti daitezkeen bai beren buruarekin bai gizarte barruan.

»»»» Bizitza independentea, gorputzez zein buruz funtzionamendu bete-betean, izan dezaten bultzatzea.

»»»» Eritasunei eta portaeran sor daitezkeen gabeziei aurrea hartzea.

»»»» Adineko pertsonaren ongizate fisikoa, mentala, soziala, espirituala eta ingurugirokoa behar bezala zaintzea.

»»» Mendekotasuna eragin ez baizik eta ingurunea kontrolpean edukitzea bermatzen duten egoitzetan bizitzeko aukera eskaintzea beren kasa bizi nahi ez edo ezin duten adineko pertsonentzat.

»»» Gizarte laguntzaren, laguntza psikikoaren edo osasun laguntzaren aldeko politikan aldaketaren bat eragiten duen ekintzak, edozein delarik ere, haren balorazioa egin ahal izateko tresnak izan behar ditu eskura.

Adineko pertsonak ezin dira, inola ere, onenak emanda dauden pertsona ezgai eta gaixotzat edo gizarte talde baztertutzat hartu, ez eta, haien ezgaitasun ustezkoaren azken urteak gozatuz edo etsi onean eramanez, edota haien aisialdia betez, gizartearentzat karga bat balira bezala sostengatu ere. Gizarte bat jakintsua eta eskuduna izango bada, bizitzako azken urteak duintasunez eta bere ahalmenen berme osoz bizitzeko aukera eskaini behar die bertan bizi diren adineko pertsoneri.

Hauek dira zahartze hori arrakastaz gauzatzea bermatzeko bete beharreko ongizate arlo espezifikoak: alor klinikoak, alor funtzionala, alor mentala eta alor soziala. Lau arlo horiek ahalik eta funtzionamendu baldintzarik onenetan begiratu beharko lirateke.

Zahartzaroari ongizate estatuaren ikuspegitik eta orain arte lan honetan aipatutako alderdietatik begiratzeak adineko pertsonen behar besteko arreta jaso dezaketela eta jaso behar dutela onartzea dakar berekin, eta arlo guztietan, gainera: osasunarenean, ekonomiarenean, heziketarenean eta gizartearenean.

Adineko pertsonen bizi kalitatea, produktibitatea eta bizi itxaropena handitzea da horren helburua. Kontua ez da bizitzari ute gehiago ematea, baizik eta bizitza gehiago urteei.

## 2. Adineko pertsoneri eragiten dizkieten estereotipoak eta mitoak.

Gizarteak adineko pertsoneri buruz osatu duen irudiak eragina du pertsona horien eta besteen arteko harremanetan. Gogoan hartu beharra dago, beraz, hurbileko gizarte inguruneak (sendiak, lagunek...) adineko pertsonaz duen pertzepzio sozialak jokatzen duen papera eta nola eragiten dion pertzepzio horrek norberak bere buruaz duen irudiari.

Zahartzaroari buruzko uste ustel eta aurreiritzi asko zabaldu izan da historian zehar, eta hori dela eta, zahartze prozesuan eragin handia izan dute betidanik berak bakarrik betetzen diren profeziek; ez alferrik, haien jokabideari eta haiengandik espero zitekeenari buruz aurrez asmatutako ideien biktima bihurtzen zituzten adineko pertsonak.

Adineko pertsonen haiei buruzko mito eta estereotipo asko, gehienak negatiboak, jasan behar izan dituzte historian zehar. Orain, beraz, haiek hain sakon markatu dituzten mito eta estereotipo horiei aurre egitea da gure eginbeharra.

Delako estereotipo horiek hiru multzotan bana daitezke:

## 2.1. Adineko pertsonen adinarekin eta osasunarekin loturiko estereotipo eta mitoak

»»»» “Zaharkeria” terminoa: termino arrunta da gure artean eta adinekoen kontrako aurreiritziz, arbuio jarrerez eta diskriminazioz betea azaltzen da beti gizartean. Termino horren bidez multzo bat berean sartzen dira adineko pertsona guztiak eta bereizkuntza bat egiten haien eta gainerako biztanleen artean.

Adineko pertsona batzuek –hezkuntza maila handiagokoek, normalean– bere egiten dute terminoa, baina beste zentzu batean, adin bereko beste pertsona batzuei aplikatzeko, “zaharrak besteak dira” iritzita.

»»»» “Zahartze kronologikoaren” mitoia: jeneralean urte kopuruaren arabera neurtzen dugu gizabanakoa. Aitzitik, baditugu 80 urteko gazteak eta baditugu 45 urteko “zaharrak” ere. Izan ere, adineko pertsonak aktibo eta parte-hartzaile izaten jarraitzen dute.

»»»» “Zahartzearen maskararen” mitoia: sentipen hori sortzen da batzuetan adineko pertsonarengan. Gorputza zahartuz doa baina pertsonak adinik gabea sentitzen du bere burua. Hala, gorputz zahartu batean harrapatuta egotearen sentipena izaten du batzuetan adinekoak.

»»»» “Autonomia galeraren” mitoia: adineko pertsona gehienak autonomoak dira, ordea, beren kasa moldatzeko gai eta independenteak.

»»»» “Senilitatearen” mitoia: memoriaren eta arretaren galera, nahasmendua eta depresioa agertzean nabarmentzen da mito hau. Gaur egun, ordea, atzean uzten ari gara “zahartzearen eredu defizitariora”.

»»»» “Adineko pertsonak ikasteko gauza ez” direlako mitoia: gizaki orok, ez bakarrik adineko pertsonak, paira dezake, neurri handiagoan edo txikiagoan, ikasteko gaitasunaren galera. Narriadura fisikoak ez du zertan ekarri adimenaren narriadura.

»»»» “Zahartzaroak ezinbestean zoritxarrekoa” izan behar duelako mitoia: zahartzaroak berekin bertan behera utzia izatea, mina, gaixotasuna eta urteengatiko hondamena omen dakarrelako mitoia. Aitzitik, denok dakigu bozkarioz, erabateko zorionez, argitasunez eta ongizatez beteriko aro bat izan daitekeela.

»»»» “Eritasunaren” mitoia: sarritan eritasunaren sinonimotzat hartzen dugu zahartzaroa. Aitzitik, gaur egun badakigu bizi itxaropena duela urte gutxi pentsaezinak ziren mugetara iritsi dela eta osasuna eta eritasuna ez direla inoren ondasun.

## 2.2. Gizarte arrazoiek eragindako estereotipoak eta mitoak.

»»»» “Produktibitate ezaren” mitoia: gizakia, behin erretiroa hartuta, ez-produktibotzat hartzen da, ez-kontsumistatzat, ez-baliagarritzat, gizartearentzat zama baino ez balitz bezala.

»»»» “Gizartearekiko konpromisorik edo loturarik ezaren” mitoia: adineko pertsona bizi interesetatik at bizi den pertsona bezala hartzen da, zirkulaziotik kanpo balego bezala.

»»»» “Gizartetik bereizita” egotearen mitoia: adineko pertsona familiatik bereiz eta gizartetik at bizi dela uste dute askok.

Edota adineko pertsonen interes gutxiago dutela “sexuarekiko”: alderantziz da ordea, bai gaitasun emozionala bai maitatzeko gaitasuna handiagoak dira aro horretan.

»»»» “Ikasteko ezintasunaren” mitoia: gaur egun ezaguna da adineko pertsonen beren gaztaroan beharbada ikasterik izan ez zituzten gauzak ikasteko gogoia dutela, eta hori da, hain zuzen, hirugarren adinekoentzako ikaskuntza eskolak eta helduentzako etengabeko ikaskuntzarako ikastaroak hainbeste ugaltu izanaren arrazoia.

»»»» “Kontserbadoreak” direlako mitoia: adineko pertsona ez omen da aldatzeko eta egoera berrietara egokitzeko gauza. Aitzitik, gaur beste inoiz baino gehiago, adineko pertsonen ikaskuntza eta kultura bilatzen dute zentzu guztietan, gizarte teknologiko eta aldakor honek berekin dakartzan aldaketekin bat egin asmoz.

»»»» El mito del “conservadurismo”: egia da adineko pertsona kontserbadorea dela, hitzaren zentzu onean. Ez alferrik, adineko pertsona tradizioen eta egiten jakitearen gordailu da, baina egia da ere badakiela garai berrietara egokitzen, gogo irekitasun handiz.

»»»» “Zahar guztiak berdinak” direlako mitoia: adineko pertsona talde homogeen baten barruan balego bezala sailkatu ohi da eta denok dakigu gaur egun ez dela gauza bera 65 urteko pertsona bat eta 70 urteko edo 80 urteko beste bat. Hirugarren adinak kolektibo zabal eta, beraz, nahiko heterogeneo bat hartzen du bere baitan.



## 2.3. Izaerarekin eta nortasunarekin loturik dauden estereotipoak.

»»»» “Baretasunaren” mitoa: nahiz eta, itxuraz, ezaugarri positiboa izan, lurreko paradisuaren era idilikoan bizi den pertsona bihurtzen dugulako adinekoa, denok dakigu adineko pertsonak joera handiagoa duela eri egoteko, estresak joa gertatzeko eta bakardaderako.

»»»» “Haurtasunaren” mitoa: sarritan adineko pertsonak bigarren haurtzaro bat bizitzen ariko balira bezala hartzen ditugu, eta halakoetan “haurrak bezalakoak dira” esan ohi dugu askotan.

»»»» “Jenio txarraren” mitoa: askotan pentsatzen dugu adineko pertsonak pertsona serioak eta, beraz, irribarre egiteko gaitasunik gabeak izan behar dutela, eta, hala, beti haserre eta garai berrietara egokitu ezinik bizi den betiereko “erretxina” ikusten dugu haiengan.

## 3. Adinkeria:

Adineko pertsonak, adinekoak izateagatik bakarrik, oraindik ere pairatu behar izaten dituzten estereotipoak edo aurreiritzizko jarrerak egiten die erreferentzia termino honek.

Hauek dira adinkeria oinarria osatzen duten estereotipoen ezaugarri nagusiak:

1. Estereotipoak ezaugarri bakan batzuei buruzko ikusmolde guztiz gehiegizkoa eskaintzen du.
2. Estereotipoetako batzuk asmatuak dira, beste batzuek ez dute egiazko oinarririk, eta, horrenbestez, egia zatiren bat duten portaera joera batzuekin duten loturagatik baloratzen dira arrazoizkotzat edo zentzuzkotzat.
3. Estereotipo negatibo batean, ezaugarri positiboak isildu egiten dira, edo ez dira behar beste adierazten.
4. Estereotipoek ez dituzte islatzen ez gehiengoak partekatzen dituen joerak, ez pertsonak izan ditzaketen bestelako ezaugarri positiboak.
5. Estereotipoek ez dute nabarmentzen dituzten joeren izateko arrazoiari buruzko inolako informaziorik eskaintzen.
6. Estereotipoek ez dute aldaketarako biderik ematen.
7. Estereotipoek ez dute errazten gizabanakoen arteko aldakortasunaren behaketa, eta hori bereziki garrantzitsua da adineko pertsonen kasuan, adineko pertsona batzuen eta besteen artean dauden diferentzia handiak direla eta.

Adinkeria da, adituen ustez, gizarte honetako diskriminazio edo bereizkeria mota nagusia, arrazakeriaren eta sexismoaren ondoren.

Hurrengo taulan, ezkerreko zutabearen estereotipo ohikoenetako batzuek adierazten dira; eskuinekoan, berriz, zahartzaroan benetan gertatzen diren gertaerak.

### 3.1. Adineko pertsonak: mitoak eta errealitateak

NOLA IKUSTEN GAITUZTEN	NOLAKOAK GAREN
Gizarteari inolako ekarpenik egiten ez diogun zama gara	Zaharrekin solidarioak izan gara eta gure seme-alaben euskarri aktiboak gara
Eragozpen bat baino ez gara gizartearentzat	Gizarteko gainerako kideenak bezalako kezkak ditugu (politika, balioak, lana, familia...)
Zaharrak eta hauskorak gara	Mugak ditugu, gizarteko gainerako sektoreetako kideek bezalaxe
Tratatzen zailak gara eta beste batzuen mende bizi gara	Desberdinak gara, baina gizarte bizikidetzako balioak partekatu nahi ditugu
Pasiboak gara gure ingurunean gertatzen denaren aurrean	Gizartean paper aktiboa jokatzeko errebendikatzen dugu

Emaitza kontrajarriak aurkitzen ditugu ere adinkeriazko sinestean eta errealitatearen artean, adineko pertsonen trebetasun funtzionalak direla eta. Hala, errealitateak dio 65 urtetik gorako biztanle gehienek ez dutela inolako laguntzarik behar eguneroko bizitzako lanak egiteko, baina biztanleriaren bi herenen ustez, “65 urtetik gorako pertsona gehienek besteren mendean bizitzera behartzen dituzten ezintasunak dituzte”.

Adineko pertsonen inguruan oso zabaldua dagoen beste mito batek dioenez, adinekoak sakon errotuta daude beren ohituretan eta ez dira trebetasun berriak ikasteko edo arazoei aurre egiteko estrategiak bereganatzeko gauza. Hala ere, estereotipo hori ukatzen duten emaitzak aurkitu izan dira, adineko pertsonen, osasunari buruzko informazioa lortzeko, teknologia berrien zenbaterainoko erabilera egiten duten aztertzean. Adituen ustez, informaziorako sarbidea erraztuz gero, adineko pertsonen, osasunari buruzko informazioa lortzeko orduan, adin ertainekoek eta gazteek adina erabiltzen dituzte bitarteko informatiko eta telefonikoak, eta are haiek baino gehiago ere, informazioa liburuetatik atera beharra dagoenean.

### 3.2. Adinkeriak adineko pertsonengan dituen ondorioak

Adineko pertsonen bizitza nagusi den irudi negatiboa –adineko pertsona batek zer egin behar duen eta zer ez definitzen duena– bereganatzeko eta irudi horren arabera jokatzeko joera dute. Adineko pertsonen gaitasun fisiko eta mentalak gutxiesteak independentzia galera, desgaitasun handiagoa, depresio maila handiagoa eta heriotza goiztiarra ere eragin ditzake bestela bizimodu produktiboa, gogobetekoa eta osasungarria izango luketen pertsonengan. Egoera hori deskribatzen duen printzipioari “bera bakarrik betetzen den profezia” esaten zaio. Delako profeziak mendekotasuna duten pertsonen zaintzaile informalekin egindako azterketen bermea dauka eta bera da, adituen ustez, gaur egungo gehiegizko desgaitasuna eragiten duen mekanismo nagusietako bat. Pertsonen zahartzeaz duten pertzepzioaren garrantzia argi eta garbi frogatua izan da duela gutxi. Dirudienez, zahartzeari buruzko pertzepzio positiboa duten pertsonak zahartzearen irudi positibo hori ez dutenak baino 7,5 urte gehiago ere bizi dira.

Adinkeriak adineko pertsonengan duen eraginaren azterketak –batez ere laneko testuinguruan egin da delako azterketa– argi eta garbi erakutsi du adinkeriak adinkeriazko diskurtsoak, adinkeriazko jarrerak eta adinean oinarritutako praktika baztertzailerak dakartzala berekin. Itxura guztien arabera, jokabide horiek gutxitu egiten dute autoeraginkortasun sentimendua eta errendimendua, eta handitu, berriz, estres kardiobaskularra. Bestalde, adineko pertsonen kontrako tratatu txarrekin ere lotu izan da adinkeria.

Adimen osasunari dagokionez, adinkeriazko jarrerak indarrean mantentzeak arazo psikologikoak dituzten adineko pertsonen eskaintzen zaien arreta behar baino urriagoa izatea dakar neurri handi batean. Hala, duela gutxi egindako azterketa batean aurkitu zenez, diagnosi psikiatriko baterako irizpideak betetzen zituzten adineko pertsonen % 49 baino ez zegoen diagnostikatua. Gainera, arazo psikologikoak zituzten adineko pertsonen % 17tik 38ra bitartekoak baino ez zuen arazo horiei zegokien tratamendu espezifikoa hartzen. Emaitza horiek, itxura batean, agerian uzten dutenez, adineko pertsonen arazoei buruzko aurreiritziak egon badaude, eta aurreiritzi horiek eragina dute, nonbait, adineko pertsonen pairatzen dituzten arazoen inguruan osasun arloko profesionalen egiten dituzten diagnosien zuzentasunean.

Zahartze prozesuan depresioa eta tristura gauza normalak direlako uste okerrak zaildu egin dezake edo erabat eragotzi pertsona batek depresio diagnostikoa jasotzea eta, beraz, behar bezala artatua izatea.

Diagnostikoak egiten direnean, adineko pertsonen artean pertsona gazteagoen artean baino sarriago ageri dira dementzia bezalako diagnostiko organikoak. Adineko pertsonen adimen nahasmenduak tratatzeko orduan, medikuntzaren profesionalen, oro har, sendagaiak errezetatzen dituzte, eta horregatik da adimen osasuneko profesionalen eskuetara iristen direnen kopurua txikiagoa adineko pertsonen artean pertsona gazteen artean baino.

Adinkeriazko jarrerak, bestalde, eragina izan dezakete adineko pertsonak erakunde publiko zein pribatuetan tratatuak izateko moduan. Hala, adineko pertsonentzako egoitzetan erabiltzen diren komunikazio ereduak aztertuta ikusten denez, adibidez, eredu horiek huts egiten dute erabiltzaileen afiliazio eta gizarte laguntzarako beharrak errazteko orduan. Horiek horrela, oso normala da profesionalek, beren aldetik, “hizketa eredu” deritzonera edo “haurrei bezala hitz egitera” jotzea. Adineko pertsonen haurrak balira bezala hitz egiteak edo modu paternalista batean tratatzeak, ebaluazio eta interbentzio prozesuetan eragin kaltegarria izateaz gainera, mendekotasunezko jokabideak edo jarrerak agertzea eragin dezake, modu inkontzientean bada ere, bai eta pertsonen bakartzea eta depresioa sustatu ere. Horren ondorioz, egoitzetan bizi diren adineko pertsonen egoera fisiko, kognitibo eta funtzionala areago murgil liteke ohiko gainbehera espiral zoroan.

### 3.3. Nola jokatu adinkeria murrizteko?

Adinkeria murriztuko bada, aldaketak egin behar dira hura iraunarazten eta betikotzen duten sistemetan, hau da, hedabideetan, herri kulturaren, instituzioetan, gobernuetan... Eta horretarako, ezinbestekoa izango da adinkeriazko ideia eta jarreraren eragina murriztera zuzendutako programen diseinua eta ezarpena aintzat hartuko duten esku-hartze politikak bideratzea. Aldaketa horien bitartez, adineko pertsonen onura bikoitza lortuko lukete: osasun egoera hobea, batetik, eta independentzia handiagoa, bestetik. Gainera, kolektibo horren osasun arretak sortzen dituen medikuntza eta gizarte gastuak murriztu egingo lirarteke horrela.

Adinkeria gutxitzeko beste neurri bat adineko pertsonen eta haien familien prestakuntza eta heziketa maila jasotzea izango litzateke. Ildo horretan, hainbat azterketek agerian utzi dutenez, “adinkeriazko” jarrerak aldatzea posible da.

Familien gaineko esku-hartzea behar-beharrezkoa da; izan ere, nahiz eta adinekoen arazo psikologikoak tratatzeko programak egon badauden, programa horiek, familian bertan ere adinkeriazko jarrerak egoten direla kontuan izan ezean, ez dira behar bezain eragingarriak izango.

### 3.4. Ondorioak.

Jarrera horiek gizartean bertan ageri dira asko eta asko, eta beraz, zer egin handia dago oraindik ere alor horretan. Hori dela eta, adineko pertsona gizarte honen garapenaren eragile beharrezko eta baliotsu gisa aurkeztuko duten arduradunak behar ditugu.

Hala, adinkeriak gizartean, oro har, eta lanbide heziketan, bereziki, duen presentzia murriztera zuzendutako politikak eta jarduketak sustatu beharra dagoela nabarmendu beharko litzateke. Jarduketa horien emaitzak funtsezkoak izango dira adineko pertsonen osatzen duten biztanleria taldean ongizate maila hobea sustatzeko.



## 4. Estereotipoak aldatzea.

Giza zahartzeari buruzko azken azterketetan behin eta berriz agerian geratzen ari denez, egitura, antolaketa eta harreman arazoak daude belaunaldi desberdinen artean, eta baita hedabideen eta gizartearen artean ere, eta hori eragozpen handia izan daiteke adin talde horren aldeko begirunezko jarrerak eratzeko orduan.

Adinekoen bizitza hobetzeko egin diren aurrerapenak ez dira ondo ulertuak izan eta hori beste inon baino nabarmenagoa da nerabe eta gazteek elkarrekin partekatzen dituzten estereotipoetan. Izan ere, nerabe eta gazteek adineko pertsonen duten irudia jarrerak eta ohiturak zentsuratu eta mugak jartzen dizkien pertsona autoritario batena da. Irudi horiek zahartzeari buruzko uste usteletan oinarrituta eraiki dira. Baina nerabe eta gazteek informazio egokia jasoko balute, prestakuntza prozesuaren oinarritzko aldietan batez ere, uste horiek aldatu egin ahal izango lirateke, horrek berekin lekarzkeen zailtasunak zailtasun.

### Zer eskatzen diegun

#### Adineko pertsonen:

...beste belaunaldi batzuekin elkarlanean parte hartzea eta parte hartze proaktiboa izatea gizarte hobekuntzarako jarduketetan: adineko pertsonak beren belaunaldiko zirkulutik atera daitezen, batzuk eta besteak elkar aberats gaitzen, gizarte osoa aberats dadin. Parte-hartzaileak izan behar dugu, eskubide osoko herritar gisa. Bizitzak erakusten digu pertsonok gogotsuago hartzen dugula geure gain guk geuk aurkitutakoa. Zerk kezkatzen gaitu? Zer sentitzen dugu? Zein dira gure arazoak? Zein guk nahi ditugun irtenbideak?

#### Gizarteari:

...adineko pertsonen kolektiboari buruzko beste irudi bat ematea hedabideetan: biztanleriaren zahartzeari buruz hedabideetan zabaltzen diren ideiak, mezuak, manifestuak eta gainerako aldarriak bateragarriak izan daitezela benetako aurrerapen politiken garapenarekin. Adineko

pertsonen kolektiboari buruz dauden estereotipoetatik urrun egongo den nortasun bat bilatzen laguntzea. Adineko pertsonen kontrako tratu txarrak, haienganako axolagabekeria edo tratu desegokia arazo ikusezinak dira gaur egun gizartearentzat. Ahalegin guztiak egin behar ditugu adinekoak bakarturik edo babesik gabe ez uzteko, haiei begirunea ez galtzeko, eta haien duintasuna ez bortxatzeko.

## Erakundeei:

...Adineko Pertsonen Parte hartzerako Plan Integrala prestatzea eta aplikatzea: Plana Eusko Jaurlaritzarekin batera sustatu eta garatu behar da, adineko pertsonak, haien konkista sozialei eragiten dieten espazioak mantentzeko eta eraldatzeko ezinbesteko aktibo gisa, gizartean ikusgai izan ahal izateko.

...Adineko Pertsonen Institutua sortuz erakundeen aitortza jasotzea: adineko pertsonak gizarte esparru guztietan ahalduntzea eta parte hartzea bultzatzeko organismo publikoa da Adineko Pertsonen Institutua. Adineko pertsonen aldeko politika publikoak bultzatzean eta gizartea bere osoan sentibilizatzean jartzen du batez ere arreta. Koordinazio sozio-sanitarioa edo bizitza osoko ikaskuntza bezalako gaiei ekitea da, besteak beste, haren helburua.

Hori da kolektiboari buruzko mito faltsuak eta usteak eraisteko modu bakarra.

## 4.1. Belaunaldien arteko heziketaren garrantzia.

Belaunaldien arteko harremanak garrantzi handikoak dira heziketa prozesuan, adineko pertsonak portaera eredu gisa balio baitezakete, hurrengo belaunaldietako kideei arauak, jarrerak eta balio moralak transmitituz. Oro har, eta logikoa den bezala, lehenengo gizarte harremanak familia inguruan izaten dira. Sarritan aitona-amonak dira haurrek tratatzen dituzten pertsonarik adintsuenak. Harreman horretan bi norabideko elkarreragina dago; izan ere, bi aldeak daude inplikaturik eta biek jasotzen dituzte harreman horretatik eratortzen diren ondorio positiboak: aitona-amonak laztantasia, ulerkortasuna, artak eta abar eskaintzen dituzte, eta, aldi berean, konpainia, maitasuna eta entretenimendua jasotzen dute iloben partetik. Belaunaldien arteko harremanak atsegin emateak dira bizitzaren edozein etapatan eta, aldi berean, pertsona bere osotasunean garatzea ahalbidetzen dute.

Harremanak, oro har, eta belaunaldien arteko harremanak, bereziki, honako balio hauetan oinarritzen dira:

»»»» **Elkar mendekotasuna:** pertsonak elkarrekin partekatutako erantzukizun sentimendu bat esperimendatzen dute.

»»»» **Elkarrekotasuna:** harreman horietan parte hartzen duten guztiek laguntza eman zein jasotzeko, irakatsi zein ikasteko aukera dute.

»»»» **Balio indibiduala:** harreman horietan parte hartzen duten guztiek begirunez eta arretaz tratatuak izatea eta berdintasunezko eskubidea izatea merezi dute.

»»»» **Aniztasuna:** adin talde desberdinen arteko elkar aditzea sustatu behar da.

»»»» **Inklusioa:** harremanek komunitateko kide guztientzat izan behar dute baliagarri; kide bakoitzaren bizimodua hobetuz, komunitate osoaren bizimodua hobetzen da.

»»»» **Berdintasuna:** harreman horietan parte hartzen duten guztiek eskubide berdintasunean egiten dute lan elkarrekin, bakoitzaren adina gorabehera.

2002ko apirilaren 8tik 12ra, Madrilen, Nazio Batuen ardurapean antolatzen Zahartzeari buruzko Bigarren Mundu Batzarraren Adierazpen Politikoaren 16. artikulua honela dio: «Belaunaldien eta belaunaldi arteko elkarten arteko elkartasuna sendotzeko beharra dagoela uste dugu, adinekoen eta gazteen premia partikularrak kontuan hartuz eta belaunaldien arteko harreman solidarioak sustatuz».

Illo horretan, Belaunaldien arteko Programak oso tresna egokia dira belaunaldien arteko harreman solidarioa, “belaunaldien arteko elkartasuna” izendapenean, sustatu eta sendotzeko. Hauek dira elkartasun horren ezaugarriak: laguntza, babesa, lankidetzeta eta elkarrekotasuna. Programa horien arabera, gainera, elkartasunak belaunaldi guztien elkarrekiko jardura izan behar du, eta ez noranzko bakarrekoa.

Belaunaldien arteko harremanak, solidarioak badira, laguntza handikoak izango dira bizitzako une garrantzitsuetan, eta lotura sozial eta emozional sendoak sortuko dituzte.

Ikuspegi horretatik begiratuta, badira premia batzuk belaunaldien artekotasunean baino ase ezin direnak, belaunaldi bakoitzak bere idiosinkrasia eransten baitio trukeari, harremanaren aberasgarri.

Familia bateko baliabideak familia bereko belaunaldien eta kideen artean eskualdatzeko moduak bizikidetzeta motan, hurbiltasunean eta harremanen maiztasunean oinarritzen dira batez ere. Euskal Herriko adineko pertsonen % 31,3 seme-alabekin bizi da eta % 53,2 seme-alaben bizitokitik bost kilometroko tartean. Hurbiltasuna oso tresna baliagarria da belaunaldien arteko transferentzietan. Izan ere, hurbiltasun horri esker, artak emateko ahalmena oso handia izan daiteke, familia loturak, tradizio kulturalari jarraituz, sendo mantentzeko, eta are urrutiko intimitate bat sortu ere, aldi berean autonomia eta independentzia eskainiko duena, baina laguntza materiala eta emozionala hurrean izango delako ziurtasun eta segurantziaarekin, beti ere.

Adineko pertsonen gizarte eta kultur ondasunetarako sarbidea indartzen jarraitzeko premia alde batera utzi gabe, gizarte kohesioa eta belaunaldien arteko lankidetzaz hobetzea izango da datozen urteotako helburu nagusia.

## 4.2. Datu esanguratsu batzuetatik ateratako ondorioak.

Hona hemen datu esanguratsu batzuetatik atera ditugun ondorioak. Adibidez, nerabeek adinekoen taldea kokatzen duten adina 65 urteetatik 60 urteetara egin du behera. Adinekoei buruzko Adjektiboen Inbentarioan (AAI) sartutako dimentsioetan dauden gorabeheri buruzko hipotesiari dagokionez ere, gorabehera esanguratsuak aurkitu ziren, espero zen norabidean denak. Gorabehera horiek eta beste batzuek argi eta garbi berresten dute gizonezko eta emakumezkoek berdin jokatzeko dutela adinekoei buruzko estereotipoen aurrean; eta, horrenbestez, kontrakoa zioten beste lan batzuk gezurtatuta geratu dira.

Beste emaitza sorta batzuek iradokitzen dutenez, adin desberdineko belaunaldien arteko interakzioa areagotuko duten gizarte ekintzak sustatzea garrantzi handikoa den bezala, lotura afektiboak sortu eta sendotuko dituzten estrategiak sustatzearen garrantzia ere kontuan hartzekoa da.

Ez zen gauza bera gertatu esku-hartze proposamenarekin. Izan ere, proposamenetako batzuk baino ez ziren baieztatu, esku-hartzearen iraupenarengatik, beharbada, ez baitzen egokia izan, eta baita lortutako emaitzak etengabe sendotzeko beharrari jarraipena emateko ekimenik ezagatik ere. Emaitzak horiek baieztatzen dutenez, jarrerak aldatzeko programek kontuan hartu behar dute bai aldaketa epe motzean lortzeko egin beharreko lana bai aldaketa epe luzean mantentzeko egin beharrekoa ere.

## 4.3. Osasun koordinazio eraginkorra: etika medikoaren bidez estereotipoak eraistea.

Noiz hasten da gizakia zahar izaten? Urte kopuruaren kontzeptu kronologikoa da erabiliena; hala ere, bere baitan mailaz mailako prozesu bat daraman kontzeptu bat da zahartzea. Hori dela eta, aurre egin beharreko erronka nagusietako bat, adineko pertsonen berdintasuna eta zoriontasuna lortzeko bada, imaginario kolektiboan finkatuta geratu diren alderdi subjektiboak ezabatzea da, zahartzeari eta zahartzaroari buruzko ideia oker askoren erantzule baitira.

Biztanleriaren gogoan ereindako aurreiritzietatik zahartze prozesuaren kontrako jarrerak sortzen dira gero. Ildo horretan, osasunaren

profesionalek, familia medikuek eta geriatriako adituek bizitzaren aldi horretako osasun hornitzaile gisa jokatzeko duten papera funtsezkoa da. Adineko pertsonak, bizitzaren etapa horretarako behar bezala –gorputzez zein buruz– prestatuta ez badaude, kultura, gizarte eta medikutzan estereotipoetan harrapatuta sentitzen dira eta ez zaie aurretik izendatu zaien papera “bete” beste aukerarik geratuko.

Estereotipoek zahartze pasibo moduko batera eramaten dezakete pertsona. Kasu horretan, adineko pertsonak ez du bere burua balioesten, ez zaintzen ere, ez du bere ahalmenetan sinesten, bakartuta bizi da, ez da zoriontsu sentitzen, ez da bere buruaz arduratzen eta pentsamendu ezkorrak ditu. Zahartzearen ideia hori depresioa garatzeko arrisku faktoreetako bat da adineko pertsonen artean eta, beraz, gizarte interesekoa izango da depresioari aurre hartzeko programa bat diseinatzea. Zahartzeari buruzko uste faltsuak aldatzea eta, horrela, adineko pertsonak gorputzeko zein buruko pasibotasun portaeretan eror daitezkeen saihestea izango da programaren helburua.

Behin fisikoki behera etorri gero, adineko pertsonak jada ez du betetzen gizarteak “edukitzearen” inguruan –hots, gorputz edertasuna, botere fisikoa, ezin konta ahala gauza baliotsu edukitzearen inguruan– jasoa duen eredia. Adinekoa jada ez da produktiboa, hau da, ez da baliagarria. Teknologia aldakorrek ordezkatzen ditu, gero eta gehiagotan, “aiton-amonon ipuinak”, bizitzako esperientziez eta amultsutasunez hain beteak. Gaur egun haurrek arreka gehiago eskaintzen diote telebistari, ordenagailuari eta bideoei. Bestalde, adinekoek adierazten eta gogorarazten digute denborak errukirik gabe egiten duela aurrera eta ez dagoela hari ihesi egingo dion izaki bizidunik, eta horrek, lehenik eta behin, enbarazu egiten du, eta, gero, larridura sortzen du, zahartzeari eta heriotzarekiko beldurra, eta beldurrak etsakeria eta ukapena dakar berekin. Begiak ixten ditugu beldurra sortzen duen eta, neurri handi batean, ezjakintasunak eragina den horren aurrean. Eta ez dezagun ahaztu gizartearen barruan, eta gizarte horrek berak prestatuta, osasunaren profesionalak daudela.

## 4.4. “Bizitza osoko ikaskuntza”, estereotipo negatiboak ezabatzeko prozesu gisa.

Gerontologia modernoaren azterketetatik abiatuta, hezkuntza mugimendu berri bat ari da zabaltzen mundu osora, benetako erronka bat gu guztiontzat: heziketa iraunkorrarena; hau da, gizakiaren ikaskuntza eta heziketa bizitza osoan zehar luza daitekeelako eta ikasteak produkzioaren esanetara bakarrik egon behar ez duelako ideia. Beraz, orain arte uste izan denaren kontra, ez da egia adineko pertsonen ikasteko ezintasuna dutenik adimen narriadurak kontzeptu berriak asimilatzea eragozten duelako edo, gaur egungo hitzetan esateko, garunak informazio eguneratua grabatzeko ahalmenik ez duelako. Egia da urteekin neurona kopuruak behera egiten duela, baina milaka miloi direnez, garunak badu non aukeratu. Beraz, ikaskuntza prozesua bideragarria da gizakiaren bizitzaren etapa horretan

ere; hori bai, gaztearena ez bezalako erritmo batean eta beste metodologia bat erabiliz.

Egia da, kasu askotan, adineko pertsona baten ikaskuntza prozesua pertsona gazte batena baino motelxeagoa eta zurruxeagoa izan daitekeela, sarri samarretan adinekoak kontzentratzeko ahalmena galtzen duela eta, inoiz ere, narriadura kognitibo minimo bat izan dezakeela, depresio koadroren bati lotua gehienetan. Litekeena da adineko pertsonak adimen arintasuna galtzea –hau da, erreakzio denbora edo azkartasuna, ez ordea trebetasunak–, eta baita, kasu batzuetan, beste funtzio batzuekin loturiko abileziak: arreta, kontzentrazioa, memoria, idazketa, kalkulua... baina galeraren arrazoia ohitura faltari egotzi behar zaio, hau da, denbora askoan funtzio horiek erabili gabe egon izanari.

## 4.5. Estereotipoak aldatzeko oinarrizko kontzeptuak, gorputzeko zein buruko osasunari dagokionez:

1. Zahartzea bizitzaren aldi bat da, beste bat, aldaketa pertsonalak eta sozialak egin beharra eta gizabanakoaren egokitzapena eskatzen duena.
2. Osasun alorreko langilea gizartean, zahartzearen inguruan, hain zabaldua dauden aurreiritziak, mitoak eta gezurak gainetik kentzeko beharraz jabetu behar da eta hala jakinarazi behar die hori adineko pertsonari.
3. Bizi esperientzien kohesio sentimendua osotasun batean sendotzen lagundu behar da kolektiboki. Osotasun horretan pertsonak gizabanako bakar gisa ezagutu behar du bere burua bizitzaren aldi guztietan, bere nitasunaren zentzua indartuz eta bere nortasuna denboran zehar mantenduz.
4. Hainbat trebetasun garatu behar dira 60 urtetik gorako biztanleen artean, ezbeharrak gainditu, egoera berrira egokitu eta galera aldi hori modu positiboan eralda dezaten. Finean, esanahiz beteriko bizitza produktibo bat izan dezaten.
5. Zahartzeak jenero perspektibaren beharra dauka, errealitate hori zertan den hobeto ulertu ahal izateko. Hala, talaia horretatik begiratuta, gizon eta emakumeon zahartzeko moduari eragiten dioten eragozpenak eta desberdintasunak egon badaudela eta jeneroan oinarrituta daudela aitortu behar dugu.
6. Familia medikuek, geriatriako espezialistek eta adinekoen arretarako zerbitzuekin nolabaiteko lotura duten guztiek, komunitateko erakundeekin elkarlanean, ahaleginak egin behar dituzte adinekoen eta beste pertsona batzuen, talde eta erakundeen arteko loturak sustatzeko eta, hala, adinekoei zerbitzuetarako, kulturarako eta aisialdirako sarbidea errazteko, bizi kalitate hobe baten mesedetan.

7. Profesional guztien eginbeharra da hainbat gairi buruzko ezagutza sakontzea, hala nola etika medikoa, generoaren teoria eta gizarte soziologiari buruzkoa, profesional horiek hirugarren adineko pertsonak artatzen egiten duten lana eraginkorragoa izan dadin. Izan ere, adineko pertsonak ez dira gaixo gisa hartu behar, benetan gaixorik ez badaude. Behar-beharrezkoa da gizarte estereotipoak alde batera bazter ditzagun, denborarekin aldatuz joaten baitira, eta zahartzea eginkizun berri baten ikaskuntza gisa ulertaraztea lor dezagun.

## 4.6. Adineko pertsonak hedabideen ikuspegitik aztertuta.

Kultura bakoitzak adinekoei buruzko irudi jakin bat eraikitzen eta transmititzen du, kultura horretan bete beharra duten zeregina izendatzeaz gainera. Gure gizartean, hedabideek –irratia, telebista, egunkariak– adinekoei buruzko irudi negatiboa transmititu izan dute, jeneralean behintzat, gizarte honetan haiek berek sortu dituzten estereotipoak baliatuz horretarako. Estereotipo horietako gehienek, gainera, galeraren eta ezintasunaren ideia horretan jartzen dute arreta, adineko pertsonen bizitza aktiboari buruzko ikuspegia mugatuz eta pobretuz.

Gizarte jakin bateko adineko pertsonenganako jarrerak oso lotura estua dute gizarte horrek berak adinekoei buruz proiektatzen duen irudiarekin, eta irudi hori, aldi berean, adineko pertsonak gizarte horretan duten posizio sozialarekin dago lotua.

»»» Pentsak, inoiz, adineko pertsona ospetsu baten aipamena egitean batez ere, konnotazio positiboaz beteriko ikuspegi bat eskaintzen digu: haren eskarmentua dela, haren kemena, haren jakinduria, eta abar.

»»» Aitzitik, pentsak adineko pertsonen kolektiboari buruz transmititzen duen irudia ez da oso positiboa izaten, ez ahotsik ez aurpegi ez duen eta baztertuta bukatzeko bidea daraman talde anonimo batez hitz egiten baitu halakoetan. Izan ere, pentsak besteren mendean eta zerbitzu publikoen bizkar bizi den talde gisa azaltzen ditu gehienetan adinekoak, eta ia gizartetik kanpo dagoen kolektibo baten irudia transmititzen digu.

»»» Ipuinak, haur zein helduentzako komikiak, marrazki bizidunak, hedabideak eta adinekoei zuzendutako iragarkiak; eritasuna, depresio nahasmendua, edo baliorik eza eta gizarte defizita bezalako sentimenduak nagusi gertatzen dira haietan.

Gaur egun, irudi hori, pixkana-pixkana, aldatzen ari da, adineko pertsonak hedabide horietan duten inplikazioari esker, baina bide luzea dago oraindik egiteko. Hitzen bitartez kontzeptuak proiektatzen dira eta kontzeptuetatik abiatuta jarrerak eratzen dira, hau da, gizarte talde guztien pentsatzeko, sentitzeko eta jokatzeko moduak taxutzen dira. Ildo horretan, egokitzen jotzen da:

»»» “Adineko pertsonak” terminoa erabiltzea, “hirugarren adina” edo “zaharrak” erabili ordez.

»»»» “Adineko pertsonentzako egoitza” terminoa erabiltzea, “zahar etxe” edo “geriatriko” erabili ordez.

»»»» Konnotazio paternalistak eta infantilizatuak dituzten esapideak saihestea, hala nola “gure zaharrak”, “zahar jendea”, “gure nagusiak” eta abar. Izan ere, nahiz eta maitasunez eta onginahiez erabili, esapide horiek aurrez aurre jotzen dute autodeterminaziorako gaitasuna duen adineko pertsona helduaren kontzeptioarekin.

»»»» Adineko pertsonen ematen den irudiak, gizartearentzat baliagarriak diren eginkizunak betetzeko gai den pertsona heldu eta kompetente batena izan behar du eta ez komunitatearentzat zama bat den kolektibo batena.

»»»» Adineko pertsonen kolektiboaren barruan dauden eredu mota desberdinak erakustea eta adineko gizon eta emakumeen alderdi positiboak nabarmentzea, zahartzea askotako eraginak dituen prozesu indibidual gisa aurkez dadin, eta aukerez beteriko aldi bat bezala azal dadin gehiengo zabal batentzat.

»»»» Hedabideetan belaunaldien arteko dimentsioko programak sustatzea. Programa horietan belaunaldi desberdineko kideek hartu beharko lukete parte, eta interes orokorreko gaien inguruan hitz egin, belaunaldien arteko “tarteak gutxitzen”, elkar ulertzen eta elkarrekin adin guztientzako gizarte bat, bidezkoagoa eta kohesionatuagoa, eraikitzen laguntzeko.

»»»» Adineko pertsonen kolektiboaren premiak eta gizarteko gainerako biztanleenak desberdinak ez direla kontuan hartzea.

»»»» Adineko pertsonen, gizarte parte-hartzaileago, bidezkoago eta solidarioago baten eraikuntzan, gizarte eragile gisa jokatzeko duten papera nabarmentzea.

»»»» Informazioaren profesionalen, komunikazio eta publizitate enpresei zuzendutako jardunaldiak, mintegiak edo lantegiak sustatzea, profesional horiek zahartze aktiboa eta adineko pertsonen errealitatea bere osotasunean ezagut dezaten.

»»»» Adineko pertsonen elkarrekin beren gizarte ingurunera zabaltzea, beren jardueren berri ematea eta beste kolektibo batzuekin elkarlanean aritzea, belaunaldien arteko ikuspegi batetik eta gizarte osoa zerbitzatzeko xedearekin arituz beti ere.

»»»» Adineko pertsonen elkarrekin komunikazio taldeak sortzea eta pertsona bat komunikazio arduradun izendatzea.

»»»» Gizarte hedabideek zahartze aktiboa errebindikatzeko eta adineko pertsonen gizartean dagokien papera emateko lanean parte zahartzea, eta zahartze aktiboa denon gauza, haurrengandik hasi eta adinekoenganaino, dela ikusaraztea. Hedabideek adineko pertsonen buruzko beste irudi bat, egungo errealitatearekin bat etorriko dena, sortzen laguntzea.

## 4.7. Jarreraren aldaketa.

Pertsonak gizarte ingurunetik jasotako estimuluen eta emandako erantzunen arteko bitartekotzat hartzen da jarrera. Jarreretan hiru osagai bereizten dira: kognitiboa, afektiboa eta jokabidezkoa. Lehenengoa pertsona batek zerbait buruz dituen pentsamendu, ideia edo usteen gainean eraikitzen da. Osagai afektiboa gauza, gertaera edo egoera batek, benetakoa izan edo irudizkoa izan, gizabanako batengan sortzen dituen sentimendu edo emozioetan dago oinarrituta. Eta, azkenik, jokabidearen osagaiak jarreraren aurrean modu jakin batean jokatzeko joerari edo prestasunari egiten dio erreferentzia.

Osagai horiek “adimen lasterbide” gisa jokatzeko dute eta balio handiko portaerak edo ideiak itxuratzen dituzte, hala nola, aurreiritziak, estereotipoak edo diskriminazioa. Aditu gehienak bat datoz jarreraz aldatzea posible dela esatean. Baita aldaketa hori nerabeen jarrera negatiboetan eta gazteek adineko pertsonenganako dituztenetan gerta daitekeela esatean ere.

Estereotipoen dimentsio aniztasuna kontuan harturik, garrantzitsua da oso jakitea zer punturaino den zahartzearen alderdi fisiko, kognitibo eta emozionalaren pertzepzioa beste modu batean hautematen. Adineko pertsonen buruzko informazio orokorra irizpide zientifikoei jarraituz ematean datzan metodo didaktiko baten eraginkortasuna zenbaterainokoa den ezagutzea garrantzi handiko urratsa izan daiteke etorkizuneko hezkuntza estrategia planifikatzeko eta diseinatzeko bidean.

Ondorio gisa esan daiteke hezkuntza sistemak jarrerak aldatzea gauzatzen erraztuko duten edukiak eta mekanismoak eskaini behar dituela, adineko pertsonen buruzko ezagutzak zabaltzeko beharra azpimarratuko duten diseinuetan oinarrituta. Adineko pertsonen osatzen duten biztanleria talde hori ikuspuntu guztietatik hartu behar da kontuan: hezkuntzarenetik, osasunarenetik, hedabideenarenetik... Gainera, ahalegin horrek saritua eta denboran eutsia izan behar du. Estrategia hori da adineko pertsonenganako jarrera eta portaeretan aldaketak gauzatzeko eta mito faltsuak eraisteko bide bakarra.



“Zientziak dio erlastarrak ezin duela hegan egin. Burua handiegia du eta hegalak, berriz, txikiak, gorputzari eutsi ahal izateko. Aerodinamikaren legeen arabera, ezin du hegan egin, eta kito. Erlastarrari inork ez dio halakorik esan ordea. Beraz, hegan egiten du.”

Paulina Readi Jofré andrearen aipua

# Bibliografia

1. CARBAJO VÉLEZ, M.C.: “**Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante**”, in ENSAYOS, Albaceteko Hezkuntza Fakultateko aldizkaria, 24. zenbakia, 2009.
2. INFORMAZIO ETA ALBISTE ZIENTIFIKOEN ZERBITZUAK (SINC). **Salamancako Unibertsitateko Psikologia Fakultateko azterketa, zahartzaroarekiko estereotipoek errendimendu kognitiboan eragina dutela egiaztatze asmoz egin. Estereotipo positiboak.**
3. INFORMAZIO ETA ALBISTE ZIENTIFIKOEN ZERBITZUAK (SINC). **Salamancako Unibertsitateko Psikologia Fakultateko azterketa, zahartzaroarekiko estereotipoek errendimendu kognitiboan eragina dutela egiaztatze asmoz egin. Estereotipo negatiboak.**
4. LOSADA BALTAR, Andrés (2004). “**Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención**”. Madril, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, 14. zenbakia.
5. LUIS MELERO MARCOS: “**Modificaciones de los estereotipos sobre los mayores**”. Nerabe eta gazteen jarrerren aldaketari buruzko aldagai ebolutiboan azterketa.
6. “**Cien propuestas para avanzar en el bienestar y buen trato a las personas que envejecen**”. Matia Taldeko lantaldeak prestatutako txostena. Eusko Jaurlaritza.
7. “**Derribar los mitos en la tercera edad. Un reto para la ética médica**”. Egileak: Alina González Moro, Lilliams Rodríguez Rivera, Medikuntza Orokor Integralean lehen mailako espezialistak. Gerontologia eta geriatrian lehen mailako espezialistak. Longebitate, zahartze eta osasunari buruzko Ikerketa Zentroa (CITED).
8. “**Las personas mayores y los medios de comunicación en Bizkaia**”, Bizkaiko Foru Aldundiak argitaratua.
9. “**Jornadas sobre la mujer mayor 2009**”, adineko pertsonen estereotipoen buruzko azterketa. SIRIMIRI ZERBITZU SOZIOKULTURALAK prestatutako txostena.
10. “**Adineko pertsonen buruzko plan integrala**”, Helduak Adi! elkarteak prestatua.