BANANTZEA, ALARGUNTZA ETA BIGARREN ALDIZ EZKONTZEA

* **BANANTZEA/DIBORTZIOA:** Ezkondurik zein ezkondu gabe dauden sexu ezberdineko zein bereko bi pertsonaren arteko bizikidetza afektibo eta sexuala etetea.
* familia zikloa dibortzioa edo alarguntzearekin bukatzen da.

Dibortzio-tasa handitu arazi duten aldagaiak.

1. **Sozialak:**
* Dibortziatzeko oztopo legalak murriztu ziren, beraz poliki poliki legeak jartzen zituen mugak dibortziatzeko gutxinaka gutxitzen joan ziren.
* Emakumezkoen independentzia ekonomikoa. Garai batean emakumeak ezin ziren dibortziatu beren senarraren menpe zeudelako ekonomikoki, baina gaur egun emakumezko askok etxetik kanpo lan egiten dute beraz lehe baino independentzia handiagoa lortu dugu.
* Onarpen sozial handiagoa. Garai batean onarpena gutxiago zegoen batez ere emakumeei begira, hau da, gaizki ikusita zegoen emakume bat dibortziatuta egotea.
* Aldaketa teknologikoa, hau da, etxeko tresnek dibortzioan eragina izan dute zehazki dibortzio tasa handitzean.
* Aldaketa teknologikoari esker generoa alde batera utzita etxeko lanak edozeinek egiten ditu.
* Genero roletan gertatu diren aldaketak, emakumezkoen independentzia ekonomikoarekin lotuta daude.
* Bestalde, garai batean oso banatuta zeuden etxeko lanak. Hauek emakumezkoen lana zen eta etxetik kanpoko lana gizonarena zen. Gaur egun hori aldatu egin da hau da biak maila berean daude eta honek ere dibortziatzera bultzatu dezake.
* Norberaren premiei lehentasuna ematea. Lehen garai batean familiarengatik egiten ziren gauza asko, hau da, harremana gaizki egon arren bikoteek ezkonduta jarraitzen zuten. Aldiz, gaur egun bikotearen egoera txarra bada dibortziatu egite dira eta seme alabak banatzeko ahaleginak egiten dituzte, beraz norberarei premiei lehentasuna ematen diete.
* Itxaropenak ez betetzea, maitasun erromantikoaren itxaropen hori ez betetzea, edo zuk harreman bat hasi duzunean zenituen itxaropen horiek ez betetzea bezalako faktoreek ere eragina dute. Hau da, batzuetan guk erlazio horrekiko ditugun itxaropenak ez dira betetzen.
* Eliza katolikoa. Garai batean elizak eragin handia zuen dibortzioan, bereziki honek eragin handia zuelako pertsonen bizitzan eta dibortziatzioa onartzen ez zuelako. Baina gaur egun elizak ez du hainbesteko eragina, jendea ez baita fededuna.

**Indibidualak:**

* Kabi hutsa fenomenoa, haurrek alde egiten dutenean ematen da. Etxean jende gehiago dagoenean (umeak daudenean) badirudi harremana ez dela hautsiko (adb. haurrak gurasoak entretenitzen dituztelako...). Aldiz, kabi hutsa gertatzean (haurrak etxetik joaten direnean) gurasoak bakarrik gelditzen dira eta haien erlazioaren etorkizun ezaz konturatu litezke.
* Adin ertaineko krisialdia. Levinsonek planteatzen zuen nortasunaren garapenean gure bizitzan “sasoiak” daudela eta hauen artean krisialdi batzuk ematen direla. Helduaro goiztiarretik tartekako helduarora pasatzeko trantsizio bat ematen da, garai hartan norbera pozik badago norberaren bizitzarekin aurrera jarraituko da tartekako helduarora iritsiz baina triste egonez gero aldaketak emango dira.
* Oso gaztetan ezkontzea, adibidez 18-20 urterekin.
* Dibortziatutako gurasoen seme alabak izatea. Norbaiten gurasoak dibortziatuta badaude normaltzat hartzen da egoera. Era berean, txikitatik etxean egoera gaziki edo oker bat bizituta, ondoren hura helduaroan ikustean harremana edo egoera lehenago bukatuko da.
* Seme alabarik ez izatea, seme alabak ez baditugu erresagoa da dibortziatzea.

**Prozesua:**

**Dibortzioaren aroak:**

Erabakian izandako rolaren arabera hobeto edo okerrago eramango ditugu aro bakoitzak. Rolaren arabera, arazo psikologikoa eduki ditzakegu.

**1.Dibortzio aurreko aroa:**

Erabakia hartu ez duena fase honetan normal dago, ikusten du gauzak gaizki daudela baina pentsatzen du pasako dela. Aldiz, dibortziatzeko erabakia hartzen duenarentzat gogorragoa da. Erabakia hartu duena, buruari bueltak ematen ari da etengabe, baina nolabait denborarekin urrats hori emateko prestatzen ari da eta haserre dago berarekin eta bere bikotearekin. Pertsona horrek badaki bikotea gaizki dagoela baina ikusten du egoera bakarra dibortziatze edo banantzea dela.

* Batzuetan zerbati gertatzen dibortziatzera bultzatzen dizuna.
* Dibortziatzeko arrazoiak: desleialtasuna, tratu txar fisikoak eta psikologikoak, alkoholismoa (batez ere gizonen kasuan), azkenik izaera batera ezina.
* Bikote heterosexualetan gehienetan dibortziatzeko erabakia emakumeak hartzen du.

**2.Banatze aroa:**

Erabakia hartu duenak pena eta errua sentitzen du, batez ere seme alabak erdian daudenean. Baina erabakia hartu ez duenak ez du dibortziatzeko behar hori onartzen, eta ondorioz haserrea sentitzen du (emozio latzak orokorrean). Beraz, batez ere erabakia hartzen ez duenarentzat gogorra izaten da aro hau, porrota sentitzen baitu. Seme-alabak gehienetan amarekin gelditzen dira, gizonari pena sentiaraziz.

Badaude emozio eta ondorio batzuk komunak direnak, porrot sentimendua batipat. Honekin lotuta, haien autoestimua urritzen da; kasu honetan, erabakia hartzen duenak autoestimua igotzea lortzen du. Aldiz, erabakia hartu ez duenak autoestimua nahiko baxua dauka.

****

**3.Banandu ostekoa:**

Gehienetan aro latza izaten da bikoteko bi pertsonentzat, dolua pasa behar da (nahiz eta pertsona ez hil dolua pasatzen da). Adibidez, alarguntzen garenean dolua pasatzen da gure bikotea hiltzen delako.

Aro honen ondorioak,

* Porrota (gainera gure bikotekide ohia ikusten dugunean porrota sentitzen da berriz).
* Zorigaitza (batez ere dibortziatzeko erabakia hartu ez duenak pairatzen du)
* Dezepzioa, gaizki ulertzea, arbuiaturik sentitzea, etengabeko kezka eta etsaitasuna ere.
* Hau guztia dela eta esaten da bereziki dibortziatzeko erabakia hartu ez dutenak emozionalki desoreka dutela.
* Gomendagarria da dolua azkar pasatzea eta gertatutakoa ahaztea.

**DIBORTZIATZEKO ARRAZOIAK EUSKAL AUTONOMI ERKIDEGOAN (Manzanos, 1999)**

* Desleialtasuna.
* Tratu txar fisikoak eta psikologikoak.
* Alkoholismoa (batez ere gizonezkoena).
* Izaera bateraezina.

**ONDORIOAK**

* Porrota.
* Autoestimua urritu.
* Emoziozko erantzunak:
	+ Herstura. Haserre bizia eta bortizkeria sentimenduak.
	+ Estresa.
	+ Arazo fisiko zein psikologikoak.

ERAGIN POSITIBOAK

* Auto-estimua.
* Lasaitasuna.
* Aukera berri bat

**Erabakia hartu ez dutenen kasuan ondorioak:**

* Porrota.
* Zorigaitza.
* Dezepzionaturik, gaizki ulerturik eta arbuiaturik.
* Kezka eta etsaitasuna.
* Ez oreka emozionalik.

-Gainditzeko hobena ahaztutzea gertatutakoa eta bizitza berri bat egitea.

* Ikerketen arabera gizonengan eragin handiagoa.

**ERAGINA:**

GIZONA:

* Bere gain ardura.
* Errua.
* Bizi-soziala aldatu.
* Jendeak tratu berezia.
* Kuadrilla aldatzea, leno bikoteka ibiltzen zirelako kuadrillan.
* Tratu aldaketa: Jendeak ikusten du pertsona hura ezkongabe dagoen bezala, soltero gisa hauteman. Gizonezko heteroen aldetik askeago (goazen parrandara ligatzera).

EMAKUMEA:

* Bikote-harreman eta adiskide berriak egiteko zailtasunak.
* haurrak dituzte eta haien gain.
* Denbora gutxiago dute ateratzeko. (haien lagunak seme alaben lagunen gurasoak).
* Zailtasun ekonomikoak.
* Emakumezkoek soldata baxuagoak, lan okerragoak eta lan baldintza kaxkarragoak.
* Jendeak tratu berezia.
* Objektu sexualak balira bezala sentitu askotan.
* Emakumezko heteroen kasuan: Jeloskor egon daitezke, pentsatuta emakume ere libre dela. Beraien senarrak kenduko dizkieten beldurra ere.
* Bizi soziala murriztu.
* Kuadrilakoek ere bata edo bestean alde egin dezakete, bestearen alde badaude urrundu egiten dira zuregandik.

DIBORTZIATU OSTEKO BIZIMODUAK (joerak dira, batetik bestera alda daitezke pertsonak).

* Irabazleak.
* Ondo egin dibortzioari aurre, ikasi egoeratik eta ondoren ongi egokitu.
* Dibortzioa ondo daramatenak.
* Gaitasun handikoak baina ez irabazleak bezain beste.
* Garaipen eta porrot handiak.
* Indar asko baina ahulgune asko ere.
* Entretenituta egoten saiatu.
* Ez haien eragingarriak ezberdintasuna irabazleetatik).
* Erabakiak hartzeko ez horren iaioak.
* Bilatzaileak.
* Bikotekide berriaren bila jo. (soltero edo dibortziatuak).
* Libertinoak.
* Saiatu asko ligatzen, beti parrandan.
* Ez dute bikotekide sendorik nahi. (sexua soilik).
* Gaitasunak dituzten ezkongabeak.
* ondo egokitu bizi berrira.
* Autonomia handia.
* Irabazleak ez dute deskartatzen berriro bikote harreman finko bat bilatu eta ezkontzea, hauek aldiz argi dute ez dutela beste harreman sendorik nahi.
* Etsitutakoak
* Ezin diote buelta eman egoerari, etsituta egoten dira…
* Itxaropena galdu eta arazo psikologikoak izaten dituzte.

**Banantzea tarteko helduaroan eta zahartzaroan.**

* Trauma handiagoa.
* Autoestimua gehiago urritu.
* Ez duzula ezertarako balio… Gerora indartu egiten da.
* Herstura eta bakardade sentimendua.
* Sare soziala aldatu.
* Bikoteka izandako lagunak zirenak ez jarraitu.
* Zailtasunak bikotekidea aurkitzeko.
* Arazo ekonomiko eta psikologikoak.
* Emakumezkoen kasuan agian etxeko amak ziren, ez horrenbeste lan ordu egin…
* Arazo psikologikoak aldatu dibortzio ostean garatutako bizitzaren arabera.

**ALARGUNTZEA**

* Atxikimendu irudirik garrantzitsuena galtzea.
* Bizi-egituraren oinarrietako bat galtzea.
* Bizi-egitura (Erickson): Pertsonak bere bizitzan bizi egitura bat sortu, Nola bizi den , zein lagun, bikotea eta familia, lana, non bizi, zein gizartetan bizi…
* Pertsona baten bizimodu antolaketa.
* Ezkontide rola/identitatea galdu eta alargunaren rola/identitatea hartu.
* Harreman sozialetan aldaketak.
* Kuadilarekin agian kanpo sentitu.
* Bikoteka antolatuta dagoen kuadrilla baten oso gogorra izaten da.
* Pertsona alarguntzean ohikoa gaizki egotea, hiltzea, gaixotzea…

ALARGUNTZA PROZESUAREN AROAK

* Prestakuntza aroa.
* Gaixotasun bat tarterik badago.
* Heriotzean edo alarguntzean pentsatzen hastean.
* Dolua.
* Tristura.
* Galera sentimendua.
* Haserrea.
* Etengabe negar egiteko gogoa.
* Gainditzeko beharrezkoa negar egitea.
* ***DOLU-JARDUERAK***
1. Heriotza benetan gertatu dela onartu.
2. Asaldatze emozionala gainditu.
* Negarra egin…
1. Bizi berrira egokitu.
* Ikasi pertsona hori gabe bizitzen, gogorra zaten da hainbat urte egon bazara bikotekide horrekin.
1. Berriz maitatzeko gai izan.
* Batzuek pentsatu berriro ez dutela sekula horrela maitatuko.