

Edición: Asociación Navarra Nuevo Futuro - Laboratorio de innovación socioeducativa

Serie: #EsquemasLaboeduca 2 Depósito legal: DL NA xxxx-2024

Autor: Jon Echeverría Esquina / Diseño y maquetación: Verano González (Cuarto y Mitad)

www.nuevo-futuro.org www.laboeduca.org

Huarte-Uharte (Navarra) noviembre de 2024

Proyecto *#EstarMejor* / *#Hobeto_Izan* - Con el apoyo de Salud Pública (promoción del bienestar emocional) de Gobierno de Navarra. Grupo de cuidados de Asociación Navarra Nuevo Futuro.

PROVISIONAL – EN PROCESO DE EDICIÓN Y MAQUETACIÓN

#EstarMejor / #Hobeto_Izan: cuidar y cuidarse

¿De qué se trata?

Como entidad social implicada en la promoción de los derechos de la infancia, nos vemos siempre interpelados por el bienestar emocional de las personas profesionales. Además, en nuestros proyectos de innovación y experimentación de nuevas metodologías y enfoques en el trabajo con la infancia, nos encontramos con cada vez más malestares y con más fragilidad emocional tanto en niños, niñas y adolescentes, como entre los progenitores y los profesionales que les atienden.

Consideramos que el sistema de salud debe por supuesto aumentar los recursos psicosociales para atender a las personas más dañadas que necesitan un marco más clínico, pero hay mucho margen de mejora en el ámbito comunitario y generalista. Hablamos de una sociedad de cuidados, pero no logramos generar vínculo social ni espacios transversales. Cada vez vivimos en un contexto más atomizado, en una cohabitación (yuxtaposición de grupos cada vez más diferenciados) y con crecientes dificultades relacionadas con la soledad y el individualismo. No existe una fórmula mágica para revertir estas profundas transformaciones socioculturales en una sociedad de alta complejidad y en un periodo de muchísima incertidumbre. La fragilidad de los individuos es proporcional a la fragilidad colectiva y a los sentimientos de *saturación*, *inseguridad*, *soledad*, y *desorientación*. Estos malestares son, además, intergeneracionales. Por ello necesitamos inventar-recrear formas sencillas de reflexionar sobre el cuidado, maneras de cuidarnos colectivamente.

Porque trabajando el bienestar emocional de las personas adultas estamos mejorando notablemente las vidas de las personas más jóvenes.

Claves en torno al cuidado

-Es necesario atender a las personas cuando su malestar les impide vivir. Por eso son necesarios tratamientos psicológicos y psiquiátricos, abordajes individuales para identificar lo que no funciona y desarrollar soluciones o al menos amortiguadores del dolor. Existen muchos enfoques, algunos son más rápidos para parar la angustia y otros llegan más lejos, pero necesitan mucho más tiempo. Hay terapias que sirven para estar mejor, y otras además para conocerse con mayor profundidad.

-Pero además de la necesidad de que existan más y mejores servicios psicoterapéuticos, consideramos que una de las raíces del malestar contemporáneo es la individualidad y la soledad consecuente. Necesitamos pensar en clave colectiva, manteniendo nuestra intimidad y nuestro mundo propio, pero compartiendo proyectos, anhelos, problemas y vida cotidiana. Lo colectivo conlleva esfuerzo, molestias y rozaduras, pero es nuestro estado natural, la institución que permitió a los seres humanos sobrevivir hasta hoy. Sin el grupo no somos nada. El grupo nos afecta, nos aporta, nos enriquece, y a veces nos invade, nos hace mejores, nos cuestiona, nos incomoda, nos obliga a ser un poco menos nosotros-as mismos-as. Pero su rentabilidad está demostrada. Lo peor que nos puede pasar es quedarnos sin asideros en soledad.

-Además de atender más a lo colectivo, nuestro bienestar emocional pasa por atender de manera más o menos equilibrada a nuestras necesidades básicas del cuerpo y del espíritu. La demanda infinita de bienes materiales nos acaba sepultando en un profundo vacío existencial.

-Cuando nuestro oficio es cuidar de otras personas, es necesario tomar algunas precauciones. Porque nuestra energía se puede agotar de pronto, o porque nuestra compasión se puede desgastar. Para ello es importante revisar permanentemente el sentido de nuestro trabajo: *por qué* nos dedicamos a esto, *para qué*, *qué ha cambiado...* también es necesario ir dotando a ese sentido de nuevos significados, sumarle nuevas búsquedas que se adapten a nuestros cambios vitales y a las transformaciones de la sociedad.

-No nos parece muy interesante hablar de *autocuidado*. Esa fórmula nos sigue hundiendo en la soledad y alude a un escudo, a una muralla que pondremos entre nosotras y las personas a las que atendemos. Nos parece más apropiado hablar de cuidarnos para cuidar, o mejor; si pensamos todas en cuidar a la persona de enfrente, entonces alguien cuidará de mí.

-En este tiempo tan emocional, en vez de hablar de gestión (que suena tan neoliberal) podríamos hablar de educación sentimental. Identificar nuestros sentimientos y reacciones, destilarlos al máximo, comprenderlos y hacerlos comprender. Sentimientos e ideas, e identidades y lenguaje, palabras y símbolos y reacciones básicas. Aprender a articular todos esos elementos sería una de las tareas principales de una educación para vivir juntos-as (desarrollo de la ciudadanía).

-Nos hacen falta espacios para compartir y reflexionar conjuntamente sobre nuestro trabajo. Sin cuestiones operativas ni decisiones; pensar en voz alta sobre las cuestiones fundamentales, hacer balance de vez en cuando, retejer el sentido y expresarlo a los demás.

-Así nos atrevemos a decir que el cuidado y el bienestar tienen una dimensión más política que psicológica; Lo político como el establecimiento de prioridades que afectan al conjunto de la sociedad; y lo político como práctica de compartir la vida (el dolor y la alegría) con nuestros semejantes más próximos.

-Por supuesto la base de todo es tener condiciones de trabajo dignas y una organización racional del tiempo. El reto sería que esta infraestructura del cuidado no vaya en detrimento de la tarea. Lo organizativo debe ayudar a desarrollar mejor la tarea no a rebajar su calidad e intensidad. ¿Cómo combinamos un empleo reconocido y habitable con la tarea fundamental de cuidar a otros seres humanos?

-Y la naturaleza sobre todas las cosas. Es otra obviedad que se nos olvidó en el camino de la tecnificación. Estar en contacto con nuestro cuerpo y con los elementos vegetales, los espacios abiertos, el agua libre y los cielos nos ayuda a digerir, a reposar, a trascender. Nuestro presente tan trepidante y angustioso en la tarea, nuestro miedo al futuro y nuestra creciente antipatía por nuestros semejantes necesita tomar distancia y perspectiva.

-Rehuyamos de defensas y de protecciones numantinas. Si cuidamos a personas nos tenemos que exponer; para hacer vínculo hay que comprometerse con nuestra persona; nuestra presencia debe ser auténtica y genuina, atenta y dispuesta. Nuestro cuidado grande o pequeño, deberá representar el encuentro entre dos seres humanos. Nada de salvar la vida a nadie, nada de ser la clave para otra persona. Con paciencia y humildad, estar cerca y respirar, comprometerse con su dolor sin sentir su mismo dolor. Y por fuera, crear espacios de participación con otras colegas, oxigenar, relativizar, caminar, sentir que formamos parte de una empresa colectiva, de una mejora del mundo que no depende solamente de nosotras, pero para la que somos fundamentales.

Referencias

Mutua Navarra (2024): *Promover el bienestar psicológico en el trabajo. Guía práctica. ¿Cómo estás? Bien, ¿o te lo cuento?*

<https://www.mutuanavarra.es/wp-content/uploads/2024/03/MN-Guia-Salud-Mental.pdf>

Echeverria Esquina, Jon (2023): *Nuestro Jardín de Epicuro*. Asociación Navarra Nuevo Futuro.

<https://laboeduca.org/wp-content/uploads/2023/06/Publi-NuestroJardinEpicuro-2023-WEB.pdf>

#EstarMejor / #Hobeto_Izan: zaintzea eta norberak bere burua zaintzea

Zer gertatzen da?

Haurren eskubideen sustapenean inplikaturako gizarte-erakunde gisa, profesionalen ongizate emozionalak beti interpelatzen gaitu. Gainera, haurtzaroarekin lan egiteko metodologia eta ikuspegi berriak berritzeko eta esperimentatzeko proiektuetan, gero eta ondoeza eta hauskortasun emozional handiagoa dugu, bai haur eta nerabeengan, bai gurasoen eta artatzen dituzten profesionalen artean.

Gure ustez, osasun-sistemak baliabide psikosozialak areagotu behar ditu, esparru klinikoagoa behar duten pertsona kaltetuenei arreta emateko, baina esparru komunitarioan eta orokorrean hobetzeko tarte handia dago. Zaintzetan gizarte batez ari gara, baina ez dugu lortzen lotura sozialik edo zeharkako espaziorik sortzea. Gero eta testuinguru atomizatuagoan bizi gara, elkarrekin bizitzen (gero eta bereziago dauden taldeen ondoan), eta gero eta zailtasun handiagoak ditugu bakardadearekin eta indibidualismoarekin lotuta. Ez dago formula magikorik eraldaketa soziokultural sakon horiek konplexutasun handiko gizarte batean eta ziurgabetasun handiko garai batean iraultzeko. Norbanakoen hauskortasuna hauskortasun kolektiboarekiko proportzionala da, baita asetasun, segurtasunik eza, bakardade eta noraezeko sentimenduekiko ere. Ondoez horiek, gainera, belaunaldien artekoak dira. Horregatik, zaintzari buruz hausnartzeko modu errazak asmatu eta birsortu behar ditugu, kolektiboki zaintzeko moduak.

Izan ere, helduen ongizate emozionala landuz, nabarmen ari gara hobetzen gazteenen bizitzak.

Zaintzaren inguruko gakoak

- Beharrezkoa da pertsonak artatzea ondoezak bizitzea eragozten dienean. Horregatik dira beharrezkoak tratamendu psikologikoak eta psikiatrikoak, banakako abordatzeak funtzionatzen ez duena identifikatzeko eta minaren soluzioak edo gutxienez indargetzaileak garatzeko. Ikuspegi asko daude, batzuk azkarragoak dira larritasuna gelditzeko eta beste batzuk urrunago iristen dira, baina denbora gehiago behar dute. Terapia batzuek hobeto egoteko balio dute, eta beste batzuek, berriz, sakonago ezagutzeko.

- Baina zerbitzu psikoterapeutiko gehiago eta hobekak izateko beharraz gain, ondoez garaikidearen sustraietako bat indibidualtasuna eta ondoriozko bakardadea direla

uste dugu. Klabe kolektiboan pentsatu behar dugu, gure intimitatea eta geure mundua mantenduz, baina proiektuak, irrikak, arazoak eta eguneroko bizitza partekatuz. Kolektiboak esfortzua, eragozpenak eta urradurak eskatzen ditu, baina gure egoera naturala da, gizakiei gaur arte bizirautea ahalbidetu zien erakundea. Taldea gabe ez gara ezer. Taldeak eragiten digu, ekarpenak egiten dizkigu, aberasten gaitu, eta batzuetan inbaditu egiten gaitu, hobeak egiten gaitu, zalantzan eta deseroso jartzen gaitu, geure burua gutxixeago izatera behartzen gaitu. Baina errentagarritasuna frogatuta dago. Gerta dakigukeen okerrena bakardadean heldulekurik gabe geratzea da.

- Kolektiboari arreta gehiago emateaz gain, gure ongizate emozionala gorputzaren eta espirituaren oinarritzko premiei modu orekatuan erantzutean datza. Ondasun materialen eskari amaigabeak hutsune existentzial sakon batean lurperatzen gaitu azkenean.

- Gure lanbidea beste pertsona batzuk zaintzea denean, neurri batzuk hartu behar dira. Gure energia bat-batean agortu daitekeelako, edo gure errukia higatu daitekeelako. Horretarako, garrantzitsua da gure lanaren zentzua etengabe berrikustea: zergatik aritzen garen horretan, zertarako, zer aldatu den... era berean, beharrezkoa da zentzu horri esanahi berriak ematea, gure bizi-aldaketetara eta gizartearen eraldaketetara egokituko diren bilaketa berriak gehitzea.

- Ez zaigu oso interesgarria iruditzen autozainketaz hitz egitea. Formula horrek bakardadean hondoratzen jarraitzen gaitu, eta ezkutu bat aipatzen du, gure eta artatzen ditugun pertsonen artean jarriko dugun harresi bat. Egokiagoa iruditzen zaigu geure burua zaintzeaz hitz egitea, zaintzeko, edo hobeto; denok pentsatzen badugu aurreko pertsona zaintzea, orduan norbaitek zainduko nau.

- Garai emozional honetan, kudeaketaz hitz egin beharrea (hain neoliberala dirudi) sentimenduzko hezkuntzaz hitz egin genezake. Gure sentimenduak eta erreakzioak identifikatzea, ahalik eta gehien destilatzea, ulertzea eta ulertaraztea. Sentimenduak eta ideiak, identitateak eta hizkuntza, hitzak eta sinboloak eta oinarritzko erreakzioak. Elementu horiek guztiak artikulatzen ikastea izango litzateke elkarrekin bizitzeko hezkuntzaren zeregin nagusietako bat (herritarren garapena).

- Gure lana partekatzeko eta elkarrekin hausnartzeko guneak behar ditugu. Gai operatiborik eta erabakirik gabe; funtsezko gaiei buruz ozen pentsatu, noizean behin balantzea egin, zentzuari eutsi eta besteei adierazi.

- Horrela, zaintzak eta ongizateak dimentsio psikologikoa baino gehiago politikoa dutela esatera ausartzen gara; politikoa gizarte osoari eragiten dioten lehentasunak ezartzera; eta politikoa bizitza (mina eta poza) gure hurkoenekin partekatzeko praktika gisa.

ApuntesLaboeduca1

Laboratorio de innovación socioeducativa de Asociación Navarra Nuevo Futuro

www.laboeduca.org

- Jakina, lan-baldintza duinak eta denboraren antolamendu arrazionala izatea da guztiaren oinarria. Zainketaren azpiegitura hori zereginaren kalterako ez izatea litzateke erronka. Antolaketak lana hobeto egiten lagundu behar du, eta ez kalitatea eta intentsitatea murrizten. Nola konbinatzen ditugu enplegu ezagun eta bizigarri bat eta beste gizaki batzuk zaintzeko funtsezko zeregina?

- Eta natura gauza guztien gainetik. Teknikazioaren bidean ahaztu zitzaigun beste gauza bat da. Gure gorputzarekin eta landare-elementuekin, espazio irekiekin, ur librearekin eta zeruekin kontaktuan egoteak digeritzen, pausatzen eta gainditzen laguntzen digu. Gure orainak, zereginean hain bizia eta larria denak, etorkizunari diogun beldurrak eta gure hurkoekiko dugun antipatia gero eta handiagoak distantzia eta perspektiba hartu behar ditu.

- Defentsei eta babes numantinoei ihes egingo diegu. Pertsonak zaintzen baditugu, geure burua azaldu behar dugu; lotura egiteko, gure pertsonarekin konpromisoa hartu behar dugu; gure presentziak benetakoa, adeitsua eta prestua izan behar du. Gure zaintza handiak edo txikiak bi gizakiren arteko topaketa irudikatu beharko du. Ez inori bizia salbatzeaz, ez beste norbaitentzat giltzarria izateaz. Pazientziaz eta apaltasunez, hurbil egon eta arnasa hartu, bere minarekin konprometitu bere min bera sentitu gabe. Eta kanpotik, beste lankide batzuekin parte hartzeko espazioak sortzea, oxigenatzea, erlatibizatzea, ibiltzea, enpresa kolektibo baten parte garela sentitzea, gure esku bakarrik ez dagoen baina funtsezkoak garen munduaren hobekuntza baten parte garela sentitzea.