

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) eskuratzen 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 antze-koekin, gizakiok testuinguruaren eskaerei erantzuteko erabiltzen ditugunak. Psiko-*logikoki*, 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 ikus-puntutik 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).

Hartzaroaren eta nerabezeroaren garapena gaitasun eta ezaugarri biologikoe-tatik eratortzen diren eskakizunek zehazten dute. Ostera, helduaroa zehazten dutenak zenbait betebeharrak sozial bereganatzeetik eratortzen diren eskariak eta eskakizunak dira (hain zuzen ere, eskola-urteak amaitzea, lana eta independentzia ekonomikoa lortzea, familiarik 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 betebeharrak 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, teoriarrien 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), ostera, 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 *agertzearen dagoen 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, agertzearen dagoen helduaroa esplorazio-aro 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, agertzearen dagoen 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-aroa da, gazteak ez baitaiki 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, ostera, 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 dituenen. Psikologo horien arabera, helduaro goiztiarrean aldaketa sozial garrantzitsuak gertatzen dira lanaren arloan zein familiararen 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 litzazieke gizon gehienei gertatuko, baizik batzuei bakarrik, eta gainera ez litzazieke 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 artean egindako 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, asertibotasun 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
(marraskia: Kepa Etxebarria).**

Badirudi autore horiek zuzen dabiltzala, 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, nerabezarotik dator pertsona horien zaugarritasuna. 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, Havighurtek (1952) 30-60 urteen artean eta Levinsonnek (1977) 40-60 urteen artean. Helduaro goiztiarrearekin 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, norbanakoaren 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.

Havighurtek (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 oinarritzko 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 erretiratu 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 larrik 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 gogobetea 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 autonomoa 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, zahartzara 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 barneratzekeo 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 oinarriztat hartuz, azaldu jaio zinenetik adin mota bakoitzarekin zerikusia duten alorretan izan dituzun aldaketak.

1.5.2. Aurkitu helduaro goiztiarraren eta tartekoaren ezaugarriak arrazoitzeko 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 zuzenetik 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.