

Emozioei begirada psikologikoa

Susana Conejero
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Aitziber Pascual, Itziar Etxebarria
Euskal Herriko Unibertsitatea

Lan honetan emozioak ikuspegi psikologiko batetik aztertzen ditugu. Hasieran, emozioen ikerkuntzaren egoera eta emozioaren kontzeptua aztertzen dira. Jarraian, emozioaren neurobiologiak aipamen batzuk egiten dira, Ledoux-en (1996/1999) lanetan oinarrituta batik bat. Esperientzia emozional subjektiboari dagokionez, horretan kulturak duen eragina eta emozioen hitzeko komunikazioaren arazoa aztertzen dira. Bestalde, emozioen adierazpena eta bere unibertsaltasun/espezifikotasun kulturalaren inguruko eztabaida azaltzen dira. Ondoren, emozioan agertzen diren sexu-ezberdintasunak laburki aipatzen dira. Bukatzeko, emozioen funtzioak eta efektuak aztertzen dira, eta emozioaren eta arrazoiaren arteko bateragarritasuna aldarrikatzen da, *adimen emozional* kontzeptua azaltzen delarik.

This study analyzes emotions from a psychological perspective. First of all, it analyzes the current situation of research on emotion and the concept of emotion itself. It then goes on to examine the neurobiology of emotions, mainly based on Ledoux's work (1996/1999). As far as the subjective emotional experience is concerned, the study analyzes how it is influenced by culture and the problem of verbal communication of emotions. On the other hand, it presents the debate about the expression of emotions and their cultural universality/specificity. It then briefly looks at the gender differences in emotion. Finally, the functions and effects of emotion are analyzed and the compatibility between emotion and reason is defended, bringing up the concept of 'emotional intelligence'.

Emozioen ikerkuntza: gorabeherak eta egungo egoera

Emozioen ikerkuntzak dudarik gabeko garrantzia izan arren, urte askotan zehar baztertua egon da. Iazard-ek dioen bezala (1977), Psikologia jaio zenetik, garai gehienetan gaiaren deskalifikazio esplizitua edo inplizitua gertatu da. Era berean, Lewis eta Haviland-ek (1993) honela diote: «Sentimendu eta emozioen ikerkuntza ez da oso gauza errespetagarria izan». Hirurogeiko hamarkadan, emozioei buruzko ikerkuntza sistematikoa eta etengabea hasi zen.

Hala ere, Psikologiaren aitzindariak, Wundt-ek (1894), emozioak ikertu zituen. Halaber, emozioen alorrean lan klasiko garrantzitsuak aurki ditzakegu: William James (1884/1985, 1890), Charles Darwin (1872/1984) eta Psikoanalisa bera ere. Zer gertatu zen, orduan, gaiak interesa gal zezan psikologoaren artean? Nola azal dezakegu Psikologiak horrenbeste denboraz emozioen ikerkuntza baztertu izana?

Galdera horien erantzunak oraindik ez ditugu. Hala ere, zenbait faktore eraginkor nabarmendu ditzakegu emozioen uzte horretan (Etxebarria, 1996).

Alde batetik, arrazionalismoak emozioekiko ikuspegi ezkorra bultzatu zuen: zientzialariek, eta jendeak oro har, emozioek ezagutzaren bidean oztopoak jartzen zituztela uste zuten.

Bestalde, Konduktismoak emozioen ikerkuntza baliogabetu zuen. Konduktismoaren ikuspuntutik, emozioa, subjektibotasunaren alorrean, ikusezinaren alorrean, aurkitzen zen heinean, funtsik gabeko gaia zen. Emozioak ikertzen baziren, ikerkuntza bere alde organikoetara murrizten zen. Watson-en arabera (1919, 1925/1976), emozioak estimulu zehatzen aurrean ematen diren gorputz-erantzunak besterik ez ziren (erraietako erantzunak; hau da, erraietako erantzunak non urdailak, hesteek, arnasketak, odol-zirkulazioak parte hartzen duten, eta baita kanpo gorputz-mugimenduek ere, hala nola negarrak, urduritasunak, eta abar). AEBn, konduktismoaren eraginaren ondorioz, emozioen ikerkuntza orokorra baztertu zen, eta are gehiago oraindik, esperientzia emozional subjektiboaren ikerkuntza. Azken hiru hamarkadetan, AEBn, ikertzaileak esperientzia emozional subjektiboa ikertzen hasi dira. Psikologia europarrean, aldiz, konduktismoaren eragin txikiagoa jasan duenez, esperientziaren egitura ikertu da, portaera behagarriak baino gehiago. Alabaina, ikerketa horiek ez dira teoria sistematiko baten barnean egin. Mugimendu psikoanalitikoak salbuespen bat izan liteke. Hala ere, Psikoanalisiak fenomeno emozionalak ulertzeko balio handiko ideiak planteatzen dituen arren, ez du emozioaren teoria orokor sistematikorik eskaintzen. Bestalde, Psikoanalisiaren eragina alor klinikoan akademikoan baino handiagoa izan da.

Azkenik, beste faktore bat aipatu behar dugu emozioen ikerkuntzaren gainbeheran eragina izan duena: emozioaren ikerkuntzak berez zailtasun handia dauka. Esperientzia subjektibo emozionala, askotan zehaztugabea, zalantzarria eta aldakorra izanik, zailtasun handiak planteatzen dizkio metodo zientifikoari.

Hirurogeiko hamarkadatik aurrera, lehen esan bezala, emozioen ikerkuntza berriro hasten da, eta gaur egun, ikerkuntza-alor hori oso aktiboa dela esan behar dugu, zabalkuntza-prozesuan dagoelarik. Zer gertatu da? Zein da ikerkuntza sistematiko horren arrazoa?

Jarraian berreskuratze horretan eragina izan duten zenbait faktore aipatuko dugu (Etxebarria, 1996).

Alde batetik, diziplina biologikoek garrantzia hartu dute. Aldaketa honen arrazoi garrantzitsuenetariko bat biologia eboluzionista, neurofisiologia eta neurokimikaren gaur egungo bizitasuna da. Diziplina horiek emozioarekin zerikusia duten ekarpen garrantzitsuak egin dituzte. Zentzu horretan, Antonio Damasio eta Joseph Ledoux-en lanak bereziki paradigmaticoak dira.

Bestalde, Psikologian gertatu den iraultza kognitibista da aipagarria. Paradigma-aldakuntza horrek aldaketa garrantzitsuak eragin ditu emozioen ikerkuntzan, baita paradoxikoak ere. Alderdi subjektiboa ikertzea ahalbidetu du baina, era berean, gizakiaren oso eredu arrazionalista planteatu du. Eredu horren arabera, emozioek bigarren mailan jarraitzen dute. Garrantzizko gaiak, iraultza kognitiboaren hasieran batez ere, oroimena, arazoibidea, arazoaren soluzioa, eta abar izan dira, eta askotan faktore emozionalak kontuan hartu gabe ikertu izan dira, argi eta garbi dagoen arren emozioek prozesu hauetan guztietan eragin handia dutela. Hala ere, esan beharra dago kognitibista askok emozioak ikertu dituztela.

Esan bezala, Psikologia Kognitiboak emozioen ikerkuntzan eragin handia izan du. Baina egia da ere Emozioen Psikologiak eragina izan duela Psikologia Kognitiboan. Laurogeiko hamarkadaren bukaeran, autore kognitibista batzuen iritziz, ezin ziren prozesu kognitiboak ikertu elementu emozionalak kontuan hartzen ez baziren (Bower, 1981; Norman, 1980; Simon, 1982).

Azkenik, Psikologiatik kanpo eta zientzietatik kanpo dagoen faktore bat aipatuko dugu, faktore soziokulturala: badirudi Mendebaldeko gizartean emozioak modan daudela nolabait. Emozioak balio berria hartu du gaur gizartean, balio baikorra. Azken hamarkadetan, gizarte aberatsetan, populazioaren sektore askok bizitzaren osotasuna intentsitate handiko emozioak esperimintatzearekin identifikatzen du. Dena dela, badirudi emozioak esperimintatzeko desirarekin batera, haiek aztertzeke interesa ere sortu dela.

Dudarik gabe, emozioaren ikerkuntza indar berri eta handiz berreskuratu da. Gaur egun, Psikologiaren alor honek bizitasun handia azaltzen du, gai honen inguruan dauden ikerketa, liburu, aldizkari eta kongresu kopuruak islatzen duen bezala.

Emozioaren Psikologiaren garapen handia aurreikusi dezakegu. Orain dela hamar urte, autore batzuek, Hoffman-ek adibidez, paradigma-aldaketa susmatzen zuten. Aldakuntza hori gertatu ez den arren, emozioei buruzko ikerkuntzak gero eta interes handiagoa du Psikologian.

Emozioaren kontzeptuari buruzko aipamen laburra

Emozioaren Psikologia sakonkiago aztertu baino lehen, emozioaren kontzeptua zehaztea komeni da. Hiztegietan eta gizartean, oro har, emozioa definitzean egoterra subjektiboetako erreferentziak dira nagusi, gertaerak bizitzeko moduei egindako erreferentziak. Baina, zein da emozioaren esanahia Psikologiaren arloan?

Psikologian definizio ugari eta ezberdinak aurkitzen ditugu, eta horrek hurbilketa teoriko ezberdinen aniztasuna islatzen du. Lazarus-en ustez (1991), definizioek askotan teoria bat aurreuposatzen dute eta enpirikoki aztertu beharko litzatekeena baieztatzen dute. Horrexegatik, berak (eta beste autore askok) ez du jatorrizko definizio espliziturik eskaintzen.

Hala eta guztiz ere, emozioaren definizioari dagokionez, emozioaren teoria nagusiek bi ezaugarri komun dituzte: alde batetik, emozioak organismoarentzat esanguratsuak edo garrantzitsuak diren estimuluei dagozkien erantzunak direla eta, bestetik, osagai batzuen arabera definitzen direla. Autore gehienek emozioaren hiru osagai bereizten dituzte: erantzun emozional fisiologikoa, jokaera emozionala eta esperientzia emozional subjektiboa. Erantzun emozional fisiologikoa estimulu emozionalek eragindako aldaketa fisiologikoei osatzen dute (izerdia, bihotz-erritmoaren azkartzea, presio arterialaren arintzea, eta abar). Jokaera emozionala estimulu emozionaleri erantzutean sortzen den jokaera da; hau da, aurpegi-espresioa, ahots-espresioa, keinu-mintzaira eta zenbait ekintza (“musuka jango nuke”, adibidez). Azkenik, esperientzia emozional subjektiboak bizipen subjektiboekin edo egoera subjektiboekin zerikusia du.

Emozioaren neurobiologia

Emozioei ez zaie arreta handirik eskaini neurologiaren munduan. Baina, arestian aipatutakoari jarraituz, azken bolada honetan, neurozientzietan arlo honekiko interes berezia sortu da, burmuinaren anatomian eta fisiologian lortutako aurkikuntzek bultzatuta.

Askorik sakondu gabe, jarraian oso era labur eta sinplifikatuan Ledoux-ek beldurraren neurobiologiari buruz egindako aurkikuntzak aipatuko ditugu (1994, 1996/1999).

Estimulu esanguratsua hautematean, estimulu emozionala izendatzen duguna, horren informazioa talamora iristen da. Hortik aurrera, bi bide ezberdin har ditzake: amigdalara doana edo neokortexera doana.

Amigdala, emozioarekin, ikaskuntzarekin eta oroimenarekin erlazionaturik dagoen garun-egitura da. Amigdalak maneaten duen estimuluaren informazioa zehaztugabea da baina informazioa oso azkar iristen da, eta ondorioz, amigdalak oso azkar erantzuten du. Bide horri “bigarren mailako bidea” deritzaio. Beraz, informazioa ez da zehatza baina honi ematen zaion erantzuna oso azkarra da.

Neokortexa neurozientzietan gehien ikertu den garun-egitura da (Damasio, 1994/2001). Neokortexak zehaztasun handiz aztertzen du talamotik iristen zaion informazioa, baina motelago ere bai; bide honek “bide nagusia” du izena. Hortaz, iristen den estimuluaren informazioa zehatzagoa da baina honi emandako erantzuna motelagoa da.

Posible da neokortexak informazioa aztertu baino lehen amigdala erantzuten hastea. Bide talamikoa, hau da, bigarren mailako bidea, oso erabilgarria izan daiteke erantzun azkarra eskatzen duten egoeretan. Biziraupenaren ikuspegitik, arrisku baten aurrean huts egitea garrantzi gabeko estimulu baten aurrean

gehiegizko erantzuna ematea baino askoz larriagoa da. Adibidez, basoan gauez ibiltzen bagara, hosto batzuen kraska arina nahikoa izango da gu erne jartzeko (soinu horren jatorria identifikatzeko denbora izan baino lehen ere).

Ledoux-ek bi bideen erabilgarritasuna aldarrikatzen du. Bigarren mailako bideak gizakiak eta animaliak parekatzen ditu. Bide nagusiak gizakiak eta animaliak ezberdintzen ditu, giza emozioak izatea ahalbidetzen duelarik, hau da, esperientzia emozional subjektiboak izatea, kontzientziak bideratuta.

Esperientzia emozional subjektiboa: esperientzia emozionalean kulturak duen eragina eta hitzezko komunikazioaren arazoa

Zenbait termino emozional beste hizkuntzetara itzultzea ez da batere erraza. Wierzbicka-ren ustez (1992), semantikan eta hizkuntzalaritzan adituenetarikoa bat, *ifaluken fago* terminoak, *compassion-love-sadness* esan nahi duena ingelesez, ez du hitz baliokiderik ingelesez. Zenbait termino emozionalen itzulpena ia ezinezkoa da, itzultzeak bere zentzua traizionatzea esan nahi duelako. Alemanez *Schadenfreude* terminoak bestearen sufrimenduaren aurrean poza adierazten du. Kasu horretan ez dugu hitz baliokiderik gaztelaniaz edo euskaraz emozio hori adierazteko. Jakina, hizkuntza batean sentimendu baten termino zehatz bat ez aurkitzeak ez du esan nahi bere mintzatzaileen artean sentimendu hori existitzen ez denik, baina emozio horren esperientzia emozionalean ezberdintasun esanguratsuak daudela adierazten du, dudarik gabe. Zenbait termino emozional itzultzeko zailtasunak egoteak hauxe esan nahi du: kulturak emozioaren espresioaz gain, esperientzia subjektibo bera ere baldintzatzen duela.

Dirudenez, badira zenbait emozio gizarte espezifiko batzuekin eta momentu historiko espezifiko batzuekin soilik erlazionatzen direnak. Emozio horiek ez lirateke, orduan, beste testuinguru historiko edo kulturaletan azalduko. Zergatik gertatzen da hori?

Badira “sentimendu-arau” batzuk kulturalki eta historikoki aldatzen direnak, Arlie Russell Hochschild soziologoak *feeling rules* izendatzen dituenak (1983). Arau horiek sentitu behar dena erabakitzen dute, eta arau horien arabera, sentimendu batzuk egokiak eta beste batzuk desegokiak izango dira. Arauok talde, sexu, jatorri kultural, erlijioso, klase sozial, eta abarren arabera alda daitezke.

Gainera, argi dago baldintza sozial eta historikoek pertsonen bizi dituzten gertaerak neurri handi batean determinatzen dituztela, baita gertaera horiei emandako esanahiak ere. Beraz, horren ondorioz, testuinguru sozio-historiko zehatzetara mugatutako emozioak izango ditugu. Adibidez, maitasun erromantikoaren unibertsaltasuna oso eztabaidagarria izan daiteke; C. S. Lewis idazleak maitasun erromantikoa XII. mendean eraikia izan zela baieztatzen du; Evans filosofoak, aldiz, ikerketa antropologiko batean oinarriturik eta Itun Zaharreko liburu bat frogatuta gisa aurkeztuta, maitasun erromantikoaren unibertsaltasuna aldarrikatzen du (2002).

Hala eta guztiz ere, emozio batzuen espezifikotasuna aldarrikatzeak ez du esan nahi emozio unibertsalak existitzen ez direnik. Autore gehienek bi posizioak

defendatzen dituzte: emozio batzuen espezifikotasuna historia eta kulturaren arabera, eta emozio batzuen unibertsaltasuna.

Bestalde, hizkuntza ezberdinen emozioen arteko baliokidetasunek askotan zalantzak sorrarazten dituzte. *Guilt* hitzak ‘erru-sentimendua’ esan nahi du, *peur* hitzak ‘beldurra’... baina, nola ziurtatu dezakegu balio semantiko bera daukatela? Estatubatuar batek *guilt* esatean eta italiar batek *colpa* esatean, emozio berberaz ari dira hitz egiten? Gure testuinguruan “lotsa”, “erru-sentimendu”, “*vergüenza*” eta “*culpa*” hitzen eremu semantikoak zehazteko ikerketa bat diseinatu zen. Ikerketaren emaitzek argi azaldu zuten euskaraz eta gaztelaniaz emozio horien eremu semantikoa oso antzekoa zela (Pascual, Conejero eta Etxebarria, 2006).

Nahiz eta hizkuntzak esperientzia emozionalak izendatzeko hitz ugari izan, askotan sentitzen dugun “hori” adierazteko hitzak nahikoa ez direla uste dugu, hitzak falta direla. Bestalde, “triste nago” edo “bakarrik sentitzen naiz” esaten dugunean, nola ziurta dezakegu esaldi horiek guretzat eta entzuten digunarentzat esanahi bera dutela? Kultura ezberdinetan baliokide diren hitzen esanahi ezberdinen arazoa, segur aski kultura beraren kideen artean ere gertatzen da neurri txikiago batean, emozioek esanahi ezberdinak baitituzte gizabanakoaren arabera.

Ze ondorio atera behar dugu hemendik? Ezinezkoa dela besteen mundu emozionalean sakontzea, gehiago oraindik beste hizkuntzetan hitz egiten badute? Badira azpimarratu dutenak emozioak adierazezinak direla, baina besteen emozioak ulertzen ditugula agerikoa da. Bestalde, hizkuntzaren ekarpena emozioen komunikazioan ez da hitzetara mugatzen. Hizkuntzak beste bide asko eskaintzen ditu kultura eta pertsona ezberdinen esperientzia emozionalen xehetasunak adierazteko. Oinarrizko bidea narratiba da, narratibak aurreko gertaerak, testuinguru pertsonal eta kulturala, emozioaren erantzun fisiologiko eta adierazgarriak, emozioaren ondorioak, eta abar, ezagutzea ahalbidetzen baitu.

Emozioen ez-hitzezko adierazpena eta bere unibertsaltasun/espezifikotasun kulturala

Gai hau asko ikertu da, neodarwinistek batik bat. Lan gehienek aurpegi-espresioa ikertu dute, baina ikerketa batzuek gorputz-jarrerak, keinuketak eta ahotsaren ezaugarri akustikoak ere ikertu dituzte. Emozio eta portaeren arteko elkarrekikotasuna ere ikertu da, baina aurpegi-espresioa baino gutxiago.

Portaera bera emozio ezberdinetan azal daiteke (adibidez, besarkada maitasunean ager daiteke baina baita beldurra edo tristezia adieraztean ere) eta testuingurua ez badugu ezagutzen, zaila izango zaigu sentitzen ari den emozioa identifikatzea. Hala eta guztiz ere, emozio bakoitza ekintzarako joera batzuekin lotzen da: haserrea borrokarekin, maitasuna hurbilketarekin, beldurra ihesarekin, eta abar.

Aurpegi-espresioen eta emozioen arteko elkarrekikotasuna aztertu duten ikerketa batzuen ondorioz, gaur egun oinarrizkotzat jotzen diren sei emozioen aurpegi-mugimenduen deskribapen zehatza egin da: poza, haserrea, beldurra, ustekabea, atsekabea eta tristezia.

Adierazpen emozionalen unibertsaltasunaz mintzatzean bereizketa bat egin behar da: alde batetik, portaera emozionala eta, bestetik, emozioen aurpegi-espresioa.

Portaera emozionalean aniztasun kultural handia dago. Otto Klineberg (1938) psikologoa konturatu zen literatura txinatarrean jendeak txalo egiten zuela kezka edo etsipena adierazteko; "oh oh" esanez barre egiten zuela haserrea adierazteko eta, azkenik, harridura adierazteko mingaina ateratzen zuela. Era berean, guretzat "OK" adierazten duen hatz-keinua (eskua itxiz eta hatz lodia goratuz), kultura askotan iraintzat har daiteke.

Ehun urtez baino gehiago aurpegi-espresioak berezkoak ala ikasiak diren eztabaidatu izan da, bi jarrera kontrajarriak aurkitzen ditugularik: Darwin (1872/1984), Lorenz (1965) eta Eibl-Eibesfeldt-en (1972) ustez, aurpegi-espresioak unibertsalak eta berezkoak dira; bestalde, Birdwhistell (1970/1979), Klineberg (1940), LaBarre (1947), Leach (1972) eta Mead-en (1975) arabera, aurpegi-espresioek sozialki ikasitako hizkuntza osatzen dute, kulturak kontrolatua.

Kultura ezberdinak aztertzen dituzten ikerketen emaitzek lehenengo jarrera egiaztatzen dute, beraz, badirudi kultura guztietan emozioak aurpegi-espresio berdinekin adierazten direla. Baina, nola uler daiteke antropologoek behaketetan kontrakoa aurkitu izana? Ekman eta Friesen-ek (1971, 1975) aipatutako emaitzen bateragarritasuna aldarrikatu zuten, *display rules* edo adierazpen-arauak kontzeptua proposatu zutelarik. Arau horiek ikasitako ohiturak dira, kulturaren menpe daudenak. Adierazpen-arauek arautzen dute emozio espezifiko bat zeinek eta noiz adierazi behar duen: adibidez, gizonezkoek ez dute negar egin behar, emakumezkoek ez dute haien haserrea gizonezkoen moduan adierazi behar, opari baten aurrean etsipena disimilatu behar da, eta abar.

Arau horiek haurtzaroan ikasten dira eta gero ere, maila sozial, jatorri etniko eta sexuaren arabera aldatzen dira kultura beraren barnean, kulturaren arabera eta momentu historikoaren arabera.

Beraz, zer ondoriozta dezakegu adierazpen emozionalaren unibertsaltasun/espezifikotasun kulturalari dagokionez? Alde batetik, badirela zenbait aurpegi-espresio emozional unibertsalak direnak eta, bestetik, badirela aurpegi-espresio emozional asko kulturak adierazpen-arauen bidez baldintzatzen dituenak. Horrela, kultura ezberdinetako aurpegi-espresio emozionalen arteko diferentziak sortzen dira.

Sexu-ezberdintasunak emozioan

Ikerketen emaitzak kontuan harturik, zer ondoriozta dezakegu sexu-ezberdintasunei dagokienez? Jarraian azaldutako emaitzak Brody eta Hall-en lanetan oinarritzen dira (1993, 2000).

Esperientzia emozionalari dagokionez, emakumezkoek emozio positibo gehiago edo emozio positiboak intentsitate handiagoarekin sentitzen dituztela adierazten dute: poza, maitasuna eta ongizatezko sentimenduak; baita enpatia eta errukia ere. Emakumezkoek ere emozio negatibo gehiago aipatzen dituzte: egonezina,

tristezia, nazka, ahultasun- edo sentiberatasun-sentimenduak (hala nola beldurra edo mina), eta autokontzientzia disforikoko sentimenduak (hala nola lotsa eta *embarrassment*). Haserreari dagokionez, emaitzak ez dira erabat argiak: galdera-sortetan ez da ezberdintasunik aurkitu emozio horren intentsitate eta maiztasunean.

Emozioan dauden sexu-ezberdintasunak aipatzean, Larson eta Pleck ikertzaileen lanak nabarmendu behar dira. Ikertzaile horien arabera, ez dago sexu-ezberdintasunik gaitasun emozionaletan, testuinguru jakin batzuetan baizik (1999). Hau da, gizonezkoak emakumezkoak bezain sentiberak dira, baina beren emozioak testuinguru ezberdinetan sortzen dira, hau da, estimulu ezberdinek eragiten dituzte emozioak gizonezkoengan eta emakumezkoengan. Autore horiek sexu-ezberdintasunak aztertzeko metodo berri bat aldarrikatu zuten, *Experiencing Sampling Method (ESM)*, hain zuzen ere. *ESM* metodoa eguneroko bizitzako testuinguru ezberdinak lagintzean eta testuinguru horietan azaltzen diren emozioak aztertzean datza. Horrelako txostenak erabiltzean, hau da, emozioen testuinguruak lagintzen direnean, sexu-ezberdintasunek desagertzeko joera azaltzen dute (Larson eta Pleck, 1999).

Emozioen adierazkortasunari dagokionez, emakumezkoak adierazkorragoak direla pentsatzeko joera egon da eta, oro har, adierazkorragoak direla kontsidera genezake, agian haserrearen kasuan izan ezik. Bestalde, behaketan oinarritutako ikerketetan hauxe bera aurkitu da, baina bakarrik lehenengo haurtzarotik aurrera. Lehenago ia ez da ezberdintasunik aurkitu. Dirudenez, denbora pasatu ahala, nesken espresioa handiagotuz doa eta mutilena txikiagotuz.

Portaera emozionalei dagokionez, emakumezkoek gehiago egiten dute negar. Bestalde, emakumezkoek gehiago egiten dute irribarre, haurtzaroan izan ezik, eta besteekin komunikazio estuagoak izatea nahiago dute.

Besteen emozioak ezagutzeari dagokionez, emakumezkoek besteen emozioak hobeto identifikatzen dituzte, haserre salbuespen posible bakarra izanik.

Askotan estereotipoen eragina azpimarratu izan da, sexu-ezberdintasunen existentzia ukatzeko edo, behintzat, emozioan aurkitutako sexu-ezberdintasunen aurrean zuhurtasuna aldarrikatzeko. Egia bada ere estereotipoek eragina izan dezaketela emakumezkoengan eta gizonezkoengan beren buruei buruzko txostenak betetzeko orduan, argi dago arrazoi berdinegatik estereotipo horiek eragina izango dutela emakumezkoen eta gizonezkoen eguneroko bizitzan, baita beren garapen emozional osoan zehar ere.

Emozioan aurki daitezkeen sexu-ezberdintasunak ulertzeko, ezinbestekoa da *display rules* eta *feeling rules* kontuan hartzea. *Display rules* adierazi behar diren emozioei buruzko arauak diren bitartean, *feeling rules* sentitu behar dena adierazten diguten arauak dira. Arau horiek sexuaren arabera aldatzen dira; hortaz, emozio batzuk eta beren adierazpena emakumezkoengan edo gizonezkoengan desiragarriak izango dira eta beste batzuk, aldiz, ez. Arau horiek gure bizitzan zehar presente daude eta gure garapena, esperientzia eta adierazpen emozionala baldintzatzen dituzte, beste gauza batzuen artean.

Bestalde, sozializazio familiarra aztertu duten ikerketen emaitzek argi uzten dute aitek eta amek beren seme-alabekin desberdin jokatzeko dutela azken horien sexuaren arabera. Gurasoen portaera bereizgarri horiek, neurri handi batean, emozioan aurkitutako sexu-ezberdintasunak azal ditzakete.

Emozioen funtzioak

Darwin-ek argudiatu zuen emozioak animaliak beren ingurura moldatzeko baliagarriak direla. Beraz, emozioak hautaketa naturalaren ondorioak dira. Emozioak motibazioa eta indarra eskaintzen ditu, eta gure jokaera bideratzen edo zuzentzen du.

Plutchik (1970, 1980; ikus Reeve, 1994) autorearen arabera, portaera emozionalak zortzi funtzio betetzen ditu: babesa, suntsiketa, ugalketa, bilketa, afiliazioa, errefusatzeko, esplorazioa eta orientazioa. Adibidez, babesa ahalbidetzeko beldurrrak gorputza prestatzen du ihes egiteko, haserreak erasorako, eta abar. Hortaz, emozioen funtzioa hauxe da: animalia prestatzea, egoera bakoitzean erantzun egokia eman dezan.

Emozioek malgutasun handia dute, banakoaren bizipenen eta ikasketa kulturalaren arabera aldatzen direlarik, egoera ezberdinetara moldatuz.

Ikuspegi funtzional batetik aztertuta, ez dago emozio "txarrik". Beldurra edo haserrea ez dira nahitaez emozio "txarrak". Emozio guztiak onuragarriak dira, gure arreta bideratzen baitute eta gure jokaera zuzena ahalbidetzen baitute. Horrek guztiak ez du esan nahi emozioak disfuntzionalak izan ez daitezkeenik. Egoera batera moldatzeko baliagarria izan daitekeen emozioa, bere intentsitatea handiegia izatera iristen bada adibidez, kaltegarria izan daiteke. Era berean, egoera batera moldatzeko baliagarria izan daitekeen emozioa beste egoera ezberdin batean erabat kaltegarria izan daiteke.

Emozioek, gizabanakoaren ingururako moldaketa errazteaz gain, gizabanakoaren inguru sozialerako moldaketa ere errazten dute. Gure adierazpen emozionalak ondoko funtzio sozialak betetzen dituzte, besteak beste (Reeve, 1994): gure egoera emozionalak besteekin komunikatzen dizkiete; besteekin guri erantzuten diguten modua erregulatzen dute; elkarreragin soziala errazten dute; eta afektu positiboak portaera prosoziala sustatzen du.

Gure adierazpen emozionalak komunikazio-indar handiko mezuak dira. Hau oso argia da jaioberriarengan edo, oro har, hitz egiten ez duen haurrarengan: bere adierazpen emozionalak komunikazio-mezu zehatzak dira zaintzaileentzat, espezifikotasun izugarria adieraziz.

Arestian aipatu dugunez, adierazpen emozionalak besteekin guri erantzuten diguten modua ere erregulatzen dute. Emozioek gure premia eta desioak adieraztean besteen jokaerak zuzentzen eta erregulatzen dituzte. Camras-ek (1977; ikus Reeve, 1994) aurkitu zuenez, bi haurren artean jostailu batengatik gatazka sortzen bada, haserrea edo egonezina adierazten duen haurrak probabilitate handia izango du jostailuarekin geratzeko, emoziorik adierazten ez duen haurrarekin alderatuta.

Adierazpen emozionalek interakzio edo elkarreragin soziala errazten dute. Uste baino gehiagotan, emozioen adierazpenen zioa soziala da eta ez emozionala. Hau oso nabarmena da irribarrearen kasuan, askotan irribarre elkarreragin sozialak motibatua agertzen baita eta ez poztasuna sentitzean. Adibidez, haur txikiak errazago hurbilduko dira irribarre egiten duen pertsona arrotz batengana, irribarre egiten ez duen pertsona arrotz batengana baino (Conolly eta Smith, 1972; ikus Reeve, 1994).

Hasieran aipatu bezala, afektu positiboak portaera prosoziala errazten du. Emozio baikorrak sentitzen dituen gizabanakoak prosoziala izateko probabilitate handiagoa azalduko du, hau da, laguntzeko joera handiagoa azalduko du (Isen, 1987; ikus Reeve, 1994). Aurretik esandakoan oinarrituta, era sinplista batean argudiatuz, afektu negatiboak portaera prosoziala eragozten duela ondoriozta genezake; hala ere, hori askotan ez da gertatzen. Alde batetik, afektu positiboa eta afektu negatiboa nahiko independenteak dira eta ez horren kontrakoak (Diener eta Emmons, 1984; ikus Reeve, 1994), bi afektuak aldi berean sentitzen direlarik askotan; hortik dator “emozio misto” kontzeptu berri eta iradokitzailea (Carrera, Oveja eta Gacitua, 2007). Bestalde, afektu negatiboa afektu positiboa baino askoz konplexuagoa da.

Emozioen efektuak

Emozioek gure jokaeran duten eragina nabarmena da, baina badira beste eragin batzuk hain nabariak ez direnak, emozioek prozesu kognitibo askotan duten eragina adibidez.

Emozioek eragin handia dute oroimenean. Eragin hori asko ikertu da. Gai hau gehien ikertu duten autoreen artean Bower da aipagarri (1981, 1987). Autore horrek planteatutako hipotesien artean egiaztapen enpiriko argiena lortu duena *berreskurapen kongruentearen hipotesia* da. Hipotesi horren arabera, egoera emozional pertsonalak egoera horrekin koherente den informazioaren berreskurapena errazten du. Hau da, gogo-aldarte positiboa duen pertsonak esperientzia positiboak gogoratzeko joera izango du eta gogo-aldarte negatiboa duen pertsonak esperientzia negatiboak gogoratzeko joera izango du.

Bestalde, egoera emozionalak eszena zalantzaragarraren interpretazioan eragina du. Esperimentu batean, parte-hartzaileengan gogo-aldarte tristea edo alaia eragin ondoren, Apertzepzio Tematikoaren Testaren irudiak aurkeztu zizkieten eta eskatu zieten irudi bakoitza kontuan hartuta istorio bat asmatzeko. Parte-hartzaile “alaiek” eduki alaia zeukaten istorioak asmatzeko joera azaldu zuten eta parte-hartzaile “tristeek”, aldiz, istorio tristeak asmatzeko joera azaldu zuten (ikus Reeve, 1994).

Gainera, egoera emozionalek objektu edo pertsona ezagunei buruzko iritzietan eragina dute (objektu edo pertsona ezagun horiei buruz aurretik informazio heterogeneoa dugularik). Pozik baldin bagaude, iritzi onak eta zintzoak izateko joera izango dugu. Haserre baldin bagaude, aldiz, gure iritziak kritikatzailak eta negatiboak izango dira.

Era berean, egoera emozionalak eragina du geure portaerari eta besteen portaerari buruz dauzkagun iritzietan, arestian aipatutako zentzu berean.

Bestalde, egoera emozionalak igurikimenetan eragina du. Ikerketa batean, parte-hartzaileek bi galdera-sortari erantzun behar zieten, zeinek gerta zitezkeen jazoeren inguruko 12 galdera barne hartzen zituzten. Jazoeren erdiak atseginak ziren eta beste erdiak desatseginak. Parte-hartzaileei jazoera horiek gertatzeko probabilitatea zehazteko eskatu zieten 0tik 100era. Galdera-sortak pasatzen ziren gogo-aldarte ezberdinak eragin ondoren: galdera-sorta bat poza eragin ondoren eta bestea tristezia eragin ondoren. Ikerketan kontrol-taldea sartu zen; kontrol-taldeko parte-hartzaileek egoera emozional neutroan erantzuten zituzten bi galdera-sortak. Zer aurkitu zen? Parte-hartzaileek “alai” zeudenean jazoera positiboak gertatzeko zehaztu zuten probabilitatea handiagoa zen eta jazoera negatiboak gertatzeko zehaztu zuten probabilitatea txikiagoa zen; “triste” zeudenean, aldiz, jazoera negatiboaren probabilitatea handiagoa zela eta jazoera positiboena txikiagoa zela adierazi zuten. Kontrol-taldeak antzeko estimazioak egin zituen bi kasuetan (ikus Reeve, 1994).

Aipatutako efektuez gain, badira beste asko informazioaren prozesamenduan, sinesmenetan, pentsamenduan, arazoaren soluzio sortzaile edo kreatiboetan, iritzietan, eta abarretan eragina dutenak.

Emozioa eta arrazoa, bateragarriak al dira? Adimen emozionalaren kontzeptua

Hasieran esan bezala, arrazionalismoaren eragina dela eta, emozioen ikuspegi ezkorra mantendu izan da orain dela gutxi arte. Ikuspuntu horren arabera, nola-koak ziren emozioak? Aztoratzaileak, ondorio txarrak ekartzen zituzten eta erlijioaren ikuspegitik askotan bekatuarekin loturik agertzen ziren. Pasioek animalia bihurtzen gaituzte, eta arrazoiari esker gizakiok gizaki bihurtzen gara. Emozioak zapaldu egin behar ziren eta arrazoiari agintea eskaini. Bestalde, emozioak baliogabeak ziren, ez zuten inolako funtziorik betetzen.

Arestian aztertu dugunez, emozioak bestelakoak dira, ordea. Darwin-ek planteatu zuen bezala, emozioak biziraupenerako ezinbestekoak dira eta, jakina, emozioak, oraindik askok uste dutenaren kontra, arrazoibiderako ezinbestekoak dira. Arrazoitzea eta erabakiak hartzea oso ekintza neketsuak dira, batez ere testuinguru sozial eta pertsona artekoan, eta emozioek zeregin horiek erraztu ditzakete. Arrazoa ez da uste dugun bezain arrazionala eta emozioa ez da uste bezain sutua. Emozioa agertzen ez denean edo oso murriztuta agertzen denean, arrazoibidea sakonki kaltetzen da (Damasio, 1994/2001).

Bihotza eta arrazoa batzen dituen kontzeptu berria *adimen emozionala* dugu. Laburki definituz, adimen emozionala emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko eta era egokian erabiltzeko gaitasuna da. Adimen emozionala, oso kontzeptu berria dugu, 1990. urtean Salovey eta Mayer psikologo estatubatuarrek kontzeptuaren definizioa aurkeztu zuten. Esan beharra dago, hasieran kontzeptu honen eragina ez zela oso handia izan eta ez zitzaiola garrantzi handirik eman zientziaren arloan. Adimen emozionalaren eragin sakona Daniel Goleman-i zor diogu (1995/2002). *Emotional intelligence* liburua argitaratu ondoren, adimen emozionalari buruzko ikerketak eta argitalpenak biderkatu ziren era ikaragarrian. Horrek ere baditu bere arriskuak, Salovey-k berak adierazi duenez: ikertzaile

askok *adimen emozional* kontzeptuan izaeraren ezaugarri positibo guztiak sartzen dituzte, eta kontzeptu hori saski-naski bihurtzen dute. Terminoaren inguruko eztabaida handia kontuan harturik ere, gaur egun inork ez du zalantzan jartzen emozioarekin loturiko zenbait gaitasunek funtsezko zeregina betetzen dutela gure bizitzako arlo askotan. Emozioa eta arrazoia bateragarriak eta osagarriak dira; emozioek arrazoibidea hobetzen dute eta funtzio eta efektu garrantzitsuak betetzen dituzte arestian ikusi dugunez.

Bai gizartean, bai zientzian, emozioak balio berria erdietsi du. Bizitzaren gogobetetasuna emozioak sentitzearekin identifikatzen da eta emoziorik gabeko bizitza zentzugabekeria hutsa dela kontsideratzen da. Zientzia-eremuari dagokionez, emozioaren ikerkuntza berreskuratu da, eta gaur egun Emozioaren Psikologia oso alor aktiboa dugu.

Badirudi, azkenean, emozioak dagokion tokia hartu duela. Hala ere, ikerketa gehiago behar dira hain konplexua eta liluragarria den arlo hau argitzen lagundu ahal izateko.

Erreferentziak

- Birdwhistell, R. L. (1970/1979): *El lenguaje de la expresión corporal*, Gustavo Gili, Bartzelona.
- Bower, G. H. (1981): "Mood and memory", *American Psychologist*, **36**, 129-148.
- , (1987): "Commentary on mood and memory", *Behavior Research and Therapy*, **25**, 443-455.
- Brody, L. R. eta Hall, J. A. (1993): "Gender and emotion", in M. Lewis eta J. M. Haviland (arg.), *Handbook of emotions*, The Guilford Press, New York, 447-460.
- eta —————, (2000): "Gender, emotion, and expression", in M. Lewis eta J. M. Haviland (arg.), *Handbook of emotions*, The Guilford Press, New York, 338-349.
- Carrera, P.; Oveja, L. eta Gacitua, M. (2007): *Experiencia emocional mixta versus negativa: influencia en la conducta de ayuda y cooperación*, Motibazioa eta Emozioa Elkartearen V. Sinposioan aurkeztutako lana, Donostia.
- Damasio, A. R. (1994/2001): *El error de Descartes*, Crítica, Bartzelona.
- Darwin, C. A. (1872/1984): *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Alianza Editorial, Madril.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1972): "Similarities and differences between cultures in expressive movements", in R. A. Hinde (arg.), *Nonverbal communication*, Cambridge University Press, Cambridge, 297-312.
- Ekman, P. eta Friesen, W. V. (1971): "Constants across cultures in the face and emotion", *Journal of Personality and Social Psychology*, **17(2)**, 124-129.
- eta —————, (1975): *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Etxebarria, I. (1996): *Proyecto Docente sobre Motivación y Emoción*, Euskal Herriko Unibertsitatea, Donostia.
- Evans, D. (2002): *Emoción. La ciencia del sentimiento*, Santillana Ediciones Generales, Madril.
- Goleman, D. (1995/2002): *Inteligencia emocional*, Kairós, Bartzelona.
- Hochschild, A. R. (1983): *The managed heart. Commercialization of human feeling*, University of California Press, Berkeley, CA.

- Izard, C. E. (1977): *Human emotions*, Plenum Press, New York.
- James, W. (1884/1985): "¿Qué es una emoción?", *Estudios de Psicología*, **21**, 57-73.
- _____, (1890): *The principles of psychology*, Holt, New York.
- Klineberg, O. (1938): "Emotional expression in Chinese literature", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, **33**, 517-520.
- _____, (1940): *Social Psychology*, Henry Holt, New York.
- LaBarre, W. (1947): "The cultural basis of emotions and gestures", *Journal of Personality*, **16**, 49-68.
- Larson, R. eta Pleck, J. (1999): "Hidden feelings: emotionality in boys and men", in D. Bernstein (arg.), *Gender and motivation*, University of Nebraska Press, Lincoln, NE, 25-74.
- Lazarus, R. S. (1991): *Emotion and adaptation*, Oxford University Press, New York.
- Leach, E. (1972): "The influence of cultural context on nonverbal communication in man", in R. A. Hinde (arg.), *Nonverbal communication*, Cambridge University Press, Cambridge, 315-344.
- Ledoux, J. (1994): "Emoción, memoria y cerebro", *Investigación y Ciencia*, 38-45.
- _____, (1996/1999): *El cerebro emocional*, Planeta, Barcelona.
- Lewis, M. eta Haviland, J. M. (arg.) (1993): *Handbook of emotions*, The Guilford Press, New York.
- Lorenz, K. (1965): *Evolution and modification of behavior: A critical examination of the concepts of the "learned" and the "innate" elements of behavior*, The University of Chicago Press, Chicago.
- Mead, M. (1975): "Review of Darwin and facial expression", *Journal of Communication*, **25(1)**, 209-213.
- Norman, D. A. (1980): "Twelve issues for cognitive science", in D. A. Norman (arg.), *Perspective on cognitive science: Talks from the La Jolla Conference*, Erlbaum, Hillsdale, NY, 1-32.
- Pascual, A.; Conejero, S. eta Etxebarria, I. (2006): "Erru sentimenduaren eta lotsaren arteko diferentziak berdinak al dira euskaraz eta gaztelaniaz?", *Gogoia*, **6(2)**, 185-198.
- Reeve, J. (1994): *Motivación y emoción*, McGraw-Hill/Interamericana de España, Madrid.
- Salovey, P. eta Mayer, J. D. (1989-90): "Emotional intelligence", *Imagination, Cognition, and Personality*, **9(3)**, 185-211.
- Simon, H. A. (1982): "Comments on affective underpinnings of cognition", in M. S. Clark eta S. T. Fiske (arg.), *Affect and cognition: The 17th Annual Carnegie Symposium on Cognition*, Erlbaum, Hillsdale, NJ, 333-342.
- Watson, J. B. (1919): *Psychology from the standpoint of a behaviorist*, Lippincot, Filadelfia eta Londres.
- _____, (1925/1976): *El conductismo*, Paidós, Buenos Aires.
- Wierzbicka, A. (1992): "Talking about emotions: Semantics, culture, and cognition", *Cognition and Emotion*, **6(3/4)**, 285-319.
- Wundt, W. (1894): *Lectures of human and animal psychology*, MacMillan, New York.

