

Elkarri ta nork bere buruari laguntzeko taldeen esperientzia, familiako zaintzailearentzako babes emocional gisa

Hitzaurrea

“Elkarri laguntzea” kontzeptua naturala da gizakiarengan. Izan ere, gure kideko edo ez hain kideko jendearekin harremanetan egoteko (partekatzea, laguntza bilatzea) premia dugu, gure gauzen berri emateko premia: ditugun pozak, tristurak, beldurak, zalantzak, bizipenak, gaixotasunak, arriskuak, antsietateak, ezagutzak, etab.

Harremanetan egoteko, arazoan aurrean laguntzeko, poztasun – eta gozamen – uneak partekatzeko jendea bilatzea gizakiak bizitza osoan duen joera naturala da. Azken batean, gizartean bizitzea da.

Honela definitu da “elkarri laguntzea”: “bi pertsona edo gehiagok eman eta hartuz egiten duten trukea, emaitzak onak disuena jendearen osasunean, bizi diren komunitatearen gizarte – ongizatean eta elkartasunaren eta gizarte – elkarrekikotasunaren sentimenduan”.

Azken urteotan gerturatu diren gizarte - , ekonomia – eta kultura – aldaketak direla eta, familiak askoz txikiagoak dira eta kide guztiak ez dira etxe berean bizi – batzuetan, ezta herri berean ere -.

Horren ondorioz, arazo edo zailtasunen bat agertzen denean, askoz zailagoa da konponbideak aurkitzea. Familia – núcleo txiki edo nahiko txiki baten parte izateak berak ahul edo indargabe sentiaraz gaitzake sortzen diren arazo batzuei aurre egiterakoan.

Testuinguru horretan, azken urteotan, gaixotasunak, gizarte – egoera kaskarrak edo antzeko arazoak dituztenek erakunde edo talde batzuk sorte eta garatu dituzte, “elkarri laguntzeko taldeak” eta “nork bere buruari laguntzeko taldeak”.

Bakartasuna, abandonu – sententzia, gizartearen onespenez eza, norberaren aukera eta baliabideetatik kanpo geratzen diren arazoak, eta, azken batean, ase gabeko premiak direla – eta jotzen dugu laguntza bila ezagutzen ez dugun baina egoera antzekoan bizi den jendearengana.

Zer dira elkarri laguntzeko taldeak eta nork bere buruari laguntzeko taldeak?

Ezaugarri antzekoren bat duten lagunez osatutako taldeak dira, formalak edo ez. ezaugarri hauek izan ditzakete, adibidez:

- Gaixotasun edo minusbalotasun bat izatea.
- Baztertuta edo gizarteak baztertzeko arriskuan dagoen kolektibo bateko kide izatea.
- Gizarte aldetik ahulzat jotzen diren herrietakoak izatea.
- Bizimodua asko aldarazi dien egoera pertsonal jakin bat izatea – eta horrek atsekabea eta segurtasunik eza ekartzea berekin.

Era horretako taldeetan, kideek berek kudeatzen dute beren burua (beren funtzionamendu – arauak egiten eta formalizatzen dituzte, helburuak jartzen dituzte eta horietarako zer baliabide erabili erabakitzen dute).

Ez dago profesionalik taldeetan, nahiz eta, oro har eta taldeak hala eskatuta, osasuneko, psikologiako, gizarte – zerbitzuetako eta beste zenbait arlotako profesionalen laguntza izaten duten behar dutenerako.

Nork bere buruari laguntzeko taldeetan, honetarako elkartzen da jendea:

- Informazioa eta esperientziak besteei kontatzeko eta trukatzeko.
- Laguntza emozionala emateko elkarri.
- Ditutzen arazoei zer konponbide eman pentsatzeko.
- Egoera txar baten aurrean duten bakartasun – sentimendua arintzeko.

Talde batzuek trebakuntza – eta gizarte – jarduerak egitea erabakitzen dute, baieta kidekoentzako zerbitzuak eta baliabideak eskaintzea ere.

Non eta nola eratu ziren lehen taldeak?

Historia ez da garrantzitsuena taldeontzat eta batzuek ez dakite ezer horri buruz. Hala ere, jakin behar genuke elkarri laguntzeko taldeak ez direla moda iragankor batetik sortu, ibilbide luze batetik baizik. Lehen taldeak Estatu Batuetan sortu ziren, Alkoholiko Anonimoen kolektiboaren inguruan.

Baina 1970eko hamarkadan agertu ziren osasun – arazok zituztenentzako lehen erakundeak, lehen mailako arretak estaltzen ez zituen premia zehatz batzuek bultzatuta.

Mota horretako erakundeen euskarriak Osasunari buruzko Munduko Batzarrean agertu ziren, 1978an. Han nabarmendu zuten lehen mailako osasun – laguntza komunitatearen osasun – arazo guztiak elkartzen ziren cunea zela, eta, beraz, hantxe egin behar zirela ekintzak 2000. urterako guztiontzako osasuna lortzeko.

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) hogeita hamazortzi helburu idatzi zituen, sendatze – prozesuetan sartutako gizarte – eragile guztiak parte har zezaten, nola osasun – langileek, hala senideek eta gaixo berek. 1986ean Ottawan egin zen Osasuna sustatzeko I. Nazioarteko Konferentzian, oinarri batzuk finkatu ziren osasun – komunitatearen parte hartzea sustatzeko eta gizarte – sareak sortzeko. Hain zuzen ere, sare horietan hasi zen taldeen parte hartze soziala. Urte horretan bertan, Lovainan (Belgikan) Elkarri Laguntzeko Taldeen Europako Zentro bat sortzearen alde egin zuen OMEk.

Osasun – gaiez gehiago jakiteko eta zaintzeko sortutako eredu horrek berehala izan zituen oihartzuna eta erantzuna gizartearen hainbat eremita; mendekotasun – egoeran zeuden pertsonak, tratu txarrak jasotako emakumeak, adinduak, etorkinak, alargunak, langabezian luzaroan zeudenak, nekazaritza – gunetako emakumeak, etab.

Zer desberdintasun daude elkarri laguntzeko taldeen eta nork bere buruari laguntzeko taldeen artean?

Adituek desberdintazun batzuk ezartzen badituzte ere, bi kontzeptuak berdin – berdin erabil ditzakegu. Nork bere buruari laguntzeko talde oro elkarri laguntzeko taldea da. Taldeko kideek beren buruari laguntzen diote, baina taldeko beste kide batzuei ere lagundu diezaiekete, eta hori da helburuetako bat. Hortaz, arazoak guztienak dira, baina konponbideak ere guztiak bilatzen dituzte.

Laguntza jasotzeko eta laguntza emateko beharra gizatasuna bera bezain zaharra da. Jendeak elkartasun – bulkada izan ohi du hurbileko jendearekiko edo premia gehien dituztenekiko.

Denboraren poderíos eta aldaketa soziala direla bide, elkartasun – esparru zabalagoak sortuz joan ziren, eta “laguntza” kontzeptua “gizarte – laguntza” kontzeptuarekin lotuz joan zen. Gaur egun, “laguntza informalen sarea” dei diezaiekegu, eta, hala, laguntza formaletatik, administrazioek ematen dituztenetik, bereizi.