

Garapen psikologikoa
helduaroan eta zahartzaroan

Luixa Reizabal Arruabarrena
Izarne Lizaso Elgarresta

GARAPEN PSIKOLOGIKOA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN

Luixa Reizabal Arruabarrena
Izarne Lizaso Elgarresta

Udako Euskal **Unibertsitatea**
Bilbo, 2011



HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE
ETA IKERKETA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

«Liburu hau Hezkuntza, Unibertsitate eta
Ikerketa Sailaren laguntzaz argitaratu da»

© Udako Euskal Unibertsitatea

© Luixa Reizabal Arruabarrena eta Izarne Lizaso Elgarresta

ISBN: 978-84-8438-383-3

Lege-gordailua: BI-0469-2011

Inprimategia: CUATROAS, Bilbo

Azalaren diseinua: Nohemi Tovar eta Igor Markaida

Hizkuntza-zuzenketen arduraduna: Ander Altuna Gabiola

Banatzailleak: UEU. Erribera 14, 1. D BILBO telf. 946790546 Faxe. 944793039

Helbide elektronikoa: argitalpenak@ueu.org

www.ueu.org

Elkar Banaketa: Igerabide, 88 DONOSTIA

Galarazita dago liburu honen kopia egitea, osoa nahiz zatikakoa, edozein modutara delarik ere, edizio honen Copyright-jabeen baimenik gabe.

Senide eta lagunei.
Bereziki gure artean ez daudenei, maitasunez

Aurkibidea

HITZAURREA.....	9
I. ATALA: OINARRI KONTZEPTUZKOAK ETA METODOLOGIKOAK	11
1. HELDUAROAREN ETA ZAHARTZAROAREN DEFINIZIOA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	13
1.1. Helduaroaren definizioa eta aro horren izaera soziala	13
1.2. Helduaroa osatzen duten aroak	16
1.3. Zahartzaroaren definizioa	19
1.4. Zahartzaroa osatzen duten aroak	21
1.5. Ariketak	22
1.6. Autoebaluazioa	23
2. HELDUAROAREN ETA ZAHARTZAROAREN GARAPENA AZTERTZEKO TEORIAK ETA IKERKETA-METODOLOGIA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	25
2.1. Helduaroaren eta zahartzaroaren garapena aztertzeke teoriak	25
2.2. Helduaroeko eta zahartzaroeko garapena aztertzeke ikerketa-metodologia	33
2.3. Ariketak	36
2.4. Autoebaluazioa	37
II. ATALA: HELDUAROKO ETA ZAHARTZAROKO ALDAKETA BIOLOGIKOAK.....	39
3. HELDUAROKO GARAPEN FISIKO ETA FISILOGIKOA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	41
3.1. Gaztaroko aldaketa fisiko eta fisiologikoak	41
3.2. Tarteko helduaroeko aldaketa biologikoak	43
3.3. Ariketak	48
3.4. Autoebaluazioa	49

4. GARAPEN BIOLOGIKOA ZAHARTZAROAN, <i>Luixa Reizabal, Izarne Lizaso eta Ainize Peña</i>	51
4.1. Azala eta ilea	51
4.2. Zentzumenak	52
4.3. Muskuluak, hezurak eta gorputza	54
4.4. Arnas aparatua	56
4.5. Digestio-aparatua	56
4.6. Bihotza eta zirkulazio-aparatua	56
4.7. Nerbio-sistema	56
4.8. Immunologia-sistema	57
4.9. Ariketak	57
4.10. Autoebaluazioa	60

III. ATALA: GARAPEN KOGNITIBOA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN 63

5. OINARRIZKO PROZESU KOGNITIBOAK, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	65
5.1. Informazioa prozesatzeko sistema	65
5.2. Arreta eta pertzepzioa	65
5.3. Oroimena	67
5.4. Ikaskuntza helduaroan	70
5.5. Arrazoitzea eta arazoak bideratzea	71
5.6. Ariketak	71
5.7. Autoebaluazioa	72
6. EZAGUTZAREN GARAPENA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN, <i>Luixa Reizabal, Izarne Lizaso eta Faustino Azazeta</i> .	75
6.1. Helduaroako eta zahartzaroako adimenaren garapenari buruzko ikuspegi teorikoak	75
6.2. Sormena eta jakinduria	86
6.3. Garapen morala helduaroan eta zahartzaroan	87
6.4. Ezagutzaren garapen patologikoa: dementziak	89
6.5. Ariketak	92
6.6. Autoebaluazioa	98

IV. ATALA: GARAPEN SOZIAL ETA AFEKTIBOA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN 101

7. NORTASUNAREN GARAPENA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	103
7.1. Nortasun-ezaugarriei buruzko teoria	103

7.2. Aro normatiboetan oinarritutako teoriak	105
7.3. Testuinguruaren eragina azpimarratzen duten ereduak	112
7.4. Ariketak	114
7.5. Autoebaluazioa	119
 8. ADISKIDETASUNA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN,	
<i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	121
8.1. Adiskidetasun-harremanen definizioa eta ezaugarriak.	121
8.2. Adiskidetasun-harremanek helduaroan eta zahartzaroan ekartzen dituzten onurak.	122
8.3. Nola hasten eta bukatzen dira adiskidetasun-harremanak?	123
8.4. Adiskidetasun-harremanen garapena helduaroan eta zahartzaroan . .	124
8.5. Adiskidetasuna eta generoa	126
8.6. Adiskidetasuna eta amodiozko harremanak	127
8.7. Ariketak	127
8.8. Autoebaluazioa	129
 9. ATXIKIMENDUA, MAITASUNA, DESLEIALTASUNA ETA SEXUALITATEA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN,	
<i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	131
9.1. Atxikimendua helduaroan eta zahartzaroan	131
9.2. Maitasuna	135
9.3. Desleialtasuna	140
9.4. Sexualitatea	148
9.5. Ariketak	151
9.6. Autoebaluazioa	152
 10. FAMILIA-HARREMANAK, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	155
10.1. Bikotekidea hautatzea	155
10.2. Ezkontza edo bizikidetasuna	156
10.3. Gurasotasuna	158
10.4. Seme-alabak handitzen direnean	167
10.5. Gurasoak zahartzen zaizkigunean	168
10.6. Kabi hutsa eta kabi betea	169
10.7. Aitona edo amona bihurtzea	170
10.8. Indarkeria familia-eremuan: genero-indarkeria.	171
10.9. Beste bizi-estilo bat: bakarrik bizitzea	175
10.10. Ariketak	177
10.11. Autoebaluazioa	183

11. BANANTZEA, ALARGUNTZA ETA BIGARREN ALDIZ	
EZKONTZEA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	185
11.1. Banantzea edo dibortziaztea	185
11.2. Alarguntza	193
11.3. Bigarren aldiz ezkontzea	197
11.4. Ariketak	199
11.5. Autoebaluazioa	201
12. LANA, LANGABEZIA ETA ERRETIROA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	203
12.1. Lana	203
12.2. Langabezia	207
12.3. Erretiroa	210
12.4. Ariketak	212
12.5. Autoebaluazioa	216
13. AISIALDIA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	217
13.1. Aisialdia, astialdia eta aisialdiko jarduerak	217
13.2. Aisialdiko jarduera motak	218
13.3. Aisialdiko jarduerak aukeratzeko irizpideak	219
13.4. Aisialdiko jarduerak helduaroan eta zahartzaroan	220
13.5. Aisialdiko jarduerak ekartzen dituzten onurak	221
13.6. Ariketa praktikoa	222
13.7. Autoebaluazioa	223
V. ATALA: BIZITZAREN AMAIERA	225
14. HERIOTZA ETA DOLUA, <i>Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso</i>	227
14.1. Heriotza	227
14.2. Dolua	240
14.3. Ariketak	249
14.4. Autoebaluazioa	250
ERANSKINAK	251
1. eranskina. Elkarrizketak egiteko gida	253
2. eranskina. Bizi-testamentua	263
Bibliografia	267

Hitzaurrea

Garai batean, garapenaren psikologiak bizi-zikloaren lehen aroetan (hautzaroan eta nerabezaroan, alegia) gertatzen den garapenean jartzan zuen arreta, nerabezarotik aurrera garapen ontogenetikoan aztertua izatea merezi duen ezer gertatuko ez balitz bezala.

Joan den mendeko seigarren hamarkadatik aurrera, ostera, egoera hori aldatzen hasi zen garapenaren psikologian funtsezko ekarpena egin duen «*bizi-zikloa*» delako ikuspegiari esker, bigarren kapituluan azalduko dena. Ikuspegi horren arabera, garapena bizi garen artean gertatzen da; dimentsio askotakoa da; norabide askotakoa da; haren ezaugarri nagusietako bat plastikotasuna da; testuinguru historikoaren arabera da eta kausa askoren ondorio.

Hala, egun garapenaren psikologiak interes handia du helduaroan eta zahartzaroan gertatzen den garapenean. Horren adierazle izango lirateke, batetik, azken hamarkadetan giza garapenaz argitaratu diren eskuliburu asko, zeinek bizi-zikloaren ikuspegia hartu eta giza garapena sorkuntzatik heriotzara deskribatzen duten. Bestetik, helduaroaren eta zahartzaroaren garapenaz argitaratu diren liburuak.

Zoritxarrez helduaroan eta zahartzaroan gertatzen den garapen tipikoaren inguruan argitaratutako liburuak gaztelaniaz eta ingelesez idatzi izan dira eta orain arte ez zegoen euskaraz idatzitakorik. Esku artean duzun liburua hutsune hori betetzera dator. Izan ere, gure hizkuntzan helduaroan eta zahartzaroan arlo biologikoan, kognitiboan eta sozioafektiboan gertatzen diren aldaketak deskribatzea helburu duen lehen eskuliburu da.

Helburu hori lortzearren, liburua bost ataletan banatu dugu. Lehenengoan, *Helduaroaren eta Zahartzaroaren Garapena* delako ikerketa-eremuari dagozkion oinarri kontzeptual eta metodologikoak azaltzen dira. Hain zuzen ere, lehen atala osatzen duten bi kapituluetan honako gai hauek dira mintzagai: lehenengo kapituluan, aztertzen da helduaroa eta zahartzaroa zer diren eta zein diren bizitzaren bi aro horien barnean bereizi ohi diren azpiaroak. Bigarren kapituluan, ostera, helduaroaren eta zahartzaroaren garapenari buruzko teoriak eta helduaroaren eta zahartzaroaren garapena aztertzeke erabili ohi den ikerketa-metodologia azaltzen dira.

Bigarren atalean, berriz, helduaroko eta zahartzaroko aldaketa biologikoak dira hizpide eta bi kapitulutan banatu dugu. Lehenengoan (3. kapitulua), gaztaroko eta tarteko helduaroko aldaketa fisiko eta fisiologikoak dira mintzagai; hain zuzen

ere, aztertzen dira itxura fisikoan, muskuluetan eta antzekoetan eta organismoaren funtzionamenduan gertatzen diren aldaketak. Azkenik, laugarren kapituluan zahartzaroko garapen biologikoa aztertzen da.

Hirugarren atalean, ostera, helduaroan eta zahartzaroan gertatzen den garapen kognitiboa deskribatzen da. Hain zuzen ere, oinarritzko prozesu kognitiboak (5. kapitulua) eta ezagutzaren garapena (6. kapitulua).

Laugarren atalean, garapen kognitiboa alde batera utzi eta helduaro eta zahartzaroko garapen sozial eta afektiboa aztertzen da. Hain zuzen ere, zazpigarren kapituluan nortasunaren garapena deskribatzen da. Zortzigarrenean, berriz, adiskidetasun-harremanak aztertzen dira. Bederatzigarrenean, atxikimendua, maitasuna, desleialtasuna eta sexualitatea dira hizpide. Hamargarren kapituluan, ostera, familia-harremanak. Hamaikagarren kapituluan aztertzen dira banantzea, alarguntza eta bigarren aldiz ezkontzea. Hamabigarrenean, ostera, lana, langabezia eta erretiroa eta, azkenik, hamahirugarren kapituluan, aisia.

Liburuaren azken atala bizitzaren amaierari dagokio. Hain zuzen ere, hamalagarren kapituluan heriotza eta dolua dira hizpide.

Liburua Euskal Herriko unibertsitateetan berriki ezarri den kreditu europarreara eta Psikologia graduiko ikasketa-plan berrira (2010-2011 ikasturtetik indarrean dagoena) egokituta dago, bereziki Psikologia graduan lehen eta bigarren mailan ematen diren *Garapenaren Psikologia I* eta *II* ikasgaietan erabiltzeko. Horrez gain, giza garapenarekin zerikusia duten beste hainbat ikasketatako ikasgaietan ere lagungarri izan daiteke.

Kapitulu bakoitzaren amaieran, irakurleari zenbait ariketa eta galdera proposatzen zaizkio irakurritakoa hobeto ikasi eta horren inguruan hausnartu dezan.

Lerro hauen bidez, gure eskerrik zintzoenak eman nahi dizkiegu lan honetan lagundu diguten pertsonai. Batetik, Faustino Azazeta irakasleari egindako ekarpen baliotsuarengatik. Bestetik, Denys Gonzalez, Maite Isasa, Irantzu Iturriaga, Ainize Peña eta Arantxa Ulanga ikasleei testuaren osaketan egindako lan bikainarengatik. Esker anitz ere Kepa Etxebarria marrazkilari apartari liburuan agertzen diren artelan ederrengatik. Beste hainbeste Aitziber Iriarte eta Igor Abanzabalegiri utzitako argazkiengatik. Eskerrik beroenak ere Adur Sarasua eta Alvaro Reizabali egindako argazkiengatik eta liburuan ateratzeko baimena eman diguten adiskide guztiei. Azkenik, milesker Nekane Intxaurtzari, Ander Altunari eta Iñigo Roqueri egindako ahalegin itzelarengatik.

Pertsonai ez ezik, gure esker ona adierazi nahi diegu liburua plazaratzeko laguntza eman diguten erakundeei. Hain zuzen ere, EHUKo Euskara Errektoreordetzari, 2009ko Euskarazko Testugintza Sustatzeko Diru Laguntzagatik eta UEUri eta Eusko Jaurlaritzari liburua argitaratzen laguntzeagatik.

Guztiei, esker mila!

I. atala.
Oinarri
kontzeptuzkoak eta
metodologikoak

1. Helduaroaren eta zahartzaroaren definizioa

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan, helduaroari eta zahartzaroari buruzko honako eduki hauek aztertuko dira: batetik, helduaroaren definizioa eta aro horren izaera soziala. Bestetik, helduaroa osatzen duten aroak. Ondoren, zahartzaroaren definizioa eta, azkenik, zahartzaroa osatzen duten aroak. Eduki horiek ez ezik, kapituluaren amaieran zenbait ariketa eta galdera proposatuko dira irakurritakoa behar bezala barneratzeko lagungarri izan daitezkeelakoan.

1.1. HELDUAROAREN DEFINIZIOA ETA ARO HORREN IZAERA SOZIALA

Helduaroa gizabanakoaren bizitzaren 18/21 urtetik 60/65 urtera doan denbora-tarte gisa definitu ohi da. Ondorioz, «heldua» da adin horien artean dagoen subjektua.

Definizio hori adin kronologikoan oinarritzen da, eta, zuzena den arren, garapenaren psikologiaren alorrean osatugabetzat hartzen da, adin-fenomenoak izaera kronologikoa ez ezik, badituelako beste esanahi batzuk ere.

Hainbat autorek (besteak beste, Bentley, 2007; Bueno, Vega eta Buz, 2005; Cavanaugh eta Blanchard-Fields, 2002; Huyck eta Hoyer, 1982 *in* Blanco, 1998) uste dute zenbait adin mota daudela, helduaroan kontuan hartu behar direnak. Hain zuzen ere, adin kronologikoa, biologikoa, psikologikoa, subjektiboa, soziala eta funtzionala.

Adin kronologikoa dagokio jaiotza-unetik igarotako denborari; hau da, «zenbat urte dituzu?» galderaren erantzunari. Heldutasun kronologikoa tokian tokiko legediak zehazten du. Egun Euskal Herrian indarrean dagoen legearen arabera, pertsonak 18 urte dituztela lortzen dute «heldutasuna» legearen aurrean. Horren ondorioz, hainbat eskubide (besteak beste, bozkatzeko, gida-baimena ateratzeko eta abarretarako) eta betebeharrak zibil, administratibo eta juridiko (esaterako, zergak ordaintzea) eskuratzeko dituzte.

Adin biologikoa, berriz, zerikusia du gorputzean gertatzen diren aldaketa fisiko eta fisiologikoekin. Heldutasun biologikoa ugaltzeko gaitasuna garatzen denean lortzen da. Gizakion kasuan 13 bat urte ditugula gara biologikoki helduak, adin horretan, gutxi gorabehera, izaten baitute neskek lehenengo hilekoa eta mutilek lehen eiakulazioa.

Adin psikologikoa gizakiaren gaitasun psikologikoekin erlazionatzen da; hain zuzen ere, oroimenarekin, adimenarekin, sentimenduekin, motibazioekin eta antzekoekin, gizakiok testuinguruaren eskaerei erantzuteko erabiltzen ditugunak. Psikologikoki, pertsona bat heldua da testuinguruaren eskaerei erantzuteko gaitasuna duenean.

Adin subjektiboa edo hautemandako adina, berriz, honako honi dagokio: pertsonak sentitzen duen adinari. Hala, pertsona bat heldua litzateke bere burua heldutzat hartzen duenean. Nire osaba Jose Luis zenak, 90 urte bete zituenean, zera esan zidan: «90 urte bete ditut, eta 30 urteko gaztetxo baten moduan sentitzen naiz». Esaldi horrek argi adierazten du zeri dagokion hautemandako adina. Jose Luis kronologikoki zaharra zen arren, subjektiboki gaztea zen. Adibide horrek argi uzten du, baita ere, hautemandako adinak ez duela zertan bat etorri beste adin mota batzuekin (Cavanaugh eta Blanchard-Fields, 2002).

Ostera, *adin soziala* —*soziokultural* izenez ere ezagutzen dena (Cavanaugh eta Blanchard-Fields, 2002)— pertsonak gizartean une historiko jakin batean hartzen dituen rolei eta rol horiek betetzeko eraginkortasunari dagokie. Adin mota hori islatzen da hainbat jokabide eta ohituratan; besteak beste, janzkeran, hizkeran, besteekin harremanak izateko estiloan eta antzekoetan. Egun, psikologiaren ikuspuntutik pertsona bat sozialki heldutasunera iristen da ikasketak amaitu, lanean hasi eta independentzia ekonomikoa lortu, gurasoen etxetik kanpo bizi eta antzeko jarduerak egiten dituenean.

Orain arte aipatutako adin motek elkaturik *adin funtzionala* delakoa osatzen dute. Adin funtzionala dagokio gizabanakoak erabakiak hartzeko eta eguneroko oinarrizko jarduerak laguntzarik gabe egiteko gaitasun mailari. Hala, funtzionalki pertsona bat heldua litzateke gaitasun horiek dituen bitartean.

Laburbilduz, adin mota asko dago, eta adin mota horiek ez dute zertan bat egin. Zenbait adibide jarriko ditugu: demagun gurasoekin etxean bizi eta ikasten ari den 15 urteko nerabe baten kasua. Nerabe hori biologiaren aldetik heldua den arren, ez da heldua ez legearen aldetik ez eta sozialki ere, gurasoen menpe bizi baita. Beste adibide bat: 38 urteko pertsona bat, gurasoen etxean haien babesean bizi dena. Legearen eta biologiaren ikuspuntutik pertsona hori heldua den arren, arlo sozialean ez litzateke heldua izango, gurasoen zaintzapean bizi baita. Hirugarren adibide bat jarriko dugu: 16 urteko gaztetxo bat, lanean jardun eta bikoteki-dearekin bizi dena. Kasu horretan, kronologikoki zein legearen aldetik ez izan arren heldua, sozialki heldua litzateke. Adibide horiek zera adierazten digute: heldutasuna —eta, ondorioz, helduaroa— fenomeno konplexua dela eta hura definitzeko garaian adin mota guztiak hartu behar direla kontuan. Hala ere, egun garapenaren psikologoek onartzen dute helduaroak honako ezaugarri hauek dituela: batetik, gurasoekiko independentzia —ekonomikoa zein bestelakoa— eta bestetik, norberaren ekintzen ardura onartzea (Lemme, 1995).

Haurtzaroaren eta nerabezaroaren garapena gaitasun eta ezaugarri biologikoe-tatik eratortzen diren eskakizunek zehazten dute. Ostera, helduaroa zehazten dutenak zenbait betebeharrak sozial bereganatzetik eratortzen diren eskariak eta eskakizunak dira (hain zuzen ere, eskola-urteak amaitzea, lana eta independentzia ekonomikoa lortzea, familiatik at bizitzea, bikotekidea aurkitzea eta harekin bizitzera joatea, gurasotasuna eta antzekoak). Hala, aro honetan funtsezko garrantzia duen adin mota soziala da; horren ondorioz, helduaroak izaera soziala duela esan ohi da.



1.1. irudia. Adin motek ez dute zertan bat egin. Argazkietako emakumeak Ada E. Yonath, 2009. urteko Kimikako Nobel saria, eta Tina Turner abeslaria dira. Nahiz eta biak 1939an jaio eta, ondorioz, adin kronologiko berdina izan, ikus daitekeen moduan adin biologiko ezberdina dute (argazkiak: www.terra.es).

Hori bai; kontuan izan behar da jarduera eta betebeharrak sozial horiek une historikoaren, taldearen eta kulturaren arabera aldatzen direla. Horrekin zera esan nahi dugu: demagun pertsona bat 25 eta 30 urteen artean lanean hasi, bikotekidea aurkitu, ezkondu edo bikotekidearekin bizitzera joan eta guraso izan dela. Bada, pertsona hori duela 50 urte jaio izan balitz edota gure kulturari hazi beharrean beste kultura batean hazi balitz —adibidez, Kuban edo Andaluzian—, ziur asko gauza horiek guztiak askoz ere lehenago egingo zituen. Beraz, helduaroa, batez ere, kulturaren, une historikoaren eta gizartearen arabera aldatzen diren gertakizun eta betebeharrek definiturik dago.

Orain arte esandako guztia laburbilduz, esan dezakegu helduaroa dela arlo biologikoan (haurdunaldia, menopausia, helduaroako gaixotasunak eta abar), psikologikoan (aldaketak munduari buruzko pertzepzioan, nortasunean eta abar), sozialean (rol berriekiko konpromisoa eta horiek bereganatzearen ondorioz sortzen diren betebeharrak eta harreman berriak), kulturean (aro batetik besterako urratsa azpimarratzen duten erritu edo zeremoniak) eta historikoan (gerrak, iraultzak, krisialdi ekonomikoak eta antzekoak) zenbait gertakizun konplexu gertatzen diren aroa eta aldaketa horiek eragin handia izan dezaketela helduaroan (Newman, 1982 *in* Blanco, 1998).

1.2. HELDUAROA OSATZEN DUTEN AROAK

Helduaroa kronologikoki oso luzea dela eta aro honetako funtzio, betebeharrak eta eskari sozialak oso konplexuak direla kontuan izanik, teoriararien artean helduaroa bi arotan zatitzeko nolabaiteko adostasuna dago. Hain zuzen ere, helduaro goiztiarra eta tarteko helduaroa.

Helduaro goiztiarrari (gaztaroa) dagokionez, autoreen artean aro hori izendatzeko orduan adostasun osoa zegoen arren, garai batean ez zegoen adostasunik aro hori kokatzeko orduan. Hala, adibidez, Bromley-ren arabera, aro hori 21 eta 25 urteen artean kokatuko litzateke (Bromley, 1966 *in* Blanco, 1998). Havighurst-en (1952) iritziz, berriz, 18-30 urteen artean, Levinson-en teorian (1978) 17 eta 40 urteen artean eta Erikson-enean (Erikson, 1959), oster, 20. urtetik 40.era hedatuko litzateke helduaro goiztiarra. Gaur egun, aro horren muga kronologikoak zehazteko garaian, nolabaiteko adostasuna dago, eta 18/21 eta 40/45 urteen artean kokatzen dela esaten da.

1.1. atalean aipatu dugun moduan, psikologiaren ikuspuntutik pertsona bat heldutasunera iristen da gurasoekiko independentzia —ekonomikoa zein bestelakoa— lortu eta bere ekintzen ardura onartzen duenean (Lemme, 1995), hau da, lanean hasi eta independentzia ekonomikoa lortu, gurasoen etxetik kanpo bizi eta bere buruaz arduratu eta antzeko jarduerak egiten dituen. Kontuan izanik egun Euskal Herrian eta industrializatutako beste hainbat herrialdetan garatzen diren gazte gehienak 18 eta 25/29 urteen artean nerabeak ez izan arren, oraindik gurasoen etxean bizi direla, ez dutela lan finkorik eta, ondorioz, ez dituztela helduen rolak bereganatu, Arnett-ek (2000, 2004, 2006) eta beste autore batzuek aldeztzen dute urte horiek *agertze arduraren helduaroa* (*emerging adulthood*) delako aroa osatzen dutela (Arnett, 2000, 2004, 2006; Furstenberg, Rumbaut eta Setterstein, 2005 *in* Papalia, Olds eta Feldman, 2010).

Arnetten (2000, 2004) arabera, agertze arduraren helduaroa esplorazio-arora bat da, non gazteek bizimodu eta aukera ezberdinak probatzen dituzten. Hain zuzen ere, aro horretan gazteek behin-behineko etxebizitza, bikotekidea, lana eta antzekoak izaten dituzte. Arnetten (2004) aburuz, agertze arduraren helduaroak honako ezaugarri nagusi hauek ditu: batetik, identitatea esploratzeko aroa da. Haren iritziz, gazteak bere identitatea esploratzen du bereziki maitasunean eta lanean dauden aukera ezberdinak probatuz. Bestetik, ezegonkortasun-arora da, gazteak ez baitaki zer emaitza izango dituen egiten ari den esplorazioak. Gainera, trantsizio-garai bat da, non pertsona ez baita ez nerabe ez heldu sentitzen. Bestalde, pertsonak inoiz baino itxaropen, amets eta bizitza aldatzeko aukera gehiago dituen aroa da. Azkenik, pertsonak inoiz baino arreta gehiago jartzen du bere buruagan. Izan ere, beste aro batzuetan gurasoak, irakasleak, berdinkideak eta antzekoak ditu bere galderei erantzun eta aholkuak, betebeharrak, arauak eta antzekoak emateko; aro honetan, oster, ez. Demagun ikasketak egiteko etxetik kanpo bizi den ikaslearen

kasua. Hark erabakitzen du noiz jaiki eta oheratu, zer jan, etxeko lanak egin ala ez, eskolara joan ala ez, eta abar.

Arnetten planteamendua alde batera utzita, teoriariek uste dute pertsona helduaro goiztiarrean sartzen dela, behin gurasoekiko independentzia lortu ez ezik, erabaki garrantzitsuak hartzeko eta bere ekintzen ardura onartzeko gaitasunak garatzen dituenean. Psikologo horien arabera, helduaro goiztiarrean aldaketa sozial garrantzitsuak gertatzen dira lanaren arloan zein familiaren arloan. Aldaketa horiek, besteak beste, eginbehar hauek betetzeko beharrezkoak diren rolak bereganatzean gertatzen dira: kide bat aukeratzea eta elkarrekin bizitzea edo ezkontzea, lanean hastea, etxea gobernatzea edo guraso izatea. Aro horretan, beraz, lana eta familia dira gizabanakoaren bizitzaren ardatz nagusiak (Blanco, 1998).

Helduaro goiztiarra omen da helduaroa benetan definitzen duena, horretan gertatzen baitira aldaketarik kritiko eta garrantzitsuenak. Aldi berean, subjektuak gaztaroko ezaugarriak gordetzen dituela esaten da: kemena, identitatea finkatzea eta hedatzearen, arrakastaren eta onarpen sozialaren beharrak (Remplein, 1968 *in* Blanco, 1998). Gainera, subjektuak etorkizunarekiko duen jarrera baikorra eta itxaropentsua da.

Zenbait autorek, helduaro goiztiarraren eta tarteko helduaroaren artean, bizitzaren erdiaren hurbiltasunarekin harremana duen trantsizio-aro kritiko bat kokatzen dute, eta *adin ertaineko krisialdia* deitzen diote. Krisialdi horretan, subjektuak galera-sentimendu sakon bat sentitzen du (erakarpen eta sasoi fisikoaren galera, sexu-nahiarena, aukera profesionalena, maite dituen pertsonena, amets eta ilusioena eta abar). Trantsizio-aro horretan, atzera begiratzeko joera agertzen omen da; «Zer gertatu da gazteagotan nituen ilusio eta ametsekin?», «Zer egingo dut hemendik aurrera?» eta antzeko galderak egiten dizkio subjektuak bere buruari.

Krisialdi horrek duen hedapenari buruz, bi ikuspegi daude: Levinson (1978), Gould (1978) eta antzeko autoreen arabera, krisi hori normatiboa litzateke, hau da, populazioaren ehuneko handi batek sufrituko luke. Hain zuzen ere, autore horiek aipatzen dute 39 eta 45 urte bitarteko gizonezkoen % 80k jasaten duela. Levinsonek (1978 *in* Blanco, 1998), zenbait pertsonaia historikoren biografia eta autobiografiak aztertuz eta klase ertaineko 40 gizonezko zurirekin egindako ikerketa baten ondorioz, planteatu zuen krisialdi horrek hiru adierazpen izan ditzakeela: batetik, kanpoko adierazpenik ez duen barne-haustura sentimendua; bestetik, azken bizi-egiturari (bizi-egitura zer den jakiteko, ikus 7. kapituluaren 7.2.2. atala) uko egitea eta bizitza berri bati ekitea (adibidez, lan-, bikotekide- edo etxebizitza-aldaketak eginez), eta azkenik, sintoma fisikoak, hala nola bihotzekoa eta loaldiaren aldaketak.

Besteak beste Paul T. Costa-k eta Robert R. McCrae-k (1978 *in* Blanco, 1998) aldeztzen duten bigarren ikuspegiaren arabera, berriz, krisialdi hori ez litzaieke gizon gehienei gertatuko, baizik batzuei bakarrik, eta gainera ez litzaieke adin-tarte jakin batean gertatuko. Zenbait ikerketetatik jasotako datuek egiaztatuko lukete

hori. Hain zuzen ere, honako ondorio hauek atera ziren 1978an Costak eta McCraek 315 gizona zuzen erabiltzeko ikerketa batetik: batetik, kopuru horretatik gutxi batzuek baino ez zuten pairatu krisialdia. Bestetik, jasan zutenak 33 eta 79 urte bitartekoak ziren. Azkenik, krisialdia pairatu zuten subjektuek dependentzia, aser-tibotasun falta, konformismoa eta antzeko nortasun-arazoak zituzten. Hori dela-eta, autore horiek ondorioztatu zuten krisialdia luzaroan jasandako egonezin psikologiko baten adierazpena eta ondorioa besterik ez zela.



**1.2. irudia. Paul T. Costa eta Robert R. McCrae
(marrazkia: Kepa Etxebarria).**

Badirudi autore horiek zuzen dabilzala, beste ikerketa batzuetan honako hau aurkitu baita: batetik, nortasun-aldagaiak —hain zuzen ere, 7. kapituluaren 7.1. atalean hizpide izango den neurosi-indizea— dira krisialdi horren azalpenaren ardura-dunak. Bestetik, nerabazarotik dator pertsona horien zaurgarritasuna. Badirudi subjektu horiek nortasun-arazo iraunkorrak izan dituztela.

Oro har, onartu egiten da subjektuen aldetik badagoela bizitzaren erdirako trantsizioari buruzko pertzepzio argi bat. Kontua da batzuegan urrats horrek krisialdi bat sortzen duela, eta beste batzuegan, berriz, ez duela horrelakorik sortzen. Farrel eta Rosenberg-en arabera (1981 *in* Blanco, 1998), trantsizio hori eta, oro har, helduaroan gertatzen diren trantsizioak, subjektu batzuegan krisialdi bihurtzeak pertsona horien nortasuna eta beren bizitzaren baldintzak islatuko lituzke batez ere.

Behin helduaro goiztiarra azaldu ostean, bizi-zikloaren eta helduaroaren hurrengo aroa izango dugu hizpide; tarteko helduaroa, alegia.

Tarteko helduaroan (helduaroa), helduaro goiztiarrean bezala, aro hori izendatzeko adostasun osoa egon arren, ezadostasuna da nagusi zein urte-tarte dagokion zehazteko garaian. Horrela, Bromleyk (1966 *in* Blanco, 1998) aro hori 25. eta 40. urteen artean kokatu zuen, Havighurstek (1952) 30-60 urteen artean eta Levinsonen (1977) 40-60 urteen artean. Helduaro goiztiarrekin gertatzen den moduan, gaur egun nolabaiteko adostasuna dago aro horren muga kronologikoak zehazteko garaian eta 40/45-60/65 urteen artean kokatzen dela esaten da.

Tarteko helduaroa arorik emankorrena da subjektuaren bizitzan, batez ere maila intelektual eta artistikoan. Hain zuzen ere, orduan gertatzen dira emankortasuna, sormena eta maila intelektualeko lorpen nagusiak. Hori dela-eta, norbana-koaren errealizazio osoa lortzen den aroa dela esan ohi da.

Remplein-ek (1968 *in* Blanco, 1998) benetako heldutasuna, oreka eta ardura aipatu zituen aro horren ezaugarrien artean. Gizakia baretu egiten da, eta bizitzarekiko duen jarrera serio eta erreflexiboago bihurtzen da. Denboratasunaren kontzepzio berri bat garatzen da, etorkizunari ez ezik, lehenaldiari ere erreparatuz, eta denbora gehiago balioesten da. Autore horren arabera, aro horretan ere familia eta lana lirateke gizabanakoaren bizitzaren ardatz nagusiak.

Helen Bee-k eta Sandra Mitchel-ek (1980) aro horretan bi aldaketa mota gertatzen direla azpimarratu zuten: alde batetik, ezaugarri fisikoetan gertatzen dena eta, bestetik, arlo psikosozialean suertatzen dena. Arlo fisikoan gertatzen diren aldaketek eragin handia dute kognizio- (arrazoibidean, adimenean, ikaskuntzan, irudimenean eta antzekoetan) eta pertzepzio-mailan. Aldaketa psikosozialak, berriz, rol sexualetan gertatzen dira: gizonezkoetan erantzun afektiboagoak sorrazten dituzte; emakumezkoen nortasunari, berriz, agresibotasuna, asertibitatea (besteen aurrean beren nortasunari eusteko eta beren iritziak defendatzeko gai diren pertsonen bertutea [Moliner, 2000]) eta antzeko ezaugarriak gehitzen dizkiote. Aldaketa horiek bi arrazoirengatik suertatuko lirateke. Batetik, gainbehera sexualaren ondorioz sortzen den hormona-egoera berriarengatik (ikus 3 kapituluaren 3.2.1. atala). Bestetik, helduaroa hasten ari diren seme-alabengandik datozen betebeharrak eta eskakizun sozialetan gertatzen diren aldaketengatik.

Havighurste (1952) aro horretako betebeharrak nagusi batzuk aipatu zituen: seme-alabei hazten laguntzea eta helduarorako prestatzea; ardura sozialak lortzea; lanarekiko gogobetetasuna lortu eta mantentzea; aisialdiko jarduerak garatzea; umeen zainketa iraunkorrek dakarren oztopoa gaindituta egonik, bikotekidearekiko harremana sakontzea; aldaketa biologikoak onartzea eta haietara egokitzea eta gurasoen zahartasuna onartzea.

1.3. ZAHARTZAROAREN DEFINIZIOA

Zenbait autoreren arabera, zahartzaroa helduaroaren azken zatia da. Izan ere, zenbaitek *helduaro berantiar* deitzen diote. Terminologia alde batera utzirik, garapenaren psikologoak ados daude aro hori kronologikoki kokatzeko garaian eta, hala, egun onartzen da 60/65 urtetik heriotzara arte doan bizi-zikloaren aroa dela. Ondorioz, aro horretan kokatzen diren pertsonak dira zaharrak.

Hala ere, helduaroan gertatzen den moduan, zahartzaroarekin zerikusia duten zenbait adin bereizten dira: adin kronologikoa, adin biologikoa, adin psikologikoa, hautemandako adina, adin soziala eta adin funtzionala. Ondoren azalduko da zahartzaroa zer den adin mota horietako bakoitzari dagokionez.



1.3. irudia. Emakume zahar bat (argazkia: Luixa Reizabal).

1.1. atalean esan dugun bezala, *adin kronologikoa* da gizabanakoak jaiotza-
ren unetik bizi izan duen urte kopurua. Arestian aipatu den moduan, egun esaten
da pertsona bat zaharra dela 60/65 urtetik gorako adin kronologikoa duenean. Izan
ere, zahartzaroaren hasiera zehazten duen gertakaria erretiroa da (ikus *adin soziala*)
eta mendebaldeko herrialde gehienetan pertsonak adin tarte horretan erretiratzeko
dira. Beraz, helduaroan gertatzen den moduan, legediak zehazten du zahartzaroa-
ren hasiera kronologikoa, hura baita erretiratzeko adina ezartzen duena.

Adin biologikoa gainbehera fisiologiko eta fisikoarekin erlazionatua dago.
Hazkuntza azkarraren aldiaren eta egonkortasun-aroaren ostean denborak aurrera
egiten duen heinean, giza organismoak (izaki bizidun orok bezala) jasaten duen
eragingarritasun biologikoaren galerarekin erlazionatzen da. Hala ere, 1.1. atalean
aipatu dugun bezala, gizabanako guztiak biologikoki ez dira erritmo berean za-
hartzeko; gorputza trebatzeak eta zaintzeak adinean zaharragoak diren gizabanakoak
fisikoki gazteagoak diren beste batzuk baino hobeto egotea eragin dezake; izan ere,
adineko pertsonen gizabanako gazteagoek baino osasun hobea izan dezakete.

1.1. atalean aipatu dugun bezala, *adin psikologikoa* dagokie testuinguruaren
eskariei erantzuteko erabiltzen ditugun gaitasun psikologikoei (ikaskuntzari,
oroimenari, adimenari, sentimenduei, motibazioei eta antzekoei). Psikologikoki
pertsona bat zaharra litzateke denboraren eraginaren ondorioz testuinguruaren
eskariei erantzuteko beharrezkoak diren gaitasun psikologikoak galtzen dituen.

Hautemandako adinari dagokionez, pertsona bat zaharra litzateke bere burua
zahartzat hartzen duenean. Hala, gerta daiteke kronologikoki heldua den pertsona bat
zahar sentitzea eta, ostera, 1.1. atalean ikusi dugun moduan, alderantzizkoa.

Adin sozialaren ikuspuntutik, gizabanakoa zahartzaroan sartuko litzateke lan-
zikloa amaitzen duenean. Egungo legediaren arabera, Hego Euskal Herriko 65
urtetik gorako pertsonak zaharrak lirateke eta Iparraldean, ostera, 62 urtetik gora-
koak. Hala ere, aurki erretiratzeko adina aldatu egingo dela kontuan izanik, zahar-
tzaroaren muga kronologikoak ere aldatu egingo dira.

Azkenik, *adin funtzionalari* dagokionez, pertsona bat zaharra litzateke denboraren ondorioz erabakiak hartzeko eta eguneroko oinarrizko jarduerak laguntzarik gabe egiteko gaitasunak galdu eta nolabaiteko mendekotasuna duenean.

1.1. atalean aipatu dugun moduan, adin mota horiek ez dute zertan bat egin. Bi adibide jarriko ditugu, lehenengoa Joserena da. Jose 59 urterekin erretiratu da. Joserena adin kronologikoa 59 urtekoa da eta, ondorioz, kronologikoki heldua da. Baina adin soziala kontuan hartuta, zaharra litzateke erretiratuta dagoelako. Hala, adin kronologikoa eta adin soziala ez datoz bat. Bigarren adibidea Teresarena da. Teresak 73 urte ditu eta betidanik bizitza aktiboa egin du: kirola asko egin du eta elikadura zaindu du. Egun, egunero goizeko 10etan Donostiako Kontxako hondartzan bainua hartu eta igeriketa-ariketak egiten ditu eta astean hirutan 5 km lasterka egiten ditu. Gaixotasun larririk ez du eta sasoi onean dagoela argi dago. Teresaren adin kronologikoa 73 urtekoa da eta, ondorioz, kronologikoki zaharra da. Baina egoera biologikoa kontuan hartuta, bere adin berdina duten zenbait gizon zein emakume baino askoz ere egoera hobean dago. Kasu horretan ez datoz bat adin kronologikoa eta biologikoa.

1.4. ZAHARTZAROA OSATZEN DUTEN AROAK

Helduaroan gertatzen den moduan, zahartzaroan ere zenbait aro bereizi ohi dira. Horiek sailkatzeko bi modu daude. Lehenengoak honako bi aro hauek bereizten ditu: hirugarren eta laugarren adina.

Hirugarren adinean kokatzen diren pertsonak 60/65 eta 80 urte bitartekoak dira eta zahartzaro ona eta gogobeteta dute; *laugarren adinean* kokatzen diren pertsonak, berriz, 80 urtetik gorakoak dira. Pertsona horiek ez dute zahartzaro onik eta, ondorioz, ez dira gogobeteta sentitzen.

Beste sailkapenaren arabera, bi zahar mota daude: *zahar gazteak* eta *zahar zaharrak*. *Zahar gazteak* 60/65 eta 80 urte bitarteko pertsona osasuntsuak dira; *zahar zaharrak*, 80 urtetik gorako pertsonak dira eta gaixotasunak pairatzen dituzte.

Adin kronologikoa kontuan hartzen duten aro horiez gain, azken urteotan garrantzia eskuratzen ari den sailkapen batek zahartzaroa hiru modutan banatzen du: zahartzaro normala, zahartzaro patologikoa eta zahartzaro arrakastatsua edo gaitasunez betea (Fernandez-Ballesteros, 1998). *Zahartzaro normalaren* ezaugarria da gaixotasun fisiko eta psikologiko garrantzitsurik ez izatea; adibidez, pertsona bere etxean bizi da, bizitza autonomia du eta ez du inolako laguntzarik behar. Ostera, *zahartzaro patologikoaren* ezaugarria da, gaixotasuna/k eta gutxitasuna/k izatea; esaterako, diabetesa, kolesterola, osteoporosia, bihotzeko arazoak, mugitzeko zailtasunak, eguneko jarduerak egiteko laguntza behar izatea (erosketak egiteko, dirua maneiatzeko eta abar) eta antzeko egoerak. Azkenik, *zahartzaro arrakastatsuen* edo *gaitasunez betearen* ezaugarriak dira, alde batetik, gaixotzeko aukera

txikia eta gutxitasun-maila txikia izatea; bestetik, gaitasun fisiko eta kognitiboen maila altua; eta, azkenik, bizitzarekiko konpromiso handia. Zahartzaro mota horren adibide dira kirola erregulariki egin, elikadura zaindu, buruko gaitasunak trebatu (irakurri, xakean jokatu, kartetan egin eta abar), jarduera motibatzailearen bat egin (enpresaburu ohi baten kasuan, enpresa ohian postaz arduratzea; baserritar ohi baten kasuan, baratze zati bat lantzea; hiritar aktibo baten kasuan, auzo-elkarteko lehendakaria izatea edota gizarte-lanetan boluntario taldeko kidea izatea eta abar) eta antzeko jarduerak egiten dituztenak.



1.4. irudia. Zahartzaro arrakastatsua dute kirola erregulariki egiten dutenek (argazkia: www.vejezyvida.com).

Zahartzaro normal, patologiko eta arrakastatsuen ikuspegia kontuan hartuta, zahartzaroa zorizkoa ez den zerbait dela ondoriozta daiteke. Hau da, pertsonak hainbat gauza egin ditzake zahartzaro arrakastatsu bat izateko. Beste modu batera esanda, zahartzaroan zehar prebentzio-lan handia egin daiteke zahartzaro ona gartzeko, zahartzaro patologikoa arintzeko eta, batez ere, zahartzaro arrakastatsua areagotzeko.

Orain arte esandakoaren arabera, zahartzeko hainbat modu daude, eta zahartzaro normal, patologiko eta arrakastatsu ataletan sailkatu dira. Horrez gain, zahartzea ez da zoriz gertatzen eta, hein handi batean, banakoak egiten duenaren eta ingurune sozialak eragiten duenaren arabera da.

1.5. ARIKETAK

Atal honetan irakurritakoa behar bezala barneratzeko lagungarri izan daitezkeen hiru ariketa proposatuko dira: lehena adin motei buruzkoa, bigarrena helduaro goiztiarraren eta tarteko helduaroaren ezaugarriei buruzkoa, eta hirugarrena zahartzaroari buruzkoa.

1.5.1. Zeure burua oinarritzat hartuz, azaldu jaio zinenetik adin mota bakoitzarekin zerikusia duten alorretan izan dituzun aldaketak.

1.5.2. Aurkitu helduaro goiztiarraren eta tartekoaren ezaugarriak arrazoitzeke adibideak (pertsonaia famatuak, familiakoak eta abar).

1.5.3. Jarduera: pertsona zahar bat aukeratu eta, hark nahi izanez gero, harekin honako jarduera hauek egin: astean bi edo hiru aldiz elkartu eta zeuk alde zuzena aurretik prestatutako jarduerak egin. Pertsona horrekin zaudenean haren jokabideari behatu eta haren bizitzaren, esperientzien eta liburuan jorratzen diren gaien inguruko informazioa eskuratzen saiatu. Liburua amaitutakoan, txosten bat prestatu, non liburuan landutakoa eta jarduera honen bitartez ikasitakoa uztartuko dituzun.

1.6. AUTOEBALUAZIOA

1. Deskriba itzazu egun helduaroan zein zahartzaroan planteatzen diren adin motak.
2. Garapenaren psikologiaren ikuspuntutik, nola definitu behar da helduaroa?
3. Zergatik esaten da helduaroak izaera soziala duela?
4. Deskribatu helduaro goiztiarra eta tarteko helduaroa.
5. Azal ezazu *adin ertaineko krisialdia* delakoa (noiz gertatzen den, zeren ondorio den, zer sentitzen duen subjektuak, eta abar).
6. Zer bi planteamendu teoriko daude *adin ertaineko krisialdiaren hedapenari buruz*? Zer planteatzen du bakoitzak?
7. Zer bi aldaketa mota gertatzen dira tarteko helduaroan Bee-ren eta Mitchel-en iritziz?
8. Zein dira tarteko helduaroan gertatzen diren aldaketa horien zergatiak?
9. Zein dira tarteko helduaroaren betebeharrak?
10. Zer aro bereizten dira zahartzaroan?
11. Azal itzazu zahartzaro normala, patologikoa eta arrakastatsua edo gaitasunez bete.

2. Helduaroaren eta zahartzaroaren garapena aztertzeke teoriak eta ikerketa-metodologia

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan, helduaroari eta zahartzaroari buruzko honako eduki hauek argituko dira: batetik, helduaroaren eta zahartzaroaren garapena azaltzeko teoriak. Bestetik, helduaroako eta zahartzaroako garapena aztertzeke ikerketa-metodologia. Azkenik, irakurritakoa behar bezala barneratzeko lagungarri izan daitezkeen zenbait ariketa eta galdera proposatuko dira.

2.1. HELDUAROAREN ETA ZAHARTZAROAREN GARAPENA AZTERTZEKE TEORIAK

Garai batean, bizi-zikloaren lehen aroetan (hautzaroan eta nerabezaroan, alegia) gertatzen den garapenean jartzen zuen arreta garapenaren psikologiak, nerabezaro-tik aurrera garapen ontogenetikoan aztertua izatea merezi duen ezer gertatuko ez balitz bezala. XX. mendeko seigarren hamarkadatik aurrera, oster, egoera hori aldatzen hasi zen bereziki garapenaren psikologian funtsezko ekarpena egin duen *bizi-zikloa* delako ikuspegiari esker. Ikuspegi horren arabera, garapena sortzen garen unetik hiltzen garen arte gertatzen den prozesu jarraitua da. Atal honetan aztertuko ditugu planteamendu hori aintzat hartuz garatu diren zenbait teoria eta ikuspegi. Batzuek bizi-zikloaren garapenari erreparatzen diote. Beste batzuek, oster, bereziki zahartzaroaren garapenari.

2.1.1. Bizi-zikloaren garapenari erreparatzen dioten teoriak eta ikuspegiak

Atal honetan saiatuko gara aztertzen zergatik aldatzen garen bizi-zikloan zehar. Galdera horri erantzuteko, hainbat teoria daude. Ondoren, haiek aztertzeari ekingo diogu. Hain zuzen ere, teoria psikoanalitikoa, ikaskuntza sozialari buruzko teoria, ikuspegi humanista, arreta banakoen arteko ezberdintasunetan jartzen duten teoriak eta kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboa izango ditugu hizpide.

2.1.1.1. Ikuspegi psikoanalitikoa

Oro har, teoria psikoanalitikoek jartzen dute arreta gatazka emozionaletan eta buru-prozesu inkontzienteetan. Hain zuzen ere, teoria horien arabera gatazka emozionalak gertatzen dira norberaren nahi berekoiekin —hau da, *Zeraren* bulkadekin—

bat ez datozen gizarte-arduren, betebeharren eta errealitateen ondorioz. Helduaroaren eta zahartzaroaren garapenari buruzko teoria psikoanalitikorik ezagunena Eriksonena (1959, 1964) dugu, 7. kapituluaz aztertuko dena.

2.1.1.2. *Ikaskuntza sozialari buruzko teoria*

Ikaskuntza sozialari buruzko teoriak (Bandura, 1977) gizakiaren ingurunean jartzen du arreta. Hain zuzen ere, ikuspegi horren arabera, ikaskuntza baten ondorioa da jokabide-aldaketa (hau da, garapena), inguruneke estimuluei ematen zaizkien erantzunek dituzten ondorioen, sarien eta zigorraren bidezkoa (Bandura, 1977). Hori ez ezik, teoria horrek *behaketa bidezko ikaskuntza* delako mekanismoaren garrantzia ere azpimarratzen du, hori baita jokabide-eredu berrien garapena bultzatzen duena. Ikaskuntza mota horretan, beste pertsona batzuen (ereduen) portaerari behatuz eskuratzen dira jokabide berriak. Adibide gisa, ezkontzak edo elkarbizitzak helduaroaren garapenean duten eragina (ikus 10. kapituluaz) erabiliko dugu. Ikaskuntza sozialari buruzko teoriaren arabera, bikotekide bakoitzak bestearen jokabide batzuk «saritu» eta beste batzuk «zigortu» egiten ditu harentzat desatseginak diren ixiltasunen, eztabaiden eta antzeko jokabideen bitartez. Gainera, bikotekideen arteko harremanaren eredia ikasitakoa litzateke, guraso, lagun eta antzeko pertsonen behatutakoa.



2.1. irudia. Albert Bandura (1925-)
(argazkia: www.humantrainer.com).

2.1.1.3. *Ikuspegi humanista*

Besteak beste Abraham Maslow-ek (1943, 1970) garatutako ikuspegi humanistak arreta jartzen du motibazioetan, bereziki gizakiak beste animalia-espezieetatik bereizten dituzten sakoneko motibazioetan (hau da, motibazio espirtualetan). Ikuspegi horrek pertsonaren hazkuntza eta «autorrealizazioa» azpimarratzen ditu, eta azken hori norbera ahal den pertsonarik onena bihurtzeko nahi gisa definitzen du. Ikuspegi humanista aldeztu duten psikologoak arabera, pertsona «osotasun bat» da eta hori da kontuan izan behar dena pertsonak zer egingo duen ulertzeko. Ikuspegi hori hobeto ulertzeko, honako adibide hau jarriko dugu: itxura denez, ez du egin behar bera errepikatuko oso zaila den egin behar bat egiten arrakasta lortu duen pertsonak. Izan ere, pertsona gehienek arrakasta-maila handiagoak nahi

izaten dituzte eta, ondorioz, erronka gero eta zailagoak jartzen dizkiote beren buruari, azkenean beren nahiak lor dezaketena baino handiagoak diren arte.

2.1.1.4. Arreta banakoen arteko ezberdintasunetan jartzen duten teoriak

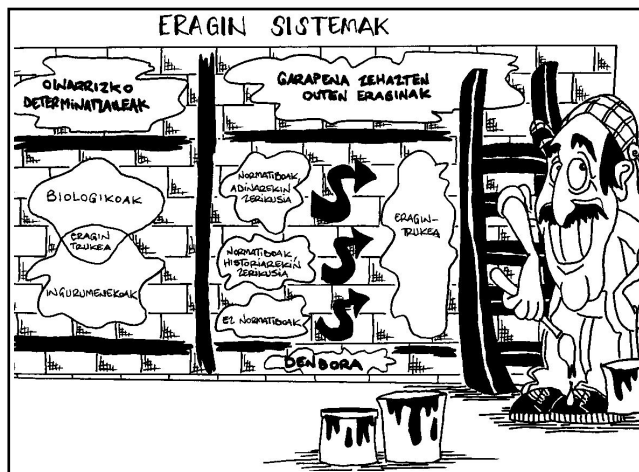
Arreta banakoen arteko ezberdintasunetan jartzen duten teoriak, bereziki, adimenaren eta nortasunaren garapena azaltzeko erabili izan dira. Teoria horiek banakoen arteko ezberdintasunak aztertzea dute helburu, eta, horretarako, testak eta galdetegiak erabiltzen dituzte. Teoria horien adibide gisa, adimenaren garapenaren inguruan Cattell-ek eta Horn-ek (Cattell, 1963; Horn eta Catell, 1966, 1967) eta nortasunaren garapenaren inguruan Costak eta McCraek (1997) plazaratutakoak ditugu, liburu honen 6. eta 7. kapituluetan azalduko direnak.

2.1.1.5. Kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboa

Bizi-zikloari buruzko ikuspegiarik garrantzitsuenetako bat Paul Baltes eta bere lankideen (besteak beste, Baltes, Cornelius eta Nesselroade, 1978, 1979; Baltes, Reese eta Lipsitt, 1980; Baltes, 1983, 1987; Baltes, Lindenberger eta Staudinger, 1998) *kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboa* dugu. Ikuspegi horrek aldeztu du garapena bizi garen artean gertatzen dela eta eragin askoren eragintrekearen ondorio dela. Horren ondorioz, bizi-zikloaren garapena aztertzeako ikuspegi integratzailatzat hartzen da (Kimmel, 1990). Hain zuzen ere, honako hauek dira kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboaren oinarritzko planteamenduak:

- Garapena norabide askotakoa da; hau da, hazkuntza eta gainbehera dakartzatza. Hain zuzen ere, pertsonak arlo batzuetan garatzen diren bitartean, gainerak pairatu ditzakete beste arlo batzuetan. Adibidez, pertsona batek dituen gaitasun lexikoak garatu egiten dira denbora pasatu ahala; aldi berean, pertsona horrek erreakzionatzeko dituen gaitasunak, oster, urritu egiten dira.
- Garapenaren ezaugarri nagusietako bat plastikotasuna da; hau da, ezer ez dago aldeztu aurretik zehaztuta. Edozein gaitasun hobetu daiteke praktikaren bitartez bizi-zikloaren edozein unetan, bai eta zahartzaroan ere. Hala ere, egon daitezke hobekuntza mugatu dezaketen aldagaiak.
- Garapena testuinguru historikoaren eta kulturaren araberakoa da. Zalantzarik gabe, gizabanakoa garatzen den ingurunea, pertsona hori jaio den une historikoaren eta garatzen den kulturaren araberakoa da. Ez da gauza bera XIX. mendean edo XXI. mendean garatzea, ez eta Euskal Herrian edo Kenyan garatzea.
- Garapena da kausa askoren ondorio. Hain zuzen ere, genetikoak, biologikoak, psikologikoak, soziokulturalak eta bizi-zikloari dagozkionak.

Honako eskema honen bitartez irudikatu ohi da kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboa (Baltes *et al.*, 1998tik egokitua):



2.2. irudia. Kausa anizkunei buruzko ikuspegi interaktiboa (marrazkia: K. Etxebarria).

Baltesen (1987) aburuz, garapena gertakari biologiko eta ingurumenekoen arteko eragin-trukearen ondorioa da. Hain zuzen ere, hiru lirateke garapena zehazten duten eragin edo gertakariak: batetik, *adinarekin zerikusia duten eragin normatiboak*; bestetik, *historiarekin zerikusia duten eragin normatiboak* eta, azkenik, *eragin ez-normatiboak*. Ondoren, gertakari mota bakoitza deskribatuko da.

Adinarekin zerikusia duten eragin normatiboak dira pertsonaren adinarekin estuki erlazionaturik dauden gertakariak. *Normatibo* hitzak adierazten du garapena oso antzekoa dela gizabanako eta kultura gehienetan. Nolabait esateko, adinarekin zerikusia duten gertakari normatiboak dira adin jakin batzuetan ohikotzat har daitezkeen gertakariak. Adinarekin zerikusia duten gertakari normatiboak biologikoak eta ingurumenezkoak izan daitezke. Adibide gisa honako hauek aipa daitezke: biologikoei dagokienez, 12-14 urte bitartean pubertaroa agertzea edo emakumezkoek 50 urte inguru dituztenean menopausia pairatzea; oster, ingurumenekoei dagokienez, helduaro goiztiarrean bikotekidearekin bizitzera joatea edo guraso izatea. Adinarekin zerikusia duten gertakari normatiboak oso egokiak dira bizitzaren lehen urteetako garapena azaltzeko. Denbora pasatu ahala, oster, pertsonak gero eta ezberdinagoak dira haiek izandako bizi-esperientzien eraginez. Pertsonen arteko ezberdintasunak areagotzen dituzten bizi-esperientziak Baltes-ek bereizitako beste bi eragin motei dagozkie, ondoren azalduko direnak.

Historiarekin zerikusia duten eragin edo gertakari normatiboak, oster, be-launaldi bateko kideengan eragina duten gertakari historikoei dagozkie. Gertakari historikoak ere ingurumenekoak eta biologikoak izan daitezke. Lehenengoen

adibide gisa aipa daitezke krisialdi ekonomikoak, gerrak, Internet, telefono mugikorrak eta antzeko aurrerapen teknologikoak edo genero-roletan gertatzen ari diren aldaketak. Ostera, historiarekin zerikusia duten eragin biologikoen adibideak dira kutsadura, izurriteak eta antzekoak. Gertakari historiko komunak bizi izan dituzten pertsonak nolabaiteko antzekotasuna dute; ostera, ezberdintasunak dituzte gertakari horiek bizi izan ez dituzten edo beste gertakari batzuk bizi izan dituzten pertsonen aldean.

Azkenik, *gertakari* edo *eragin ez-normatiboak* dira pertsona bati gertatzen zaizkion gertakari biologiko, sozial edo kognitibo bereziak; hau da, gizabanakoaren garapenean eragin handia duten gertakari garrantzitsuak. Ez zaizkio gehien-goari gertatzen eta ez dute adinarekin zerikusirik. Besteak beste, zozketa batean diru mordo irabaztea, gaixotasun larri bat edo langabezia gertakari ez-normatiboak dira.

Hiru gertakari mota horiek interakzioan daude; eragina dute bizi-ziklo osoan; haien eragina metatu egin daiteke eta denborarekin aldatu egin daitezke (Baltes, 1983, 1987). Laburbilduz, Baltes eta bere kideen ereduaren arabera, esan daiteke pertsonen arteko ezberdintasunak direla gertakari biologiko eta ingurumenekoen arteko eragin-trukearen ondorio (Baltes, 1987).

2.1.2. Zahartzaroaren garapenari erreparatzen dioten teoriak eta ikuspegiak

Atal honetan saiatuko gara aztertzen zahartzaroaren garapena ulertzeko zer dioten teoria eta ikuspegi nagusiek. Hain zuzen ere, zahartzarori buruzko bi teoria dira garrantzitsuenak. Batetik, *Jardutearen teoria* (Havighurst, 1961) eta, bestetik, *Desloturaren teoria* (Cumming eta Henry, 1961).

2.1.2.1. Jardutearen teoria

Jardutearen teoriak (Havighurst, 1961) azpimarratzen du zahartzaroa arrakastaz bizitzeko funtsezko baldintza dela aktibo egoteko gaitasuna. Planteamendu horren arabera, pertsona batek, erretiroarekin langilearen rola galdu ostean, lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo haien ordezkioak aurkitzen baldin baditu —ordaindutakoak ez izan arren—, hobeto egokituko da erretirora. Beste modu batera esanda, pertsona gogobeteta sentituko da aktibo egoten bada, emankorra bada, etekin bat sortzen badu eta besteentzat baliagarria bada. Gizabanakoak ordezkio jarduerarik egingo ez balu, ostera, ezereztasun-sentipena garatuko luke.

Honako hauek dira teoria horrek defendatzen dituen funtsezko ideiak: batetik, zaharren ehuneko handi batek jarduera-maila nahiko egonkorrak mantentzen dituela; bestetik, aurreko bizimoduek eta faktore sozioekonomikoek jardueran edo jarduerarik ezean eragiten dutela; azkenik, zahartzaroa arrakastatsua eta gogobetegarria izan dadin, beharrezkoa dela bizitza-alor guztietan (batez ere, fisiko, mental

eta sozialean) jarduera-maila mantentzea edo handitzea. Gaur egungo gizarte industrializatuetan, pertsona nagusiak langile- (ikus 12. kapitulua) eta guraso-rolak (ikus 10. kapitulua) galtzen ditu erretirora iristean. Egoera horrek rol horiekin zerikusia duten zereginak galtzea dakar; ondorioz, besteak beste, gogobetetze-maila txikia eta «behartutako jarduerarik ezaren» areagotzea gerta daitezke. Hori saihesteko, rol horiekin galdu diren zereginak beste jarduera batzuez ordeztu behar lirateke.

Gizabanakoak 50-75 urte dituen bitartean, rol batzuen garrantzia areagotu egiten da eta beste batzuena, gutxitu. Arestian aipatu den bezala, azken horien artean, besteak beste, honako hauek daude: langilearena, gurasoarena eta, bikote-kidea hiltzean, senar edo emaztearena. Areagotzen diren rolen artean, berriz, honako hauek daude, besteak beste: etxekoandre edo etxeko gizonarena, herritar aktiboarena eta jarduerak gauzatzearekin zerikusia duten rolak (dekoratzailea, lorezaina eta abar). Hala, jardutearen teoriak rol sozialen garrantzia azpimarratzen du. Rol horiek zerikusia dute gizabanakoak aktibo egoteko egiten duenarekin eta, haiei esker, gogobeteta sentitzen da.



2.3. irudia. Robert Havighurst (1900-1991)
(argazkia:<http://faculty.mdc.edu>).

Zenbait ikerketatan jardutearen teoriarekin bat datozen emaitzak jaso izan dira. Adibidez, Duke Unibertsitatean hamar urtean Palmore-k (1968) zuzenduriko luzetarako ikerketa (luzetarako ikerketak zertan diren jakiteko, ikus 2.2.2. atala) batean egiaztatu zen gertaera zehatz batzuen aurrean eta denbora jakin batean jarduerak gutxitzen zirela, baina, denbora aurrera igarota, jarduerak ugaritzen zirela. Hala, aurkitu zen, adibidez, osasun-arazoak zituzten pertsona nagusiek izandako jarduerarik eza berezkoa zela. Palmore-k azpimarratu zuen zereginik eza ez dela zahartzaroaren ezinbesteko ezaugarria; izan ere, jarduerak gauzatzea bizi-gogobetetze handiarekin erlazionatua dago. Horrez gain, aurreko bizimoduak ere eragina izan dezake. Benetako deslotura eta jarduerarik eza heriotza aurretiko unean gertatzen direla ondorioztatu zuen ikertzaile horrek.

Fontana-k (1971) ere teoria horren aldeko argudioak aurkitu zituen Kalifornia hegoaldeko komunitate batean eginiko ikerketa batean. Haren emaitzak eta Palmorenenak antzekoak dira: jarduera bizi-gogobetetzearekin erlazionatuta dago.

Elkarriketaturiko pertsonak pentsatzen zuten aktibo egotea gazte irautea zela; aitzitik, pasibo mantentzeak zahartzea zekarrela uste zuten.

Jardutearen teoriaren jarraitzaileen arabera, pertsona nagusiek erretiroa gizarte-ezarpentzat hartzen dute, utzi nahi ez dituzten gizarte-harremanak, erantzukizunak eta jarduerak baztertzera behartzen baititu. Baina muturreko ikuspuntu horren (lanean jarraitzea defendatzen duenaren) eta erabateko desloturaren artean (ikus hurrengo atala), tarteko jarrera egongo litzateke. Horren arabera, erretiratuarentzat bi ezaugarri izango lituzkeen «rol egoki» bat legoke: alde batetik, lan-mundutik deslotzeaz jabetzea, eta, bestetik, gizabanakoari gogobetetzea eragiten dioten jarduera berrien egokitzapena sustatzea (zaletasunak, lagunak, boluntariora eta abar).

Jardutearen teoria aitzindaria izan zen pertsona nagusiei buruzko hausnarke-tetan, AEBn zahartzaro ezin hobe baten eredia planteatu zuen lehena izan zen eta. Zahartzaro ezin hobearen ezaugarri nagusiak honako hauek lirateke: jarduera, gizartekoitasuna eta parte-hartzea. Hala ere, hurrengo atalean mintzagai izango den *desloturaren teoriaren* planteamenduaren eraginez, teoria hori zalantzan jartzen hasi zen, batez ere 60ko hamarkadan.

Laburbilduz, jardutearen teoriaren arabera, pertsona batek erretiroarekin langilearen rola galdu ostean, lehen egiten zituen jarduerak mantendu edo horien ordezkioak aurkitzen baldin baditu, erretirora hobeto egokituko da. Alegia, aktibo egoten den pertsona, emankorra dena, etekin bat sortzen duena eta besteentzat baliagarria dena gogobeteta sentituko da; ondorioz, hobeto egokituko da erretirora. Gizabanakoak ordezeko jarduerarik egingo ez balu, oster, ezereztasun-sentipena garatuko luke. Gai horren inguruan egindako hainbat ikerketaren arabera, jardue-rak gauzatzea bizi-gogobetetzearekin erlazionatzen da.

2.1.2.2. *Desloturaren teoria*

Desloturaren teoria Elaine Cumming-en eta William Henry-ren (1961) *Growing old, the Process of Disengagement* izenburuko liburuan azaldu zen lehen aldiz.

Egile horiek zahartzaroaren ikuskera berri eta polemiko bat ezarri zuten desloturaren (gizarte-loturak etetearen) teoriarekin. Teoria horren egileek, TAT galde-sortan oinarrituz, *Kansas City Studies of Adult Life* delako zeharkako iker-keta egin zuten 1955. eta 1961. urteen artean Chicagoko Unibertsitatean. Ikerketa horretako lagina klase ertaineko langileek osatzen zuten, 50 urtetik 70 urtera bitarteko 172 helduk eta 70 urtetik 90 urtera bitarteko 107k, hain zuzen, eta, hango emaitzetan oinarrituz, baieztatu zuten gizabanakoaren eta gizartearen arteko deslotura saihestezina zela.

Jardutearen teoriak ez bezala, desloturaren teoriak (Cumming eta Henry, 1961) azpimarratzen du adineko pertsonak gizartetik nolabait bakartu nahi izaten duela.

Hain zuzen ere, ikuspegi horren arabera, adinekoak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten ditu, eta, lortzen dituen heinean, gogobeteta sentitzen da. Desloturaz gain, pertsona nagusiak bere buruarekiko arretamaila areagotu nahi izaten du, rol pasiboagoak desiratzeko. Hain zuzen, ekoizpen-sisteman erantzukizun gehien duten roletatik urrundu eta rol periferiko, familiar eta lagunartekoak hartzen ditu gunetzat. Gizartearen eta pertsona nagusiaren arteko deslotura edo urruntzea elkarrekikoa, saihestezina eta unibertsala da.



2.4. irudia. Desloturaren teoriak azpimarratzen du adineko pertsonak gizartetik nolabait bakartu nahi izaten duela (argazkia: L. Reizabal).

Honako hauek dira zahartzaroaren ikuspuntu horretatik defendatzen diren oinarritzko usteak: batetik, gizarteak zahartuz doazen pertsonen deslotura-prozesuarekiko duen jarrera naturala dela; bestetik, horren ondorioz sortzen den uzkurta-suna elkarrekikoa dela; gainera, deslotura prozesu saihestezina dela; horrez gain, gizabanakoak edo gizarteak has dezakela banaketa hori, eta, gizarte-oreka eta -ordena mantentzeko eta belaunaldien arteko gatazkak murrizteko baliagarria denez, gustukoa eta onuragarria izaten dela; azkenik, maila pertsonalean (nagusiarentzat lasaita-sun eta askatasun handiagoa), beharrezkoa dela zahartzaro arrakastatsu bat izateko.

Jardutearen kasuan ez bezala, desloturaren teoriaren aldekoak eta aurkakoak daude. Esaterako, zenbait egile ez datoz bat deslotura desiratzeko joera indibidual bat dagoela dioen ideiarekin. Horien arabera, pertsona zaharrek aktibo egoten jarraitu nahi dute eta gogobeteta sentitzen dira beren harreman sozialetan eta gizartearekiko harremanetan jarraitzen baldin badute. Beste autore batzuek, berriz, aldeztu dute pertsona asko ongi sentitzen direla gizartetik urruntzea lortzen dutenean; gizabanako horiek pasiboak izaten dira eta bizimodu etxekoiagokoa izaten dute. Ondorioz, deslotura-prozesu hori adineko pertsonentzat unibertsala, saihestezina eta gogobetegarria den jakitean legoke zalantza nagusia.

Beste kritika batek arlo metodologikoarekin du zerikusia. Teoriaren oinarri den ikerketaren diseinua zeharkakoa izan zen (ikus 2.2.1. atala); ondorioz, adinaren berezko aldaketak neurtu beharrean, ikertutako belaunaldien arteko aldaketak neurtu zituen. Bestetik, erabilitako ebaluazio-tresnaren (TAT) baliagarritasuna zalantzan jarri dute orientabide ez-dinamikoa duten psikologoek. Gainera, laginak osatzeko garaian, maila ertaineko langileak bakarrik hartu ziren, erretiratzen ez diren beste maila sozioekonomikoetako langileekin zer gertatzen den azaldu gabe (profesional liberalak, artisauak eta abar). Beraz, ez da egokia ikerketa horren emaitzak langile mota guztiei orokortzea.

Desloturaren teoriaren ikuspuntu kritikoen artean, Atchley-ren (1989) proposamena azpimarratu behar da. Autore horrek dio deslotura ez dela fenomeno natural eta saihestezina. Autore horren ustez, pertsona nagusi gehienek ez dute okupaziorik eza desiratzen. Hala ere, gehienek eskuratzen dute. Horregatik, erretirorako trantsizioa, *behartua* eta gizabanakoaren nahiak kontuan hartu gabe egina izanik, gizartearen faktore banatzaile bihur daiteke; baina, deslotura hori ez da fenomeno unibertsala eta ez du zahartzaroaren aldi osoa barneratzen. Hala, aipatzen du erretiroa bezalako nahitaezko egoera azaltzeko balio duen teoria bat dela.

Orain arte esandakoaren arabera, desloturaren teoriak zahartzaroaren ikuskera berri eta polemiko bat planteatu zuen: adineko pertsonak gizartetik nolabait bakartu nahi izaten duela. Hain zuzen ere, planteatu zuen adinduak gizarte-harremanen murrizketa eta lan-munduarekiko haustura nahi izaten dituela eta haiek lortzen dituen heinean gogobeteta sentitzen dela. Desloturaz gain, pertsona nagusiak bere buruarekiko arreta-maila areagotu nahi izaten du, rol pasiboagoak desiratzen ditu, rol periferikoa, familiakoa eta lagunartekoa. Deslotura gizartearen eta pertsona nagusiaren artean elkarrekikoa, saihestezina eta unibertsala da. Teoria horren aldekoak zein aurkakoak daude. Aldekoek azpimarratzen dute gizabanakoak gizartetik urruntzean ongi sentitzen direla. Aurkakoek, berriz, esaten dute nagusiek harreman sozialak eta gizarte-harremanak izaten jarraitu nahi dutela, hori lortzen duten heinean gogobeteta sentitzen baitira.

2.2. HELDUAROKO ETA ZAHARTZAROKO GARAPENA AZTERTZEKO IKERKETA-METODOLOGIA

Garapenaren psikologiaren helburua fenomeno psikologikoak deskribatzea edo azaltzea da. Denboraren dimentsioa kontuan hartuta, batez ere bi diseinu mota erabiltzen dira helburu hori betetzeko: zeharkakoak eta luzetarakoak. Hala ere, diseinu horiek jaso dituzten kritikak direla-eta, zenbait autorek beste diseinu mota bat planteatu dute: sekuentziala. Atal honetan hiru ikerketa-diseinu horiek deskribatu eta bakoitzaren abantailak zein desabantailak izango dira hizpide.

2.2.1. Zeharkako ikerketak

Zeharkako ikerketetan, zenbait adinetako —hau da, belaunaldi ezberdinetako— pertsonak edo taldeak une berean ebaluatu eta haien erantzunen arteko konparaketak egiten dituzte ikertzaileek aldaketarik gertatu den ala ez aztertzeko.



2.5. irudia. Zeharkako ikerketa bat
(marrazkia: K. Etxebarria).

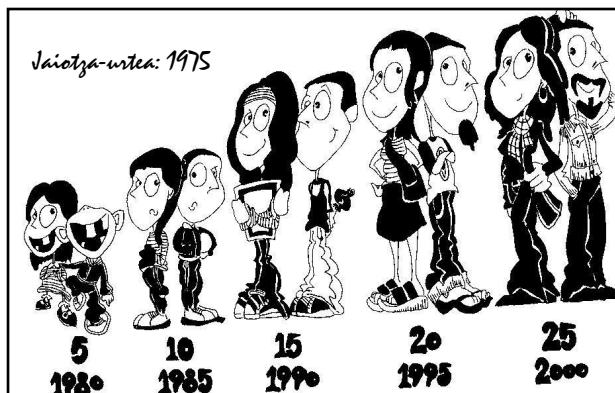
Zeharkako diseinuei egindako kritika nagusiak honako hauek dira: batetik, norbanakoaren barneko aldaketarik ez aztertzea eta, bestetik, garrantzi handia izan dezaketen faktore soziohistorikoak kontuan ez hartzea. Hain zuzen ere, esaten da heziketan eta dietan izandako hobekuntzek emaitzetan eragin zuzena izan dezaketela. Hori dela-eta, ikerketa horietatik eratorritako emaitzetatik ezin da adinaren arabera gertatzen diren aldaketei buruzko ondorio baliagarriak atera eta, ondorioz, hainbat une historikotan jaio eta adin ezberdina duten parte-hartzaileen arteko ezberdintasunei buruzkoak soilik izan daitezke emaitzak.

Zeharkako diseinua, hainbat kritika jaso arren, egun erabiliena da. Horren arrazoiak azaltzekotan, honako hauek izan behar dira kontuan: batetik, garapenaren psikologian gaurko eta hemengo parte-hartzaileak aztertzea beti dela interesgarria; bestetik, luzetarako diseinua duten ikerketak, adin kritikoetan eta haurtzaroan izan ezik, aplikaezinak suertatzen direla hainbat arazorengatik (diru-kostu handia, denbora luzea, ikerketaren emaitzak lehenbailehen argitaratu beharra eta abar); horrez gain, ez dagoela arriskurik parte-hartzaileak galtzeko; azkenik, gerora luzetarako diseinuarekin aztertu daitezkeen hipotesi erabilgarriak agertzen direla.

2.2.2. Luzetarako metodologia

Luzetarako ikerketetan, urte berean jaiotako —hau da, belaunaldi bereko— pertsona berak edo talde berak une ezberdinetan ebaluatzen dituzte ikertzaileek, aldaketarik gertatu den ala ez aztertzeko.

Luzetarako ikerketei esker, honako informazio hau lor dezakegu: batetik, lagina osatzen duten subjektuen garapenari buruzko informazioa, pertsona edo talde berari sarritan behatuz; bestetik, subjektu ezberdinen erantzunak erkatuz, garapenean gizabanakoen artean dauden antzekotasunak eta ezberdintasunak ezagutu ditzakegu.

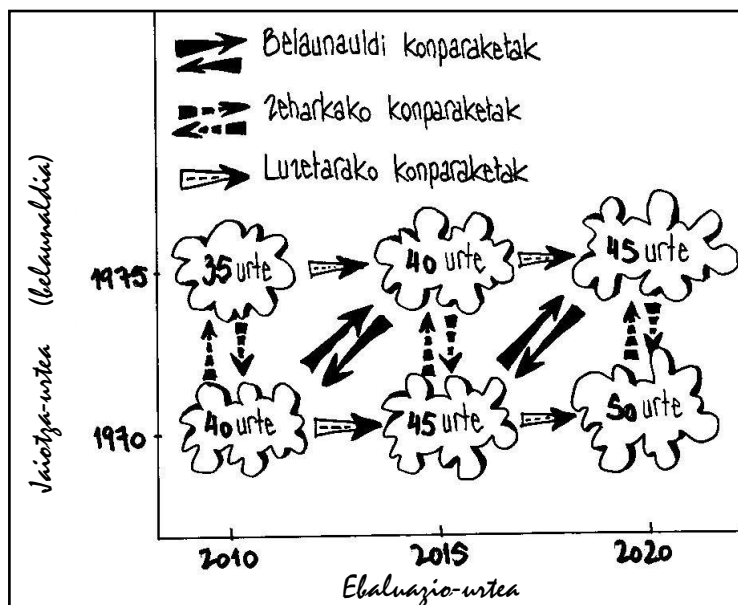


2.6. irudia. Luzetarako metodologia (marrazkia: K. Etxebarria).

Luzetarako diseinuei honako kritika hauek egin zaizkie: batetik, teknikak parte-hartzaile berari aplikatzean, esperientziaren eragina ager daiteke; bestetik, parte-hartzaileak belaunaldi jakin batekoak direnez, ezin dira emaitzak beste belaunaldi batzuetara orokortu; horrez gain, «heriotza esperimentala» delakoa, hau da: urteek aurrera egiten duten heinean, parte-hartzaile batzuk irten egiten dira ikerketatik (interesa galtzen dutelako, bizitokiz aldatzen direlako, hil egiten direlako eta abar); azkenik, sarritan, erabiltzen diren testak ez dira baliagarriak adin batzuetan aplikatzeko.

2.2.3. Diseinu sekuentzialak

Diseinu sekuentzialak zeharkako eta luzetarako metodologia uztartzen duten diseinuak dira. Hain zuzen ere, ikerketa sekuentzialetan zenbait adinetako —hau da, belaunaldi ezberdinetako— pertsonak edo taldeak une ezberdinetan ebaluatu egiten dituzte ikertzaileek. Diseinu horiei esker, ikertzaileek bi motatako konparaketak egin ditzakete: batetik, belaunaldi bereko pertsonak zein taldeek une ezberdinetan emandako erantzunen artekoa, denbora pasatu ahala pertsona zein talde horien gertatu diren aldaketen berri emango diena; bestetik, belaunaldi ezberdinetako pertsonak zein taldeek une berean emandako erantzunen artekoa, belaunaldi-eraginaren berri emango diena.



2.7. irudia. Diseinu sekuentzialak (marrazkia: K. Etxebarria).

Hala ere, jaso dute kritikarik. Nagusiaren arabera, emaitzetatik eratorritako ondorioak aztertutako belaunaldientzat bakarrik dira egokiak.

2.3. ARIKETAK

Atal honetan irakurritakoa behar bezala barneratzeko lagungarri izan daitezkeen bi ariketa proposatuko dira: ariketa biak diseinuei buruzkoak dira.

2.3.1. Asmatu, helduaroaren eta zahartzaroaren garapenaren alderdiren bat aztertze, zeharkako, luzetarako eta ikerketa sekuentzial bana.

2.3.2. Irakur ezazu helduaroaren edo zahartzaroaren arloren baten garapenari buruzko ikerketa bat jasotzen duen artikulua zientifiko bat, eta aztertu zer ikerketa-diseinu erabili duten ikertzaileek ikerketa egiteko.

2.4.1. Labur itzazu kapituluak deskribatutako ikuspegi teorikoak honako taula honetan.

[illegible]

2.4.2. Honako taula hau bete:

DISEINU MOTA	EZAUGARRIAK	KRITIKAK

II. atala. Helduaroko eta zahartzaroko aldaketa biologikoak

3. Helduaroko garapen fisiko eta fisiologikoa

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan hizpide izango dira gizakiek helduaro goiztiarrean —gaztaroan, alegia— eta tarteko helduaroan pairatu ohi dituzten aldaketa fisiko eta fisiologikoak. Bertan aztertutakoa ondo barneratzeko, kapituluaren amaieran ariketa eta galdera batzuk proposatuko dira. Gaiarekin hasi aurretik, zera aipatu behar da: hemen azalduko diren aldaketak heldu tipiko bati dagozkionak direla. Izan ere, badira aldaketa horiek areagotu edo urritu ditzaketen aldagaiak. Besteak beste, aldagai genetikoak, jokabidezkoak (adibidez, zer jaten den, kirolik egiten den ala ez, erretzen den ala ez, alkohola edaten den ala ez, lo ondo egiten den ala ez) eta ingurumenari dagozkionak (esaterako, kutsadura handiko toki batean bizitzea; bizimodu estresagarria izatea eta antzekoak). Aldagai horiek izan dezaketen eragina ezagutzeko, ikus, adibidez, Papalia, Olds eta Feldman (2010).

3.1. GAZTAROKO ALDAKETA FISIKO ETA FISIOLGIKOAK

Gaztaroko aldaketa fisiko eta fisiologikoei dagokienez, lehenik eta behin itxura fisikoan gertatzen diren aldaketak aztertuko dira. Ondoren, muskuluetan, hatzen arintasunean, eskuen mugimenduetan, koordinazioan eta erreakzio-denboran gertatzen direnak. Hirugarren atalean, oster, zentzumenetan pairatzen diren aldaketak deskribatuko dira. Laugarren atalean ugaltzeko sistema aztertuko da, bosgarrenean osasuna eta, azkenik, seigarren atalean gaztaroan gertatzen diren beste aldaketa batzuk.

3.1.1. Itxura fisikoan gertatzen diren aldaketak

Gaztea fisikoki ondo dagoen gizakia da. Helduaro goiztiarrean gorputza erabat garaturik dago eta, funtzionamendu aldetik (muskuluak, zentzumenak eta abar), bere onenean dago. Indarra, arintasuna, energia eta sendotasuna gailurrean aurkitzen dira, eta gorputzak itxura ederra du. Horren ondorioz, gizonezkoak normalean beren gorputzaz harro sentitzen dira. Ez, ordea, emakumezkoak. Ikerketek adierazten dutenaren arabera, haiek ez dira oso pozik egoten beren itxura fisikoa-rekin (Fallon eta Rozin, 1995 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996).

Hala ere, pertsonak 20 bat urte dituela hasten dira agertzen zenbait aldaketa txiki eta jarraitu (Spence, 1989 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996). 20/30. urtetik

aurrera begien ertzetan lehen zimurrak agertzen dira eta larruazala zahartzen hasten da, batez ere eguzkia asko hartzen dutenen artean, UVA izpiek eragin kaltegarria dutelako bai DNAREN ekoizpenean eta bai larruazalaren proteinen sintesian. Ondorioz, larruazalaren zelulak motelago berritzen dira eta larruazala, finagoa bihurtzen denez, zimurtu egiten da (Hoffman, Paris eta Hall, 1996). Zimurrekin batera, ile zuriak ateratzen hasten dira eta gizon askori ilea erortzen hasten zaie. Garaieran, berriz, ez da aldaketarik gertatzen, 30-45 urteen artean mantendu egiten da-eta.

3.1.2. Muskuluen indarra, hatzen arintasuna, eskuen mugimenduak, koordinazioa eta erreakzio-denbora

Gorputza 20-30 urteen artean dago bere onenean, baina une horretatik aurrera eta bosgarren hamarkadara arte gutxi gorabehera, *seneszentzia* delako gainbehera fisikoa jasaten hasten da. Hala ere, gertatzen den gainbehera hain da mailakakoa, ezen subjektuarentzat ia nabariezina baita.

Ondoren, gainbehera horren inguruko zenbait datu eskainiko dira. Abiapuntu-tzat muskuluen indarra hartuko dugu. Dirudienez, muskuluen indarraren gailurra hogeita bost eta hogeita hamar urteren arteko uneren batean gertatzen da, eta hortik aurrera eta seigarren hamarkadara arte, mailakako gainbehera gertatzen hasiko litzateke (% 10ekoa). Ahultze hori bizkarrean eta hanketako muskuluetan gertatzen da batez ere, eta besoetako muskuluetan ahulagoa da. Hatzen arintasuna eta eskuen mugimenduak hirugarren hamarkadaren erdialdetik —35 urte— aurrera urritzen hasten dira (Troll, 1985). 35. urtetik aurrera, indarra eta koordinazioa gutxitu eta erreakzionatzeko denbora gehiago behar izaten da, baina, zorionez, aldaketa horiek ez dute eraginik, esperientziari esker hobetu egiten dira eta.



3.1. irudia. Hatzen arintasuna eta eskuen mugimenduak urritzen hasten dira 35. urtetik aurrera (argazkia: Adur Sarasua).

3.1.3. Zentzumenak

Zentzumenak ere zorrotzagoak dira helduaro goiztiarrean. Ikusmena, adibidez, hogeigarren urtean iristen da bere gailurrera, eta berrogeigarren urtetik aurrera *presbisia* delako gainbehera jasaten du, 3.2.2. atalean aztertuko dena.

Entzumenari dagokionez, badirudi 25. urtearen inguruan hasten dela haren gainbehera prozesua. Azkenik, dastamenak, usaimenak eta oinaze eta hotz-beroa-rekiko sentsibilitateak ez lukete gainbeherarik jasango gutxienez 45. edo 50. urtera arte.

3.1.4. Ugaltzeko sistema

30. urtetik aurrera, emakumezkoen obarioek hormonei ematen dieten erantzuna ahultzen hasten da. Gizonezkoengan, berriz, ez da aldaketarik gertatzen 40. urtera arte. Hortik aurrera esperma gutxiago ekoizten hasten dira.

3.1.5. Osasuna

Osasunari dagokionez, heldu gazteek osatzen dute populazioaren talderik osasuntsuena. Talde honetan gertatzen diren ospitaleratze gehienak erditze, istripu edo digestio-, ernaltze- eta gernu-aparatuetan gertatzen diren gaitzen ondorioz izaten dira. Era berean, helduaro goiztiarrean hiltzen diren pertsona gehienak trafiko-istripu, buru-hiltze, itotze, gaindosi eta antzeko kanpoko gertakarien ondorioz hiltzen dira. Adin horretatik aurrera gauzak aldatu egiten dira eta gaixotasun fisikoak bihurtzen dira heriotzen arrazoi nagusi.

3.1.6. Beste aldaketa batzuk

Orain arte aipatutako aldaketez gain, badira beste batzuk, gorputzaren barnean gertatzen direnak. Batetik, muskuluetan dugun ehun adiposoaren proportzioa handitzen hasten da. Bestetik, birikek arnasaldi batean har dezaketen aire-kopurua urritu egiten da 20 eta 30 urteen artean. Beste hainbeste gertatzen zaio giltzurrunek odola iragazteko duten indizeari (Vestal eta Dawson, 1985 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996). Arteriak ere zahartzen hasten dira eta haien hormetan koipe-plakak agertzen dira.

3.2. TARTEKO HELDUAROKO ALDAKETA BIOLOGIKOAK

Atal honetan hizpide izango dira gizakiek tarteko helduaroan pairatu ohi dituzten aldaketa biologikoak. Lehenik eta behin, ugaltzeko gaitasunetan gertatzen direnak deskribatuko dira. Ondoren, zentzumenetan eta muskuluetan gertatzen direnak. Hirugarren atalean, ostera, helduen osasuna izango da hizpide. Azkenik, tarteko helduaroan gertatu ohi diren aldaketa fisiologikoak azalduko dira. Aldaketa horiek guztiak aztertu aurretik, gogorarazi nahi dugu azalduko diren aldaketa horietariko batzuk zahartzearen ondorio zuzena diren arren, portaerak, bizi-estiloak eta antzeko aldagaiek eragin handia dutela. Izan ere, jendea erritmo ezberdinean zahartzen da, besteak beste bakoitzaren bizi-estiloaren arabera.

3.2.1. Ugaltzeko gaitasunak tarteko helduaroan

Tarteko helduaroako aldaketarik garrantzitsuenetako bat ugaltzeko gaitasunean gertatzen dena dugu. Izan ere, ugaltzeko gaitasunak urritu egiten dira. Aldaketa horren eragina aldatu egiten da sexuaren arabera. Emakumeek umeak ernaltzeko duten gaitasuna tarteko helduaroaren uneren batean desagertzen da; gizonek haurrak sortzen jarraitu dezaketen arren, ugalkortasuna eta, zenbaitetan, indar sexuala murrizten zaizkie. Ondoren, emakumezkoek eta gizonezkoek ugaltzeko gaitasunetan pairatzen dituzten aldaketak deskribatuko dira.

Aipatu dugun moduan, emakumeek haurrak sortzeko gaitasuna galtzen dute tarteko helduaroan, hain zuzen ere, batez beste 50 bat urte dituztenean. Galera horri *menopausia* esaten zaio eta haren ondorioz hilekoa behin betiko desagertzen da. Menopausia ia inoiz ez da izaten bat-bateko fenomeno; aitzitik, bi edo bost urte lehenago hilerokoan irregulartasunak hasten dira obulutegiak erantzuteari uzten dion arte. Izan ere, aro horretan ohikoa izaten da hilekoa hilabete batzuetan ez agertzea edo bi hilekoren artean odol-jarioa gertatzea. Menopausiaren aurreko denbora-tarte horri *aurre-menopausia* edo *klimaterio* deitzen zaio eta horretan emakumezkoak oraindik ugaltzeko gaitasuna izaten du, beraz, kontuz ibili behar du haurdun geratu nahi ez badu. Hilekoa urtebetez edo desagertu ostean, menopausia gertatu dela esan daiteke.



3.2. irudia. Menopausiaren ondorioz emakumezkoek ugaltzeko gaitasuna galtzen dute (argazkia: L. Reizabal).

Menopausiarekin emakumearen gorputzak *estrogeno* delako hormonaren ekoizpena murrizten du, eta, horren ondorioz, zenbait emakumek sintoma fisiko desatsegin batzuk sufritzen dituzte. Ohikoenak (% 70-80k pairatzen dituenak), itobeharrak dira. Itobeharrak bat-bateko bero-sentsazioak dira. Gorputzaren goiko aldean, lepo aldean, kolkoan, aurpegian eta baita buruko larruazalean ere nabaritzen dira. Haiekin batera, gorritzeak eta izerdialdiak agertzen dira, arropak blai egiteraino batzuetan. Itobeharren maiztasuna oso aldakorra da: emakume batzuek astean behin pairatzen dituzte; beste batzuek, berriz, egunean zenbait aldiz. Itobe-

harren iraupena ere oso aldakorra da: batzuetan segundo batzuk besterik ez dute irauten; beste batzuetan, oster, 15 minututik gora iraun dezakete. Itobeharrak, batez ere, gauez gertatzen dira eta, askotan, loezina dute ondorio. Itobeharrak fenomeno naturalak dira, inongo arriskurik gabeak eta islatzen dituzte gorputzak barne-oreka berri batera egokitu nahian bizi dituen ahaleginak. Gainera, denbora pasatu ahala (2-5 urte) desagertu egiten dira.

Itobeharrez gain, menopausiak beste ondorio batzuk ditu. Horietako batzuk ematutuan gertatzen dira. Haren hormak estutu egiten dira, malgutasuna galtzen dute eta hauskorrago bihurtzen dira. Gainera, mukosak lehortu egiten dira. Aldaketa horiek ondorio gisa *dispareunia* izan dezakete; hau da, sexu-harremanak mingarriak izatea. Gainera, ehunak txikitzeak sorrarazitako gernu-disfuntzioa, aldaketa fisikoak (pisua galdu edo irabaztea, bularrak txikitzea, ipurdia handitzea eta abar) zein nekea ere ager daitezke.

Hilekoa desagertu eta urtebetera edo, emakumezkoen % 25ek *osteoporosia* delakoa pairatzen du. Osteoporosia hezur-ehunaren galera da, hezurretan dagoen kaltzioa gutxitzearen ondorioz gertatzen dena. Osteoporosiaren ondorioz hezurak porotsuago bihurtzen dira, eta erresistentzia galtzen dute. Osteoporosiaren sintomak asko izan daitezke. Besteak beste, gerriko zein bizkarreko mina; makurtzea, konkortzea eta antzeko deformazioak; garaiera galtzea eta kolperik txikienarekin hezurak haustea. Orain arte aipatutako nahaspila horiek guztiek egun soluzioa dute. Horretarako ezinbestekoa da ginekologoarengana joatea hark emakumeari hormona-tratamendu egokia jar diezaion.

Duela urte batzuk menopausiak depresioa eta antzeko ondorio psikologiko kaltegarriak zituela uste zen. Hala ere, zenbait ikerketatan ikus ahal izan da ez dagoela hori pentsatzeko arrazoirik. Litekeena da tarteko helduaroko arazo psikologikoak gure gizartean zaharrekiko dauden jarrera negatiboen ondorio izatea. Emakumezko adinduak balioesten dituzten kulturetan askoz ere gutxiago dira menopausiarekin erlazionatutako arazo psikologikoak. Gizarte batek zaharrekiko duen jarrerak hormona-mailak baino askoz ere eragin handiagoa izan dezake emakumezko menopausiadunaren ongizatean.

Orain arte esandako guztiak menopausiak desabantailak besterik ez duela pentsaraz diezaguke. Hala ere, gogoratu behar dugu baduela abantailarik: haurdun gelditzeko arriskurik gabe, sexu-harremanak gogobetegarriagoak izan daitezke.

Gizonezkoei dagokienez, hil arte jarraitzen dute espermatozoideak ekoizten. Hala ere, ekoizten duten espermatozoide kopurua txikitu egiten da 40. urtetik aurrera eta, gainera, motelagoak izaten dira. Horretaz gain, 40/50. urtetik aurrera testosteronaren edo androgenoen ekoizpena murrizten da. Horren ondorioz, gizonezkoek *klimaterio sexuala* edo *andropausia* delakoa pairatzen dute. Andropausiak zenbait sintoma izan ditzake. Besteak beste, loezina, nekea, apetitua galtzea,

hezurretako zein artikulazioetako mina, gizentzeko joera eta larruazalean aldaketak. Hori guztia ez ezik, gerta daiteke ere gizonetako itobeharrak, izerdi gehiegi eta palpitazioak pairatzea.

Ondorio horiez gain, andropausiak sexu-arazoak ekar ditzake, semenaren likidua ekoizten duen organoan, prostatan alegia, arazoak sortzen ditu eta. Besteak beste, sexu-desioa eta potentzia gal ditzakete; zakila zutik jartzeko eta orgasmoa lortzeko estimulazio handiagoa behar izaten dute; zakila zutik mantentzen den denbora gutxitu egiten da; zutik jartzen denean, angelua txikiagoa da; eiakulazioa laburragoa da, eta gizonak horretatik suspertzeko denbora gehiago behar izaten dute (24-48 ordu) eta erektzioa moztzen bada, berreskuratzeko arazo handiagoak dituzte.

Azkenik, andropausiak ondorio psikologikoak sorraz ditzake. Besteak beste, depresioa, kontzentratzeko arazoak, suminkortasuna, interes-galera, umore txarra, herstura, produktibitatearen murrizketa eta norberaren buruarekiko konfiantzaren galera. Dirudenez, ondorio horiek guztiak, emakumezkoen kasuan bezalaxe, ingurune kulturalak eragiten duen presioaren ondorio izan daitezke, ez baita hormona-mailaren eta izaera-aldaketen arteko harremanik aurkitu. Hala ere, haietako batzuk bikotekidearen gaixotasunaren, lan-arazoaren, gurasoen heriotzaren eta antzeko bizi-gertakizun kezagarrien ondorio izan daitezke.

3.2.2. Zentzumenak eta muskuluak tarteko helduaroan

Ugaltze-sisteman gertatzen diren aldaketez gain, bada tarteko helduaroan gertatzen den beste aldaketarik. Besteak beste, zentzumenetan eta mugitzezko gaitasunetan gertatzen direnak, eragin zuzena dutenak bai norberaren irudian bai eta besteekiko harremanetan ere. Hala ere, normalean aldaketa horiek nahiko ahulak izaten dira, eta gehienetan adin ertaineko jendeak ondo konpentsatzen ditu. Atal honetan aldaketa horiek aztertuko dira, zentzumenetan gertatzen direnetik hasita.



3.3. irudia. Presbisia (argazkia:www.opticaltvision.com.cl).

Ikusmenari dagokionez, begietako kristalinoek malgutasuna galtzen dute eta, ondorioz, zahartzapenarekin zerikusia duen hipermetropia edo *presbisia* delakoa

agertzen da. Horregatik helduek irakurtzeko betaurrekoak behar izaten dituzte. Horrekin batera, ikusmenak garbitasuna galtzen du eta, begi-ninia txikitzearen ondorioz, argitasun gehiago behar izaten du. Zorionez, presbiziak badu alde onik. Izan ere, miopia orekatu egiten da.

Entzumena ere poliki kaskartuz doa, batez ere frekuentzia altuan dauden soinueta (zorrotzagoetan). Gainbehera horri *presbiakusia* deitzen zaio. 55. urtetik aurrera, gizonezkoek emakumezkoek baino azkarrago sufritzen dute entzumenaren gainbehera (Troll, 1985). Hala ere, gainbehera ez da ia nabaritzen, portaerarako garrantzirik ez duten soinueta soilik gertatzen baita. Bestalde, garatutako herrialdeetan lehenago gertatzen da kutsadura akustikoa dela-eta.

Dastamena ere 50. urtetik aurrera kaskartuz doa, batez ere ñabardura finak bereizteko gaitasuna (Troll, 1985). Haurtzarotik aurrera dastamen-papilen kopurua murrizten denez eta, gainera, sentiberatasuna galtzen dutenez, gaztetxo batentzat gozoa den zerbait 60 bat urteko pertsona batentzat motela edo zaporegabea izan daiteke. *Usaimenak* adinarekin ez du aldaketarik jasaten, urritzen den azken zentzumenetako bat da eta.

35. urtetik aurrera indarrean, erreakzio-denboran eta koordinazioan gertatzen den gainbeherak ez dakar eraginkortasunaren murrizketa. Aitzitik, tarteko helduaroan hiru faktore horiek barne hartzen dituzten trebetasunak hobetu egiten dira, ziur asko esperientziarekin lortzen den perfekzionamenduak gainbehera konpentsatzen duelako.

3.2.3. Osasuna

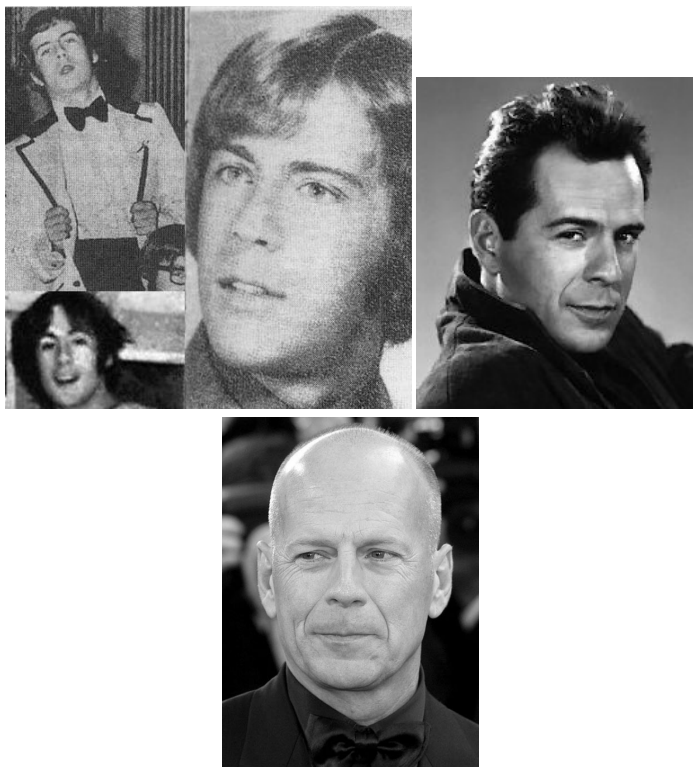
Osasunari dagokionez, tarteko helduaroan helduaro goiztiarrean baino kaskarragoa da. Nahiz eta gehiengoa osasuntsu egon, tarteko helduaroan hiltzen diren pertsona gehienak gaixotasunen ondorioz hiltzen dira. Horietariko asko erreserba fisikoaren ahalmenaren galeraren ondorio dira, estres edo antzeko egoeretan ahalegin berezia egiteko organoek eta gorputz-sistemek duten ahalmenaren galeraren ondorio, alegia.

3.2.4. Aldaketa fisiologikoak

Aldaketa fisiologikorik ohikoenak honako hauek dira: batetik, odola zirkulazteko gaitasuna murriztu egiten da; bestetik, giltzurrunen funtzionamendua okerrago egiten da; gainera, entzima-jarioa urritu egiten da eta, ondorioz, digestio-arazoak eta idortasuna ager daitezke. Azkenik, diafragma ahuldu egiten da.

3.3. ARIKETAK

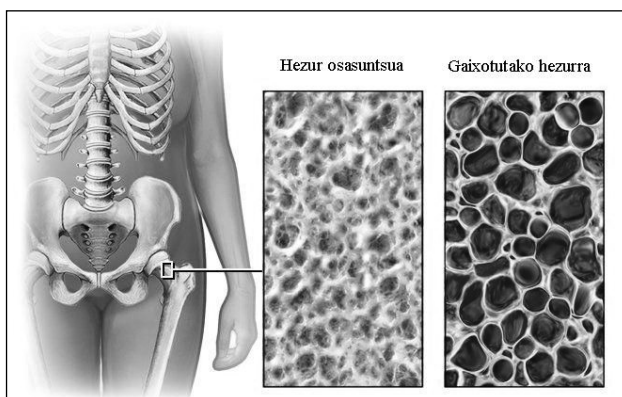
- 3.3.1. Hona hemen Bruce Willis aktorea helduaro goiztiarrean eta tarteko helduaroan. Saia zaitez aztertzen zer aldaketa fisiko pairatu dituen pertsona horrek (argazkiak: www.top10.com.es; www.4.blogspot.com eta <http://imagenesfotos.com>).



- 3.3.2. Jar zaitez ispiluaren aurrean eta begiratu ea zahartzapenaren seinaleren bat duzun. Hala balitz, deskriba ezazu/itzazu seinale hori/ek.
- 3.3.3. Eskuratu lagunen batek duela urte batzuk ateratako argazki bat eta alderatu haren egungo egoerarekin. Ba al du zahartzapenaren seinalerik? Zein?
- 3.3.4. Prestatu galdetegi bat helduaro goiztiarrean gertatzen diren aldaketa fisiko eta fisiologikoei buruz eta egin elkarrizketa bana neska bati eta mutil bati. Ondoren, aztertu haien erantzunak eta erkatu teoriarekin. Hori ez ezik, aztertu ere ea neskaren eta mutilaren erantzunen artean alderik dagoen.
- 3.3.5. Behatu zure gurasoei eta azaldu haiengan beha daitezkeen zahartzapenaren seinaleak. Ondoren, eska iezaiezu haien egoera fisikoa deskribatzeko eta azaltzeko gaztarotik tarteko helduarora pairatu dituzten aldaketak. Azkenik, erkatu haien erantzunak teoriarekin.

3.4. AUTOEBALUAZIOA

1. Deskribatu helduaro goiztiarrean itxura fisikoan gertatzen diren aldaketak.
2. Muskuluen indarra, hatzen arintasuna, eskuen mugimenduak, koordinazioa eta erreakzio-denbora gaztaroan.
3. Zentzumenak gaztaroan.
4. Ugaltzeko sistema gaztaroan.
5. Nolakoa izaten da gaztearen osasuna?
6. Azal ezazu menopausia (zer den, zergatik eta noiz gertatzen den, nori eragiten dion, ondorioak eta abar).
7. Egia al da menopausiak arazo psikologikoak ekar ditzakeela?
8. Zer gaixotasun ikusten da honako argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori? Zergatik gertatzen da? Zer ondorio ditu?



(argazkia: <http://wikispaces.com>)

9. Azal ezazu andropausia (zer den, zergatik eta noiz gertatzen den, nori eragiten dion eta haren ondorioak).
10. Presbizia: Zer da? Noiz gertatzen da? Zer sintoma ditu? Zein dira haren ondorioak?
11. Entzumena tarteko helduaroan.
12. Aipatu tarteko helduaroan gertatzen diren aldaketa fisiologikoak.

4. Garapen biologikoa zahartzaroan

Luixa Reizabal, Izarne Lizaso eta Ainize Peña

Kapitulu honetan mintzagai izango dira gizakiek zahartzaroan pairatu ohi dituzten aldaketa biologikoak. Lehenik eta behin kanpoko itxuran, hau da, azalean eta ilean gertatzen direnak deskribatuko dira. Ondoren, zentzumenetan gertatzen direnak. Hirugarren atalean, muskuluak, hezurak eta gorputz-itxura izango dira hizpide. Hurrengo ataletan, laburki bada ere, arnas aparatuan, digestio-aparatuan, bihotzean eta zirkulazio-aparatuan, nerbio-sisteman eta immunologia-sisteman gertatu ohi diren aldaketa fisiologikoak azalduko dira. Kapituluaren amaieran bi ariketa praktiko eta galdera batzuk proposatuko dira kapituluaren aztertutakoa ondo barneratzeko. Zahartzaroko aldaketa biologikoak azaldu aurretik, helduaroko aldaketa biologikoen antzera, pertsonaren bizi-estiloaren arabera zahartzaroa desberdina izan daitekeela gogorarazi nahi dugu, kirola egitearen eta elikadura zaintzearen garrantzia azpimarratuz.

4.1. AZALA ETA ILEA

Zahartzaroan, helduaroan gertatu diren aldaketa fisikoak areagotu egiten dira. Horietako aldaketarik ikusgarrienak kanpo-itxuran gertatzen dira, hain zuzen ere, azalean eta ilean. Ondoren, aldaketa horiek izango dira hizpide.

Larruazalak zahartzaroan pairatzen dituen aldaketak azaldu aurretik, gogorazi nahi dugu larruazala hiru geruzaz dagoela osatua: epidermisa, dermisa eta hipodermisa edo larruazalpeko ehuna. Epidermisa kanpoko geruza da, eta keratinaz osatuta dago. Malgutasuna eta erresistentzia ematen dio larruazalari. Etengabe ez-katak galdu eta berritzen zaizkio. Dermisean, berriz, nerbio-amaiera sentzorialak, ile-folikuluak, odol-kapilarrak eta izerdi-guruinak daude.

Zahartzaroan azala lehortu eta mehetu egiten da, malgutasuna galtzen du eta, horren ondorioz, zimurak ugaltu eta sakondu egiten dira, eta gehiago nabaritzen dira gantz-pilaketak, odol-kapilarrak eta antzekoak. Halaber, zailagoa da zauriak sendatzea eta hotz zein bero handiari aurre egitea. Zenbaitetan, oreztak eta pigmentazio irregularra ager daitezke. Azaleko aldaketa horiez gain, odol-kapilarrak eta izerdi-guruinak gutxitu egiten dira eta ondorioz, izerdia gutxitzen da.

Ileari dagokionez, berriz, zuritu (askotan, zuri-zuri gelditzen da), mehetu, kolorea galdu eta, askotan, erori egiten da. Horrez gain, ile-folikuluak galdu egiten dira pixkanaka, buruan ez ezik, besazpian eta pubisean ere. Zenbait emakumezko,

berriz, ilea ateratzen zaie aurpegian. Gertaera horri *hipertrikosia* deitzen zaio. Azkenik, aurpegiko gantza galdu egiten da.

4.2. ZENTZUMENAK

Zahartzaroan zentzumen guztietan gertatzen dira aldaketak: ikusmenean, entzume-nean, dastamenean, usaimenean eta ukimenean. Baita minaren edo hozberoaren pertzepzioan ere. Hala ere, aldaketarik garrantzitsuenak ikusmenean eta entzume-nean pairatu ohi dira. Ondoren, horiek guztiak izango dira mintzagai.

Ikusmenean gertatzen den aldaketarik garrantzitsuenetarikoa da erretina kaskartzea, eta horrek zenbait ondorio ditu ikusmenaren zorroztasunean, koloreak hautemateko gaitasunean eta sakontasuna hautemateko gaitasunean.

Ikusmenaren zorroztasunari dagokionez, orain arteko galerak areagotu egiten direla esan behar da. Hala, begi-ninia txikitu egiten da, eta, horren ondorioz, argi-aldaketen aurrean motel erantzuten du begiak; esaterako, distirekiko tolerantzia txikitu egiten da —gidatzeko arazoak— eta baita iluntasunera egokitzeko gaitasuna. Horrez gain, ikus-eremua (hau da, pertsona batek ondo ikus dezakeen eremua puntu jakin bati so egiten dihonean) txikitu egiten da eta estimuluen intentsitateak handia izan behar du ikusi ahal izateko. Hori dela-eta, gerta daiteke pertsonak ez ikustea ikus-eremutik at gertatzen dena.

Koloreak hautemateko gaitasuna ere gutxitu egin daiteke, batez ere kolore horixka, berdexka eta morexketan, kristalinoa horitu egiten delako. Hori dela-eta, pertsona zaharrek zailtasunak izan ditzakete antzeko koloreak konbinatzeko (adibidez, urdin iluna eta beltza).

Aipatu bezala, sakontasuna hautemateko gaitasunean ere aldaketak gertatzen dira, hau da, distantziak hautemateko gaitasuna ere kaskartu egiten da. Hori dela-eta, pertsonak zailtasunak izan ditzakete distantziak nahiz altuerak kalkulatzeko. Hala, espaloiak, eskailerak eta antzekoak arazo bihur daitezke.

Ikusmenarekin erlazionatutako aldaketez gain, zahartzaroan badira ikusmenarekin erlazionatutako hainbat gaixotasun. Ohikoenak dira begi-lauso edo katarata, glaukoma edota makula degeneratzea.

Katarata edo *begi-lauso* esaten zaio kristalinoa opaku bihurtzen edo lausotzen duen gaixotasunari. Begi-lausoei aurre egiteko, zenbaitetan nahikoa da betaurrekoak jartzea. Bestela, beharrezkoa izaten da ebakuntza egitea. Gaur egun oso ebakuntza sinplea da eta gaixoa ebakuntza egin zaion egunean bertan itzultzen da etxera.



4.1.irudia. Argazkiko gizonak begi-lauroa du eskuineko begian (argazkia:www.fundanoa.org.ar).

Glaukoma gaixotasunean begiaren jarioa areagotu egiten da. Horren ondorioz, begiaren barneko presioa handitu egiten da, eta horrek ikusmen-nerbioa hondatzen du. Gaixotasun hori duten pertsonak ezin dute ondo ikusi periferian gertatzen dena eta zenbaitetan «euliak» ikusten dituzte. Glaukoma ezin da sendatu, baina haren ondorioak atzeratu egin daitezke tantak, pomadak eta antzeko botikekin edo kirurgiaren bitartez.



4.2. irudia. Glaukoma duten pertsonak ezin dute ondo ikusi periferian gertatzen dena (argazkia:1.bp.blogspot.com).

Makularen degenerazioa makula osatzen duten ehunak hondatzeari dagokio. Kontuan izan behar da erretinaren makula ikus-eremuaren gun nagusia dela eta gun horretan duela ikusmenak zorrotasun gorena. Gaixotasun hori dutenek ondo ikus dezakete periferian gertatzen dena; ez, ordea, begien aurrean dutena. Gaixotasun hori, garaiz detektatzen bada, tantak, pomadak eta antzeko botikekin edo laser bidezko kirurgiaren bitartez senda daiteke. Ostera, ez bada garaiz detektatzen, zaila izaten da sendatzea. Hori dela-eta, itsu gelditzeko arrazoi nagusietako bat da.



4.3. irudia. Makularen degenerazioa pairatzen dutenek ondo ikus dezakete periferian gertatzen dena; ez, ordea, begien aurrean dutena (argazkia: www.clinicadeojos.com.pe).

Zahartzaroarekin batera entzumenean gertatzen den aldaketarik garrantzitsuenetarikoa da maiztasun garaiko soinueta galtzea. Hala ere, entzumenean gertatzen diren arazo asko entzungailu bat jarrita konpontzen dira. Zenbaitetan, oster, koklea hondatu egiten da. Koklea da barne-belarriko labirintoaren zatietako bat eta haren barnean dago entzumen-organo hartzailea. Begian erretinak duen funtzioa du kokleak belarrian eta hura hondatzen bada, pertsona gortu egiten da.

Dastamenean zein ahoan gertatzen diren aldaketetan kontuan izan behar dira honako hauek: batetik, hortzak erabat hondatu, eta oiak txikitu egiten dira. Bestetik, dastamen-papilak eta listu-guruinak —mingainean ditugun zentzumen-organoak— gutxitu egiten dira eta, horren ondorioz, ahoa lehortu eta dastamena gutxitu egiten da. Azkenik, janariaren bitartez lortzen den gozamina urritu egiten da, eta horrek eragina izan dezake bizi-gogobetetzean.

Usaimena zein sudurra kontuan hartuta, sudurra handitu egiten da, eta sudurreko ileak gehitu eta loditu egiten dira. Usaimena, berriz, urritu egiten da; hori dela-eta, besteak beste, kearen usaina aditzeko arazoak, ager daitezke.

Ukimena ere urritu egiten da. Beheko gorputz-adarrek (belaunek, orkatilek eta abar), goikoek (eskumuturrak, sorbaldak...) baino sentiberatasun txikiagoa dute.

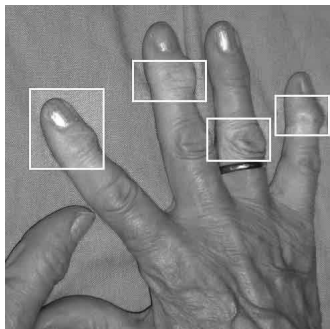
Minaren pertzepzioari dagokionez, aipatu behar da minarekiko sentiberatasuna urritu egiten dela. Hori, zenbaitetan, mesedegarria izan daiteke, gaixotasunak, zauriak eta antzekoak ez sentitzeko, adibidez. Beste batzuetan, berriz, kaltegarria, pertsonak sentitzen ez baditu sendabidea behar duten zauriak zein gaixotasunak. Hozberoarekiko sentiberatasuna ere urritu egiten da. Gorputzari gehiago kostatzen zaio hotzari egokitzea eta gazteagoena baino azkarrago hozten da.

4.3. MUSKULUAK, HEZURRAK ETA GORPUTZA

Adinarekin batera masa muskularra galdu eta bigunago bihurtzen da. Muskuluak ahuldu egiten dira, batez ere hanketakoak. Hezur-masa ere, galdu egiten da batez ere emakumezkoetan, menopausiaren ondoren. Hezur-masaren galera horri *ostopenia* esaten zaio eta haren ondorioz, hezurak ahulagoak direnez, apurtzeko

arrisku handiagoa dute. Dirudienez, askotan ostopeniak osteoporosia ekartzen du. Hori ez ezik, gorputzaren itxura eta pisua aldatu egiten ditu ere.

Muskuluetan eta hezurretan gertatzen diren aldaketez gain, artikulazioetan ere gertatzen dira aldaketak. Hala, artikulazioak handitu egiten dira. Hori *artritis*a deitzen zaio eta mingarria da. Arazo hori, batez ere, aldaketan, belaunetan, orkatiletan, ornoetan eta eskuetako hatzetan gertatzen da.



4.4. irudia. Artritisa (argazkia:www.edicionesmedicas.com.ar).

Hori ez ezik, *artrosia* ere ager daiteke. Artrosiaren ondorioz, artikulazioetako kartilagoak hondatu egiten dira, eta hezurrek bata bestearen kontra jotzen dute. Hala, mina agertu ez ezik, artikulazioak hondatu ere egiten dira.



4.5.irudia. Ezkerreko irudia belauna osasuntsua da. **Eskuinekoak, oster**a, **artrosia** du (argazkia:www.atencionartrosis.com.ar).

Arazo horiek guztiek mugikortasunean eragina dute; izan ere, zaharrak motelagoak dira eta, askotan, ibiltzeko laguntza behar izaten dute. Aipaturiko aldaketez gain, beste aldaketa batzuek zerikusia dute, adibidez, gorputzeko gantzarekin eta garaierarekin. Gorputzeko gantzari dagokionez, banaketa aldatu egiten da: aurpegiaren goialdekoa, besoetakoa eta hanketakoa gutxitu egiten da, eta sabelekkoa eta aurpegiaren behealdekoa (kokotxa eta kokospea), berriz, gehitu. Garaiera galdu egiten da (batez beste, gizonak 5 cm eta emakumeak 3 cm), ornoak elkartu egiten direlako eta ornoei eusten dieten muskuluek malgutasuna galtzen dutelako; ondorioz, tente egoteko arazoak eta aurrerantz makurtzeko joera agertzen da.

4.4. ARNAS APARATUA

Birika-edukiera urritu egiten da, baita arnasketa-bolumena ere. Birikek malgutasuna galtzen dute, bularra txikitu egiten da eta diafragma ahuldu egiten da. Zenbaitetan, apnea ager daiteke, hau da, lo zaudela, arnasarik ez hartzea, eta lo egiteko arazoak sor daitezke. Tabakoa erretzen duten adinekoen kasuan arazoak handiagoak izan daitezke.

4.5. DIGESTIO-APARATUA

Oro har, janariaren iragatea moteldu egiten da, substantzien xurgapena gutxitu eta idorreria izateko joera areagotu egiten da.

4.6. BIHOTZA ETA ZIRKULAZIO-APARATUA

Baldin eta gaixotasunik ez badago, ez da aldatzen bihotzak ponpatzen duen odol kopurua. Hala ere, gerta daiteke arteriak eta odol-hodiak aldatzea. Arteriak lodituz gero, substantziak pasatzeko hodiak estutu eta malgutasuna galdu dezakete; *arteriosklerosia* izenarekin ezagutzen dugu aldaketa hori.



4.6. irudia. Arteriosklerosia (argazkia:<http://1.bp.blogspot.com>).

Arteriosklerosiak arteria guztietan du eragina, baina ez da aldi berean gertatzen. Has daiteke hanketatik (etengabeko mina, ibiltzean mina, ultzerak, gangrena eta abar), bihotzetik (bihotzekoa, bularreko angina) zein garunetik (tronbosia, enbolia, dementzia, odol-jarioak eta antzekoak). Aldaketa horiek kalte egiten diote zirkulazioari. Batetik, bihotzak ponpatzen duen odol kopurua gutxitu egiten da. Bestetik, loditutako eta gogortutako arteriek odol gutxiago onartzen dute eta, horren ondorioz, ehunek behar baino oxigeno eta antzeko elikagai gutxiago jasotzen dute. Hala, maizago galtzen da arnasa eta estresetik fisikoki ateratzeko gaitasun txikiagoa dugu.

4.7. NERBIO-SISTEMA

Gogorarazi behar dugu nerbio-sistema nagusiak bi atal dituela: garuna eta bizkarrezur-muina. Zenbaitetan zaila izaten da sistema horretan gertatzen diren aldaketak aztertzea. Hala ere, jakina da zahartzaroan garuna txikitu egiten dela. Batez

beste, 20 urtetik 90 urte bitartean garunak bere pisuaren % 5-10 artean galtzen du. Gainera, neuronak galdu egiten ditugu. Hala ere, horrek ez du eraginik izaten, gelditzen zaizkigunek hartzen baitituzte galdutakoen funtzioak. Zenbait autorek diotenaren arabera, zahartzen garenean neuronek dendritak galtzen dituzte. Baina eraginik kaltegarriena duen gertakaria da neuronek neurotransmisoreak sortzeari uztea. Neurotransmisoreak nerbio-bulkadak neurona batetik bestera transmititzen dituzten substantziak dira. Besteak beste, dopamina, glukamatoa, azetilkolina eta serotonina. Hori ez ezik, gutxitu egiten dira neurona-likidoa, garuneko odoleko jarioaren abiadura eta kortexaren (garun-hemisferioen gainean zabaltzen den gai grisezko geruza, goi-mailako nerbio-jarduera koordinatzen duena) zenbait zati aktibatzea. Horren guztiaren ondorioz, garunak eraginkortasuna galtzen du, nerbio-bulkadak motelago transmititzen dira, informazioa polikiago prozesatzen da eta erreakzio-denbora handitu egiten da. Hala, zentzumenak, mugimenduak eta antzekoak moteldu egiten dira.

Zahartzaroan gertatzen den beste aldaketa bat da nekezagoa izatea lo hartzea. Gainera, gauean esnatu egiten dira. Eta esnatu gabe lo egiten dutenean, loa ez da gazteena bezain bizkortzailea. Hori guztia gertatzen da apneagatik, hankak mugitu egiten direlako edo bularreko erresuminagatik.

4.8. IMMUNOLOGIA-SISTEMA

Gaixotasunei aurre egiteko sistemaren funtzionamendua kaskartu egiten da. Hori dela-eta, zaharrek gaixotasunak harrapatzeko arrisku handia izaten dute. Horren arrazoiak izan daitezke, batetik, adinekoak denbora luzean estres-egoera bat pairatzea, eta bestetik, behar adina proteina ez kontsumitzea.

4.9. ARIKETAK

Atal honetan irakurritakoa behar bezala barneratzeko lagungarri izan daitezkeen bi ariketa proposatuko dira: lehena zahartzaroaren garapen biologikoari buruzkoa da, eta bigarrena, berriz, helduaroko zein zahartzaroko aldaketa biologikoak pertsonak nola hautematen dituen aztertzeari buruzkoa.

4.9.1. Bideo-praktika:

Helburua: zahartzaroko garapen biologikoa aztertzea.

Baliabideak: *Viaje al cuerpo humano: la huella del tiempo* dokumentala.

Fitxa teknikoa

Izenburua: Viaje al cuerpo humano: la huella del tiempo

Egilea: BBC

Urtea: 2000

Iraupena: 60'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Dokumental honetan honako eduki hauek azaltzen dira: frantzia-ko estatuko margolari ospetsu batek zergatik aldatu zuen bere lorategia margotzeko modua; 80 urteko gizonezko cowboy batek zaldi gainean ibiltzen jarraitzen duela; nola eragiten duten hormona sexuak zahartzaroan; zer zerikusi dugun gizakiok espazioan dauden zundekin; zergatik entzuten diren desberdin doinu berak, adina aurrera joan ahala; zahartzapen prozesua; zahartzen ari diren bi pertsonen esperientzia.

Prozedura: eranzun honako galdera hauei, dokumentala ikusten den bitartean, edo ondoren:

- Aipa itzazu zahartzaroan gorputz-itxuran zer aldaketa garrantzitsu gertatzen diren. Erreferentzia egin dokumentaleko pasarteei.
- Aipa itzazu zahartzaroan gertatzen diren zentzumen-aldaketa nagusiak, entzumenezkoak zein ikusmenezkoak. Erreferentzia egin dokumentaleko pasarteei.
- Aipa itzazu garapen biologikoan zahartzaroan oro har gertatzen diren beste hainbat aldaketa (muskuluak, hezurak, arnas aparatua, digestio-aparatua, bihotza eta zirkulazio-aparatua, nerbio-sistema, immunologia-sistema, etab.). Erreferentzia egin dokumentaleko pasarteei.
- Dokumentalean ikusitakoaren arabera, ezer egin al daiteke zahartzaro osasuntsu bat izateko? Erantzuna baiezkoa bada, arrazoitu ezazu.

4.9.2. Praktika: helduaroan eta zahartzaroko aldaketa biologikoak

Helburua: helduaroan eta zahartzaroan gertatzen diren aldaketa biologikoak ezagutu, aldaketa horiek nola hautematen diren aztertu eta pertsonarengan duten eragina ezagutzea.

Subjektuak: 65 urtetik gorako emakumezko eta gizonezko bana.

Prozedura: pertsona bakoitzari eskatuko diogu gaztetako, helduaroko eta egungo argazkiak ekartzeko (aro bakoitzeko argazki bat). Argazkiak ematen dizkigunean, elkarrizketa ireki bat egingo diogu. Elkarrizketa behar bezala egiteko, begiratu 1. eranskinean agertzen den *Elkarrizketak egiteko gida*. Ahal izanez gero, grabatu egingo da, gero pertsona bakoitzaren erantzunak idatzi ahal izateko. Elkarrizketa osatzen duten galderak honako hauek izan daitezke:

- Nola ikusten zenuen zeure burua gaztetan? Garai hartan nola sentitzen zinen? Zer gaitasun eta muga fisiko zenituen?
- Eta nola ikusten zenuen zeure burua helduaroen? Garai hartan nola sentitzen zinen? Zer gaitasun eta muga fisiko zenituen?
- Eta orain, nola ikusten duzu zeure burua? Nola sentitzen zara? Zer gaitasun eta muga fisiko dituzu?
- Zer aldaketa fisiko nabaritu zenituen gaztarotik helduarora? Aldaketa horiek izan al zuten eraginik zure bizitzan?
- Eta zer beste aldaketa nabaritu zenituen gaztarotik helduarora? Aldaketa horiek izan al zuten eraginik zure bizitzan?
- Zer aldaketa fisiko nabaritu dituzu helduarotik zahartzarora? Aldaketa horiek eraginik izan al dute zure bizitzan?
- Eta zer beste aldaketa nabaritu dituzu helduarotik zahartzarora? Aldaketa horiek eraginik izan al dute zure bizitzan?

Zer egin argazkiekin: aztertu pertsonak pairatu dituen itxura-aldaketak (sudurra, begiak, ahoa, aurpegia, aurpegi-adierazpena, gorpuzkera, postura eta abar). Zein dira zahartzapena agerian jartzen duten aldaketa nagusiak?

TXOSTENA

Prestatu honako informazio hau jasoko duen txosten bat:

- Subjektuaren datuak: adina, sexua, norekin bizi den eta antzekoak.
- Praktika egin zen egoera (zer testuingurutan egin zen, zer ordutan egin zen eta abar).
- Elkarrizketen transkripzioa eta erantzunen azterketa.
- Argazkietan behatutako itxura-aldaketak aztertu.
- Praktikaren ondorioak, egiteko zailtasunak, iritziak, kritikak eta abar.

4.10. AUTOEBALUAZIOA

1. Azala eta ilea zahartzaroan.
2. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori?
Nola senda daiteke?



(argazkia: ezezaguna)

3. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori?
Nola senda daiteke?



(argazkia:<http://1.bp.blogspot.com>)

4. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori?
Nola senda daiteke?



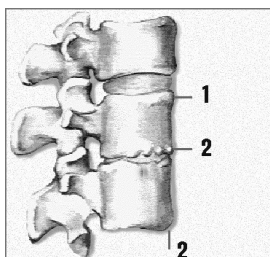
(argazkia:www.centro-rineberg.com.ar)

5. Entzumena zahartzaroan.
6. Ahoa eta dastamena zahartzaroan.
7. Sudurra eta usaimena zahartzaroan.
8. Minaren eta hozberoaren pertzepzioa zahartzaroan.
9. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori?



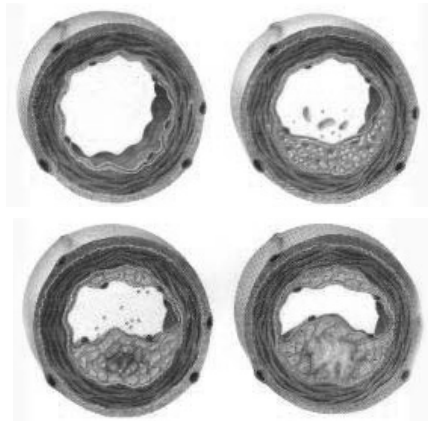
(argazkia: www.dietas.com.mx)

10. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan 2 jartzen duen tokian? Zertan da gaixotasun hori?



(argazkia: <http://3.bp.blogspot.com>)

11. Muskuluak, hezurak eta gorputza zahartzaroan.
12. Arnas aparatua zahartzaroan.
13. Zer da apnea? Zer arazo ekar dezake?
14. Loia zahartzaroan.
15. Digestio-aparatua zahartzaroan.
16. Bihotza eta zirkulazio-aparatua zahartzaroan.
17. Zer gaixotasun ikusten da argazki honetan? Zertan da gaixotasun hori?



(argazkia: www.cuidatucorazon.com)

18. Nerbio-sistema zahartzaroan.

19. Immunologia-sistema zahartzaroan.

III. atala.

Garapen kognitiboa helduaroan eta zahartzaroan

5. Oinarrizko prozesu kognitiboak

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan oinarrizko prozesu kognitiboek helduaroan eta zahartzaroan duten garapena deskribatuko da. Lehenik eta behin, informazioa prozesatzeko sistemaren funtzionamendua aztertuko da. Ondoren, arreta eta pertzepzioa izango dira hizpide. Aztertuko den hirugarren gaia oroimena izango da eta horren ostean, ikaskuntza. Amaitzeko, arrazoitzean eta arazoak bideratzean gertatzen diren aldaketak aztertuko dira. Kapituluaren amaieran, aurreko kapituluetan bezala, ariketa bat eta zenbait galdera proposatuko dira irakurleari laguntzeko jasotako informazioa behar bezala barneratzen.

5.1. INFORMAZIOA PROZESATZEKO SISTEMA

Informazioaren prozesamendua ingurunetik informazioa jaso, manipulatu, gorde, sailkatu eta oroimenaren bidez berreskuratzean datza. Erosi nahi dugun bizikletari/musika-tresnari buruzko oharra hartzea, aldizkarietan haren inguruko iragarkiak edo artikuluak irakurtzea, saltzaileari modeloen arteko ezberdintasunez hitz egiten entzutea, ezberdintasun horiek gogoratzea, erositakoa erabiltzen dugun bakoitzean sentituko dugun gozamenaz pentsatzea eta antzeko eguneroko ekintza kognitiboetan gertatzen da.

Informazioa prozesatzeko sistema horren menpe daude arreta, ikaskuntza, oroimena eta arazoak bideratzeko gaitasuna, hau da, informazioa transferitzen duten prozesu kognitiboen menpe. Ikasten dugunean, gure esperientziari buruzko ezagutza edo informazioa eskuratzen dugu. Zerbait oroitzen dugunean, ikasitako informazioa gorde eta berreskuratzen dugu. Dirudienez, informazioa prozesatzeko sistemak nolabaiteko gainbehera jasaten du zahartzapenarekin. Gainbehera hori arreta, ikaskuntza eta oroimenarekin zerikusia duten atazetan agertu ohi da eta, ondorioz, hurrengo ataletan aztertuko da. Hala ere, gainbehera hori, uste baino txikiagoa izateaz gain, ez da agertzen zahartzarora arte, eta soilik populazioaren ehuneko mugatu batengan du eragina (Vega eta Bueno, 1995).

5.2. ARRETA ETA PERTZEPZIOA

Informazioa prozesatzeko, beharrezkoa da arreta. Arretaz hitz egitean, honako lau kategoria hauetaz hitz egiten da: *arreta mantenduaz*, *arreta zatituaz*, *arreta hautatzaileaz* eta *arreta-aldaketaz*.

Arreta mantendua esaten zaio pertsona egiten ari den atazan arreta mantentzeari eta ataza egiten ari den bitartean estimulazioan gertatzen diren aldaketak hautemateari; adibidez, gidatzen ari garenean gertatzen diren aldaketak detektatzeari. Dirudienez, arreta mantendua mantentzeko prozesuan ez da aldaketa nabarmenik gertatzen helduaroan eta zahartzaroan. Hala, aurkitu da gazte, heldu zein zaharren arreta mantendua urritu egiten dela denbora pasatu ahala; hau da, pertsonak zerbait egiten denbora dezente daramatenean, arreta mantendua urritu egiten da, nahiz eta pertsona gaztea izan. Hori ez ezik, aurkitu da ere ez dagoela alderik gazteek, helduek eta zaharrek arreta mantendua galtzen hasten diren denboran; hau da, zaharretan ez dela galtzen arreta mantendua gazteetan baino lehenago. Hori bai; badirudi oro har zaharrak ez direla gazteak bezain zorrotzak aldaketak detektatzeko garaian. Hau da, ataza hasteko garaian, badira aldeak zaharren eta gazteen detekzio-zorrotzasun mailan, baina ez atazaren eboluzioan.



5.1. irudia. Gidatzen ari garenean gertatzen diren aldaketak detektatzearekin zerikusia duen arreta motari *arreta mantendua* esaten zaio (argazkia: L. Reizabal).

Arreta zatitua, oster, ataza bat baino gehiago aldi berean egiteko beharrezkoa den arretari dagokio. Ikerketek adierazten dutenaren arabera, bada adinaren araberrako alderik arreta mota horretan, baina soilik ataza konplikatua denean. Kasu horretan zaharrek gazteek baino okerrago egiten dute beren lana. Ataza sinplea denean, oster, ez dago adinaren araberrako alderik.

Arreta hautatzailea egoera batean garrantzitsua den informazioari erreparatzeari dagokio, garrantzirik ez duena baztertuz. Arreta mota hori oso beharrezkoa da ikaskuntza gerta dadin eta bizi-zikloan aldaketak pairatzen ditu (Plude, Enns eta Brodeur, 1994 in Vega eta Bueno, 1995). Adin-talde ezberdinetako subjektuen arteko ezberdintasunak aurkitu dira, baina ezberdintasun horiek atazaren izaeraren araberrakoak direla ikusi da. Hain zuzen ere, hautatze-lana erraza denean eta garrantzirik ez duen informazio gutxi dagoenean, ez dago gazte, heldu eta zaharren arreta hautatzaileen arteko ezberdintasunik. Garrantzirik ez duen informazio asko duen testuinguru batetik informazioa hautatu behar denean, berriz, zaharrek zailtasun handiagoak izaten dituzte beste adin-taldeekin alderatuz (McDowd eta Birren, 1990 in Vega eta Bueno, 1995).

Azkenik, *arreta-aldaketa* esaten zaio arreta betebeharrak batetik beste batera aldatzeari. Arreta-aldaketari dagokionez, ezin dugu esan adinaren arabera alderik dagoen edo ez, ikerketetan datu kontraesankorrak aurkitu direlako. Hori dela eta, itxaron beharko dugu ikerketa gehiago egin arte.

5.3. OROIMENA

5.3.1. Zahartzeak oroimen-sisteman ekartzen dituen aldaketak

Dirudienez, zahartzeak zenbait aldaketa dakartza oroimen-sisteman. Aldaketa horien izaera ulertu ahal izateko, oroimenean *gaitasunak* eta *edukiak* bereizi izan dira. Oroimen-gaitasunen barnean, berriz, *oroimen-egiturak* eta *prozesuak* bereizten dira (ikus 5.2. taula). Egun onartzen da oroimen-gaitasunek denborarekin gain-behera pairatu dezaketela; edukiak, ostera, areagotu egingo lirateke (Perlmutter eta Hall, 1992 in Vega eta Bueno, 1995). Ondoren, oroimen-gaitasun eta oroimen-dukietan gertatzen diren aldaketak aztertuko dira.

OROIMEN-SISTEMA	
OROIMEN-GAITASUNAK	OROIMEN-EDUKIAK
<i>Egiturak</i> : zentzumen-oroimena, iraupen laburreko oroimena eta iraupen luzeko oroimena. <i>Prozesuak</i> : informazioa kodifikatu, gorde eta berreskuratu.	<i>Ezagutza</i> : prozedura-oroimena eta oroimen deklaratihoa (atal-oroimena eta oroimen semantikoa).

5.2. taula. Oroimen-sistema (Vega eta Bueno, 1995etik egokitua).

Oroimen-gaitasunei dagokionez, esaten da oroimena atal edo biltegi ezberdinetan banatzen dela. Informazioa zenbait bidez transmititzen da, eta bide bakoitzak erretentzio- eta transformazio-funtzio bereziak ditu (Bueno eta Vega, 1993 in Vega eta Bueno, 1995). Ikus dezagun zein diren bide horiek.

Zentzumen-oroimena: oroimenaren mailarik azalekoena zentzumen-oroimena dugu. Bertan zentzumenek jasotzen duten informazioa biltzen da. Soinu, usain, zapora, irudi eta abar horiek zentzumen-oroimenean gordetzen dira segundo batez gutxi gorabehera. Orduan, zentzumen-oroimena ahuldu egiten da eta, berriz erabili ahal izateko, maila sakonago batean prozesatu behar dira; iraupen laburreko oroimenean, alegia. Oro har, ikertzaileek diote zahartzeak zentzumen-oroimenean eragin txiki, axolarik gabea, duela (Vega eta Bueno, 1995).

Iraupen laburreko oroimena (ILO). Zentzumen-oroimenetik etorritako informazioa hamabost bat segundoz mantentzen da ILOren biltegi murriztean. Denbora horretan, informazioari arreta kontzientea jar diezaiokegu eta, hala denean,

prozesatua izaten da. Bestela, galdu egingo da. Adibidez, pertsona batek markatzen duen arte errepika dezake telefono-zenbaki bat. Pertsonak zenbakia oroimen kontzientean izateari uzten dionean, zenbaki hori galdu egiten da. Zenbakia iraunkorki gogoratu nahi badu, kodifikatu egin behar du gero gogoratu ahal izateko. Oroimen-estrategien bidez (informazioa antolatu, apuntatu eta abar), pertsona batek informazioa ILOtik iraupen luzeko oroimenera pasa dezake, geroago berreskuratu ahal izateko. ILOk helduaroan eta zahartzaroan duen garapenari dagokionez, ikerketetan aurkitu da, oro har, ez dela asko aldatzen helduaroan zehar. Hala ere, 60. urtetik aurrera gainbehera leun bat jasan dezake (Craig, 1977 in Clarke-Stewart, Perlmutter eta Friedman, 1988).

Iraupen luzeko oroimena (ILUZO). Informazioa, gehiago iraun dezan, ILOn kodifikatzen denean, ILUZOn sartzen da. Han, iraganaz ditugun oroitzapenak, munduaz dakiguna eta gauzak ulertzeko era eta antzeko informazioa gordetzen da. ILUZOtik informazioa berreskuratu nahi denean, ILOra itzultzen da. Hor berriz ere kontzienteki manipulatu izan daiteke. ILUZOk duen gaitasuna mugagabea dela esan ohi da. ILUZOn garapenari dagokionez, badirudi adinak ez duela oroimen mota horretan eragin kaltegarriarik. Hain zuzen ere, aurkitu da 80 urtekoek 20koek bezain ondo gogoratu dezaketela informazioa (Walsh, 1983 in Clarke-Stewart, Perlmutter eta Friedman, 1988).

Oroimen-edukiak: oroimen-edukiak ILUZOn gordetako trebetasunak eta eza-gutzak dira, eta adinarekin areagotu egingo lirateke. Haien artean, prozedura-oroi-mena eta oroimen deklaratioa bereizten dira. Azken horren barnean, berriz, atal-oroi-mena eta oroimen semantikoa (Vega eta Bueno, 1995).

Prozedura-oroi-mena dagokie askotan erabiltzen diren trebetasunei eta, ondorioz, trebetasun automatikoak dira. Trebetasun batzuk kognitiboak dira (adibidez, irakurketa); beste batzuk, oster, mugitzezko osagaien bat barnera dezakete (adibidez, gidatu, futboleko aritu, makinaz idatzi eta antzekoak). Prozedura-oroi-menak ez luke gainbeherarik jasango. Horregatik, zaharrek ere eguneroko jardueri buruzko oroimen ona dute. Hala, idazmakinez idaztean, zaharrak gazteak bezain onak dira eta musikari zaharrek gazteak bezain ondo jotzen jarraitzen dute. Izan ere, garunean gerta daitezken kalteak ere ez dute eraginik prozedura-oroi-menean (Vega eta Bueno, 1995).

Oroimen deklaratioa, berriz, munduaz dugun ezagutza litzateke. Aipatu bezala, han bi eduki mota gordetzen dira: atal-oroitzenak eta oroitzapen semantikoak.

Atal-oroitzenak edo *atal-oroi-mena:* atal-oroi-mena dagokie pertsonak bizi izan dituen gertakarien inguruko oroimenari, eta leku eta denbora jakin batzuekin erlazioatuta dago. Adibide gisa, aipa daitezke ezkontza, seme-alaben jaiotza eta antzekoak gertatu ziren egunei buruzko oroitzapenak.

Oroitzapen edo *oroimen semantikoa*, ostera, antolaturiko ezagutza objektiboari dagokio. Besteak beste, honako hauen ezagutzari: mintzaira, familia bateko kideen izenak eta haien arteko harremanak, Euskal Herriko hiriburuen izenak, txinpantzeak eta gizakiak primateak direla jakitea eta antzekoak.

Garai batean egindako zenbait ikerketatan aurkitutakoaren arabera, atal-oroimenak zahartzearen eragina pairatuko luke; semantikoak, ordea, ez (Craik eta Simon, 1980 in Vega eta Bueno, 1995). Hala ere, berrikiago egin diren ikerketa batzuek ez dituzte ondorio horiek berretsi. Izan ere, aurkitu da adinarekin zerikusia duen gainbehera oroimen semantikoarekin zerikusia duten betebeharretan. Batetik, ikusi da zaharrek gazteagoek baino okerrago egiten dituztela hiztegiari buruzko betebeharrak batzuk. Bestetik, item gutxiago sortzen dituzte hitz-jarioari buruzko probetan. Azkenik, arazo handiagoak izaten dituzte hitzak aurkitzeko berezko elkarriketetan. Hala ere, badirudi alde horiek hiztegi-probaren arabekoak direla. Hori dela-eta, baliteke aurkitutako aldeen zergatia izatea prozesu semantiko batzuk zahartzapenaren ondorioz hondatzen direla, baina ez oroimen semantikoaren egitura eta edukiak.

5.3.2. Oroimen-estrategiak

Guztiok hobeto gogoratzen dugu baldin eta oroimen-estrategiak erabiltzen baditugu. Jende nagusiak oroimenetik informazioa kodetu eta berreskuratzeko arazoak dituenean, gerta daiteke akatsen bat egitea gazteagoek berez erabiltzen dituzten oroimen-estrategiak erabiltzeko garaian. Behin estrategia horien erabilera berreskuratu eta gero, zaharrek ez lukete inongo arazorik izango informazioa kodetu eta berreskuratzeko.

Oroimen-estrategiek informazioa lantzea edo prozesamendu kognitiboaren maila sakonago batera mugitzea dakarte, eta horri esker errazagoa da gero informazio hori kodetu eta berreskuratzea. Kodetzeko estrategiek prozesamenduaren maila sakonagoetara mugitzen dute informazioa, eta ikaskuntzarekin areagotu egiten dira. Estrategia horietako bat izan daiteke informazioa kategorien arabera antolatzea (adibidez, hilabete batek dituen egunak atsoitzen bidez gogoratzea). Prozesamenduaren sakontasuna areagotzen duten beste estrategia batzuk oroitu beharreko informazioari buruzko buru-irudi bizi bat sortzea edo informazioa sistematikoki errebisatu eta erreztatzea dira.

Zaharrek ez dituzte estrategia horiek berez erabiltzen. Zenbait autorek diote akats hori izan daitekeela oroitzapenak eta ezagutzeko oroimenak kaskarragoak izatearen arrazoia. Adibidez: esperimentu batean, unibertsitate-ikasleei eta 70 urteko pertsoneri eskatu zitzairen hitz arruntetako zenbait kategoria memorizatzen. Ikasleek nagusiek baino hobeto egin zuten betebeharrak hori. Baina oroimen-estrategiak erabiltzen irakatsi zitzaizenean —hitz bakoitza hurrengoak agertu arte errepikarazi zitzairen— ikasleek hitz gutxi batzuk gehiago oroitu zituzten soilik.

Nagusiagoei eta gazteagoei informazioa antzeko estrategien bidez memorizatzeko eskatu zitzaientean, haien errendimendua antzekoa izan zen.



5.3. irudia. Unibertsitate-ikasleak iaioak dira oroimen-estrategiak erabiltzen (argazkia: L. Reizabal).

Beste ikerketa batean, emakume gazte (20), ertain eta zaharrez (60-86) osatutako talde bati hitz-zerrenda bat gogoratzeko eskatu zitzaion. Adin ertainekoen erdiak unibertsitate-ikasleak ziren. Emaitzek adierazi zuten 60 urteko ikasleek 20 urteko gazteek bezainbeste hitz gogoratu zituztela, adinak inongo eraginik izan gabe. Adin ertaineko emakume ez-ikasleek ikasleek baino askoz ere hitz gutxiago gogoratu zuten, baina zaharragoek baino gehiago. Beraz, eguneroko egoerek informazioa gogoratu ahal izateko hura prozesatzea eskatzen dutenean, pertsonak bestela erabiliko ez lituzketen oroimen-estrategiak erabiltzen dituzte.

5.4. IKASKUNTZA HELDUAROAN

Gure gizartean dauden usteen arabera, ikasteko zailtasunak adinarekin areagotuz doaz. Hala ere, egindako ikerketek adierazten dutenaren arabera, ikaskuntza gerta daiteke bai eduki berriak eskuratzeko garaian bai eta trebetasun edo prozedura berriak eskuratzekoan ere. Argi dago helduaroan pertsonak bere gauza asko ikasten dituela. Kontua da ikaskuntza horiek ez direla gai akademikoei buruzkoak, bere lanari eta pertsonarteko harremanei buruzkoak baizik. Helduak bikotekidearen gustuak, ohiturak eta jarrerak ikasten ditu, horrekin batera seme-alabak zaintzen eta hezten, bizitzan hiritar moduan parte hartzen, erabaki politikoak hartzen eta abar ikasten du. Laburbilduz, helduak kontsumo-eskaintza, informazio-sare eta teknologia berrien mundu aldakor batean moldatzen ikasi behar du, faktore horiek eragin zuzena baitute helduaren aisialdian eta jarduera profesionaletan.

5.5. ARRAZOITZEA ETA ARAZOAK BIDERATZEA

Arrazoitzeak eta arazoak bideratzeko gaitasunak ez dute, antza, aldaketa garrantzitsurik jasaten. Zenbait aldetan, arrazoitzea osatzen duten gaitasunak denborarekin sakontzen joan daitezke. Piaget-en teoriaren arabera, heldutasun kognitiboa nerabezeroan eragiketa formalak eskuratuz lortzen da eta, ondorioz, helduaroan zehar ez litzateke aldaketarik gertatuko. Hala ere, psikologo askok planteatu dute eragiketa formalen estadioa ez dela ezagutzaren garapenean gertatzen den azken estadioa (ikus 6. kapitulua).

Arazo praktikoei irtenbidea bilatzeko gaitasunari buruz, aipatu behar da zenbait lanek adierazten dutenaren arabera, heldua, adinean aurrera joan ahala, eraginkor eta efizienteago bihurtzen dela. Hala ere, esan beharra dago eraginkortasun-maila handiago hori ez dela edozein eremutan gertatzen, subjektua iaioa den eremuetan baizik (ikus 6. kapitulua).

5.6. ARIKETAK

5.6.1. Oroimenari buruzko praktika (*De la Morena eta Barajas, 1995etik egokitua*)

Praktika honako bi proba hauetan dago banatuta:

1. PROBA:

Helburua: adin ezberdinetako subjektuek zentzumen-oroimenarekin erlazionatutako betebeharrak batean izan dituzten erantzunen arteko konparazioa egitea.

Subjektuak: proba egin ahal izateko, 20-30, 40-50 eta 60-70 urte dituzten pertsona bana behar dira.

Prozedura: proba pertsona bakoitzarekin bakarka egingo da, beraren oroimenean eragina izan dezakeen distrakziorik gabe. Pertsonari argi eta garbi azalduko zaio zer egin beharko duen —hau da, zenbait irudi identifikatu beharko dituela—. Ahal izanez gero, bideoz grabatuko da, gero bakoitzaren erantzunak behar bezala aztertu ahal izateko. Egin beharreko urratsak honako hauek lirateke:

Pertsona bakoitzari segundo erdi batez ikusmeneko estimulu bat aurkeztuko zaio (etxe, mahai, zakur edo antzeko baten argazkia zein marrazkia). Pertsonak ikusitako marrazkia unean bertan identifikatu beharko du eta zer ikusi duen adierazi beharko digu.

Ondoren, beste estimulu bat erakutsiko zaio lehenago egindakoa errepikatuz. Horrela, estimulu guztiekin (denera, sei edo zazpi izango dira). Pertsona bakoitzak emandako erantzunak —zuzenak zein okerrak— apuntatuko dira.

2. PROBA:

Helburua: adin ezberdinetako pertsonen iraupen laburreko oroimenarekin erlazioatutako betebeharrak batean izan dituzten erantzunen arteko konparazioa egitea.

Subjektuak: praktika egin ahal izateko, 20-30, 40-50 eta 60-70 urteko pertsona bana behar dira.

Prozedura: aurreko proban egin den moduan, proba hau pertsona bakoitzarekin bakarka egingo da, beraren oroimenean eragina izan dezakeen distrakzioarik gabe. Pertsonari argi eta garbi azalduko zaio zer egin beharko duen —hau da, zenbait irudi eta hitz oroitu beharko dituela—. Ahal izanez gero, bideoz grabatuko da, gero pertsona bakoitzaren erantzunak aztertu ahal izateko. Egin beharreko urratsak honako hauek lirateke:

Pertsona bakoitzari lau irudi (argazki zein marrazki) aurkeztuko zaizkio eta ordena berean oroitu eta errepika ditzan eskatuko zaio. Ondoren, gauza bera egingo da, baina, oraingoan, irudiak erakutsi beharrean, hitzak erakutsiko zaizkio. Pertsona bakoitzak irudi eta hitzen zerrenda oroitzeko behar izan duen denbora neurtu eta apuntatuko da.

Behin probak egin eta gero, komenigarria da honako informazio hau jasoko duen txosten bat idaztea:

- Pertsona bakoitzaren datuak: adina, sexua, ikasketa-maila eta antzekoak.
- Horrekin batera, praktikaren prozedura azalduko da. Atal honetan, praktika zer girotan egin den eta zer material erabili den azalduko da.
- Gainera, pertsona bakoitzarekin lortutako emaitzak jarriko dira: lehen betebeharrean pertsona bakoitzak emandako erantzun zuzenak/okerrak eta bigarreanean behar izan duen denbora.
- Pertsonen arteko konparazioa eta lortutako emaitzak teoriarekin bat datozen ala ez aztertu.
- Praktikaren ondorioak eta praktika egiteko zailtasunak.

5.7. AUTOEBALUAZIOA

1. Zertan da informazioa prozesatzeko sistema?
2. Zer arreta mota daude eta nola garatzen dira helduaroan eta zahartzaroan?

3. Osatu honako taula hau:

OROIMEN-SISTEMA	

4. Nola garatzen dira oroimen-sistema osatzen duten alderdiak helduaroan eta zahartzaroan?
5. Aldaketarik pairatzen al du ikaskuntzak helduaroan eta zahartzaroan?
6. Eta arrazoitzeak eta arazoak bideratzeak?

6. Ezagutzaren garapena helduaroan eta zahartzaroan

Luixa Reizabal, Izarne Lizaso eta Faustino Azazeta

Adimenak helduaroan eta zahartzaroan zehar duen garapenak garrantzi handia hartu du gaur egun. Horren adierazgarri dira gaiaren inguruan hainbat ikuspegi teorikotatik egindako ikerketak (besteak beste, Horn eta Cattell, 1966, 1967; Labouvie-Vief, 1980, 1986; Schaie, 1977/1978, 1988; Schaie eta Willis, 2000; Sternberg, 1977, 1985). Kapitulu honetan aztertuko dugu zer dioten ikuspegi horiek helduaroan eta zahartzaroan ezagutza nola garatzen den azaltzeko. Hain zuzen ere, adimenaren garapena estadiotan gertatzen dela aldeztu duten teorien, ikuspegi psikometrikoaren eta informazioaren prozesaketari buruzko ikuspegiaren ekarpenak azalduko ditugu. Hori ez ezik, honako gai hauei buruz arituko gara ere: sormena eta jakinduria, garapen moralak eta dementziak. Behin teoria azaldu eta gero, kapituluaren azalduakoa ulertzeko lagungarri izan daitezkeen bi ariketa praktikoko proposatuko dira. Azkenik, *autoebaluazioa* delako atalean, irakurritakoa barneratzeko lagungarri izango diren zenbait galdera egingo dira.

6.1. HELDUAROKO ETA ZAHARTZAROKO ADIMENAREN GARAPENARI BURUZKO IKUSPEGI TEORIKOAK

6.1.1. Estadioak helduaroan eta zahartzaroko adimenean

Atal honetan deskribatuko dira adimena estadiotan garatzen dela aldeztu duten teoriak. Batetik, Piaget-en ikuspegia eta teoria neopiagetiarrek eta bestetik, Schaie-ren ereduak.

6.1.1.1. Piageten ikuspegia eta teoria neopiagetiarrek

Piagetek aldeztu zuen ezagutzaren garapenaren amaiera *ariketa formalen estadioa* dela, zeina nerabezaroan garatzen baita. Piagetek uste zuen hortik aurrera ez zela adimen-mailako aldaketa garrantzitsurik gertatzen; ondorioz, ez zuen helduaroan adimena aztertu.

Pentsaera formalaren inguruan egindako ikerketetatik, osterak, honako ondorio hau ateratu da: nerabe zein helduen proportzio zabal bat ez dela eragiketa formalen estadiora iristen; hau da, garapen-maila horretako ataza bereziak bideratzean, ez dutela pentsaera formalak erabiltzen. Ikerketa horiek eragiketa formalen unibertsaltasuna zalantzan jarri dute, eta zenbait autore saiatu dira aurkikuntza hori

azaltzen. Haietako batzuen arabera, eragiketa formalen erabileran gertatzen den akatsa *gaitasuna* eta *jokaera* bereiziz azaldu beharko litzateke (Flavell eta Wohlwill, 1969). Autore horiek uste dute ez dela gauza bera heldu batek egin dezakeena (*gaitasuna*) eta ataza jakin bat nola egiten duen (*jokaera*). Ikuspuntu horren arabera, arazoa ez da pertsonak pentsaera formala erabiltzeko gaitasunik ez izatea, pentsamolde hori erabiltzeko garaian zenbait akats egitea baizik. Akats horiek atazaren zein pertsonaren aldagaiek sorrazten dituzte (besteak beste, nola aurkeztu zaion ataza pertsonari eta pertsonaren hezkuntza-maila).



6.1. irudia. Jean Piaget (1896-1980) (marrazkia: K. Etxebarria).

Eraitza horiek kontuan hartuz, Piagetek berak aldaketa batzuk egin zituen bere teorian, eta aipatu zuen egoera esperimentala pertsonaren interes eta gaitasunekin bat ez datorrenean, aurreko estadioko arrazoibidea ager daitekeela. Ostera, pertsonak bere espezialitate edo eremuko atazak egiten dituenean, pentsaerak eragiketa formalen maila adieraziko du (arkitektoak, batez ere, arkitekturari buruzko gaitan erabiliko du pentsaera formala).

Hipotesi hori egiaztatu dute zenbait autorek egindako ikerketek. Besteak beste, De Lisi-k eta Staudt-ek (1980) egindakoak. Ikerketaren lagina hiru unibertsitate-ikasle taldek osatzen zuten (guztiak gizonezkoak). Hiru talde horiek espezializazio ezberdinekoak ziren: fisika, zientzia politikoak eta ingeles filologia. Talde bakoitzari espezialitate bakoitzari zegozkion arrazoibide formaleko hiru ariketa egiteko eskatu zitzaion; hain zuzen ere, penduluarena, sozializazio politikoari buruzko kontzeptuekin zerikusia zuen ariketa bat eta literatura-azterketa bat. Ikasleek lortu zuten arrazoibide formaleko puntuaziorik altuena beren eremuko lana egin zutenean. Horren ondorioz, autore horiek ondorioztatu zuten pertsonak pentsaera formalaren mailarik altuenak lortzen dituztela beren interes eta gaitasunekin bat datozen gaiekin lan egiten dutenean. Autore horien arabera, gaia ezagutzea, harekin esperientzia izatea eta antzeko aldagaiak erabakigarriak lirateke pertsonak arrazoibide formal maila egokia adieraz dezaten.

Orain arte esandakoa kontuan izanik, pentsa genezake esperientzia edo aurrez dugun ezagutza lana errazten duten faktoreak direla eta, ondorioz, aurrean genezake lan batean esperientzia duen pertsonak hobeto egingo duela lana lehen aldiz egiten duen pertsonak baino.

Hala ere, aurrez dugun ezagutza —hain zuzen ere, faktore baten eraginari buruz aurrez ditugun usteak— okerra izan daiteke, eta horrek akatsak egitera eramán gaitzake. Are gehiago, uste horiek aldatzen ez ditugun bitartean, beti hanka-sartzeak egingo ditugu. Baieztapen hori argitzeko, *Landareen arazoa* (Kuhn, Pennington eta Leadbeater, 1982 in Garcia Madruga eta Carretero, 1998) erabiliko dugu. Horretan subjektuari 6.2. taulan agertzen den informazioa duten sei fitxa aurkezten zaizkio. Ondoren, eskatzen zaio asmatzeko nola dauden bosgarren eta seigarren landareak eta zein diren landareak osasuntsu edo gaixorik egotea eragiten duten aldagaiak. Irakurtzen jarraitu aurretik, saia zaitez arazoa bideratzen.

1. fitxa: «OSASUNTSUA: ongarri argia, ur-ontzi txikia eta bitaminak».
2. fitxa: «GAIXOTUA: ur-ontzi txikia, ongarri iluna, hostoentzako olio».
3. fitxa: «OSASUNTSUA: ur-ontzi handia, ongarri argia, bitaminak eta olio».
4. fitxa: «GAIXOTUA: ur-ontzi handia, ongarri iluna».
5. fitxa: ? : «ur-ontzi handia, ongarri argia eta bitaminak».
6. fitxa: ? : «ur-ontzi handia, ongarri argia».

6.2. taula. *Landareen arazoa* (Garcia Madruga eta Carretero, 1998tik egokitua).

Konturatuko zinen moduan, landareen arazoa bideratu ahal izateko ezinbestekoa da aldagaiak kontrolatzea, hau da, ondorio jakin batekin sistematikoki koerlazonatzen duten aldagaiak zehaztea. Gertatzen dena zera da: jende askok uste duela landare bati botatzen zaion ur kopurua dela osasun-egoera zehazten duena. Eta landareen arazoa bideratu behar duen subjektuak aurrez uste hori badu, zaila egingo zaio arazoa behar bezala bideratzea, urak ez baitu inongo eraginik landareen osasun-egoeran.

Autore askoren arabera, gizakiok joera dugu hainbat gaitan (adibidez, pertsonei buruzko usteak, zenbait arazo politiko, arazo sozialak eta antzekoak) gure hipotesi, ezagutza edo usteei eusteko, nahiz eta errealitateak aurkakoa adierazi. Hori horrela izanik, noiz aldatuko genituzke gure usteak? Soilik lortzen dugunean arazo konkretuaz gain, beste hainbat fenomeno azaltzeko baliagarri den teoria orokorrago bat, eta hori lortzea oso zaila izaten da.

Laburbilduz, esan dezakegu pentsaera formala ez dela unibertsala eta atazaren edukiaren araberkoa dela. Beraz, jasotako heziketa-mailak ere izango du horretan eraginik.

Arestian aipatutakoa kontuan hartuz, esan dezakegu pentsaera formalak bultzatzen gaituela zurruntasunera eta berrikuntza edo aldaketa maneiatzeko ezintasunera. Hori dela-eta, zenbait garapenaren psikologok (besteak beste, Labouvie-Vief,

1980, 1986) uste dute helduaroan pentsaera formala baino konplexuagoa den pentsaera bat garatzen dela eta horri *pentsaera postformala* deitzen diote. Pentsaera postformala helduaroko esperientzietatik eratortzen da, esperientzia horiei esker pertsonak bere buruari zenbait zalantza, kontraesan eta galdera egiten dizkiolako.

Pentsaera postformalak lau ezaugarri nagusi ditu: erlatibotasuna, kontraesana, dialektika eta kontestualismoa. Ondoren, ezaugarri horiek azalduko dira hurrenez hurren.

Erlatibotasuna: pentsaera postformala garatu duen pertsona konturatzen da ezagutza erlatiboa dela eta egia absolutua lortzea ezinezkoa dela, badakielako pertsonen usteek eta pentsatzeko erek eragin zuzena dutela ezagutzen. Hori dela medio, «subjektu postformalak» errealitatearen ulermen ez absolutua eta erlatiboa du.

Kontraesana: errealitatearen elementu oro —gizabanakoak barne—, alde kontrajarriz osaturik dago (adibidez, pertsonak izan daitezke aldi berean eskuzabalak eta zekenak edo maitatiak eta hotzak). Pentsaera postformala garatu duen pertsonak ulertzen du kontraesana errealitatearen oinarritzko alde bat dela eta badaki bi aukera kontrajarri dauden egoeretan aukera bat baztertu beharrean, biak uztartzen dituen planteamendu orokor bat lortzen ikasi behar dela. Esaterako, pertsona batek uler dezake harreman bat ezin dela soilik amodio/gorroto gisa deskribatu; alde horretatik, pentsalari postformalak itxuraz ezin elkartuzkoak diren bi emozio horien aldiberekotasuntzat hartuko luke harremana.



6.3. irudia. Pentsaera postformala garatu duen pertsonak ulertzen du kontraesana errealitatearen oinarritzko alde bat dela (argazkia: L. Reizabal).

Dialektika: pentsaera postformala dialektikoa da. Jakina denez, dialektikan errealitatean aurrez aurre dauden ideiak uztartu egiten dira sintesi berri bat osatzeko; sintesi hori, gero, bere aurkakoarekin uztartzen da beste sintesi bat sortuz, etab. Pentsalari postformalek gaitasuna dute pentsaera, emozio eta esperientzia kontrajarriak testuinguru orokor koherenteago batean uztartzeko. Horrela, kontrajarria den egoera bat aukeren artean aukeratzeko egoeratzat hartu beharrean, aukeren uztarketa bultzatzen duen egoeratzat hartzen dute.

Kontestualismoa: pentsalari postformalak ez ditu bilatzen egoera eta testuiguru orotan aplikagarriak diren printzipio unibertsalak, bizi-egoera aldagarrietan oinarritutako printzipioak baizik.

6.1.1.2. K. Warner Schaieren eredua

Schaieren (1977/1978; Schaie eta Willis, 2000) arabera, helduek adimena erabiltzen duten eran —gazte eta nerabeen adimenaren aldean— hainbat desberdintasun daude. Horren arrazoi nagusietako bat da helduen bizitzako konpromisoek eta errealitate sozialek pentsatzeko moduan eragina dutela. Hala, adimenaren garapena bizi-zikloan nola gertatzen den deskribatzeko zazpi aroz osatutako teoria proposatu zuen. Ondoren, aro horiek izango dira mintzagai.

Lehenengoari *eskurapenaren etapa* deitu zion. Eskurapenaren etapa haurtzaroan eta nerabezaroan kokatu zuen eta horretan subjektuak duen zeregin nagusia da informazioa eta arazoei aurre egiteko metodoak eskuratzea. Pertsonak, bere onerako erabiltzen ditu eskurapenaren etapan lortutako ezagutzak, testuinguruari erreparatu gabe.

Bigarren aldia, oster, 19/21 eta 30/31 urteen artean garatzen da eta *lortzearen etapa* deitu zion Schaiek. Horretan gazteek orain arte lortutako ezagutza beren onerako ez ezik, epe luzeko helburuak lortzeko erabiltzen dute ere. Bestek beste, lanbidea lortu eta horretan aurrera egin eta familia bat osatzeko.

Schaiek hirugarren aroari *arduraren etapa* deitu zion eta helduaro goiztiarrean eta tartekoan kokatu zuen, 39 eta 61 urteen artean gutxi gorabehera. Aro horretan pertsonak ezagutzak erabiltzen dituzte epe luzeko helburuei, egunerokotasunean sortzen zaizkien arazo praktikoei eta senide, lankide eta erkidegoarekiko dituzten ardurei erantzuteko.

Laugarren aroa *etapa exekutiboa* da eta tarteko helduaroaren erdialdean kokatu zuen Schaiek. Aro horretan pertsonak gizarte-ardurak betetzeaz arduratzen dira bereziki (besteak beste, negozioez, gobernu-erakundeez edo gizarte-mugimenduez) nahiz eta familiatik eratortzen diren ardurei ere erantzun.

Tarteko helduaroaren amaieran eta zahartzaroaren hasieran, oster, pertsonak *berrantolatze*ko etapan sartzen dira. Pertsonak erretiroa hartzen dute eta lanaren tokia betetzen duten eremuen inguruan berrantolatzen dute beren bizitza.

Zahartzaroan *osatz*-etapa garatzen da. Aro horretan pertsonak aldaketa biologiko eta kognitiboak pairatzen dituzte eta beren indarra erabiltzeko eremuak aukeratzeko, orain artekoak baino zorrotzagoak diren irizpideak erabiltzen dituzte.

Azkenik, bizitzaren amaiera gertu dagoenean, pertsonak *ondarea sortze*ko aroan sartzen dira. Aro horretan, pertsonak prestakuntzak egiten dituzte beren jabegoak, hiletak eta antzekoak behar bezala antolatuta gera daitezen. Lan horiek

egin ahal izateko, pertsonen beren gaitasun kognitiboak erabiltzen dituzte, testuinguru sozial eta emozional baten barruan.

6.1.2. *Ikuspegi psikometrika*

Ikuspegi psikometrikoaren helburua da adimena ebaluatzea. Hain zuzen ere, gizabanako berdinengan garapen-aro ezberdinetan adimenean gertatzen diren aldaketak aztertzea du helburu, eta alde zenbagarrietan jartzen du arreta; hau da, adimen-testen puntuazioetan, haiek islatzen baitituzte pertsona bakoitzaren adimen-gaitasunak.

Ikuspegi psikometrikoaren barnean zenbait teoria daude, honako bi joera teoriko hauek islatzen dituztenak: batetik, adimen-faktore bakar baten existentzia aldarrikatzen duena; bestetik, adimen-gaitasun anizkunak azpimarratzen dituen (hitzen ulermena, oroimena, zenbakiak aritzeko gaitasuna, etab.).

Lehen ikuspegiaren arabera, adimen bakar bat dago —*g* delako adimen orokorra— eta adimen orokor hori baliagarria da edozein motatako ariketak edo atazak egiteko. Adimen orokorra neurtzeko erabiltzen diren testak —Wechsler-en WAISa eta Stanford-Binet-ena adibidez— gaitasun ezberdinak (mintzame-nezkoak eta manipulaziozkoak) neurtzen dituzten proba ezberdinez osatzen diren arren, haietatik puntuazio orokor bat lortzen da, pertsonaren adimen-maila islatzen duena.

Adimenaren garapenari buruz, ikuspegi horrek *adimenaren eredu defizitarioa* delakoa defendatzen du. Horren arabera, adimena bere onenean egongo litzateke nerabezaroan eta hortik aurrera gainbehera pairatuko luke, ezaugarri fisikoek bezalaxe. Hala ere, eredu hori egiaztatu duten ikerketak zeharkako metodologiaren bidez egin direnez (zeharkako metodologia zertan den jakiteko, ikus 2. kapitulua), ezin dira oso fidagarritzat hartu. Izan ere, geroago egin diren luzetarako ikerketek eta sekuentzialek (ikus 2. kapitulua) eredu hori gezurtatu dute, aurkitu baitute adimena ez dela hondatzen ez helduaroan ez eta zahartzaroko lehen urteetan ere (Schaie, 1988).

Adimenari buruzko ikusmolde baterakoien oinarritzko planteamenduaren arabera, adimen-proba ezberdinen artean korrelazio positiboa egon behar da, baina zenbaitetan ez da halakorik aurkitu, eta teoria horiek ez dute gaitasunik izan aurkikuntza horiek azaltzeko. Horren ondorioz garatu zen adimenaren inguruko bigarren ikuspegia. Ikuspegi horren arabera, adimen-proba ezberdinen artean korrelazioz ez dago, proba bakoitzak adimen mota jakin bat neurtzen duelako.

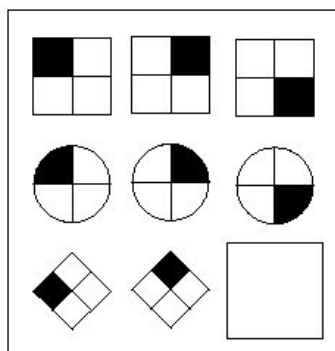
Ikuspegi horren barnean, teoriarik azpimarragarriena *Gf-Gc egituraren teoria* delakoa da (Cattell, 1963; Horn eta Cattell, 1966 eta 1967). Teoria horren arabera, guk «adimen»tzat hartzen dugun gaitasun multzo bat dago. Alde horretatik, esan daiteke *Gf-Gc egituraren teoria* adimen ezberdinei buruzko teoria dela. Gaitasun

bakoitza bereizia da psikometrikoki, hau da, bakoitza neurtzeko, proba bereiziak behar dira; neurologikoki zein genetikoki, eta garapen bereizia du.

Ez dakigu zehatz-mehatz zenbat «adimen» dauden. Oraingoz bederatzi aipatu izan dira, baina haietatik garrantzitsuenak adimen *jariakorra* eta *kristaldua* ditugu. Eta esaten da garrantzitsuenak direla adimen-gaitasun espezifiko guztiek dutelako adimen mota horien osagairen bat. Adimen jariakorraren eta adimen kristalduaren arteko bereizketa ezinbestekoa da adimenaren garapena aztertu ahal izateko, biek garapen ezberdina baitute helduaroan eta zahartzaroan.

Adimen jariakorra harremanak hautemateko eta kontzeptuak, arrazoibideak eta abstrakzioak egiteko gaitasunei dagokie. Hain zuzen ere, arrazoibide logikoari, objektuak sailkatzeari, begi-ereduak osatzeari eta antzeko gaitasunei.

Adimen jariakorra zertan den ulertzeko, Raven-en (1983) *matrize progresiboak* direlakoak aipatuko ditugu (ikus 6.4. irudia). Ariketa ez da ezagutzaren araberakoa. Nahiz eta argibiderik ez eman, subjektuak jakin dezake zer egin behar duen eta ez da beharrezkoa kultura-maila jakin bat izatea, estrategia pertsonalak erabiltzea baizik.



6.4. irudia. Raven-en (1983) *matrize progresibo*en adibide bat (irudia: www.psicométricos.com).

Laburbilduz, adimen jariakorra pentsaera originala da, eta ez du heziketa formalarekin zerikusirik; bai, ordea, nerbio-sistema nagusiarekin (NSN) eta, ondorioz, adimen horretan eragina dute osasunak, nutrizioak eta NSNn gerta daitezkeen kalteek. Adimen jariakorra neurtzeko probek ez dute kultura-edukirik izaten; aurkezten zaizkion probak bideratzeko, pertsonak ez du behar aurrez bere testuiguruan eskuratutako ikaskuntzarik.

Adimen kristaldua, ostera, pertsonak bere kulturaren garatu duen aproposetako ikaskuntzari dagokio. Besteak beste, adimen mota horrek ikasitako informazioa gogoratzeko eta erabiltzeko gaitasunak hartzen ditu barne; ondorioz, heziketaren eta kultura-esperientziaren araberakoa da. Adimen mota horrek, beraz, kulturarekin harreman zuzena duten gaitasunak —ahozko zein idatzitako mintzaira eta eza-

gutza orokorrak menderatzeko gaitasuna, aldaketari egokitzeko gaitasuna, testu-
guruarekin zerikusia duten arazoak bideratzeko gaitasuna eta antzekoak— eta es-
perientziarekin eta denborarekin hobetu daitezkeen zenbait trebetasun sozial hartzen
ditu barne, NSNrekin zerikusi handirik ez dutenak (Horn eta Donaldson, 1980).

Ondorioz, adimen kristaldua neurtzen duten testak informazio orokorrari,
hiztegiari eta arazo sozialen biderapenari buruzkoak izaten dira. Adimen mota hori
osatzen duten trebetasun berezien artean dago eguneroko bizitzarekin harreman
zuzena duten arazoak bideratzeko gaitasuna (adibidez, ehunekoak eta txanpon-
trukeak kalkulatzeko). Trebetasun horiek hezkuntzaren araberrakoa dira.

Honako hauek dira adimen jarioarraren eta kristalduaren arteko ezberdinta-
sunak:

- Adimen kristalduak ingurunearen eragina du; adimen jarioarrak, oster, on-
dare biologikoarena.
- Informazioaren prozesaketari buruzko ikuspegiaren araberr, adimen jaria-
korra informazio berria prozesatzeko trebetasunaren araberrakoa da; kris-
taldua, berriz, buru-eragiketa asko eskatzen dituzten ataza konplexuetan
(irakurtzea, adibidez) gordetako informazioaren erabileraren eta haren
prozesaketan pertsonak lortzen duen automatizazioaren araberrakoa.
- Kristaldua kulturarekin zerikusia duten gaitasunen araberrakoa da, eta jaria-
korra, oster, funtzionamendu neurofisiologikoaren araberrakoa.

Adimen-gaitasun anitz dagoela dioen ikuspegiaren araberr, «adimen» bakoitzak
garapen bereizia du. Hain zuzen ere, adimen batzuek lehenago jasaten dute gain-
behera. Gainbehera lehenago jasaten duten trebetasunei *zaurgarriak* deitzen diete,
eta adimen jarioarrarekin zerikusia dute. Gaitasun horiek jasaten dute NSNk paira
ditzakeen kalteen eragina, eta kalte horiek sendaezinak dira. Alde horretatik,
zahartzapen normala izango litzateke sendaezinak diren lesio txiki askoren meta-
ketaren ondorioa.

Geroago eta gutxiago kaskartzen diren trebetasunei, oster, *mantendurikoak*
esaten diete eta kristalduko adimenarekin dute harremana. Trebetasun horiek ez
dute pairatzen NSNn gertatzen diren kalteen eraginik.

Hori guztia kontuan izanik, adimen jarioorra eta adimen kristaldua honako
modu honetan garatzen dira: adimen jarioorra hasieran areagotu eta helduaroan
zehar kaskartuz joango da; kristaldua, oster, nerabazarora arte areagotu eta hortik
aurrera mantendu egingo litzateke, helduaroan inongo gainbeherarik jasan gabe.

Ikuspegi psikometrikoaren aurkezpena amaitzeko, ikuspegi horrek dituen
arazo metodologikoak aipatuko ditugu. Hain zuzen ere, honako arazo hauei buruz
hitz egingo dugu: zeharkako vs luzetarako metodologia, motibazioa, probek
helduentzat duten baliagarritasuna eta potentziala vs egikaritzaren arazoa.

Lehenik eta behin, zeharkako vs luzetarako metodologiak erabiltzearekin zerikusia duten arazoak ditugu. Bigarren kapituluan aipatu dugun moduan, zeharkako metodologian une eta, ondorioz, belaunaldi ezberdinetan jaiotako subjektuen erantzunen arteko konparaketa egiten da. Luzetarakoan, ostera, belaunaldi bera une ezberdinetan ebaluatzen da, hau da, subjektu berek adin ezberdinak dituztenean. Zeharkako metodologiari jarraituz egindako ikerketen arabera, adimena 25/30. urtetik aurrera kaskartzen da, trebetasun ezberdinen artean ezberdintasunak aurkitu diren arren (hitzezekoak mantendu, manipulaziozkoak jaitsi). Ikerketa horiek kritika gogorrak jaso dituzte ez dituztelako faktore soziohistorikoak kontuan hartzen, eta faktore horiek eragin handia izan dezakete. Hori dela medio, ikerketa horietan lortutako emaitzak ez dira baliagarriak adinaren arabera aldaketei buruzko ondorio erabakigarriak ateratzeko. Atera ditzakegun ondorioak izan daitezke soilik une historiko ezberdinetan jaio eta adin ezberdina duten subjektuen arteko ezberdintasunei buruzkoak. Luzetarako ikerketen arabera, berriz, adimena 60. urteraino mantenduko litzateke gutxienez eta hortik aurrera gainbehera ahul bat gertatuko litzateke. Are eta gehiago; ikusi izan da gaitasun batzuk hobetu egin daitezkeela. Beraz, ikerketa horien arabera, gainbehera bat baino ez litzateke gertatuko, orokorra ez dena eta zenbait gaitasunetan soilik eragina duena. Hala ere, ikuspegi horrek ere jaso du kritikarik. Alde batetik, subjektuek har dezaketen praktika dugu eta, bestetik, heriotza esperimentalaren eragina. Kritika horiei erantzuteko, Schaiek eta bere lankideek (Schaie eta Strother, 1968; Nesselroade, Baltes eta Shaie, 1972; Schaie, 1982; Schaie eta Geiwitz, 1982. Denak *in* García Madruga eta Carretero, 1998) metodologia berri bat garatu zuten: diseinu sekuentzialak (ikus 2. kapitulua). Metodologia horrekin egindako ikerketen emaitzek adierazi dutenaren arabera, adimen-gaitasunak mantendu egingo lirатеke 67. urtera arte gutxienez, eta handik aurrera hondatzen hasiko lirатеke. Gainbehera hori, askotan, pertsonen 70. urtetik aurrera jasaten dituzten osasun-arazoen ondorio izan daiteke.



6.5. irudia. Diseinu sekuentziala erabiliz egindako ikerketek adierazi dutenaren arabera, adimen-gaitasunak mantendu egingo lirатеke gutxienez 67. urtera arte (argazkia: L. Reizabal).

Aipatu dugun moduan, ikuspegi psikometrikoak duen beste arazo metodologiko batek motibazioarekin du zerikusia. Hain zuzen ere, badirudi helduak ez

daudela gazteak bezain motibaturik ahalik eta errendimendu onena ateratzeko, eta horrek emaitzetan eragina izan dezake. Proba psikometrikoez helduentzat duten baliagarritasunari dagokionez, aipatu behar da ez dagoela oso argi balio duten ala ez, ume eta nerabeentzat eginak eta ataza akademikoetan oinarriturik baitaude. Azkenik, *ahalmena* vs *egikaritza* delako arazoari dagokionez, dirudienez heldu zein zaharrek testak egiteko garaian egiten dituzten akatsek zerikusi handiagoa dute egikaritzapen mailako akatsekin (praktika falta, ataza egin ahal izateko ezagutza eta/edo trebetasunik eza) ahalmenaren gainbeherarekin baino.

6.1.3. Informazioaren prozesaketari buruzko ikuspegia

Informazioaren prozesaketari buruzko ikuspegiak barne-prozesuen azterketan jartzen du arreta. Hain zuzen ere, pertsonak informazioa kodetu, gorde, berreskuratzen eta konbinatzen duen eran. Ikuspegi hori saiatzen da jakiten zer egiten duen pertsonak informazioa jasotzen duen unetik erabiltzen duen arte; bestela esanda, pertsonak informazioa eskuratzeko edo arazoak bideratzeko egiten duena aztertzen (kodifikazioa, gorde, errekuperatu, arauen formazioa eta abar).

Informazioaren prozesaketari buruzko teoriak ordenagailuaren metafora erabiltzen dute, zeinaren arabera, gizabanakoak —ordenagailuek bezalaxe— inguruetik informazioa jaso egiten duen. Ondoren, informazio hori manipulatu, kodetu, gorde eta berreskuratzen egiten du. Kognizioaren oinarritzko tresnak —errekonozimendua, ingurunearen esplorazioa, zentzumenetatik jasotako informazioaren integrazioa eta ikaskuntza— *hardware* delakoari dagozkio. Denboran zehar gordetzen den ezagutza, datu-baseari eta informazioa prozesatzeko erabiltzen diren estrategiak *software* delakoari.

Informazioaren prozesaketari buruzko ikuspegi horretan, azpimarragarria da Sternbergen (1977, 1985, 1995) *Adimen Triarkikoari Buruzko Teoria* delakoa. Teoria horren arabera, adimenak honako hiru zati edo alderdi hauek ditu: *adimen analitikoa*, *adimen sortzailea* eta *adimen praktikoa*. Pertsona bakoitzak zati bat izan ohi du besteak baino garatuago. Ondoren, zati edo azpi-teoria horiek azalduko ditugu hurrenez hurren.

Adimen analitikoa edo *osatzailea* pertsonak informazioa aztertu eta prozesatzeko duen eragingarritasun-mailari dagokio; hau da, adimenaren alderdi horrek balio digu arazoei aurre egiteko, haiek aztertzeko eta bideratzeko eta emaitzen jarraipena eta ebaluazioa egiteko. Adimenaren alderdi hori besteak baino garatuago duten pertsonak trebeak dira adimen-testak egiten eta eztabaidetan puntu ahulak aurkitzen.

Adimen sortzailea edo *esperientziari dagokiona*: adimen sortzailea ataza berriei zein ezagunei hurbiltzeko erari dagokio. Ulermenaren adimena da, eta zerikusia du informazio berria aurrez genuenarekin konparatzearekin eta/edo informazioa antolatzeke era berriak garatzearekin. Barne hartzen du eragiketa ezagunak (hitz

ezagunen identifikazioa, adibidez) automatiko bihurtzeko gaitasuna. Horri esker, burua ataza berriei aurre egiteko libre geratzen zaigu. Adimen sortzailea besteak baino garatuago duten pertsonen pentsaera oso originala izaten da.

Adimen praktikoa edo *testuinguruzkoa* dagokio jendea bere testuinguruan jarduteko moduari, beraz, adimenaren alde praktikoari. Adimenaren alde hori egoera jakin bat epaitzeko eta horretan zer egin —egoerari egokitu, aldatu edo bertatik atera— erabakitzeko gaitasunari dagokio. Adimen praktikoa besteak baino garatuago duten pertsonak trebeak dira bizileku bat edo lan-eremu bat aukeratzen eta antzeko egoerei aurre egiten.



6.6. irudia. Robert J. Sternberge (1949-) adimenaren teoria bat plazaratu ez ezik, 9. kapituluaz azalduko den maitasun-harremanei buruzko teoria ere garatu zuen (marrazkia: K. Etxebarria).

Adimenaren hiru alderdien arteko ezberdintasunak argi gera daitezzen, honako adibide hau erabiliko dugu (Papalia, Olds eta Feldman, 2010): Alix, Barbara eta Courtney-k eskaera egin zuten Yaleko Unibertsitateko graduatu osteko programe-tan sartzeko. Alixek lizentziaturan zehar zein *Graduate Record Examination (GRE)* delakoan oso nota onak atera zituen eta, gainera, gomendio onak zituen. Barbarak lizentziaturan lortutako notak ez ziren bikainak (erregularrak) eta graduatu azterke-tan lortutako emaitzak baxuak izan ziren Yaleko Unibertsitatean sartzeko. Hala ere, beraren gomendio-gutunak oso onak ziren, eta neskak ikertzeko zuen gaitasuna eta sortzailetasuna azpimarratzen zituzten. Courtneyk lizentziaturan zein *GRE* delakoan ateratako notak eta gomendioak onak izan arren, ez ziren onenetakoak. Alix eta Courtney graduatu osteko programan onartu zituzten. Barbara, ordea, ez, baina ikertzailezat kontratatu zuten, eta graduatu osteko eskolak jaso zituen. Alixi oso ondo joan zitzaion lehen urtean, baina, ondoren, beraren errendimendua jaitsi egin zen. Barbarak, gomendioek zioten moduan, oso ikerketa bikaina egin eta eskaerak ebaluatzen zituen batzordea aho-zabalik utzi zuen. Courtneyren jardura erregularra izan zen, baina hori amaitu ostean ez zuen arazorik izan lan on bat aurkitzeko.

Sternbergen teoria hiru ikasle horiei aplikatuz gero, ikus dezakegu Alixen alderik sendoena osagaia dela. Graduatu aurreko eskoletan egiten diren probak ondo egiten dituen ikasleetako bat da. Baina graduatu osteko ikasketetan, Barbararen adimen enpirikoa —esperientziazko alderdia— nabarmendu zen gehiago. Azkenik, Courtneyk garatuagoa zuen adimen praktikoa.

Sternbergen teoriaren arabera, zahartzapenarekin adimen analitikoak gainbehera bat jasango luke, nahiz eta gainbehera hori oso handia ez izan. Adimen praktikoa, oster, adinarekin areagotu egingo litzateke eta, azkenik, adimen sortzaileak bere horretan jarraituko luke aldaketa garrantzitsurik jasan gabe.

6.2. SORMENA ETA JAKINDURIA

Adituen arabera, sormena dagokio kalitate handia izan eta egin behar den atzarako egokiak diren ideia zein lan berri eta originalak ekoizteko gaitasunari (Sternberg eta Lubart, 2001, *in* Kail eta Cavanaugh, 2006) eta kalkulatzeko da pertsonak ekoizten dituen ideia, ekarpen eta lan sortzaileen kopuruaren arabera.

Ikerketetan aurkitutakoaren arabera, sormena honako modu honetan garatzen da helduaroan eta zahartzaroan: 20-30 urteen artean, pertsonak ekoizten dituzten ideia sortzaile kopurua handitu egiten da. 30-40 urteen artean, oster, mantendu eta hortik aurrera urritu egiten da. Horrek ez du esan nahi adin horretatik aurrera pertsonak sortzaile izateari uzten diotenik, aurreko aroetan baino ideia sortzaile gutxiago ekoizten dituztela baizik (Dixon eta Hultsch, 1999 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006).

Sormena alde batera utzi eta orain jakinduriaz arituko gara. Jakinduria dagokio pertsonak bizitzan sortzen zaizkien arazo praktikoak bideratzeko erabiltzen duten ezagutza jakitunari. Ezagutza praktiko horrek honako alderdi hauek hartzen ditu barne: batetik, bizi-gaiei eta giza garapenari buruzko ikusmolde bikaina; bestetik, judizioak egiteko gaitasun aparta eta, azkenik, bizitzan agertzen diren arazo larrienei maisutasunez aurre egiteko gaitasuna. Ikuspegi horretatik, jakinduriak jartzen du arreta bizitzako kezka pragmatikoetan eta gizakiaren bizi-baldintzetan (Baltes eta Staudinger, 1998, 2000; Bluck eta Gluck, 2004. Denak *in* Santrock, 2006).

Jakinduria ez da bat-batean lortzen. Izan ere, urteak behar izaten dira eza-
gutza praktiko hori lortzeko, bi bizi-esperientzia motatik sortzen baita: batetik, pertsonak planifikatuta edo nahita izaten dituen esperientzietatik eta, bestetik, uste-kabeen suertatzen zaizkion egoeretatik. Hala ere, jakinduriari buruzko ikerketetan aurkitu da jakindurian ez dagoela adinaren araberrako alderik, ez baita desberdintasunik aurkitu gazteen eta zaharren arteko jakinduria-mailetan (Baltes eta Staudinger, 2000 *in* Santrock, 2006).

6.3. GARAPEN MORALA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN

Psikologiak hainbat eragile psikologiko hartzen ditu kontuan garapen morala aztertzeko, hala nola sentimendu moralak (enpatia eta erru-sentimenduak), ezagutza moralak (judizio eta balio moralak), jokabide moralak (autokontrola eta gizarte aldeko jokabide altruista) eta gatazka psikiko inkontzienteak (Niaren, Superniaren eta Zeraren arteko gatazkak). Psikologia, beraz, eragile psikologiko horien guztien dinamikaz ari da. Atal honetan, ordea, arrazoibide moralaren garapena kontuan hartuz arituko gara, Piaget eta Kohlberg-en ikuspegiek zabaldutako ildo kognitiboaren eskutik. Horren harira, honako galdera honi erantzuten saiatuko gara, hots, ba ote dago garapen moralik helduaroan eta zahartzaroan?

Gauza jakina da Kohlbergekin sei estadio ebolutibotan banatutako hiru arrazoibide moral maila bereizi zituela (aurrekonbentzionala, konbentzionala eta postkonbentzionala), eta horren ondoren egin diren lan berriek, banaketa hori abiapuntutzat hartuta, zenbait zehaztapen eta aldaketa egin dituztela, J. R. Rest-ek (1979), C. Gilligan-ek (1982), E. Turiel-ek (1983), L.Kohlberg, C. Levine eta A. Hewer-ek (1993) eta F. Oser eta W. Althof-ek (1992), esate baterako.



6.7. irudia: Laurence Kohlberg (1927-1987)
(marrazkia: K. Etxebarria).

Baina, estadioetan zehar aurrera egitea adimenaren eragiketa-egituren eboluzioari zor zaiola onartzen bada, honako hau ondorioztatu daiteke, hots, behin eragiketa formalak erdietsita, gelditu egingo liratekeela eragiketa horietara lotutako arrazoibidea eta interpretaziorako aukera. Hori ez litzateke gertatuko eragiketa formalak erabiliz hirugarren edo laugarren estadioa erdietsi duten pertsonen kasuan, pertsona horiek guztiz erabili ez duten gaitasun intelektuala baitute. Bai, ordea, bosgarren edo seigarren estadioa erdietsi duten pertsonen kasuan. Kasu horretan, aurrerabide «bigunez» edo seigarren estadioaren sofistikazioez hitz egin daiteke, baina ez estadio «zorrotz» berri batez, alegia, arrazoibide moraleko eragiketa berriekin kontrastean leudekeen autogogoeta teoriko kontzienteez.

Beraz, behin seigarren estadioa erdietsita, hor amaitzen da garapen morala edo pentsa daiteke amaierarik gabeko aurrerabide moralaz? Kohlbergekin berak uste zuen sekuentziaren azkeneko mailak ez diola erantzunik ematen moralitatearen

ikuspegitik ezinbestekoa den galderari, alegia, bizitzearen zioarekin zerikusi hertsia duen morala izatearen zergatikoari, galdera zeinak bere barnean hartzen duen heriotzari aurre egin beharraren kontua. Corral-ek dioenez (1994), galdera horrek estadio berri bat ba ote zegoen plantearazi zion Kohlbergi, hots, izaera erlijiosoko estadioa, bizitzaren esanahiari erantzuna emango liokeen estadioa hain zuzen.

Dena den, Kohlbergekin onartzen zuen ezen ez direla adimen-egiturak baldintza bakarra garapen moralerako, esperientziak eraginik izan baitezake aldaketa moralean, alegia, familian, adinkideen artean eta erakundeetan parte hartzeagatik gertatutako esperientziak. Beraz, eginkizunak betetzeko aukeren gehitze gisa ikusten zuen esperientzia. Restek berak unibertsitateko esperientzia hartzen zuen arrazoibide moralaren aldaketarako katalizatzailetzat (1993), batez ere ikasleek gai moralak eztabaidatzeko lanetan jarduten bazuten.

Halere, helduaroan garapen moralerako aukera dagoelako ideiaaren alde, interesgarria deritzagu Gilliganek Kohlbergen ikuspegiari eginiko kritika hona ekartzeari, Kohlbergekin berak onartutako kritika. Gilliganen ustetan, seigarren estadio moralak besteenganako justizia, zaintza, erantzukizuna eta eginbidearekiko sentiberatasuna inplikatzeko du. Hori horrela izanik, eguneroko bizi-esparruetan hartutako erabakiak aldaketa moralerako eragile izan daitezke, eginkizun eta enpatia moralak jorratzeko aukera eskaintzen baitute. Beraz, horrek, unibertsitate-
tik igarotzen ez badira ere, lanean ari diren edo familia bat aurrera ateratzen saiatzen diren pertsonen aldaketa morala eragin dezake.

Azkenik, Kohlbergekin, idazlan bakar batzuetan bada ere (1992), ekintza moralak judizio morala sor dezakeela onartzen zuen, ekintza morala arrazoibide-maila jakin batetik sortzen bada ere. Hau da, judizio moral berri batek jokabide berri bat eragin dezakeen bezalaxe, modu berri batez aritzeak judizio moral berri bat eragin dezake. Onartzen zuen, halaber, altruismoak, erantzukizunak eta zaintzak izan dezaketen eragina ekintza justuan edo moralean. Beraz, helduaroan garapen morala gerta daitekeelako iritzia alderantziz egiten da oraingoan ere. Bestela esan, norbanakoaren bizi-esperientzia zehar nolabaiteko jakinduria orokorra gara daiteke kontu moralei buruz, eragiketa-egituretatik sortzen den ulerkuntzatik harago eragiten duen jakinduria hain zuzen.

Dena den, ez dugu lan hau amaitutzat eman nahi, Blasi-k esandakoaren eskutik Oserekin eta Althofek proposatutakoa hona ekarri gabe: «Juzgatzea/ jokabidea binomioaren arazoa nekez konponduko da paradigma psikologiko bakar baten bitartez, oker ez bagaude behintzat» (Oser eta Althof, 1992: 239).

6.4. EZAGUTZAREN GARAPEN PATOLOGIKOA: DEMENTZIAK

Dementzia adierak ez du gaixotasun zehatz bat adierazten, sintoma multzo bat baizik. Arrazoi horregatik, dementziari *gaixotasun* deitu ordez, *sindrome* deitzen zaio. Dementzia sindromean funtzio kognitiboen (oroimena, hizkuntza, kalkulua, etab.) gainbehera gertatzen da. Gaitasun kognitiboen gainbeheraz gain, aldaketa emozionalak eta portaera-mailakoak gertatzen dira. Aldaketa horien guztien ondorioz, esaterako, nahasteak pairatzen dira trebetasun sozialetan edota lanerako gaitasunetan. Hala ere, dementziaren eta pertsonaren arabera, aldakorrak dira gaixotasunaren pronostikoa eta garapena.

Dementziaren maiztasuna handitu egiten da adinak aurrera egin ahala. Dementzia edozein adinetan ager daitekeen arren, ez da ohikoa pertsonak 60 urte bete baino lehen agertzea. Adineko pertsonen % 80k ez du dementziaren sintomarik adierazten.

Generoari dagokionez, oro har, ez da gizonen eta emakumeen artean desberdintasunik aurkitu. Hala ere, 60 urtetik aurrera, bereziki, Alzheimer-en gaixotasunaren kasuan, emakumezkoek —gizonezkoen aldean— maiztasun handiagoz izaten dute dementzia mota hori.

Dementziaren hasiera hainbat modutan gerta daiteke. Batzuetan, bat-batekoa da. Beste batzuetan, berriz, pixkanaka agertzen da, eta senitartekoek nabaritzen dute gauzak ondo ez doazela. Kasu bakanetan gaixoak dira zerbait gertatzen ari zaiela susmatzen dutenak, baina zailtasunak estaltzen trebeak izaten dira; esaterako, oroimenarekin dituzten arazoei aurre egiteko oroimen-estrategiak (zerrendak, alarmak, etab.) erabiltzen dituzte. Beste kasu batzuetan, oroimen-arazoen aurrean suminkortasuna eta sintoma depresiboak adierazten dituzte. Horrez gain, pertsona batzuek nortasun-aldaketak pairatzen dituzte, esaterako, atsegina izan den pertsona desatsegin bihurtzea edo elkarbizitzarako zaila izan den pertsona oraindik gatazkatsuago bihurtzea.

Dementziaren ondorioz gaitasun instrumentalak (autobusean bidaiatu, telefonoz deitu, erosketak egin, etab.) eta oinarrizkoak (jantzi, ibili...) hondatu egiten dira pixkanaka. Hala, gaixoak bere independentzia galduko du eta, bizitza autonomoa garatzeko aukerarik gabe, beste pertsona batzuen etengabeko laguntza eta gainbegiratzea beharko du.

Dementzia diagnostikatzean *Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders/DSM-IVn* (American Psychiatric Association, 1994) eta *International Clasification of Deseases/ICD-10*ean (Osasunaren Mundu Erakundea, 1990) agertzen diren irizpide diagnostikoak erabiltzen eta onartzen dira nazioartean. Praktika klinikoan, DSM-IVren irizpideak gehiago erabiltzen dira. 6.8. taulan deskribatzen dira irizpide horiek.

- A.1. Oroimenaren narriadura.
- A.2. Honako nahaste hauen artean gutxienez bat agertzea:
 - A.2.a Afasia.
 - A.2.b Apraxia.
 - A.2.c Agnosia.
 - A.2.d Funtzio exekutiboen narriadura.
- B. Nahasteek, jardura profesionalen nahiz sozialen garapenean eragin ahal izateko nahikoa intentsitate izan behar dute, eta narriadura bat adierazi behar dute gaitasun horien alde aurreko funtzionamenduarekin alderatuz.
- C. Nahasteak ez dira nahasmen-egoera orokor baten testuinguruan gertatu behar.
- D. Nahastea zergati organiko baten edo substantzia toxiko baten eraginez gertatu ez delako ziurtasuna izan behar da.

6.8. taula. Dementia diagnostikatzeko DSM-IVren irizpide diagnostikoak.

Dementziaren diagnostikoaren arabera, tratamendua ezberdina izango da. Hau da, diagnostikoa zuzena ez bada, esku-hartzea ez da pertsonaren benetako beharretara egokituko. Horregatik, ezinbestekoa da dementia beste zenbait gaixotasunetatik bereiztea. Gaixotasun horien artean, bereziki bi dira nahasteko joera agertzen dutenak: deliriuma eta pseudodementia depresiboa.

Deliriuma edo nahasmen-egoera orokorra kontzientzia nahastea da. Hasieran, bat-batekoa eta egoera itzulgarria izan ohi da. Arreta nahasten da eta inkoherentzia, haluzinazioak, insomnioa, eta jardura psikomotorra areagotu edo murriztu daitezke. Zergati organiko batekin erlazonaturik egoten da normalean; adibidez, gertuaren infekzioarekin.

Pseudodementia depresiboa depresioarekin nahasten den dementia da. Askotan, depresioa sintomatologia fisiko baten atzean ezkututzen da. Horrez gain, nahaste depresiboarekin batera, narriadura-zeinuak agertzen dira (kontzentrazio-eta oroimen-arazoak, orientaziorik eza, moteltasuna, nagikeria, etab.). Arrazoi horiengatik adineko pertsonen kasuan, zaila da depresio edo dementia baten hasieran gauden zehaztea. Izan ere, bai dementziak eta bai depresioak bakartze soziala, atzerapen psikomotorra eta ezintasun orokorra dituzte ezaugarritzat. Halaber, depresioa dementziaren lehen aroetan ager daitekeen sintoma da, hau da, dementziaren aro goiztiarrenak depresioaren sintomekin batera ager daitezke.

Dementia motei dagokienez, dementia pairatzen duten pertsonen % 50ak Alzheimer-en gaixotasuna du, % 25ak gaixotasun baskularra, % 15ak Alzheimerren gaitxotasunaren eta dementia baskularraren arteko konbinazio bat (dementia mistoa) eta gainerako % 10ak beste dementia mota batzuk (Parkinson, Pick, etab.).

Hala, demenzia moten artean Alzheimer motako demenziak du prebalentzia-mailarik altuena. Gaixotasun horren garapenean, besteak beste, funtzio kognitiboak nahasten dira. Ondoren, oroimenean, orientazioan, mintzairan, praxietan, gnosietan eta kalkuluan gertatzen diren aldaketak izango dira hizpide.

Jakina da Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak aldaketak jasaten dituela gaitasun amnesikoan. Hau da, oroimenean hainbat hutsune gerta daitezke. Esaterako: gertatu berria ahaztea, baina, aldi berean, aspaldiko gertakizunez zehatz-mehatz oroitzea; behin eta berriz gai berdinei buruz aritzea, bi minuturik behin galdera bera egitea; eta, erosketak egitera doanean, gauzak ahaztea edo behar ez dituenak erostea.

Orientazioa da gizabanakoak denborari, lekuari eta pertsoneri buruz duen ezagutza. Hala, hainbat gaitasun kognitibo erlazionatzen dituen kontzeptua da. Esaterako, arreta, erne egotea, iraupen laburreko oroimena, ezagutza autobiografikoa eta etorkizuneko proiektzioa. Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak arazoak izaten ditu orientazioan. Gaixotasunaren hasieran, denborarekin izaten ditu arazoak; gero, lekuarekin. Hau da, hasiera batean, arreta-arazoak dituela pentsa liteke: hilabetea edo asteko eguna ez jakiteari ez zaio garrantzi handirik ematen. Hala ere, ahazte horiek iraunez gero eta data gehiagorekin (jaiotza-datarekin, seme-alaben adinarekin eta abarrekin) arazoak izanez gero, orientazio-hutsuneak larriak direla pentsatu behar da.

Mintzaira da gizabanakoen arteko komunikazioa ahalbidetzen duen funtzioa. Pertsonen zeinuz osatutako sistema edo kode baten bitartez hitz egiten ikasten dute; hau da, hitzak sortzen dituzte. Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak nahasteak izan ditzake ahozko mintzairan zein idatzian eta haren mintzatzeko gaitasuna urrituz doa etengabe. Adibidez: gaixoak esaldi laburrak eta sinpleak erabiltzea; erabiltzen duen hiztegia urria izatea; hitz zehatzak aurkitzeko zailtasunak izatea; esaldi laburrak eraikitzeaz gain, zentzurik gabeko ideiak korapilatzea.

Praxiak keinuekin, mugimenduekin eta portaerekin erlazionatzen dira. Gaitasun horien galerak pertsonak bere borondatez egiten dituen mugimenduen kontrola nahastea dakar. Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak hainbat apraxia-maila izan ditzake. Hasierako aroan, eraikuntza-gaitasunak nahasten ditu: mugimendu konplexuen gainbehera gertatzen da (brikolajea egitean, makramean, marrazki bat kopiatzean edo moztean eta abarretan). Aurreragoko aroetan, aurpegiarekin zerikusia duten apraxiak azaltzen dira, keinu sinbolikoak imitatzean zailtasunak egon daitezke (bizarra moztean, orraztean, eskutitza tolestean eta gutunazalean sartzean, eguneroko objektuak manipulatzeko, eguneroko ekintzak egitean, janztean eta erantztean eta antzekoetan). Azken aroetan, gaixoak ez daki arropa janzten eta erantzten, eta jatean ez ditu mahaiko tresnak eta edalontziak erabiltzen.

Gnosia deritzo gure inguruko pertsonen eta objektuen forma eta ezaugarri fisikoak haute-matea ahalbidetzen duen funtzio kognitiboari. Horren disfuntzioari, ordea, *agnosia* esaten zaio. Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak zentzumene-tan arazorik izan ez arren, inguruaren ezagutza nahasten du, ikusmenaren, entzu-menaren, ukimenaren, usaimenaren edo gorputz-eskemaren bidez.



6.9. irudia. Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak zentzumenetan arazorik izan ez arren, inguruaren ezagutzaren nahastea jasaten du (argazkia: L. Reizabal).

Hasiera batean, ikus-estimulu konplexuetan eta antolakuntza espazialean zailtasunen bat ager daiteke. Esaterako, erloju bat ulertzean edo marraztean, hozkailu-ko atea sukaldekoarekin nahastean, edo hortz-eskuila orraziarekin nahastean. Gaixotasuna garatu ahala, beste pertsonak ez ezagutzea gerta daiteke: bizilagun eta lagunekin hasiko da, ahaideak, bilobak, seme-alabak edo bikotekidea ez ezagutu arte. Geroago, ez du bere burua ispilu aurrean ezagutuko, eta ahaideren batena dela pentsa dezake. Horrelako egoerek urduritasuna, herstura, izua eta koldarkeria sorraraziko dituzte kasu askotan.

Arestian aipatutako gaitasun kognitiboen gabeziak gain, Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonak kalkulurako gaitasunean ere arazoak izan ditzake. Esatera-ko, batuketak, kenketak eta biderketak egiteko, zenbakiak idazteko edo irakurtzeko eta abarretarako. Horrek guztiak eguneroko bizitzan eragin galgarria izan dezake. Kalkulurako gai-tasuna galtzeari akalkulia esaten zaio. Adibidez, digituak irakur-tzeko, idazteko eta kopiatzeko zailtasunak; oinarritzko kalkulu aritmetikoetarako zailtasunak (batu-ketak, kenketak, biderketak eta zatiketak).

6.5. ARIKETAK

Atal honetan kapituluan azaldutakoa ulertzeko lagungarri izan daitezkeen bi ariketa praktiko proposatuko dira. Lehena arrazoibide moralari buruzkoa eta bigarrena Alzheimerren gaixotasunari buruzkoa.

6.5.1. Ariketa: arrazoibide moralaren maila ikertzeko bide bat (Azazeta eta Iturbide, 2007tik egokitua).

Helburua: ariketaren helburua da dilema moralak askatzeko erabil ditzakegun arrazoibide-mailak ikertzeko saioetan trebatzea.

Prozedura: taldean zein bakarka egiteko lana da. Kohlbergen arrazoibide moralaren ikuspuntutik abiatuz, Resten testetik egokitutako dilema moral bat erabiliz eta lagun edota senitarteko heldu eta zaharrak lagin gisa hartuz, dilema horri emandako erantzunak sailkatu, ebaluatu, interpretatu eta eztabaidatu. Gutxienez, lau ordu behar dira.

Istorioa: Preso baten ihesa (Oskar Viguera-k eta Gemma del Rio-k eginiko lan batetik egokitua, 2002). Gizon bati hamar urteko kartzela-zigorra ezarri zioten. Kartzelan urtebete egon ondoren, ordean, ihes egin eta herrialdearen beste aldera joan zen, Ugalde abizena hartuta. Zortzi urtez lanean gogor jardun eta gero, dirua aurreztu eta bere negozioa zabaldu zuen. Bezeroekin atsegina zen, langileei soldata duinak ordaintzen zizkien, eta diru-etekin gehienak karitate-eginkizunetarako erabiltzen zituen. Baina, egun batean, Zabala andreak, Ugalderen aspaldiko bizilagunak, ezagutu egin zuen. Zortzi urte lehenago kartzelatik ihes egin zuen gizona zela ohartu zen eta bazekien Ertzaintza atzetik zuela.

Behin istorioa azaldu eta gero, honako galdera hauek egingo zaizkio subjektuari zein taldeari: Zabala andreak Ugalde jauna salatu behar al du Ertzaintzak berriro kartzelara eraman zezan?

Erabakiak hartzeaEZ ☐EZ DAKIT ☐BAI ☐**Hartutako erabakiaren arrazoibidea**

Marka ezazu erabakia hartzeko arrazoi hauek duten garrantzia.

Itema	ARRAZOIAK	Asko	Nahiko	Gutxi
1	Ugalde jaunak pertsona zintzoa zela frogatzeko denborarik izan ez duelako.			
2	Hark ihes egiten badu, besteez berdin egingo dutela pentsa daitekeelako.			
3	Kartzelarik gabe hobeto egongo ginatekeelako.			
4	Ugalde jaunak gizartearekiko zorra ordaindu ote duen ez dakigulako.			
5	Gizarteak ez diolako Ugalde jaunari hutsik egin.			
6	Kartzelek ez dietelako mesederik egiten zintzoak eta eskuzabalak diren pertsonen.			
7	Ugalde jauna berriro kartzelara sartzea bihozgabekeria izango litzatekeelako.			
8	Ez litzatekeelako bidezkoa izango beste presoek zigorra betetzea eta Ugalde jaunak ez.			
9	Zabala andreak benetako laguna dela erakutsi behar duelako.			
10	Delitu-egilea salatzea guztion eginbeharra delako.			
11	Herriaren borondatea hobeto bete eta denon eskubideak hobeto ziurtatzen direlako.			
12	Kartzelatzeak ez diolako mesederik egingo Ugalde jaunari, ez eta egintza horrek beste inor babestuko ere.			

Hautatutako arrazoiak sailkatzea

Marka itzazu, ondoren, zure ustez garrantzitsuenak diren hiru arrazoiak, garrantziaren arabera ordenaturik.

	1.	2.	3.
Arrazoen zenbakia			

Ebaluaziorako taula

ISTORIOAREN ITEMAK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Arrazoi- bidearen estadioa	3	4	A	4	6	M	3	4	3	4	5A	5A

Emaizten ebaluazioa

ESTUDIOAK	3	4	5A	5B	6	A	M
SAILKATUTAKO ITEMAK ATXIKITZEA							

P puntuazioa: 5A + 5B + 6 (Arrazoibide postkonbentzionala edo morala)

Interpretatzeko irizpideak (Emaizak interpretatzeko ikus Pérez-Delgado, 1995b).

A puntuazioa. Erantzuna ematean edozein gauzaren aurkako joera erabili den bereizteko erabiltzen da.

M puntuazioa. Itemak ulertu diren edo axolagabekeriaz erantzun den bereizteko erabiltzen da. Emaiztek hala baieztatuko balute, erantzun hori baztertu egin behar litzateke.

3. estadioa. Besteen adostasuna bilatzen duen arrazoibidea.

4. estadioa. Arrazoibide legalista.

5A. estadioa. Gizarte-hitzarmen zilegiaren arrazoibidea.

5B. estadioa. Arrazoibide intuitibo eta humanista.

6. estadioa. Printzipio etiko unibertsalen arrazoibidea.

6.5.2. Bideo-praktika: *Vivir en el olvido*

Helburua: Alzheimer motako dementziaren ezaugarriak deskribatzea eta haren ondorioak aztertzea.

Baliabideak: *Vivir en el olvido* dokumentala.

Fitxa teknikoa

Izenburua: Vivir en el olvido

Egilea: Canal (+)

Urtea: 1999

Iraupena: 51'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Dokumentalean Alzheimerren gaixotasuna duten lau pertsonaren egoerak deskribatzen dira. Batetik, Nafarroako emakume baten kasua aztertzen da eta haren kasutik abiatuz, Alzheimerren gaixotasuna diagnostikatzeko egun erabiltzen diren teknologia berriak azaltzen ditu Iruñeko Unibertsitate Kliniketan lanean diharduen Martinez Lage doktoreak. Bestetik, Bartzelonako gizonezko baten egoera azaltzen da. Eguneko zentro batera joaten da. Mercé Jodar neurologoak deskribatzen ditu bertan garuna estimulatzeko egiten dituzten ariketa kognitiboak. Aztertzen den beste kasu bat Burgosekoko emakume batena da. Aurreko kasuekin erkatuz, gaixotasunaren aro aurreratuen aurkitzen da etxean ohean, eta etxez etxeko zerbitzua jasotzen du oinarritzko jarduerak egin behar baitaizkio. Azkenik, Amerikako Estatu Batuetako emakume baten egoera deskribatzen da. Gaixotasunaren diagnostiko goiztiarra izan du. Kognitiboki kontziente da eta bere bizitzan nork eta nola zaindua izan nahi duen erabaki du.

Prozedura: osatu honako taula hau dokumentala ikusten den bitartean edo ondoren:

Protagonista (izena eta adina)	Gaixotasunaren aroa eta ezaugarriak	Testuinguru soziofamiliarra	Gaixotasunari aurre egiteko baliabideak (eguneko zentroa, etxez etxeko laguntza, etab.)

Dokumentala amaitu ondoren, honako ariketa hau egin daiteke:

- Ezagutzen al duzu zure inguruan Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonarik? Zer testuinguru soziofamiliar du? Tratamendurik edota zerbitzurik jasotzen al du?
- Zein dira Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonaren senideengan gaixotasunak ekartzen dituen ondorioak? Ezagutzen al duzu senideei zuzendutako laguntzarik? Erantzuna baiezkoa bada, nahikoa/k al da/dira?
- Uste al duzu gizarteak, oro har, behar beste zerbitzu eskaintzen diela Alzheimerren gaixotasuna duen pertsonari eta haren senideei? Arrazoitu erantzuna.

6.6. AUTOEBALUAZIOA

Kapituluan irakurritakoa barneratzeko, saia zaitez honako galdera hauei erantzuten:

1. Zer uste zuen Piagetek helduaroko adimenari buruz?
2. Zeri dagozkio pentsamolde postformalaren ezaugarriak?
3. Alderatu pentsamolde formala eta postformala.
4. Zeri esaten zaio *adimen jariakorra*?
5. Zer gaitasun hartzen ditu barne adimen jariakorrak?
6. Zeri esaten zaio *adimen kristaldua*?
7. Zer gaitasun hartzen ditu barne adimen kristalduak?
8. Zein dira *adimen jariakorraren* eta *adimen kristalduaren* arteko ezberdintasunak?
9. Zer aldeztu dute ikuspegi psikometrikoaren barnean bereizi ohi diren bi joera teorikoak?
10. Zeri dagokio *adimenaren eredu defizitarioa*?
11. Azaldu ikuspegi psikometrikoak dituen arazo metodologikoak.
12. Azaldu zertan diren adimenak dituen hiru alderdiak Sternbergen teoria triarkikoaren arabera.
13. Zeri dagokio sormena? Eta jakinduria?
14. Deskriba ezazu helduen arrazoibide morala.
15. Aipa itzazu dementzia diagnostikatzeko DSM-IVren irizpide diagnostikoak.
16. Azal ezazu dementziaren eta deliriumaren arteko desberdintasuna.
17. Azal ezazu dementziaren eta depresioaren arteko desberdintasuna.

18. Aipa itzazu Alzheimerren gaixotasunean oroimenean gertatzen diren aldaketak.
19. Aipa itzazu Alzheimerren gaixotasunean orientazioan gertatzen diren aldaketak.
20. Aipa itzazu Alzheimerren gaixotasunean mintzairan gertatzen diren aldaketak.

IV. atala.
Garapen
sozial eta afektiboa
helduaroan eta
zahartzaroan

7. Nortasunaren garapena helduaroan eta zahartzaroan

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Duela urte batzuk, asko ziren uste zutenak helduaroan dagoen pertsona baten nortasunean ez zela jada garapenik gertatzen, aro horretarako nortasunak egonkortasuna lortua baitzuen. Hala ere, atzera begira, 40 urteko pertsonen ehuneko handi batek esango liguke helduaro goiztiarrean sartu zirenetik erabat aldatu direla. Are gehiago, posible da helduaro berantiarrean ere nortasunean aldaketa gehiago eta garrantzitsuagoak gertatzea. Hori dela-eta, zaila izaten da ulertzea orain dela gutxi arte giza garapenean aritzen direnek 50 urteen inguruan edo geroagoko urteetan zehar nortasunean gertatzen den garapenari hain arreta gutxi jarri izana.

Gaur egun ia inork ez du uste nortasuna ez denik aldatzen gorputza erabat garaturik dagoen unetik aurrera. Egun, garapenaren teoriaren jarraitzaile gehienek uste dute pertsona bizi den bitartean hazi eta aldatu egiten dela. Gai honetan, azken hamarkadetan nortasunaren garapenaren inguruan planteatu diren ikuspegi teoriko nagusiek nortasunaren garapenari buruz aldeztu dutena aztertuko dugu. Hain zuzen ere, honako eredu teoriko hauen planteamenduak deskribatuko ditugu: nortasun-ezaugarri buruzko teoria (Costa eta McCrae, 1997), aro normatiboetan oinarritutako teoriak (Erikson 1959; Levinson, 1978) eta testuinguruaren eragina azpimarratzen duten ereduak (Neugarten, 1965; Neugarten eta Neugarten, 1987).

7.1. NORTASUN-EZAUGARRIEI BURUZKO TEORIA

Nortasun-ezaugarri buruzko teoria Costak eta McCraek plazaratu zuten 1997. urtean. Teoria horretan, Costak eta McCraek aldeztu dute bost dimentsioren arabera deskriba daitekeela pertsona helduen eta zaharren nortasuna. Hain zuzen ere, neurosia, kanporakoitasuna, esperientziak izateko irekitasuna, adeitasuna eta zehaztasuna, helduaroan zehar egonkor mantentzen direnak. Hala, luzetarako eta zeharkako metodologiaren zein diseinu sekuentzialen arabera egindako ikerketetatik eratorritako emaitzetan oinarrituz, autoreek uste dute, dimentsio bakoitzean lortutako puntuazioaren arabera, pertsonen honako nortasun-ezaugarri hauek izango lituzketela:

- *Neurosia*. Neurosian puntuazio altua lortzen duten pertsonak aseezinak, aurkakoak, kikilduak, deprimituak, oldarkorrak eta zaurgarriak izaten dira. Emozio gogorrak edo negatiboak adierazten dituzte eta, ondorioz, arazoak izaten dituzte jendearekin erlazionatzeko eta eguneroko arazoei aurre egiteko. Neurosian puntuazio baxua lortzen duten pertsonak, ostera, lasaiak, adeitsuak, kontrolatuak, erosotasunzaleak, ez oso sentiberak eta ausartak izaten dira.
- *Kanporakoitasuna*. Kanporakoitasun-maila altua duten pertsonak trebeak izaten dira harremanetan; berritsuak izaten dira; agintea hartzeko joera izaten dute; ez dira batere kikilduak; beti dute zeregina; energia handikoak izaten dira eta gustuko izaten dituzte giro estimulagarria eta erronkak. Pertsona horiek atsegin dituzte jendeari zuzendutako lanak. Kanporakoitasun-maila baxua duten pertsonak, ostera, isilak, lasaiak, pasiboak eta neurritsuak izaten dira, eta ez oso sentiberak.
- *Esperientziak izateko irekitasuna* delako dimentsioan puntuazio altua lortzen duten pertsonak irudimen handikoak izaten dira; gustukoa izaten dute artea; edozer egiten saiatzeko prest egoten dira; jakin-min handikoak izaten dira eta, erabakiak hartzeko garaian, egoera kontuan hartzeko joera izaten dute. Ez diote garrantzirik ematen irabaziari. Gustuko dituzte esperientzia aberasgarriak ekartzen dituzten lanak. *Esperientziak izateko irekitasuna* delako dimentsioan puntuazio baxua lortzen dutenak, ostera, errealistak, ez oso sortzaileak, konbentzionalak, jakin-min gutxikoak eta kontserbatzaileak izaten dira.
- *Adeitasuna*. Adeitasun-maila altuko pertsonak, besteen onarpena bilatzen dute; gustuko izaten dute lankidetzak, eta besteekiko interes handia adierazten dute. Dimentsio horretan puntuazio baxua lortzen dutenen ezaugarri nagusia, ostera, besteekiko aurkakotasuna izaten da. Hain zuzen ere, ankerrak, susmoti edo irudikorak, xuhurrak, aurkakoak, kritikoak eta haserrekorak izaten dira.
- *Zehaztasuna*. Zehaztasun-maila altuko pertsonak langileak, handinahikoak, dinamikoak, zehatzak eta saiatsuak izaten dira, eta bizitzan zerbait egin nahi izaten dute. Dimentsio horretan puntuazio baxua lortzen dutenak, ostera, arduragabeak, nagiak eta desantolatuak izaten dira; ez dira ordutan heltzen eta ez dute helbururik.

Aipatu bezala, Costak eta McCraek uste zuten nortasun-ezaugarri horiek nahiko egonkor mantentzen zirela helduaroan eta zahartzaroan. Azken urteotan egindako ikerketek, ostera, ez dute hori adierazten. Izan ere, aurkitu da ezaugarri horiek honako garapen-eredu honi jarraitzen diotela: adeitasuna areagotu egiten da adinarekin; zehaztasuna tarteko helduaroan ailegatuko litzateke mailarik gorenera, eta hortik aurrera, urritu egingo litzateke; azkenik, esperientziak izateko irekitasuna eta neurosia urritu egingo lirateke (Markus eta Lachman, 1996 *in* Lachman, 2001).

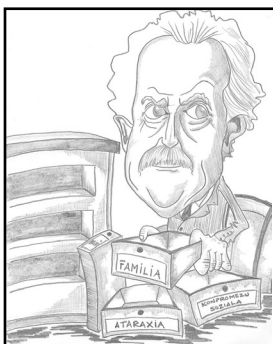
Izan ere, egun Costak eta McCraek onartzen dute nortasunaren garapena bizi garen artean gertatzen dela (Papalia, Olds eta Feldman, 2010).

7.2. ARO NORMATIBOETAN OINARRITUTAKO TEORIAK

Aro normatiboetan oinarritutako teorien jarraitzaileen ustez, nortasunaren garapena adin jakin batzuetan pairatzen diren aldaketa sozial eta emozional garrantzitsu batzuen ondorioa da. Aldaketa horiek normatiboak dira, populazio bat osatzen duten gizaki gehienek pairatzen dituztelako. Gainera, bata bestearen atzetik agertzen diren *aroetan* gertatu ohi dira. Aro normatiboen ikuspegiaren jarraitzaileen artean ezagunenak Erikson eta Levinson ditugu, nahiz eta biek gizonezkoen nortasunaren garapenean soilik arreta jarri. Ondoren, autore horiek plazaratutako teorien nondik norako nagusiak azalduko ditugu.

7.2.1. Eriksonen teoria: krisialdi normatiboak

Lehenik eta behin, aipatu nahi dugu Erikson Freud-en jarraitzailea zela eta hark bezala, Eriksonen (1959, 1964) etapa batzuk planteatu zituela, zeinetan gizonek beren garapenerako kritikoak ziren arazoak bideratu behar baitzituzten. Freudek nerabegaroraino soilik garatu zuen bere garapenari buruzko teoria, baina Eriksonen bizi-ziklo guztira hedatu zuen berea, zortzi krisialdi proposatuz.



7.1. irudia. Erik Erikson (1902-1994) (marrazkia: K. Etxebarria).

Krisialdi bakoitza eite positibo eta negatibo baten arteko gatazka litzateke, eta soluzioa bien arteko oreka litzateke. Nahiz eta eite positiboak nagusi izan behar duen, beharrezkoa litzateke negatiboaren maila bat izatea. Krisialdi bakoitzaren soluzio arrakastatsuak bertute banaren garapena ekarriko luke. Adibide gisa, bizi-zikloan gertatzen den lehen krisialdia jarriko dugu. Horretan, *konfiantza* eta *mesfidantza* dira gatazkan dauden eiteak. Gizon osasuntsuak konfiantza du bere ingurukoengan, baina mesfidatzen ikasi behar du egoera arriskutsuei aurre egin ahal izateko. Hori lortuz gero, gizonak *itxaropena* delako bertutea garatuko du.

Eriksonen planteatutako krisietako hiru helduaroan gertatzen dira: lehena —*intimitatea* vs *bakardadea*— helduaro goiztiarrean, bigarrena —*sortzailetasuna* vs *gelditasuna*— tartekoan, eta azkena —*osotasuna* vs *etsipena*— helduaro berantiarrean.

Intimitatea vs *bakardadea* delako krisialdia gizonak bere bizitzan jasaten duen seigarren krisialdia litzateke eta 20 eta 40 urteen artean gertatzen da. Eriksonen arabera, Intimitatearen eta bakardadearen arteko gatazka izango litzateke helduaro goiztiarreko arazo nagusia. Hori bai, Eriksonen *Intimitatearen* (letra larriz idatzirikoa) eta *intimitatearen* (letra xehez) artean bereizketa bat egin zuen. Lehena sexualitatea gainditzeko duen elkarrenganako dependentzia heldua da. Bigarrena, berriz, ustekabeko sexu-harreman batean gertatzen den *intimitatea* litzateke. Eriksonen aburuz, gatazkan sartzen den ezaugarria larriz idatzitako *Intimitatea* da. Hain zuzen ere, uste zuen heldu gazteek *Intimitatea* (letra larriz) nahi eta behar dutela; hau da, beste sexuko pertsona batzuekiko konpromiso pertsonal sakonak izateko beharra edo beren identitatea beste batenarekin bat egiteko beharra dutela, beren identitatea galtzeko beldur izan gabe. Intimitatea izateko gai ez badira edo Intimitatearen beldur badira, gizon horiek bakarti bihurtu daitezke.

Sakrifizioa eta konpromisoa barneratzen dituen harreman intimoa garatzeko gaitasuna *identitate-sentimenduaren* arabera da, zeina nerabezaroan eskuratua baita. Identitate sendoa garatu duen heldu gaztea prest dago bere identitatea beste pertsona batenarekin bat egiteko.

Helduaro goiztiarrean garatzen den bertutea da bizitzak partekatzea erabaki duten bikotekideen arteko *amodioa*. Gizonak, hala ere, zenbait aukera garrantzitsu egiteko, bakardade-uneak ere behar ditu.

Berrogeigarren urtearen inguruan, gizonak bere zazpigarren krisialdia jasaten duela aldeztu zuen Eriksonen. Krisialdi hori *sortzailetasuna* vs *gelditasuna* izango litzateke. Sortzailetasuna, datorren belaunaldia gidatu eta aholkatzeagatik helduek duten kezka izango litzateke. Norberaren bizitza urritzen ikusirik, gizonak bizitzaren jarraipenean parte hartzeko beharra sentitzen omen du. Behar hori asetzen ez bada, gizona gelditu egiten da, hau da, gelditasunean sartzen da, eta, horren ondorioz, ez dela emankorra senti dezake.

Sortzailetasuna ugaltzea baino urrunago doan urrats bat litzateke, eta gurasotasuna bizi izan ez duten gizonen ez lukete hori erraz lortuko. Eriksonen uste zuen nahita ala nahi gabe seme-alabarik ez dutenek galera-sentsazio bat edo, berak zioen gisa, «frustrazio generatibo» bat onartu behar dutela, eta beren joera sortzaileak asetzeko beste irtenbide batzuk bilatu beharrean daudela (azpigaratutako herrietako haurrei laguntzea, irakaskuntza eta antzeko jarduerak edo produktibotasuna —arteetan, adibidez—).

Eriksonek zioenez, beste aroetan bezala, garrantzitsuena ezaugarrien arteko «oreka» lortzea da. Oso sortzailea den gizonak ere, gelditasun-uneak pasa ditzake, eta haietan gastatu ez duen energia datozen proiektuetarako aurreratzen du. Hala ere, une geldoak luzeegiak izateak baliogabetasun fisikoa eta psikologikoa ekar ditzake.

Krisialdia behar bezala gaindituz gero garatuko litzatekeen bertutea *zainketa* dugu; alegia, bakoitzak zaintzen ikasi dituen ideia, pertsona eta produktuak zaintzeko beharra.

Eriksonek deskribatu zuen azken krisialdia, zortzigarrena, (*niaren*) *osotasuna* edo *integritatea* vs *etsipenarena* dugu. Etopa horretan, gizon zaharrek, heriotzaren hurbiltasuna onartzeko, aurre egiten diote eraman zuten bizimodua onartu beharrari. Beste era batean bizitzeko ezintasunak sortzen dien etsipena onartu baino lehen, beren bizitzari osotasun- eta koherentzia-zentzu bat ematen saiatzen dira. Hori lortzen dutenek beren bizitzaren ordena- eta esanahi-zentzu bat eskuratzen dute, eta, hala, (*niaren*) *integritatea* lortzen dute.



7.2. irudia. *Integritatea* vs *etsipena* delako krisialdian, gizon zaharrek aurre egiten diote eraman zuten bizimodua onartu beharrari (argazkia: L. Reizabal).

Eriksonek integritatearen definiziorik eman ez zuen arren, arreta zentzu- eta ordena-sentsatzioaren antzeko zerbaitean jartzen duen espirituaren egoeratzat deskribatu zuen. Niaren osotasuna duenak bere bizimodua baliagarritzat du, eta osotasun horren ondorio izango litzateke heriotzaren beldur ez izatea. Gizonak ez badu osotasunik lortzen, etsipenean eror daiteke. Etsipenaren presentzia heriotzaren beldur izatean islatuko litzateke. Gizonak ikusten du bere bizitza ez dela egokia izan, eta, hori aldatzea ezinezkoa denez, etsipenean erortzen da bere bizitzaren amaiera hurbil dagoelako. Krisialdi horren irtenbide arrakastatsuan osotasuna nagusi bada ere, saihestezina da etsipen pixka bat sentitzea. Hori ez litzateke soilik galdutako aukeren ondorioa izango, giza bizitzaren laburtasun eta zaugarritasunarena baizik.

Aro horretan lortzen den bertutea *jakinduria* dugu. Hori litzateke heriotzaren ateetan bizitzaren berri zehatzarekiko interesa. Horrela, jakinduria da aro horretako

mekanismo psikologiko garrantzitsu bat. Jakinduriarekin, gizonak inongo damurik gabe onartzen du eraman duen bizitza; egindakoarekin pozik dago, eta ez ditu «hori egin beharrean hau egin izan banu» eta antzeko pentsaerak izaten. Horrekin batera, gurasoek egin zutenarekiko onarpena ere gertatzen da. Hala, nahiz eta ez izan akatsik gabeak, onartzen du haiek ere merezi dutela maitasuna. Erarik onenean garatutako bizitzaren amaieraren onarpena ere bada. Norberaren, gurasoen eta bizitzaren akatsak onartzea ere esan nahi du.

Onarpen hori lortzen ez duenarengan, etsipena sortzen da. Horren ondorioz, gizonak ikusten du denbora laburregia dela integritatea lortzeko bide alternatiboak probatzeko. Hala ere, nahiz eta integritatea lortu, bizitzaren laburtasunaren ondorioz nolabaiteko etsipena gertatzen dela uste zuen Eriksonen.

Dena dela, bizitzaren azken urteak gozatzeko dira. Nahiz eta ugaltzeko aroa amaitua egon, oraindik posible da sortzailetasuna. Eta gorputzaren funtzioak ahuldu eta sexu-gaitasuna urritu arren, buru- zein gorputz-esperientzia aberasgarriez goza daiteke.

Eriksonen ereduari kritika gogorrak egin zaizkio. Batetik, Eriksonen garapen osasuntsua haurrak sortzen dituzten harreman heterosexualek mugatu zuen. Garapen osasuntsuaren erresumatik bereizi zituen bizimodu homosexualak, ezkongeak, bakartiak edo seme-alabarik gabeko beste zenbait bizimodu. Gizon horiek sortzailetasuna lortzeko gaitasunik ez dutela esatea ez dago oso ondo ikusia egungo psikologoaren artean. Horrekin batera, arreta gizonezkoen garapen-ereduan jarri izana ere kritikatu izan da. Azkenik, identitatea nerabezeroan aurkitzen dela dioen baieztapena ez dator bat identitatearen bilakaerak helduaroan jarraitzen duela dioten ikerketekin.

7.2.2. Levinsonen eredua: sasoi-zikloak

Levinsonen (1978, 1986) ere gizonezkoen nortasunaren garapenaren deskribapen zehatza eskaini zigun, zeina gizaki guztiengan gertatzen diren gertakari sozial komunetan oinarritzen diren zenbait fasetara mugatzen baitzen. Aro horiek ez lirateke «etapak», hau da, bakoitza ez da bestea baino atzeratuagoa edo aurreratuagoa. Garapenaren «sasoi-zikloak» lirateke, eta bakoitzean gizonak garapen-betebehar bat bete beharko luke. Sasoi-ziklo horiek mugatzen dituztenak ez lirateke izaera biologiko edo kognitiboa duten barne-gertakariak izango, gertakari sozialak baizik, hau da, rol eta harreman sozialekin zerikusia dutenak.

Levinsonen, bere teoria azaltzeko, bizi-egituren eraketan eta berrikusketan jarri zuen arreta. Bizi-egitura bat litzateke gizonak une jakinetan bere bizitza antolatzen duen era, eta horren barnean zenbait elementu leudeke; alde batetik, gizonaren gizartea. Bestetik, gizonaren motibazioak, gaitasunak, rolak eta abar eta, azkenik, harentzat garrantzitsuak diren harremanak.

Aro horietako bakoitzean, gizonak arrakasta-maila aldakorrek izan ditzake gogobeteko bizi-egitura eraikitzeko garaian (Levinson, 1986). Bizi-egitura horiek ez dira iraunkorrak: eraiki, berrikusi eta utzi egiten dira gatazkek eta bizimoduan gertatzen diren aldaketek baliorik gabe uzten dituztenean. Egitura batetik besterako urratsa trantsizio-uneetan islatzen da.

Helduaroako oinarritzko bi aroak —goiztiarra eta tartekoa— etapak bezain garrantzitsuak diren bi trantsizio-aldik mugatzen dituzte. Trantsizio-aldietako urteak bi aroetan baneratzeko dira. Gainera, aro bakoitza bost urteko hiru arotan banatzen da; azpiaro horiek aldiarekiko sarrera, trantsizioa eta burutzea adierazten dute. 7.3. irudian ikus daiteke zein diren Levinsonen planteatzen dituen aro eta aldi horiek guztiak. Ondoren, sasoi-ziklo bakoitzari buruz Levinsonen egin zuen deskribapena azalduko dugu.

		HELDUARO BERANTIARRA: 60. urtetik aurrera	
		HELDUARO BERANTIARRERAKO TRANTSIZIOA 60-65	
		TARTEKO HELDUAROKO BIZI-EGITURA BURUTU: 55-60	
		50 URTEETAKO TRANTSIZIOA: 50-55	
		TARTEKO HELDUAROAN SARTZEKO BIZI-EGITURA ANTOLATU: 45-50	
		TARTEKO HELDUARORAKO TRANTSIZIOA: 40-45	
		HELDUARO GOIZTIARRERAKO BIZI-EGITURA BURUTU: 33-40	
		30 URTEETAKO TRANTSIZIOA: 28-33	
		HELDUARO GOIZTIARREAN SARTZEKO BIZI-EGITURA ANTOLATU: 22-28	
HELDUARO GOIZTIARRERAKO TRANTSIZIOA: 17-22			
HELDUARO AURREKO AROA: 0-22			

7.3. irudia. Gizonaren bizi-sasoiak Levinsonen arabera (Papalia eta Olds, 1992tik egokitua).

- Helduaro aurreko aroa*: jaiotze-unetik nerabezeroaren amaierara hedatuko litza-teke —gutxi gorabehera bizitzaren lehenengo 22 urteak—. Aro horretan, hazkuntza biologikoa, psikologikoa eta soziala oso abiada handian gertatzen dira.
- Helduaro aurreko aroaren amaierak nerabezarotik helduarorako trantsizioa* baneratzeko du (17-22 urte artekoa). Trantsizio-une horrek haurtzaro eta nerabezaroko garapenaren amaiera dakar berekin, eta, horrekin batera, baita aro berri baten hasiera ere. Trantsizio-aro horretan, gizonak helduaro aurreko arotik helduarora pasatu behar du, bere gurasoen etxetik alde egin, bere identitatea finkatu eta ekonomikoki zein emozionalki independenteago bihurtu behar du. Era horretara, heldu bihurtuko da.
- Helduaro goiztiarra*: helduaro goiztiarra 17 eta 45 urteen artean kokatzen da. Aro horretan lortzen dira helduaroako energia eta oparotasun-mailarik altuenak, baina, horrekin batera, kontraesanak eta estres-mailarik altuenak gertatzen dira.

Gizonak bere bizitzan esanguratsuak izango diren aukeraketak egiten ditu eta energia gehiago izaten du, baina, horrekin batera, estres-mailarik altuena jasaten du. Levinsonek hiru alditan banatu zuen aro hori: lehen arotzat hartu zuen *helduaro goiztiarrean sartzeko egituraren antolaketa*; bigarren azpiaroan, 30 urteetako trantsizioa gertatuko litzateke; eta hirugarrenean, gizonak helduaro goiztiarrerako bizi-egitura eratuko luke.

Levinsonek *mundu helduan sartzea* izendaturiko lehen aldia 22 eta 28 urteen artean kokatzen da gutxi gorabehera. Hartan gizona heldu bihurtzen da, eta helduaro goiztiarrean sartzeko egitura ezartzen du. Hori beste sexuarekiko harremanetan, lanarekiko konpromisoan, etxe baten aukeraketan, lagun eta senideekiko harremanetan edo talde sozialekiko konpromisoan gauzatu daiteke.

Bizitzaren 30. urtean, gutxi gorabehera, gizonak *30 urteetako trantsizioa* jasaten du, zeinean bere bizitzari begirada bat botatzen baition balantze bat egin ahal izateko. Bere buruari galdetzen dio ea aurreko hamarkadan egin dituen konpromisoak egokiak izan diren edo konpromiso sendoak egiten dituen. Orain arteko aukeraketak egokiak badira, bizitzaren hurrengo egiturarako oinarri sendoa eskaintzen dute; baina, ezegokiak badira, arrisku handiz ahul daitezke. Zenbait gizonak trantsizio hori erraz gainditzen dute, baina beste batzuek garapen-krisialdi bat jasaten dute; beren bizitzaren egiturak onartezinak iruditzen zaizkie, baina ezinezko gertatzen zaie hoberik antolatzea.

Helduaro goiztiarrerako egitura ezartzearen amaieran (33-40 urte artekoan), gizonak helduaro goiztiarrerako egitura ezartzen amaitzen du lan, familia zein bizitzako beste alor garrantzitsuetan konpromiso finkoak eginez. Aro horren amaieran, 40 urterekin gutxi gorabehera, gizonak bere helburuen inguruan idealizatutako fantasiak sortzen ditu edo, Levinsonen hitzetan, *ametsak*. Amets horiek, nolabait esateko, gizonak bere bizitzarako ezartzen dituen plan idealizatuak dira eta, gehienetan, lanarekin eta/edo ikasketekin dute zerikusia. Besteak beste, banku-zuzendari edo antzeko karguren bat izatea, diru-sarreraren maila jakin bat edo arte-erakusketa indibidualak egitea. Batzuetan, lanari dagozkion helburuak ez ezik, bikote eta familiarekin zein hazkuntza pertsonal eta espiritualarekin zerikusia dutenak ere sartzen dituzte (Gooden eta Toye, 1984 in Lefrancois, 2001).

- d) *Tarteko helduaro trantsizioa* (40-45 urte) bat dator bizitzaren erdialdeko trantsizioarekin. Lehen kapituluan esaten genuen moduan, horretan galera-sentimendu bat gertatzen da gizonengan (ekarpen sexuala, ametsak, ilusioak, etab.). Sasoi horretan gizonaren betebeharrak nagusia da ametsari dagozkion arrakasta eta porrotekin borrokatzea. Horretarako, gizonak beren bizitzaren ebaluazio bat egiten dute, eta etorkizunean egingo dutena erabakitzen dute. Krisialdi hori familiak, lanak edo beste alor bateko gertakarien batek indartuko luke. Gizonak, barrura —beren burua eta bizitzaren esanahia— zein kanpora begira, aldaketa bilatzen dute. Garai horretarako, zenbait alorretan lorpenak izan dituzte gizonak;

bizitzaren unerik onenean egon daitezke eta litekeena da konturatzea denbora erabat laburtu dela, eta espero zuten gogobetetasunera iritsi ez direnez, aldatu nahi badute lehenbailehen egin behar dutela. Lehen kapituluan esan dugun bezala, egun zalantzan jarri da krisialdi horren unibertsaltasuna eta, dirudienez, Levinsonen ikertu zuen belaunaldiaren ezaugarria bazen ere, ez da belaunaldi guztien ezaugarria.

- e) *Tarteko helduaroa* (40-65 urte). Hirugarren kapituluan ikusi dugun moduan, aro horretarako, murrizten hasten dira gizonen gaitasun biologikoak. Hala ere, arduraz sozialak areagotu egiten dira. Aro horren ezaugarria gogobetetasuna da, hala bizitza pertsonalean nola gizarte-mailan. Aro hori ere hiru azpiarotan banatuko litzateke. Lehen, *tarteko helduaroako bizi-egituraren sarrera* izango litzateke (45-59 urte artekoa). 45 urte inguruan, gizona hautaketa berriak barnera ditzakeen bizi-egitura berri bat antolatzen hasten da; karrera berria, bere lanaren berregituraketa, emazte berria edo orain arte izan duenarekin harremanak izateko era berria, etab.



7.4. irudia. Levinsonen teoriaren arabera, tarteko helduaroaren ezaugarria gogobetetasuna da (argazkia: L. Reizabal)

Levinsonentzat, zenbait gizonen ez lukete inoiz bizitzaren erdiko betebeharra bideratuko: ondo antolaturik, okupaturik baina asperturik biziko lirateke. Jenderik arrakastatsuenak dio bizitzaren une hori atseginena eta sortzaileena dela, nortasunaren alde berriak lor baitaitezke.

50 urteetako trantsizioa delako aroa (50-55 urte) beste aukera bat da bizitzaren egitura aldatzeko eta zaila izaten da bereziki bizitzaren erdiko trantsizio leuna izan duten gizonetakoentzat (Levinson, 1978).

Tarteko helduaroako azken egitura (55-60 urte) izeneko aroa, berriz, gizonen tarteko helduaroako egitura eraikitzen amaitzen dutenean gertatzen den denbora-tarte egonkorragi dagokio.

- f) *Helduaro berantiarerako trantsizioa* (60-65). Aro horretan gizonak ikusten du ez duela jada posizio nagusirik. Helduaroan zituen ardurak murrizten eta bere buruaren eta gizartearen arteko harreman berri bat sortzen hasi behar du. Aro horretan zehar, gizonak bizitzaren azken zentzua eta horrek duen esanahia

ikasiko ditu. Prozesu hori *bizitzaren berrikusapena* delako prozesuaren bidez gertatzen da. Horretan, gizonak bere bizitza aztertu eta alde on eta txarrak bereizten ditu.

g) *Helduaro berantiarra* (60. urtetik aurrera). Bizitzaren azken fasea litzateke, baina Levinsonen ez zuen horri buruzko ekarpenik egin.

Levinsonen ereduak kritika gogorrak jaso ditu bereziki gizonezkoengan soilik jarri zuelako arreta. Kritika hori saihestearren, Levinsonen berak ikerketa bat egin zuen (Levinson, 1996) gizonezkoen garapen-eredua emakumezkoengan ere agertzen ote zen jakiteko. Ikerketa horretan aurkitutakoaren arabera, emakumezkoen nortasunaren garapenak gizonezkoenaren antzeko ereduari jarraitzen dio, nahiz eta honako alde hauekin: batetik, aipatu dugun moduan, gizonezkoen ametsak ikasketekin eta lanarekin dute bereziki zerikusia; emakumezkoenak, oster, lotuago daude familiarekin, nahiz eta lanak ere garrantzia izan. Izan ere, emakumeek familiari lanari baino garrantzia handiagoa ematen diote. Gainera, lanbidean gora egiteko edo haien arrakastaren adierazle ikusgarriak lortzeko joera txikiagoa agertzen dute. Levinsonen aurkikuntza horri *sexuaren arabera banaketa* esan zion, eta esan zuen unibertsaltzat har daitekeela. Levinsonen arabera, emakumeen ametsak gizonezkoenak baino konplexuagoak dira, familiari eta lanari dagozkien nahiak barneratu ez ezik, genero-estereotipoen eta antzeko gizarte-baldintza aldatzaileen arabera direla. Baldintza horiek aldatzaileak direnez emakumezkoentzat gizonezkoentzat baino, emakumezkoek gehiago aztertzen eta aldatzen dituzte beren ametsak.

Ametsetan gertatzen diren aldeez gain, bada beste alderik gizonezko eta emakumezkoen nortasunaren garapenean. Beste zenbait ikerketatan aurkitutakoaren arabera, emakumezkoen % 78k trantsizio bati ekingo lioke 27-30 urteetan zehar. Trantsizio horrek ez luke izango zerikusirik familia-zikloarekin eta norberaren hazkundera, ongizate psikologikoa eta autoafirmazioa litzateke ezaugarritzat. Bestalde, emakumezkoengan ez da aurkitu 40 urteetako trantsiziorik.

7.3. TESTUINGURUAREN ERAGINA AZPIMARRATZEN DUTEN EREDUAK

Testuinguruaren eragina azpimarratzen duen eredurik ezagunena da Bernice Neugarten-ek eta bere lankideek (Neugarten, 1965; Neugarten eta Neugarten 1987) garatutako *gertakarien eredu* delakoa. Eredu horren arabera, garapena da bizikizikloan bizi izaten ditugun gertakizun garrantzitsuen ondorioa. Izan ere, eredu horren defendatzaileek aldeztzen dute bi mota bereizi behar direla gertakizun sozialen, biologikoen zein kognitiboen artean. Batetik, *gertakari normatiboak* eta, bestetik, *gertakari ez-normatiboak*. *Gertakari normatiboak* dira pertsonak gertatzea espero duen gertakariak. Denboran ordenatuta egoten dira eta adin-tarte jakinetan gertatu ohi dira. Besteak beste, gaztetan guraso izatea edo zahartzaroan alarguntzea dira

gertakari normatiboak. *Gertakari ez-normatiboak*, ostera, espero ez diren gertakariak dira. Ez daude denboran ordenaturik eta edozein unetan suerta daitezke. Adibidez, gertakari ez-normatiboak dira loteria tokatzea edo istripu larri bat izatea. Gertakari bat normatibo izatetik ez-normatibo izatera pasa daiteke «epe kanpo» gertatzen denean. Esaterako, alarguntzea normatiboa da zahartzaroan; gaztaroan, ostera, ez-normatiboa da.



7.5. Irudia. Helduaro goiztiarrean haurdun gelditzea gertakari normatiboa da (argazkia: Igor Abanzabalegi).

Gertakariak dagokien denbora-tartean gertatzen badira, garapenak uniformeki jarraitzen du, nolabait prestaturik egoten garelako. Ostera, badira estres-maila altua ekar dezaketen eta, ondorioz, garapenean eragin kaltegarria izan dezaketen gertakariak ere. Batetik, ez-normatiboak diren gertakari latzak —langabezia, kasu—; bestetik, ohiko denbora-tartetik kanpo gertatzen direnak —40 urterekin alarguntzea, adibidez—; azkenik, espero dugun gertakari bat ez gertatzea (bikotekiderik ez aurkitzea edo seme-alabak izateko ezintasuna).

Gertakariak ere *indibidualak* eta *kulturalak* izan daitezke. Gertakari indibidual bat da pertsona edo familia bati gertatzen zaion gertakizuna. Besteak beste, haurdunaldi bat edo *kabi hutsa* delako fenomeno (ikus 10. kapitulua). Gertakari kulturalak, ostera, pertsonak garatzen diren testuinguruan gertatzen dira. Gertakari kulturalak izan daitezke, besteak beste, krisialdi ekonomikoak, lurrikara bat edo gerra bat.

Gertakizunei buruz hitz egiten denean, garrantzitsuena ez da gertakari mota, baizik eta pertsonak gertakariari ematen dion erantzuna. Izan ere, pertsona baten zat pizgarria den gertakari bat, deprimigarria izan daiteke beste batentzat. Hori horrela da, badiarelako pertsonak gertakizunei ematen dieten erantzuna baldintzatu dezaketen kanpoko zein barneko aldagaiak (Brim eta Riff, 1980; Danish eta D'Augelli, 1980; Danish, Smyer eta Nowak, 1980. Denak *in* Papalia eta Olds, 1992). Besteak beste, prestakuntza, ulermena, osasuna, nortasun-aldagaiak, bizi-historia eta laguntza soziala. Orain, horiek guztiak aztertuko dira, hurrenez hurren.

- *Prestakuntza*: zalantzarik gabe, pertsona prestaturik baldin badago gurasotasuna, erretiroa edo antzeko gertakari bati aurre egiteko, errazago egokituko da horretara.
- *Ulermena*: pertsonak gertakaria kognitiboki ulertzen duen moduari dagokio. Langabezia edo antzeko gertakari bat oztopo edo porrot gisa interpretatzen bada, zailagoa izango da hartara egokitzea. Beste aukera gisara interpretatzen bada, ostera, errazagoa izango da.
- *Osasuna*: osasun-egoera dagokio estresa maneiatzeko gaitasunari eta, ondorioz, garrantzi handiko aldagaia da gertakarietara egokitzeko garaian. Izan ere, pertsona osasuntsu baldin badago, errazago egingo dio aurre gertakariak ekar diezaiokeen estresari, fisikoki ahul badago baino.
- *Nortasun-aldagaiak*: nortasunak ere badu eraginik gertakizunei ematen zaien erantzunean. Izan ere, pertsonaren nortasun-ezaugarriak malgutasuna eta onarpena badira, gertakizunari erantzuna egokiagoa emango dio, zurrun eta onarpenik ez duen pertsona batek emandako erantzunaren aldean.
- *Bizi-historia*: bizi-historia dagokio antzeko egoera estresagarrietan izandako arrakastari. Pertsonak ez badu arrakasta handirik lortu, litekeena da arazo gehiago izatea gertakariak sortutako estresari aurre egiteko. Arrakastatsua izan bada, ostera, errazago gaindituko du egoera.
- *Laguntza soziala*: zalantzarik gabe, pertsonak errazago egingo dio aurre gertakariari senide, lagun eta, oro har, inguruko pertsonen edo antzeko egoera bizi izan dutenen emoziozko laguntzarekin.

7.4. ARIKETAK

Atal honetan, kapituluan azaldutakoa ulertzeko lagungarri izan daitezkeen lau ariketa praktiko proposatuko dira.

7.4.1. Bideo-praktika: zahartzaroa

Helburua: pertsona nagusiengan bizi-zikloko gertakizun normatiboak eta ez-normatiboak identifikatzea.

Baliabideak: *¿Hay alguien ahí fuera?* dokumentala.

Fitxa teknikoa

Izenburua: ¿Hay alguien ahí fuera?

Egilea: Josep Morell. Documentos TV. IMSERSOren *Infanta Cristina* delako saria.

Urtea: 2006

Iraupena: 58'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Dokumentalean, Espainiako estatuan adineko hainbat pertsonak bizi duten errealitatea islatzen da, asko eta asko bakarrik eta laguntzarik gabe hiltzen baitira. Egun, 65 urtetik gorako 7.000.000 pertsona daude, eta seitek bat bakarrik bizi da; urtero, batez beste, 60 zahar bakarrik hiltzen dira. Haietako batzuek bizi-kalitate duina izateko baliabiderik ez izatea gehitu behar zaio egoera horri. Adibide gisa, lau adinekoren egoera eta bizimodua kontatzen da: dirudun batena, behartsu batena, hiritar batena eta herri txiki batean bizi den beste batena.

1. Conchita (84 urte): Bartzelonan bizi da dutxarik eta igogailurik ez duen 40 metro karratuko pisu batean bakarrik, orain dela bi urte semea hil zitzaionetik. 400 euroko pentsioa jasotzen du eta, haietatik, 132 euro alokairua ordaintzeko behar ditu. As-tean behin bi orduz, gizarte-laguntzailearen bisita izaten du.
2. Santiago (90 urte): osasun ona eta maila ekonomiko altua du. Egun, pertsona zaharrentzako zerbitzuak eskaintzen dituzten apartamentu-eraikin batean bizi da Bartzelonan. Santiveri markako produktuak ekoizten dituen familiako enpresara joaten da egunero korreoa sailkatzera, erretiratu izan arren. Gainera, bere elikadura eta egoera fisikoa zaintzeko saiakera berezia egiten du.
3. Emilia (79 urte): Galiziako herri txiki bateko emakumea da, eta duela urte batzuetatik hona bere bizilagunen etxean bizi da, bere etxebizitzaren egoera kaskarra dela-eta. Gauza asko egiteko besteen laguntza behar duen arren, emakume aktiboa da, baratzea zaintzen du eta egunero irteten da lagunekin paseatzera.
4. Margarita (83 urte): Madrilén bizi da pisu batean eta bakarrik. Entzumen-arazoak izan arren, osasuntsu mantentzen da egunero ariketa fisiko arina eginez. Bestalde, hilero, 1.200 euroko pentsioa jasotzen duenez ez du gizarte-laguntzailerik izateko aukerarik.

Prozedura: dokumentala ikusten den bitartean, osatu honako fitxa didaktiko hau:

Ezaugarriak	Ekonomikoak (diru-sarreak, pentsioa eta abar)	Fisikoak (osasuna, gaixotasunak, medikamentuak, elikadura eta abar)	Psikologikoak (nortasuna, arazoei aurre egiteko gaitasuna, antsietatea, depresioa eta abar)	Soziologikoak (familia, lagunak eta abar)
Conchita				
Santiago				
Emilia				
Margarita				

7.4.2. Ariketa praktikoa

Helburua: bizi-zikloko hainbat adin-tartetan gertakizun normatiboak eta ez-normatiboak aztertzea.

Baliabideak: batetik, honako adin-tarte hauetako pertsona bana: 25-35 urtekoa, 45-55 urtekoa eta 65-75 urtekoa; bestetik, grabagailua eta elkarriketa egiteko galderak.

Prozedura:

- Baliabideen atalean zehaztu diren adin-tarteetako persona bana bakarka elkarriketatuko dira; elkarriketaren bitartez, elkarriketatuaren biografia ezagutu nahi da. Horretarako, bizi-zikloaren gertaera normatiboek, ez-normatiboek, erlaziozkoei, pertsona barneko eta arteko aldaketei buruz galdetuko zaie.
- Hona hemen elkarriketa osa dezaketen galdera batzuk:
 - Zenbat urte dituzu?
 - Ezkonduta al zaude?
 - Ba al duzu seme-alabarik?
 - Norekin bizi zara?
 - Zer ikasi duzu?
 - Zertan egin duzu lan?
 - Ba al duzu osasun-arazorik? Baiezkoa bada, arazo horrek eraginik ba al du/izan al du zure bizitzan?
 - Kontatuko al didazu, mesedez, zure bizitza? Adibidez, non jaio zinen? Non eta norekin bizi izan zinen? Nolakoa izan zen zure haurtzaroa? (azal dezala zer egiten zuen eta antzeko gauzak)
 - Gogoan duzun gertakari bereziren bat bizi izan al zenuen garai hartan? Baiezkoa bada, zer gertatu zitzaizun? Gertakari horrek eraginik izan al zuen zugar eta zure bizitzan?
 - Eta gaztaroa? Nolakoa izan zen? (azal dezala zer egiten zuen eta antzeko gauzak)
 - Gogoan duzun gertakari bereziren bat bizi izan al zenuen garai hartan? Baiezkoa bada, zer gertatu zitzaizun? Gertakari horrek eraginik izan al zuen zugar eta zure bizitzan?
 - Eta helduaroa? Nolakoa izan zen? (azal dezala zer egiten zuen eta antzeko gauzak)
 - Gogoan duzun gertakari bereziren bat bizi izan al zenuen garai hartan? Baiezkoa bada, zer gertatu zitzaizun? Gertakari horrek eraginik izan al zuen zugar eta zure bizitzan?

- Eta orain? Nolakoa da zure bizitza? (azal dezala zer egiten duen eta antzeko gauzak)? Gertakari bereziren bat bizi izan al duzu azken aldi honetan? Baiezkoa bada, zein da gertakari hori? Izan al du eraginik zugar eta zure bizitzan?
- Elkarrizketak egin eta gero, txostena idatziko da honako gidoi honi jarraituz:
 - Elkarrizketatuen datuak: adina, sexua, egoera zibila, seme-alabak, ikasketak, lanbidea, osasun-arazoak, norekin bizi den eta abar.
 - Identifikatu elkarrizketatutakoak bizi izandako gertaera normatiboak eta ez-normatiboak eta aztertu pertsonarengan izan duten eragina.
 - Erantzun honako galdera hauei: Zein izan dira pertsona horien bizitzan eragin garrantzitsua izan duten bizi-gertakariak? Gertakari horiek normatiboak ala ez-normatiboak dira? Bat al dator elkarrizketatutakoek erantzundakoa teoriarekin? Zein da teoriarik egokiena elkarrizketatuen (nortasunaren) garapena azaltzeko?
 - Eranskin gisa, txertatu elkarrizketen transkripzioa.

7.4.3. Biografia baten azterketa

Aukeratu senide, lagun, pertsonaia ospetsu edo antzeko pertsona baten biografia eta saia zaitez aztertzen zein izan diren pertsona horren garapena zehaztu duten gertakariak eta zein izango litzatekeen, zure ustez, pertsona horren nortasunaren garapena azaltzeko teoriarik egokiena. Inor aurkitu ezean, <http://dipc.ehu.es/digitalak/orriak/euskara/pertsonaia.html> webgunean duzu Albert Einstein-en biografia ariketa egin ahal izateko.

7.4.4. Erantzun honako galdera hauei ezagutzen duzun pertsona helduren bat oinarritzat hartuz:

- Costa eta McCraeren (1997) teoriaren arabera, zein dira pertsona horren nortasun-ezaugarriak?
- Eriksonen teoriaren arabera, zer krisialdi pairatu ditu pertsona horrek? Zer eragin izan dute krisialdi horiek haren nortasunean?
- Levinsonen teoriaren arabera, zer arotan dago pertsona hori? Zer ekartzen du aro horretan egoteak?
- Gertakizunei buruzko ikuspegiaren arabera, zein dira pertsona horren nortasunaren garapena zehaztu duten gertakizunak?

7.5. AUTOEBALUAZIOA

1. Osatu honako taula hau:

EZAUGARRIA	PUNTUAZIO ALTUA DUTENEN EZAUGARRIAK	PUNTUAZIO BAXUA DUTENEN EZAUGARRIAK

2. Zer diote *estadioetan oinarritutako ereduak* nortasunaren garapenari buruz?
3. *Eriksonen ereduaren* arabera, zer gertatzen da krisialdi bakoitzean? Nola gainditzen dira krisialdi horiek?
4. Deskriba ezazu intimitatea vs bakardadea delako krisialdia.
5. Deskriba ezazu sortzailetasuna vs gelditasuna delako krisialdia.
6. Deskriba ezazu osotasuna vs etsipena delako krisialdia.
7. Zein dira Eriksonen teoriari egindako kritika nagusiak?
8. Levinsonen arabera, zer da eta zer elementuk osatzen dute *bizi-egitura bat*?
9. Zer dio *gertakizunei buruzko ikuspegiak* nortasunaren garapenari buruz?
10. Zer da gertakizun *ez-normatiboa*? Azaldu ostean, jar ezazu adibide bat.
11. Zer da gertakizun *normatiboa*? Azaldu ostean, jar ezazu adibide bat.
12. Zer da gertakizun indibiduala? Eta kulturala? Jar ezazu adibide bana.
13. Azaldu zer aldagairen araberakoa izan daitekeen gertakizunei erantzuteko era.

8. Adiskidetasuna helduaroan eta zahartzaroan

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Zalantzarik gabe, adiskidetasun-harremanek izugarrizko garrantzia dute helduaroan eta zahartzaroan. Kapitulu honetan harreman horiek izango ditugu mintzagai. Hain zuzen ere, honako gai hauek aztertuko dira: lehenik eta behin, adiskidetasun-harremanen definizioa eta ezaugarriak. Ondoren, adiskidetasun-harremanek helduaroan eta zahartzaroan ekartzen dituzten onurak. Aztertuko den hirugarren gaia izango da nola hasi eta bukatzen diren adiskidetasun-harremanak eta, horren ostean, adiskidetasun-harremanen garapena helduaroan eta zahartzaroan. Horrez gain, gizonetzkoen eta emakumezkoen adiskidetasun-harremanetan dauden ezberdintasunak azalduko dira. Azkenik, adiskidetasunak amodiozko harremanetan izan ditzakeen ondorioak aztertuko dira. Kapituluaren amaieran, aurreko kapituluetan bezala, bi ariketa eta zenbait galdera proposatuko dira irakurritakoa behar bezala barneratzen laguntzeko.

8.1. ADISKIDETASUN-HARREMANEN DEFINIZIOA ETA EZAUGARRIAK

Adiskidetasuna bi pertsonaren artean sortzen den afektuzko harremana da (Lopez, 1985 *in* Fuentes eta De la Morena, 1995) eta hainbat ezaugarri ditu. Haietako batzuk lotura afektibo guztiei dagozkie; besteak beste, lagunarekiko kezka eta haren ondoan egon nahia. Beste batzuk, berriz, adiskidetasun-harremanen ezaugarri bereziak dira; hain zuzen ere, harremanak simetrikoak eta borondatezkoak izatea, horietan arazoak partekatzea eta leialtasuna (Fuentes eta De la Morena, 1995). Ondoren, adiskidetasunaren ezaugarriak azalduko ditugu.

Batetik, adiskidetasuna harreman diadikoa da; alegia, bi pertsonaren artean gertatzen da. Bestalde, elkarrekikoa da; hau da, bi pertsona elkarren lagun izaten dira. Bestetik, borondatezkoa da; hots, pertsonak berak aukeratzen ditu bere adiskideak. Gainera, adiskidetasuna harreman iraunkorra izaten da, gehienetan asko irauten baitu. Afektuzkoa ere bada, lagunaren artean afektuzko loturak sortzen dira eta. Simetrikoa, lagunek posizio berdina baitute. Gainera, gizabanakoa lagunari gertatzen zaionaz kezkatzen da. Adiskideek elkar zaindu eta babesten dute, eta elkarri segurtasuna ematen diote. Halaber, adiskidetasun-harremanak garatzeko, beharrezkoa da pertsonak lagunaren ikuspegia hartzeko eta haren sentimenduekin bat egiteko gaitasuna izatea. Pertsonak onartu egiten ditu lagunaren alde onak zein txarrak. Lagunarengan konfiantza osoa izaten du, eta harekin zintzo eta leialtasu-

nez jokutzen du. Pertsona adiskideari laguntzeko prest egoten da. Halaber, lagunaren arteko komunikazioa estua eta konbentzionalismorik gabekoa izaten da. Azkenik, lagunek hurbil egon nahi izaten dute, eta, urruntzen direnean edo harremana eteten dutenean, tristura, herstura eta antzeko sentimenduak izaten dituzte (Lopez, 1985 *in* Fuentes eta De la Morena, 1995).

Gizarte-harremanen artean adiskidetasuna da garrantzitsuenetakoa hainbat arrazoi direla medio. Batetik, pertsonak berdinkideen taldean sartzeko aukera izaten du adiskidetasunari esker. Bestetik, adiskidetasun-harremanek handitu egin dezakete autoestimua, pertsonak sentitzen baitu besteek lagun izateko aukeratu dutela eta balioetsi egiten dutela. Hori guztia dela-eta, adiskidetasuna pertsonak asko balioesten duten harremana da, eta adiskiderik ezean zein adiskidetasun-harremanak etetea, bakardade- zein errefus-sentimenduak gara ditzakete (Fuentes eta De la Morena, 1995).

Adiskidetasun-harremana afektuzkoa izan arren, badira adiskidetasun-harremanak maitasun-harremanetatik bereizten dituzten zenbait ezaugarri. Hain zuzen ere, adiskidetasuna emozionalki ez da maitasun-harremana bezain trinkoa, eta energia eta sexu-harreman gutxiago ekartzen ditu (Rose eta Zand, 2000 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006).

8.2. ADISKIDETASUN-HARREMANEK HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN EKARTZEN DITUZTEN ONURAK

Adiskidetasun-harremanek hainbat onura ekartzen dizkigute helduaroan eta zahartzaroan. Besteak beste, honako hauek (Fuentes eta De la Morena, 1995):

- Herstura eta depresioa murrizten dute.
- Bakardade-sentimenduak urritzen dituzte. Lagunekin komunikatu egiten gara, eta kezak, arazoak, hausnarketak eta antzekoak partekatzen ditugu.
- Lagunek egunerokotasuna errazten digute, haiekin jarduerak egiten ditugu eta.
- Lagunek ongizate- eta gogobetetze-sentimenduak areagotzen dituzte.
- Adiskideek laguntza emozionala eta segurtasun afektiboa ematen dizkigute, badakigulako haiek beti guri laguntzeko eta entzuteko prest daudela.
- Adiskideek autoestimua indartzen dute, badakigulako haiek maitatu eta balioesten gaituztela.
- Adiskidetasun-harremanek osasun afektibo eta mentala indartzen dute.
- Lagunek lehenaldia gaurkotzeko aukera ematen digute, lehenaldiko esperientzia garrantzitsuez hitz egiteko aukera ematen digute eta.



8.1. irudia. Lagunek egunerokotasuna errazten digute, haiekin afariak eta antzeko jarduerak egiten ditugu eta (argazkia: L. Reizabal).

8.3. *NOLA HASTEN ETA BUKATZEN DIRA ADISKIDETASUN-HARREMANAK?*

Zenbait autorek uste dute honako urrats hauei jarraituz garatzen direla adiskidetasun-harremanak (Hays, 1985; LaGaipa, 1977):

1. Ezagutza (adiskidetasun-harremanen hasiera): lagun izatera iritsiko den pertsonarekin noizbehinkako kontaktuak gertatzen dira auzoan, lanean, kiroldegian, parkean eta abarretan. Une horretan, ez dugu pertsona horrekiko konpromisorik eta aske sentitzen gara gai orokorreaz galdetu eta hitz egiteko. Soilik saiatzeko gara harekin zintzo jokatzeko, gauza egokiak galdetzeko eta hari hitz egiten uzten.
2. Adiskide arrunta (*Casual Friend*): aro horretan adiskidetasun-harremana areagotu egiten da. Gehienetan, antzeko jarduerak egin eta antzeko gustuko gaiak eta interesak dituzten pertsonarekin gertatzen da. Zenbait autorek ustez, (Fehr, 1996 in Berger eta Thompson, 1998) lau dira adiskidetasunera bultzatzen gaitzaketen aldagaiak. Batetik, erakarpen fisikoa. Bestetik, adiskide izateko prestutasuna. Halaber, pertsonak ez izatea lagun batengan nahi ez genduzkeen ezaugarriak. Azkenik, pertsona horrekin maiz egoteko aukera. Halako harremana garatzen denean, askatasun osoa izaten dugu lagunaren iritzi eta helburuekin zerikusia duten gaiez galdetu eta hitz egiteko. Denbora gehiago pasatzen dugu harekin, eta litekeena da haren lagunekin (eta hark gurekin) kontaktuak izatea.
3. Adiskidetasun estua edo deliberatua: une horretan bizi-norabidea eta helburuak partekatzen dira. Askatasuna dago elkarrekin bidaiak, taldeak antolatzea eta antzeko jarduerak/proiektuak egiteko. Konpromiso sakonak garatzen ditugu. Besteak beste, lagunaz eta haren bizitzaz kezkatzen gara eta elkarri adorea eta laguntza ematen diogu.

4. Lagun hurkoa: halako adiskidetasun-harremanetan lagunek elkarri laguntzen diote garatzen. Edozer gairi buruz sakonki hitz egiteko eta elkar kritikatzeko askatasun osoa dute. Zintzotasun osoz jokatzeko dute, eta elkarri aholkuak ematen dizkiote. Halako adiskidetasun-harremanek luze irauten dute.

Levinger-en iritziz (1977), adiskidetasun-harremanak, gizakion antzera, jaio, garatu eta hil egiten dira honako aro hauei jarraituz: ezagutza, metaketa, jarraipena, hondatzea eta amaiera. Hondatzea eta amaiera gatazkak direla medio gerta daitezke. Lagunen arteko gatazkak, gehienetan, adiskidetasunaren oinarrien aurkako erasoen ondorioz gertatu ohi dira. Hain zuzen ere, desleialtasunaren eta/edo komunikaziorik, zintzotasunik eta konfiantzarik ezaren ondorioz. Hala ere, horrelako eraso asko behar dira adiskidetasun-harreman bat eteteko zenbait arrazoi direla-eta: batetik, lagunen jokabidea ez delako bakarturik ebaluatzen, baizik eta afektuzko harreman iraunkor baten ikuspegitik. Horren ondorioz, jokabideak ulertu eta erlatibizatu egiten dira. Hala ere, zenbaitetan gatazkek ondorio positiboak ere ekar ditzakete. Hain zuzen ere, hobeto onartzen dira lagunek egindako kritikak. Gainera, jarrera irekiagoa izaten da gatazkan daudenak gogobeteko dituzten irtenbideak bilatzeko baldin eta gatazka lagun batekin bada. Azkenik, gatazkan dauden lagunek pentsamolde eta jokabide helduagoak gara ditzakete (Fuentes eta De la Morena, 1995).

Lagun bat galtzea gogorra izaten da, eta zenbait sentimendu izan ohi ditu ondorioztat. Besteak beste, arbuioa, tristura, bakardadea eta utzikeria. Hori ez ezik, pertsonak senti dezake berarentzat garrantzitsua den pertsona batek gutxi balioesten duela eta horrek haren autoestimua urritu dezake (Fuentes eta De la Morena, 1995).

8.4. ADISKIDETASUN-HARREMANEN GARAPENA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN

Adiskidetasun-harremanen zenbait alde ez dute aldaketarik pairatzen helduaroan eta zahartzaroan. Hala, adibidez, adiskidetasunaren esanahia mantendu egiten da, eta helduek zein zaharrek, nerabeen antzera, adiskideak pertsona zintzo eta leialtzat izaten dituzte eta haiekin komunikazio estua, lankidetzat, laguntza emozionala, kezkak, arazoak, zalantzak, gozamena eta adorea partekatzen dituztela azpimarratu ohi dute.

Esanahia ez ezik, mantendu egiten dira adiskidetasun-harremanen zenbait ezaugarri (besteak beste, borondatezkoa, elkarrekikoa eta afektuzkoa izatea) eta funtzio ere (segurtasuna, babesa eta laguntza emozionala ematea).

Ostera, adiskidetasun-harremanen beste alderdi batzuk aldatu egiten dira. Hain zuzen ere, adiskideak izatea edo ez izatea zehazten duten baldintzak bereziak dira helduaroan eta zahartzaroan. Helduaro goiztiarrean, honako hauek dira baldintza horiek: lanean aritzea/ez aritzea; bikotekidea izatea ala ez izatea; ezkondua/

ezkongabe egotea; guraso izatea/ez izatea; seme-alaben adina; zaletasunak; lanbidea eta gizarte-estatusa. Horiek ez ezik, badira adiskidetasun-harremanetan eragina izan dezaketen beste aldagai batzuk ere. Besteak beste, ideologia, balioak, jarrerak eta usteak (Fuentes eta De la Morena, 1995).

Gizakiak familia osatzeko erabakia hartzen badu, adiskidetasun-harremanak bigarren mailara pasatzen dira eta gizakiaren bizitzaren ardatz nagusiak familia eta lana izan ohi dira. Horren ondorioz, pertsona gutxiagotan egon ohi da adiskideekin eta, zenbaitetan, adiskidetasun-harremanak hoztu egiten dira.



8.2. irudia. Guraso garenean denbora gutxiago izaten dugu lagunekin egoteko (argazkia: L. Reizabal).

Tarteko helduaroan, oster, gizakiok harreman berriak hasi edo zaharrak berreskuratu ohi ditugu. Hori gertatu ohi da zenbait gertakari direla medio. Besteak beste, seme-alabek lan gutxiago eman eta denbora gutxiago kentzen digutelako eta, ondorioz, denbora gehiago izan ohi dugulako jarduera berriak egiteko (eta haiei esker harreman berriak egiteko) eta adiskide zaharrekin egoteko. Hori ez ezik, gerta daitekeelako ere gizakiak trantsizio-garai bat pasatzea eta horren ondorioz bikotekidearekiko harremana etetea edo lanbidea/lantokia aldatzea... eta adiskide berriak egiteko aukera areagotzea (Fuentes eta De la Morena, 1995).

Azkenik, zahartzaroan pertsonak adiskidetasun-harremanei egozten dieten garrantzia areagotu egiten da, besteak beste lagunak bete dezaketelako galdutako rolek (langilearenak, senar-emaztearenak eta abarrek) utzitako hutsunea. Hala ere, aldi berean, urritu egiten da lagunekin izaten diren harremanen maiztasuna, besteak beste honako arrazoi hauek direla medio: erretiratzea eta, ondorioz, lantokiko adiskideekin harremanak izateko aukera urritzea; osasun-arazoak (entzumenarekin, ikusmenarekin eta antzekoekin zerikusia dutenak) eta gaixotasunak; egoera zibila (gehienetan, senar-emazte zaharrak beste senar-emazte zaharrekin erlazionatu ohi dira eta alargun gelditzeak eragina izan dezake adiskidetasun-harreman horietan); lagunak hiltzea eta abar (Fuentes eta De la Morena, 1995).

8.5. ADISKIDETASUNA ETA GENEROA

Ikerketek diotenaren arabera, ezberdinak dira gizonezkoek eta emakumezkoek beren sexuko kideekin dituzten harremanak. Hain zuzen ere, jarduera ezberdinak egin eta hizpide eta sentimendu ezberdinak izaten dituzte (Berger eta Thompson, 1998).

Emakumezkoen arteko harremanak, estuagoak eta emozionalagoak izan ohi dira eta egin ohi dituzten jarduera nagusiak dira bizitzako gai pertsonalez hitz egitea (hain zuzen ere, lehenaldiko sekretuez, egoera emozionalez, gorputzarekin dituzten arazoez, harreman sentimentaletan zein familiarekiko harremanetan dituzten gorabeheretz eta antzekoez) eta aro gogorretan elkarri laguntzea. Izan ere, emakumezkoen arteko harremanen mamia haien nortasunaren berri ematen duten gaiak izaten dira. Emakumezkoek espero izaten dute lagunei askatasun osoz azaldu ahal izatea beren arazoak, ahultasunak, beldurrak, penak eta antzekoak eta lagunek entzun, ulertu eta laguntzea. Hala, emakumezkoentzat arazoei aurre egiteko modua da adiskidetasuna (Fehr, 1996; Rawlins, 1992; Sharkey, 1993; Swain, 1992 eta Tannen, 1990. Denak *in* Berger eta Thompson, 1998).



8.3. irudia. Emakumezkoen arteko adiskidetasun-harremanak estuagoak eta emozionalagoak izan ohi dira (argazkia: L. Reizabal).

Gizonezkoen arteko harremanak, oster, komunak dituzten jarduera eta interesetan oinarritu ohi dira eta, nagusiki, egiten dituzten jarduerak instrumentalak izaten dira. Hitz egiten dutenean, gizonezkoek aukeratzen dituzten hizpideak pertsonalak ez diren kanpoko gaiak izaten dira (politika eta kirolak, adibidez) eta elkarriketa ez da izaten harreman sozialaren mamia; hau da, gizonezkoak elkartzeko dira jarduerak egiteko edo egindako jarduerak kontatzeko. Elkarriketak jarduera egiten den bitartean has daitezke, baina ez dira harremanaren helburu nagusia. Gizonezkoek arazo pertsonalez hitz egiten dutenean, espero izaten dute lagunek irtenbide praktikoak ematea. Agerian uzten dituzte beren indarra eta trebetasunak (besteak beste lan-kontuetan, teknologiarekin zerikusia duten gaietan eta kirolean) beren arteko elkarriketetan. Gizonezkoentzat adiskidetasuna da autokontzeptu positiboa mantentzeko modu bat, eta haien arteko harremanek lehia-ukitu bat izaten dute (haien artean ohikoak izaten dira isekak eta probokazioak, eta askotan lagunak egoera konprometituan jartzen dituzte beren arteko adiskidetasuna agerian uzteko).

Laburbilduz, gizonezkoen arteko harremanak ez dira emakumezkoen artekoak bezain barnekoak. Hori zenbait arrazoi direla medio gertatzen da. Besteak beste, intimitatea zaurgarritasunean oinarritzen delako eta zaurgarritasuna ez dagoelako ondo ikusita gizonezkoen artean; gizonezkoak aktiboagoak direlako eta emakumezkoak, berriz, mintzairarekin erlazioa duten gaitasunetan trebeagoak direlako; homofobiaren beldur direlako (beldur dira gizonezko bati afektua adieraziz gero, jendeak homosexuala dela pentsatuko ote duen) (Berger eta Thompson, 1998).

Emakumezkoen eta gizonezkoen arteko harremanei dagokienez, aipatu behar da arazo bereziak ekar ditzaketela honako arrazoi hauek direla medio (Berger eta Thompson, 1998):

1. Aurreko atalean ikusi dugun moduan, sexu bakoitzak adiskidetasun-harremanari buruzko ikusmolde berezia duelako.
2. Sexuen arteko harremanetan sexuarekin zerikusia duten arazoak gerta daitezkeelako. Hain zuzen ere, gizonezkoek emakumezkoak sexualki desiratzeko joera izaten dute, eta emakumezkoak, berriz, haserretu egiten dira gizonezkoek sexualitatearen muga gainditu nahi izaten dutenean.
3. Zenbaitetan, erakarpen sexualarekin zerikusia duten arazoak gerta daitezkeelako. Hain zuzen ere, jendeak (batez ere bikotekideak, baldin badute) «gaizki pentsatzeko» joera izaten du, nahiz eta haien artean inongo erakarpen sexualik ez egon.

8.6. ADISKIDETASUNA ETA AMODIOZKO HARREMANAK

Gehienetan, amodiozko harreman bat hasten denean, lagunetik harremana urritu, eta murriztu egiten da adiskide kopurua. Zenbaitetan, adiskideak bikote-harremanaren etsaitzat hartzen dira, batez ere adiskidea beste sexukoa denean, jeloskortasuna dela-eta. Gizonezkoak asko kezkatzen dira haien bikotekideak lagun min bat duenean, horrek haien arteko erakarpen sexuala ekar baitezake. Emakumezkoek ere ez omen dute oso gustuko bikotekideak beste emakume batekin afektuzko harreman bat izatea. Zorionez, jeloskortasuna urritu egiten da denbora pasatu ahala.

8.7. ARIKETAK

Atal honetan kapituluaz azalduko ulertzeko lagungarri izan daitezkeen honako bi ariketa hauek proposatuko dira:

8.7.1. Ariketa praktikoa: adiskidetasuna helduaroan eta zahartzaroan (Fuentes eta De la Morena eta Barajas 1995etik egokitua).

Helburua: aztertzea helduek eta zaharrek adiskidetasuna nola ulertzen duten eta adin ezberdineko subjektuen erantzunen arteko konparaketa egitea.

Subjektuak: 20-40, 40-65 eta 65 urtetik gorako hiru subjektu behar dira. Nahi izanez gero, adin-talde bakoitzeko emakumezko eta gizonezko bat elkarriketatu daitezke generoaren arabera ezberdintasunik ote dagoen aztertzeko.

Prozedura: praktika elkarriketa batean datza, eta subjektu bakoitzarekin bakarka egingo da. Elkarriketa grabatu egingo da, gero subjektu bakoitzaren erantzunak idatzi ahal izateko. Elkarriketaosatzen duten galderak honako hauek izan daitezke (nahi izanez gero, protokoloa alda daiteke; hori egiten bada, azaldu zergatik):

- Zer da lagun bat zuretzat?
- Garrantzitsua iruditzen al zaizu lagunak izatea? Zergatik?
- Zure lagunaren artean, zenbat dira emakumezkoak? Eta gizonezkoak?
- Zure lagunak zure sexu berekoak al dira? Zergatik?
- Arazoren bat izan al duzu sexu ezberdineko lagunak izateagatik? Zer motatakoa? Zeinekin izan zen arazoa? Zergatik?
- Zenbatean behin elkartzten zara lagunekin? Ahal izango bazenu, maizago egongo al zinateke haiekin? Zerk oztopatzen dizu haiekin sarriago elkartzea?
- Nola ezagutu zenituen zure lagunak? Lanean, bidaiatzen, auzoan, kirola egiten edo ikusten, edo nola?
- Zer jarduera mota egiten duzu zure lagun emakumezkoekin? Eta gizonezkoekin?
- Zeri buruz hitz egin ohi duzu zure lagun emakumezkoekin? Eta gizonezkoekin?
- Zer espero duzu zure lagunengandik?
- Zein da, zure ustez, adiskidetasun-harremanen alderik garrantzitsuenak?
- Aspaldiko lagunak al dituzu? Zenbat?
- Zure adiskideak zure belaunaldikoak al dira? Izango al zinateke zu baino askoz ere zaharrago edo gazteago diren pertsonen laguna? Zergatik?
- Zer egiten duzu adiskidetasun-harremanak mantentzeko?
- Uste al duzu egun dituzun lagunak betiko izango direla? Zergatik?
- Zer dela-eta haserretzen zara lagunekin?
- Nola konpontzen dituzue haserrealdiak?
- Zergatik utz diezaioke batek beste pertsona baten lagun izateari? Noizbait gertatu al zaizu hori? Zergatik gertatu zen? Nola sentitu zinen?
- Ba al duzu lagun bereziren (lagun hurkoren) bat? Hala bada, zer du lagun horrek besteek ez dutena?

- Nola eta zergatik iritsi zarete adiskidetasun berezi hori izatera?
- Hori bezalako beste harremanen bat izan al zenezake? Zergatik?

Elkarrizketak egin ostean, honako informazio hau bilduko duen txostena idatziko da:

- Azaldu praktikaren helburuak.
- Subjektuen datuak (adina, sexua, ikasketak, ogibidea, familia, norekin bizi den, etab.).
- Deskribatu elkarrizketa egin den testuingurua (tokia, ordua, iraupena, etab.).
- Elkarrizketen erantzunak, hitzez hitz. Galdetegian aldaketak egin badira, azaldu zein diren eta zergatik egin diren.
- Deskribatu, komentatu eta azaldu adin batetik bestera aldatzen dena teoriarin oinarrituz.
- Ondorioak: aztertu erantzunak teoriarekin bat datozen ala ez.

8.7.2. Hausnarketa: hausnartu zure adiskidetasun-harremanen inguruan. Nola hasi ziren harreman horiek? Zer onura ekartzen dizkizute harreman horiek? Aldatu egin al dira adiskideekin dituzun harremanak? Baiezkoa bada, zer dela-eta aldatu dira? Ba al da ezberdintasunik emakumezkoekin eta gizonezkoekin egiten dituzun jardueretan? Baiezkoa bada, zertan dira ezberdintasunak? Eraginik izan al dute adiskidetasun-harremanek zure amodiozko harremanetan?

8.8. AUTOEBALUAZIOA

1. Defini ezazu adiskidetasuna.
2. Aipa itzazu adiskidetasunaren zortzi ezaugarri.
3. Azaldu adiskidetasunak ekartzen dituen onurak.
4. Zer eragin izan dezakete lagunen arteko gatazkek?
5. Zergatik izaten dira lagunen arteko gatazkek?
6. Nolakoak dira adiskidetasun-harremanak helduaro goiztiarrean?
7. Eta tarteko helduaroan?
8. Zergatik gutxitu ohi da zahartzaroan adiskidetasun-harremanen maiztasuna?
9. Ikerketen arabera, nolakoak dira emakumezkoen arteko adiskidetasun-harremanak?
10. Eta nolakoak dira gizonezkoen arteko adiskidetasun-harremanak?

9. Atxikimendua, maitasuna, desleialtasuna eta sexualitatea helduaroan eta zahartzaroan

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Helduaroan eta zahartzaroan izugarrizko eragina izaten dute atxikimenduak, maitasunak, desleialtasunak eta sexualitateak. Kapitulu honetan gai horiek aztertuko dira. Gaiak jorratu ostean, proposatuko dira irakurritakoa behar bezala barnerratzeko lagungarri izan daitezkeen zenbait ariketa eta galdera.

9.1. ATXIKIMENDUA HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN

Atxikimendua helduaroan eta zahartzaroan nola garatzen den aztertzea oso zaila da honako arrazoi hauek direla medio. Batetik, ez dagoelako haurtzarokoari buruz dagoen bezainbeste ikerketa. Bestetik, helduek hainbat egoera eta bizimodu izan ditzaketelako (ezkonduak, ezkongabeak, alargunak, bananduak, gurasoen etxean bizi direnak, bikotekidearen etxean bizi direnak, beren etxean bizi direnak, gurasoak bizirik/hilik dituztenak, etab.) eta horren ondorioz zaila izaten delako nolabaiteko homogeneousotasuna egotea. Gainera, haurtzaroko eta nerabezaroko esperientziek izugarrizko eragina dutelako atxikimendu-harremanetan eta, gizabanako bakoitzak esperientzia bereziak izaten dituenaz, harreman-estiloak oso ezberdinak izan ohi direlako. Halaber, belaunaldi bakoitzean hainbat gertakari suertatzen direlako, harremanetan eta harremanei buruzko ikusmoldeetan eragina dutenak. Azkenik, helduek dituzten gizarte-betebeharrek eta hainbat formalismok eragina izaten dutelako atxikimendua osatzen duten aldeetan; izan ere, litekeena da askotan atxikimendujokabideak eta barne-eredu aktiboa guraso, seme-alaba, senar-emazte eta antzeko rolek zehazturik egotea eta ez atxikimendu-harremanak (Lopez, 1993, 1999).

Zailtasun horiek guztiak egon arren, badira atxikimenduaren garapenaren eredu batzuk, Lopezek (1999) jasotzen dituenak. Haien arabera, helduaro goiztiarrean honako hauek izan ohi dira atxikimendu-irudi nagusiak: bikotekidea (dutenen artean, noski), lagunak, neba-arrebak eta ama. Bikotekidea dutenen artean, haren garrantzia areagotu egiten da denbora pasatu ahala eta, gehienetan, helduaro-ko atxikimendu-irudi nagusi bihurtzen da.

Bikotekidearekin bizitzen jartzen garenean, gurasoekiko lotura estua izaten da, nahiz eta haiekiko mendekotasuna lehen baino askoz ere txikiagoa izan. Gainera, gizabanakoak estutu egiten du bikotekidearen senideekiko harremana. Horri

guztiari gehitzen badiogu pertsonak «bikotekide» rol berriari egokitu eta rol horrek ekartzen dizkion betebeharrei aurre egin behar diela, harremanak berrantolatu egin behar izaten ditu eta, zenbaitetan, gatazkak eta jeloskortasuna agertzen dira. Besteak beste, batzuetan guraso batzuek ez dute onartzen bikotekidea beren seme-alabaren atxikimendu-irudi nagusi bihurtzea; beste batzuetan, oster, iruditzen zaie beren seme-alabak bikotekidearen familiakoekin denbora gehiago pasatzen duela edo elkarrekin bizi direnetik haiengandik urrundu egin dela. Arazo eta gatazka horiek gainditzeko, besteak beste honako hau da beharrezkoa: familia politikoak eragin negatiborik ez izatea bikotekideen arteko harremanean; bikotekideek ez garatzea gurasoekiko gehiegizko mendekotasunik; bikotekide bakoitzak onartzea besteak haren familia-sistemarekin duen harremana mantendu egin behar duela; azkenik, bikotekideek saiatu behar dute familia politikoen arteko harremanak onak izan daitezen.

Aipatu dugun moduan, helduaro goiztiarrean bikotekidea izaten da atxikimendu-irudi nagusia eta hark betetzen ditu atxikimendu-sistemaren funtzio nagusiak (haurtzaroko eta nerabezaroko berdinak). Hain zuzen ere, harekiko hurbiltasuna eta kontaktua nahi izaten ditugu; banatzen garenean, ezinegona eta urduritasuna sentitu eta protesta egiten dugu; azkenik, segurtasun emozionala eta ongizatea sentitzen ditugu harekin gaudenean (Hazan eta Schaver, 1994 *in* Lopez, 1999).

Atxikimenduaren funtzioak ez ezik, komunikatzeko moduak ere ez dira aldatzen haurtzarotik helduarora. Hala, egoera intimoetan daudenean helduek erabiltzen duten komunikazio-kodea haurraren eta amaren arteko harremanean lehen haurtzaroen erabiltzen denaren parekoa da: begietara begiratzen diote elkarri etengabe, pertsonen arteko tarteak hausten dute, elkar ukitzen dute, fonema bereziak erabiltzen dituzte, hitzak asmatzen dituzte, hiztegia aldatzen dute, besarkadak, laztanak eta abar. Hori normala da, berdinak baitira helduek eta haurrek dituzten premia emozionalak eta sozialak: hain zuzen ere, loturak eta harreman intimoak lortzeko beharra (Lopez, 1999).

Hala ere, bada haurtzaroko eta helduaroko atxikimendu-harremanen arteko alderik: batetik, haurtzaroen asimetrikoak eta osagarriak dira atxikimendu-sistemaren (haurraren) eta zainketa-sistemaren (helduaren) arteko harremanak. Helduaroen, oster, harremanak simetrikoak eta elkarrekikoak dira. Izan ere, atxikimendu-irudi bakoitza bestearen atxikimendu-irudi, zaintzaile eta, bikotekidearen kasuan, maitale izaten da.

Bestetik, atxikimendu-irudiarekiko hurbiltasuna eta kontaktua bilatzeko moduak aldatu egiten dira haurtzarotik helduarora. Gainera, atxikimendu-jokabideen maiztasuna urritu egiten da. Izan ere, kontuan izan behar dugu jokabide horiek atsekabea dagoenean agertzen direla eta helduek badakitenez nahiz eta atxikimendu-irudia hemen ez egon, «hor» dagoela, urritu egiten dira atsekabea sortzen dieten egoerak eta, ondorioz, atxikimendu-jokabideak ere. Hori ez ezik, atsekabea gutxia-

gotan adierazten dute helduek. Gauza da gizarte-arauen arabera ez dela egokia atsekabea gehiegi adieraztea eta, ondorioz, helduek kontrolatu egiten dituzte haien emozioak. Bestalde, barne-eredu aktiboa egonkorragoa eta konplexuagoa da helduaroan, pertsonak eskarmentu handiagoa dutelako eta ezagutzari dagokionez garatuago daudelako. Azkenik, helduaroan pertsonak aldakorragoak dira, bai eta haien bizimoduak ere. Hori dela-eta, atxikimendu-harremanak ere aldakorragoak izaten dira (Lopez, 1999).

Guraso bihurtzen garenean, egoera aldatu egiten da, familia-sistemari beste kide bat gehitzen baitzaio. Hala, bikote-harremanari, beste harreman-azpistema bat gehitu behar zaio: guraso bakoitzaren eta seme-alabaren artean sortzen dena, eta horrek, bikotekideen arteko harremana aldarazten du. Gainera, haurra etengabe babestu eta zaindu behar da, eta horrek hainbat ondorio ditu, 10. kapituluan aztertuko ditugunak.

Gurasotasunak honako aldaketa hauek ekartzen dizkie atxikimendu-harremanei: batetik, guraso bakoitza bere bikotekidearen —atxikimendu-irudiaren— atxikimendu-irudia izateaz gain (harreman simetrikoa eta elkarrekikoa), seme-alaben atxikimendu-irudia da (harreman ez-simetrikoa eta osagarria); bestetik, seme-alabekiko loturak garatzen ditu, eta haien ondorioz, beti prest egoten da seme-alabak zaintzeko eta haiei laguntzeko. Hori ez ezik, bikotekidea zaintzeko ere prest egoten da. Egoera horrek gatazkak sorraz ditzake. Batzuetan gerta daiteke seme-alabek ez onartzea gurasoen arteko harremana, eta jeloskor jartzea. Beste batzuetan, berriz, gurasoak jeloskor egon daitezke bikotekidearen eta seme-alaben artean sortzen den erlazioagatik. Egoera hori ez da ohikoa, baina gerta daiteke baldin eta gurasoren batek emozio-hutsuneak izan eta dituen gatazkak —pertsonalak zein harremanei dagozkienak— seme-alabekiko harremanera eramaten baditu.

Garai horretan, oso lagungarri izan daitezke aitona-amonekiko harremanak bilobentzat ez ezik, gurasoentzat ere. Izan ere, haiek seme-alaben zein biloben atxikimendu-irudi izaten jarraitzen dute-eta.



9.1. irudia. Aitona-amonekiko harremanak oso lagungarriak izaten dira haietan parte hartzen duten guztientzat (argazkia: L. Reizabal).

Tarteko helduaroan seme-alabak hazi egiten dira eta aldaketa gehiago gertatzen dira bikotekideen arteko atxikimendu-harremanean, gurasoen eta seme-alaben artekoan, bai eta gurasoen eta haien gurasoen artekoan ere. Ondoren aldaketa horiek aztertuko ditugu.

Batetik, seme-alabak nerabe diren aldetik, gero eta autonomia handiagoa behar dute. Gurasoek autonomia ematen badiete arazo handirik gabe, gurasoen eta seme-alaben arteko atxikimendu-harremana aberastu egingo da eta gogobetegarria izango da. Bestetik, gurasoen gurasoak zahartu egiten dira, eta haiek ere zainketak eta arreta eskatzen dituzte. Lan hori behar bezala betez gero, gurasoak aitona-amonen atxikimendu-irudi sendo bihurtzen dira. Azkenik, gurasoek onartu behar izaten dituzte zahartzapenak beraiengan dituen ondorioak. Kontuan izanik askotan bikotekideek bakarrik egin behar dietela aurre aldaketa horiei guztiei, tarteko helduaroa aro gogorra izan daiteke pertsona askorentzat. Hain zuzen ere, hiru eremu horietakoren batean —edo batean baino gehiagotan— gatazkak eta arazoak sortzen badira, ondorio kaltegarriak pairatu ditzakete bai gatazkan dauden pertsonak, bai harremanek, bai eta familia-sistemak ere. Gatazkarik sortzen ez bada, ostera, atxikimendua sendotu egin daiteke baldin eta bikotekideen arteko harremana gogobetegarria bada (Lopez, 1999).

Seme-alabak helduarora iritsi eta atxikimendu-funtzioak betetzeko gai direnean, gurasoen atxikimendu-irudi bihur daitezke. Izan ere, seme-alabek etxetik alde egiten dutenean garrantzi handia hartzen du pertsonak bikotekidearekin eta seme-alabekin duen atxikimendu-harremanak, bai amarentzat bai aitarentzat une gogorrak izaten direlako. Amaren kasuan, etxekoandre gisa lanean aritu bada, *kabi hutsa* fenomenoak pairatzen du eta horrek ezegonkortasuna ekar diezaioke (ikus 10. kapituluaren 10.6. atala). Aitaren kasuan, ostera, erretiroa iristen zaio eta horrek zenbait galera ekartzen dizkio (ikus 12. kapitulua). Egoera horretan bikote-sistema berregokitu egin behar zaie hainbat aldaketari. Besteak beste, bakarrik gelditzeari, erretiroari, diru-sarrerak murrizteari, gero eta azkarrago gertatzen den zahartzapen prozesuari, zenbaitetan osasun-arazoei, gertuko pertsonen heriotzari, astialdi luzea izateari, aitona-amonaren rolari eta antzekoei. Hala ere, oraindik ere abantaila asko goza ditzake, baldin eta bikotekideek osasun-egoera ona, arazo ekonomikorik ez izan, zaletasunez gozatzeko gaitasuna eta bikote-harreman gogobetegarriak badituzte. Izan ere, seme-alaben zainketatik, lanetik eta antzeko betebeharetatik libre egotean, eta ikustean familia-sistema osatzen duen kide bakoitzaren segurtasuna bermatuta dagoela beste kideen babesari esker, pertsona gogobeteta sentitzen da eta baretasuna lortzen du, badaki eta norbait alboan izango duela hiltzen den arte. Bikotekidearekiko atxikimendu-harremanak heldutasuna lortzen du, aurreko aroetan gurasoekiko zein seme-alabekiko harremanek ekartzen zituzten kezkak eta oztopoak gaindituta daudelako. Hala, pertsonaren bizitzaren zutabe sendo bihurtzen dira. Hala ere, zenbaitetan une horretan hausten dira atxikimendu-harremanak, agerian gelditzen direlako ordura arte ezkutuan zeuden gatazkak. Halakoetan sufrimendua nagusitzen da (Lopez, 1999).

Bizi-zikloaren azken urteetan ohikoa izaten da atxikimendu-irudi nagusia, alegia, bikotekidea galtzea. Alarguntzak —11. kapituluaz aztertuko dena— bakardade-sentimenduak ekar diezazkiguke ez badugu beste atxikimendu-irudirik. Atxikimendu-irudiren bat badugu, bakardade-sentimenduari aurre egiten lagunduko digu. Gainera, babestu eta zaindu egingo gaitu behar dugunean. Beste pertsona baten babesa izateak izugarritzko segurtasun emozionala ematen du, eta horrek asko laguntzen du bizitzaren azken uneei behar bezala aurre egiteko. Hala, bai bizitzaren hasieran bai eta bukaeran ere babesgabeak izan eta atxikimendu-irudiak behar dituzten izakiak gara.

9.2. MAITASUNA

Gure gizartean maitasuna, afektua eta intimitatea aurkitzea da pertsonentzako helbururik garrantzitsuenetako bat. Gehiengoarentzat ongizatea, zoriona eta abar ez dira posible maitatu eta maitatua izan gabe (Fuentes, 1993). Alde horretatik, hainbat autorek uste dute (besteak beste, Fuentes, 1993; Orlinsky, 1972), garapen-aro bakoitzari maitasun-harreman mota berezi bat dagokiola. Autore horientzat, maitasun-harreman mota bakoitza garatzeko bide bat izateaz gainera, garapen horren zergatia da.

Helduaroan garatzen den maitasun-harremanik garrantzitsuenetako bat bikotekidearekin garatzen dugu. Harreman horren lehen aroak *maitemintzea* delako fenomenoari dagozkio (Hendrick eta Hendrick, 2000, 2004; Metts, 2004. Denak in Santrock, 2006). Hori dela-eta, lehenik eta behin fenomeno hori aztertuko dugu. Hala ere eta kontuan izanik maitasuna mota askotakoa izan daitekeela, ondoren beste maitasun motez arituko gara. Azkenik, tartetxo bat eskainiko diogu maitasuna galtzeari.

9.2.1. Maitemintzea

Grunenbaum-ek (1977 in Lefrancois, 2000) *maitasun erromantiko/erotikoa* esaten dio maitemintzeari. Sternbergekin (1986, 1988), berriz, *maitasun erromantikoa* eta beste autore batzuek, oster, *maite-grina*. Izena alde batera utzita, Grunenbaumek (1977 in Lefrancois, 2000) uste du maitemintzeak beste maitasun-harremanetatik bereizten duten ezaugarriak dituela. Hain zuzen ere: bestea sexualki zein emozionalki irrikatzea, gure maitea berezia dela eta zoriona lotzeko ezinbestekoa dela pentsatzea, harekiko kezka eta hura gehiegi balioesteko joera.

Fuentes-en (1993) aburuz, maitemintzeak gehienetan, intimitatearekin zerikusia duten sentimendu, pentsaera eta jokabide bereziak dakartza. Alde horretatik, maitemintzeak honako hiru osagai hauek dituela aldeztzen du: ezagutzazkoa, afektuzkoa eta jokabidezkoa, ondoren azalduko ditugunak.

- *Ezagutzazko osagaia*: ezagutzazko osagaia dagokie maitemintzeak ekar-tzen dituen uste eta pentsaera bereziei. Izan ere, maitemintutako pertsonak iraunkorki bere maitea du gogamenean eta, ondorioz, beste kezka eta ara-zoak baztertu egiten ditu. Batetik, etengabe egoten da amesten zein ederra izango litzatekeen bizitza haren ondoan. Hala ere, zalantzan bizi da, ez baitaki maitatuaren maitasuna lortuko duen. Bestetik, zalantza gainditzeko, elkarrekikotasuna adierazten duten jokabideak asmatu eta imajinatzeko erraztasun handia izaten du. Izan ere, sentsibiltate handia garatzen du maitatuarengan bere maitasunaren aldeko «probak» hautemateko. Ondorioz, maitasunaren aldeko proba bihurtzen ditu maitatuaren jokabideak, nahiz eta haiek elkarrekikotasun falta argia adierazi. Gainera, maitatua idealizatu eta gehiegi balioesten du, munduko pertsonarik ederrena dela pentsatuz. Azkenik, maitatua ezagutzeko eta harek bera ezagutzeko nahia izaten du.
- *Afektuzko osagaia*: afektuzko osagaia, oster, maitemintzeak ekartzen dituen sentimendu eta emozio bereziei dagokie. Batetik, maitemintutako pertsonarengan agertzen den sentimendu nagusia da elkarrekikotasun-desio indartsu bat. Hain zuzen ere, sutsuki desiratzen du maitatuarekin lotura estua garatzeko duen nahia elkarrekikoa izan dadin. Bestetik, maitatuare-kiko erakarpena, bereziki sexuala. Gainera, betetasuna, poza, zoriona, eufo-ria, estasia eta antzeko sentimendu positiboak izaten ditu elkarrekikotasuna lortuko duela uste duenean. Elkarrekikotasunik eza hautematen duenean, berriz, herxura, tristura, hutsunea eta etsipena. Azkenik, elkarrekikotasuna lortzeko itxaropenik ezaren beldur da. Argi dagoena zera da: maitemin-tzean axolagabetasunak, lasaitasunak eta abarrek ez dutela tokirik eta emo-zioek agintzen dutela. Izan ere, emozioak oso aldakor bihurtzen dira: maitemintuta dagoen pertsona oso erraz pasa daiteke estasitik etsipenera. Maitemintutako pertsona pozik eta euforiko sentitzen denean, nahiz eta zorion horrek maite den pertsonarekin zerikusirik ez izan, maite duen per-sonari buruzko pentsaerak etortzen zaizkio gogamenera. Gainera, maite den pertsonaren irudiak beste edozein estimuluk sortzen dituen emozio positiboak sorrarazten ditu. Emozio negatiboei buruz gauza bera esan deza-kegu. Egoera tristeetan, maitatua galdu balu bezalako emozioak etortzen zaizkio gogamenera eta maitalea galdu dueneko irudiak beste estimulu batzuk sorrarazten dituzten emozio negatiboak sorrarazten ditu. Emozioek duten garrantzia ikusirik, zenbait autorek diote maitemintzean *emozio-inperialismoa* izaten dela nagusi (Brehm, 1988 in Fuentes, 1993).
- *Jokabidezko osagaia*: pentsamendu eta sentimenduez gain, maitemintuta-ko pertsonak jokabide berezi batzuk izan ohi dituzte. Batetik, maitatuarekiko hurbiltasuna lortzeko jokabideak egiten dituzte. Bestetik, maitatuak egiten duen guztia aztertu egiten dute haren jokabideetan beren itxaropena elika dezaketen proben bila. Gainera, maitatuaren sentimenduak ezagutzeko ekintzak egiten dituzte. Hori ez ezik, mesedeak eta opariak egiten dizkiote

maitatuari haren maitasuna lortzeko. Azkenik, maitatuarekin harremanik ez duen guztitik urrundu egiten dira.



9.2. irudia. Maitemindutakoek ezohiko jokabideak izan ohi dituzte maitatuaren maitasuna lortzeko (argazkia: L. Reizabal)

Fuentesek (1993) maitemintzearen osagaitzat dituen pentsamendu, sentimendu eta jokabideak alde batera utzi eta orain saiatuko gara azaltzen nola iristen garen egoera horretara. Gai horren inguruan hainbat azalpen daude. Erakarpen pertsonalari buruzko teoriariek diotenaren arabera, sariek paper garrantzitsua jokatu lukete prozesu horretan. Horrela, zenbat eta sari gehiago eman, pertsona hori gutaz maitemintzeko aukera gehiago izango ditugu. Hala ere, zenbait kasutan aurkakoa gertatzen da. Hau da, batzuetan zigorra edo zakarkeria adierazten digun pertsonaz maitemintzen gara.

Beste autore batzuek (Hartfield, 1972, 1988; Hartfield eta Walster, 1978. Denak *in* Fuentes, 1993), berriz, maitemintze-prozesuan aktibazio fisiologikoak duen garrantzia azpimarratzen dute. Aktibazio horrek pertsonak sentitzen duen emozioa eta emozio horren indarra zehazten ditu. Autore horiek diotenaren arabera, maitemintze-fenomenoa esperimintatzeko, beharrezkoa da emozioa amodiotzat hautematea, interpretatzea eta izendatzea.

Autore horien arabera, emozio askok areagotu dezakete maite-suaren fenomeno. Izan ere, zenbait frogak baieztatzen dute emozio eta jarduera positibo askok (fantasia sexualak izateak, sexualki kilikatzeak eta abar) maite-sua areagotzen dutela. Era berean, zenbait egoera ezatseginek, arriskutsuk (filmetan bezala, beldurrak, hersturak, bakardadeak eta antzekoek) eta/edo aktibazio fisiologiko bat ekartzen duten esperientziek (txirringaz ibiltzeak, korrika egiteak, eta abarrek) maite-sua areagotu dezakete. Hala ere, oraindik ez dakigu emozio negatiboek zer egoeratan areagotzen duten eta noiz urritzen duten maite-sua.

Baina badirudi teoriarik egokiena *elkartze selektiboari* buruzkoa dela (Kail eta Cavanaugh, 2006). Horren arabera, pertsonak beren antzekoak hautatzen dituzte bikotekidetzat (Berscheid, 2000 *in* Santrock, 2006). Antzekotasuna maila askori

dagokio: besteak beste, itxura fisikoari, jarrereri, adinari, maila sozioekonomikoari, egiten dituen jarduereri, bizimoduari, adimenari, ideologia politikoari eta erlijioari buruzko usteei. Irizpide horien arabera gure antza duen norbait aurkitzen dugunean, hiru aroko prozesu bat hasten da. Aro bakoitzean iruzkin bana aplikatzen diogu bikotekide-gaiari (Murstein, 1987). Lehen iruzkina *estimuluar*i dagokio eta horren arabera aztertzen dugu ea gurekin bat datozen pertsona horren itxura fisikoa, klase soziala eta jokamoldeak. Ondoren, *balioen iruzkina* erabiltzen dugu haren balioak zein diren jakiteko. Hain zuzen ere, aztertzen dugu sexuari, politikari, erlijioari eta beste zenbait gairi buruz dituen balioak gurekin bat datozen ala ez. Azkenik, *paperei* dagokien iruzkina erabiltzen dugu aztertzeko pertsona horrek bikote-harremanaz duen ikusmoldea; haren komunikatzeko estiloa eta antzekoak. Hiru iruzkin horietan antzekotasun handia badugu, ziur asko pertsona hori aukeratu dugu gure bikotekidea izateko.

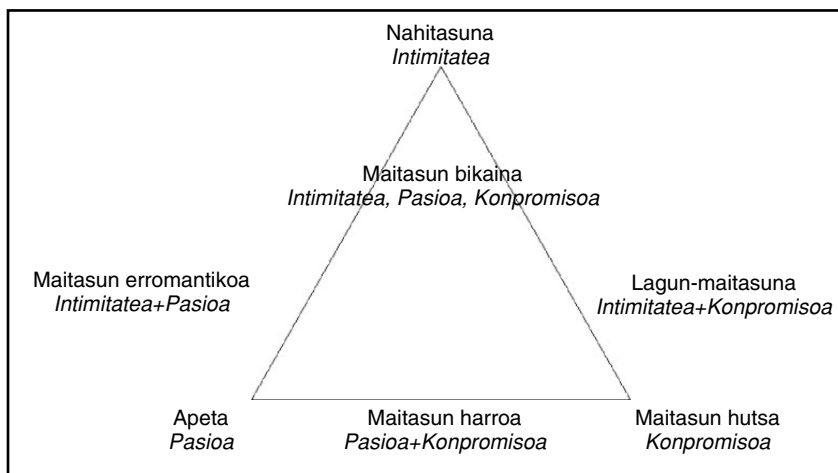
Maitemintzeko uneari buruz, aipatu behar da gehienetan nerabezaroan eta helduaro goiztiarrean gertatzen dela, besteak beste, aro horietan pertsona identitate pertsonala osatzen ari delako eta familiatik at harreman intimoak sortzeko beharra duelako. Hala ere, bizi-zikloaren beste edozein garaitan gerta daiteke. Bikoteki-dearekiko bateraezintasunak eta harreman intimoagoak izateko nahiak areagotu egiten dituzte behar horiek asebeteko dituen harreman batekin amets egiteko aukerak eta, ondorioz, maitemintzeko erraztasunak. Garapen-arro batetik beste baterako trantsizio-garaitan ere maitemintzeko erraztasun handiagoak izaten dira. Une horietan pertsona zapuzturik egon daiteke, eta aldatu beharra senti dezake. Egoera horretan pertsonak bere helburuak lortzen lagun diezaiokeela hautematen duen pertsona batekin topo egiten badu, errazago maitemindu daiteke.

Badira, halaber, maitemintzera eraman gaitzaketen zenbait egoera. Alde batetik, esaten da intimitate-beharra dela maitemintzearen oinarrietako bat. Bestalde, pertsonak amets egiteko gaitasuna izan behar du; beste batek bere nahi eta beharrei erantzun diezaiokeela eta pertsona horrekin bizitzea zein zoragarria izango litzatekeen imajinatze gaitasuna behar du. Era horretan, azkenean ametsak pertsona erreal batean islatzen dira, eta benetako maitemintzea garatzen da.

Autore gehienek diote maitemintzea fenomeno iragankorra dela, eta iraupena mugatua duela (bi edo hiru urte, asko jota). Maitemintzea gutxienez hiru eratan amaitu daiteke. Batetik, maitemintzea gauzatzea, hau da, maite-sua maitasun iraunkor bihurtzea. Hala ere, maitemintzea ez da maitasun iraunkorra lortzeko bide bakarra, izan ere, maitasuna gara daiteke adiskidetasunetik, ulergarritasunetik edo komenientziaz abiatuz. Bestetik, maitemintzea amaitzea, hau da, maitaleak itxaropena galtzen du eta frustratuta sentitzen da. Ondorioz, maitatzeari uzten dio. Azkenik, eraldatzea: maitemintzea beste pertsona batengana transferitzen da.

9.2.2. Beste maitasun-harreman batzuk

Arestian esaten genuen moduan, maite-grina ez da maitasunak har dezakeen forma bakarra. Izan ere, badira beste maitasun-harreman batzuk. Haiek zehazteko, hainbat teoria daude: besteak beste, Davis-ena (1985), Lee-rena (1977, 1988), Rubin-ena (1973); Shaver, Hazan eta Bradshaw-rena (1988) eta Sternbergena (1986, 1988). Haien artean, Sternbergen *teoria triangeluarra* (Sternberg, 1986, 1988) da azpimarragarriena. *Triangeluarra* esaten diote, 9.3. irudian ikus daitekeen moduan, triangelu baten arabera irudika daitekeelako. Teoria triangeluarraren arabera, maitasunak hiru osagai ditu: *pasioa*, *intimitatea* eta *konpromisoa*. *Pasioa* dagokio beste pertsonarekiko erakarpen fisiko eta sexualari. *Intimitatea*, oster, komunikazioari, afektuari eta hurbiltasun-sentimenduei. Azkenik, *konpromisoa* dagokio bestea maitatzeko eta, nahiz eta arazoak izan, maitasun-harremana mantentzeko erabakiari. Hiru osagai horiek konbinatuz gero, 9.3. irudian agertzen diren zazpi maitasun motak lor daitezke.



9.3. irudia. Sternbergen teoria triangeluarra
(Sternberg, 1986, 1988tik egokitua).

- *Nahitasuna*: nahitasuna delako maitasun-harremana intimitatean oinarritzen da. Beste pertsonarekiko lotura eta hurbiltasuna sentitzen ditugu, baina ez dago pasiorik ezta epe luzerako konpromisorik ere. Adibidez, adiskide on batekiko sentitzen duguna.
- *Maitasun bikaina*: maitasun bikaina da maitasun-harremanik ederrena eta guztiok lortu nahi genukeena. Izan ere, intimitatea, pasioa eta konpromisoa uztartzen dira maitasun mota horretan. Adibide gisa, aipa daiteke bikote egonkor bat lehen hilabeteetan.
- *Maitasun erromantikoa*: maitasun erromantikoa 9.2.1. atalean aztertu dugun maitasun motari dagokio eta haren osagaiak intimitatea eta pasioa dira,

beraz, bikotekideak emozionalki zein fisikoki lotuta daude. Adibide gisa aipa dezakegu maitale batekiko garatu ohi den harremana.

- *Lagun-maitasuna*: lagun-maitasunean intimitatea eta konpromisoa daude; ez, ordea, pasiorik, hau da, sexu-desiorik. Ohikoa izaten da ezkontutako bikoteengan.
- *Apeta*: apeta delako maitasun motan pasio handia dago; ez, ordea, intimitaterik eta konpromisorik. Ondorioz, edozein unetan desager daiteke. Adibide gisa aipa daitezke «lehen begi-kolpeko maitasuna», gau bateko harreman sexuala edo noizbehinkako sexua.
- *Maitasun harroa*: maitasun harroan pasioa eta konpromisoa elkartzen dira eta konpromisoa pasioaren ondorio denean garatzen da. Adibide gisa aipa daitezke neska haurdun geratzearen ondorioz finkatzen diren bikoteak.
- *Maitasun hutsa*: maitasun hutsa delakoaren osagai bakarra konpromisoa da, baina ez dago ez intimitaterik ez eta pasiorik ere. Adibide gisa aipa daitezke adostutako ezkontzak edo akordio baten ondorioz elkarrekin bizi diren bikoteak.

9.2.3. *Maitasuna galtzea*

Maitasuna galtzea esperientzia mingarria izaten da, eta emozioz betetzen gaitu. Hasieran, gertakari tragikotzat hartu ohi dugu, baina epe luzean, askotan, mesedegarria izaten da gure garapenerako, batez ere honako egoera hauetan: batetik, bikotekideak etengabe traizioa egiten badio gure konfiantzari. Bestetik, gutaz aprobeztatzen bada ekonomikoki zein emozionalki. Azkenik, ez bagaitu maite. Izan ere, maite ez gaituen pertsona batez maitemintzeak ondorio kaltegarriak izan ditzake. Besteak beste, pentsaera obsesiboak, depresioa, nahaste sexualak, modu eraginkor batean lan egiteko ezintasuna, adiskideak egiteko ezintasuna eta errua norberari botatzea. Halako egoeretan emozio-egoera bereziak pairatzen ditugu, eta, horren ondorioz, ezin izaten dugu behar bezala pentsatu.

Hala, maitasuna galtzeak ondorio positiboak izan ditzake. Tashiro-k eta Frazier-ek (2003 in Santrock, 2006) egindako ikerketan honako hauek aurkitu zituzten: norberari dagozkion alde positiboak (norberarenganako konfiantza areagotzen da; norberak bere burua hobeto ezagutzen du, bere gaitasunez eta mugez ohartzen da-eta); harremanei dagozkien alde positiboak (besteekiko komunikazioa hobetzen da; pertsonarteko gaitasunak garatzen dira, etab.); inguruari dagozkion aldeak (pertsona adiskideen garrantziaz ohartzen da; lanean/ikasketetan hobeto aritzen da; besteen iritziei gehiago erreparatzen die eta abar).

9.3. *DESLEIALTASUNA*

Atal honetan egun nahiko ohikoa den gertakari batez arituko gara, desleialtasunaz alegia. Lehenik eta behin, desleialtasuna definitu eta desleialtasun motak aztertuko

ditugu. Ondoren, desleial izateko arrazoiez jardungo gara. Gizonezko eta emakumezko desleialen arteko ezberdintasunak ere izango ditugu hizpide. Hurrengo puntua desleialtasunaren ondorioei buruzkoa izango da eta bi azken ataletan desleialtasuna gainditzeko eta hura ekiditeko aholkuak aipatuko ditugu.

9.3.1. Desleialtasunaren definizioa eta desleialtasun motak

Desleialtasuna definitzeko modu asko dago, baina guztien artean Zumaya-k (1994) proposatutakoa aukeratu dugu osatuena iruditu zaigulako. Izan ere, autore horrek uste du desleialtasuna eragin-truke triangeluarra dela eta hartan inplikaturik dauden pertsonen arabera, honako modu honetan uler daitekeela: sexu-harreman bat, gertatzen dena sexu-esklusibotasunean oinarritzen den —ezkondutako zein ezkondu gabeko— bikote-harreman homosexual zein heterosexual batetik at. Harreman hori mota askotakoa izan daiteke. Hain zuzen ere, erakarpina eta, bereziki, sekretua barne hartzen dituen emoziozko harremanetik hasi eta afektua tartean duen edo ez duen behin-behineko zein jarraitutako sexu-harremaneraino.

Desleialtasuna bi motatakoa izan daiteke: unean unekoa eta konpromisozkoa. Unean unekoa sexuan oinarritzen da soilik, eta ez da oso zaila hura ezkutatzea. Adibide gisa aipa daiteke bikotekide finkoa duen pertsona batek gau batean izan dezakeen sexu-afera. Konpromisozkoa, ostera, iraunkorra izaten da, eta maitale egonkor batekin konpromisozko harremana garatzen denean gertatzen da. Ohikoa izaten da halakoetan hitzmatea bikotekidearekiko harremana etengo dela, baina gehienetan ez da horrelakorik egiten. Adibide gisa aipatuko dugu Jhonny Barrios-en kasua. Jhonnyk 28 urte zeramatzan ezkonduta Marta Salinas andrearekin. 2010eko abuztuaren 5ean lurperaturik gelditu zen beste 32 meatzarirekin batera, Atacama basamortuko San Jose meategian gertatu zen istripuan. Istripuaren berri izan bezain laster, Marta meategira joan zen senarraren egoeraren berri izateko, baina ezusteko ederra hartu zuen jakin zuenean Susana Valenzuela andrea ere bertan zela bere senarraren maitalea zela esanez. Izan ere, bost urte zeramatzaten elkarrekin.



9.4. irudia. Jhonny Barrios, Marta Salinas eta Susana Valenzuela
(argazkiak:elblogdefelipeargote.blogspot.com; e.elcomercio.pe eta
cachey.daylife.com).

Desleialtasuna gehienetan traizioarekin, gezurrarekin, desilusioarekin eta antzeko ideiekin erlazionatzen da eta ondoeza, gatazka, ezinikusia eta ezintasun-sentimenduak sorraraz ditzake pairatzen duten pertsonengan eta haien auto-estimuan eragin kaltegarria izan dezake. Desleialtasunaren bitartez bikote-harremanaren oinarri diren konfiantza, begirunea, zintzotasuna eta antzeko balioak apurtzen dira.

9.3.2. *Desleial izateko arrazoiak*

Desleialtasuna gizabanakoek zein bikoteak jasaten duten krisialdi baten ondorio izaten da, eta edozein unetan (bikote-harremana hasiberria izan zein urte askoren ondorengoa izan), edozein gizarte-klasetan (baxua, ertaina, altua) eta edozein bikotetan (heterosuxaletan zein homosuxaletan) gerta daiteke. Ez da bat-batean gertatzen, eta badira desleial izatera eramán gaitzaketen arrazoiak. Besteak beste, honako hauek:

- *Haurtzaroa*: jakina da haurtzaroan izandako atxikimendu-harremanak eta, oro har, esperientziek eragina izan ohi dutela helduaroak jokabidean. Hala, litekeena da atxikimendu ez-ziurra garatu eta/edo baliorik bultzatzen ez zuen familia batean hazitako pertsona, desleial izatea helduaroan.
- *Hutsune-sentimendua*: hutsune-sentimenduak, bakardadeak, isolamenduak, etsipenak, depresioak eta antzekoek bikote-harremanen egonkortasuna hautsi egin dezakete. Horiek agertzen direnean, litekeena da pertsona bere ametsetako bikotekidea bilatzen hastea eta, ondorioz, desleial izatea.
- *Bikotekidea gaizki aukeratu izana*: zenbaitetan, denbora baten ostean, pertsona kontura daiteke aukeratutako bikotekidea ez dela berarentzat egokia edo ez direla bateragarriak. Hori gertatzen denean, ez da harritzekoa izaten desleialtasuna.
- *Esperientzia berriak*: pertsona askok, bereziki bikote-harreman finkoa garatu aurretik beste harremanik izan ez dutenek, esperientzia berriak bizi nahi izaten dituzte.
- *Gutxietsita sentitzea*: gerta daiteke ere pertsonak bikotekidearengandik arretarik ez jasotzea eta gutxietsita sentitzea. Halako egoeretan, ez da harritzekoa izaten desleialtasuna.
- *Monotonia*: bikotekideak aspertzen direnean, errazagoa da pertsona berri eta estimulagarrieekin harreman bat hasi nahi izatea.
- *Sexu-bizitza eskasa*: bikotekidearekiko sexu-harremanak gogobetegarriak ez direnean, ez da harritzekoa izaten etxetik kanpo sexu-harreman gogobetegarriak bilatu nahi izatea.
- *Senideak*: senideek bikotekidea gehiegi babesten dutenean eta hark haiekiko duen emoziozko lotura estuegia denean, litekeena da bikotekidea bazterturik sentitzea eta, ondorioz, beste harreman bat bilatzea.

- *Maitasuna eta/edo pasioa agortzea*: denbora pasatu ahala, zenbaitetan konturatzen gara maitasun-harremanaren hasieran idealizatuta genuen pertsona hura ez dela guk uste bezain liluragarria eta, ondorioz, harekiko maitasuna agortzea. Hori ez ezik, gerta daiteke ere harenganako genuen pasioa itzaltzea. Halako egoeretan, ez da harritzekoa izaten bikotekideetako batek maiteminduta egoteko beharra sentitzea eta, ondorioz, desleial izatea.
- *Askatasuna galtzeko beldurra*: bikotekidea itogarria denean edo bikotekide bat bere askatasuna galtzeko beldur denean, desleial izan daiteke hobeto sentitzeko.
- *Jabegoak*: pertsona bat desleial izatera iritsi daiteke uste duelako botere, diru, eta antzeko jabegoak lortu izanagatik sexu-harreman berriak izateko eskubidea lortu duela.
- *Bikotekideak onartu*: bikote-harremana gaizki dabilenean litekeena da bikotekideak/ek bestearen desleialtasuna onartzea.
- *Mendekua*: zenbaitetan, mendeku gisa erabil daiteke desleialtasuna.

9.3.3. Desleialtasuna eta generoa

Aurreko atalean aipatutakoak dira, oro har, desleial izatera bultza gaitzaketen arrazoiak. Hala ere, bada gizonetzko eta emakumezkoen artean alderik. Emakumezkoek dagokienez, badirudi desleial izatera bultzatu ohi dituzten aldagai nagusiak direla monotonia, ohikeria eta maitasun-harreman batek duen xarma berreskuratu nahi izatea. Emakume bat desleiala denean, honako jarrera hauek izan ohi ditu: motiborik gabeko alaitasuna; isekari egon ohi da; axolagabetasuna adierazten du harremanak porrot egitean; maizago ateratzen da lagunekin; ez du izaten bikotekidearekin sexu-harremanak izateko gogorik edo hura arbuiazen du; lanera berandu iristen da eta oso kezkatuta egoten da eder eta apain egoteagatik.

Gizonetzkoek dagokienez, desleial izatera bultzatu ohi dituen aldagai nagusia sexua izateko nahia izaten da. Gizon bat desleiala denean, honako jarrera hauek izan ohi ditu: ez da bikotekidearekin komunikatzen eta badirudi ez zaiola axola; ez du komentatzen egiten duena; dei eta mezu misteriotsuak jasotzen ditu; ez da ohi-ko orduan etxeratzen; maiz ateratzen da lagunekin; lehen baino gehiago zaintzen du bere janzeria; lehen baino gehiago arduratzen da bere itxura fisikoaz eta, ondorioz, dietak eta ariketa fisikoa egiten ditu; aitzakiak jartzen ditu etxean ez egoteko; lehen menperatzen ez zituen gaiez hitz egiten du; bat-bateko gustu-aldaketak izaten ditu; gezurretan ari dela esatea iraintzat hartzen du; ez du sexurik nahi izaten emazte zein bikotekide finkoarekin; zenbaitetan lehen baino samurrago aritzen da eta justifikaziorik gabeko gastu handiak izaten ditu.

Gaiarekin amaitzeko, komenigarria da gogoraraztea gizartean «moral bikoi-tza» dagoela gizon eta emakumeen desleialtasunari dagokionez. Izan ere, ez dira berdin ikusten gizon eta emakume desleialak: gizonetzkoen kasuan, «gizontasunaren

zati» omen da desleialtasuna eta arrakastaren adierazgarritzat hartu ohi da. Emakumezkoen desleialtasuna, oster, printzipiorik ezarekin, traizioarekin eta promiskuitatearekin erlazionatzen da. Horren ondorioz, emakume desleialak gizonak baino errudunago sentitu ohi dira eta gehiagotan aitortzen diote desleialtasuna bikotekideari.

9.3.4. *Desleialtasunaren ondorioak*

Desleialtasuna hiru pertsonen artean garatzen den harremana da. Batetik, desleiala; bestetik, haren maitalea eta, azkenik, desleialtasuna sufritu duen pertsona. Hiru pertsona horiek pairatzen dituzte desleialtasunaren emoziozko ondorio positibo eta negatiboak. Ondoren ondorio horiek izango dira hizpide.

- *Desleiala*: desleiala desleialtasunaren zati aktiboa da, bera izan baita, amodiozko konpromiso bat izanik, beste harreman bat hasi duena. Horren ondorioz, pertsona horrek izan ohi dituen sentimendu nagusiak dira errua, lotsa eta beldurra. Hiru sentimendu horien artean, errua da nagusi. Izan ere, desleialak erru-sentimendua izaten du bikotekideari eta/edo bere lagun, lankide, senide eta antzekoei gezurra esan behar dien bakoitzean bere ohitura-aldaketak, atzerapenak edo ez-egoteak justifikatzeko. Erru-sentimendua areagotu egiten da seme-alabak daudenean, batez ere desleialtasunaren ondorioz bikote-harremana eten egiten bada. Erru-sentimenduaz gain, desleialak lotsa ere senti dezake desleialtasunak banantzea edo dibortzioa dakarrenean (ikus 11. kapitulua). Izan ere, lotsa izan dezake bera izan delako «huts egin duena». Azkenik, desleiala beldurrez egon ohi da. Batetik, bikotekidea desleialtasunaz jabetu aurretik, harrapatuko ote duten beldur. Bestetik, behin bikotekidea desleialtasunaz jabetu eta gero, bikotekidearen eta maitalearen erantzunaren beldur. Hala ere, desleialak hartzen badu desleialtasuna bere baitan zein bikotekidearekin zituen arazoak azaleratzeko aukera eman dion egoeratzat, egonkortasun emozionala bilatuko du. Egonkortasun hori bi modutan lortu ahal izango du. Batetik, bikotekidearekin duen harremana modu osasungarrian etenez edo, bestetik, bikotekideari balio handiagoa eman eta harekiko harremana salbatzen saiatuz. Bata ala bestea aukeratuta ere, litekeena da berriz ez erabiltzea desleialtasuna emoziozko arazoak bideratzeko. Izan ere, pertsonak desleialtasunaren ondorioez jabetu eta bere sexu jakin-mina asebeteta izanik, bere buruan konfiantza handiagoa izan eta sentiberago eta maitagarriago bihur daiteke bai bere buruarekiko, bai eta inguruko pertsonerekiko ere.
- *Maitalea*: maitalea ere desleialtasunaren zati aktiboa da eta desleialaren antzera, beldur izaten da. Batetik, jendeak hartaz pentsatuko duenaren beldur, eta bestetik, desleialtasun-harremana hausteak berarengan izango duen frustrazioaren beldur. Hori ez ezik, erabilia izan delako sentimendua ere izan dezake eta horrek haserre bizia ekar diezaioke. Haserre bizia

agertzen denean, zenbaitetan jokabide oldarkorrak erabil ditzake maitale ohiaren eta haren bikotekidearen aurka. Haserre biaz gain, oinazea senti dezake eta horrek jokabide suntsitzaileak ekar ditzake. Besteak beste, mendekotasunak, gaixotasun psikosomatikoak eta anorexia, bulimia edo antzeko elikadura-nahasteak. Hala ere, maitaleak desleialtasuna bizi-esperientziatzat hartzen badu, indartuta sentituko da, bere burua gehiago balioetsiko du, argiago izango du zein den berak merezi duen bikotekide mota eta bilatuko du harreman egonkor eta zintzo bat.

- *Bikotekidea*: bikotekidea da desleialtasunaren zati pasiboa, bera baita traizioa pairatu duena. Pertsona horrengan desleialtasunak honako ondorio hauek ditu: batetik, galdu egin ohi du bikotekidearekiko zuen konfiantza, bai eta bere buruarekikoa ere. Izan ere, bere buruari bota ohi dio egoeraren errua eta etengabe pentsatzen du zertan huts egin duen. Bestalde, abandonatuta gelditzearen beldur izan ohi da. Gainera, lotsa eta jeloskortasun-sentimenduak izan ditzake. Hori guztia ez ezik, haserre bizia ere senti dezake. Maitalearen kasuan gertatzen den moduan, bikotekidearengan haserre biziak zenbaitetan ondorio gisa izan ditzake jokabide oldarkorrak bikotekidearen eta haren maitalearen aurka. Azkenik, oinazea senti dezake eta horrek jokabide suntsitzaileak ekar diezazkioke. Besteak beste, mendekotasunak, gaixotasun psikosomatikoak eta elikadura-nahasteak. Hala ere, bikotekidea gai bada desleialari, maitaleari eta bere buruari barkatzeko, helduago sentitu, bere burua gehiago balioetsi eta gai ikusiko du bikoteki-dearekin beste harreman bat hasteko.

noticiasdenavarra.com

| INICIO | VECINOS | POLÍTICA | SOCIEDAD | OCIO Y CULTURA | OSASUNA | OPINIÓN

Deportes | Economía | **Mundo** | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más...

[Inicio](#) > [Mundo](#)

MUNDO | COLOMBIA

Una estudiante de enfermería asesina a un bebé

Creía que era el hijo que su marido había tenido con su amante

Viernes, 15 de Octubre de 2010 - Actualizado a las 16:41h.

9.5. irudia. Batzuetan desleialtasuna pairatzen dutenek oso jokabide oldarkorrak erabil ditzakete (iturria: www.noticiasdenavarra.com).

9.3.5. *Nola gainditu desleialtasuna*

Desleialtasuna gertakari latza izan ohi da eta zaila izaten da hura gainditzea. Hala, pertsona batzuek ezin izaten dute desleialtasuna barkatu eta gainditu eta harremana eteten dute. Pertsona horiek une gogorrak pasatu behar izaten dituzte bizitza bikotekidea gabe berrantolatu arte. Izan ere, une latzak pasarazi dizkieten arren, une atseginak ere izan dituzte harekin.

Beste batzuek, berriz, erabakitzen dute bikotekidearekin zituzten konpromisoak berrikusi, baldintza berriak ezarri eta gertakaria ahaztea eta horri esker desleialtasuna gainditzea lortzen dute. Hala ere, badira desleialtasuna gainditzen lagun dezaketen hainbat aldagai. Ondoren, horiek izango dira hizpide.

- *Komunikazioa*: desleialtasunak ekar ditzakeen ondorioei aurre egiteko ezinbestekoa da bikotekidearekin komunikazio irekia izatea. Izan ere, gaiaz hitz egin behar da emozio-intimitatea berreskuratzeko. Komunikazio horretan zehar bikote-harremana aztertu eta argitu daitezke zein diren harremana gogobetegarria ez izatea ekarri duten aldagaiak. Hala, bikotekideek jakin ahal izango dute harremanarekin jarraitu ala ez.
- *Lasaitasuna*: nahiz eta egoera latza izan, garrantzitsua da lasai egotea eta ez hartzea pentsatu gabeko erabakirik.
- *Entzun*: bikotekidea desleial izan dela jakiten baduzu, isildu, itxaron eta entzun hark esan behar dizuna. Berria izan bezain laster galdezka hasten bazara, gezurra erantzungo dizu.
- *Harremana salba daiteke*: saiatu pentsatzen harremana salba daitekeela eta maitalea dagoeneko kanpoan geratu den pertsonaia dela.
- *Ez hartu biktima-rola*. Izan ere, harremanak porrot egitea bi bikotekideen ardura da.
- *Hausnarketa*: garrantzitsua da bikotekideek hausnartzea ea bikote-harremaren oinarriek —maitasunak, konfiantzak eta egonkortasunak, alegia— baliagarri izaten jarraitzen duten ala ez.
- *Ahaztu*: bikote-harremanarekin jarraitzea erabakitzen bada, gertakaria ahazten saiatu behar da. Hala, ez zaio desleialari gogorarazi behar egindakoa. Pertsona ez bada horretarako gai, agian hobe da harremana etetea.
- *Laguntza profesionala*: zenbaitetan lagungarri izaten da laguntza profesionala harremanarekin jarraitzeko.

9.3.6. *Nola ekidin desleialtasuna*

Adituek diotenaren arabera, desleialtasuna ekidingarria da. Izan ere, desleialtasuna ekiditeko zenbait aholku ematen dituzte, ondoren azalduko direnak.

- *Komunikazioa*: bikotekidearekin behar bezala komunikatzea oso garrantzitsua da desleialtasuna ekiditeko. Izan ere, aipatu dugun moduan, desleialtasuna bikote-harremanean gertatzen den krisialdiren baten ondorio izan ohi da eta, ildo horretatik, bikotekidearekiko komunikazio egokia ezinbestekoa izaten da halako krisialdiak gainditzeko.
- *Monotonia ekidin*: 9.3.2. atalean ikusi dugun moduan, monotonia izaten da desleial izateko arrazoietakoa bat. Ondorioz, bikotekideek monotonia saihesten badute, zailagoa izango da bikote-harremanean desleialtasuna agertzea.
- *Alaitasuna*: garrantzitsua da bikotekidearen aurrean alai egotea, nahiz eta batzuetan gogorra izan daitekeen. Kopetilun bagaude, errazagoa izango da gure bikotekidea desleial izatea.
- *Zintzotasuna*: pertsonak zintzo jokatu behar du bai bere buruarekin, bai eta besteekin ere. Hori lortzen bada, errazagoa izango da bikote-harremana gogobetegarria izatea.
- *Ondo ezagutu*: bikotekideek saiatu behar dute elkar ondo ezagutzen. Izan ere, garrantzitsua da jakitea zein diren bikotekidearen gustuak, nortasuna, desioak eta antzekoak.
- *Maitasuna adierazi*: garrantzitsua da, baita ere, bikotekideek elkarri adieraztea zein garrantzitsua den bata bestearen bizitzan eta zenbat maite duten elkar.
- *Denbora eta arreta*: bikotekideek saiatu behar dute elkarri denbora eta arreta eskaintzen.
- *Hizpideak*: garrantzitsua da bikotekideek haientzako interesa duten gai komunak bilatzea beti ez egoteko etxeaz eta familiaz hitz egiten.
- *Intimitatea*: bikotekideek intimitate-uneak behar dituzte eta horiek izaten saiatu behar dute.
- *Adeitasuna*: ez da ahaztu behar bikotekidearekiko adeitasuna.
- *Harremana berraztertu*: harremana ondo joan dadin eta desleialtasunik gerta ez dadin, garrantzitsua da ere bikotekideek tarteka harremana berraztertu eta horren oinarri diren akordioak berritzea.
- *Berraztertu zer nahi den eta nola lortu nahi den*: garrantzitsua da bikotekideek etengabe berraztertzea zer lortu nahi duten harremanarekin, bai eta nola lortu nahi duten ere.
- *Barkamena*: garrantzitsua da barkatzen jakitea, ez bakarrik harremana salbatzeko. Izan ere, barkatzen dakien pertsonak adierazten du heldua, sentibera eta baliotsua dela.

9.4. SEXUALITATEA

Atal honetan helduaroako eta zahartzaroako sexu-harremanez arituko gara. Lehenik eta behin deskribatuko dugu helduaroako sexualitatea eta, ondoren, beste hainbeste egingo dugu zahartzaroakoarekin.

9.4.1. Sexualitatea helduaroan

Helduaroan sexualitateak hiru funtzio ditu. Alde batetik, sexualitatearen bidez bikotekideek gozamina lortzen dute. Bestetik, sexualitatearen bidez maite den pertsonarekin intimitatea eta afektua partekatzen dira. Gainera, sexu ezberdineko bikotekideen arteko harremanek ugaltzeko balio izaten dute. Azter ditzagun funtzio horiek banan-banan.

1. Gozamen sexuala

Gozamen sexuala hiru modutan lor daiteke. Batetik, sexu-harremanen bitartez. Bestetik, fantasia sexualen bitartez eta, azkenik, masturbazioaren bitartez. Ondoren hiru modu horiek aztertuko dira, hurrenez hurren.

Sexu-harremanei dagokienez, helduaroan gizakiek bikotekidea bilatzen dute sexualitatearen alde garrantzitsu bat den gozamen sexualaren beharra asetzeko asmoz. Behin aurkitu eta gero, bikote asko elkarrekin bizitzen jartzen dira beren egoera legezatu aurretik. Haietarik batzuk izatezko bikote gisa gelditzen dira. Beste batzuk, berriz, epaitegitik eta/edo elizatik pasatzen dira egoera legezatzeko. Bikote-harreman horien barnean gertatzen dira, batez ere, helduaroako harreman sexualak. Batez beste, bikoteek astean bizpahiru aldiz izaten dituzte harreman sexualak, baina, eskuarki, maiztasun hori murriztu egiten da elkarbizitza-urteak pasatu ahala. Gertakari horren arrazoiak asko izan daitezke. Besteak beste, harreman sexuala izateko garaian betikotasunean erortzea (astebururako uztea, kasu); topaketa sexualak aberastuko lituzkeen aldaketarik ez izatea (jokaleku berri bat, egoera bereziak, etab.); denborarik eza, etab. Ondoren, sexu-harreman hetero-sexualak eta homosexualak aztertuko ditugu.

Sexu-harreman heterosexualak: gure gizartean orain arte gizonezkoak izan dira gehienetan harreman heterosexualetan inizatiba izan dutenak, beren nahia argi azalduz. Gero eta gehiago dira inizatiba hartzen duten emakumezkoak, baina, eskuarki, erabiltzen dituzten bideak ez dira gizonezkoenak bezain agerikoak (adibidez, iradoki egiten dute zuzenean galdetu beharrean).

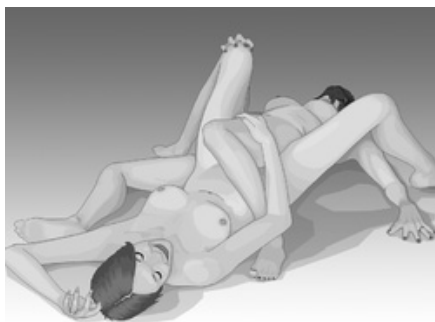
Jokabide sexualak egitera bultzatzen dituzten estimuluak aukeratzeko garaian, aldea dago sexuaren arabera. Gizonezkoak aski du sexualki desiratua dela jakitearekin. Emakumezkoak, berriz, eskuarki, sexualki desiratua izatea baino gehiago behar izaten du. Hau da, gizonezkoak berarekiko duen interesak sexu hutsa gainditzeko duela jakin behar du. Horren ondorioz, emakumezkoek behar

izaten dute gizonezkoek balioesten dituztela agerian uzten duten jarduerak egitea (afaltzera joatea, adibidez).

Hasierako jokorik arruntenak hauek izaten dira: kitzikadurarekin areagotuz doazen muxu goxo eta laburrak eta laztanak. Hala ere, emakumezko askok uste du gizonezkoek joko horiei arreta gutxi jartzen dietela. Sexu-jarduerai dagokienez, mingainarekin genitalak laztantzea da bikotekideek gehien atsegin duten jardueretako bat. Batzuetan jarduera horren bitartez lortzen da orgasmoa. Beste batzuetan, oster, larrua jotzen da. Larrua jotzeko posterei dagokienez, badirudi gustukoenak betikoak izaten jarraitzen dutela: emakumezkoa gainean eta gizonezkoa azpian eta alderantziz. Hala ere, gehienek diote gustatuko litzaiekeela beste postura batzuk probatzea. Azkenik, orgasmoaren osteko jarduerak aldatu egiten dira sexuaren arabera: gizonezkoek lo egin nahi izaten dute; emakumezkoek, berriz, nahiago izaten dute besarkatuak eta laztanduak izan.

Sexu-harreman homosexualak: sexu-harreman homosexualak bi motatakoak izan daitezke. Batetik, lesbiarrak edo emakumezkoen artekoak eta, bestetik, gayak edo gizonen artekoak. Atal honetan bi harreman horiek aztertuko dira hurrenez hurren.

Sexu-harreman lesbiarretan parte hartzen duten emakumezkoek gustukoak dituzte muxuak, besarkadak, laztanak eta bularren estimulazioaren antzeko jolas erotikoak genitaletara pasatu aurretik. Genitalei dagokienez, gehien atsegin dituzten jarduerak honako hauek dira: ahozko sexua edo *cunnilingus* delakoa, elkarrekiko masturbazioa eta *tribadismoa*; hau da, 9.6. irudian ikusten den moduan, emakumezkoak elkartu eta pelbisa mugituz, elkarren artean igurztea klitoria estimulatzeke. Azkenik, aipatu behar da emakume gutxi direla gozamen sexuala lortzeko bibragailuak, kontsolagailuak eta antzekoak erabiltzen dituztenak.



9.6. irudia. Tribadismoa (marrazkia: www.wikipedia.org).

Sexu-harreman gayei dagokienez, horietan parte hartzen duten gizonek gustukoak dituzte musuak, besarkadak eta laztanak, bereziki genitaletan eta zakilaren puntan. Oso gustukoa dute titi-tontorrek ahoz zein eskuz igurztea ere. Sexu-jardue-

rarik ohikoenak felazioa eta uzkiko koitoa dira, eta gustatzen zaie horietan rola aldatzea.

Arestian aipatu dugun moduan, gozamen sexuala sexu-harremanen bitartez ez ezik, fantasia sexualen bitartez ere lortu daiteke. Fantasia sexualak sexuaren arabera aldatu egiten dira. Dirudienez, harreman sexualak dirauen bitartean, gizonezkoak emakumezkoak baino fantasia gehiago izaten du, eta ez da emakumea bezainbeste oharkabetzen. Gizonezkoen fantasiak inoiz bizi izan ez dituzten edo inoiz biziko ez dituzten egoeretan oinarritzen dira. Arruntenak dira, pertsonaia ospetsu batekin larrua jotzea, «izugarritzkoa» den pertsona batek sexualki desiratzea eta menpean hartzea, jarduera sadomasokistak, jarduera homosexualak, sexua taldean (orgiak), etab. Emakumezkoaren fantasiak, berriz, bikotekide ohi edo nolabaiteko erakarpena senti dezakeen ezagun edo pertsona batekiko sexu-harremanetan oinarritu ohi dira eta, alde horretatik, gizonezkoen fantasiak baino intimistagoak dira. Hala ere, oso maiteminduta badago, ez du fantasiarik behar izaten. Dirudienez, horren arrazoia honako hau da: gizonezkoek fantasiak sexu-estimulazio motatzat hartzen dituzte, baina emakumezkoek fantasiak desleialtasunaren islatzat hartzen omen dituzte.

Azkenik, masturbazioa dugu sexu-gozamena lortzeko hirugarren modua. Eskuarki, gizonezkoetan emakumezkoetan baino gehiagotan gertatzen da, nahiz eta bikotekidearekin sexu-harreman gogobetegarriak izan. Haien ustez, masturbazioa ez dago erlazionatuta bikotekidearekiko interesa murriztearekin. Askorentzat, aldiz, bikotekidearekiko harremanen interesa mantentzeko tresna da. Masturbatzeko tresna ugari dagoen arren —bibragailuak, kasu—, pertsona gehienek nahiago izaten dituzte teknika tradizionalak —genitalak eskuz igurztea—. Masturbatzeko modu ezberdinak daude. Esate baterako, elkar masturbatzea oso sexu-jarduera osasungarria eta atsegina da. Bikotekidearen aurrean norbera estimulatzeko da beste masturbazio mota bat. Horren bitartez, norbera kitzikatzeaz gainera, baliagarria da bikotekideak besteak gozamena lortzeko zer behar duen ezagutzeko.

2. Intimitatea eta afektua

Esan bezala, sexualitatea intimitatea eta afektua partekatzeko bide bat ere bada. Bestearen presentziak, haren beroak, hurbiltasunak, maitatuak garela sentitzeak eta abarrek bikotekideen autoestimua areagotzen dute. Azken finean, sexu-harremanak komunikatzeko modu bat ere badira, eta komunikazio hori positiboa da bikotekideentzat.

3. Ugalketa

Sexu-harremanen bidez, seme-alabak sor daitezke. Ernaldu eta gero, haurdunaldian zehar, zelula zena gizaki izatera iristen da, baina horrek ez du zerikusirik helduaroaren garapenarekin. Haurdunaldiak eta gurasotasunak dituzten ondorio psikologiko zein fisikoak hurrengo kapituluan aztertuko direnez, ez ditugu hemen

jorratuko. Hori bai: gogoan izan ugalketarik nahi ez bada, neurriak hartu behar direla.

9.4.2. Sexualitatea zahartzaroan

Pertsona zaharren sexualitateari buruzko ezagutza zientifikoa XX. mendearen hasieran garatu zen Kinsey eta bere lankideen ikerketei esker (Kinsey, Pomery eta Martin, 1948, 1953). Ikerketa horien ondorioa izan zen adinarekin jaitsi egiten direla sexualitatearekiko interesa eta sexu-jarduera. Egun, zahartzaroaren sexualitateari buruzko ikerketa gutxi daude eta ondorioak arestian aipaturikoaren antzekoak dira. Hala ere, asko dira egungo gizartean zaharren sexualitateari buruzko estereotipoak, adibidez, adinekoek plazera sentitzeko gaitasunik ez dutela; zaharrek ez dutela sexu-erakarpenik; sexu-funtzionamendu onena gaztaroan gertatzen dela eta zahartzaroan gaitasun hori jaitsi egiten dela eta abar.

3. eta 4. kapituluetan ikusi dugun moduan, zahartzapenak sexualitatean eragina izan dezaketen aldaketak ekartzen ditu. Hala ere zahartzaroan sexualitatearekiko interesa eta sexu-jarduerak izateko aukera dago. Koitoa eta antzeko sexu-jardueren maiztasuna urritu arren, beste jarduera batzuk mantendu eta gehitu egin daitezke, bereziki ukimenezko estimulazioarekin zerikusia dutenak. Besteak beste, laztanak eta igurtziak. Sexu-harremanetan jartzen den pasioa ere urritu daiteke, baina laztanak eta goxotasuna areagotu egiten dira. Gainera, sexu-harremanak oso mesedegarriak izaten dira, segurtasun eta autoestimuantzat onuragarri izateaz gain, zahartzen laguntzen dutelako.

9.5. ARIKETAK

9.5.1. Osatu honako taula hau zure esperientzia oinarrituz eta kapituluaren zehar azaldutakoa kontuan izanik:

SEXUALITATEAREN FUNTZIOAK				
Gozamen sexuala			Intimitatea	Ugalketa
Sexu-harremanak	Fantasiak	Masturbazioa		

9.5.2. Ikusi film edo serie bat eta deskribatu pertsonaien arteko harremanak (atxikimendua, maitasun- zein adiskidetasun-harremanak, desleialtasuna, sexualitatea, etab.)

9.6. AUTOEBALUAZIOA

1. Azaldu ezazu atxikimendua helduaroan aztertzeko eta deskribatzeko izaten diren zailtasunak.
2. Atxikimenduak haurtzaroan, nerabezaroan eta helduaroan dituen alde komunak.
3. Haurtzaroan, nerabezaroan eta helduaroan garatzen diren atxikimendu-harremanen arteko ezberdintasunak.
4. Atxikimendua guraso garenean.
5. Maitemintzearen ezaugarriak.
6. Deskribatu maitemintzearen hiru osagaiak.

7. Azaldu maitemintzeko arrazoiei buruz dauden teoriak.
8. Maitemintzea erraztu dezaketen egoerak.
9. Zer hiru eratan amaitu daiteke maitemintzea?
10. Azaldu Sternbergen teoria triangeluarraren planteamendu nagusia.
11. Azaldu zertan den Sternbergekin deskribatutako maitasun mota bakoitza eta jarri adibide bana.
12. Azaldu maitasuna galtzea zein egoeratan izan daitekeen mesedegarria.
13. Azaldu maitasuna galtzeak zer ondorio positibo ekar ditzakeen.
14. Deskriba itzazu laburki bi desleialtasun motak.
15. Aipa itzazu desleial izateko arrazoiak.
16. Desleialtasunaren seinaleak emakumezkoengan eta gizonezkoengan.
17. Desleialtasunaren ondorioak desleial izan den pertsonarentzat, bikotekidea-
rentzat eta maitalearentzat.
18. Azaldu laburki desleialtasuna gainditzeko moduak.
19. Azaldu laburki desleialtasuna ekiditeko moduak.
20. Azal itzazu laburki sexualitatearen hiru funtzioak.
21. Azal itzazu helduaroko sexu-harreman heterosexualak.
22. Azal itzazu helduaroko sexu-harreman lesbiarrak.
23. Fantasia sexualak.
24. Masturbazioa.
25. Sexualitatea zahartzaroan.

10. Familia-harremanak

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Zalantzarik gabe, familia bat osatzeak izugarrizko eragina du helduaroaren eta zahartzaroaren garapenean. Kapitulu honetan gai horren inguruan arituko gara. Lehenik eta behin, bikotekidea hautatzeari buruz jardungo dugu. Ondoren, ezkontzaz edo bizikidetasunaz arituko gara. Jarraian, gurasotasuna izango dugu hizpide. Jorratuko dugun laugarren gaia seme-alabak handitzen diren aroa izango da eta ondoren aztertuko dugu zer gertatu ohi den gurasoak zahartzen direnean. Horren ostean, *kabi hutsa* eta *kabi betea* fenomenoak azalduko ditugu. Hurrengo gaia aitona edo amona bihurtzeari dagokio. Ondoren, familia-eremuan gertatzen den indarkeriaz hitz egingo dugu eta, azkenik, bakarrik bizitzeari buruz arituko gara.

10.1. BIKOTEKIDEA HAUTATZEA

Bikotekidea aukeratzea prozesu interesgarria da horretan ari den edonorentzat. Garai batean eta oraindik ere bai munduko bazter batzuetan, ordea, familiak aukeratzen zuen bikotekidea eta, ondorioz, pertsonak ez zuen horretan zeresan handirik (Xiahoe eta Whytem 1998 *in* Schaie eta Willis, 2003). Hala, uste zen bikote-harremanean maitasunak ez zuela inongo garrantzirik eta, gainera, arriskutsua zela, maitemindutakoek ez zituztelako kontuan izaten beren harremanak izan zitzakeen ondorio ekonomiko, politiko eta sozialak (Xiahoe eta Whytem 1998 *in* Schaie eta Willis, 2003). Egun, gehienetan norberak aukeratzen du bikotekidea. Bikotea aukeratzeari buruzko hainbat teoria daude. Horietako batzuen arabera (besteak beste, Mursteinena (1987), 9. kapituluaz aztertutako dena), bikotea aukeratzeko prozesua bikotekide izan daitezkeen hautagaien artean onartezinak baztertzeko dituzten zenbait iruzkin aplikatzean datza.

Adams-ek (1979 *in* Schaie eta Willis, 2003), ostera, beste teoria mota bat proposatu zuen. Arreta jarri zuen bikotekideen artean lotura afektiboa garatzen zen prozesuan, honako eredu hau proposatuz:

- Lehenik eta behin, ezkontzarekiko erakargarritasuna aipatu zuen; hau da, pertsonak kontzienteki ezkondu nahi izaten du.
- Hurbiltasuna: pertsonarengandik hurbil egotea.

- Hasierako erakargarritasuna, azaleko jokabide hauetan oinarritzen dena: gizartekoitasuna, harremanak izateko trebetasuna, interes eta gaitasunei dagokien antzekotasuna, itxura eta erakargarritasun fisikoa eta norberak duen bikotekide-irudi idealarekin duen antzekotasuna.
- Erakargarritasuna mantentzea, besteak beste, honako hauen bitartez: beste pertsonen bikotearekiko duten erantzuna (haiek bikotetzat hartzea), intimitatea (bikotekideari irekitzea, konfiantza osoa adieraztea) eta komunikazio ona (bikotekidearekin eroso sentitzea).
- Konpromisoa eta intimitatea, lotura afektiboa sortuz.
- Erakargarritasun sakona, honako hauen bitartez areagotu daitekeena: bate-tik, bi pertsonen balioen arteko antzekotasuna; bestetik, gaitasun-sentimenduak konpentsatzea eta, azkenik, bikotekidearengan erakargarritasunean, emoziozko heldutasunean, autoestimuan, arrazan, talde etnikoan, erlijioan eta antzeko gaietan antzekotasunak hautematea.
- Erabakitzea noiz den ezkontzeko unerik egokiena.
- Ezkontzea.

Teoria honek duen arazo nagusia da aldeztu duela pertsonen azken helburua ezkontza dela. Baina, jakina denez, egun gero eta gehiago dira ez ezkontzeko erabakia hartzen duten bikoteak. Beste batzuk, oster, bat-batean ezkontzen dira haurdunaldi bat edo antzeko gertakariak direla medio. Beste batzuek erabakia atzera dezakete guraso baten heriotza, langabezia eta antzeko gertakarien ondorioz. Beraz, ezin da esan bikote guztiek Adamsen ereduari jarraitzen diotenik (Schaie eta Willis, 2003).

10.2. EZKONTZA EDO BIZIKIDETASUNA

Ezkontzaz edo bizikidetasunaz hitz egiten dugunean, ezkondu zein ezkondu gabe dauden sexu ezberdineko zein bereko bi pertsonen arteko bizikidetzak afektibo eta sexualaz hitz egingo dugu. Bizikideek elkarrekiko bizitza-proiektu iraunkorra nahi dute; kidetasun-sentimendu sendoak dituzte; konpromiso pertsonalak garatu dituzte eta intimitate-, elkarrekikotasun- eta mendekotasun-harreman estuak sortu dituzte.

Ezkontzak zein bizikidetzak izugarritzko eragina du gizabanakoaren harremanetan, norberaren irudian, eskema kognitiboetan eta nortasunean. Hori dela medio, harreman sozialen mailan helduaroako gertaerarik nagusietakotzat hartu izan da.

Brim-en arabera, (1968 *in* Blanco, 1998) ezkontza litzateke helduaroan ondorioz erabakigarrienak dituen gertakaria: ziur asko, senar-emazteen arteko harremana izango da helduen bizitzan eraginik handienekoa eta eskari sozialak sorrarazten dituzten iturrietatik garrantzitsuena. Eskari horiek, oro har, honela labur ditza-kegu:

- Familia-arlotik kanpo harreman intimoak sortu beharra.
- Bikotekideen aburuz egokiak diren sexu-rolen arabera jokabideak erabiltzea.
- Elkarrekiko itxaropenak betetzea.
- Arazo pertsonalen (sexualitatea, pertsona arteko harremanak), familiaren (zenbat seme-alaba, noiz, nola hezi, etab.) edo eguneroko bizitzako gaien inguruan erabaki garrantzitsuak hartu beharra.

Nahiz eta ezkontza oso garrantzitsua izan, ikerketa eta lan gutxi egin dira gaiaren inguruan eta are eta gutxiago psikologiaren alorrean. Hala ere, Doherty eta Jacobson-en (1982 *in* Blanco, 1998) aburuz, honako termino hauetan egin daiteke ezkontzari buruzko egungo diagnostikoa:

- a) Garai batean ezkontideen gainera zegoen instituziotzat hartzen zen ezkontza. Egun, oster, konpainia, intimitatea, euskarria, adiskidetasuna eta gogobetetasun iturritzat hartzen dira ezkontza eta familiarteko bizitza.
- b) Nahiz eta egun ezkontzeko adina atzeratu, esan daiteke ezkontza edo elkarbizitza gertakizun ia unibertsala dela.
- c) Gero eta gehiago dira seme-alabarik ez izatea erabakitzen duten bikoteak.
- d) Bikoteek gero eta beranduago izaten dituzte seme-alabak, eta gainera, gero eta gutxiago. Alde horretatik, bikotearen elkarbizitzaren aroa areagotu egiten da.
- e) Badirudi dibortzioak eta banantzeak aldatu egiten dutela helduaroko esperientzia.
- f) Bikote eta ezkontza homosexualak gero eta ugariagoak dira; ondorioz, teorialariek kontuan izan beharko dituzte aurrerantz.



10.1. irudia. Garai bateko ezkontzak eta gaur egungoak oso ezberdinak dira (argazkia: ezezaguna).

Beraz, egun, ezkontza batez ere konpainia, intimitate eta adiskidetasun-iturritzat eta norberaren garapenerako baliagarritzat hartzen da. Ikuskera hori asko urruntzen da ezkontzaren ikusmolde tradizionaletik. Hartan ezkontzaren ardatz nagusiak ziren bikotekide bakoitzak bere generoaren arabera zituen eginbeharrak. Hala, gizonezkoa zen «familiaburua», hura baitzen etxera euskarri ekonomikoa ekartzen zuen bakarra. Gizonezkoari egozten zitzaion autoritate gorena eta bakarra, eta botere osoa zuen familiako beste kideen gain. Familia horiek honela funtzionatzen zuten: emakumezkoak seme-alabak, sexua, obediencia eta begirunea ematen zituen babeslekuaren eta janaren truke. Alde horretatik, esan daiteke ezkontza mota horretan botere/mendekotasun harremanak gertatzen zirela (Blanco, 1998).

Gaur egun gauzak aldatzen hasi dira. Izan ere, egun ezkontza loturik dago senar-emazteen rolen ikusmolde eta adierazpen berri batetik eratorritako itxaropen eta eskariei. Hala, arestian aipatu dugun moduan, ezkontzan bilatzen da euskarri emozionala, intimitatea, familiaren planifikazioan kontsulta eta negoziazioa eta seme-alaben heziketan elkarri laguntzea.

Ezkontzaren ikusmolde berri hori garapen soziohistoriko baten ondorioz gertatu da, besteak beste honako arrazoi hauengatik (Blanco, 1998): bizi-itxaropena luzatzea, emakumezkoak lan-merkatuan sartu izana eta horretatik eratorri diren independentzia ekonomikoa eta lorpen legal eta sozialak, eta ideologia zaharkituak bertan behera utzi dituzten aurrerapen zientifikoak (antisorgailuak, kasu).

10.3. GURASOTASUNA

Bikotekideen arteko harremanek askotan gurasotasuna izaten dute ondorioztat. Atal honetan gurasotasuna izango dugu hizpide. Lehenik eta behin, gurasotasunak ekartzen dituen betebeharrak eta ondorioak aztertuko ditugu. Ondoren, guraso izateko motiboak izango ditugu hizpide. Hirugarrenik, guraso bakarren eta gurasordeen egoera aztertuko dugu. Eta, azkenik, guraso ez izateko motiboak.

10.3.1. Gurasotasunak ekartzen dituen betebeharrak eta ondorioak

Zalantzarik gabe, gurasotasuna da bizi-zikloan hartzen den konpromisorik garrantzitsuenetako bat, besteak beste honako betebeharrak berri hauek ekartzen baititu (Gutmann, 1975 in Blanco, 1998): seme-alaben zainketa; haien arduradun gorena izatea eta sentitzea; seme-alaben ongizatea bermatzeko bizimodua aldatzea (jar-duera sozialak murriztea, etxeko lanak ugaltzea eta antzekoak); seme-alabei segurtasun emozionala eta fisikoa eskaintzea; haiei babesa eta mantenua eskaintzea.

Betebehar horiei guztiei aurre egiteak maila askotako ondorioak ekartzen ditu. Hildagok eta Morenok (1995) diotenez, gurasotasunak aldaketak sortzen ditu gurasoengan, etxearen antolaketan, bikote-harremanean eta familiak beste pertsona

batzuekin dituen harremanetan eta etxetik kanpo egiten dituen jardueretan. Azter ditzagun banaka aldaketa horiek guztiak.

- a) Gurasoengan gertatzen diren aldaketa indibidualei dagokienez, zenbait motatakoak izan daitezke. Batzuek izaera iragankorra dute. Besteak beste, emakumezkoak haurdunaldian izaten dituen aldaketa fisikoak, jateko ohituretan izaten dituen aldaketak —apetak, adibidez—, usainekiko sentiberatasuna areagotzea, umore-aldaketak, maniak, nazkak, idortasuna, goragalea, bihotzerrea, logalea, loezina, bizkarreko mina, kloasma (azalean agertzen diren orbanak), zainbilduak eta edemak eta gernu-larrialdiak (gernu egiteko gogo handiagoa). Beste aldaketa batzuk, berriz, iraunkorrak dira. Horien artean, ordainak eta irabaziak ekartzen dituztenak bereiz ditzakegu. Ordainak ekartzen dituztenen artean, maila biologikoan eta psikologikoan gertatzen diren zenbait aldaketa ditugu. Aldaketa biologikoen artean ditugu haurdunaldiarekin, edoskitzearekin eta umearen hazkuntzarekin zerikusia duten behin betiko aldaketa fisikoak (bularra eta sabela bigundu eta ildoak agertzea, adibidez) eta fisiologikoak (besteak beste, metabolismo eta loaldi-aldaketak). Psikologikoen artean, berriz, honako hauek ditugu: askatasuna galtzea, izan ere, gurasoak pasatzen dira nahi zutena egitetik, umeak nahi edo behar duena egitera; kezka eta herstura areagotzea, bizi garen artean kezkatuko baikara gure seme-alabez. Irabaziak ekartzen dituzten aldaketek, oster, hiru alderekin dute zerikusia: atxikimendu-sentimendurekin, genero-identitatearekin eta autoestimuekin. Ondoren hiru horiek azalduko dira.

Atxikimendu-sentimenduari dagokionez, hasieratik garatzen dute gurasoek seme-alabarekiko atxikimendua. Helduaroko atxikimenduak ez bezala, seme-alabarekiko atxikimendua asimetrikoa da eta gurasoak harremanaren maila gorenean daude. Horrek, askotan, kezka eta herstura ekartzen dizkie, eta ohitu egin behar izaten dute. Gainera, umea zaindu eta hezteko ardura-sentimendua bizi izaten dute, eta beren ahaleginak sari gisa garapen ikusgarria duela ikustean, izugarritzko gogobetetzea sentitzen dute.

Identitateari dagokionez, gurasoek identitate-estatus berri bat eskuratzen dute. Alde batetik, bikote izatetik familia izatera pasatzen dira; bestetik, beren identitateari aita edo ama rola gehitzen diote, eta horrek izugarritzko garrantzia izango du.

Gurasoen genero-identitateari dagokionez, Hídalgo eta Morenok (1995) jasotzen dute rolen banaketa tradizionalen oinarritzen diren autore batzuen ustea, zeinaren arabera gurasotasunak amengan emakumezkoatasuna eta aitengan gizotasuna eta emakumezkoatasuna areagotuko baititu.

Autoestimua, aipatu behar da gurasotasunak autoestimua areagotzen duela. Hala ere, hori ez da hasieratik gertatzen. Izan ere, lehen asteetan umearen zainketan inplikazio handia duten gurasoen autoestimua urritu egin daiteke. Horren arrazoien artean, umearen zainketak eskatzen duen

dedikazioa (beste zenbait jarduera utzi behar izatea), lan horrek dituen zailtasunak (batez ere, umeak izaera zaila duenean) eta, aiten kasuan, rol adierazle edo espresibo bat bereganatzeak dakarren ahalegina ditugu.

Hala ere, denbora pasatu ahala, gehienetan gurasoek niaren pertzepzio aberatsagoa izaten dute ondorioztat. Praktika areagotzen denean eta gaitasun eta trebetasun gehiago garatzen direnean, seme-alabarekiko harremanak irabazi ugari ekarriko dizkie gurasoei, eta ondorioz, autoestimua gora egingo du. Laburbilduz, autoestimuan gertatzen diren aldaketa negatiboek ez dute asko irauten, eta merezi izaten dute geroago agertuko diren irabaziak kontuan hartzen baditugu.

- b) Etxearen antolaketan gertatzen diren aldaketak: lehenik, umea haztetik erarortzen diren gastuak ditugu (janaria, sehaska, pixoihalak, arropa, jostailuak, haurtzaindegia, etab.). Zenbaitetan, gastuak areagotzea eta diru-sarrerak murriztea batera gertatzen dira, emakumezkoak lanorduak murriztu edo lana uzten duelako.



10.2. Irudia. Umea hazteak gastu asko ekartzen ditu. Besteak beste, janaria, sehaska, arropak eta jostailuak (argazkia: L. Reizabal).

Horrekin erlazionaturik, gizonezko eta emakumezkoen roletan aldaketak gertatzen dira. Jarduera profesionalari dagokionez, adibidez, gurasotasunak eragin ezberdina du gizonezko eta emakumezkoen artean. Esan bezala, zenbaitetan emakumezkoek lanorduak murriztu edo lana uzten dute seme-alabak zaintzeko eta gehienetan haietaz ez ezik, etxeko lanez arduratzen dira ere; gizonezkoek, berriz, lanordu gehiago egiten dituzte beste diru-iturri bat izateko, eta horrek urritu egiten du gizonak familiarekin egoteko duen denbora.

Horren guztiaren ondorioz, zenbaitetan etxeko lanen banaketa rol tradizionalen arabera bihurtzen da, berdintasunean oinarritutako banaketa zuten bikoteetan barne. Egoera horrek askotan, emakumezkoengan gogobetetze eza sortzen du, betebeharren banaketa ez baitator bat haiek imajinatutakoarekin eta, alde horretatik, itxaropenen bortxaketa bat hautematen dute (etxeko lanak berdintasunean oinarrituz banatzea, gizona baten inplikazio altuagoarekin).

- c) Bikote-harremanean gertatzen diren aldaketak: gurasotasunak berekin darrak bi helduren arteko harreman batetik, zeharo menpekoea eta babesgabea den hirugarren pertsona bat barneratzen duen harreman baterako urratsa. Horren ondorioz, zenbait pertsonak sentitzen du bikoteekideak denbora gutxiago eskaintzen diola, afektu positiboko seinaleak murriztu egiten direla eta gatazkak areagotu egiten direla.

Horri etxearen antolaketan gertatzen diren aldaketak gehitzen badizkiogu, esan dezakegu gurasotasunak, baldin eta dakartzan eskari berriei behar bezalako erantzunik ematen ez bazaie, bikote-harremanean eragin kaltegarria izan dezakeela. Erantzun egokia ematen bazaie, berriz, bikotearen heldutasuna, oreka eta gogobetetzea erabat areagotuko dira.

Hala ere, batzuetan aldaketa negatiboak ez dira gurasotasunaren ondorio, denborak harremanean duen eraginaren emaitza baizik. Izan ere, aldaketa negatibo horiek bestela ere suertatuko ziren, bikote-harremanaren dinamikaren ondorioz. Hala ere, gurasotasunak aldaketa horiek azkartu eta areagotu egiten ditu. Argi dagoena zera da, harremana pobrea bada gurasotasunak ez duela bikote-harremana aberasten, kaskartze-prozesua areagotu baizik.

- d) Gurasotasunak familiak beste pertsona batzuekin dituen harremanetan eta etxetik kanpo egiten dituen jardueretan izan ditzakeen ondorioak hiru motatakoak izan daitezke. Alde batetik, hurbileko sare sozialak (familia, lagunak, etab.) bikoteari eskaintzen dion laguntza areagotu egiten da, lehen hilabeteetan bereziki. Bestalde, gehienetan beste sare sozial batekin hasten da harremanetan (umeen adinaren antzeko gurasoekin, haiekin kezka, gogobetetze eta esperientzia erkideak partekatzen baitira). Azkenik, bikoteak aisialdiko jardueretarako duen denbora murriztu egiten da, eta elkarrekin denbora pasatzeko era ere aldatu egiten da. Izan ere, orain elkarrekin pasatzen den denboraren ardatza etxeko jarduerak eta umearen zainketa dira.



10.3. irudia. Seme-alabak jaiotzen direnean, senideek, lagunek eta antzekoek eskaintzen diguten laguntza aregotu egiten da (argazkia: L. Reizabal).

Gurasotasunak ekartzen dituen ondorioak, oster, ez dira bikote guztietan berdin gertatzen. Zenbait aldagaik baldintzatzen dituzte ondorio horiek. Besteak beste, honako hauek (Hidalgo eta Moreno, 1995):

1. Haurdunaldia desiratua izan den ala ez: haurra desiratua denean, gurasoak prestatuta daude gertaera normatibo horri aurre egiteko (ikus 7. kapitulua). Nahi izan ez diren haurdunaldien kasuan, oster, gurasoak lehenik horretara egokitu behar dira eta ondoren umea eta hark dakartzan ondorio guztiak norberaren eskemetan eta harremanetan integratu behar izaten dituzte; horren ondorioz, gogorragoa izan daiteke aldaketei egokitzea.
2. Amatasunak ekartzen badu jarduera profesional oso baloratu bat uztea: emakumezkoak bere lana asko baloratzen bazuen (ondorio ekonomikoengatik ez ezik, ekartzen zituen harreman sozial, errealizazio eta antzekoengatik ere) litekeena da autoestimua eta gogobetetzea jaitea, babesgabe batekiko eragin-trukeak eta horrek ekartzen duen dedikazioak ez baitiote mesede handirik egingo. Ondorioz, ez da erraza izango gurasotasunaren ondorioei aurre egitea.
3. Umearen ezaugarriek ere badute eraginik. Haurrak izaera zaila badu, gogobetetzetik eza handiagoa izango da eta gurasotasunaren ondorioei aurre egitea zailagoa izango da.
4. Guraso bakoitzak txikitan izandako harreman motak ere izango du eraginik. Txikitan maitasunez tratatu eta atxikimendu-eredu ziurrak sortu bazituzten, gurasotasunaren ondorioak errazago gaindituko dituzte. Testuinguru hotz batean eta maitasun handirik gabe hazi baziren, berriz, litekeena da arazo handiagoak izatea gurasotasunaren ondorioei aurre egiteko.

5. Badirudi gurasotasunak bikote-harremanean duen eragina txikiagoa dela baldin eta gurasoak helduak badira eta denbora luzean elkarrekin bizitzen egon badira.

10.3.2. Guraso izateko motiboak

Gurasotasunak eskari eta aldaketa asko ekartzen dituen arren, bikote gehienek seme-alabak dituzte. Ingurune kultural eta azpikulturalen eta bikoteen izaeraren arabera aldatzen diren gurasotasunerako arrazoi sozial eta pertsonal ugari dago. Alde batetik, ezin dugu ahaztu gizarteak gurasotasuna bultzatzeko egiten duen presio sotila, seme-alabarik ez duten bikoteei zenbait kasutan estereotipo negatiboak egotzen baitzaizkie (berekoiak, moralgabeak, arduragabeak, etab.). Bestalde, bada gurasotasunari buruzko irudi erromantiko bat. Irudi horren arabera, gurasotasunak bikotearen garapenari eta finkotasunari laguntzen die. Gainera, gurasotasuna ezinbestekoa da espeziearen eta sistema sozialaren iraupenerako.

Baina badira beste motibazio batzuk ere. Hoffman eta Hoffman-ek (1973 *in* Blanco, 1998) gai horren inguruko errebisio sakon bat egin zuten, eta honako motibazio hauek aurkitu zituzten:

- a) Guraso izateak helduaren estatusa eta identitatea balioztatzen ditu.
- b) Seme-alaben bitartez, nolabaiteko hilezkortasuna lortzen da.
- c) Gurasotasuna zenbait balio aintzat hartzeko era bat da, hala nola altruismoa, oldarkortasunaren kontrola eta dedikazio soziala.
- d) Seme-alabek familia-taldea handitu eta familiaren baitan amodioa eta afektua areagotzen dituzte.
- e) Haurrak jatorrak eta atseginak dira.
- f) Haur bat izatea gauza sortzailea da, eta umea zaintzeak gaitasun- eta lorpen-sentimenduak areagotzen laguntzen du.
- g) Ume txikia gurasoen kontrolpean dago, eta kontrol hori erabiltzeko balio du.
- h) Guraso gehienek uste dute berena beste haurrak baino askoz ere ederra goa, azkarragoa, dela eta abar. Uste horrek gurasoengan lehiazko gogobetzea sor dezake.
- i) Haur bat izatea etorkizunerako eta, batez ere, gurasoak zahartzen direnerako, laguntza izan daiteke. Esan dezakegu azken motibazio hori herrialde industrializatuetan urritu egin dela, lurralde horietan guraso zaharrak zaintzea ez bailitzateke seme-alaben ardura izango.



10.4. irudia. Gurasotasunak ondorio asko ekartzen dituen arren, bikote gehienek hartzen dute guraso izateko erabakia, besteak beste haurrak zoragarriak direlako (argazkia: L. Reizabal)

Nahiz eta arestian aipatutako motibazio batzuk mantendu, badirudi gaur egun gure gizartean gurasotasunerako motibazioak aldatzen ari direla. Campbell, Townes eta Beach-ek 1982an (*in* Clemente, 1996) egindako ikerketa batean, honako hau aurkitu zuten:

1. Guraso izateko arrazoi ekonomiko eta kulturalak urritu egin dira eta, askotan, haien eraginaren norabidea aldatu egin da. Alde batetik, herrialde industrializatuetan, aurrerapen teknologikoaren ondorioz, langile gutxiago behar da. Bestetik, gizarte-segurantza eta gobernuek martxan jarritako beste zenbait programa dira zaharrez arduratzen direnak. Alde horretatik, seme-alabak jada ez dira guraso zaharrak zaintzeaz arduratzen.
2. Badirudi egun herrialde industrializatuetan gurasotasuna erabaki pertsonala dela eta seme-alabak izatera bultzatzen duten motiborik garrantzitsuenak honako hauek direla: batetik, beste gizaki batekin harreman estuak izateko nahia eta, bestetik, haren heziketan eta irakaskuntzan parte hartzeko nahia.

10.3.3. Guraso bakarrik eta gurasordeak

Atal honetan guraso bakarrez eta gurasordez arituko gara. Guraso bakarra da seme-alabekin bakarrik bizi eta haien heziketaz bakarrik arduratzen den pertsona. Egun, gero eta gehiago dira egoera horien adibideak. Esaterako, banandu den bikote bateko kidea, ama nerabea, haurra bakarrik izatea edo adopzioan hartzea erabaki duen emakumea edota alargun geratu den gizona (Cortés eta Cantón, *in* Arranz eta Oliva, 2010). Hala, guraso bakarreko familia aldi bateko egoera izatetik bizi-estilo izatera pasatzen ari da. Izan ere, Euskal Herrian bizi diren familien % 15,4 guraso bakarrez osatua dago eta horien % 81ek emakumezkoak ditu buru (AZTIKER, 2006).

Guraso bakarrek honako arazo hauek izan ohi dituzte. Gehienetan arazo ekonomikoak izaten dituzte (batez ere, guraso bakarrek emakumeak direnean) eta, zenbaitetan, diskriminazioa jasan dezakete lan zein etxe bat aurkitzeko garaian. Arazo ekonomikorik ez dagoenean ere, ondorio psikologikoak dituzten arazoak gerta daitezke. Besteak beste, guraso bakarrek aurre egin behar dio bakarrik egoteak ekartzen dizkion gizarte-isolamenduari eta bakardadeari eta hori gogorra izaten da, batez ere seme-alabak hezi behar direlako. Hori ez ezik, frustrazioa ere senti dezake ezin ditzakeelako sexu-premiak gogobete honako bi arrazoi nagusi hauek direla medio: batetik, seme-alabengan izan dezakeen eraginarengatik eta, bestetik, auzoen erreakzioarengatik. Halaber, ikerketek adierazten dute guraso horiek zailtasunak izaten dituztela beren seme-alabek «ezohiko familia bateko kide» izateagatik dituzten sentimenduei aurre egiteko garaian. Azkenik, badirudi zenbaitetan arazoak izaten dituztela seme-alabekin. Hala ere, gehienetan arazo horiek guztiak gainditu egiten dira maitasunarekin, pazientziarekin eta denborarekin.

Guraso bakarren antzera, gurasordeak gero eta gehiago dira. Nahiz eta haien rola zehaztu gabe egon, badirudi irudi estereotipatu eta negatiboa dagoela (esaterako, ipuinetan amaordea gaiztoa izan ohi da) pertsona horiei buruz.



10.5. irudia. Ipuinetan amaordea gaiztoa izan ohi da (argazkia: L. Reizabal).

Haien egoera oso ezberdina izan daiteke. Batzuk dibortziatuta/bananduta daude, eta beren seme-alabak dituzte; beste batzuk, ordea, dibortziatuta/bananduta daude, baina ez dute beren seme-alabarik. Badira inoiz bikoterik izan ez dutenak ere. Alde horretatik, zaila izaten da orokortzea. Hala ere, badira zenbait arazo halako egoeran dauden pertsonen pairatu ohi dituztenak. Haien artean, honako hau azpimarratuko dugu: nahiz eta pentsatu semeorde edo alabaordeekiko garatuko duten lotura seme-alaba biologikoekiko dutena/luketena bezalakoa izango dela, askotan ez da hala gertatzen, eta hori arazo izan daiteke baldin eta harreman hori familia berriaren

arrakastaren oinarritzat hartzen bada. Poza, maitasuna eta batasuna ez dira sortzen automatikoki familia berri bat osatzen dugunean. Askotan, haurrek gehiago mires-ten eta maitatzen dituzte beren guraso biologikoak gurasordeak baino. Gainera, batzuetan gurasordeei egotzen diete guraso biologikoaren galeraren errua. Hala-koetan gerta daiteke gurasordeak arbuiazea.

Dirudienez, hobea omen da gurasordeen eta semeorde edo alabaordeen arteko harremana bi pertsonak sexu berekoak direnean eta harremana adiskidetsua, baina ez oso sakona, denean. Azkenik, aipatu behar da gehienetan aipatutako arazo horiek guztiak maitasunarekin, pazientziarekin eta denborarekin gainditzen direla.

10.3.4. Guraso ez izateko motiboak

Kapituluan zehar ikusi dugun bezala, gurasotasuna gertakari normatiboa da. Hala ere, 10.2. atalean aipatu den moduan, gero eta gehiago dira seme-alabarik ez izatea erabakitzen duten bikoteak. Ikerketetan aurkitutakoaren arabera, horretarako arrazoi nagusiak honako hauek dira (Campbell, Townes eta Beach, 1982 *in* Papalia eta Olds, 1997):

- Guraso onak izateko beharrezkoak diren gaitasunak ez izatea: bikote batzuk ez dute beren burua seme-alabak izateko gai ikusten. Alde horretatik, nahiago izaten dute beste bikote batzuen seme-alabekin harremana izatea, beren seme-alaben ardura aintzat hartzea baino.
- Betebehar astunak izatea: lana edo gizarte-kausak direla-eta, betebehar astunegiak dituzten bikoteek ez dute familia bat sortzen ezin dutelako eta/edo ez dutelako nahi horretan denborarik erabili.
- Beste batzuek nahiago izaten dute bikote-harremana zaindu gurasotasunak ekartzen dituen betebeharrak eta ardurak beren gain hartu gabe.
- Askatasuna: bidaiatzea edo nahi dutena egitea nahiago izaten dute seme-alabek dakartzaten betebeharrei aurre egitea baino.
- Azkenik, bikote batzuek ezin diete aurre egin gurasotasunak ekartzen dituen ondorio ekonomikoiei.

Freud, Erikson eta antzeko teoriariek guraso ez izateak gogamenean eragin kaltegarriak dituela zioten arren, ikerketek adierazten dute guraso ez izateak ez duela inongo eragin kaltegarriarik baldin eta pertsonak nahita hartutako erabakia bada.

Amaitzeko, guraso izateko adinari buruz, aipatu behar da erabat atzeratzen ari dela; egun, gero eta gehiago dira 30 urtetik aurrera lehen aldiz guraso izaten diren bikoteak. Hori mesedegarri suerta daiteke, ama helduagoek amatasunarekin gogobetetze-maila altuagoak adierazten baitituzte eta umeei sentibera eta afektiboago agertzen baitira.

10.4. SEME-ALABAK HANDITZEN DIRENEAN

Seme-alabak tarteko haurtzaroan edo nerabezaroan daudenean, familiaren dinamika aldatu egiten da. Seme-alabak sistema sozialaren beste eremu batzuekin erlazioatzen dira (eskola, lagunak, etab.) eta haiengan eragina duten pertsona kopurua areagotu egiten da. Ondorioz, gurasoak, zenbait kasutan, «jeloskor» sentitzen dira. Seme-alaben zainketatik libreago ikusiz, gurasoak beren gaitasun interaktiboak eta profesionalak garatzen saiatzen dira. Izan ere, lanean aurrerapausoak emateko eta harreman sozialak areagotzeko aroa da.

Hala ere, aro horretan bada gatazkarik. Askotan, gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazioa okertu egiten da, eta haien arteko eragin-trukeak aldatu egiten dira: denbora gutxiago pasatzen dute elkarrekin, seme-alabek gero eta maizago eteten dituzte gurasoen solasak eta gero eta zailagoa izaten da haien arteko komunikazioa (Barnes eta Olson, 1985; Steinberg, 1981. Denak *in* Schaie eta Willis, 2003). Guraso eta seme-alaben arteko gatazkak gai asko direla-eta gertatzen dira, baina nagusiki honako gai hauen ondorioz: etxera iristeko ordua, janzkera eta ikasketei eskainitako denbora. Gutxiagotan gertatzen omen dira drogari, erlijioari, sexualitateari eta politikari buruzko gatazkak, baina, gertatzen direnean, gogoragoak izaten dira.

Seme-alabak helduarora iristen direnean, ostera, haiekiko harremanek hobera egiten dute zenbait arrazoi direla medio. Batetik, helduagoak direlako. Bestetik, gatazkak sorrarazten zituzten gaiak desagertzen direlako seme-alabek independentzia lortzen dutenean. Gainera, seme-alabak guraso bihurtzen direnean, hobeto ulertzen dituzte beren gurasoak eta gehiago balioesten dituzte haiek lehenaldian egindako ahaleginak, baita orainaldian ematen dieten laguntza ere.

Gurasoei dagokienez, haiek ere gogobeteago sentitzen dira seme-alabekiko harremanarekin eta harro sentitzen dira haien lorpenak direla-eta. Hain zuzen ere, haien autoestimua areagotu egiten da seme-alaben arrakastaren arabera; gogobeteta sentitzen dira, eta sentitzen dute beren lana ongi egin dutela.

Gurasoen eta seme-alaba helduen arteko harremanak onuragarriak dira bai gurasoentzat, bai eta seme-alabentzat ere. Gurasoei dagokienez, honako abantaila hauek dituzte: mugimendu kultural berriei eta antzeko hainbat gairi buruzko informazioa lortzen dute, bestela galduko zutena. Seme-alabek, berriz, laguntza materiala eta aholkuak lortzen dituzte eta autoestimua eta beren buruan duten konfiantza indartu egiten dira, baldin eta gurasoek heldutzat hartzen badituzte (Berger eta Thomson, 2001 *in* Malla, 2004).

Hala ere, garai horretan beste arazo batzuk sor daitezke. Izan ere, askotan familiari kide berriak gehitzen zaizkio (suhaiak, errainak, bilobak, etab.), eta haiek, askotan, familiarentzat arrotzak diren ideia, balio eta ohiturak dituzte. Horrek familian gatazkak sorraraz ditzake. Gainera, seme-alabek beren bikotekideek jatorrizko

familian leku garrantzitsua izan dezaten nahi dute, eta gurasoek paperak egokitu behar izaten dituzte beren seme-alabenganako lehentasunak nabaritu ez daitezen.

Aro horretan ere, izugarrizko gastu ekonomikoak daude. Seme-alaba gazteenek ikasketak egin behar dituzte; zaharrenak, berriz, elkartuta daude edo ezkonberriak dira, eta gastuei aurre egiteko laguntza ekonomikoa behar izaten dute. Horrek arazoak sor ditzake, zenbait gurasok uste baitute ekonomikoki laguntzeagatik beren seme-alaben bizitzan sartzeko eskubidea dutela.

Emakumezkoei dagokienez, gatazka- eta tentsio-uneak dira horiek, batez ere etxekoandreak badira. Seme-alaben hazkuntzatik aske daude, senarra bere lanean murgilduago dago eta, ondorioz, gero eta lan gutxiago dute etxean. Alde horretatik, beren burua zentzurik gabe geratu dela eta bakarrik daudela hautematen has daitezke. Beren jatorrizko lanari berrekin nahi diote, baina beren ezagutzak zaharkiturik gelditu dira eta ez dute lanik aurkitzen. Autoestimua-mailak urritu egiten dira, eta beren bizitza besteei ematen zapuztu dutela senti dezakete.

Gizonezkoei dagokienez, ez badute lanean gogobetetze osorik lortu, harrapatuta senti daitezke familiaren onerako berei interesatzen ez zaizkien betebeharrak egin behar izaten dituztelako. Emakumezkoen eta gizonezkoen frustrazioek eragin kaltegarria izan dezakete haien arteko bikote-harremanetan.

10.5. GURASOAK ZAHARTZEN ZAIKIGUNEAN

Kontuan hartuz gizakien bizi-itxaropena luzatzen ari dela, gero eta ohikoagoa da seme-alaba helduek guraso zaharrak izatea. Pertsona helduen eta haien guraso zaharren arteko harremana belaunaldi arteko elkartasunean oinarritzen da; hau da, familia bereko belaunaldi helduen arteko babesa, laguntza, lankidetzat eta antzekoak hartzen dituen konpromisoan. Belaunaldi arteko elkartasuna honako elkartasun mota hauetan islatzen da (Mangen, Bengston eta Landry, 1988 *in* Malla, 2004): elkartezkoa, afektuzkoa, funtzionala, normatiboa eta adostasunezkoa. Ondoren elkartasun modu horiek izango ditugu hizpide.

- *Elkartzeko elkartasuna* seme-alaben eta gurasoen arteko kontaktuari dago-kio. Barne hartzen ditu bi belaunaldien arteko eragin-trukeak. Besteak beste, harreman formalak, ez-formalak, telefono-deiak, erritualak eta antzekoak.
- *Afektuzko elkartasuna*, osteratzen, gurasoen eta seme-alaben arteko sentimendu positiboak edo afektuari dagokie. Gurasoek hil arte jarraitzen dute seme-alabak maitatzen, haiei laguntzen eta haietaz kezkatzen. Seme-alabek ere asko maite dituzte gurasoak eta haien ongizateaz arduratzen dira, *seme-alaba heldutasuna* garatuz. Seme-alaben heldutasuna honako honi dagokio: seme-alabek onartzen dute gurasoak gizabanako helduak direla eta eskubi-deak, historia pertsonala eta beharrak dituztela, eta zenbaitetan laguntza behar izaten dutela.



10.6. irudia. Afektuzko elkartasuna dagokie gurasoen eta seme-alaben arteko sentimendu positiboak edo afektuari (argazkia: Alvaro Reizabal).

- *Elkartasun funtzionala*: seme-alabek eta gurasoek elkarri laguntzeari dagokio. Gurasoek laguntzen digute behar dugunean, eta guk ere bai haiei behar dutenean.
- *Elkartasun normatiboa*: belaunaldi bakoitzak dagozkion familia-funtzioak, -betebeharrak eta -rolak betetzeko duen konpromiso-mailari dagokio.
- *Adostasunezko elkartasuna*: balio eta usteei dagokie. Batetik, balio eta uste horiek guraso eta seme-alaben eragin-trukeetan duten eraginari; bestetik, eragin-truke horietan usteak eta balioak aldatzen diren moduari eta, azkenik, guraso eta seme-alaben uste eta balioen artean dagoen adostasun- edo gatazka-mailari.

10.6. KABI HUTSA ETA KABI BETEA

Nahiz eta egun seme-alabak nahiko helduak diren arte bizi izan gurasoen etxean, bizitzaren unerik batean hartzen dute etxetik joateko erabakia. Seme-alaba guztiek etxetik alde egin eta gurasoak etxean berriz bakarrik gelditzen direnean *kabi hutsa* delako egoera gertatzen da. Pertsonen egoera horri erantzun ezberdina ematen diote. Batzuek oso gaizki pasatzen dute. Bikotekideak berriz ere bakarrik daude, eta nola aldatu eta aldendu diren ohartuz doaz. Gainera, kontuan izan behar da zenbaitetan pertsonen ez dutela lagunik, bere garaian harreman sozialak eten zituztelako eta horrek areagotu egiten ditu utzikeria- eta bakardade-sentsazioak. Hala, guraso batzuk triste gelditzen dira, seme-alaben falta nabari dute eta uste dute amaitu dela beren bizitzaren arorik dibertigarriena eta pozgarriena. Beste batzuek, oster, aurkako erantzuna dute. Sentitzen dute askatasuna berreskuratu dutela, bikotekidearekin berriz elkartu direla eta beren burua hobeto ezagutzeko eta zaintzeko aukera dutela. Sentimendu positibo horiek areagotu egiten dira baldin eta seme-alabek harro badaude.

Hala ere, gero eta gehiagotan seme-alabek ez dute etxetik alde egiten edo, alde egiten dutenean, itzuli egiten dira. Egoera horri, *kabi betea* esaten zaio eta, besteak beste, arrazoi ekonomiko eta sozialetan ondorio izan ohi da. Kabi hutsa delako egoerara gertatzen den moduan, kabi betearekin erantzunak bi motatakoak izan daitezke. Batzuetan, gurasoak gustura egoten dira beren seme-alabak zaintzen. Beste batzuetan, berriz, haiek alde egin dezaten desiratzen egoten dira, kateak bere horretan jarraitzen duela ikusten dute-eta.

Gehienetan, kabi hutsa delako aroan aitona-amona bihurtzen gara eta hori izango da, hain zuzen ere, hurrengo puntuan jorratuko dugun gaia.

10.7. AITONA EDO AMONA BIHURTZEA

Aitona-amona rola gaztetasun- eta gogobetetze-iturri izaten da. Zenbaitetan, aitona-amonek seme-alabei haien seme-alabak hazten laguntzen diete. Beste batzuetan, ordea, ez. Izan ere, aitona-amonek haien bilobekin dituzten harremanak bost motatakoak izan daitezke, aitona-amona izateko honako bost era hauek islatzen dituztenak:

- *Ordezko gurasoak zein zaintzaileak*: aitona-amona hauek beren gain hartzen dituzte benetako gurasoen ardurak egunean zenbait orduz.



10.7. irudia. Ordezko gurasoak diren aitona-amonek beren gain hartzen dituzte benetako gurasoen ardurak egunean zenbait orduz (argazkia: L. Reizabal).

- *Tartekariak*: beren helburua da familiaren jarraipena bermatzea eta, horretarako, aro gatazkatsuetan lagundu egin ohi dute.
- *Familia-jakinduriaren iturria*: bilobekin zer egin behar den aholkatzen dute, baina ez dira zuzenean inplikitzen.

- *Jolaskideak* zein *entretanimendua* *bilatzen dutenak*: ondo pasatzeko umeen jarduerak partekatzen dituzte, baina ez dute jarrera autoritariorik hartzen.
- *Axolagabeak*: autoritarioak izaten dira eta bilobekiko distantzia mantentzen dute. Bilobak gutxitan ikusi ohi dituzte.
- *Permisiboak*: moralki zuzena dena egiten dute, baina bilobak mimatu eta barkaberrak dira.

10.8. INDARKERIA FAMILIA-EREMUAN: GENERO-INDARKERIA

Orain arte familia-eremuan normatibotzat har daitezkeen gertakariak aztertu ditugu. Atal honetan, oster, normatiboa ez izan arren, gero eta gehiagotan gertatzen den egoera batez arituko gara: bikotekide askok pairatzen duten indarkeriaz. Errealitate hori izendatzeko, hainbat era daude. Besteak beste, etxeko indarkeria, emakumezkoen aurkako indarkeria, familia-indarkeria, familia-barneko indarkeria eta genero-indarkeria. Horietatik guztietatik, azkena erabiliko dugu liburu honetan. Nazio Batuen (1993 *in* CINDOC, 2011) definizioaren arabera, genero-indarkeria honako honi dagokio: «Generoan oinarritutako indarkeriazko ekintza, ondorio posible edo errealtzat kalte fisikoa, sexuala edo psikologikoa duena».

Gizonezkoek ere paira dezaketen arren, egun genero-indarkeriaren biktimak nagusiki emakumezkoak izan ohi dira. Hori dela-eta, emakumezkoen aurkako genero indarkeriaz arituko gara. Atal honetan azalduko ditugu genero-indarkeria motak, genero-indarkeria prozesua, ondorio psikologikoak eta biktimaren eta erasotzailearen ezaugarriak.

10.8.1. Genero-indarkeria motak

Genero-indarkeria hainbat jarduera eta jokabideren bitartez eragin daiteke. Hori dela-eta, erakunde asko saiatu dira genero-indarkeria motak sailkatzen. Horietako bat Europako Kontseilua da, zeinak honako genero-indarkeria mota hauek bereizi baititu (Europako Kontseilua, 1995 *in* CINDOC, 2011):

- *Fisikoa*: indarkeria fisikoa dagokie bultzakada, kolpe, armaz egindako eraso, erredura, itotze, ebaketa eta antzeko eraso fisikoei.
- *Sexuala*: emakumezkoaren borondatearen aurka egiten diren sexu-jardueren zein harremanen dagokie. Indarkeria sexuala islatzen duten jokabideak dira, besteak beste, biktima bortxatzea, ukitzea, prostituzioan zein pornografian jardun dadin behartzea, hitz lizunak esatea, etab.
- *Psikologikoa*: botere-posizio batetik eragiten den jokabidea da. Haren helburua da biktima psikologikoki mintzea, gutxiestea, haren autoestimua suntsitzea eta bere buruan duen konfiantza desagerraraztea. Indarkeria psikologikoa islatzen da tratu apalgarrian, biktima gutxiestean, hari garrasi

egitean, mehatxatu, umiliatu, laidozko hitzak esatean eta antzeko jokabideetan.

- *Ekonomikoa*: biktima baliabide ekonomikoen kontroletik at uzteari dago-kio. Egoera horren ondorioz, biktimak jabegoak eta/edo mantenua galtzen ditu. Tratu txar mota horren isla lirateke ondasunak salaraztea edo suntsi-tzea, kreditu-txartela kentzea, kontu-korrontetik izena kentzea, ekonomian parte hartzen eragozte, lan egiten ez uztea eta antzeko jokabideak.
- *Soziala*: besteen aurrean psikologikoki gaizki tratatzeari dagokio. Besteak beste, honako jokabide hauetan islatzen da: besteen aurrean iraintzea; harremanak, eskutitzak zein telefono-deiak kontrolatzea; lan egitea, ikastea, lagunekin egotea eta antzeko jarduera sozialak debekatzea edo behartzea eta biktimaren aurrean beste emakume batekin lardaskan ibiltzea.



10.8. irudia. Eskutitzak zein telefono-deiak kontrolatzea, indarkeria sozialaren adibideak dira (argazkia: L. Reizabal).

- *Espirituala*: indarkeria espiritual bi jokabidetan isla daiteke. Batetik, indarkeria hau erabiltzen duenak biktima behartu dezake onartzera kultu-rarekin zein erlijioarekin zerikusia duten uste-sistemak. Bestetik, emaku-mezkoaren usteak suntsitzen saia daiteke barregarri uztearen zein zigorra-ren bitartez.
- *Egiturazko indarkeria*: egiturazko indarkeria dagokio emakumezkoen oina-rrizko eskubideak murrizten dituzten muga ikusezin eta ukiezinei. Oso errotuta daude gizartean. Adibide gisa, gizonezkoen eta emakumezkoen arteko berdintasuna zapuzten duten botere-harremanak ditugu.

Zazpi indarkeria mota horietatik, lehengo seiak dira familiaren eremuan gerta daitezkeenak, egiturazko indarkeria gizarte-sistemari dagokio eta.

10.8.2. Genero-indarkeria prozesu gisa

Genero-indarkeria ez da bat-bateko gertakaria, prozesu zikliko bat baizik. Prozesu hori honako hiru aldi hauetan gertatzen da:

- *Tentsio-pilaketa*: horretan irainak eta antzeko eraso psikologikoak eta kolpe txikiak eta antzeko eraso fisikoak gertatzen dira. Tratu txarren egileak etsaikeria adierazten du, baina oraindik etsaikeria ez da muturrekoa. Aro horretan emakumezkoek errealitatea ukatzen dute. Erasotzaileek, berriz, uste dute beren jokabidea zilegi dela eta areagotu egiten dituzte erasoak, jeloskortasunak, jabego-sentimenduak eta antzekoak.
- *Erasoaldia*: aurreko aroan sortu duen tentsioaren ondorioz, erasotzaileak kontrola galdu eta biktimarekiko jokabide oldarkorra eta kaltegarria erabiltzen du. Hala, bortizkeria fisikoa, psikologikoa, sexuala, ekonomikoa, espirituala zein sozialarekin zerikusia duten jokabide oldarkor gogorrek gertatzen dira; muturrekoena, biktima akabatzea.
- *Damu faltsua* edo *eztei-bidaia*: erasotzaileak damua adierazten du. Barkamena eskatzen du; zin egiten du ez dela berriz gertatuko eta etorkizunean zoriontsu izango direla; afektuzko seinaleak izaten ditu; opariak ere egin diezazkioke biktimari. Horren guztiaren ondorioz, biktimak harremana eta erasotzailea idealizatu egiten ditu eta sinetsi ez ezik, barkatu ere egiten dio.

Hiru fase horiek pasatu ostean, zikloa berriz hasten da. Denborarekin, zikloa gero eta laburragoa da eta erasoaldiak gero eta gehiagotan gertatzeaz gain, gogorragoak dira. Gainera, biktimak gero eta baliabide psikologiko gutxiago ditu egoerari aurre egiteko. Beraz, zenbat eta gehiago iraun, orduan eta aukera gehiago daude tratu txarrek dakartzaten ondorio psikologikoak kroniko bihurtzeko. Baina zein dira genero-indarkeriaren ondorio psikologikoak? Hurrengo atalean aztertuko direnak.

10.8.3. Genero-indarkeriaren ondorio psikologikoak

Kalte fisikoa ez ezik, familia-eremuan gertatu ohi den genero-indarkeriak hainbat ondorio psikologiko ekartzen ditu. Besteak beste, herstura, amesgaiztoak, depresioa eta sexu-desioa urritzea. Ondorio horiek indarkeriazko jokabidearen ostean mantentzen dira eta askotan laguntza psikologiko profesionala behar izaten da horiek gainditzeko. Atal honetan ohikoenak aztertuko dira. Hain zuzen ere, beldurra eta herstura; depresioa, autoestimu txikia, erru-sentimendua eta nahaste psikosomatikoak.

- *Beldurra eta herstura*: tratu txarrak maiz gertatzen direnez, emakumezkoak etengabe pairatzen ditu herstura eta beldurra, bere segurtasunarengatik ez ezik, baita seme-alaben segurtasunarengatik ere.

- *Depresioa, autoestimu txikia eta erru-sentimendua*: askotan emakumeak uste du bere jokabidearekin bikotekidearen alderdi positiboak indartu eta haren jarrera alda dezakeela, baina bere saiakerek porrot egin dutela eta egoerari aurre egiteko gai ez dela ikusirik, askotan haren autoestimua txikitu eta erru-sentimendua eta depresioa paira ditzake.
- *Nahaste psikosomatikoak*: emakumezkoak pairatzen duen ondoeza psikologikoaren ondorioz, zenbait nahaste edo oinaze fisiko ager dakizkioke hari. Besteak beste, migrainak, heste-arazoak, nekea, nahaste ginekologikoak, jateko gogoa galtzea, sexu-desioa galtzea, etab.

10.8.4. Genero-indarkeriaren biktimen eta erasotzaileen ezaugarriak

Atal honetan saiatuko gara azaltzen genero-indarkeriako egoeretan murgilduta egon ohi diren bi aldeek ezaugarriak: biktima eta erasotzailearenak, alegia. Biktimari dagokionez, ezin da profil jakin bati buruz hitz egin, edozein emakumek jasan baitezake genero-indarkeria. Hala ere, badira biktimek komun dituzten ezaugarriak. Hain zuzen ere 10.8.3. atalean azaldutako ondorio psikologikoak.

Erasotzaileari dagokionez, edozein izan daiteke, beraz, biktimaren kasuan bezala, ezin da profil jakin batez hitz egin. Hala ere, bada erasotzaileek komun duten ezaugarriarik. Batetik, balio matxistak dituzten gizonak dira; oso barneratuta dute gizonaren eredu jakin bat eta horri jarraitzen diote. Eredu horren ezaugarri nagusiak honako hauek dira: indarra, harrokeria, oldarkortasuna, arrakasta, arrazionaltasuna, inguruan duen guztiaren kontrola, sentimendurik ez adieraztea, hornitzaile ekonomikoa izatea, eta emakumezkoekiko nagusitasuna. Izan ere, gizon horiek uste dute emakumezkoa beren jabegoa dela eta beren menpe eta zerbitzura dagoela. Uste dute gizontasuna garrantzitsua dela eta gizonezko orok garrantzia hori agerian utzi behar duela emakumezkoa menderatuz.



10.9. irudia. Edozein izan daiteke erasotzaile (argazkia: <http://2.pb.blogspot.com>).

Bestalde, beren buruaren irudi negatiboa dute eta autoestimu txikikoak izan ohi dira; menpeko pertsonak dira eta beren burua biktimatzat hartu eta botererik ez dutela sentitzen dute. Izan ere, indarkeria erabiltzen dute etxean botere-sentsazioa lortzeko eta etxetik kanpo galdu duten kontrola berreskuratzeko. Gainera, oso jeloskorrak eta posesiboak izan ohi dira eta, askotan, alkoholarekin edo beste droga batzuekin arazoak izaten dituzte. Hori ez ezik, beste gizonek baino gizarte-gaitasun urriagoak dituzte, sentimenduak adierazteko zailtasunak izaten dituzte eta komunikatzeko erabiltzen duten bide nagusia eraso da. Azkenik, etxetik kanpo gehienetan ez dute arazo psikopatologikorik izaten eta haien jokabidea normala izaten da, baina etxean oso bestelakoak dira. «Kalean uso, etxean otso» esaera zaharrak ederki asko adierazten du gizonezko horien izaera bikoitza.

10.9. BESTE BIZI-ESTILO BAT: BAKARRIK BIZITZEA

Nahiz eta populazioaren gehiengoa orain arte aipatutako bizi-estiloren baten arabera bizi, gero eta gehiago dira bakarrik bizi diren pertsonak. Euskal Herrian, adibidez, 1991-2001 hamarkadan % 77,7 handitu zen bakarrik bizi diren pertsonen kopurua. Hala, 2001. urteko zentsuen arabera, hamabost urtetik gorako biztanleriaren % 8,7 bakarrik bizi da (AZTIKER, 2006). Gehienetan, bakarrik bizi direnen artean hiru pertsona mota daude: dibortziatuak, alargunak eta inoiz ezkondu/bikotekidearekin bizi izan ez direnak. Atal honetan, azken horietaz, hitz egingo dugu. Hain zuzen ere, aztertuko ditugu bakarrik bizitzeko arrazoiak eta bakarrik bizitzeak dituen abantailak eta desabantailak.

10.9.1. Bakarrik bizitzeko arrazoiak

Bi arrazoi nagusi direla-eta gertatu ohi da bakarrik bizitzea edo ezkongabetasuna: alde batetik, pertsonak ez duelako aurkitu «bere bihotzeko azukre koxkorra». Bestalde, pertsona batek, askotariko arrazoiak direla medio, ezkongabe gelditzea erabaki dezake. Besteak beste, honako arrazoi hauek ditugu (Stein, 1976 *in* Papalia eta Olds, 1997):

- Monogamia murrizketatzat hartzen dutelako. Hain zuzen ere, elkarbizitzan zein ezkon-bizitzan harrapatu edo asperturik sentitzea; norberaren garapenerako oztopoak hautematea; zoriontasunik eza; haserre bizia; bikotekidearen itxaropenei jarraitu behar izatea eta ezkondua/bikotekideduna rola hartu behar izatea.
- Komunikaziorik eza.
- Frustrazio sexuala.
- Adiskiderik ez izatea.
- Esperientzia berriak izateko aukerarik ez izatea.
- Mugikortasun eskasa.

Ikerketek adierazten dutenaren arabera, bikotekiderik gabe bakarrik bizi diren pertsonak, oro har, onartu egiten dituzte beren egoeraren abantailak eta desabantailak eta beren bizimoduak ekartzen dien askatasunaz gozatzen dute. Baina, aldi berean, mugaturik sentitzen dira bikotekidearekin bizitzera bultzatzen dituen gizarte batean; bakarrik sentitzen dira eta beren buruarengan segurtasun gutxiago izaten dute beste pertsonen aldean (Charsteen, 1994 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Lewis-ek eta Moon-ek 1997an (*in* Lefrancois, 2001) honako hau aurkitu zuten emakumezkoekin egindako ikerketa batean: emakumezko horiek beren egoeraren inguruko sentimendu kontrajarriak zituztela. Batetik, onartu egiten zituzten beren egoeraren abantailak eta desabantailak, baina askok oso gogobeteta sentitzen zirela adierazten zuten arren, zenbaitetan galera-sentimendua izaten zuten. Ildo beretik, Linn-ek (1995 *in* Lefrancois, 2001) aurkitu zuen emakumezko askok presio soziala eta psikologikoa pairatzen zutela ezkondu eta ama bihur zitezen eta horrek pena eta gatazkak sortzen zituela emakumezko haiengan.

10.9.2. Bakarrik bizitzeak dituen abantailak eta desabantailak

Bakarrik bizitzeak baditu abantailak, bai eta desabantailak ere. Atal honetan horietaz hitz egingo dugu. Abantailak dagokienez, gehienetan bakarrik bizi direnak libreago sentitzen dira arrisku ekonomikoak (esaterako, inbertsio ekonomikoak), sozialak (lagun berriak egin, etab.) eta fisikoak (zubi-saltoa...) izateko. Stein-ek (1976 *in* Papalia eta Olds, 1997) ikerketa bat egin zuen jakiteko zein ziren bakarrik bizitzera edo ez ezkontzera bultzatzen gaitzaketen arrazoiak eta honako hauek aurkitu zituen:

- Lan-eremuan aurrera egiteko aukera.
- Autoaskatasuna.
- Mugikortasuna (lana, etxebizitza, etab.).
- Askatasun sexuala.
- Bizimodu zirrargarria.
- Harreman ugari izateko eta harremanak aldatzeko askatasuna.
- Esperientzia asko izateko aukera.
- Rol ezberdinak izateko aukera.
- Autonomia psikologikoa eta soziala lortzeko aukera.



10.10. irudia. Ezkongabeek askatasun osoa dute, besteak beste, bidaiaitzeko (argazkia: L. Reizabal).

Hala ere, ezkongabetasuna ez litzateke pagotx itzela izango. Horrek ere baidu desabantailak. Horien artean, honako hauek izaten dira ohikoenak (Papalia eta Olds, 1997):

- Lana aurkitzeko zailtasunak.
- Bizitoki bat lortzeko zailtasunak.
- Nor bere buruaz arduratzeko zailtasun handiagoak.
- Mundu sozialari egokitzekeo zailtasun handiagoak.
- Familiaren eta lagunen onarpena lortzeko zailtasunak.
- Bikotekiderik gabe bizitzeak autoestimuan izan dezakeen eragina.

Bi estereotipo ezagunen arabera, ezkongabeak bakartiagoak dira eta sexu kide asko dituzte. Ikerketek, oster, ez dute horrelakorik baieztatu. 1981ean —HIESa agertu aurretik— Cargan-ek (*in* Papalia eta Olds, 1997) aurkitu zuen AEBn 400 dibortziatu eta ezkongaberekin egindako ikerketa batean, inoiz ezkondu ez zirenek ez zutela adierazten bakarrik sentitzen zirenik eta % 20k soilik zuela sexu kide bat baino gehiago.

10.10. ARIKETAK

10.10.1. Ariketa praktikoa: gurasotasunaren ondorioak (Hidalgo eta Moreno, 1995etik egokitua).

Helburua: gurasotasunak pertsonarengan, familiarengan eta arlo sozialean dakartzan aldaketak aztertzea.

Subjektuak: duela gutxi lehen aldiz ama/aita izan diren hiru pertsona behar dira. Guraso horien umeei 2 eta 12 hilabete artekoak izan behar dute.

Prozedura: bakoitzari elkarrizketa ireki bat egingo zaio bakarka. Grabatu egingo da, bakoitzaren erantzunak aztertu ahal izateko. Elkarrizketako galderak irekiak izango dira. Ez zaizkio elkarrizketatuari irakurriko han agertzen diren erantzuteko aukerak. Soilik haren erantzunak sailkatzeko erabiliko dira. Erantzunak oso argiak badira, zuzenean apunta daitezke marka baten bitartez. Zalantzarik badago, erantzun testuala jasoko da geroago kodifikatu ahal izateko. Honako hauek dira elkarrizketa osatzen duten galderak:

1. DATU SOZIODEMOGRAFIKOAK

1.1. Gurasoaren adina

1. 22-29 urte
2. 30-37 urte
3. 37 urtetik gora

1.2. Ikasketa-maila

1. Baxua (Lehen Hezkuntza edo hori baino gutxiago)
2. Ertaina (Bigarren Hezkuntza)
3. Altua (Unibertsitate-ikasketak)

1.3. Bizilekua

1. Baserritarra
2. Kaletarra

1.4. Ogibidea

1. Etxekoandrea edo etxeko-gizona
2. Langilea
3. Saltzailea, idazkaria
4. Ogibide liberala

1.5. Egungo lan-egoera

1. Lanean egun osoz
2. Lanean egun erdiz
3. Ez du lanik egiten etxetik kanpo, eta ez du egiteko asmorik
4. Amatasun-bajarekin

1.6. Beste gurasoaren adina

1. 22-29 urte
2. 30-37 urte
3. 37 urtetik gora

1.7. Beste gurasoaren ikasketa-maila

1. Baxua (Lehen Hezkuntza edo hori baino gutxiago)
2. Ertaina (Bigarren Hezkuntza)
3. Altua (Unibertsitate-ikasketak)

1.8. Beste gurasoaren ogibidea

1. Etxekoandrea/etxeko-gizona
2. Langilea
3. Saltzailea, idazkaria
4. Ogibide liberala

2. GURASO IZATEKO PROZESUARI BURUZKO INFORMAZIOA

2.1. Umearen adina

1. 2-3 hilabete
2. 4-6 hilabete
3. 7-8 hilabete
4. 8-12 hilabete

2.2. Umearen sexua

1. Neska
2. Mutila

2.3. Haurdunaldia planifikatua izan al zen?

1. Bai
2. Ez, baina ezta saihestua ere
3. Ez. Antisorgailuek huts egin zuten

2.4. Zenbat denbora bizi ziren elkarrekin haurra jaio aurretik?

1. Urtebete baino gutxiago
2. 1-3 urtez
3. 3 urte baino gehiago

2.5. Haurraren garapena nola ari da gertatzen?

1. Oso ondo
2. Ondo, normal
3. Arazoren batekin (zehaztu)

3. UMEAK EKARRI DITUEN ALDAKETAK

3.1. Guraso izateak izan al du eraginaren bat zure bizitzan?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.2. Baiezkoa bada, zer aldatu da zure bizitzan ama izan zarenetik?

1. Norberaren pertzepzioa (helduago sentitzea, arduratsuagoa, etab.)
2. Eguneroko ohituretan aldaketa (beretzako denbora gutxiago, lehenago egiten zituen gauzak aldatu beharra...)
3. Pertsonarteko harremanak (bikotean, lagunekin, etab.)

GIZABANAKOAREN GERTATU DIREN ALDAKETAK

3.3. Hain zuzen ere, lehenago zenituen ohituretan eraginik izan duela uste al duzu?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.4. Baiezkoa bada, nola aldatu dira zure ohiturak?

1. Denbora gutxiago niretzat
2. Ohitura-aldaketak

3.5. Zeure buruaz duzun irudiari eta zure izaerari dagokienez, aldaketarik gertatu al da?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.6. Baiezkoa bada, zer aldaketa?

1. Errealizazio pertsonalaren maila areagotu da
2. Norberaren kontzeptu-mailako aldaketak

FAMILIAN GERTATU DIREN ALDAKETAK

3.7. Aldaketarik gertatu al da bikotekidearekin dituzun harremanetan?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.8. Baiezkoa bada, zer zentzutan?

1. Hobetu egin dira (batasun handiagoa, komunikazio gehiago, etab.)
2. Okertu egin dira (arazo, ezadostasun, gatazka, etab. gehiago)

3.9. Egun nola sentitzen zara zure bizikidetzaren egoerarekin?

1. Pozik
2. Berdin
3. Ez lehen bezain pozik

3.10. Umearen jaiotzak izan al du eraginik etxeko lanen banaketan?

1. Ez
2. Bai

3.11. Baiezkoa bada, zer aldaketa izan da?

1. Emakumezkoaren lanak gehitu egin dira
2. Gizonezkoaren lanak gehitu egin dira

3.12. Etxeko lanen banaketa berriarekin pozik al zaude?

1. Lehen bezain gustura
2. Berdin
3. Ez lehen bezain gustura

HARREMANETAN ETA LANEAN GERTATU DIREN ALDAKETAK

3.13. Senideekiko harremanetan aldaketarik behatu al duzu?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.14. Baiezkoa bada, zer zentzutan?

1. Areagotu egin dira
2. Ahuldu egin dira

3.15. Gurasotasunak izan al du eraginik zure lan-egoeran?

1. Bai
2. Ez
3. Ez daki

3.16. Baiezkoa bada, zer zentzutan?

1. Lan egiteari utzi
2. Ordutegian, arduraldian, eta antzekoetan aldaketak
3. Arazoak ditu (gaizki sentitzen da, etab.)

3.17. Nola sentitzen zara egungo zure lan-egoerarekin?

1. Lehen baino gusturago
2. Berdin
3. Ez lehen bezain gustura

3.18. Umearen jaiotzak izan al du eraginik lagunekin zenituen harremanetan?

1. Ez
2. Bai
3. Ez daki

3.19. Baiezkoa bada, zer zentzutan?

1. Lehen baino harreman gutxiago du (gutxiago ateratzen da)
2. Beste lagun batzuk ditu orain

3.20. Nola sentitzen zara egun lagunekin dituzun harremanekin?

1. Lehen baino gusturago
2. Berdin
3. Ez lehen bezain gustura

4. GURASOTASUNARI BURUZKO IKUSMOLDEA

4.1. Oro har, nola sentitzen zara ama/aita izateagatik?

1. Oso pozik
2. Nahiko pozik
3. Ondo, normal
4. Ez oso pozik
5. Ez batere pozik

Praktikaren emaitzak honako informazio hau jasoko duen txosten batean laburbilduko dira:

- Sarrera: subjektuen deskribapena.
- Emaitzak: hiru elkarrizketatuek emandako erantzunen azalpen orokorra.
- Ondorio nagusiak: erantzun guztiak kontuan hartuz, honako galdera hauei erantzuten saiatu: pertsonak sentitzen al dute gurasotasunak beren bizitzan eragina izan duenik? Zer arlotan eragiten du batez ere? Zer aldaketa gertatzen dira gizabanakoarengan? Eta familian? Eta arlo sozialean? Aldaketa horiek onerako ala txarrerako izan ohi dira?
- Erantzunak teoriarekin bat datozen ala ez aztertuko da.
- Praktikaren balorazio orokorra eta iritzia.

10.10.2. Familia-harremanen azterketa

Aztertu gurasoekin duzun harremana. Beste hainbeste egin zure gurasoek haien gurasoekin dutenarekin. Aldatu al dira harreman horiek denboran zehar? Baiezkoa bada, zure ustez zergatik gertatu dira aldaketa horiek?

10.10.3. Genero-indarkeria

Helburua: genero-indarkeriari buruzko hausnarketa bultzatzea.

Baliabideak: Nafarroako *Canal 6* delakoaren *Investigación C-6* izeneko saioko ikertaldeak Iruñeko Udaltzaingoaren laguntzarekin egindako *Violencia de género machista* izenburuko dokumentala (ikusgai dago honako webgune honetan: <http://www.youtube.com/watch?v=0iMxArYdvoY>).

Prozedura: honako galdera hauei erantzun dokumentala ikusi ondoren:

1. Zein da genero-bortizkeriaren bereizgarria?
2. Zer da urruntze-agindua?
3. Zergatik ez dute emakume askok erasotzailea salatzen? Eta salatzen dutenek zergatik kendu ohi dute salaketa?
4. Zer bermatu behar zaie tratatu txarrak pairatzen dituzten emakumezkoei salaketa jarri ahal izan dezaten?
5. Zein da Iruñeko Udaltzaingoak erabili ohi duen protokoloa tratatu txarrak gertatzen direnean?
6. Zein da tratatu txarrak eragiten dituzten gizonezkoen profila?
7. Zer dute komun tratatu txarrak eragiten dituzten gizonezkoek?
8. Zein da tratatu txarrak pairatzen dituzten emakumezkoen profila?

9. Gehienetan zer jarrera izaten dute tratatu txarren egileek polizia iristen denean?
10. Zer egin beharko litzateke genero-indarkeria desagerrarazteko?

10.11. AUTOEBALUAZIOA

1. Azaldu laburki Adamsek (1979) bikotekidea hautatzeari buruz planteatu zuen teoria.
2. Gaur egun nola definitu ohi da ezkontza edo bizikidetzatza?
3. Zertan eragiten du ezkontzak?
4. Azaldu ezkontzak ekartzen dituen hiru eskari.
5. Deskribatu gaur eguneko ezkontza.
6. Azaldu gurasotasunetik eratorritako betebeharrak.
7. Azal itzazu gurasotasunak gizabanakoengan dituen ondorioak.
8. Azal itzazu gurasotasunak etxearen antolaketan dituen ondorioak.
9. Azal itzazu gurasotasunak bikote-harremanetan dituen ondorioak.
10. Azal itzazu gurasotasunak etxetik kanpoko harremanetan eta jardueretan dituen ondorioak.
11. Azaldu gurasotasunaren ondorioak baldintzatzen dituzten aldagaiak.
12. Azaldu guraso izateko motiboak.
13. Guraso bakarren eta gurasordeen egoera berezia.
14. Zein izan daitezke guraso ez izateko motiboak?
15. Gurasoekiko elkartasun motak.
16. Azaldu *kabi hutsa* eta *kabi betea* fenomenoak.
17. Deskriba itzazu aitona-amona motak.
18. Azaldu zertan diren kapituluan azaldu diren tratatu txar motak.
19. Tratatu txarrak: azal ezazu prozesua.
20. Aipatu ezkontzari uko egiteko arrazoiak.
21. Aipatu ezkongabetasunak izan ditzakeen abantailak eta desabantailak.

11. Banantzea, alarguntza eta bigarren aldiz ezkontzea

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Bikote-harremanak banantzearekin edo alarguntzarekin amaitu daitezke. Kapitulu honetan bi egoera horiek aztertuko dira. Horiek ez ezik, bigarren aldiz ezkontzen direnen egoera ere azalduko da.

11.1. BANANTZEA EDO DIBORTZIATZEA

Lehenik eta behin, kapituluaz azalduko dena argi gera dadin, banantzea eta dibortzioa definituko ditugu. Liburu honetan banantzeaz hitz egiten dugunean, honako honetaz hitz egingo dugu: ezkondu gabe dauden sexu ezberdineko zein bereko bi pertsonaren arteko bizikidetzaren afektibo eta sexuala eteteaz. Eteten den bizikidetzaren afektiboa eta sexuala lotura juridikoaren bitartez finkaturik dagoenean, ostera, *dibortzioa* kontzeptua erabiliko dugu. Kapituluaz zehar bi kontzeptu horiek erabiliko dira testuinguruaren arabera. Hain zuzen ere, aipatzen diren datuak ezkonduko bikoteekin egindako ikerketetan oinarritzen direnean, *dibortzioa* hitza erabiliko dugu. Beste kasuetan, ostera, *banantzea*.

Banantzeak zein dibortziatzeak estatus- eta rol-aldaketa ekartzen dute. Izan ere, pertsona «ezkondu» edo «bikotekide finkoduna» izatetik, «ezkongabe» edo «bikotekiderik gabeko» izatera igarotzen da. Gainera, banandutakoarena/dibortziatuarena ez da instituzionalizatutako estatus bat zeinari gizarte-arauek zehaztutako rol bat dagokion eta, ondorioz, bakoitzak bilatu behar du zein izango den rol hori betetzeko modua. Azkenik, dibortzioaren/banantzearen ondorioz pertsonak bikotekide ohia- rekin, seme-alabekin, senideekin eta lagunekin izandako harremanak birformulatu behar izaten ditu (Kimmel, 1990). Horren guztiaren ondorioz, banantzea eta/edo dibortziatzea bizitzan aldaketa sakonak ekartzen dituzten gertakariak hartzen dira. Atal honetan bizi-gertakari horiek izango ditugu hizpide. Lehenik aztertuko dugu dibortzioaren bilakaera Frantziako eta Espainiako estatuetan. Ondoren, dibortzia- tzeko prozesua deskribatuko dugu eta azkenik, dibortzioak eta/edo banantzeak tarteko helduaroan eta zahartzaroan dituzten ezaugarri bereziak azalduko ditugu.

11.1.1. Dibortzioaren bilakaera Frantziako eta Espainiako estatuetan

Banandu diren bikote kopuruaren bilakaera aztertzeko, dibortziatutako biko- teei buruzko datuak erabiliko ditugu. Kontuan izanik Euskal Herria Espainiako eta

Frantziako estatuen menpe dagoela, bi estatu horietan dibortzioak izan duen bila-kaera azalduko dugu. Frantziako estatuarekin hasiko gara, hura baita dibortzio-legediaren aitzindari. Izan ere, 1792an Frantziako Iraultzak sartu zuen ezkontzak eteteko aukera ematen zuen lehen legea bertako zuzenbidean. Espainiako estatuan, ostera, dibortzioak historia laburra du. Izan ere, Errepublika garaian legeak onartu egiten zuen arren ezkonduetako bikoteak desagetea, 1939an Francok debekatu egin zuen dibortzioa eta ez zen dibortziazteko aukerarik izan 1981. urtera arte; orduan onartu zuen Espainiako Legebiltzarrak diktaduraren osteko dibortzioaren lehen legea. Bai Frantziako bai eta Espainiako estatuan ere, dibortzio-legeei aldaketak egin dizkiete eta egun dibortzioa prozesu azkarra da.

Legeak dibortziazteko aukera eman arren, garai batean, arazoak zituzten bikote askok elkarrekin jarraitzen zuten «seme-alaben hobe beharrez». Azken urteotan, berriz, dibortzio-tasak gora egin du bai Frantziako bai Espainiako estatuan. Frantziako estatuan, adibidez, 1977. urtean 50.000 bikote banandu ziren; 2007an, ostera, 130.000tik gora (*Institut National d'études Démographiques*, 2009). Espainiako estatuari dagokionez, 1980ko hamarkadaren hasieran hamabi ezkontzati bat hausten zen; 2009an, ostera, hirutik bi bikote dibortziatu ziren; joera hori mantenduz gero, aurki ezkontza bezain-beste dibortzio izango dira (*Instituto de Política Familiar*, 2009).

Dibortzio-tasaren gorakada hori, besteak beste, honako gizarte-aldagai hauen eraginez gertatu da (Papalia eta Olds, 1997):

- Dibortziazteko oztopo legalak murriztu egin dira. Izan ere, aipatu dugun moduan, egun dibortzioa oso prozesu azkarra da.
- Emakumezkoak etxetik kanpo hasi dira lanean eta, horri esker, dagoeneko ez daude ekonomikoki senarraren menpe. Ondorioz, gogobeteta ez badaude, harremana eteteko erraztasun handiagoak dituzte.
- Garai batean ez bezala, egun gizarteak onartu egiten du dibortzioa eta dibortziazteko pertsonak ez daude gaizki ikusiak.
- Aldaketa teknologikoak: egun pertsonak bakarrik bizi daitezke inongo laguntzarik izan gabe, etxeko lanak egiten laguntzen duten tresnei esker.
- Genero-roletan gertatu diren aldaketak: egun bikote-harremanak berdintasunean oinarritzen dira eta horrela ez bada, litekeena da harremana eteteko erabakia hartzea. Hori ez ezik, rolak egun ez dira garai batean bezain zorrotzak eta, horri esker, bi bikotekideek edozer egin dezakete.
- Egun norberaren premiei ematen zaie lehentasuna, eta ez gizartearen premia, arau eta antzekoei.
- Itxaropenak ez betetzea: bikotekideek espero dute bikotekideak, maitasuna, segurtasuna, konfiantza eta antzekoak ematea. Hori gertatzen ez bada, bikote-harremana eten daiteke.

- Eliza katolikoak ez du dibortzioa onartzen eta garai batean zuen indarraren ondorioz, jendea ez zen dibortziatzen. Egun, ostera, nahiz eta Elizaren jarra berdina izan, gizartean ez du horrenbesteko eraginik eta jendeak nahi duena egiten du.



11.1. irudia. Eliza katolikoak ez du dibortzioa onartzen (argazkia: L. Reizabal).

Faktore horietaz gain, badira eragina izan dezaketen beste zenbait aldagai indibidual. Besteak beste:

- *Kabi hutsa*: 10. kapituluan ikusi dugun moduan, seme-alabek etxetik alde egiten dutenean bikotea bakarrik geratzen da eta askotan konturatzen dira nola aldatu diren, etab. Egoera horretan, ondoriotzat dibortzioa izan dezaketen gatazkak sor daitezke.
- Adin ertaineko krisialdia: lehen kapituluan azaldu den moduan, egoera horretan pertsonak bere bizitza aztertze joera izaten du eta egindako aukerak desegokiak iruditzen bazaizkio, aldaketak egin ditzake. Hala, ez badago gustura bikotekidearekin, litekeena da harekiko harremana etetea.
- 20 urte baino gutxiagorekin ezkondu izana, batez ere neska haurdun zegoelako edo gurasoen etxetik alde egiteko ezkondu badira.
- Dibortziatutako gurasoen seme-alabak izatea (Rodrigo, 1987): soziologoek azaltzen dute dibortziatutako gurasoen seme-alabak lehenago dibortziatzen direla. Horretarako, rolen modelazioari buruzko teoria hartzen dute abiapuntutzat. Teoria horren arabera, gurasoen arteko harremanei behatuz izandako esperientzia ezatseginak saihesteko dibortziatzen da jendea.
- Seme-alabarik ez izatea: 10. kapituluan ikusi dugun moduan, gero eta gehiago dira seme-alabarik ez izateko erabakia hartzen duten bikoteak. Kontuan izanik askotan seme-alaben hobe beharrez ez dela banantzeko edo dibortziateko erabakia hartzen, seme-alabarik ez izateak erabakia hartzea erraz dezake.

11.1.2. Banantzeko edo dibortziazeko prozesua

Banantzea ez da erabaki erraza, besteak beste atxikimendu irudi bat galtzea ekartzen duelako. Gainera ez da bat-bateko erabakia izaten. Ildo horretatik, banantzea eta/edo dibortzioa prozesutzat hartzen dira. Gaiaren inguruko ikerketak ezkonduetako bikoteekin egin direnez, ikertzaileek dibortziazeko prozesuaz hitz egiten dute eta prozesu horretan honako hiru aro hauek aztertu dituzte: dibortzio aurrekoa, banantze-aroa eta dibortzio ostekoa (Kelly, 82 in Rodrigo, 1987). Ondoren banan-banan aztertuko ditugu.

Dibortzio aurreko aroa: dibortzio aurreko aroa dagokio banantzeko zein dibortziazeko erabakia hartzeko aroari. Arestian aipatzen genuen moduan, banantzea ez da bat-batean hartzen den erabakia. Pertsona gogogabeturik sentitzen da gaizki dabilen harremanarekin eta hausnarketa-prozesu luze bat hasten du. Hala ere, gehienetan pertsona banantzeko erabakia hartzera bultzatzen duen zerbait gertatzen da (Bloom eta Hodges, 1982 in Rodrigo, 1987). Aipatu behar da bikote-harremanaren bukaeran bikotekide bakoitzak izan duen rolaren arabera, sentimendu, jokabide eta egoera berriari egokitzeko modu jakin batzuk agertuko direla (Kelly, 1982; Meyers, 1976 in Rodrigo, 1987). Hain zuzen ere, dibortziazeko erabakia hartzen duen bikotekidearentzat banantze aurreko aroa izan ohi da gogorrena, etengabe hausnartzen duelako erabakiaren inguruan eta, ondorioz, urduri sentitzen delako. Askotan triste egoten da, eta erru, porrot eta haserre biziko sentimenduak izaten ditu. Baina pertsona horrek badaki egoerari aurre egiteko irtenbide bakarra banantzea dela eta, ondorioz, psikologikoki «prestaturik» egon ohi denez, egoera kontrolpean duela sentitzen du eta ez du apalkuntza edo arbuio-sentimendurik izaten. Beste bikotekidea, oster, nahiko lasai egon ohi da aro horretan ez baitu banantzeko asmorik.

Dibortziazeko motiboei dagokienez, AEBn egindako ikerketek adierazten dute 11.2. taulan agertzen direnak direla ohikoenak (Kail eta Cavanaugh, 2006):

<i>Gizonezkoek</i>	<i>Emakumezkoek</i>
1. Komunikazio-arazoak.	1. Komunikazio-arazoak.
2. Zorionik eza.	2. Zorionik eza.
3. Bateriaezintasuna.	3. Bateriaezintasuna.
4. Sexu-arazoak.	4. Tratu txar psikologikoak.
5. Arazo ekonomikoak.	5. Arazo ekonomikoak.
6. Tratu txar psikologikoak.	6. Sexu-arazoak.
7. Emakumezkoek askatasun handiagoa lortu izana.	7. Bikotekideak alkoholaz abusatzea.
8. Emaztearen senideak.	8. Desleialtasuna.
9. Desleialtasuna.	9. Tratu txar fisikoak.
10. Norberak alkoholaz abusatzea.	10. Senarraren senideak.

11.2. taula. Dibortziazeko motiboak AEBn.

Ikus daitekeenez, ez dago alde handirik gizonezkoek eta emakumezkoek aipatzen dituzten motiboen artean. Gai berarekin jarraituz, Cesar Manzanos EHUKo soziologiako irakasleak 1999an Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) egindako ikerketa aipatu nahi dugu. Ikerketa horren arabera, honako hauek dira dibortziazteko arrazoi nagusiak EAEn: desleialtasuna, tratu txar fisikoak eta psikologikoak, alkoholismoa (batez ere, gizonezkoena) eta izaera bateraezina.



11.3. irudia: Cesar Manzanos (1961-)
(marrazkia: K. Etxebarria).

- *Banantze-aroa*: banantze-aroa erabakia hartu duen bikotekideak, pena eta erru sentimenduak izaten ditu, baina kontrolatu egiten ditu sentimendu horiek. Beste ezkontideak, berriz, harremana gaizki zihoala onartu arren, ez du uste banantzea/dibortzioa irtenbide egokia denik eta, ondorioz, ez dago horretarako prestatuturik eta apalkuntza eta arbuio-sentimenduak izaten ditu erabakiaren berri duenean. Hori dela-eta, aro hau eta dibortzioaren ostekoa herostura handiz bizi izaten ditu. Bai bata bai besteak porrot egin dutela sentitzen dute eta, ondorioz, haien autoestimua behera egiten du. Halaber, zenbait emoziozko erantzun izaten dituzte. Batetik, herostura sentitzen dute, beste pertsonarekin bizitzeari utzi eta bizi berri bati ekin behar izaten diotelako. Bestetik, haserre bizi eta bortizkeria-sentimenduak agertzen dira bikotekideek ez baitute harremanean oreka lortzeko eta dibortzioari era hotz batean aurre egiteko gaitasunik. Haserre biziko sentimendu horiek hainbat alorretan islatzen dira, baina batez ere diru-kontuetan eta seme-alaben zainketan. Gainera, atxikimendu-irudiaren galerak estresa sortzen du. Estres horren ondorioz, zenbait arazo fisiko zein psikologiko ager daitezke (Santrock, 2006). Hain zuzen ere, dibortziazteko aukera handiagoa izaten dute ez dibortziaztekoen aldean depresioaren sintomak —energia falta, pisu-aldaketak, autoestimua urritzea, tristura, loezina eta

abar— eta arazo psikosomatikoak izateko (besteak beste, lo egiteko arazoak) eta alkoholismoa garatzeko. Hori ez ezik, estresak sistema immunologikoari ere kalte egin diezaioke eta, horren ondorioz, infekzioek eta gaixotasunek eragin handiagoa dute dibortziatuengan beste pertsona batzuen aldean. Gainera, orekarik eza ager daiteke: izan ere, dibortziatutako askok, bolada batean —egun batzuetan behintzat—, orekarik gabeko jokabideak izan ditzakete. Besteak beste, histeriko egon, edateari ekin, bandalismoa, bortizkeria, seme-alabak bahitu, etab. Azkenik, banandutakoek jasan dezaketen beste ondorio psikologiko bat da beste pertsona batengan fidatzeko eta harreman sentimental berri bati ekiteko zailtasuna.

Hala ere, zenbaitetan banantzeak eragin positiboak izaten ditu erabakia hartu duen ezkontidearentzat. Hain zuzen ere, haren autoestimua askotan gora egiten du. Hori ez ezik, lasaitasuna senti dezake (Chiriboga eta Cutler, 1977 in Rodrigo, 1987). Lasaitasun-sentimendua bikotekidearekin izandako harremanaren araberakoa da. Izan ere, harremana oso txarra bazen, lasaitasun-sentimendua handiagoa izango da. Lasaitasuna ez ezik, banandutako pertsonak, eta bereziki emakumeak, zenbaitetan hauteman dezake berak eta seme-alabek aukera berri bat dutela etxean giro lasaia eta atsegina lortzeko. Hala ere, askotan seme-alabek jasan behar izan dutenaren ondorioz pairatu dezaketen kaltearengatik errudun sentitzen dira. Gainera, seme-alaben heziketaz arduratzen dira eta, zenbaitetan, gainkargaturik senti daitezke. Seme-alaben zainketatik libre gelditu diren gurasoek, berriz, sentitzen dute haiengandik banandu egin dituztela eta ez dutela pasatzen nahi beste denbora seme-alabekin.

- *Banandu osteko aroa*: alarguntzan ez bezala, banantzean bikotekide ohiak hor jarraitzen du, eta horrek porrota gogorarazten dio etengabe beste bikotekideari. Hori dela-eta, banandutakoak nahiko zorigaiztoko izan ohi dira, bolada batean behintzat. Hala, dezepzionaturik, gaizki ulerturik eta arbuiaurik sentitzen dira, batez ere ez badute banantzeko erabakirik hartu. Banandu osteko aroak, batez beste, bi urte iraute du gizonezkoen kasuan eta hiru emakumezkoenean, seme-alabekin geratzen denak denbora gehiago behar izaten du eta. Baina, zenbaitetan, banantzea gainditzea zaila egiten da eta aroa asko luzatzen da. Egora horri ikertzaileek *dibortzioaren ajea* esaten diote (Walther, 1991 in Kail eta Cavanaugh, 2006: 440). Termino horrekin honako hau adierazi nahi dute: banandutakoek ezin dutela egoera gainditu, adiskide berririk egin, eta, seme-alabekin gelditu diren pertsonen kasuan, ez eta bizitzan aurrera egin guraso bakar gisa. Bikotekide ohiak etengabe izan ohi dute buruan beste bikotekidea eta, ondorioz, kezka eta haren aurkako etsaitasun handia bizi izaten dute. Hori dela-eta, beren emoziozko osasuna okerragoa da ezkontide ohiaz kezkatu ez edo harenganako adiskidetasun-sentimenduak garatu dituztenen aldean

(Masheter, 1997 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Dirudienez, banantzea gainditzeko eta banandu osteko harremanak osasungarriak izan daitezzen, beharrezkoa da bikotekide ohiaz gutxi kezkatzea.

Banandu osteko aroan, generoaren arabera ezberdintasunak daude. Dirudienez, banantzeak eragin handiagoa du gizonezkoengan, batez ere emakumea izan denean banantzea erabaki duena (Arendell, 1995 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Beren gain hartzen dituzte banantzea eragin duten arazoak; errua onartzen dute, etxetik alde egin behar izaten dute eta, ondorioz, beren bizi soziala aldatzen da. Izan ere, auzoko lagunengandik urrundu egiten dira; emoziozko beharrak areagotzen direnean, askotan lagunak haiengandik urrundu egiten dira; laneko lagunak ere urrundu egiten dira, etab. Hori ez ezik, sentitzen dute pertsonak beste modu batean tratatzen dituztela bananduta daudelako (Wallerstein eta Kelly, 1980 *in* Rodrigo, 1987).

Emakumezkoengan, ostera, eragina bestelakoa izaten da (Ross, 1995 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Gehienetan, bikote-harreman berri bat izateko aukera gutxiago eta adiskide berriak egiteko zailtasun handiagoak dituzte seme-alabak zaintzeaz arduratzen direnean (Albeck eta Kaydar, 2002 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Ondorio ekonomikoak ere latzagoak dira seme-alabek sortzen dituzten gastuak ordaindu behar izaten dituztelako, soldata txikiagoa izaten dutelako eta bikotekide ohiarengandik jasotzen duten laguntza ekonomikoa ez delako nahikoa izaten (Gallagher, 1996; Kurz, 1995. Denak *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Azkenik, harreman sozialei dagokienez, banandutako emakumeek, gizonezkoen antzera, sentitzen dute pertsonak beste modu batean tratatzen dituztela. Izan ere, gizonezkoek haienganako dituzten jarrerak «sexualizatuagoak» izaten dira eta emakumezkoak, ostera, jelskor egoten dira bikotekidea «kenduko» ote dieten beldur. Hala, banandutako emakumezkoen bizi soziala murriztu egin ohi da haien lagunengandik urruntzen direlako (Wallerstein eta Kelly, 1980 *in* Rodrigo, 1987).

Oro har, banandu ostean gizonen eta emakumeen bizitzak hainbat bide har ditzake. Hetherington-ek eta Kelly-k (2002 *in* Santrock, 2006) ikerketa batean aurkitu zuen honako sei bide hauek har daitezkeela: *irabazleak*, *ondo daramatenak*, *bilatzaileak*, *libertinoak*, *gaitasunak dituztenak* eta *etsitutakoak*.

- *Irabazleak*: Hetherington-ek eta Kelly-k egindako ikerketaren laginaren % 20k gutxi gorabehera osatzen zuen talde hori, gehienak emakumezkoak. Haiek gaitasun handiak zituzten, bizitzari hobeto egokitze joera zuten eta norbanakoaren errealizazio maila handia zuten. Hain zuzen ere, pertsona horien gaitasunak nabariak ziren bizitzaren hainbat arlotan; gaitasun handia zuten, esaterako, egoera estresagarrietatik ateratzeko eta arazoetatik ikasteko.

- *Ondo daramatenak*: ikerketan parte hartu zutenen gehiengoa ziren hala-koak. Indarguneak eta ahulguneak zituzten eta zenbaitetan arrakastak eta beste batzuetan porrotak zituzten. Arazoak bideratzen saiatzen ziren. Haietako asko gau-eskoletara joaten ziren, adiskide berriak egiten zituzten, bizi sozial aktiboa zuten eta lanean aurrera egiteko motibaturik zeuden. Hala ere, ez ziren oso eraginkorrak plangintzak egiteko garaian eta ez ziren irabazleak bezain saiatsuak eta irmoak. Emakumezkoak, gehienetan, bikotekide ohiaren antzeko ekonomia- eta heziketa-maila zutenekin ezkontzen ziren. Hori dela-eta, gehienetan ezkon bizitza berriak ez zien hobekuntza handirik ekartzen.



11.4. irudia. Mavis Hetherington
(argazkia:www.psychologicalscience.org).

- *Bilatzailleak*: oso motibaturik zeuden lehenbailehen beste bikote bat aurkitzeko. Dibortzioa pasatu eta urtebetera, gizonezkoen % 40 eta emakumezkoen % 38 har zitezkeen bilatzailatzat. Denbora pasatu ahala, horietako asko ezkondu egin ziren eta beste batzuek, oster, adierazi zuten gogobetago zeudela ezkondu gabe. Hori dela-eta, kategoria horretan sailkatutakoen kopurua urritu egin zen, gehienak gizonak izanik.
- *Libertinoak*: beste taldeen aldean, ezkongabe zein bananduentzako egon ohi diren gauetako tokietan denbora gehiago eman eta noizbehinkako sexu-harreman gehiago zituzten. Hala ere, urtebete pasatu ostean, ez zituen gogobetetzen beren bizi-estiloak eta harreman finko bat nahi izaten zuten.
- *Gaitasunak zituzten ezkongabeak*: ikerketan parte hartu zutenen % 10 ziren. Ondo egokituta zeuden, eta autonomia eta gizarte-gaitasun handikoak ziren. Arrakastatsuak ziren lan-munduan, bizi sozial aktiboa zuten eta interes ugari. Ez zuten bikotekiderik aurkitzeko interes handirik.

- *Etsitutakoak*: talde horretan sailkatutako batzuek bazituzten arazoak banandu aurretik, eta arazo horiek areagotu egin ziren banandu ostean, ezinezkoa egiten zitzaielako dibortzioak ekarritako estresari aurre egitea. Beste batzuek, berriz, ezin zioten dibortzioari aurre egin laguntzen zien pertsonaren galera ekarri zielako; edo, alkoholismo-arazoak zeuzkatenen kasuan, alkohola hartzea murrizten zien pertsona galdu zutelako.

11.1.3. Banantzea tarteko helduaroan eta zahartzaroan

Gehienetan, ezkondu edo elkarrekin bizitzen jarri osteko lehenengo hamar urteetan banantzen dira bikoteak. Hori dela-eta, helduaro goiztiarrean edo tarteko helduaroaren lehen urteetan gertatu ohi dira banantze gehienak, eta horiei buruz aritu gara aurreko puntuetan. Berrogeita hamar urtetik gora eta zahartzaroan gertatzen diren banantze zein dibortzioek, ostera, ezaugarri bereziak dituzte. Oro har, pertsonentzat trauma handiagoa izan ohi da denbora luzez egon direlako bikotekidea-rekin. Gainera, autoestimua gehiago txikitzen da helduaro goiztiarrean baino eta herstura handiagoa pairatzen da (Vega eta Bueno, 1995). Hori ez ezik, betiko lagunek alde egin edo bataren zein bestearen alde jartzen dira, eta horrek ere erabat aldatzen du banandutakoaren gizarte-sarea. Azkenik, dibortziazitako helduek eta zaharrek zailtasun handiagoak izaten dituzte bikotekide finkoa aurkitu eta berriz ezkontzeko eta horrek arazo psikologikoak eta ekonomikoak ekar diezazkieke batez ere genero-rol tradizionaletan hazitakoei. Hain zuzen ere, etxekoandreen identitatearen oinarriak emazte- eta ama-rolak izan ohi dira. Horiek galtzen dituztenean, haien identitatea nahastu egin daiteke. Ekonomiarik dagokionez, ez dute soldatarik jasotzen eta etxetik kanpo lan egiteko gaitasun gutxi izan ohi dute. Emakume horientzat, dibortzioak arazo ekonomiko larriak ekartzen ditu, batez ere seme-alabak unibertsitatean egon eta aitak emandako laguntza nahikoa izaten ez denean (Lamanna eta Riedmann, 2003 in Kail eta Cavanaugh, 2006). Gizonei dagokionez, banantzea ere arazo handia izaten da bereziki genero-rol tradizionaletan hazitakoentzat, ez baitira gai izaten beren elikaduraz, etxeko lanez eta etxearen antolaketaz arduratzeko. Hori ez ezik, arazo ekonomikoak ere izan ditzakete bikotekide ohiari dirua pasatu behar badiote.

11.2. ALARGUNTZA

Adinean gora egin ahala, gero eta normalagoa izaten da alargun geratzea, batez ere emakumezkoentzat honako bi arrazoi hauek direla medio: batetik, bizi-itzaropen luzeagoa dutelako. Izan ere, *Instituto de Estadística de Navarra* eta *Eustat*-en datuen arabera, 2006an Hego Euskal Herrian emakumezkoen bizi-itzaropena 85 urte zen eta gizonezkoena, berriz, 78. Bestetik, gehienetan senarrak baino gazteagoak izaten direlako. Atal honetan alarguntza izango dugu hizpide. Lehenik eta behin, alarguntzak ekartzen dituen aldaketak aztertuko ditugu. Ondoren,

alarguntza-prozesua izango duzu hizpide eta, azkenik, alarguntzara egokitzeke garaian eragina duten aldagaiak azalduko dira.

11.2.1. Alarguntzak ekartzen dituen aldaketak

Alarguntzak maila objektiboan zein subjektiboan galera eta aldaketa garrantzitsuak dakartza (Martin-Matthews, 1987 *in* Vega eta Bueno, 1995). Alde batetik, atxikimendu-irudirik garrantzitsuenak galtzen da. Bestalde, alargunak bere bizi-egituraren oinarriak garrantzitsuenetakoa galtzen du: bere bizitzaren ardatz nagusi izan den harremana. Horrek bizitza goitik behera aldatzen dio, besteak beste bere gain hartu behar dituelako bikotekidearen ardura zirenak.



11.5. irudia. Alarguntzak galera eta aldaketa garrantzitsuak dakartza (argazkia: <http://media.photobucket.com>).

Gainera, alargunak ezkontidearen rola eta identitatea galdu eta rol eta identitate berri bat hartzen du, alargunarena alegia, konnotazio negatiboak dituen. Izan ere, alargun-etiketak etengabe heriotza ekartzen die gogora, gizarteak pertsona bakartzat hartzen ditu, etab. Identitate-mailan gertatzen diren aldaketa horiek eragin zuzena dute pertsonak mundu sozialarekin dituen harremanetan: alargunek, askotan, bizitza soziala bikoteka antolatzen dela ikusten dute. Gainera, askotan adiskidetasun-harremanak oinarritzen dira bikotekide batean edo bestean, eta haie-tako bat desagertzen denean, harremanak eten egiten dira. Halaber, gerta daiteke hildakoaren senideekin zegoen harremana ahultzea. Hori guztia dela-eta, gogorra izaten da alarguntasunari egokitzea eta, askotan, osasun fisiko zein psikologikoan eragin kaltegarriak izaten ditu, batez ere gizonezkoentzat. Lehenengoari dagokio-nez, gaixotzeko eta hiltzeko aukerak areagotu egiten ditu. Osasun psikologikoan, berriz, depresioa eta antzeko ondorioak izan ditzake (Vega eta Bueno, 1995).

11.2.2. Alarguntza-prozesua

Heinemann-en eta Evans-en arabera (1990 *in* Bueno, Vega eta Buz, 1999), alarguntzara egokitzeke prozesua honako hiru aro hauetan gertatzen da: *prestakuntza*, *dolua* eta *egokitzapena*. Bakoitzaren iraupena pertsonaren adinaren, generoaren, osasun-egoeraren, diru-sarreraren, laguntza-sareen eta antzeko aldagaien arabera da.

- *Prestakuntza*: adin batetik aurrera, pertsona bere bikotekidea galtzeko prestatzen hasten da, batez ere gaixotasun luzeak tartean badira.

- *Dolua*: ezkontidearen heriotzarekin hasten da. Pertsona bakoitzak bere denbora behar izaten du ezkontidearen galerari aurre egiteko eta dolua lantzeko. Ondorioz, ardurak eta jarduera sozialak behin-behinekoz eten egin ohi dira. Doluan, hainbat sentimendu izaten dira. Besteak beste, tristura, haserre bizia, errua eta bakardade-sentimendua. Halaber, lo egiteko eta jateko arazoak eta negar egiteko erraztasun handia izaten dira. Doluari buruzko informazio gehiago lortzeko, ikus 14. kapitulua.
- *Egokitzapena*: «non nago?; nora noa?» eta antzeko galderekin hasi ohi da. Alarguna egoera berrira egokitzen denean, bere egoera onartu eta bizi berria hasten du, rol berriak antolatuz, lagun berriak eginez eta, nolabait esateko, beste identitate bat garatuz. Baina hori ez da beti gertatzen. Izan ere, emakumezkoen alarguntzearen inguruan egindako ikerketa batean, Lopata-k (1973 in Rodrigo, 1987) hiru modu aurkitu zituen alarguntzara egokitzeko: *ekintzailea*, *probintziarra* eta *sozialki bakartutakoa*. *Ekintzailea* dagokio senarra hiltzean arazo ugari jasan zituen arren, harremanak aldatu, eta senarrarekin izandakoarekin harremanik ez duen bizi-estilo berri bat eraikitzen duen alargunari. *Probintziarrak*, oster, ez du bere bizitzan aldaketa handirik sartzen, eta lagun berdinekin jarraitzen du; nolabait senarrarekin izandako bizitza jarraitzen saiatzen da. Azkenik, *sozialki bakartutako alarguna* ez da gai izaten harreman zaharrei eusteko, ez eta berriak eraikitzeko, eta munduarekiko harremana hautsi egiten du. Gehienetan alargun zaharrak dira, eta bakardade-, osasun- eta diru-arazoak izaten dituzte.

11.2.3. Egokitzapenean eragina duten aldagaiak

Alarguntzara egokitzeko garaian eragina duten zenbait aldagai daude. Haien artean garrantzitsuenak honako hauek lirateke: alarguntzen deneko heriotza mota, unea, adina, generoa, osasuna, identitatea, diru-sarrerak, jarduerak eta laguntza-sareak. Ondoren, hurrenez hurren aztertuko ditugu.

- *Heriotza mota*: heriotza bat-batean ala gaixotasun baten ondorioz gerta daiteke. Bat-batekoa denean, gogorragoa da egokitzea, alargunak ez duelako espero izaten.
- *Unea*: heriotza gertatu den uneari dagokio. Gertatu bada bikotekideek partekatu behar zuten gertakari alai baten atarian, gogorragoa izango da alarguntzari egokitzea, alargunak beti izango baitu gogoan bikotekidea zenarekin egin behar zuen jarduera hura.
- *Adina*: adinari dagokionez, zaharrek erraztasun handiagoa dute gazteek baino alarguntzara egokitzeko (Bueno, Vega eta Buz, 1999), psikologikoki prestatuago daudelako. Izan ere, alarguntza, zahartzaroan, bizi-gertakari normatiboa da.



11.6. irudia. Alarguntza gogorragoa da gaztetan zahartzaroan baino (argazkia: www.diarioshow.com).

- *Generoa*: 11.2. atalaren sarreran aipatu dugun moduan, gehienetan alargunak adineko emakumezkoak izaten dira eta ikerketek diote emakumezkoak hobeto egokitzen direla alarguntzara. Izan ere, ikerketek zera adierazten dute: batetik, gizonezkoek osasun-arazo gehiago izaten dituztela. Bestetik, sozialki bakartuago egon ohi direla, emakumezkoek gehienetan alargunak ezagutu, eta haien laguntza izaten dutelako; hori ez ezik, familiarekiko lotura emozionalak murriztu egiten dituzte ere. Azkenik, gizonezkoek ez dutela samina emakumezkoek bezainbeste adierazten. Litekeena da hori guztia genero-rol tradizionaletan hezitako pertsonak izatearen ondorio izatea. Hain zuzen ere, rol horien arabera, emaztea zen senarra zaintzeaz arduratu, laguntza emozionala eman eta eragin-trukeak izatea errazten zue-na. Halaber, etxeko lanez, janariez eta abarrez arduratzen zen. Pertsona hori galtzean, senarra erabat galduta dago, eta zaila gertatzen zaio emozioak adieraztea, laguntza eskatzea edo beste bat gonbidatzea hitz egiteko. Hala ere, genero-rol tradizionaletan hezitako emakume alargunek arazo ekonomiko gehiago izaten dituzte gizonezkoek baino, diru-sarrera txikiak izateaz gain, ez baitute ezagutzen ekonomiaren mundua. Hori dela-eta, askotan alarguntzak txirotasuna ekartzen du. Hala ere, behin alarguntzari egokitu eta gero, gizonezkoek berriz ezkontzeko aukera handiagoak dituzte emakumezkoen aldean. Izan ere, «alargundutako helduak» asko balioesten dira. Hala, alargundutako gizonak sarri ezkontzen dira, eta gainera, haiek baino gazteagoak diren emakumezkoekin (Bueno, Vega eta Buz, 1999).
- *Osasuna*: zalantzarik gabe, osasuntsu dauden pertsonak hobeto egiten diote aurre alarguntzari, gaixotasunen bat pairatzen dutenek baino.
- *Identitatea*: alarguntzeari aurre egitea errazagoa omen da baldin eta pertsona azkar hasten bada identitate-zentzu bat garatzen. Identitate sendoa duten pertsonak hobeto egokitzen dira alarguntzara (Bueno, Vega eta Buz, 1999).

- *Diru-sarrerak*: norberak bizi ahal izateko adina diru izateak erraztu egiten du alarguntzara egokitzea.
- *Jarduera sozialak*: jarduera sozial edo lan-jardueretan okupatuta daudenek erraztasun handiagoa omen dute alarguntzara egokitzeke.
- *Laguntza-sareak*: alarguntzean seme-alabek eta neba-arrebek laguntza handia eman dezakete. Hala ere, senideek ez dituzte alargunaren behar afektibo eta sozial guztiak betetzen, eta alde horretatik garrantzitsua da sare sozial zabal bat izatea. Hain zuzen ere, lagunak, auzoak eta antzekoak. Aipatu behar da zenbaitetan senideak eta lagunak urrundu egiten direla alargunarengandik, ez baitakite nola lagundu eta horrek bakardade-sentimenduak areagotzen dizkio alargunari (Bueno, Vega eta Buz, 1999).

11.3. BIGARREN ALDIZ EZKONTZEA

Gero eta ohikoagoa da alargundutakoek zein banandutakoek bikote-harreman finko berri bat garatzea eta, askotan, ezkontzea. Harreman horiei egokitzeke, pertsonak hainbat aldaketa egin behar ditu eta harreman berrira egokitu. Izan ere, orain arte izandako ohiturak aldatu eta harreman berriak egin behar izaten dituzte, bikoteki-dearen senide eta, askotan, seme-alabekin, adiskideekin eta abarrekin. Nahiz eta aldaketa horiek guztiak erronka bat izan, gehienetan bikote-harreman berriak arrakastatsuak izan ohi dira. Izan ere, zenbait autorek aldeztzen dute gehienetan ez dela alde handirik izaten lehenengo eta bigarren ezkontzaren artean (Ganong eta Coleman, 1994 in Kail eta Cavanaugh, 2006) eta gehienetan gogobetetasun —eta gatazka— mailak antzekoak izaten dira, lehen aldiz edo bigarren aldiz ezkondu direnen artean (Lefrancois, 2001).



11.7. irudia. Isabel Allende idazlea bi aldiz ezkonduakoa pertsona da (argazkia: 1.bp.blogspot.com).

Beste autore batzuk (Glick eta Lin, 1986 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996), ostera, ez datoz bat baieztapen horrekin eta aldezen dute askotan bigarren ezkontzak ez direla lehenengoak bezain zoriontsuak izaten, besteak beste honako arrazoi hauek direla medio: batetik, pertsona asko ez direlako ezkontzen maitasuna lortzeko, baizik eta diru-sarrerengatik, seme-alabak zaintzeko laguntza izateagatik edo bakardadeari aurre egiteko (Santrock, 2006). Bestetik, askotan azkarregi elkartzen direlako haienganako interesa adierazten duen lehen pertsonarekin. Gainera, askotan seme-alaba ordeek arazoak sortzen dituzte (ikus 10. kapitulua). Halaber, eskarmentua dutenez, lehenago ohartzen dira bikote-harremanean sortzen diren arazoez eta, ondorioz, azkarrago bideratzen edo eteten dute harremana (Glick eta Lin, 1986 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996). Hori guztia ez ezik, askotan bigarren aldiz ezkontzen direnek lehenengo harremana porrot egitera eraman zuten ohitura edo eredu negatiboak ekar ditzakete harreman berrira eta horrek arazoak sor ditzake. Azkenik, badirudi behin baino gehiagotan elkartu edo ezkontzen direnek izaera berezia dutela. Hain zuzen ere, gogobetetzen zailagoak, abenturazaleak edo pazientzia gutxikoak izan ohi dira eta, ondorioz, nahiago izaten dute harremana eten bikotekidea den moduan onartzea baino (Vega eta Bueno, 1995).

Frank Furstenberg-en (1982 *in* Hoffman, Paris eta Hall, 1996) arabera, bada lehen eta bigarren ezkontzen arteko alderik. Batetik, bigarren aldiz ezkondu/elkartzen diren pertsonen kontzienteki gara dezakete eragin-truke estilo berri bat bigarren bikotekidearekiko. Izan ere, bigarren ezkontza ebaluatzeko garaian, lehenago izaten dute kontuan eta gogoan izaten dute zein desatsegina izan zen esperientzia hura; hala, bigarren ezkontzan lehenengoan izandako porrota saihestearren, eragin-truke estilo berria garatzen dute. Bestetik, lehenengo harremanak eragina izan dezake harreman berrian, batez ere seme-alabak daudenean. Izan ere, halakoetan egoera aldrebestu egin daiteke eta, bereziki, lehenengo harremanak ondorio ekonomikoak izan ditzake bigarreanean baldin eta lehenengo bikotekidearekin jabeagoak, aseguruak eta antzekoak baldin badaude. Gainera, berriz ezkontzen direnak helduagoak dira eta eskarmentu handiagoa eta, zenbaitetan, estatus hobea izan ohi dute lehenengo harremana hasi zutenean baino; horrek eragina izan dezake harreman berrian, ez baita gauza bera harreman bat 30 urterekin edo 50 urterekin finkatzea. Halaber, bigarren ezkontzetan alde handiagoa izan ohi da bikotekideen adinean. Azkenik, litekeena da gizarte-ereduak aldatu izana lehen ezkontzatik. Izan ere, gizarte-arauetan gertatzen diren aldaketek eragina izan dezakete antisorgailuen erabileran, genero-roletan, emakumezkoaren lanean, seme-alaben zainketan eta antzeko gaien inguruan bikotekideek dituzten itxaropenetan eta arduretan.

Hala ere, harreman berri horiek badute abantailarik. Batetik, arazo ekonomikoak desager daitezke bikotekidearen ekarpenari esker. Bestetik, pertsonak alaiago egoten dira bikote-harreman berriari esker (Lefrancois, 2001).

11.4. ARIKETAK

11.4.1. Bideo-praktika: alarguntzaren ondorioak

Helburua: hainbat belaunalditako emakumeen alarguntzaren ondorioak aztertzea.

Baliabideak: *Toda una vida sin él* izenburuko dokumentala.

Fitxa teknikoa

Izenburua: *Toda una vida sin él*

Egilea: Documentos TV (TV2)

Urtea: 2007

Iraupena: 58'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Familia bereko lau emakumeren historia kontatzen da. Zaharrena 92 urteko emakumea da eta beste hiruren ama da. Hiru alabetatik zaharrenak 72 urte ditu eta gazteenak 50 urte. Lau emakumezkoak denbora-tarte labur batean alargun geratu dira, hain zuzen ere, bederatzi hilabeteko tartean. Bakoitzaren alarguntzeko arrazoia desberdina izan da eta emakume horietako bakoitzak azaltzen du bere sentimenduak zein diren eta alarguntzeak zer esan nahi duen.

Dokumentala familia bereko beste emakume batek egin du; hain zuzen ere, 72 urteko emakumearen alabak. Beraz, familia bereko hiru belaunaldik parte hartzen dute dokumental interesgarri hone-tan.

Prozedura: honako taula hau osatu behar da dokumentala ikusten den bitartean edo ondoren.

Emakumea (izena eta adina)	Alarguntzeko arrazoia	Familia- egoera	Egoera sozioekonomikoa	Alarguntzaren esanahia (emozioak, ideiak, usteak, etab.)

Dokumentala amaitu ondoren, honako ariketa hau egin daiteke banaka edota talde txikitan:

- Alarguntza fenomenoak: azpimarratu orainaren eta iraganaren arteko desberdintasunak. Galde iezaiozu zure amonari bere belaunaldiko emakumeentzat zer esan nahi zuen alarguntzeak. Erka ezazu amonak esandakoa egungo emakume alargun baten erantzunarekin.
- Egin gogoeta azken hamarkada edota urteotan gertatzen ari diren gizarte-aldaketek nola eragiten duten alarguntza fenomenoan —hau da, familia-

egitura berriak, sare sozial txikiagoa, belaunaldi arteko bertikalizazioa eta horizontalizazioa estutzea (bertikalizazioa: une historiko berean gurasoak, aitona-amonak eta birraitona eta birramona izateko aukera; horizontalizazioa: une historiko berean anai-arrebak eta lehengusuak izateko aukera)—eta antzeko fenomenoek eraginaz.

- Aipa itzazu alarguntzarekin erlazionatutako garai bateko erritualak; adibidez, arropa beltza janztea.

11.5. AUTOEBALUAZIOA

1. Azal itzazu dibortzio-tasa igoarazi duten aldagai sozialak.
2. Azal itzazu dibortzio-tasa igoarazi duten aldagai indibidualak.
3. Azal itzazu dibortziazteko prozesuaren hiru aroak.
4. Zein dira dibortziazteko arrazoiak gizonezkoentzat? Eta emakumezkoentzat?
5. Zein dira dibortziazteko arrazoiak EAEn bizi direnentzat?
6. Banantze-aroan izan ohi diren erantzun emozionalak.
7. Azaldu dibortziatu osteko bizimoduak.
8. Alarguntzak ekartzen dituen aldaketak.
9. Azal ezazu alarguntzara egokitzeko prozesua.
10. Deskriba itzazu alarguntzara egokitzeko moduak.
11. Azaldu alarguntzari egokitzeko garaian eragina izan dezaketen aldagaiak.
12. Azaldu bigarren aldiz ezkondu direnen egoera bereziak.

12. Lana, langabezia eta erretiroa

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan pertsonen garapenean eragin garrantzitsua duten hiru gertakariz arituko gara. Lehenik, lana aztertuko dugu. Ondoren, langabezia eta, azkenik, lan-zikloaren amaieraz, alegia, erretiroaz jardungo dugu.

12.1. LANA

Bikotekidea aukeratzearekin eta ugaltzearekin batera, lan finko, egoki eta ondo ordaindua bilatzea da helduaroko zereginik garrantzitsu eta zailenetarikoa. Jarduera profesionalarekin hastean, gizabanakoak esperientzia sozial berri bati ekiten dio. Izan ere, gizarte-egitura berri batean murgildu, pertsona berri askorekin harremanetan jarri eta antzeko gizarte-jarduerak egin behar izaten ditu.

Lanak rol garrantzitsua du garapenean eta, ondorioz, aztertu beharreko gaia da. Hala, 12. kapituluaren lehen atal honetan lanarekin zerikusia duten gaiez arituko gara. Lehenik eta behin, lanbidea aukeratzea aztertuko dugu. Ondoren, langogobetetzea eta, azkenik, deskribatuko dugu emakumezkoen egoera lan-eremuan.

12.1.1. Lanbidea aukeratzea

Atal honetan aztertuko dugu zein diren pertsonak lanbide bat aukeratzera bultzatzen dituzten aldagaiak. Horien inguruan, John Holland-ek (1966, 1985, 1996 *in* Schaie eta Willis, 2003) teoria bat plazaratu zuen. Horren arabera, pertsonak lanbide bat gustukoa du baldin eta haren ezaugarri nagusiak pertsonaren nortasun-ezaugarriekin bat baldin badatoz. Hala, Hollandek sei nortasun mota prototipiko bereizi zituen, lanaren arloan garrantzia dutenak. Nortasun mota bakoi-tzarentzat lanbide multzo egoki bat dagoela aldeztu zuen autoreak. 12.1. taulan laburbiltzen da Hollanden eredua.

Teoria horrek kritikak jaso ditu. Batetik, ereduak ez duelako kontuan hartzen zein den pertsonaren testuingurua eta horrek izugarrizko eragina izan ohi du lanbidea aukeratzeko garaian. Izan ere, pertsona askok ezin dute beren lanbidea aukeratu familia, presio ekonomikoak, generoa, talde etnikoa, lanbide baterako behar diren gaitasun fisiko zein psikologikorik eza eta antzeko aldagaiak direla-eta (Kail eta Cavanaugh, 2006). Bestetik, ez duelako aintzat hartzen helduaroan

zehar aldatu egiten dela nortasun motaren eta lanbidearen arteko egokitzea (Adler eta Aranya, 1984 in Kail eta Cavanaugh, 2006). Hala, aldagai biologikoak, psikologikoak eta kulturalak kontuan hartuko dituen eredu berri bat beharko litzateke lanbide bat aukeratzera zerk bultzatzen gaituen ulertzeko (Kail eta Cavanaugh, 2006).

Nortasun mota	Deskripzioa	Ogibidea
Errealista	Indartsuak, oldarkorrak. Gustuko dute lan fisikoa, eskuz lanak egitea eta arazo konkretuak bideratzea.	Mekanikaria, arotza, kamioi-gidaria, eraikuntzako langilea, etab.
Ikertzailea	Beharrera orientatutako pertsonak; barnerakoiak; arazo bat bideratzeko garaian nahiago dute pentsatzea jardutea baino; harreman abstraktuez pentsatzea atsegin.	Zientzialaria, kazetaria, antropologoa, astronomoa, biologoa, teknikaria, etab.
Soziala	Pertsonarteko eta hitzezko gaitasunak dituzte eta atsegin dute haien bidez arazoak bideratzea.	Psikologo klinikoa, eskolazuzendaria, irakaslea, gizartelanak, etab.
Konbentzionala	Hitzezko gaitasunak ez ezik, kuantitatiboak ere bai; gustukoa dute haiek erabiltzea besteek agindutako lan egituratu eta definituak egiteko.	Banka, estatistika, administrazioa, etab.
Ekintzailea	Hitzezko gaitasunak dituzte eta haiek erabiltzen dituzte saltzeko, agintzeko edo lider izateko.	Saltzailea, politikaria, iragarkiegilea, enkanteetako langilea, etab.
Artistikoa	Atsegin dute adieraztea egituratu gabeko jardueren bitartez.	Olerkaria, musikaria, aktorea, eskultorea, etab.

12.1. taula. Hollanden eredua (Kail eta Cavanaugh, 2006tik egokitua).

12.1.2. Lan egiteko motiboak

Lanak lau oinarrizko motibaziori erantzuten die (Blanco, 1998). Batetik, lanak edukiz betetzen ditu garai batean ikasketa jakin batzuk aukeratzera bultzatu gintuzten lanbide-nahiak. Ikuspegi horretatik, pertsonaren ikasketekin bat datorren lanak pertsonaren autoestimua eta identitate-sentimenduak areagotu ditzake eta prestakuntza lanarekin bat ez datorrenean, oster, frustrazio-sentimenduak sortu ditzake. Bestalde, lana norbanakoaren errealizazioa lortzeko elementu garrantzitsua da: adin zehatz bateko pertsonak bete behar duten rolari eta produkzio-sistemari egokitzeko eskaria ere balitzateke. Gainera, lana da kontsumo-dinamikara eta bizitza-kalitatera egokitzeko tresna eta, azkenik, biziraupenerako mekanismoa.

12.1.3. *Lanaren funtzioak*

Oro har, lanak funtzio ugari ditu, eta sexuaren, lan motaren edo pertsonaren arabera alda daitezke. Besteak beste (Blanco, 1998):

- Lana diru-iturria da, eta ongizate materiala bermatzen du. Hala ere, ez du hori funtzio nagusia. Hainbat ikerketatan ikusi ahal izan denez, zenbait pertsonak, nahiz eta ekonomikoki beharrezkoa ez izan, lanean jarraituko luke.
- Lanak jarduera fisiko zein mentalerako beharrak asetzen ditu. Jendea okupatuta eta interesaturik mantentzen du.
- Lanak gure existentzia antolatzen du eta, nolabait esateko, gure jarduerak zehazten dituen «ordulari soziala» da.
- Lana gizarte-estimua, -balorazio, -onarpen eta -kontsiderazio iturri da.
- Industrializatutako herrialdeetan, lanak estatusa ematen digu, eta identitate eta autoestimua sentimenduen iturri ere bada.
- Lanak baliagarritasun-sentimenduak sortzen ditu pertsonarengan.
- Azkenik, nortasuna egituratzean erabakigarriak diren esperientzia emozionalen iturria da. Haietako bat lan-gogobetetzea da, eta hurrengo atalean aztertuko da.

12.1.4. *Lan-gogobetetzea*

Lan-gogobetetzea dagokio norberaren lana balioesten denean sortzen den sentazio positiboari eta autoestimua handitu ez ezik, gogobetetze-sentimenduak ere areagotzen ditu. Lan-gogobetetzezik ezak, berriz, autoestimua txikia, frustrazioa eta estresa ekartzen ditu. Gehienetan, lan-gogobetetzea areagotu egiten da denbora pasatu ahala. Hala ere, badira lan-gogobetetzea oztopatzen duten zenbait faktore. Besteak beste: soldata txikia; soldata-igoerarik eza; lan errepikakorra eta aspergarria; erabakiak hartzeko aukerarik ez izatea; lan gehiegi izatea; ikuskapen-arazoak izatea; behar bezala ez azaltzea egin behar den lana; nagusia; haserrea adierazteko ezintasuna; ekoizpen-kuotak; lana etxeko lanarekin uztartzeko zailtasunak; atsedenaldi gutxi; jazarpen sexuala; ordutegi deserosoa eta astuna izatea; *mobbing* delakoa eta langabezia (ikus 12.2. atala).

12.1.5. *Lanbide-aldaketak*

Gero eta ohikoagoa da jendeak lanbidea aldatzea. Lanbidea aldatzea helduaroaren edozein unetan gerta daiteke, baina badirudi ohikoagoa dela lanbidea tarteko helduaroan aldatzea. Ikerketetan aurkitutakoaren arabera lanbidea aldatzeak onurak ekartzen dizkio pertsonari, baldin eta erabaki pertsonala bada (Vega eta Bueno, 1995). Askok dira pertsona bat lanbidea aldatzera bultzatzen dezaketen arrazoiak. Besteak beste, honako hauek:

- *Bizi-itxaropena*: bizi-itxaropena luzatu izanak askotan ondoriotzat du pertsonen beren bizitzatan zenbait aldaketa egin nahi izatea. Besteak beste, lanbidea aldatzea.
- *Aurrerapen teknologikoak*: batzuetan, teknologian gertatzen diren aurrerapenak bultzatzen dezakete pertsona haren ezagutzak birziklatzera.
- *Langabezia*: zenbaitetan, pertsonen lanbidea aldatu behar izaten dute lehen zutena galdu egin dutelako.
- *Kabi hutsa*: 10. kapituluaren ikusi dugun moduan, zenbaitetan pertsonak, eta bereziki genero-rol tradizionalak jarraitzen dieten emakumeak, etxetik kanpo hasten dira lanean seme-alabek etxetik alde egiten dutenean.
- *Lan hobia aurkitzea*: batzuetan, pertsonen gustuekin bat datorren lanbidea aurkitu eta lehenago egiten zutena uzten dute, nahiz eta soldata txikiagoa jaso.
- *Gertakari pertsonalak*: dibortzioak, alarguntzak, hipoteka ordaintzen amaitu izanak eta antzeko gertakari pertsonalek bultzatzen dezakete pertsona bat lanbidea aldatzera.

12.1.6. Emakumezkoen egoera lan-eremuan

12.1.4 atalean aipatu dugun moduan, badira lan-gogobetetzea oztokatzen duten zenbait aldagai. Emakumezkoen kasuan, horiei beste aldagai bat gehitu beharko genieke, emakumezkoen lan-munduan pairatzen duten egoerari dagokiona. Egoera hori ez da samurra hainbat arrazoi direla medio. Besteak beste, soldata txikiagoak izaten dituztelako, haien lan-baldintzak txarragoak direlako, lan-igoerak lortzeko zailtasun handiagoa dutelako eta haiei buruzko aurreiritziak daudelako. Ondorengo paragrafoetan banan-banan aztertuko ditugu.

- *Soldata*: nahiz eta gizonek eta emakumeek dituzten lanpostuak eta ardurak berdinak edo parekagarriak izan, emakumeek gizonek baino soldata txikiagoa jasotzen dute. Hain zuzen ere, Euskal Herrian % 28 eta Europan % 18 gutxiago irabazten dute emakumeek gizonezkoek baino.
- *Lan-baldintzak*: nahiz eta azken urteotan emakumeak lanpostu hobeak lortzen ari diren, oraindik emakume askok gizonezkoek baino lan-baldintza okerragoak dituzten lanak egiten dituzte. Besteak beste, kontratu mota, lanorduak, jarduera mota, egiten den lana eta antzekoak gogoragoak izaten dira emakumezkoek egiten dituzten lanetan gizonezkoek egindakoetan baino.



12.2. irudia. Emakumeek gizonek baino soldata txikiagoa jasotzen dute (argazkia: Denys Gonzalez).

- *Lan-igoerak lortzeko zailtasunak*: emakumeek emakume izateagatik zailtasun handiagoak izaten dituzte lan-igoerak lortzeko, gehienetan familiaren ardura emakumezkoek hartzen dutelako eta, ondorioz, gehiagotan utzi behar izaten dutelako lana seme-alabak, gurasoak eta senideak zaintzeko.
- *Aurreiritziak*: emakumei buruzko aurreiritziak daude. Horien arabera, emakumeek ez dute lana gizonek bezain serio hartzen eta ez dira hartaz gizonak bezainbeste arduratzen.

Nahiz eta emakumezkoek lan-munduan pairatzen duten egoera gogorra izan, lanak norbanakoaren errealizazioa, autoestimua eta gizarte-onarpena ekartzen dizkie. Hala ere, hori ez da beti gertatzen. Izan ere, etxe askotan emakumeak etxetik kanpoko lana ez ezik, etxeko lanak ere egin behar ditu, eta hori oso estresagarria izan daiteke. Ildo horretatik, zera aipatu behar da: etxetik kanpo lan egitea onuragarria dela baldin eta etxeko lanak etxean bizi diren guztien artean banatzen badira. Ez da zilegi esatea «nik bikotekideari etxeko lanak egiten laguntzen diot», etxeko lanak etxeko guztien ardura baitira.

12.2. LANGABEZIA

Langabezia da lan-gogobetetzea oztopatzen duen aldagai nagusia. Zoritzarrez, egun langabezia-tasa oso handia da, bai Euskal Herrian (*Eustat* eta *Instituto de Estadística de Navarra* delakoen datuen arabera, 2010. urteko lehen hiruhilekoan % 11,6) bai eta Europan ere (*Eurostat*-en arabera 2010eko maiatzean % 10 zen). Atal honetan aztertuko ditugu langabeziak dituen ondorioak, langabetuen garapen psikologikoa eta langabeziara egokitzen lagun dezaketen aldagaiak.

12.2.1. Langabeziaren ondorioak

Langabezia, behin-behinekoa zein behin betikoa, lanarekin zerikusia duen aldagairik estresagarriena da (Hoyer eta Roodin, 2003; Probst, 2004. Denak *in* Santrock, 2006). Ikerketek adierazten dute zenbait ondorio izan ditzakeela. Batetik, ondorio ekonomikoak. Izan ere, langabetu-soldata ohikoa baino txikiagoa izaten da. Hain zuzen ere, soldataren % 70 lehenengo sei hilabeteetan eta % 60 bigarren urtera arte; hortik aurrera, ezer ez. Kontuan izan behar da langabetu batek jaso dezakeen soldatarik handiena 1.000 bat eurokoa dela, nahiz eta lanean askoz ere gehiago irabazi.

Bestetik, ondorio fisiko/fisiologikoak ditugu. Besteak beste, langabetuak honako arazo hauek izan ditzake: tentsio-arazoak, azido urikoa eta kolesterola, goserik eza, pisu-galera, urdaileko arazoak, ondoez orokorra eta, zenbaitetan, bihotzekoa.

Gainera, ondorio psikologikoak izan ditzake. Besteak beste, depresioa, itxaropenik eza, etorkizunarekiko segurtasunik eza, interes-galera, herstura, kontzentrazio-arazoak, uste ezkorrak, bere buruaz beste egiteko arriskua, nahaste psikologikoak, autoestimu txikia, bizitzan gogobetetzetik eza eta erru-sentimenduak.

Azkenik, ondorio psikosozialak ager daitezke. Izan ere, langabetuak senideekin eta lagunekin zituen harremanak hondatu egin daitezke. Senideei dagokienez, zenbaitetan langabetua presionatzen dute eta hari botatzen diote egoeraren errua. Lagunak, oster, urrundu egin daitezke.

12.2.2. Langabetuaren garapen psikologikoa

Zoritxarrez, askotan langabetuak denbora luzea pasatu behar izaten du langabezian eta denbora horretan, bere egoera okertzen doan honako aldi hauetatik igarotzen da (Powell eta Driscoll, 1973):

- *Lehen aldia*: lehen aldiak hilabete inguru irauten du. Lanik gabe gelditu dela jakiteak langileari izugarrizko kolpe psikologikoa ekartzen dio eta, horren ondorioz, herstura handia sentitzen du; baina, berehala arazoari garrantzia kendu eta ikuspegi positiboa garatzen du. Izan ere, une horretan langabetua itxaropentsu dago, eta uste du lan berria aurkituko duela, horretarako gaitasuna eta baliabideak dituelako. Gainera, langabeziari esker astialdia izango duela ikusten du eta, horren guztiaren ondorioz, hasierako herstura eta kezka gainditu egiten ditu. Aro honetan, langabetua lana aurkitzeko lehen saiakerak egiten hasten da.
- *Bigarren aldia*: langabezian gelditu eta hilabetera hasi eta laugarren hilabetea amaitzen da gutxi gorabehera. Horretan langabetua ezeroso sentitzen hasten da lanik ez duelako. Ondorioz, aurreko aroan lana aurkitzeko egin zituen lehen saiakera haiek lan-bilaketa amorratu bilakatzen dira,

zeinetan langabetuak ahalegin handiak egiten baitituen langabeziatik ateratzeko. Besteak beste, lagunei, kideei, lan-bulegoei eta antzekoei deitzen die; curriculum hainbat tokitara bidaltzen du; langileak behar dituzten tokietara joaten da, etab.

- *Hirugarren aldia*: hirugarren aldiak hiruzpalau aste irauten du eta haren ezaugarri nagusia zalantza da. Dagoeneko bost bat hilabete pasatu dira pertsona langabezian gelditu zenetik, eta lana bilatzeko saiakera ustelak eragin psikologikoa izaten hasten dira harengan. Izan ere, frustrazioa eta ondorio psikologiko batzuk —herstura, autoestimua urritzea, etab.— pairatzen hasten da. Horren ondorioz, lana aurkitzeko saiakerak gutxitu egiten dira. Hori ez ezik, senideekiko harremana ere hondatzen hasten da, besteak beste, bikotekideak etxeko lanez arduratzeko eskatzen dionean.
- *Laugarren aldia*: azken aldiaren ezaugarri nagusiak ondoeza, etsipena eta ezkortasuna dira. Langabetuak dagoeneko galdu du lana aurkitzeko itxaropena, eta etsipena eta ezkortasuna nagusitzen dira. Batzuetan lan egiteko aukerak agertzen zaizkio, baina aukera horiek arbuiatu egiten ditu bere autoestimua babestearren. Izan ere, batzuetan langabetua zorrotz bihurtzen da lanak onartzeko garaian, eta ez ditu onartzen gustuko ez dituenak edo aurreko lanarenak baino baldintza kaskarragoak dituztenak. Hala, etsipena nagusitzen da. Ondorio psikosozialetan dagokienez, batzuetan okertu egiten dira aro horretan senideekiko harremanak ere, baina, hori ez ezik, eten egiten da lagunekiko eta urruneko senideekiko harremana, bizitzan porrot egin duela uste duelako.



12.3. irudia. Langabeziaren laugarren aldian etsipena da nagusi (argazkia: <http://enriquefriki.files.wordpress.com/>).

12.2.3. Langabeziara egokitzen lagun dezaketen aldagaiak

Ikerketek adierazten dute pertsonak hobeto egiten diotela aurre langabeziari honako aholku hauei jarraitzen badiete (Vega eta Bueno, 1995):

- *Baldin eta langabezia modu egokian ulertzen badute*: langabezia hartzen bada lana aldatzeko ez ezik, bizitza berrantolatzeko eta berbideratzeko aukeratzat, hobeto egingo zaio aurre gertakari latz eta gaingitu ezintzat hartzen bada baino.
- *Baliabide ekonomikoak badituzte*: zalantzarik gabe, lanik gabe gelditu arren, pertsonak baliabide ekonomikoak baldin baditu, errazago egokituko da diru-arazoak dituzten pertsonak baino.
- *Ez badiote beren buruari botatzen langabezian gelditu izanaren errua*: pertsona batek uste badu langabezian bere erruz gelditu dela, askoz ere gogorrago egingo zaio hartara egokitzea.
- *Laguntza soziala*: zalantzarik gabe, pertsonak hobeto egingo dio aurre langabeziari baldin eta senide eta lagunak laguntza badu.
- *Jarduerak*: langabetuek hobeto egingo diote aurre langabeziari, lehen lanean ematen zuten denbora beste jarduera batzuk eginez betetzen badute.

12.3. ERRETIROA

Kapituluaren sarreran esaten genuen moduan, orain lan-zikloaren amaieraz hitz egingo dugu; erretiroaz, alegia. Hain zuzen ere, aztertuko ditugu, batetik, erretiroaren definizioa eta XXI. mendeko erretiratuaren ezaugarriak; bestetik, erretiroa prozesu gisa, eta erretirora egokitzeke garaian eragina izan dezaketen aldagaiak.

12.3.1. Erretiroaren definizioa eta XXI. mendeko erretiratuaren ezaugarriak

Erretiroa dagokio langileak lana egiteari uzten dion uneari eta zenbait galera ekar ditzake: diru-sarreraren galera, lan-identitatearen galera, gizarte-estatusaren galera, lankideen galera eta, azkenik, jarduerak eta denbora antolatzen dituen egiturarik garrantzitsuenaren galera. Aldi berean, erretiroak irabaziak ekar ditzake. Hain zuzen ere, erretiratuak askatasuna eta astialdia irabazten ditu.



12.4. irudia. Erretiratuak parke batean (argazkia: L. Reizabal).

Urte askoan erretiroa zahartzaroan sartzeko gertakaritzat hartu izan den arren, erretiroa ezin da zahartzaroaren sinonimotzat hartu, jende asko goiz eta oso egoera onean erretiratzen baita. Gainera, inoiz erretiratzen ez den jendea ere badago. Horren guztiaren ondorioz, azken urteotan jubilatuen profila aldatzen ari dela esaten da. Alde horretatik, zenbait autorek diote egungo erretiratuek ezaugarri berezi batzuk dituztela garai bateko erretiratuen aldean (adibidez, Bazo, 1996). Hain zuzen ere: maila kultural hobea dute; aisialdirako ohitura handiagoa dute; bidaiatu nahi izaten dute; osasunarekiko ardura «osasuntsua» dute; erretirorako proiektuak dituzte; beren ingurunean eta independenteki bizitzeko nahia dute; gizarteak balioetsia izateko nahia adierazten dute eta erosteko ahalmena eta kontsumo-kultura handiagoa dute.

12.3.2. Erretiroa, prozesu gisa

Erretiroa prozesutzat hartzen dutenak asko dira. Haien artean, nolabaiteko adostasuna dago Atchley-ren (1976; 1989; 2000) ereduaren baliagarritasuna azpimarratzeko garaian.

Atchleyren ustez, erretirora egokitzeko prozesuan unibertsalak ez diren honako aro hauek gertatzen dira: *erretiro aurreko aroa*, *eztei-bidaia*, *desengainua*, *berrorientazioa* eta *egonkortasuna*.

- *Erretiro aurreko aroa*: izenak adierazten duen bezala, erretiratu aurreko aldia da. Hartan, pertsonak etorkizunerako egitasmoak planteatzen ditu. Atchleyk aro horren barnean, bi azpiaro bereizi zituen: urrutiko aroa eta hurbilekoa. Lehenengoan, pertsonari erretiratzeko oraindik denbora asko falta zaio, eta aro horretan pertsona gehienak ez daude artean psikologikoki prest erretiratzeko. Bigarrena, berriz, pertsona erretiratzear dagoen aroa da, eta horretan pertsona batzuek prestakuntza-programetan parte hartzen dute.
- *Eztei-bidaia*: nahiko euforikoa eta laburra (hilabete batzuk) den aro horretan, pertsona lehen lanarengatik gozatzerik izan ez duen «amaigabeko oporraldi» baten moduan sentitzen da. Hala, eztei-bidaia litzateke lehen denbora faltagatik egin ez duena egiten saiatzen den aldia (Atchley, 1976). Aldi berean egiten den jarduera anitzez betetzen da denbora, «langilearen bizimoduaren» antzera.
- *Desengainua*: erretiratu batzuek, *eztei-bidaia* amaitzean, zailtasunak izan ohi dituzte jarduera atseginak bilatzeko, eta desengainu-aldi batetik igarotzen dira; zenbait kasutan depresiora eta zapuzketara irits daiteke. Erretiroa-erekiko itxaropenak ez dira betetzen, eta erretiratua gizartearekin haserre sentitzen da, bere bizitza lanari eskaini izanagatik. Ohartzen da erretiroa eskuratu beharreko bizimodu berri bat dela, eta ez pozaldi edo oporraldi bat. Desengainu hori gehiago korapila daiteke beste faktore batzuk gehitzen bazaizkio: besteak beste, osasun kaskarra, pentsio txikia, familiako kideen heriotza eta abar.

- *Berrorientazioa*: errealitatea onartzeko eta gogobetetzea sortzen duten jarduerak garatzen jarraitzeko benetako ahalegina da aro hau. Erretiratu gehienen kasuan, inguruko laguntzarik gabe garatzen da aro hau. Hala ere, laguntza behar izatekotan, familiaren eta gertuko lagunen bidez lor daiteke. Bazok (1990) dioten bezala, aro horrek balio du bizitza erarik pozgarrienean antolatzeko, harreman berriak sortzeko eta egoera berriaz modu errealistagoan jabetzeko.
- *Egonkortasuna*: aro honen ezaugarri nagusia da itxaropenaren eta errealitatearen arteko egokitzapena, eta horretan eguneroko jarduerak egitea izaten da nagusi. Erretiratu batzuek aro hau lasai atseden hartuz pasatzen dute, beren bizitzaren azken egunak iritsi arte; baina gehienek lana ordezkatzeko duen jardueraren bat bilatzen dute.

12.3.3. Egokitzapenean eragina izan dezaketen faktoreak

Pertsona guztiak ez dira erretirora berdin egokitzen. Egokitzapena baldintzatu dezaketen hainbat faktore daude. Besteak beste: erretiro mota (borondatezkoa den ala ez, osoa den ala ez, goiztiarra den ala ez), osasun-egoera, egoera ekonomikoa, astialdia antolatzeko eta horretaz gozatzeko gaitasuna eta prestaketa. Azken horrek izugarrizko eragina du. Egun badira erretirora prestatzeko egiten diren ikastaroak. Honako hauek dira haien helburu nagusiak:

- Erretiratu berriarengan eragina duten aldaketa sozialez jabetzea eta haiei aurre egiteko estrategiak garatzea.
- Ohitura osasungarriak irakastea (elikadura, ariketa fisikoa, etab.).
- Aholkularitza ekonomikoa, juridikoa eta laborala.
- Bizi-kalitatea lortzen ikastea.
- Erabilgarritasun sozial berrietara egokitzea erraztea (asoziazionismoa, boluntario-jarduerak, etab.)
- Erretiroari esanahia eman eta horrek dituen abantailak azpimarratzea.
- Errealitate eta rol berria positiboki onartzen laguntzea.
- Etorkizuna antolatzen laguntzea.
- Zaletasun berriak sortzen laguntzea.
- Zerbitzu komunitarioen informazioa erraztea.
- Denbora librearen erabilera atsegina lortzen laguntzea.

12.4. ARIKETAK

Ondoren, lanaren, langabeziaren eta erretiroaren inguruan sakontzeko lau ariketa praktiko proposatuko dira: lehena, lanaren inguruko hausnarketa bat; bigarrena, langabeziaren ondorioak aztertzea helburu duena; hirugarrena, erretiroaren ondorioak aztertzeko ariketa, eta azkenik, erretiroari buruzko bideo-praktika bat.

12.4.1. Lanari buruzko hausnarketa

Zeu edo ezagutzen duzun norbait oinarritzat hartuz, saia zaitez honako galdera hauei erantzuten:

1. Zein da zure lanbidea?
2. Zure lanbidea bat al dator zure gustuekin?
3. Zer dela-eta aukeratu zenuen lanbide hori?
4. Noiz hasi zinen lanean?
5. Zer aldaketa ekarri zizun lanean hasteak? Nola aldatu zen zure bizitza?
6. Gogobeteta sentitzen al zara lanarekin? Zergatik?
7. Aldatuko al zenuke zure lanbidea? Zergatik?
8. Nola antolatzen duzu orain eguna?

12.4.2. Langabeziaren ondorioak

Ezagutzen duzun langabeturen bat oinarritzat hartuz, saia zaitez honako galdera hauei erantzuten:

1. Noiztik dago langabezian?
2. Zergatik geratu zen lanik gabe?
3. Langabeziak zer aldaketa ekarri zizkion? Nola aldatu zen haren bizitza?
4. Nola erreakzionatu zuen langabeziaren aurrean?
5. Zer egiten du orain egunean zehar?
6. Nola ikusten du hurbileko etorkizuna?

12.4.3. Erretiroaren ondorioak

Ezagutzen duzun pertsona erretiraturen batengan oinarrituz, saia zaitez honako galdera hauei erantzuten:

1. Noiz erretiratu zen?
2. Zergatik?
3. Erretiroak zer aldaketa ekarri zizkion? Nola aldatu zen haren bizitza?
4. Nola erreakzionatu zuen egoera berriaren aurrean?
5. Zer egiten du orain egunean zehar?
6. Nola ikusten du hurbileko etorkizuna?

12.4.4. Bideo-praktika: erretiroa Japonian

Helburua: Japonian erretiroa nola gertatzen den aztertzea.

Baliabideak: *El síndrome del marido jubilado* izenburuko dokumentala.

Fitxa teknikoa

Izenburua: *El síndrome del marido jubilado*

Egilea: Mundo hoy (ETB2)

Urtea: 2007

Iraupena: 46'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Japoniako gizartea tradizionala da eta emakumeak, oro har, gizonaren menpe daude. Egun erretiratzeko ari diren gizonezkoen belaunaldiak 60 urte inguru ditu, eta haien emazte asko eta asko gaixotu egiten dira. Horren arrazoia zera da: senarra etxean izatearen ideia jasangaitza gertatzen zaie, eta hainbat irtenbide bilatzen dituzte: emakume batzuek senarraren erretiroa atzeratzea lortzen dute, beste emakume batzuek, berriz, bikote-terapia hasten dute, eta beste emakume batzuek, ordea, bananduta bizitzea erabakitzen dute.

Dokumentalean, nagusiki lau bikoteren kasua aztertzen da.

Lehenengo bikotean, senarrak lanaldian egun osoa ematen zuen etxetik at eta orain, erretiratu ondoren, etxean egoten da. Emaztea, oster, gaixorik dago azaleko arazoak, gorakoak eta antzekoak pairatzen baititu.

Bigarren bikotean, emazteak senarraren erretiroa atzeratzea lortu du. Senarrak hirurehun kilometrora egiten du lan, eta soilik hilean behin ikusten dute elkar.

Hirugarren kasuan, emaztea idazlea eta terapeuta da, eta hain zuzen ere *erretiratuaren sindromea* delakoa lantzeko terapia bat sortu du.

Laugarren bikotean, aldiz, senarra erretiratu eta mendira joan da bizitzera. Emaztea, berriz, hirian bizi da bakarrik. Hilabetean behin ikusten dute elkar. Bikoteak dio, elkarrekin jarraitzeko, elkar ez ikustea dela irtenbidea.

Prozedura: dokumentala ikusten den bitartean, osatu honako taula hau.

Emakumea (izena eta adina)	Egoeraren deskribapena (senarraren erretiroa, senarraren erretiroaren ondorioak, senarraren erretiroari aurre egiteko gaitasunak, etab.)

Dokumentala amaitu ondoren, honako ariketa hau egin daiteke banaka edota talde txikitan:

- Erretiroaren fenomenoak Japonian eta Espainiako estatuan: deskribatu bi herrialde horien arteko berdintasunak eta desberdintasunak.
- Aztertu egun gure testuinguruan erretiratzeko ari diren pertsonen errealitatea, hau da, zein den erretiratuen batez besteko adina, zein den erretiratzeko modua (behartuta, nahita, aurrez erretiratua, etab.), zein den pentsioen batez bestekoa, nolako osasuna duten, ba al duten erretiratu ondorengo urteetarako planik, gizartean balioetsiak al diren...

- Azken hamarkadan edota urteotan gertatzen ari diren gizarte-aldaketek nola eragingo dute erretiroaren fenomenoan? Hau da, gogoeta egin lan ibilbide ez-jarraituaz (lana, langabezia, ikasketak, lan-prekarietatea), erretiroa eskuratzeko adina atzeratzeaz, pentsioa osorik eskuratzeko lanaldia luzatzeaz eta antzeko fenomenoaren eraginaz.
- Emakumearen erretiroa: esan zein diren emakumezkoen eta gizonezkoen lan-ibilbidearen eta erretiroaren ezaugarrien arteko berdintasunak eta desberdintasunak.
- Aurreko guztia kontuan izanda, nola irudikatzen duzu zure erretiroa?

12.5. AUTOEBALUAZIOA

1. Azaldu lanaren funtzioak.
2. Azaldu lan egitera bultzatzen gaituzten motiboak.
3. Lan-gogobetetzea oztopa dezaketen faktoreak.
4. Azal itzazu langabeziak izan ditzakeen ondorioak.
5. Azal itzazu langabezian gaudenean pasa ditzakegun aroak.
6. Azal itzazu langabeziara egokitzen lagundu dezaketen faktoreak.
7. Zein dira lanbidea aldatzera bultza gaitzaketen arrazoiak?
8. Azal itzazu emakumezkoekiko diskriminazioa islatzen duten errealitateak.
9. Aipa itzazu egungo erretiratuen ezaugarriak.
10. Azal itzazu erretiroak ekar ditzakeen galerak.
11. Deskriba ezazu erretiro prozesua.
12. Azaldu erretirora egokitze prozesuan eragina izan dezaketen aldagaiak.
13. Aipatu erretirora egokitze prozesuan ikastaroak dituzten helburuak.

13. Aisialdia

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Kapitulu honetan, aisialdia izango dugu mintzagai. Lehenik eta behin, aisialdia eta aisialdiko jarduerak definituko ditugu. Horren ostean, deskribatuko ditugu aisialdiko jarduera motak, aisialdiko jarduerak aukeratzeko irizpideak, aisialdiko jarduerak helduaroan eta zahartzaroan eta aisialdiko jarduerak ekartzen dituzten onurak. Azkenik, gaiaren inguruko ariketa praktikoak eta autoebaluazioa proposatuko ditugu.

13.1. AISIALDIA, ASTIALDIA ETA AISIALDIKO JARDUERAK

Aisialdia eta astialdia terminoak sinonimotzat hartzen dira. Bi termino horiek honako honi dagozkio: hezkuntza-, lan-, gizarte-, familia-jarduerak eta antzeko nahitaezko zereginak betetzen duten denboratik kanpo geratzen den denbora-tarteari.

Aisialdia aldatu egiten da bizi-zikloan zehar: haurtzaroan eta nerabezaroan astialdia handia izan ohi da; helduaroan, ostera, gizabanakoa lanean hasi eta familia bat sortzen duenean, murriztu egiten da. Izan ere, heldu baten eguna, oro har, zortzi orduko hiru zatitan banatzen dela esan daiteke: lehenengo zatia, lanak betetzen du; bigarrena, berriz, atsedena/loaldiak; azkenik, hirugarren zatia, familia-jarduerak, otorduek eta aisialdiak betetzen dute. Kontuan izanik seme-alabek eta guraso zaharrek betebeharrak asko ekartzen dituztela (ikus 10. kapitulua), txikia izaten da pertsonak duen aisialdia. Zahartzaroan, ostera, besteak beste erretiroa eta kabi hutsa fenomenoak direla-eta, handitu egiten da aisialdia. Izan ere, lehen lanean eta seme-alabak zaintzen igarotzen ziren orduak libre geratzen baitira atsedenerako edota beste jarduera batzuetarako.

Aisialdia betetzeko, helduek zein zaharrek gogobetetzea ekartzen dieten jarduerak egiten dituzte. Jarduera horiei *aisialdiko jarduerak* esaten zaie eta honako modu honetan definitzen dira: gizabanakoak hezkuntza-, lan-, familia- eta gizarte-beharrek amaitu ondoren borondatez egiten dituen jarduerak. Hala, aisialdiko jarduerak zenbait sinonimo dituzte. Besteak beste, zaletasunak eta hobbyak.

Aisialdiko jarduerak oinarritzko hiru funtzio betetzen dituzte: atsedena, dibertsioa eta giza garapena. Atsedena pertsona neke fisiko nahiz psikologikotik askatzen du; dibertsioari esker, asperdura eta egunerokotasunarekin haustea lortzen da; azkenik, giza garapenak sorkuntza eta mota guztietako gaitasun eta trebetasunak

eskuratzea ahalbidetzen du, hala nola intelektualak, emozionalak, zentzumenezkoak, mugimenduzkoak eta abar. Hala, aisialdiko jarduera mota asko dago, hurrengo atalean azalduko direnak.

13.2. AISIALDIKO JARDUERA MOTAK

Aisialdiko jarduerak mota askotarikoak izan daitezke, baina bost multzotan sailka daitezke: batetik, arlo fisikoarekin zerikusia duten jarduerak; bestetik, jarduera praktikoak; hirugarrenik, jarduera kulturalak; laugarrenik, izaera sozialeko jarduerak eta azkenik, jarduera intelektualak. Ondoren horiek guztiak izango ditugu hizpide.

Arlo fisikoarekin zerikusia duten jarduerak dira, besteak beste, oinez eta/edo bizikletaz ibiltzea, soinketa, igeriketa, yoga eta antzeko jarduera fisikoak. Jarduera fisiko horien guztien helburuak, besteak beste, honako hauek dira: bizimodu sedentarioa uxatzea, muskuluak indartzea, malgutasuna lantzea, biriken gaitasuna gehitzea eta odol-zirkulazioa hobetzea.

Jarduera praktikoak, oster, honako hauek dira: artisautza, egur-lana, buztina, argazkigintza, liburuak koadernatzea, lorezaintza eta antzekoak. Jarduera horiek gizabanakoaren sentsibilitatea lantzeko balio dute.

Jarduera kulturalen barnean, besteak beste, honako hauek aipa daitezke: irakurtzea, bildumak egitea (ordulariak, zigiluak eta abar), musika entzutea, musika-tresnaren bat jotzen ikastea, abesbatza batean abestea eta antzerkiera edo zinemara joatea. Hainbat izan daitezke jarduera horiek dituzten abantailak. Irakurketaren bitartez, adibidez, gizabanakoak irudimena landu dezake.



13.1. irudia. Irakurtzea aisialdiko jarduera kulturala da (argazkia: L. Reizabal).

Izaera sozialeko jarduerak zerikusia dute ospakizunetan, erretiratuen etxeetan, elkarteetako jardueretan, boluntario-lanetan eta antzekoetan parte hartzearekin. Bi dira jarduera horiek dituzten abantaila nagusiak: batetik, gizartearen integratuta jarraitzeko aukera ematen dute horiek egiten sortzen diren erlazio sozialei esker. Bestetik, adiskideak egiteko aukera ematen dutela eta, 8. kapituluan ikusi dugun moduan, adiskidetasunak hainbat onura ekartzen ditu.

Azkenik, jarduera intelektualek ezagutza trebatzea dute helburu. Horien artean, honako hauek dira azpimarragarriak: adinekoei zuzendutako unibertsitate-ikasketak, oroimena trebatzea eta informatika edo teknologia berriak ezagutzea helburu duten programak, etab.

13.3. AISIALDIKO JARDUERAK AUKERATZEKO IRIZPIDEAK

Pertsonen zenbait irizpide erabiltzen omen dituzte aurreko atalean aipatutako jarduera horien guztien artean aukeratzeko garaian. Batetik, pertsonak jarduera jakin bat egiteko duen gaitasunaren pertzepzioa. Pertsona batek hautematen badu ez dela gai jarduera bat egiteko, ziur asko ez du hori aukeratuko. Hala ere, zenbaitetan huts egin dezake norberaren gaitasunen pertzepzioak eta horrek eraman gaitzake guretzat desagokiak diren jarduerak aukeratzera. Ez da ezohikoa pertsona helduek zein zaharrek arazoak izatea egoera fisiko bikaina eskatzen duten kiroletan. Besteak beste, maratoietan.

Erabiltzen den beste iruzkin bat dugu jarduera bat egiteak ekartzen digun ongizate psikologikoa. Jarduera bat egiteak ez bagaitu estresatzen eta ondo betetzen badugu, gogobeteta sentituko gara. Estresatzeaz gain, ez badugu ongi egiten, ostera, ez gara gogobeteta sentituko eta aukera handiagoak izango ditugu jarduera hori uzteko.

Zenbaitetan, aisialdiko jarduerak zerikusia izan dezakete egiten den edo lanaldian egiten zen lan motarekin. Izan ere, pertsona batzuek bizitzan zehar garaturiko lan motaren arabera aukeratzen dituzte aisialdiko jarduerak. Pertsona horiek egiten duten edo lanaldian egiten zuten lan motarekin bat datozen jarduerak aukeratzen dituzte eta jarrera horri *integratzailea* esaten zaio. Jarrera horren adibide izango lirateke lanean bere gaitasun intelektualak erabili eta irakurketa, hezkuntza eta jarduera kulturaletan aritzeko joera duten pertsonak. Kasu horretan, desberdintasun gutxi dago lanean egiten denaren eta aisialdian egiten denaren artean.

Ostera, badira lana eta aisialdia eremu kontrajarritzat hartzen dituzten pertsonak eta, ondorioz, aisialdiko jarduera gisa, aukeratzen dituztenak beren lanarekin zerikusirik ez duten jarduerak. Jarrera horri *banatzailea* esaten zaio eta horren arabera, aisialdiko jarduerak aukera eskaini behar dute egunerokotasunarekin hausteko. Hori, adibidez, kirola eginez gauzatu daiteke langile intelektualaren kasuan. Ikuspuntu horren arabera, lana eta aisialdia eskala baten bi muturretan kokatuko lirateke, eta horiek txandakatzeak oreka ekarriko lioke gizabanakoari.

Irizpide nagusi horiez gain, badira jarduera bat aukeratzeko garaian eragina izan dezaketen beste aldagai batzuk. Besteak beste, interesak (jarduera pertsonaren interesekin bat datorren ala ez), osasuna (pertsona jarduera egiteko beharrezkoa den osasun-egoeran dagoen ala ez), garraioa (jarduera egiteko urrutira joan behar bada, bertaratzeko aukerarik dagoen ala ez), hezkuntza (jarduera egiteko beharrezkoa den ikasketa maila duen ala ez) eta ezaugarri sozialak (adibidez, egoera ekonomikoa. Jarduera garestia bada, litekeena da ez aukeratzea).

13.4. AISIALDIKO JARDUERAK HELDUAROAN ETA ZAHARTZAROAN

Aisialdiko jarduerak aukeratzeko garaian erabilitako irizpideak edozein izanda ere, badirudi aldeak daudela adin-tarte ezberdineko pertsonen aukeratzeko dituzten aisialdiko jardueren artean. Helduaro goiztiarrean aukeratzeko diren aisialdiko jarduerak mota askotarikoak dira. Hala, gazte batek aurreko atalean aipatutako hainbat jarduera egin ditzake, gehienetan ez duelako ez muga fisikorik ez eta sozialik izaten, behintzat guraso izan arte.

Tarteko helduaroan, oster, pertsonak ardura asko izaten ditu eta, ondorioz, aisialdi laburra. Gainera fisikoki ez dago aurreko aroan bezain ondo. Hori guztia kontuan izanik, tarteko helduaroan familiarekin zerikusia duten jarduerak nagusitzen dira. Hain zuzen ere, seme-alabekin eta gurasoekin egiten direnak. Besteak beste, familia-bazkariak, kirol-ikuskizunak, ibilaldiak eta antzekoak.

Azkenik, zahartzaroan nagusiki ahalegin fisiko txikia behar duten jarduerak egiten dira. Izan ere, ikerketek adierazten dute gehienetan zaharrek beren aisialdia honako jarduera hauetan ematen dutela: paseatzen eta telebista ikusten; eta, bigarren maila batean, lagunekin hitz egiten, irratia entzuten, irakurtzen eta zaharren etxeak bisitatzen.



13.2. irudia. Hainbat ikerketen arabera, zaharrek denbora asko pasatzen dute paseatzen (argazkia: L. Reizabal).

13.5. AISIALDIKO JARDUERAK EKARTZEN DITUZTEN ONURAK

13.2. puntuan aipatutakoez gain, aisialdiko jarduerak egiteak hainbat ondorio positibo ditu, bereziki pertsonaren ongizatearekin zerikusia dutenak. Besteak beste, osasun mentala hobetzen, estresa urritzen eta bizitzako gertaera ezkorrei aurre egiten laguntzen dute. Aisialdian beste pertsonekin jarduerak egitean, bikotekidea-rekiko, lagunekiko eta familiarekiko atxikimendua sendotzen da. Izan ere, tarteko helduaroan, ardurak arintzen direnean, eta zahartzaroan pertsonarteko harremanak zaindu egiten dira.

Jarduerak egitea, oro har, positiboa izan arren, badira zenbait faktore jarduerak egiteko garaian zahartzaroan oztupo izan daitezkeenak. Alde batetik, egun zahar batzuek, beren maila kultural baxua dela medio, ez dute irakurtzeko zaletasunik; horrez gain, kasu batzuetan, egoera ekonomiko kaskarra jarduerak egiteko eragozpena izaten da; gainera, egoera soziala eta osasuna ere kontuan hartu behar dira. Izan ere, pertsona bakartuta baldin badago edo osasun txarra badu, litekeena da jarduerarik ez egitea.



13.3. irudia. Izaera sozialeko jarduerak onura asko ekartzen dituzte (argazkia: L. Reizabal).

Jarduerak egitearen garrantziaz jabetuta, eta bereziki zaharrek jarduerak egitearen garrantziaz jabetuta, administrazio publikoetatik hainbat baliabide eskaintzen dira adin-talde horretan jarduerak sustatzeko helburuarekin. Gure testuinguru hurbilean, besteak beste, honako hauek aipa daitezke: alde batetik, udal gehienek, jarduerak egiteko aukera zabala eskaintzen diete herriko zaharrei erretiratuen etxeen bidez. Erlaxazioa, oroimen-trebakuntza eta aromaterapia gisako programaz eta lantegiez gain, hitzaldiak, txangoak eta antzekoak ere antolatzen dituzte. Bestalde, udal-kiroldegietan programa bereziak eskaintzen dira 65 urtetik gorakoentzat jarduera fisikoa sustatzeko helburuarekin. Horren adibide dira soinketa- eta igeriketa-ikastaroak. Gainera, IMSERSOk, oporretarako programa zabala eskaintzen du. Horrez gain, zenbait aurrezki-kutxek jarduera-eskaintza

interesgarria dute 55 urtetik gorakoentzat. Adibidez, hezkuntza-ikastaro bereziak (hizkuntzak, ikasketa teknikoak, sorkuntza-ikastaroak eta abar), komunikaziorako teknologia berrien inguruko ikastaroak, adinekoei zuzendutako webguneak eta aritzekoak.

13.6. ARIKETA PRAKTIKOA

Gai honetan aisialdiari buruzko ariketa praktiko bat proposatuko da. Horretarako hiru profil eskainiko dira eta horien arabera «ordulariak» osatu eta horiei buruz hausnarketa egingo da.

Lehen profilaren datuak:

Generoa: emakumezkoa

Adina: 22 urte

Lanbidea: Psikologiako ikasketak egiten ari da

Egoera zibila: ezkongabea

Aisialdiko jarduerak: astean bitan gimnasia joaten da *aerobic* egitera



Bigarren profilaren datuak:

Generoa: gizonezkoa

Adina: 43 urte

Lanbidea: kazetaria da. Goizeko 8etatik arratsaldeko 5etara egiten du lan

Egoera zibila: bikotekidearekin eta seme-alabekin bizi da

Aisialdiko jarduerak: noizean behin pilota-partidak jokatzen ditu



Hirugarren profilaren datuak:

Generoa: emakumezkoa

Adina: 76 urte

Lanbidea: erretiratua dago (lehen ikastolako irakasle izan zen)

Egoera zibila: alarguna. Bost seme-alaba eta zortzi biloba ditu

Aisialdiko jarduerak: ia egunero bilobak zaintzen ditu. Horrez gain, noizean behin lagunekin ibiltzera joaten da



13.7. AUTOEBALUAZIOA

1. Zer dira aisialdia eta aisialdiko jarduerak?
2. Deskribatu aisialdiko jarduera motak.
3. Zein dira aisialdiko jarduerak aukeratzeko irizpideak?
4. Zein dira aisialdiko jarduera nagusiak helduaroan eta zahartzaroan?
5. Zer onura ekartzen dituzte aisialdiko jarduerak?

V. atala.
Bizitzaren amaiera

14. Heriotza eta dolua

Luixa Reizabal eta Izarne Lizaso

Giza garapena behar bezala ulertzeko ezinbestekoa da heriotzaz eta doluaz hitz egitea (Kastembaum, 1999 *in* Erber, 2010). Ondorengo orrialdeetan geure heriotza eta maite ditugunen heriotzak ekarri ohi duen dolua izango ditugu hizpide.

14.1. HERIOTZA

Atal hau heriotzari eskainiko diogu. Lehenik eta behin, heriotzaren inguruan dauden definizioak aztertuko ditugu. Ondoren, heriotzaren alderdi pertsonalak azalduko dira eta, azkenik, bizitzarekin, heriotzarekin eta mediku-zainketekin zerikusia duten zenbait erabaki izango dira hizpide.

14.1.1. Heriotzaren definizioak

Heriotzari buruz hitz egiten hasi aurretik hausnarketa bat eskatu nahi genizuke. Hain zuzen ere, jakin nahi genuke nola definituko zenituzkeen heriotza eta hiltzea. Hartu behar duzun denbora eta, definitu ostean, jarraitu irakurtzen.

Ziur asko, ez duzu denbora askorik behar izan heriotza eta hiltzea definitzeko. Izan ere, heriotza bizitzeari uzten diogun unea da eta hiltzea, berriz, bizirik egotetik hilik egoterako trantsizioa. Baina, ez da hain erraza bi kontzeptu horiek definitzea: izan ere, haien esanahia pertsonaren eta kulturaren arabera da.

Datozen orrialdeetan heriotzaren inguruan dauden definizio nagusiak aztertuko ditugu; lehenik eta behin, definizio legalak eta medikoak eta ondoren sozio-kulturalak.

14.1.1.1. Heriotzaren definizio legalak eta medikoak

Mendetan zehar pertsona baten heriotza bihotz-taupadak eta arnasketa gelditzean ziurtatu izan da. Gaur egun, ordea, garuneko heriotzaren bidez baieztatzen da. 1981. urtean *Commission for the Ethical Study of Problems in Medicine and Biomedical and Behavioral Research* (in Kail eta Cavanaugh, 2006) delakoak hainbat irizpide argitaratu zituen garuneko heriotza egiaztatzeko:

- Estimuluen aurrean berezko mugimenduen gabezia.
- Gutxienez ordu betean berezko arnasketaren gabezia.
- Estimulu mingarrien aurrean sentsibilitate-gabezia.
- Begi-mugimenduen erabateko gabezia.
- Gorputz-mugimenduen erabateko gabezia.
- Erreflexu-motorren erabateko gabezia.
- Gutxienez 10 minutuan elektroentzefalograma laua.
- Aurreko irizpideetan inolako aldaketarik ez gertatzea ondorengo 24 orduetan.

Beharrezkoa da garuneko heriotza ziurtatzeko aurreko irizpideak betetzea. Horrez gain, heriotzaren antza izan dezaketen egoerak baztertu behar dira, adibidez, hipotermia edo gaindosia.

14.1.1.2. Definizio soziokulturalak

Kultura guztiek jasotzen dute heriotzaren ikuskera bat eta ondorioz heriotzaren esanahia aldatu egiten da kulturaren arabera. Ikuskera hori kulturaren hainbat adierazpenetan aurki daiteke. Besteak beste, abestietan, literaturan, atsotitzetan eta antzekoetan. Mendebaldeko kulturaren, egun heriotza gauza ilun eta beldurgarria da eta haren ikuskerak zerikusia du, adibidez, istripuetan hildako pertsonekin, hilerriekin eta antzeko irudi negatiboekin (Kalish, 1987; Kastenbaum, 1999. Denak *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Ostera, Euskal Herrian, heriotza ez da beti hartu izan gertakari ilun eta izugarritzat, bizitzaren aro ekidinezintzat baizik (Dueso, 1984) eta badira heriotzaren ikuskera hori islatzen duten zenbait atsotitz (besteak beste, «Heriotza lapurre lakoa da, abise barik etorten da»; «Heriotzatik ez da eskapurik» eta «Guztiok gaude preso, mundu hunetako gartzele hunetan, heriotzera kondenatuak» (Garate, 1998), ipuin (adibidez, Atxagaren «*Bagdadeko morroia*»), abesti (besteak beste, Juan Garbizu Zubigar olerkariaren «*Bide ertzeko gurutzea*»), olerki (adibidez, Lizardiren «*Bihotzean min dut*») eta antzekoak.

Heriotzaren esanahia ez ezik, hileta-errituak eta dolua ere asko aldatzen dira kultura batetik bestera (Rossenblat, 2001 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006), bai eta une historiko batetik bestera ere. Euskal Herriari dagokionez, ohitura eta erritu zahar asko izan dira hildakoen eta heriotzaren inguruan. Batzuk kristautasunaren aurretik hasita, gizaldietan zehar mantendu dira. Beste batzuk, ostera, desagertu edo aldatu egin dira. Ondoren, gure herrian izan diren eta zenbaitetan mantentzen diren hileta-erritu batzuk aztertuko ditugu.

Heriotza iragartzen ei duten seinale eta sineskeriekin hasiko gara. Nafarroako, Nafarroa Behereko eta Zuberoako zenbait tokitan uste zuten baldin eta kanpaiek jotzean oihartzun luzea sortzen bazuten, inguruko norbait hilko zela. Gipuzkoako eta Bizkaiko zenbait tokitan, ostera, gertakari hori hiltze kopuru handiko garaia iragarle zen (Dueso, 1984).



14.1. irudia. Euskal Herriko zenbait tokitan uste zuten kanpaiek jotzean oihartzun luzea sortzen bazuten, inguruko norbait hilko zela (argazkia: L. Reizabal).

Zenbait objekturen soinuak ere heriotza iragartzen zuela uste izan da tradizio-nalki. Nafarroako eta Bizkaiko toki batzuetan, adibidez, uste zuten etxeko zoruaren olek zein altzariren batek karraska egiten bazuen, etxeko zein auzokoren bat hilko zela (Dueso, 1984).

Baina heriotzaren iragarle nagusiak animaliak izan dira eta, bereziki, oiloak. Adibidez, Gipuzkoa eta Iparraldeko zenbait tokitan uste zuten oiloak abesteak heriotza iragartzen zuela eta Nafarroa Beherean eta Zuberoan abesten zuen oiloa berehala sakrifikatzen zuten. Badira heriotza iragartzen omen zuten beste animalia batzuk ere. Besteak beste, belea. Izan ere, uste zen etxe batean norbait hilko zela hiru astean, baldin eta bele batek etxeari hiru buelta ematen bazizkion. Beste hainbeste uste zen uso batek etxe baten gainean hegan egin eta leihoan gelditzen bazen. Eta erle batek leiho baten kontra jotzen bazuen ere bai (Dueso, 1984). Azkenik, hilzorian dauden heriotza iragartzen ei zuten zenbait gertakari aipatuko ditugu. Besteak beste, oilarrak ezorduan abestea, aiztoaren ahoa goraka geratzea eta ogia alderantziz egotea (Agirre, 1998).

Orain, heriotza iragarri ei zuten gertakariak alde batera utzi eta ehortze-ohitu-rez hitz egingo dugu hil aurreko uneekin hasita. Hasteko, hilzoriarekin zerikusia duten zenbait erritu aipatuko ditugu. Garai batean Euskal Herrian ez zegoen hilzoria ezkutatzeko ohiturarik eta, ondorioz, hilzorian zegoenari haren egoeraren berri ematen zitzaion «presta zedin». Zenbaitetan, agurtzeko esaldiak erabili ohi ziren. Gipuzkoako Arroa auzoan (Zestoa), adibidez, «Adios Josefateko zelairarte» esaten zitzaion hilzorian zegoenari (Dueso, 1984).

Hil-korrokak hasten zirenean, hurbilen zegoen bizilagunaren etxekoren batek (*etxekoenak*, *auzokuak*, zein *auzoak* delakoak), nahiz eta gaixoarekin zein haren senideekin arazoak izan, apaizari eta sakristauari deitzen zien. Lehenari oliadura emateko eta bigarrenari, *agoni* (*agoniko*, *agonixako*, *agoniyako*) *kanpaiak* jo zitzen. Horien bitartez, hiltzorian zegoenak dei egiten zien bizilagunei bere alde otoitz eginez lagun ziezaioten. *Agoni kanpaien* hotsa aldatu egiten zen hiltzorian zegoenaren sexuaren arabera: emakumezkoa bazen, bi kanpai geldi, geldiuone bat eta bi kolpe segidan jotzen ziren eta gizonezkoa bazen, ostera, hiru (Agirre, 1998).

Apaiza eta sakristaua elkarrekin joaten ziren elizatik gaixoaren etxera geroxeago hizpide izango dugun *hil-bide* delakotik. Apaizak oliadura emateko guztia eta sakristauak esku batean eskuargi bat eta bestean aldian behin jotzen zuen kanpaitxo bat zeramatela joaten ziren eta haiek pasatzen zirenean, herritarrak belaniko jarri eta desestali egiten ziren. Haiek etxera iristen zirenerako, etxekoandreak gaixoaren gau-mahaian jartzen zituen bedeinkatutako urez betetako ontzi bat, Erramu-igandean bedeinkatutako erramu-adar bat eta gurutze bat bordatuta zuen oiha zuri bat. Bedeinkatutako erramuz eta urez egiten zen oliadura.

Hiltzorian zegoenak ondasunak bazituen, eskribauari deitzen zitzaion haren azken nahiak jaso zitzen. Eskribaua «berandu» iristen bazen, senide ez ziren bost auzokok jasotzen zituzten hiltzorian zegoenaren azken nahiak eta, ondoren, zinpean, eskribauari diktatzen zizkioten.

Agoni-kanpaiak entzun bezain laster, bizilagunak hiltzorian zegoenaren etxera joaten ziren arrosario osoa esatera (hau da, hamabost misterio dituen: pozezko bost, nekezko bost eta beste bost gloriatzeko) eta hiltzorian zegoenaren familiari laguntzera (Agirre, 1998). Gaixoaren sufrimendua luzatzen bazen, bizilagunak haren etxera joaten ziren bisitan arrautza fresko, oilo eta antzekoekin salda ederra presta zezaten, Jainkoak nahi izanez gero, suspertzen lagun ziezaion. Haurdun zeuden emakumeak ezin ziren hurbildu hil-hurren zegoenaren gelara, uste zelako haren arimak sabelean zegoen haurra eraman zezakeela. Azkenik, aipatu behar da heriotzaren osterako «ekipaia» prestatzen zela. Izan ere, hil-jantzia ezkonhorniaren zati zen (Dueso, 1984).

Heriotza oso gertakari garrantzitsua izan da Euskal Herrian, eta nahitaez joan behar zen hileta-elizkizunetara, ez bazen gaizki ikusia izaterik nahi. Hori dela-eta, garrantzitsua zen heriotzaren berri ematea lehenbailehen. Senitarteko baten heriotza gertatu bezain laster, zenbait herritan heriotzaren berri ematen zitzairen etxean ziren ahaideei ez ezik, etxeko animaliei ere, erleei bereziki, haiek baitziren hildakoari heriotzaren iluntasunean argi egingo zion argizariaren ekoizleak. Zenbaitetan, ukuiluan zeuden animaliak zutiarazten zituzten eta Iparraldeko zenbait tokitan teilatuko teila bat kentzen zuten hildakoaren arima atera ahal izateko. Beste toki batzuetan, ostera, leihoak irekitzen ziren, batez ere hildakoa zegoen gelakoak (Dueso, 1984).



14.2. irudia. Senitarteko baten heriotza gertatu bezain laster, zenbait herritan heriotzaren berri ematen zitzairen etxean zeuden erleei (argazkia: <http://erlemundua.com>).

Auzokoei zein lagunei heriotzaren berri emateko, hil-kanpaiak jo ohi zituzten herri askotan. Hil-kanpaiak aldatu egiten ziren hildakoaren arabera. Hildakoa haurra zenean, hil-kanpai bereziak jo ohi ziren, *aigeru-txintxiñe*, *txintxirria*, *txintxina* eta antzeko izenez izendatzen zirenak (Garmendia, 1997). Hildakoa heldua zenean, ostera, oro har, hiru aldiz jotzen zen kanpaia gizona zenean eta bi aldiz emakumea zenean, nahiz eta kanpai kopurua eta izaera kanpandorreak zituen kanpaien araberrakoa izan (Dueso, 1984).

Heriotzaren berri izan bezain laster, senideak, auzoak eta lagunak hildakoaren etxera joan ohi ziren dolumina agertzera. Dolumina agertzeko modua tokian tokikoa zen. Elizondoko Beartzun auzoan eta Nafarroako beste zenbait herritan, adibidez, honako hau esaten zen: «*Osasuna enkomendatzeko*» —osasuna hildakoaren alde otoitz egiteko— (Garmendia, 1997). Beste toki askotan, ostera, «*Saminean lagun*» esaldia erabili ohi zen.

Dolumina agertu ez ezik, senideek, auzoek eta lagunak gau osoa pasatu ohi zuten hildakoaren etxean gorpua beilatzen eta arrosarioa etengabe esanez. Beilatzeko ohitura hainbat izenez da ezaguna. Besteak beste, *beilla*, *gaubela* eta *gauilla*. Hildakoa etxeko gela nagusian kokatu ohi zen auzoko emakumeek jantzi ostean. Gela horretan zeuden altzariak oihal beltz batez estali eta lau tortxa pizten ziren; bi gorpuren buruan eta beste bi oinetan. Halaber, bedeinkatutako urez betetako ontzi bat eta erramu-adar bat jartzen ziren gorpuren ondoan doluminak ematera joaten zirenek gurutzea marraztu zezaten hildakoaren aurpegian (Dueso, 1984). Etxekoek jakiak eta edariak banatzen zituzten *beillan* zeudenen artean. Berastegin, adibidez, ardo goxoa eta galletak banatzen zituzten («*ardo-aundie*»). Beste toki batzuetan, berri, kafea eta antzekoak (Garmendia, 1997). Gorpua etxean zegoen bitartean, leihoak itxita egoten ziren eta ispiluak, koadroak eta etxeko armarrria oihal beltz batez estaltzen ziren, arima bertan preso gera ez zedin (Dueso, 1984).

Beila amaitzen zenean, apaiza hildakoaren etxera joaten zen gorpua ehorztera eramateko (Aita Larramendi, 1969 *in* Garmendia, 1997). Hasiera batean hildakoak elizen barruan ehorzten zituzten arren, gero ohitura hori debekatu egin zen zenbait izurrite zirela-eta. Besteak beste, 1781ean Gipuzkoako Pasaia herrian gertatutakoa, elizan zegoen gorpu-pilaketaren ondorioz jazo zena. Horrela, hilerriak sortu ziren. Bai eliza barruan, bai eta hilerrian ere, familia bakoitzak bere tokia zuen. Etxetik eliza zein hilerriarako bidea prozesioan egin ohi zen etxe bakoitzak horretarako zuen bide jakin eta berezi batetik, *hildabide*, *elizabide*, *gorputzbide*, *andabide*, *zurrunbide* eta antzeko izenez ezaguna zena. Bide horretan hildakoaren alde otoitz egin ez ezik, hil-ohea erre (Echegaray, 1925) eta abestu egiten zuten. Gehienetan, honako hau izaten zen ahuku edo segizioa prozesio horietan: lehenik apaiza eta elizmutila prozesioetako gurutze eta kandlekin; gero, zerraldoa; jarraian senideak, eta, atzean, auzokoak bi lerrotan: bata emakumezkoentzat eta beste bat gizonezkoentzat. Zenbaitetan, *negar-egileak* edo *erostariak* joan ohi ziren senideen atzean, negar egiten zutenak diruaren truke. Beste batzuetan, oster, *iletariak* joaten ziren, hildakoa goraitpatzen zutenak diruaren truke.

Zenbait tokitan, gorpuaren segizioaren buruan, apaizaren atzean, pertsona bat joaten zen eskuetan eskaintzaren bat zeramala. Aian, adibidez, *aurrekari* esaten zioten. Hildakoaren auzoko emakume ezkongabe bat izaten zen eta argizari bat eta ogi bat eramaten zituen. Areatzan, oster, *aurgie* deitzen zioten eta buruan otarre bat eramaten zuen hildakoaren familiak etxean egindako bi kiloko ogi batekin.

Elizara iristean, hileta-elizkizunak egin ohi ziren gorpua bertan zela. Hileta-elizkizunak maila ezberdinetakoak izan zitezkeen, hildakoaren sendiaren gaitasun ekonomikoaren eta mailaren arabera. Hileta-elizkizunen maila elizari egindako eskaintzen, hileta-elizkizunetan parte hartzen zuten apaiz eta serora kopuruaren eta elizkizunen ostean egin ohi zen bazkariaren arabera zehazten zen, gero hizpide izango dena. Elizari egindako eskaintzei dagokienez, ohikoena ogia zen arren, sendi boteretsuek idi edota ahari bizi bat utzi ohi zuten elizaren atarian, horretarako propio zegoen txinga bati lotuta (Dueso, 1984).

Elizari ez ezik, hileta-elizkizunean senideek —bereziki etxekoandreek— zenbait eskaintza egiten zizkieten etxeko hildakoei haien eserlekuan zein hilobian. Eskaintza horietan argia zen nagusi, uste baitzuten ezinbestekoa zela argia iluntasunaren munduan. Izan ere, familiaren etxeko sua hildakoei eramatea helburu zuten tortxak eta kandelak erabiltzen ziren. Batzuk ezko luze bilduak ziren, eta tokiaren arabera, izen berezi batez ziren ezagunak. Adibidez, Saran *ezkogixor* esaten zieten; Gipuzkoako kostaldean, oster, *bildumena*. Askotan, ezkoa *argizaiola* delako ohol bereziari kiribiltzen zioten. Argizaiolak giza itxura du; ezagutu daitezkeen hanka, beso eta buruak ditu eta erroseta, lauburu eta antzeko sinbolo magiko eta babesleekin landua egon ohi da (Artisaua, 2008).



14.3. irudia. Argizaiola (argazkia: L. Reizabal).

Elizkizuna amaitzen zenean, elizaren atarian, beilara joaterik izan ez zutenek doluminak ematen zizkieten hildakoaren senitartekoei. Askotan, nabarmenki eta hildakoa goraipatuz. Horiek ez ezik, dolutan zeuden emakumeek ere espantuka negar egin eta hildakoa goraipatzen zuten. Elizkizunen ostean ehorzketa izaten zen. Bertara apaizak eta zenbait senitarteko joan ohi ziren. Ohikoa zen bertaratu-takoek —apaizarengandik hasita— hilobira lur-eskukada bana botatzea (Dueso, 1984).

Elizkizunak eta ehorzketa amaitu ostean, senideak eta gonbidatuak hildakoaren etxera joaten ziren *mezatako bazkaria* zelakoa ospatzera. Bazkarian otoitz egin eta senideren batek hildakoa goraipatzen zuen. Mezatako bazkarian berehala alaitzen zen giroa, eta irriak eta txantxak zabaltzen ziren bertan zeudenen artean.

Doluari dagokionez, bi motatakoa izan zitekeen: gogorra eta arina edo behin-behinekoa. Gogorra egiten zutenek urtebetez eskubidea zuten elizkizunetan ez jaikitze. Mota horretako dolua egiten zuten emakumeak *mantelina* luze batez estalirik ibiltzen ziren eta ez ziren gizarte-bilera eta ekimenetara joaten. Dolu arina egiten zutenek, oster, elizkizunetan ez jaikitze eskubidea zuten hiru hilabeterako. Dolutan zeudenak hildakoaren seme-alabak zirenean, ez ziren lagunekin elkartzeko urtebetez eta ez zuten dantzarik zein parrandarik egiten hiru urtez (Garmendia, 1997). Dolutan zegoena alarguna zenean, berriz, bizi arteko dolua zen (Dueso, 1984). Pertsonentzat ez ezik, animalientzat ere bazen dolurik. Izan ere, behiei zintzarria kendu ohi zitzairen urtebetez; ez, ordea, ardiei, zintzarririk gabe mendian galdu egingo ziren eta.

Gaur egun, hemen aipatu diren ohitura batzuk mantendu egiten diren arren, asko galdu egin dira eta beste zenbait aldatu. Oraindik ere hildako asko ehortzi egiten dira, baina gero eta gehiago dira errausketa aukeratzen duten familiak. Errauskak zenbaitetan gorde egiten dira, baina gehienetan hildakoaren gustukoa zen lekuren batean sakabanatzen dira. Askotan hildakoa gogoratuko duen zerbait jartzen da leku horretan. Besteak beste, zuhaitz bat edo monolito bat.

Agirreren (1998) ustez, oro har, hileta-errituek lau ezaugarri nagusi dituzte, honako gizarte-funtzio hauek betetzen dituztenak: tradizioa betetzea, gizarte-erakusleho izatea, jarduera ekonomikoa eta espiritu-adierazpena. Hurrenez hurren aztertuko ditugu.

- Tradizioa betetzea: hileta-errituak gure kulturaren ohiturak islatzen ditu. Hala ere, egun zenbait aldaketa gertatzen ari dira etxearen zein elizaren eremuetan.
- Gizarte-erakusleho izatea: hileta-errituak nolabait islatzen du familiak gizarte-hierarkian duen posizioa. Horren adierazle dira, besteak beste, eske-lak, oroigarriak, lore-eskaintzak, hildakoaren janzkera, zerraldoak, panteoia eta antzekoak. Gizarte-erakuslehoaren funtzioa nabarmena da hildakoa Aita Santua, politikaria, pertsonaia ospetsua, militarra edo antzekoren bat denean ere. Horietan, hileta-erritua gizarte-erakusleho ez ezik, bozgorailu ere bihurtzen da.



14.4. irudia. Panteoia izateak ala ez eta antzekoek islatzen dute familiak gizarte-hierarkian duen posizioa (argazkia: L. Reizabal).

- Jarduera ekonomikoa: gizarte-banitateak etekin ekonomikoa ekarri ohi die hileta-errituekin zerikusia dutenei. Besteak beste, egunkariei, lore-saltzailerei, ehorztetxeei eta Elizari. Hildakoaren sendiak, osterak, askotan arazoak izaten ditu ehorzketa-zerbitzuak ordaintzeko, batez ere kontratatutako zerbitzuek haren ahalmen ekonomikoa gainditzen dutenean.
- Espiritu-adierazpena: hau litzateke hileta-errituen funtzio nagusia, baina zailtasun handiak ditu aztertzeko, ez baitago batere argi non hasi eta bukatzen diren erlijioa, fedea eta amaierarik gabeko bizitzarako itzaropena (Agirre, 1998).

14.1.2. Heriotzaren alderdi pertsonalak

Heriotzaren alderdi pertsonalei buruz hitz egiten hasi aurretik, hausnarketa bat eskatu nahi genizuke. Hain zuzen ere, jakin nahi genuke nola aurre egingo zeniokeen honako egoera honi: sendaezina den minbizia diagnostikatu dizute. Hartu behar duzun denbora eta, zure heriotzari buruz hausnartu ostean, jarraitu irakurtzen.

Datozen orrialdeetan heriotzaren alderdi pertsonalak izango dira hizpide. Hain zuzen ere, heriotzaren ikusmoldea helduaroan eta zahartzaroan, norberaren heriotzari aurre egiteko prozesua eta heriotzak dakarren herstura izango dira mintzagai.

14.1.2.1. Heriotzaren ikusmoldea helduaroan eta zahartzaroan

Heriotzaren ikusmoldea aldatu egiten da helduaroan eta zahartzaroan. Gazteek heriotzari buruz dituzten ideiak oso sakonak izaten dira, berriki hasi baitira beren karrera profesionala garatzen, familia osatzen eta beren helburu pertsonalak lortzen (Kail eta Cavanaugh, 2006). Hala, gazteren bati galdetuz gero zer pentsatzen duen heriotzari buruz, zera erantzungo liguke: heriotza hiltzen direnei etorkizuna bidegabeki zapuzten dien gertakaria dela (Attig, 1996 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006).

Tarteko helduaroan, berriz, pertsonak hasten dira beren heriotza aintzat hartzen eta onartzen, gehienek beren gurasoak hiltzen ikusi dituztelako eta konturatzen direlako orain beraiek osatzen dutela familiako belaunaldirik zaharrena eta, ondorioz, hiltzen hurrengoa.

Oro har, zahartzaroan —beste adin-tarteekin erkatuz— heriotzarekiko herstura-maila baxuagoa eta onarpen-maila handiagoa izaten dira. Horren arrazoiak asko izan daitezke. Batetik, niaren osotasuna lortu izana; 7. kapituluan ikusi dugun moduan, niaren osotasuna lortzen duten pertsonak ez omen dira heriotzaren beldur. Bestetik, badirudi bizitzeko poza urritu egiten dela zahar askorengan (Kalish, 1987 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Gainera, senide eta lagunen heriotzak bizi izaten dituzte eta horren ondorioz beren heriotza etsi onez eramaten dute. Halaber, gaixotasun kroniko gehiago pairatzen dituzte. Azkenik, gehienetan uste dute bizitzako helburu garrantzitsuenak lortu dituztela (Kastenbaum, 1999 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006).

14.1.2.2. Norberaren heriotzari aurre egitea

Zenbait teoria eta ikuspegi daude heriotza prozesua deskribatzeko. Atal honetan horietako bi aztertuko dira. Hain zuzen ere, Kübler-Ross-ena (Kübler-Ross 1969 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006) eta testuinguruaren ikuspegia (Kastenbaum eta Thuell, 1995 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006).

Lehenengoaren arabera, hainbat emozio agertzen dira norberaren heriotzari aurre egitean. Hain zuzen ere, heriotza gertu zuten 200 gaixo elkarriketatu ostean,

Kübler-Rossek bost emoziozko egoera deskribatu zituen: ukapena, haserrea, negoziazioa, depresioa eta onarpena (Kübler-Ross, 1969 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Hasieran hurrenez hurren izaten zirela proposatu zuen; baina, geroago, emozioak nahastu daitezkeela eta desordenaturik ager daitezkeela ondorioztatu zuen.



14.5. irudia. Elisabeth Kübler-Ross (argazkia: <http://3.bp.blogspot.com>).

Norbaiti sendaezina den gaixotasun bat duela esatean, lehenengo erreakzioa ez sinestea eta ukatzea izaten da. Ukapena da heriotzari aurre egiteko lehenengo pausoa. Batzuek beste diagnostiko bat bilatzen dute. Beste batzuek uste dute medikua oker dagoela eta beste batengana jotzen dute diagnostiko hobe baten bila. Beste batzuk, oster, erlijioarekin edo sinesmenekin kontsolatzen dira. Denborarekin gehienek errealitatea onartzen dute.

Mementoren batean haserre bizia agertzen da. Zenbaitetan gaixoak haserre bizia bideratzen du lagun, familiaren, sendagileen eta ezagunen aurkako etsaitasunaren, inbidia eta erresuminaren bitartez. Pertsonak frustrazio handia sentitzen du eta «zergatik ni?» galdetzen dio bere buruari. Ez zaio zilegi iruditzen berak hil behar izatea eta beste askok bizirik jarraitzea. Denborarekin eta lanarekin haserre bizia gainditu egiten du.

Negoziazioaren aroan irteera bat bilatzen da. Zenbaitek jainkoarekin «tratu» bat egin daitekeela sinesten dute; adibidez ama batek ama hobe izango dela hitz ematen du hiltzen ez bada. Edo datoren bat ipintzen du: «nire alabak ikasketak amaitu arte bizitzea». Denborarekin horrelako «tratuak» egitea alferrikakoa dela konturatzen da pertsona.

Depresioa ohikoa izaten da gaixotasuna ukatzen jarraitu ezin denean. Orduan, gaixotasunarengatik eta horren ondorioengatik galera sentimendu handia, mina,

errua, sufrimendua eta lotsa sentitzen dira. Klüber-Rossen arabera, heriotza errazago onartzen da pertsonak sentitzen duena besteekin konpartitzen duenean. Une horretan heriotza onartzen da eta batzuetan pertsona mundu errealetik at eta bere buruarekin bakean sentitzen da. Mina desagertuko balitz bezala, borroka amaitu izango balitz bezala, eta «bidaia aurretik dagoen atsedena» balu bezala sentitzen da pertsona.

Kübler-Rossek uste du heriotzaren aurrean arestian aipaturiko bost aro emozionalak gertatzen direla. Hala ere, azpimarratzen du pertsona guztiek ez dituztela garatzen eta, batez ere, ez dutela abiadura eta ordena bera. Ondoren egindako zenbait ikerketaren arabera (Neimeyer, 1997 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006), aroek ez dute zertan bata bestearen segidan gertatu eta norbanakoen arteko desberdintasunak handiak dira. Heriotza-prozesuan erantzun emozionalen intentsitatea aldakorra da. Hala, teoria horren helburua da pertsonari duintasunez hiltzen laguntzea; hiltzeko modu horren bidez banakoaren beharrak asetzen dira, bidean gertatzen diren arazoei irtenbidea bilatuz.

Kübler-Rossen teoria azaldu ostean, norberaren heriotzari aurre egiteko moduari buruzko beste ikuspuntu bat azalduko dugu. Hain zuzen ere, testuinguruaren ikuspegia. Horren arabera, aroak planteatzen dituzten teoriak ez dute kontuan hartzen testuinguruaren eragina, eta hori da, hain zuzen ere, testuinguruaren teoriak egiten duena. Izan ere, teoria horrek gizabanakoen arteko desberdintasunak azpimarratu eta orokortasunak saihesten ditu. Teoria horretatik aldeztu da beharrezkoa dela heriotza gertatzen den testuinguru sozioambientala ezagutzea, denborarekin aldatu egin daiteke-eta. Esaterako, pertsona bat has daiteke hiltzeko prozesua independentziaz (etxean, adibidez) bizitzen eta, ondoren, instituzio batean (ospitalean, adibidez) denbora asko igaro dezake. Horrelako aldaketek eragina izaten dute heriotzari aurre egiteko moduan. Testuinguruaren teoriak hiltzen ari den pertsonak bizi-kalitate eta heriotza duina izan ditzan profesionalei zein familiarrei laguntzen die. Hala ere, aipatu behar da oraindik ez dela planteamendu horietan oinarritutako teoria orokorrik garatu (Kail eta Cavanaugh, 2006).

14.1.2.3. Heriotzak ekartzen duen herstura

Zalantzarik gabe, heriotzak herstura ekartzen digu gizakioi. Zaila da herstura hori identifikatzea eta horren zergatia jakitea. Horren ondorioz, herstura hori islatu dezaketen jokabideak bilatu ohi dira. Ikerketek adierazten dutenaren arabera, heriotzarekiko herstura dimentsio askotakoa eta konplexua den fenomeno da (Kail eta Cavanaugh, 2006).

Hainbat ikerketaren arabera, heriotzarekiko hersturak zenbait osagai ditu. Hain zuzen ere: mina, gorputz-disfuntzioa, iraina, errefusa, ez izatea, zigorra, helburuak zapuztea eta bizirauten dutenen artean eragin kaltegarria (Fortner eta Neimeyer, 1999 *in* Kail eta Cavanaugh, 2006). Osagai horiek hiru mailatan aztertu daitezke:

publikoan, pribatuan eta inkontzientean. Horrek guztiak gauzak gehiago korapilatzeko dituzte. Gauza bat da publikoan heriotzaren aurrean sentitzen duguna esatea eta bestea bakarrik gaudenean sentitzen duguna. Ondorioz, heriotzarekiko herstura neurtzea zaila da eta ikertzaileek heristuraren zein alderdi aztertu behar diren zehaztu behar dute.

Zenbait ikerketatan heriotzaren aurrean pertsonak senti dezakeen herstura azaltzeko, hiltzearen dagoen pertsonaren aldagai soziodemografikoak eta nortasunarenak aztertu dira. Lan horien arabera, pertsona helduek gazteek baino herstura maila baxuagoa sentitzen dute, agian bizitzaren errebisioa egiten dutelako eta sinesmen erlijioso gehiago dituztelako. Halaber, aurkitu da zahartzaroan heriotzarekiko herstura maila handiagoa erlazionatzeko dela niaren osotasun maila txikiagoarekin eta arazo fisiko eta psikologiko gehiago izatearekin (Fortner eta Neimeyer, 1999 in Kail eta Cavanaugh, 2006). Generoaren araberrako aldeei dagokionez, gizonezkoek beldur handiagoa adierazten dute ezezagunaren aurrean, baina badirudi emakumezkoek beldur handiagoa diotela hiltzeko prozesuari (Cicirelli, 2000 in Kail eta Cavanaugh, 2006). Azkenik, talde etnikoen araberrako ezberdintasun gutxi aurkitu dira (Cicirelli, 2000 in Kail eta Cavanaugh, 2006).

Arraroa badirudi ere, heriotzaren aurrean senti daitekeen heristurak badu alde positiborik. Izan ere, bizitzari eusteko ahal dugun guztia egitera bultzatzen gaitu.

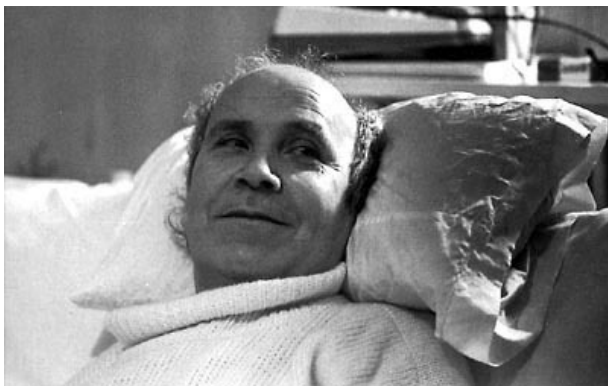
14.1.3. Bizitzarekin, heriotzarekin eta mediku-zainketekin zerikusia duten erabakiak

Atal honetan bizitzarekin, heriotzarekin eta mediku-zainketekin zerikusia duten zenbait gaiez hitz egingo dugu. Hain zuzen ere, eutanasiar eta bizi-testamentuaz.

Eutanasia, honako honi dagokio: «Gaixotasun mingarri eta sendaezinari edota agoniako minei amaiera emateko, oinazetik gabeko hiltzea eragiten duen metodo multzoari» (Harluxet, 1995: 1.197). Bi eutanasia mota bereizi ohi dira: *aktiboa* eta *pasiboa*. Eutanasia aktiboa esaten zaio pertsona batek gaixo baten bizitza nahita laburtzeari, injekzio hiltzaile bat jarritz, bizitza artifizialki mantentzen duten tresnak itzaliz, botika-gaindosi bat jarritz edo antzeko zerbaitekin. *Lagundutako suizidioa* da eutanasia aktiboarekin zerikusi zuzena duen hiltzeko modu bat. Eutanasia aktiboan ez bezala, lagundutako suizidioa hiltze nahi duen pertsonak berak eragiten du. Hortik datorkio izena. Lagundutako suizidioa esaten zaio, bizitzak izateko arrazoia galdu duelako edo etsipena nagusitu zaielako, bere buruaz beste egin nahi duen pertsonari helburua lortzen laguntzeari, horretarako beharrezkoak diren baliabideak, prozedurak eta antzekoak eskainiz. Besteak beste, lagundutako suizidioa eragiteko moduak izango lirateke botika-dosi hilgarriei buruzko informazioa eskaintzea, botika hilgarriak hartzeko agintzea, edo haiek eskaintzea.

Eutanasia pasiboa, oster, esaten zaio bizitza luza dezaketen tratamenduak —besteak beste, odol-transfusioak, elikatze hodiak, ebakuntzak eta antzekoak—

ez erabiltzeari. Eutanasia aktiboa, zein pasiboa *borondatezkoa* izan behar da, hau da, gaixoak berak eskatuta edo hark adierazitako nahiak betetzeko erabili behar da. Orain dela gutxi arte Europako legediek eutanasia zigortu izan duten arren, azken urteotan zerbait aldatzen hasi da. Izan ere, Holandak eta Belgikak eutanasia legeztatu dute, eta gainerako herrialde gehienetan bizi-testamentuak arautu dira, ondoren aztertuko direnak.



14.6. irudia. Ramon Sampedro (1943-1998) galiziarra izan zen Espainiako estatuan eutanasia aktiboa eskatu zuen lehenengo pertsona (argazkia:www.taringa.net).

Bizi-testamentua: bat-bateko gaixotasunen edo istripuen ondorioz hilzorian dauden pertsonak ez dute gaitasunik izaten jaso nahi dituzten mediku-zainketen inguruko erabakiak hartzeko. Egoera hori ekiditeko, zenbait pertsonak gai horien inguruko erabakiak hartu eta adierazten dituzte *bizi-testamentua* delakoaren bitartez. Bizi-testamentua Chicagoko abokatu batek asmatu zuen 1967an bezero batek eskatuta; 2. eranskinean ikus daitekeen moduan, agiri bat da, pertsonak bere buru-gaitasunak mantentzen dituenean sinatzen duena, noizbait gaixotasun sendaezin baten ondorioz hilzorian badago, bere sufrimendua alperrik luza ez dezaten eskatzeko. Hain zuzen ere, bizi-testamentuaren bitartez uko egiten die bizitza luzatu besterik egingo ez duten medikuntza-tratamenduei, sendatzeko inolako aukerarik ez duenean. Bizi-testamentuan, hilzorian dagoenaren tratamendua ez ezik, beste hainbat gauza ere erabaki daitezke. Besteak beste, gorputz-organoak ematea, zenbait tratamendu ez jasotzea eta mina arintzeko tratamenduak hartzea. Dokumentua sinatzen duen gaixoak, gainera, ordezkari bat izenda dezake, garaia heltzen denean medikoarekin edo osasun-langileekin mintza dadin eta errespetaraz ditzan gaixoak aurretiaz emandako argibideak. Legediari dagokionez, bizi-testamentua onartuta dago Hego Euskal Herrian 2002. urtetik. Izan ere, urte horretan onartu zituzten Nafarroako eta Euskal Autonomia Erkidegoko parlamentuek *Osasun Arloko Aurretiazko Borondateari* buruzko legeak. Ostera, Iparraldean 2005era arte itxaron behar izan zuten, urte horretara arte ez baitzen onartu Frantzian *Loi Relative Aux Droits Des Malandes et à la Fin de Vie* delakoa.

14.2. DOLUA

Doluari buruz hitz egin aurretik, kontzeptu horrekin zerikusia duen galera kontzeptua izango dugu mintzagai. Ondoren, doluaren definizioa eta ezaugarriak azaltzeaz gain, aztertuko dira doluan agertu ohi diren erreakzioak, dolu-prozesua, doluari aurre egiteko urratsak eta zer egin eta ekidin doluan dagonari laguntzeko.

14.2.1. Galera kontzeptua

Bizi-zikloan zehar gizakiak hainbat galera izaten ditu. Galera horiek errealak edo sinbolikoak izan daitezke. Lehenengoen artean, pertsona maiteen heriotza edo lana galtzea daude. Bigarrenengoen artean, adibidez, lan-ibilbidea amaitu ondoren rol profesionala galtzea. Kontuan izan behar da bizi-zikloaren edozein unetan gerta daitezkeela galtzeak, baina zahartzaroan aukera handiagoa da, besteak beste, alarguntza-fenomenoarekin, gaitasun funtzionalen gainbeherarekin, gaixotasunak areagotzearekin, egoitza batera bizitzera joatearekin, eta antzeko egoerekin erlazionatuta. Horrek esan nahi du galerek hainbat gertaerarekin zerikusia izan dezaketela, eta ez soilik pertsonak galtzearekin. Galera horiei guztiei aurre egiteko, *dolu* kontzeptua erabiltzen da giza zientzietan. Beste modu batera esanda, gizakiak martxan jartzen du dolu-prozesua, galera horiei aurre egin nahian eta, gaian adituak direnen iritziz, beharrezkoa da galerak ondo lantzea bizitzako oreka emozionala berreskuratzeke. Hurrengo ataletan, pertsonen galerak ekartzen duen dolua azalduko da.

14.2.2. Doluaren definizioa eta ezaugarriak

Dolu-prozesua da pertsona batek berarekin psikosozialki lotura zuen beste pertsona bat galdu ondoren garatzen den prozesu psikologiko eta psikosoziala (Tizon, 2004 *in* Nomen, 2007). Dolu terminoa etimologikoki *dolus* (mina) eta *duellum* (gera, borroka, erronka) hitzekin erlazionatzen da, hau da, gure sentitzen dugun zerbait galdu ondoren, aurre egin behar izaten dugun egoera berezia da dolua. Bizitzan galera bat izaten dugunean, gure zati bat galtzen dela sentitzen dugu, dorre handi bat erori eta obra-hondakinak soilik geratuko balira bezala. Dolu-prozesua da eraikina berreraikitzea.

Honako hauek dira dolu-prozesuaren ezaugarriak (Poch eta Herrero, 2003 *in* Nomen 2007):

- *Prozesu bat da*: dolua pertsona baten heriotzaren ondorioz sortzen da eta prozesu bat da. Prozesu horren bitartez, pertsonak bizitzan aurrera egitea lortzen du.
- *Normala*: galera esanguratsu baten aurrean pertsona gehienok bizi dugun egoera da dolu-prozesua. Sentitu, pentsatu edo gauzak egin arren, normala da galera baten aurrean erreakzionatzea.

- *Dinamikoa*: denborak aurrera egin ahala, pertsonak aldaketak sentituko ditu; esaterako, umore-aldaketak edota ongizatearenak. Horrek esan nahi du egoera horretan dagoen pertsonak «gorabeherak» izango dituela.
- *Onarpen sozialaren arabera* da: pertsona batek galera bat pairatzen duenean, hark eta bere inguruak pairatzen dute inpaktua. Hala, pertsonak prozesu indibiduala zein soziala garatuko du.
- *Intimoa*: doluaren izaera indibidualak antzeko egoeretan erreakzioak desberdinak izatea ahalbidetzen du. Horrek esan nahi du pertsona bakoitzak modu batean egiten diola aurre galerari, ikasi duenaren arabera edo ahal duenaren arabera.
- ... *era berean soziala*: galerek erritu sozialekin izan dezakete zerikusia; esaterako, testuinguruaren arabera hiletetan dauden errituekin (ikus 14.1.1.2. atala).
- *Aktiboa*: pertsonak rol aktiboa du bere dolua garatzen, erabakiak berak bakarrik hartu behar baititu.

14.2.3. Doluan agertu ohi diren erreakzioak

Doluan, normala izaten da hainbat erreakzio fisiko, pentsaera, sentimendu eta portaera agertzea.

- *Erreakzio fisikoak*: erreakzio fisikoei dagokienez, besteak beste, urdaila hutsik nabaritzea, bularraldea zapaldua, eztarrian itolarria, muskuluetan ahultasuna, indar falta, aho-lehortasuna eta antzekoak ager daitezke.
- *Pentsaerak*: dolutan dagoenarengan pentsaera bereziak ager daitezke, zenbaitetan gero aztertuko diren sentimenduak ekartzen dituztenak. Besteak beste, gertaturikoa ez sinestea, bat-bateko heriotza-kasuetan batez ere; nahasmena; pentsaerak ordenatu ezina; kontzentratzeko zailtasunak; gauzak ahaztea; hildakoarekiko gehiegizko ardura edo hura berreskuratzeko moduei buruzko pentsaera obsesiboak; hildakoa oraindik denboran eta espazioan dagoela pentsatzea eta haluzinazioak. Pentsaera horiek gehienetan desagertzen dira denbora igaro ahala, baina, batzuetan, iraunkor bihur daitezke. Hori gertatzen denean, depresioa eta/edo herstura sortu eta dolua patologiko bihur dezakete.



14.7. irudia. Maite dugun pertsona baten heriotzak dolua ekartzen digu (argazkia: www.metroecuador.com).

- *Sentimenduak*: asko izan daitezke dolutan dagoenak izan ditzakeen sentimendu sakonak. Hasiera batean, shocka izaten da nagusi, bereziki heriotza bat-batean gertatu denean. Hori ez ezik, pertsonarengan ager daitezke ere sinesgaiztasuna eta ukapena, ez duelako onartzen hainbeste maite zuen pertsonaren heriotza. Gainera, tristura sakona agertzen da. Izan ere, tristura da dolu-prozesuaren sentimendu nagusia. Halaber, haserre bizia eta, zenbaitetan, errua agertzen dira, pertsonak pentsatzen duelako ez duela ezer egin heriotza saihestearren. Batzuetan haserre bizia ez da ondo kontrolatzen eta beste pertsona batzueganako (sendagilea, familiako norbait, lagun bat, etab.) edo norberarenganako gorroto bihurtu daiteke. Orain arte aipatutako sentimenduak ez ezik, heriotza ere ager daiteke. Izan ere, pertsona ohartzen da, batetik, maite zuen pertsona hori gabe bizi beharko duela etorkizunean eta, bestetik, bera ere hil egin daitekeela. Horren guztiaren ondorioz, ziurtasunik eza eta, zenbaitetan, beldurra sortzen zaizkio. Halaber, ohikoa izaten da bakardade-sentimendua agertzea, bereziki hildakoa gurasoa, bikotekidea (ikus 11. kapitulua) edo lagun hurkoa (ikus 8. kapitulua) bazen. Sentimendu negatibo horiek gain, zenbaitetan ager daitezke emoziozko erreakzio positiboak ere; hala, lasaitasuna, bereziki heriotza gaixotasun luze edo gogor baten ondorio izan denean; nola poza, hildakoa pertsona maltzurra zenean (Vickio, Cavanaugh eta Attig, 1990 in Kail eta Cavanaugh, 2006). Aipatutako sentimendu horiek guztiak normalak dira, baina dolu patologikoa islatzen dute gehiegi irauten badute edo sakonegi bizi badira.

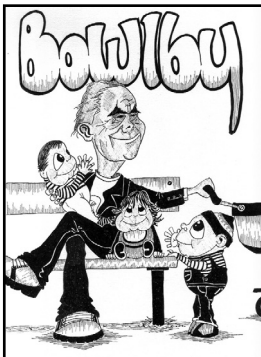
- Portaerak: badira dolu normalarekin erlazionatzen diren portaera bereziak. Besteak beste, negar asko egitea; lo egiteko eta jateko arazoak; bakartze soziala; hildakoarekin amets egitea —amets normalak nahiz amesgaiztoak—; hildakoarekin zerikusia duten gauzak, egoerak zein pertsonak saihestea, edo haiekiko atxikimendua garatzea; hildakoaren bila ibiltzea eta hiperaktibitatea.

Puntu honetan azaldutako erreakzioak dira gehienetan agertzen direnak eta, ondorioz, horiek agertzeak ez du inongo patologiarik islatzen. Hala ere, aipatu dugun moduan, erreakzio horiek gehiegi irauten badute eta pertsonak ezin badio heriotzari aurre egin, dolua patologiko bihurtzen da. Besteak beste, honako hauek dira dolu patologikoaren ezaugarriak: heriotza ez onartzea, norberarenganako zein beste pertsonenganako haserre bizia, erantzun emozionalak urtetan irautea, nahaste psikosomatikoak, lasaitasunaren eta haserrealdiaren arteko bat-bateko aldaketak gertatzea, desantolaketa, depresioa, insomnia, norberaren burua zigortu eta gutxiestea, sintoma hipokondriakoak edota fobia-seinaleak agertzea, zorabioak, zefaleak eta hildakoak zuen gaixotasunaren sintomekin identifikatzea. Halakoetan beharrezkoa izaten da laguntza terapeutikoa.

14.2.4. Dolu-prozesua

Dolu-prozesua aztertu duten psikologo asko daude. Ondoren, horietako hiru-ren ekarpenak azalduko ditugu. Hain zuzen ere, Bowlby-rena (1980), Parkes-ena (1972) eta Worden-ena (1982).

Bowlbyren (1980) arabera, lau aro daude dolu-prozesuan: lehenengoan, zorigaiztoko gertaera ez da sinesten eta nahasmena da nagusi; bigarrenengoan, galdutako pertsona bilatzen da eta desira da ezaugarri nagusia; hirugarrenengoan, nagusi dira bizitzaren erabateko desantolaketa eta etsipena; laugarrenengoan pertsona hasten da bizitza berrantolatzen.



14.8. irudia. John Bowlby (1907-1990)
(marrazkia: K. Etxebarria).

Parkesen (1972) arabera, oster, doluak aurreikus daitekeen garapena du: hasieran nahasmenaren aroa da nagusi; ondoren, galdutako pertsonaren falta handia somatzen da; denbora aurrera joan ahala, seinaleak areagotu egiten dira; azkenik, pertsona bizitza berreraikitzeke gai izaten da.

Dolu-prozesua aztertu duten teoretatik, Wordenena (1982) da osatuena. Wordenek diotenaren arabera, doluak zenbait arazori aurre egin behar izatea dakar; bestela esanda, autoreak uste du, dolu-jarduera batzuk egin behar direla dolua behar bezala gaingintzeko. Hain zuzen ere, heriotza benetan gertatu dela onartu, asaldatzeko emozionala gaingintu, bizi berrira egokitu eta berriz maitatzeko gai izan. Azter ditzagun banan-banan.

Batetik, *heriotza benetan gertatu dela* onartu behar da; heriotzaren osteko lehen uneetan, subjektuak heriotza gertatu ez delako sentimendua izaten du. Pertsona gai da gertakaria kognitiboki ulertzeko, baina sentitzen du edozein unetan bere amesgaiztotik esnatuko dela. Izan ere, askotan hildakoa bilatzen du hura ibili ohi zen tokietan, nahiz eta jakin ez duela zentzurik egiten ari denak. Alde horretatik, heriotza onartzea da doluan egin beharreko lehen gauza.

Behin heriotza onartu eta gero, *asaldatzeko emozionala gaingintu* behar da; hau da, bilatu behar dira heriotzak sortu dituen sentimendu eta emozioak adierazi eta haiei aurre egiteko bideak. Hala, sentitu egin behar da heriotzak ekarri duen oinazea, eta horri aurre egiteko behar beste negar egin.

Gero, *bizi berrira egokitu* behar da; hau da, pertsonak bizimodu berri bat garatu behar du, kontuan hartuz hildakoa ez dela berarekin egongo. Nolabait esateko, bizitzen ikasi behar du hura gabe.

Azkenik, *berriz maitatzeko gai izan* behar du; hau da, saiatu behar da gizarte-bizitza berregiten, eta berreskuratu behar du afektua sentitzeko gaitasuna. Hemen ñabardura bat egin behar dugu. Gure artean «bizitza berregitea» bikote-harreman berri baten sinonimotzat hartzen da, baina ez da hori adierazi nahi dena. Adierazi nahi dena da pertsonak berreskuratu behar duela gaitasuna beste pertsona batzuekin hildakoarekin zuenaren antzeko afektuzko harremanak izateko. Dolua gaingintzeak zera dakar: beste pertsonen eta bizitzaz kezkatzeke gaitasuna berreskuratzea.

14.2.5. Galerei eta doluari aurre egiteko urratsak

Galerei eta doluari aurre egiteko errezeta magikorik ez dagoen arren, lagungarri izan daitezkeen hamar iradokizun praktiko deskribatuko ditugu orain (Neimeyer, 2007). Iradokizun batzuk martxan jar daitezke galera aurreikusten denean; beste batzuk ordea, galera gertatu ondoren. Hala ere, arestian aipatu gisa, galera eta dolu-prozesua esperientzia pertsonalak dira eta gutako bakoitzak «bere estiloan» aurre egiten dio galerari.

- Galera txikiei dagokien garrantzia eman. Lagun bat urrutira bizitzera joatean edo etxez aldatzen garenean garrantzitsua da, galera txiki horiek sentitzea, bereziki, ondoren gure bizitzan gerta daitezkeen galera errealei aurre egiteko prestatzen baikara. Modu horretan, etxeko arraintxoak hiltzean umeei heriotzaren esanahia azal geniezaieke, poliki-poliki bizitzako galerei aurre egiteko presta daitezen.
- Sentitzeko denbora hartu. Galeraren hasierako uneetan zaila izan arren, garrantzitsua da eguneroko bizitzan bakarrik egoteko eta hausnartzeko denbora izatea. Memento horietan gure hausnarketak orri batean idatzi ditzakegu; sentitzen dugun mina arintzeko lagungarri izan daiteke.
- Estresa arintzeko modu osasuntsuak aurkitu. Bizitzako edozein aldaketa garrantzitsu izan daiteke estresagarria. Trantsizio-aldiak errazagoak izateko lagungarri izan daiteke jarduera praktikoren bat egitea, esaterako, jarduera fisikoa, erlaxazioa eta abar.
- Galerari zentzua bilatu. Galerari buruzko ideiak saihestea baino, zuzenagoa da denbora batez galerari buruz ditugun ideiak buruan izatea. Ideia ezkorrak kendu nahi izatean, horiei garrantzi handiagoa ematea baino ez dugu lortzen. Denboraren poderioz, lagungarria da galeraren esperientzia lantzea.
- Norbaitengan fidatu. Zama partekatua denean arinagoa da. Gertatzen zaiguna norbaiti azaltzeko lagungarri dira lagunak, familiarrak edo profesionalak. Entzuteko dagoen norbait aurkitzea da garrantzitsua.
- Besteak kontrolatzeko beharra alde batera utzi. Galera izan duten pertsonen dolua garatzeko euren erritmoa eta estilo propioa dute. Ezin ditugu behartu gure erritmo eta estilora.
- Guretzat zentzua duen moduan galera erritualizatu. Maite dugun pertsonaren hiletak ez bagaitu ase, gure beharrak beteko dituen ekintzaren bat presta dezakegu. Pertsona galdua ohoratzeko hainbat modu daude.
- Aldaketei ez uko egin. Gure bizitzan garrantzitsuak diren pertsonak eta rolak galtzeak betirako aldatzen gaitu. Galeraren aurrean lagungarria da pertsonaren hazkuntzarako aukerak bilatzea, galeraren mina alde batera utzi gabe; galeraren esperientzian oinarrituta hazkuntza pertsonala sustatzea da ideia.
- Galeraren ondorioa landu. Kasu batzuetan, galeraren ondorioz bizitzako lehentasunak berrikusten dira, bizitzak eskaintzen dituen aukera berriak bilatuz. Hausnarketaren bidez ekintza egokiak egitea lagungarria izan daiteke, esaterako, laguntza behar duten beste pertsona batzuei laguntzea.
- Norberaren sinesmenei garrantzia eman. Galera norbanakoaren sinesmen erlijiosoak eta filosofikoak aztertzeke eta berritzeko aukera gisa erabil daiteke.

14.2.6. Zer egin eta ekidin doluan dagoen norbaiti laguntzeko

Doluan dagoen pertsona bati laguntzeko, besteak beste, honako gauza hauek egin daitezke (Neimeyer, 2007):

- Komunikazioari aukera eskaini. Zer esan ez badakigu, modu honetako galderak egin ditzakegu: «Nola zaude gaur?» edo «zutaz pentsatzen aritu naiz, nola zoaz zurearekin?».
- Entzun. Denboraren % 80an entzun eta % 20an hitz egin. Pertsona gutxik dute beste pertsonen eduki sakonak entzuteko gaitasuna; izan zaitez horietako bat. Galera izan duen pertsonak eta zuk zeuk prozesuan zehar gauzak ikas ditzakezue.
- Laguntza zehatza eskaini eta deitzeko inizatiba izan. Seme-alabak zaindu, etxean lagundu eta antzeko gauzen bitartez lagun diezaiokegu doluan dagoen norbaiti. Horrez gain, doluan dagoen pertsonaren intimitatea errespetatzen badugu, hark benetan eskertuko du gure laguntza.
- Etorkizunean «memento zailak» itxaron; galeraren ondoren sentimendu kontrajarrirei eta erabaki zailei aurre egiten ikasi behar da.
- Pertsona laguntzen «hor egon». Laguntzeko ez dago araurik, benetako zainketa izatea eta garen bezala agertzea da lagungarri.
- Gure galerei buruz hitz egin eta egoerari nola aurre egin genion adierazi. Nahiz eta doluan dagoen pertsonak egoerari aurre egiteko bere estiloa izan, gurea ezagutaraztea lagungarri izan daiteke.
- Kontaktu fisiko egokia adierazi, esaterako, bizkarrean besoa jarri edo isilean besarkada bat eman. Edozer gauza esatea baino hobea da isiltasuna. Isiltasunarekin eroso sentitzen ikasi behar da.
- Galera izan duen pertsonaren istorioarekin pazientzia izan, galdutako pertsonari buruzko oroitzapenak konta ditzan erraztuz.



14.9. irudia. Besarkada bat ezer esatea baino egokiagoa izan ohi da (argazkia:<http://calpi.nativeweb.org>).

Doluan dagoen pertsona bati laguntzeko zer egin daitekeen azaldu ondoren, garrantzitsua da azpimarratzea *dolu-talde*en zeregina ere lagungarria izan daitekeela. Dolu-taldea —aholkularitzazkoa edota terapeutikoa— berriki galera bat izan duen pertsonari zuzendua dago. Honako hauek dira talde horien helburuak:

- Galeraren egoera normalizatu, banakoaren arazoa dela, baina guztiona den esperientzia dela azpimarratu.
- Eguneroko arazoei aurre egiteko estrategiak landu.
- Norberaren pentsamenduak, sentimenduak eta portaerak aztertu.
- Norberaren pentsamenduei, sentimenduei eta portaerei azalpena bilatu.
- Galerari aurre egiteko informazioa eta estrategiak trukatu.
- Talde-esperientziari esker hainbat gauza ikasi (bestearen parte-hartzea, bestea errespetatzea, etab.)

Dolu-taldeak landuko dituen edukiak hasieran proposatutako helburuen arabera izango dira. Hala ere, badira interes orokorreko hainbat eduki:

- Zer da dolua? Gaixotasuna da? Zein dira sintoma normalak eta zein ez? Galdera horien bidez dolu-prozesuaren egoera normalizatu egin daiteke.
- Galeraren aurrean ditudan erreakzioak normalak al dira?
- Zein da galdu dudanarekiko nire lekua? Zer egiten dut data zehatzetan eta ospakizunetan? Zergatik amesten dut etengabe galdu dudana? Zergatik ditut soilik oroitzapen ezkorrak, edo alderantziz, oroitzapen positiboak? eta abar. Hau da, «bestearekiko» ahal den guztia aztertu.
- Zein da nire inguruko egoera? Besteek egiten dutenarekin harro sentitzen naiz? Zer egin dezaket nire itxaropenak betetzen ez dituztenean?
- Hemendik aurrera zer egin dezaket? Nola izango da nire bizitza galeraren ondoren? Errekuperatuko al naiz? eta abar.

Galera bat izan duten pertsonentzat dolu-taldeak lagungarriak izan daitezkeela ondorioztatu da. Arestian esandakoa kontuan hartuta, aukera interesgarria izan daiteke lekuan lekuko talde terapia.

Orain arte, doluan dagoen pertsona bati laguntzeko egin daitezkeen hainbat gauza aipatu dira. Ondoren, doluan dagoen pertsona bati laguntzeko ekidin behar diren hainbat gauza izango dira hizpide:

- Galera izan duen pertsona rol bat hartzera behartu, esaterako honako hau esanez: «oso ongi egiten ari zara».
- Galera izan duen pertsonari zer «egin» behar duen esan. Kasurik onenean, ezintasunaren sentsazioa indartzen du eta, kasurik okerrean, gure aholkua kalterako izan daiteke.

- «Zerbait behar baduzu dei iezadazu» esan. Horrelako eskaintzak errefusatu egiten dira eta adierazten dute eskaintza egin duen pertsonak galera duenarekin kontaktuan izateko gogo gutxi duela.
- Denborak zauriak sendatzen dituela esan. Galeraren zauriak ez dira osotasunean sendatzen; dolu-prozesuaren garapena hori guztia baino konplexuagoa da.
- Laguntzarik ez eman. Gure kezka eta laguntza pertsonala ezinbestekoak dira.
- «Badakit nola sentitzen zaren» esatea. Pertsona bakoitzak bere mina modu berezian sufritzen du; horregatik nola sentitzen den badakigula esatea baino, hobe da bere sentimenduak partekatzea.
- Nahigabearekin erlazionatutako esaerak erabiltzea, adibidez «itsasoan badira arrain gehiago». Horrelako esaerak erabiltzeak adierazten du ez garela behar adina arduratzen dolu-prozesuan dagoen pertsonarengatik.
- Presa sartu mina gainditu dezan, esaterako, bere denboran gauzak egin ditzan esanez edo hildakoaren gauzez ardura dadin aholkatuz. Doluaren prozesuak denbora eta pazientzia behar du eta ez dago denbora jakinik.

14.3. ARIKETAK

14.3.1. Bideo-praktika: benetako gertakizun batean oinarritutako *El final de la vida* delako dokumentala ikustea.

Fitxa teknikoa

Izenburua: *El final de la vida*

Egilea: BBC

Urtea: 1999

Iraupena: 55'

Hizkuntza: gaztelania

Laburpena: Harby 63 urteko gizon bat da, eta orain bi urte minbizia diagnostikatu zioten urdailean. Minbiziaren garapena kontuan hartuta, urdaila handitzen da eta bizitzeko ezinbestekoak diren hainbat organotan ondorio kaltegarriak eragiten ditu. Harby kontzientea da heriotza hurbil duela, eta bere heriotza-unea nolakoa izatea nahi duen erabaki du: erietxetik urrun, emaztearen eta lagunen berotasunean egon nahi du.

Dokumental honetan, minbizia duen gizon baten heriotza iritsi aurreko urtea ikusten da, minbiziaren gaitza «lagun» duela.

Prozedura: dokumentala amaitu ondoren, honako ariketa hau egin daiteke banaka edo talde txikitan:

- Zer esperientzia izan duzu heriotzarekin, hau da, hurbileko inor hil al zaizu? Nola bizi izan duzu egoera hori? Zer esan nahi du *heriotza* terminoak zuretzat?
- Gure inguruko ospitaleetan ezagutzen al duzu zainketa aringarrien unitaterik? Deskriba itzazu zerbitzu horretan parte hartzen duten profesionalak. Deskriba itzazu zerbitzu horren funtzio garrantzitsuenak.
- Gaixotasun sendaezin bat izango bazenu, nola zaindua izatea nahiko zenuke? Zer pentsaera izango zenituzke? Zer sentimendu izango zenituzke? Zein izango lirateke zure azken nahiak?
- Ezagutzen al duzu heriotzari aurre egiteko eta bizia luzatzeko ikerketarik? Adibidez, teknologia berriak erabiliz, egun zelulen ugalketak organo berriak sortzeko balio du. Horrelako esperimenduek aukera berriak irekitzen dizkiote gizakion bizia luzatzeari. Zer iruditzen zaizkizu horrelako saiakerak? Zer abantaila eta desabantaila izango luke gizakion bizia luzatzeari?

14.3.2. Heriotzaren ondorioak

Ezagutzen duzun kasuren batean oinarrituz, azaldu dolu-prozesua eta pertsona bat galtzeak ekartzen dituen aldaketak.

14.4. AUTOEBALUAZIOA

1. Aipa itzazu dolu normalean agertu ohi diren sentimenduak.
2. Aipa itzazu dolu normalean agertu ohi diren ideiak.
3. Aipa itzazu dolu normalean agertu ohi diren portaerak.
4. Deskriba ezazu dolu normalaren garapenean Wordenek (1982) bereizten dituen aroak.
5. Zein dira doluari aurre egiteko urratsak?
6. Zer egin eta ekidin behar da doluan dagoen norbaiti laguntzeko?

Eranskinak

1. eranskina.

Elkarrizketak egiteko gida

Eranskin honetan azalduko dira Puerto Ricoko eta Wisconsin-Madisoneko unibertsitateek *Puerto Rican Elderly: health conditions/Condiciones de salud de los adultos de edad mayor en Puerto Rico* delako ikerketan erabiltzeko 2001. urtean argitaratu zuten *Elkarrizketagilearen eskuliburua* delakoan jasotzen diren zenbait arau orokor, elkarrizketak egiteko garaian kontuan hartu behar direnak. Hala, batetik elkarrizketagile ona izateko behar diren estiloak eta gaitasunak deskribatuko dira. Bestetik, azalduko da zer egin behar den elkarrizketatuak elkarrizketan zehar koopera dezan. Gainera, elkarrizketak nola egin behar diren aztertuko da. Azkenik, elkarrizketak egiteko garaian gerta daitezkeen egoera zailei erantzuteko modua azalduko da. Horrez gain, zahartzeak ekartzen dituen ohiko aldaketak aztertuko dira ere, pertsona zaharrak elkarrizketatzeko orduan kontuan hartu beharrekoak.

1. ELKARRIZKETAGILEAREN ESTILOAK ETA GAITASUNAK

A. Profesionaltasuna: elkarrizketagile ona izateko, ezinbestekoa da profesionaltasuna eta seriotasuna agerian uztea. Horretarako komenigarria da honako aholku hauei jarraitzea:

- Agerian utzi ondo ezagutzen dituzula elkarrizketaren helburua eta huraosatzen duten materialak.
- Egin zure buruaren eta elkarrizketaren aurkezpen zuzena eta egokia.
- Adierazi elkarrizketatuaren galdera, zalantza eta baldintzekiko errespetua.

B. Adeitasuna eta aurkezpen egokia: adeitasuna eta zure burua ondo aurkeztea ezinbestekoak dira, batez ere pertsona nagusiak elkarrizketatzeko garaian. Hori lor dezakegu honako aholku hauei jarraituz:

- Agurtu beti elkarrizketa hasi aurretik.
- Aurkeztu zure burua, izen-abizenak esanez.
- Argi adierazi zein den ordezkatzeko duzun erakundea.
- Argi azaldu bisitaren helburua.

C. Errespetua: errespetua oinarritzkoa da ikerketa guztietan. Errespetua adierazteko honako hau proposatzen dugu:

- Telefono mugikorra baduzu, itzali elkarrizketa hasi aurretik.
- Elkarrizketatuari zuka hitz egin hark aurkakorik esan ezean.
- Ez jarri zalantzan edo ezeztatu haren iritziak.
- Ohikoa izaten da pertsona nagusiek gazteei aholkuak ematea edo errieta egitea zerbait gaizki iruditzen zaienean. Hori gertatzen bada, entzun iritzi horiek eztabaidatzen hasi gabe.

D. Sinpatia: seguruenik, sinpatia da elkarrizketagilearen tresna nagusia eta hori lortzen da elkarrizketatuarekiko eta haren bizi-baldintzekiko sentiberatasuna garatu.

E. Jarrera positiboa: oso garrantzitsua izaten da jarrera positiboa izatea elkarrizketatuaren aurrean. Horretarako ezinbestekoa da konfiantza izatea bai zeure buruan, bai eta elkarrizketaren gaiari buruz duzun ezagutza ere. Ostera, jarrera negatiboa baduzu, litekeena da elkarrizketatuak ere jarrera ezkorra izatea eta ez egotea ikerketan parte hartzeko prest.

2. NOLA MANTENDU ELKARRIZKETATUAREN KOOPERAZIOA ELKARRIZKETAN ZEHAR

Hona hemen zer egin behar den elkarrizketan zehar elkarrizketatuak kooperatzen jarrai dezan:

A. Konfidentzialtasuna: oso garrantzitsua da elkarrizketaren konfidentzialtasuna azpimarratzea.

B. Pribatutasuna: pribatutasuna ikerketak eskatzen duen informazio motaren araberakoa da. Hain zuzen ere, sexu-jokabideak, alkoholismoa, iritzi politikoak eta antzeko gaiak aztertzen dituzten elkarrizketak pribatutasunez egin behar dira.

C. Konfiantzazko klima: elkarrizketa behar bezala egiteko, ezinbestekoa da elkarrizketatuari konfiantza transmititzea. Hori lortuz gero, harekiko komunikazioa hobetuko da eta gaiak sakonkiago aztertu ahal izango dira. Konfiantzazko giroa lortzeko, honako hau aholkatzen da:

- Begiratu begietara elkarrizketatuari.
- Elkarrizketatua hitz egiten ari denean, saiatu arreata ez galtzen.
- Agertu interesa pertsonaren iritzi eta adierazpenekiko.
- Agertu erlaxatuta eta seguru. Horretarako, garrantzitsua da elkarrizketaren protokoloa ezagutzea.

- Eseri postura erosoan eta saiatu elkarriketatua eroso egon dadin.
- Beharrezkoa denean, errepikatu informazioa konfidentziala dela.

3. *ELKARRIZKETA PERTSONAL BAT EGITEKO OINARRIZKO ARAUAK*

Atal honetan azalduko dira elkarriketak behar bezala egiteko jarraibideak.

A. Irakurri galdera idatzita dagoen bezala: jakina da hitz bakar batek galderaren esanahia guztiz alda dezakeela. Gehienetan, ondorio bera izaten du galdera baten ondoren, galdera interpretatzeak. Arazo hori ekiditeko, hona hemen «Zer esan nahi du?» galderari erantzuteko erabil daitezkeen esaldi batzuk: «Zuretzat esan nahi duena»; «Sentitzen dut baina ezin dut galderarik interpretatu»; «Garrantzitsua da erantzunak galderekin erlazionatuta egotea. Hala, galdera berriro irakur diezazuket»; «Sentitzen dut, baina ez dut halako informaziorik».

B. Irakurri galdera osorik: aurreko atalean aipatu dugun moduan, galderak idatzita dauden bezala irakurri behar dira. Hala ere, zenbaitetan elkarriketatuak hitza ken diezaguke. Egoera horretan, honako esaldi hauek erabil daitezke: «Sentitzen dut, baina galdera guztia irakurri behar dut berriro»; «Sentitzen dut, baina galdera berriro irakurri behar dut jasotzen ari naizen informazioa zuzena dela ziurtatzeko»; «Garrantzitsua da galdera osorik entzutea ahalik eta zehatzen erantzuteko»; «Galdera berriro irakurri nahi nizuke, egoki kodetu dudala baieztatze».

C. Araketa: zenbaitetan gerta daiteke ez jakitea nola interpretatu elkarriketatuaren erantzuna. Halakoetan, elkarriketagleak erantzunaren esanahia arakatu behar du, baina modu egoki batean. Hain zuzen ere, saiatu behar du eraginik ez izaten elkarriketatuaren erantzunean. Horretarako, araketak kontrolatua eta zeharkakoa izan behar du. Ondoren azalduko dira araketa kontrolatua eta zeharkakoa izan dadin lortzeko zazpi modu.

- Etenaldia: etenaldia da elkarriketatuaren erantzunean sakontzeko teknikarik eragingarrienetako bat. Teknika hori honako honetan datza: erantzun bat jaso ondoren isilik gelditzean. Galdera irakurtzerakoan burua altxatu eta elkarriketatuari begietara begiratu behar zaio erantzuna jasotzeko prest. Modu horretan elkarriketatuari adierazten zaio informazio gehiago behar dela. Gehienetan elkarriketatuak informazio gehiago ematen dute ezer esan gabe itxaroten bada.
- Galdera berriro irakurri: beste teknika bat da galdera berriro irakurtzea. Teknika hori erabiliko dugu honako egoera hauetan: batetik, elkarriketatuak eskatzen digunean. Bestetik, elkarriketatuak kontrol-hitz edo -esaldiak galdu eta galderari gaizki erantzun dionean. Izan ere, galdera berriro irakurtzea da elkarriketatuaren arreta berreskuratzeko modurik egokiena,

bereziki hitz-gakoak azpimarratzen badizkiogu. Adibidez, honako esaldi hauek erabili ditzakegu galdera berriz irakurtzeko: «Agian gaizki irakurri dizut galdera»; «Berririo irakurri nahiko nizuke ziurtatzeko».

- Informazio gehiago eskatu: batzuetan elkarriketatuen erantzuna ez da argia izaten eta halakoetan informazio gehiago eskatu behar izaten da. Hona hemen horretarako erabil daitezkeen esaldien adibideak: «Esango al zenidake zerbait gehiago horren inguruan?»; «Horri buruzko informazio gehiago behar dut»; «Zehaztu al dezakezu zure erantzuna?»; «Ez dakit ondo ulertu dizudan»; «Azalduko al didazu berriro, mesedez?».
- Orokortasuna azpimarratu: litekeena da elkarriketatuak esatea bere erantzuna ez datorrela bat erantzun-aukerekin edo egoeraren arabera, bat edo beste aukeratuko lukeela. Halakoetan elkarriketatileak lagundu beharko dio iritzi orokor bat aurki dezan. Horretarako besteak beste honako esaldi hauek erabil ditzake: «Ongi, orduan, askotan ...» edo «Orokorrean ...».
- Subjektibotasuna azpimarratu: galdera batzuen helburua da elkarriketatuen iritzia jakitea, hau da, informazio subjektiboa lortzea. Horretarako, oso baliagarria da honako esaldi hauek edo antzekoak erabiltzea: «zure ustez ...»; «Emadazu zure iritzia».
- Une zehatzetan oinarritu: askotan elkarriketatuei zaila egiten zaie gogoratzeko data edo denbora-tarte jakin batzuk. Halakoetan, elkarriketatileak lagun diezaioke gogoratzen denbora-tarte edo data hori, jai edo beste ospakizun batzuekin erlazionatuz.
- Erantzuna errepikatu: askotan elkarriketatuek zentzu edo funtsik gabeko erantzunak ematen dituzte. Halakoetan ez da eztabaidatu behar haren erantzuna. Ostera, erantzuna errepikatu behar da hark baieztatzeko edo aldatzeko aukera emanez. Horretarako, honako formula hau erabil dezakegu: «Irakur al diezazuket idatzi dudana zuk esan nahi duzuna dela ziurtatzeko?»; «Orduan, zuk esango zenuke ...(erantzuna errepikatu)?».
- Elkarriketatuek «ez dakit» erantzuten duenerako aholkua. Sarritan «ez dakit» erantzunak adierazten du pertsonak pentsatzeko denbora behar duela. Halakoetan, eman denbora eta erabili atal honetan aipatu diren tekniketako bat (adibidez, errepikatu galdera).

D. Erantzunen izaera neutrala mantendu: galdeketa osatzen duten galderak kontu handiz idazten dira neutralak izan daitezen; hau da, elkarriketatuek pentsa ez dezan erantzun bat bestea baino egokiagoa denik. Ondorioz, oso garrantzitsua da galderak idatzita dauden moduan irakurtzea eta haiek ez interpretatzea. Ekin elkarriketatilearen iritzia adieraz dezaketen keinuak ere; ahots-doinu aldaketak, aurpegi- zein gorputz-espresioak eta hitzezkoak ez diren antzeko adierak. Ekin elkarriketatuen erantzunarekiko iritzia adieraz dezaketen hitzezko adierak zein

hitzezkoak ez direnak. Edozein gairi buruzko balio-epaiketak edo iritzi propioak saihestu behar dira. Litekeena da elkarriketatua bere familia-egoeraz edo familiako kide zehatz batez kexatzea, eta elkarriketatuaren iritzia edo baieztapena eskatzea. Hauek izan daitezke halako egoeretatik ihes egiteko modu batzuk: «Ulertzen dut txarto sentitzea egoera horregatik»; «Ulertzen dut zure semea ez etortzeak zu kezkatzea»; «Batuetan, zaila da zenbait egoeratan zer egin jakitea».

E. Objektiboa izan: objektiboa izan behar da esan eta egiten denarekin elkarriketatuarekin kontaktua dagoenean. Ez egin suposizio edo inferentziarik elkarriketatuaren erantzunei dagokienez.

F. Irakurri astiro eta argi: Erabili ahots-doinu normala. Ez jan txiklerik edo horrelakorik. Argi ahoskatu.

4. ELKARRIZKETA PERTSONALETAN GERTATU OHI DIREN EGOERA KONPLIKATUAK

A. Gaizki ulertutako galderak: susmatzen baduzu elkarriketatuak galdera gaizki ulertu duela, ez esan hari gaizki ulertu duenik. Ostera, errepikatu galdera modu argian eta erritmo lasaiagoan edo erabili ondorengo esaldiren bat: «Zuk esan nahi zenuena jaso dudala ziurtatzeko, galdera eta erantzuna irakurriko dizkizut»; «Uste dut gaizki irakurri dizudala galdera eta berriro irakurri nahi nizuke». Elkarriketatuak azkenean ez badu galdera ulertzen, kodetu «ez du erantzun» gisa eta jarraitu hurrengo galderarekin. Inoiz ez interpretatu elkarriketatuaren erantzuna. Eta inoiz ez erantzun elkarriketatuaren ordeaz.

B. Aukeratzeko erantzunetan agertzen EZ diren erantzunak: batuetan elkarriketatuaren erantzuna ez dator bat galdeketa agertzen diren erantzun-aukerekin. Halakoetan, haren erantzuna hitzez hitz jaso behar da.

C. Elkarriketaren kontrola: gerta daiteke elkarriketatuak elkarriketaren gaitik urruntzea zentzurik gabeko edo zehaztasun gehiegiko erantzunak emanez edo iraganeko esperientziak zein arazo pertsonalak kontatuz. Hori gertatzen bada, ez eten bat-batean haren erantzuna; ostera, tarte labur batez entzun eta saiatu ahal den moduan elkarriketaren gaia berreskuratzen.

D. Izaera zaileko elkarriketatuak: elkarriketatuak haserretzen bada, hizkuntza oldarkorra erabiltzen badu edo desatsegina bada, izan atsegina! Ez bukatu elkarriketa! Mantendu lasaitasuna! Pentsatu egun txarra izan zezakeela. Honako hauek dira halako egoeretan erabil daitezkeen erantzun batzuk: «Bai, ikusten dut»; «Bai, ulertzen dut zure iritzia sendoa izatea honi dagokionez, baina informazioa behar dugu». Horrek guztiak porrot egiten badu, itxaron horrelakoren bat esateko aukera izan arte: «Sentitzen dut baina arazoak ditut grabagailuarekin. Beharbada

beste batean deituko dizut elkarrizketa amaitzeko»; «Ulertzen dut nola sentitzen zaren eta elkarrizketarekin jarraitu nahi ez izatea. Hala ere, eskerrik asko».

F. Elkarrizketatuak elkarrizketarekin jarraitzea ukatzen du: elkarrizketatuak elkarrizketa erdia egin badu eta utzi egin nahi badu, saiatu geldiarazten honako esaldi hauek erabiliz: «Laster bukatuko dugu»; «Honek ez du askoz denbora gehiago iraungo»; «Elkarrizketa gaur bukatzen badugu ez zaitugu beste egun baten molestatu behar izango»; «Ezin badugu elkarrizketa orain amaitu, beste memento baten itzul naiteke amaitzeko. Zuk nahiago duzuna».

***ZAHARTZEAK EKARTZEN DITUEN OHIKO ALDAKETAK,
PERTSONA NAGUSIAK ELKARRIZKETATZEKO GARAIA
KONTUAN HARTU BEHARREKOAK***

Ondoren agertzen den taularen ezkerreko zutabeaz zaharrek pairatzen dituzten aldaketei buruzko informazioa agertzen da eta eskumako zutabeaz, berriz, aldaketa horiek kontuan hartuz elkarrizketagileari laguntzeko aholkuak.

A. Aldaketa biologikoak – Zentzumenei dagozkienak • Tonu altuak entzuteko eta inguruko zaratak antzemateko zailtasuna. • S, Z, T, F eta G hizkiak dituzten hitzak bereizteko zailtasuna. • Ikusmen-zorroztasuna, ikusmen periferikoa eta sakontasuna hautemateko gaitasuna urritu egiten da. • Argitasun-aldaketetara egokitze zailtasuna. • Kolore hotz edo opakoak eta letra txikiak bereizteko zailtasuna. • Kolore berdea eta urdina bereiztean nahasmena.	– Ekintza zehatzak • Hitz egin argi, astiro eta ahots-tonu normalarekin. Ekidin tonu zoliak eta karrankariak. • Errepikatu galderak eta erantzun-aukerak behar beste aldiz. • Aukeratu nahiko argitasun dagoen lekua elkarrizketarako eta, ahal izanez gero, izan dadila inguruko zarata gutxi duen lekua. • Eseri aurrez aurre eta elkarrizketatuari begiratu begietara. Ahoskatu hitzak ondo, ezpainen mugimenduek entzumenari lagun diezaioten. • Osatu hitzeko informazioa idatzizko txartel eta antzeko ikusmenezko laguntzekin. • Erabili kolore bizi, bero eta kontrastedunak eta letra handiak, ikusmenezko laguntzetan.
---	---

– Neurologikoak • Informazioa prozesatzeko eta erantzuteko denbora gehiago behar izaten dute. • Kontzentratzeko, abstraktuan pentsatzeko eta eskatutako informazioa gogora ekartzeko gaitasunak urritu egiten dira. • Honako aldaketa neurologiko hauek pairatzeko aukera: botikak hartzeak eta desnutrizioak ekar ditzaketen nahasmena, desorientazioa eta ahaztea.	– Ekintza zehatzak • Murritzitu elkarriketaren erritmoa edo intentsitatea. • Eskaini aldi berean informazio gutxi eta erabili hizkuntza sinplea. • Denbora eman bere zalantzak eta antzekoak adierazteko. • Errepikatu informazioa (galderak eta erantzun-aukerak) behar beste aldiz, prozeduran kontrakoa adierazten ez den bitartean. • Gordeta duen informazioa gogora ekar dezan, eskaini seinaleak eta kla-beak. Besteak beste, gertaera garrantzitsuen datak edo erabilera familia-rreko hitzak. • Erabili elkarriketatuaren esperientzia etendako edo modu nahasian erantzundako galderetara itzultzeko.
– Muskuluak, eskeletoa, bihotza eta arnas aparatuak • Muskulu-tonua urritu eta artikulazioak higatu egiten dira. • Aurpegi-muskuluak ahuldu egiten dira; akatsak ager ditzakete ahoskeran hortz-protesiak jarri behar izatearen edo masailezur-giltzaduran gerta daitezkeen aldaketen ondorioz. • Odol-jarioa urritu egin daiteke eta horrek arnasteko zailtasunak ekar ditzake. • Erresistentzia fisikoa urritu egin daiteke.	– Ekintza zehatzak • Erabili eserleku eroso eta egokiak. • Eskaini informazioa modu egituratu eta antolatuan. • Adi egon elkarriketatuak egin ditzakeen neke-seinaleei eta ez luzatu elkarriketa beharrezkoa baino gehiago. • Kontuan hartu elkarriketatu batzuek izan ditzaketen ahozko mugak. • Akuilatu elkarriketatua hitz egin dezan eta eskaini erantzunak antolatze behar beste denbora. • Elkarriketatileak ez badu erantzuna ulertzen, eskatu argitzeko edo errepi-katu galdera. • Sortu konfiantzazko giroa eta elkarreko errespetua, elkarriketatua nahi duena esateko aske senti dadin. • Egin atsedendaldi laburrak elkarriketatuak atsedean hartzeko.

	• Sortu konfiantzazko eta elkarrekiko errespetuzko giroa, behar izanez gero, elkarriketatua libre senti dadin atsedena eskatzeko.
– Ugaltze- eta gernu-aparatuak • Iraizteko eraginkortasuna galdu eta ondorioz, gernu-jarioa, idorria eta antzeko arazoak ager daitezke.	– Ekintza zehatzak • Egin atsedenaldirako laburrak elkarriketatuek komunera joateko aukera izan dezaten. • Sortu konfiantza eta elkarrekiko errespetu-giroa elkarriketatutako la-saitasunez esan dezan halako behar-rrizan fisiologikoa duela.
<i>B. Aldaketa psikosozialak</i> – Jarrerak • Gertaera berriekiko erreakzioa aurreko urteetakoa baino zuzenagoa. Eguneroko errutinan aldaketak egiteko garaian deserosotasuna, eguneroko estilo eta azturen ondorioz. • Beste adin-taldeekin alderatuz, zahar-rrak gehiago egoten dira kriminalitatearen beldur eta gehiago kezkatzen dira beren segurtasunaz. • Segurtasun ezaren sentimenduak, gaitasunen galera, nagusiekiko dagoen gizarte-jarrera eta beste aldagai soziokultural batzuen ondorioz (besteak beste, lotsa itxura fisikoa dela-eta, edo itxaropenen arabera ez jarduteko beldurra). • Erretiro, alarguntze edo pertsona maitatuen galeraren ondorioz gerta daitezkeen rol-aldaketak, ondorioztat eragin-truke sozialak murriztea, bakardadea eta aisialdi gehiago izatea eragin dezaketenak. Hala, adin nagusi-ko pertsona batzuek sakonki hitz egiten dute arlo pertsonalaz horretarako aukera gutxi izaten dutelako.	– Ekintza zehatzak • Deitu elkarriketatuari edo bisita egin eta prestatu elkarriketa alde aurretik. • Erabili ikerketaren identifikazio-txartela. • Erabili behar beste denbora konfiantzazko giro atsegina sortzeko. • Azpimarratu ikerketaren helburuak (batez ere konfidentzialtasunaren arloa) eta elkarriketatuaren ekarpena. • Eskaini informazioa modu egituratu eta antolatuan. • Elkarriketatua gaitik urrutiz badi- da, adi egon eta itzuli kontu handiz galderetara. • Elkarriketatua errespetuz eta heziketaz tratatu. Zuka hitz egin aurka-koa eskatu ezean. Gomendagarria da «andrea», «jauna» eta antzeko termi- noak erabiltzea. • Eman estimulu positiboak eta erre- fortzuak, esaldi bihotz-altxagarriak erabiliz.

• Nahasmena, orientaziorik eza eta oroimen-galera ager daitezke pertsona maitatu baten heriotzaren, tratatu txarren, senideren batekiko kezka eta antzeko gertakarien ondorioz.	• Lagundu elkarriketatuei sentitzen haien erantzunak baliagarriak direla eta ikerketaren helburuei ekarpen garrantzitsua egiten ari direla. • Ondo planifikatu elkarriketa arazorik sor ez dezan elkarriketatuaren ohitura eta zereginetan.
---	---

*Conrad Glass, J. (1991). *Factors Affecting Learning in Older Adults* liburutik egokituta.

2. eranskina.

Bizi-testamentua

BIZI-TESTAMENTUA

(Derecho a Morir Dignamente elkarteak proposatutako eredutik egokitua)

Izen-deiturak:

NAN:

Helbidea:

Herria:

Nik, adinez nagusi, erabakia libreki hartzeko gaitasun osoz eta gogoeta sakona egin ondoren,

HONAKO HAU ADIERAZTEN DUT:

Hondatze fisiko zein mentalagatik edo laugarren atalean adierazitako egoera klinikoren batean egoteagatik, niri eman beharreko mediku-zainketa emateari buruzko erabakirik hartzerik ez banu, eta bi sendagilek, nork bere aldetik, nire egoera itzulezintzat hartuko balute, hauxe da, zalantzarik gabe, nire borondatea:

1. Nire bizitza ez luzatzea baliabide artifizialen bidez, hala nola, bizi-euskarriak, zain-barneko jariakinak, botikak edo elikadura artifiziala.
2. Ondoeza, sufrimendu psikikoa eta min fisikoa ahalik eta gehien leuntzeko beharrezkoak diren botikak eman diezazkidatela, nahiz eta botika horiek nire bizitza laburrarazi.
3. Egoera bereziki andeatuan banengo, eman diezazkidatela beharrezko botikak behin-betiko bukatzeko bigarren puntuan adierazitako pairamenekin azkar eta minik jasan gabe. Honako hauek dira egoerak:

- Burmuineko kalte larria edo itzulezina.
- Tumore gaizto barreiatua maila aurreratuan.
- Nerbio- edo muskulu-sisteman endekapenezko gaixotasun aurreratua eta, horren ondorioz, mugikortasun erabat urria, nire gorputzak berariazko tratamenduari erantzuten ez dionean.
- Zahartzaro aurreko dementzia, zahar dementzia edo antzekoak.
- Besterik (adierazi, nahi izanez gero):

5. Honako hau izendatzen dut nire ordezkari izateko eta zaintzeko nire bizitzaren azkenengoei buruzko jarraibideak bete daitezela eta beharrezko erabakiak har ditzala:

Ordezkariaren izen-abizenak:

NAN:

6. Era berean, adierazi nahi dut aske uzten ditudala artatzen nauten sendagileak adierazpen honetatik erator daitezkeen erantzukizun zibil eta penaletatik.

7. Eskubide osoa dut adierazpen hau edozein mementotan baliogabetzeko, ahoz edo idatziz.

Data:

Tokia:

Sinadura:

LEKUKOAK:

1. Izen-abizenak:

NAN:

Sinadura:

2. Izen-abizenak:

NAN:

Sinadura:

3. Izen-abizenak:

NAN:

Sinadura:

ORDEZKARIAK:

1. ordezkaria:

Sinadura:

Data:

2. ordezkaria:

Sinadura:

Data:

3. ordezkaria:

Sinadura:

Data:

Bibliografia

- Agirre, A. (1998): *El rito funerario en Euskal Herria*, Orain, Donostia.
- American Psychiatric Association, (1994): *Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders. Forth Edition/DSM-IV*, Arlington, American Psychiatric Association.
- Arnett, J. (2000): "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties", *American Psychologist*, **55**, 469-480.
- , (2004): *Emerging adulthood*, Oxford University Press, New York.
- , (2006): "Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century", in J. Arnett eta J. Tanner (arg.), *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*, APA, Washington, 3-19.
- Arranz, E. eta Oliva, A. (2010): *Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares*, Pirámide, Madril.
- Artisaua (2008): *Argizaiola*,
<<http://artesianiavasca.blogspot.com/2008/04/argizaiola.html>>
[Kontsulta: 2008-IV].
- Atchley, R. (1976): *The sociology of retirement*, Schenkeman, Cambridge.
- , (1989): "A continuity theory of normal aging" *The Gerontologist*, **29**, 8.
- , (2000): *Social forces and aging*, Wards-Worth, Belmont.
- Azazeta, F. eta Iturbide, L. (2007): "Printzipio eta arau moralen garapena", in L. Reizabal (arg.), *Gizarte-ezagutzaren garapena nerabezarora arte*, Udako Euskal Unibertsitatea, Bilbo, 425-444.
- AZTIKER (2006): *Euskal Herria datuen talaiatik*, Tafalla, Txalaparta.
- Baltes, P. (1983): "Psicología evolutiva del ciclo vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría", in A. Marchesi; M. Carretero eta J. Palacios (koor.), *Psicología evolutiva I: teorías y métodos*, Alianza, Madril, 243-263.
- , (1987): "Theoretical propositions of life-span development psychology: On the dynamics between growth and decline", *Developmental Psychology*, **23(5)**, 611-626.
- , (1993): "The aging mind: Potential and limits", *The gerontologist*, **33**, 580-594.

- Baltes, P.; Cornelius, S. eta Nesselroade, J. (1978): *Cohort effects in behavioral development: Theoretical and methodological perspectives*, LEA, Hillsdale.
- , (1979): “Cohort effects in developmental psychology”, in J. Nesselroade eta P. Baltes (arg.), *Longitudinal research in the study of behavior and development*, Academic Press, New York, 61-87.
- , Lindenberger, U eta Staudinger, U. (1998): “Life-span theory in developmental psychology”, in R. Lerner (arg.), *Handbook of child psychology I: Theoretical models of human development*, Wiley, New York, 1029-1143.
- , Reese, H. eta Lipsitt, L. (1980): “Life -span developmental psychology”, *Annual Review of Psychology*, **31**, 65-110.
- Bandura, A. (1977): *Social Learning Theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Bazo, M. (1990): *La sociedad anciana*, Centro de Investigaciones Sociológicas eta Siglo XXI, Madril.
- , (1996): “Los nuevo jubilados”, *IV Jornadas de Intervención Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*, **3**, 4.
- Bee, H. eta Mitchell, S. (1980): *The developing person. A life-span approach*, Harper & Row, San Frantzisko.
- Bentley, E. (2007): *Adulthood*, Routledge, Londres.
- Berger, S. eta Thompson, R. (1998): *Psicología del desarrollo: Adulthood y vejez*, Editorial Medica Panamericana, New York.
- Blanco, A. (1998): “Factores psicosociales de la vida adulta”, in M. Carretero; J. Palacios eta A. Marchesi (arg.), *Psicología evolutiva III. Adolescencia, madurez y senectud*, Alianza, Madril.
- Bowlby, J. (1980): *Attachment and Loss III: Loss, Sadness and Depression*, Hogarth Press, Londres.
- Bueno, M.; Vega, J. eta Buz, J (1999): “Desarrollo social a partir de la mitad de la vida. “, in J. Palacios; A. Marchesi eta C. Coll, *Desarrollo psicológico y educación*, Alianza, Madril.
- , (2005): “Psicología del envejecimiento”, in J. Macías; F. Guillén eta J. Ribera, *Geriatría desde el principio. Segunda edición*, Glosa, Madril, 55-67.
- Cattell, R. (1963): “Theory of fluid and crystallized intelligence: a critical experiment”, *Journal of Educational Psychology*, **54**, 1-22.
- Cavanaugh, J. eta Blanchard-Fields, F. (2002): *Adult development and aging. Fourth edition*, Thomson, Stamford.
- CINDOC (2010): *Definiciones de violencia de genero*,
 <<http://www.malostratos.org/cindoc/020%20cindoc%20viol%2002%20definiciones.html>> [Kontsulta: 2011-II].

- , (2011): *Definiciones de violencia de genero*,
<<http://www.malostratos.org/cindoc/020%20cindoc%20viol%2002%20definiciones.html>> [Kontsulta: 2011-II].
- Clarke-Stewart, A.; Perlmutter, M. eta Friedman, S. (1988): *Lifelong Human Development*, John Wiley & Sons. New York.
- Clemente, A. (1996): *Psicología del desarrollo Adulto*, Narcea, Madril.
- Corral, C. (1994): *Los fundamentalismos religiosos, hoy, en las relaciones internacionales*, Universidad Pontificia de Comillas, Madril.
- Costa, P. eta McCrae, R. (1997): “Personality trait structure as a human universal”, *American Psychologist*, (52), 509-516.
- Cumming, E. eta Henry, W. (1961): *Growing old, the process of disengagement*, Basic Books, New York.
- Davis, K. (1985): “Near and dear: Friendships and love compared”, *Psychology today*, **February**, 9.
- De la Morena, M. eta Barajas, C. (1995): “La memoria en la vida adulta”, in A. Gonzalez eta beste, *Psicología del desarrollo: Teoría y prácticas*, Archidona, Aljibe, 181-193.
- De Lisi, R. eta Staudt, J. (1980): “Individual differences in college students’ performance on formal operations tasks”, *Journal of Applied Development Psychology*, 1, 201- 208.
- Dueso, J. (1984): *Nosotros los Vascos: mitos leyendas y constumbres II*, Lur, Bilbo.
- Echegaray, B. (1925): “Significación jurídica de algunos ritos funerarios del País Vasco”, *Revista internacional de estudios vascos* (XVI), 94-118 eta 184-222.
- Erber, J. (2010): *Aging and Older Adulthood*, Wiley-Blackwell, Oxford.
- Erikson, E. (1950): *Childhood and society*, Norton, New York.
- , (1959): “Identity and the Life-cycle”, *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- , (1964): *Insight and responsibility*, Norton, New York.
- Fernández-Ballesteros, R. (1998): “Psicogerontología: una rama de la gerontología”, *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 8, 199-201.
- Flavell, J. eta Wohlwill, J. (1969): “Formal and functional aspects of cognitive development”, in O. Elkind eta J. Flavell (arg.), *Studies in Cognitive Development: Essay in Honor of Jean Piaget*, Oxford University Press, New York.
- Fontana, A. (1971): *The Last Frontier: the social meanings of growing old*, Sage, Beverly Hills.
- Fuentes, A. (1993): “Enamoramiento y amor en la adolescencia y la vida adulta”, in M. Ortiz eta S. Yarnoz (arg.), *Teoría del apego y relaciones afectivas*, UPV-EHU, Bilbao.
- Fuentes, M. eta De la Morena, M. (1995): “Las relaciones de amistad en la vida adulta y la vejez”, in M. Gonzalez eta beste (arg.), *Psicología del desarrollo: Teoría y prácticas*, Archidona, Aljibe, 378-386.

- Garate, G. (1998): *Atsotitzak*, <<http://www.ametza.com/bbk/htdocs/garate.htm>> [Kontsulta: 2010-IX].
- Garcia Madruga, J. eta Carretero, M. (1998): "La Inteligencia en la vida adulta", in M. Carretero; J. Palacios eta A. Marchesi, *Psicología evolutiva III*, Alianza Editorial, Madril.
- Garmendia, J. (1997): "Heriotza eta heriotzaren inguruko ohitura batzuk", *Uztaro*, **21**, 3-19.
- Gilligan, C. (1982): *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*, FCE 1985, Mexiko.
- Gould, R. (1978): *Transformations: Growth and change in adult life*, Simon eta Schuster, New York.
- Harluxet Fundazioa (1998): *Harluxet Hiztegi Entziklopedikoa*, Klaudio Harluxet Fundazioa, Donostia.
- Havighurst, R. (1952): *Developmental tasks and education*, David McKay, New York.
- , (1961): "Successful aging", *The Gerontologist* **1**(1), 8-13.
- Hays, R. (1985): "A longitudinal study of friendship development", *Journal of personality and social psychology*, **48**, 909-924.
- Hidalgo, M. eta Moreno, M. (1995): "Cambio y continuidad en la transición a la paternidad", in A. Gonzalez eta beste, *Psicología del desarrollo: Teoría y prácticas*, Archidona, Aljibe.
- Hoffman, L.; Paris, S. eta Hall, E. (1996): *Developmental psychology today. Sixth edition*, McGraw Hill, New York.
- Horn, J. eta Cattell, R. (1966): "Refinement and test of the theory of fluid and crystallized intelligence", *Journal of Educational Psychology*, (**57**), 253-270.
- , (1967): "Age differences in fluid and crystallized intelligence", *Acta Psychologica*, **26**, 107-129.
- Horn, J. eta Donaldson, G. (1980): "Cognitive development in adulthood", in O. Brim eta J. Kagan (arg.), *Costancy and change in human development*, Harvard University Press, Cambridge.
- Kail, R. eta Cavanaugh, J. (2006): *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*, Thomson, Mexiko.
- Kimmel, D. (1990): *Adulthood and aging*, John Wiley & Sons, New York.
- Kinsey, A.; Pomery, W. eta Martin, C. (1948): *Sexual behavior in the human male*, W.B. Saunders, Filadelfia.
- , (1953): *Sexual behavior in the human female*, W.B. Saunders, Filadelfia.
- Kohlberg, L. (1992): *Psicología del desarrollo moral*, Desclée de Broker, Bilbo.
- , Levine, C. eta Hower, A. (1983): *Moral stages: A current formulation and response to critics*, Karger, Basel.

- La Gaipa, J. (1977): "Testing a multidimensional approach to friendship", in S. Duck (arg.), *Theory and Practice in Interpersonal Attraction*. Academic Press, Londres.
- Labouvie-Vief, G. (1980) : "Beyond formal operations: uses and limits of pure logic in life-span development", *Human Development*, **23**, 141-161.
- , (1986): "Modes of knowledge and the organization of development", in M. Commons eta beste (arg.), *Beyond formal operations: three Models and methods in the study of adult and adolescent thought*, Praeger, New York.
- Lachman, M. (2001): *Handbook of midlife development*, John Wiley & Sons, New York.
- Lee, J. (1988): "Love-styles", in R. Sternberg eta M. Barnes (arg.), *The psychology of love*, Yale University Press, New Haven.
- Lee, J. (1977): "A typology of style of loving", *Personality and social psychology bulletin*, **3**, 173-182.
- Lefrancois, G. (2001): *El ciclo vital de la vida*, Thomson, Madril.
- Lemme, B. (1995): *Development in Adulthood*, Allyn and Bacon, Boston.
- Levinger, G. (1977): "Reviewing the close relationship", in G. Levinger eta H. Rausch (arg.), *Close relationships: Perspectives on the meaning of intimacy*, University of Massachusetts Press, Amherst, 137-161.
- Levinson, D. (1978): *The seasons of man's life*, Knopf, New York.
- , (1986): "A conception of adult development", *American Psychologist*, **41**(1), 3-13.
- , (1996): *The seasons of a woman's life*, Knopf, New York.
- Lopez, F. (1993): "El Apego a lo largo del Ciclo Vital", in M. Ortiz eta S. Yarnoz, *Teoría del apego y relaciones afectivas*, UPV-EHU, Bilbo.
- , (1999): "Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte", in F. López eta beste, *Desarrollo afectivo y social*, Pirámide, Madril.
- Manzanos, C. (1999) *La separación matrimonial. Investigación socio-jurídica aplicada en el País Vasco*,
<<http://www.geocities.com/apinpach/estudios/cmanalisis.htm?200631>>
[Kontsulta: 2006-III].
- Malla, R. (2004): " Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adultez y la tercera edad", in E. Arranz, *Familia y desarrollo psicológico*, Pearson, Madril.
- Maslow, A. (1943): "A Theory of human motivation", *Psychological Review*, **50**, 370-396.
- , (1970): *Motivation and personality*, Harper & Row, New York.
- Moliner, M. (2000): *Diccionario de uso del Español*, Gredos, Madril.
- Murstein, B.(1987): "A clarification and extension of the SVR theory of dyadic pairing", *Journal of Marriage and the Family*, **49**, 5.
- Neimeyer, R. (2007): *Aprender de la pérdida*, Paidós Ibérica, Bartzelona.

- Neugarten, B. (1965): "Personality and patterns of aging", *Gawein*, **13**, 249-256.
- , eta Neugarten, D. (1987): "The changing meanings of age", *Psychology Today*, **21(5)**, 29-33.
- Nomen, L. (2007): *El duelo y la muerte*, Pirámide, Madril.
- Orlinsky, D. (1972): "Love relationships in the life cycle", in E. Otto, *Love today: A new perspective*, Association Press, New York.
- Osasunaren Mundu Erakundea, (1990) *International Classification of diseases/ICD-10*, Osasunaren Mundu Erakundea, Geneva.
- Oser, F. eta Althof, W. (1992): *Autodeterminazio moral*, Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua, Bilbo.
- Palmore, E. (1968): "The effects of aging on activities and attitudes", *The Gerontologist*, **8**, 259-263.
- Papalia, D. eta Olds, S. (1992): *Desarrollo Humano. Cuarta edición*, Mc Graw-Hill, Mexiko.
- , (1997): *Desarrollo Humano. Sexta edición*, Mc Graw-Hill, Mexiko.
- , Olds, S. eta Feldman, R. (2010): *Desarrollo humano. Undécima edición*, McGraw-Hill, Mexiko.
- Parkes, C. (1972): *Bereavement: studies of grief in adult life*, Tavistock Publications, Londres.
- Pérez-Delgado, E. eta beste, (1999): "Intervención en el desarrollo personal y moral", in E. Pérez Delgado eta Mestre Escrivá (koor.), *Psicología moral y crecimiento personal*, Ariel, Bartzelona.
- Powell, D. eta Driscoll, P. (1973): "Middle-class professionals face unemployment", *Society*, **10**, 9.
- Powell, D. eta Driscoll, P. (1973): "Middle-class professionals face unemployment", *Society*, **10**, 9.
- Rest, J. (1979): *DIT: Defining Issues Test*, NAU Llibres 1996, Valencia.
- , (1993): *Guide for the Defining Issues Test*. Minneapolis, Center for the Study of Ethical Development.
- Rodrigo, M. (1987): "Ciclo familiar y ocupacional", in J. Vega, *Psicología evolutiva*, UNED, Madril.
- Rubin, Z. (1973): *Liking and loving: an invitation to social psychology*, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Santrock, J. (2006): *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*, McGraw-Hill, Aravaca.
- Schaie, K. (1977/1978): "Toward a stage theory of adult cognitive development", *International journal of aging and human development*, **8**, 129-136.
- , (1988): "Internal validity threats in studies of adult cognitive development", in M. Howe eta C. Brainerd (arg.), *Cognitive Development in adulthood*, Springer-Verlag, New York.

- , eta Willis, S. (2000): “A stage theory model of adult cognitive development revisited”, in B. Rubinstein; M. Moss eta M. Kleban, *The many dimensions of aging: Essays in honor of M. Powell Lawton*, Springer-Verlag, New York, 175-193.
- eta Willis, S. (2003): *Psicología de la edad adulta y la vejez*, Pearson, Madril.
- Shaver, P.; Hazan, C. eta Bradshaw, D. (1988): “Love as attachment: The integration of three behavioral systems”, in R. Sternberg eta M. Barnes, *The psychology of love*, Yale University Press, New Haven.
- Sternberg, R. (1977): *Intelligence, information processing, and analogical reasoning*, Erlbaum, Hillsdale.
- , (1985): *Beyond IQ*, Cambridge University Press, New York.
- , (1986): “The triangular theory of love”, *Psychological Review*, **93**, 17.
- , (1995): *La inteligencia exitosa*, Paidós, Madril.
- , (1988): “Triangulating love”, in R. Sternberg eta M. Barnes, *The Psychology of love*, Yale University Press, New Haven.
- Troll, L. (1985): *Early and middle adulthood*, Brooks/Cole, Monterey.
- Turiel, E. (1983): *El desarrollo del conocimiento social. Moralidad y convención*, Debate, Madril.
- Vega, J. eta Bueno, M. (1995): *Desarrollo adulto y envejecimiento*, Síntesis, Madril.
- Viguera, O. eta Del Rio, G. (2002): “Garapen morala neurtzeko tresna bat”, *Hik Hasi: Kohlberg monografikoa*, **7**.
- Worden, J. (1982): *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*, Springer-Verlag, New York.
- Zumaya, M. (1994): *Antología de la sexualidad humana*, CONAPO eta Grupo Editorial Miguel Angel Porrúa, Mexiko.

Sailean argitaratu diren beste liburu batzuk

Psikoanalisi eta zenbait psikoterapia

Mikel Plazaola (arg.)
2000n argitaratua
ISBN: 84-8438-006-8

Familia eta giza-garapena

Mikel Plazaola (arg.)
María José Rodrigo Jesús Palacios (Koord.)
Fernando Olabarrieta (Euskarazko bertsioaren koord.)
2001ean argitaratua
ISBN: 84-8438-021-1

Ikerkuntza psikologian. Ikerketa-baldintzak eta diseinuaren baliotasuna

Nekane Balluerka eta Xabier Isasi
2003an argitaratua
ISBN: 84-8438-038-6

Komunikazioaren Gizarte Psikologia

Eduardo Apodaka
2004an argitaratua
ISBN: 84-8438-051-3

Psikologia politikorako sarrera

Jose Valencia Garate
2005ean argitaratua
ISBN: 84-8438-064-5

Amatasuna eta aitatasuna. Proposamen berriak

Itziar Alonso-Arbiol (koord.)
2006an argitaratua
ISBN: 84-8438-086-6

Ikerkuntza psikologian. Ikerketa-baldintzak eta diseinuaren baliotasuna (2. argitalpena)

Nekane Balluerka eta Xabier Isasi
2007an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-089-4

Gizarte-ezagutzaren garapena nerabegarora arte

Luixa Reizabal (arg.)
2007an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-089-4

Hurrei emandako tratatu txarrak: atzematea, jatorria eta ondorioak

Alexander Muela
2007an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-100-6

Hizkuntza idatziaren didaktika Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan

Mikel Haranburu, Itziar Alonso-Arbiol, Nekane Balluerka,
Arantxa Gorostiaga
2008an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-166-2

Giza garapen psikologiaren ereduak I

Izarne Lizaso Elgarresta, Mariaje Apodaka Ostaiakoetxea
2008an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-169-2

Giza garapen psikologiaren ereduak II (eranskinak)

Izarne Lizaso Elgarresta, Mariaje Apodaka Ostaiakoetxea
2008an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-170-9

Generoa aztergai Psikologian: egungo ikerketak

Itziar Alonso-Arbiol eta Miriam Gallarin (koord.)
2009an argitaratua
ISBN: 978-84-8438-239-3

Alzheimer motako dementzia: zer da eta zer egin?

Izarne Lizaso Elgarresta eta Alaitz Aizpurua Sanz
2010ean argitaratua
ISBN: 978-84-8438-286-7

Hezkuntza Bereziaren oinarri psikologikoak. Aniztasunaren trataera

Fernando Trebol Unzueta eta beste
2010ean argitaratua
ISBN: 978-84-8438-293-5

Psikologia Sailean Uztaro aldizkarian argitaratu diren artikulak

Zaharartzarua eta lekukoen oroimena

Aizpurua Sanz, Alaitz; Garcia-Bajos, Elvira eta Migueles, Malen, *Uztaro 73*, 51-68.

Jokaera agonistikoaren ondorio ezkorrak ekiditeko estrategiak: errekontziliazioa primateetan

Aizpurua Sanz, Eluska, *Uztaro 36*, 41-52.

Gatazken konponketa gizakietan eta beste primateetan

Aizpurua Sanz, Eluska, *Uztaro 39*, 85-99.

Haur batek adierazitako egonezinaren lekukoek agertutako jokaera prosozialean eragiten duten aldagaiak

Aizpurua Sanz, Eluska, *Uztaro 50*, 89-109.

Parafilia eta sexu-nahasteei buruzko ikuspegiak psikopatologian eta sexologia

Alonso-Arbiol, Itzi, *Uztaro 32*, 69-80.

Metaanalisiaren azterketa: kritikak eta ekarpenak

Alonso-Arbiol, Itzi; Unzurrunzaga, Erne, *Uztaro 39*, 75-83.

Elkarriketa sexologikoa: ezaugarriak, dianostikorako eredia eta deribaziorako prozedura

Alonso-Arbiol, Itziar; Azanza, Maite, *Uztaro 57*, 67-80.

Jatorri desberdineko emakumeen migrazio-egitasmoa eta ongizatea. Genero-ikuspun-tutik egindako ekarpenak

Arnoso, Ainara; Elgorriaga, Edurne eta Martinez-Taboada, Cristina, *Uztaro 67*, 87-104.

Immigrazioa eta gutxiengo kulturalak: etorkinen irudikapenak eta gizarte eta komuni-tatearen partaidetzarako hausnarketak

Arnoso, Ainara; Elgorriaga, Edurne; Martinez-Taboada, Cristina eta Rico, Ander, *Uztaro 70*, 79-96.

Emakumeen aurkako indarkeria eta Gizarte Hezkuntzako unibertsitate-sinesmenak: prebentziorako eta heziketarako bide parte-hartzailea

Arnoso, Ainara; Melcón, Sheila; Costa, Maialen eta Lasa, Maite, *Uztaro 73*, 71-91.

Generoaren eragina komunikazioaren garapenean 8-30 hilabete bitarteko haur euskal-dunetan

Arratibel, Nekane; Garcia, Iñaki; Ezeizabarrena, Mari Jose; Barreña, Andoni, *Uztaro 75*, 69-86.

Euskara erabiltzearen erraztasunaren/zailtasunaren eragin emozionala eta horren ondorioak

Azurmendi, M.J., *Uztaro 64*, 83,97.

Ludopatiaren tratamendua talde-terapia kognitibo-jokabidezkoarekin: kasu baten ikerketa

Báez, Kontxi; Salaberria, Karmele, *Uztaro 17*, 151-158.

Testu zientifikoaren ikaskuntza. Argibide eta eskemen eragina

Balluerka, N.; Isasi, X. Yenes, F.; López, A.; Elosua, P., *Uztaro 5*, 139-149.

Emozioei begirada psikologikoa

Conejero, S.; Pascual, A. Etxebarria, I., *Uztaro 63*, 77-89.

Giza irudiaren marrazkia: heldutasun-adierazleen datu normatiboak Euskal Autonomia Erkidegoan

Cruz, Soledad; Maganto, Carmen; Pérez, Gorka, *Uztaro 42*, 103-121.

Froga psikologikoen euskaratzea
Elosua, Pauli; López, Alicia, *Uztaro 23*, 95-106.

Autokontzeptu fisikoa neurtzeko galdesorta berri baten propietate psikometrikoak
Esnaola, Igor; Goñi, Alfredo, *Uztaro 56*, 109-122.

Hizkuntzaren erabilera lankidetzaren eta lehiaketaren harremanetan
Gil de Montes, L.; Ortiz Anzola, G.; Valencia, J., *Uztaro 41*, 47-63.

Elebidunen garapen kognitibo eta neuropsikologikoen inguruko ikerkuntza XX. mendean zehar: berrikuspenezko teoriko-metodologikoa
Gorostiaga, Arantxa; Balluerka, Nekane, *Uztaro 35*, 89-130.

Familia-harreraren jarraipena Gipuzkoan: gaur egungo egoera eta hobekuntzarako proposamenak ikerkuntzaren eremutik
Gorostiaga, Arantxa; Herce, Cristina; Achúcarro, Cristina; Torres, Bárbara; Rivero, Ana, *Uztaro 40*, 105-116.

Osakidetzako elikadura-jokabidearen nahasteen tratamendurako berariazko programen tratamenduan dauden pazienteen nortasun-ezaugarriak
Grijalvo, Jorge; Aparicio, M. Dolores; Iruin, Alvaro; Insúa, Patricia; Marañón, Izaskun, *Uztaro 45*, 91-100.

Haurren adimenaren eboluzioa
Haranburu, Mikel, *Uztaro 0*, 99-110.

Anorexia
Haranburu, Mikel, *Uztaro 25*, 125-131.

Ikasleen estilo kognitiboen, garapen operatorioaren eta prekontzepzioen arteko harremanak, irakaskuntzari begira
Haranburu, Mikel, *Uztaro 30*, 85-104.

Norberaren egiaztapen- eta goratze-estrategiak
Haranburu, Mikel; Guerra, Jesús, *Uztaro 41*, 27-45.

Enpresaren irudia eta prestakuntza iraunkorra
Haranburu, Mikel; Asua, Begoña; Arregi, Paki; Arrieta, Elisabet, *Uztaro 46*, 81-92.

Istripuak, gaixotasunak eta gertaera negatiboak jasateko joera duten pertsonen eta substantzia adiktiboen kontsumitzaileak diren pertsonen nortasunaren profila
Haranburu, Mikel; Gorostiaga, Arantxa; Alonso-Arbiol, Itziar; Balluerka, Nekane, *Uztaro 55*, 89-104.

Edukiaren eragina arrazonamendu deduktiboan
Huizi, Pello; Alzate, Ramón; Balluerka, Nekane, *Uztaro 16*, 125-143.

Bere begiz ikusi duen lekukoaren oroimena eta ebaluazio-tartearen eragina
Ibabe, Izaskun, *Uztaro 31*, 101-111.

Internet bidezko ebaluazio hezitzailea
Ibabe, Izaskun eta Jauregizar, Joana, *Uztaro 59*, 91-108.

Grafologia
Ibarra, Irune, *Uztaro 4*, 115-126.

Psikografologia
Ibarra, Irune, *Uztaro 7*, 141-153.

Metafora terapeutikoen erabilera
Ibarra, Irune, *Uztaro 12*, 111-120.

Prozesu psikolinguistikoak eta eskizofrenia
Insua, P.; Huizi, P.; Grijalvo, J., *Uztaro* **34**, 92-112.

Zaporearekiko abertsioa arratoietan: adiskide pozoituaren efektuan hainbat aldagai kognitibo eta sozialen eragina
Iraola, J.A.; Balluerka, N.; Gorostiaga, A., *Uztaro* **22**, 69-80.

Zapore-lehentasuna arratoietan: aldagai kognitibo eta harreman sozialen eragina
Iraola, Jose Angel, *Uztaro* **29**, 95-107.

Kreditu europarrerantz hurbiltzeko eredu estatistikoa. Psikologiako ikasketak aztergai
Isasi, Xabier; Balluerka, Nekane, *Uztaro* **52**, 77-89.

Erretiratuen soslai berria konstruktua teoriko gisa
Lizaso Elgarresta, Izarne; Norbert Sanchez de Miguel, Manuel, *Uztaro* **60**, 89-105.

Hurrei emandako tratatu txarren ondorioak eta parekoekiko harremanak
Muela, Alexander, *Uztaro* **60**, 107-123.

Genero-identitatea testuinguruan: ikerketa enpirikoa
Ortiz, Garbiñe; Valencia, Jose F., *Uztaro* **28**, 99-111.

Hizkuntzaren erabilera genero-estereotipoak iraunarazteko tresna gisa: hizkuntzaren abstrakzioaren ondorioak
Ortiz, Garbiñe; Valencia, Jose F. eta Gil de Montes, Lorena, *Uztaro* **59**, 63-88.

Nork bere burua zaintzeko laguntza emanez
Murphy, Maripat (Itzul.: Xabier Yurramendi), *Uztaro* **38**, 83-96. Jokin Zaitegi Itzulpen Laburren Sariketa.

Familiako giroaren kalitatea eta haurren garapen psikologikoa Euskal Autonomia Erkidegoan; azterketa deskriptiboa
Olabarrieta, Fernando; Martín, Juan Luis; Arranz, Enrique; Manzano, Ainhoa; Azpiroz, Amaia; Bellido, Arantza; Oliva, Alfredo; Richards, Martin, *Uztaro* **47**, 81-95.

Ikaskuntza pertzeptiboa: aldebereko aurre-esposizioaren efektua
Perez, Joana; Alonso, Gumersinda; Arriola, Naiara, *Uztaro* **74**, 75-92.

Identitate soziala nabarmentzearen eragina eskusio moralean
Reizabal, Luixa; Valencia, Joxe, *Uztaro* **15**, 97-107.

Identitate nazionalaren garapena Euskal Herriko haur eta nerabeengan
Reizabal, Luixa; Valencia, Joxe; Jimenez, Maritxu; Barret, Martyn, *Uztaro* **40**, 75-103.

Talde-identifikazioa, barne-taldearekiko faborismoa eta hautemandako homogeneotasun-maila testuinguru soziopolitiko desberdinetan garatzen ari diren haur eta nerabeengan
Reizabal, L.; Valencia, J.; Jimenez, M.; Del Valle, A.; García, A., *Uztaro* **43**, 105-122.

Nortasunari buruzko adjektiboak. "Izanak izena du"
Sainz de Murieta, Luis, *Uztaro* **20**, 105-118.

Lana eta osasun mentala: generoaren ikuspegitik aztertutako etxeko lanaren eta langintzaren estresa
Sanchez de Miguel, Manuel Norbert, *Uztaro* **51**, 99-108.

Emakumezko autobus-gidariak EAEn

Sanchez de Miguel, M. N.; Lizaso, I.; Arrospide, J.J.; Larrañaga, M., *Uztaro* **64**, 99-107.

Adineko emakumeak:zenbait ekarpen lan-mundura sartzearen eta erretiroa hartzearen inguruan

Sanchez de Miguel, Manuel Norbert eta Lizaso, Izarne, *Uztaro* **66**, 75-85.

Erretirorako prestakuntza-programak: historia laburra, helburuak eta edukiak

Sanchez de Miguel, Manuel Norbert eta Lizaso, Izarne, *Uztaro* **68**, 71-80.

Familia-ingurua eta Gogamenaren Teoria 5 urteko umeengan

Sanchez de Miguel, Manuel Norbert; Galende, Nuria eta Arranz, Enrique, *Uztaro* **69**, 103-120.

Elikadurarekiko jarrerak neska nerabeengan

Sansinenea, Eneko; Valencia, Jose, *Uztaro* **26**, 47-64.

Dismorfofobiaren tratamendu psikologikoa: kasu klinikoa

Salaberria, Karmele; Belaunzaran, Jon, *Uztaro* **47**, 67-79.

Hezkuntza Berezian esku hartzeko oinarri psikologikoak

Trebol, F.; Astiz, M.; Bildarratz, S.; Etxabarri, J., Olazabal, J., *Uztaro* **49**, 59-86.

Heziketa-praxia, sexu-desberdintasunaren uste-sistemak eta genero-identitatea

Valencia, Jose; Gil de Montes, L.; Arruti, Itziar; Carbonell, Arantza, *Uztaro* **19**, 55-64.

Komunikabideak eta taldearteko mintzaira soslaia: Picassoren "Guernica" Bilboko Guggenheim-era ekartzearen inguruko polemika

Valencia, J.; Gil de Montes, L.; Sansinenea, E.; Erdozia, B.; Usabiaga, B.; Ripalda, N., *Uztaro* **24**, 89-101.

Ikuspuntu berriak umeen zenbatze-ekintzari buruz: Piaget-engandik harago

Villaroel Villamor Jose Domingo et Nuño Angósm, Teresa, *Uztaro* **65**, 51-71.

Atxikimendua ebaluatzeko tresnak

Yárnnoz, Sagrario, *Uztaro* **11**, 89-103.

Mary Salter Ainsworth. In memoriam

Yárnnoz, Sagrario; Sainz de Murieta, Luis; Plazaola, Mikel; Alonso Itzi, *Uztaro* **31**, 113-128.

Autokontzeptu fisikoa: kirol-jarduera eta itxura fisikoaren eragina

Zulaika Isasti, Luix M., *Uztaro* **33**, 87-98.