Emozio sozial bezala definitzen dira bi arrazoiengatik :

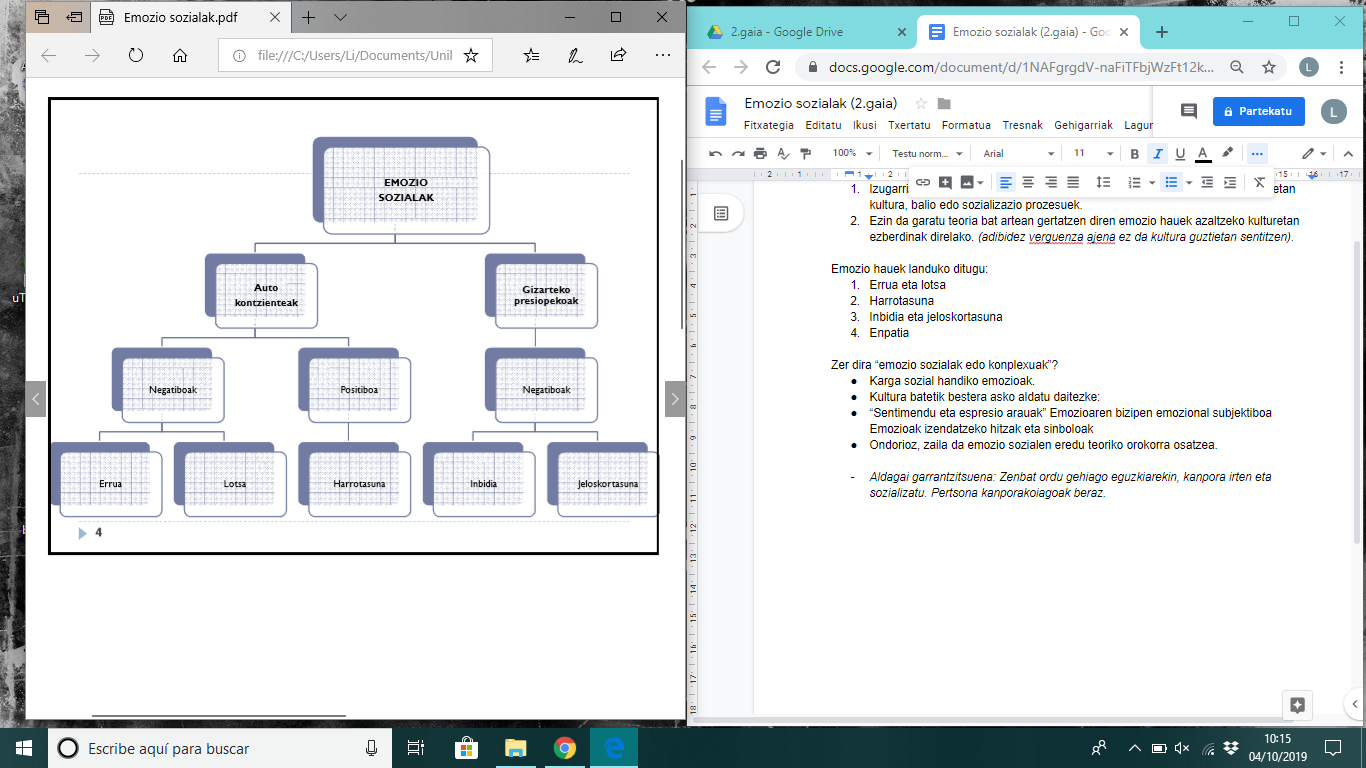
1. Izugarrizko eragina dutelako bai pertsonaren bizipen subjektiboan ba espresioetan kultura, balio edo sozializazio prozesuek.
2. Ezin da garatu teoria bat artean gertatzen diren emozio hauek azaltzeko kulturetan ezberdinak direlako. *(adibidez verguenza ajena ez da kultura guztietan sentitzen).*

Emozio hauek landuko ditugu:

1. Errua eta lotsa
2. Harrotasuna
3. Inbidia eta jeloskortasuna
4. Enpatia

Zer dira “emozio sozialak edo konplexuak”?

* Karga sozial handiko emozioak.
* Kultura batetik bestera asko aldatu daitezke:
* “Sentimendu eta espresio arauak” Emozioaren bizipen emozional subjektiboa Emozioak izendatzeko hitzak eta sinboloak
* Ondorioz, zaila da emozio sozialen eredu teoriko orokorra osatzea.
* *Aldagai garrantzitsuena: Zenbat ordu gehiago eguzkiarekin, kanpora irten eta sozializatu. Pertsona kanporakoiagoak beraz.*

**

**2. EMOZIO AUTOKONTZIENTE NEGATIBOAK ERRUA ETA LOTSA**

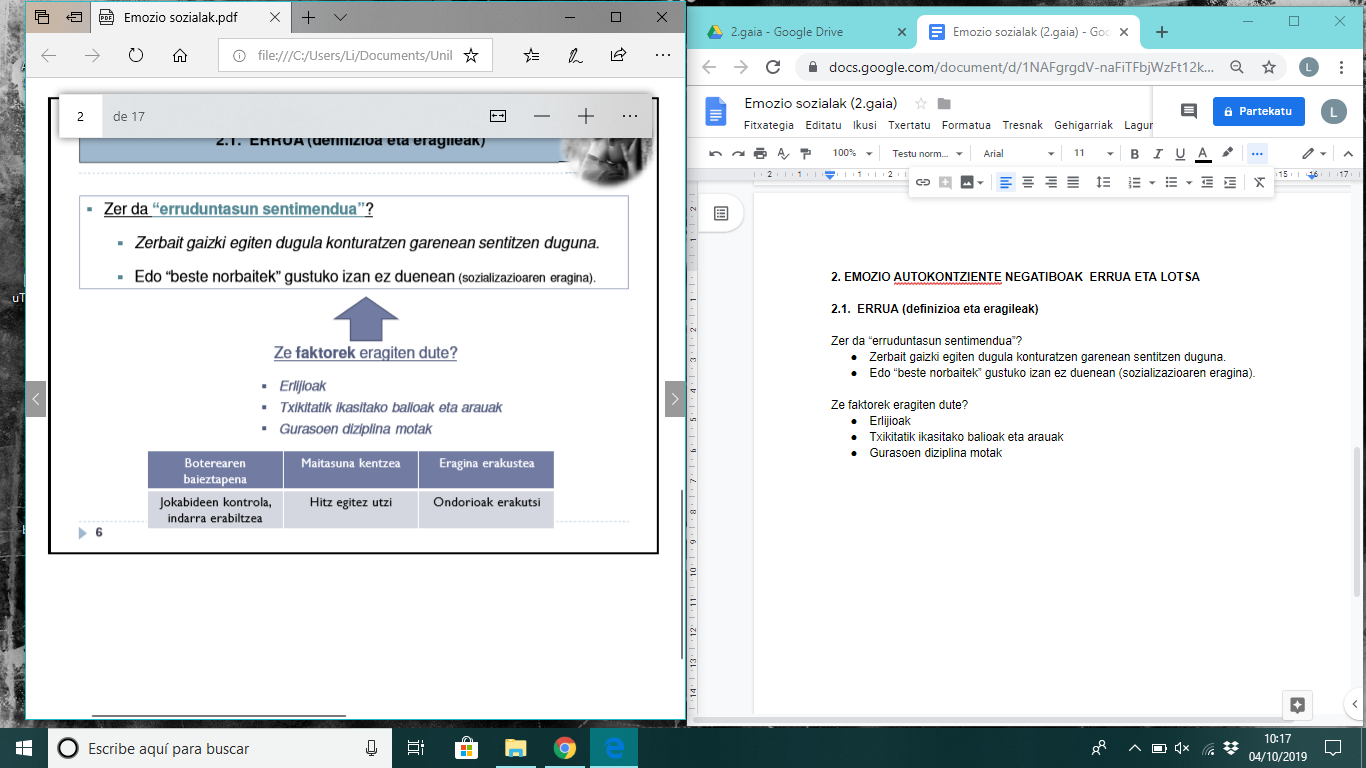
**2.1. ERRUA (definizioa eta eragileak)**

Zer da “erruduntasun sentimendua”?

* Zerbait gaizki egiten dugula konturatzen garenean sentitzen duguna.
* Edo “beste norbaitek” gustuko izan ez duenean (sozializazioaren eragina).

Ze faktorek eragiten dute?

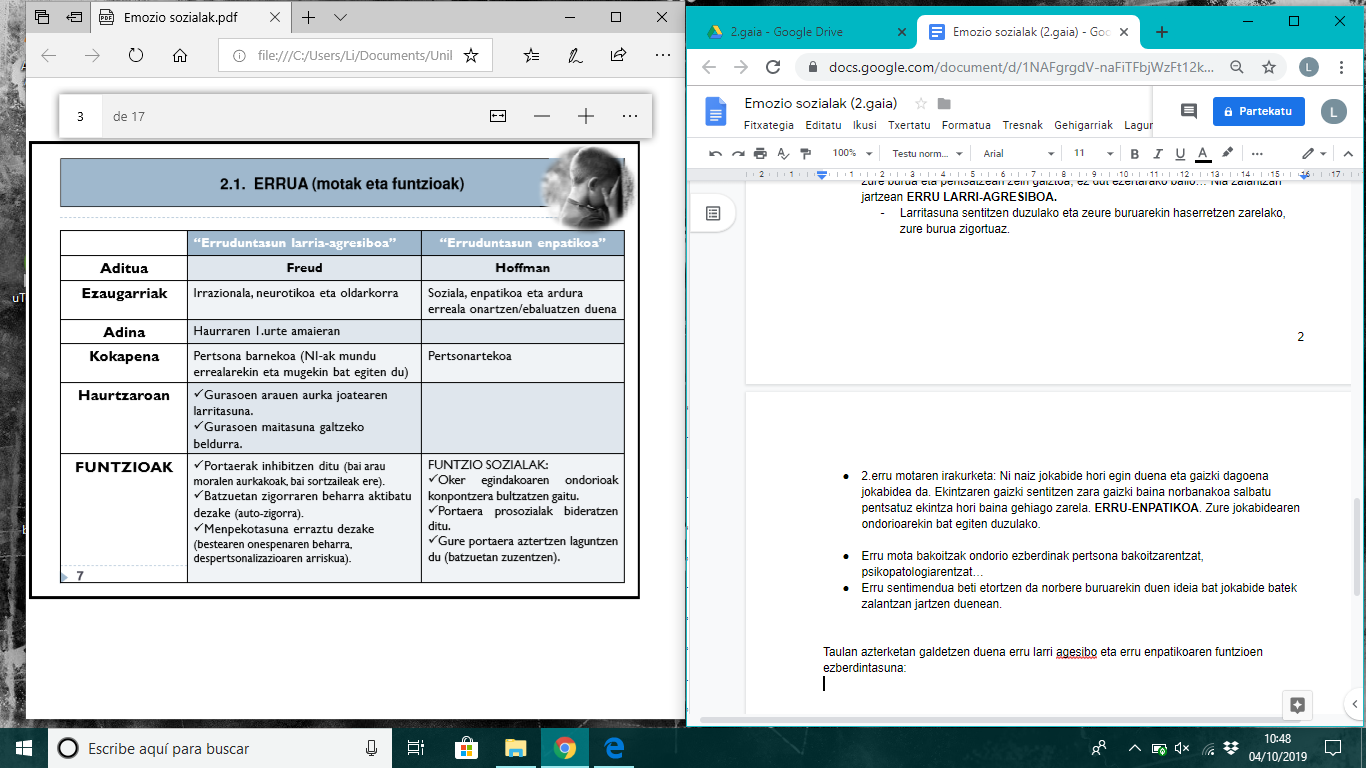
* Erlijioak: Eragina erru sentimenduen bizipenetan. Aktibatzen du erru sentimendua baina ez da zertan intentsoagoa izan.
* Txikitatik ikasitako balioak eta arauak.
* Adibidea: Autoritateari errespetua izaten ikasten duzu, gero helduaroan errespetua galtzen badiozu autoritateari erru sentimendua garatuko duzu.
* Jaso izandako heziketa motak eragina du ere.
* Gurasoen diziplina motak
* Disziplina mota ezberdinek modu ezberdinetan sortu eragina. Txikitan esan zaizkizun gauzak boterea erabiltzen izan badira , botere-baieztapen diziplina mota. Horrelako heziketa jaso izan duen pertsonak helduaroan erru larri-agresiboak garatu, ez du enpatia garatzen. Ez zaio azaltzen jokabidearen ondorioa zein den, beraz, ez du enpatia garatzen.
* Beste diziplina mota bat maitasuna kentzea edo hau ukatzea. Ez duzu egin espero nuena eta orain ez dizut hitz-egiten… Modu bat jokabidea kontrolatzeko. Erru larri-agresiboa sentitzeko aukerak igo eta enpatia sentitzeko aukera jaitsi.
* Errua igo egiten da, erru enpatikoa hain zuzen ere. Eta helduaroa enpatia sentitzeko aukera ere handitu egiten da.



Normalean errudun sentitzean erru mota desberdinak. Bi adarretan banatu daitezke:

* Konturatzean egin dugunak norbait mindu duela. Lehen irakurketa: damututa sentitu, gaizki sentitu baina gaizki sentitzean zu zarenean subjektua edo zalantzan jartzean zure burua eta pentsatzean zein gaiztoa, ez dut ezertarako balio… Nia zalantzan jartzean **ERRU LARRI-AGRESIBOA.**
* Larritasuna sentitzen duzulako eta zeure buruarekin haserretzen zarelako, zure burua zigortuaz.
* 2.erru motaren irakurketa: Ni naiz jokabide hori egin duena eta gaizki dagoena jokabidea da. Ekintzaren gaizki sentitzen zara gaizki baina norbanakoa salbatu pentsatuz ekintza hori baina gehiago zarela. **ERRU-ENPATIKOA**. Zure jokabidearen ondorioarekin bat egiten duzulako.
* Erru mota bakoitzak ondorio ezberdinak pertsona bakoitzarentzat, psikopatologiarentzat…
* Erru sentimendua beti etortzen da norbere buruarekin duen ideia bat jokabide batek zalantzan jartzen duenean.

Taulan azterketan galdetzen duena→ erru larri agresibo eta erru enpatikoaren funtzioen ezberdintasuna:



Funtzioak garatuta:

* “Erruduntasun larria-agresiboa”:
  + Bizipen emozionala ekiditeko, jokabide batzuk inhibitzea.
  + Auto zigorra (aktibatzen zaigu modu desegoki batean jasotzeko geure ustez behar dugun zigorra). Zigor hau morala edo jokabidezkoa (adibidez etxetik ez irtetea…).
  + Hobe zure burua zigortzea zure burua ez onartzea baino.
  + 3.funtzioa: Beste pertsonekiko menpekotasuna. Hau egiten dugu, erruduntasun sentimendua konpentsatzeko. Beste pertsona ondo sentiarazten saiatu. Batzuetan ala ere ez da nahikoa zure burua onartzeko, maitatzeko… Bestearen barkamena bitartez zure burua barkatzeko.
  + 4.funtzioa: Defentsa mekanismoen aktibazioa.
* Erru enpatikoa:
  + Beste pertsonak garrantzia.
  + Adina 6-7 urte bitartean.
  + Haurtzaroko heziketa maila azaltzen da.
  + Funtzio sozialak izaten dira.

**2.1. ERRUA (defentsa mekanismoen aktibazioa)**

Erruak defentsa mekanismoak aktibatu ditzake:

1. Portaeraren balorazioa aldatzea edo garrantzia gutxitzea

2. Portaeran izan dugun ardura ukatzea

3. Asmoa ukatzea

4. Proiekzioa

5. Eraketa erreaktiboa

Epe labur eta ertainean eraginkorrak.

Epe luzean ez onuragarriak: gure autoezagutzatik urrundu > sufrimendu-iturriak ez ezagutu > estrategia egokiak ezin garatu.

IRTENBIDE EGOKIENA: egin dugunaren inguruan hausnartzea, aztertzea, mina onartzea, gure burua onartzea, ekintzak etorkizunari begira aldatzea.

* Inkontzienteki aktibatze dira eta norbera salbatzearren aktibatzen dira. Ezin dugu jasoan edo onartu bestea jasotzen ari den sufrimendua.
* Portaeraren balorazio/garrantzia gutxitu → Ez da hainbesterako izan.
* Ardura pertsonala ere ukatu.
* Asmoa ukatzea: Jokabidea egitearen arrazoia ez onartzea. (ez nizuen mina egin nahi).
* Proiekzioaren mekanismoa oso kostakorra. Auto-engainua. Gorputzak batzuetan geure kontzientzia edo jokabide arrazionalaren aurka joaten da.
* Arrazionalizazioa.(justifikatzea)
* Eraketa erreaktiboa: Adibidez sentitzen duguna baina onartu ezin duguna eraldatu kontrako emozioangatik. Adibidez→ gorrototik maitasunera.

**Zer da lotsa?**

* NI-aren autoebaluazio negatiboaren ondorioz gertatzen dena (erruan bezala).
* Gaizki dagoena ez da portaera, Nia baizik= pertsona bere osotasunean.
* Beharrezkoa da “begirada publikoa”.
* Erruarekin alderatuta bizipen subjektibo desberdina eta begirada publikoa beharrezkoa izaten da.
* Emozio sozialetatik sozialena
* Errua: larri agresibo non nia osotasunean zalantzan jartzen duzun eta enpatikoa non jokabidea soilik aztertu.
* Lotsan zalantzan jarri zure nia. Ez zarelako gizarte taldeen estandarrera iristen. Jokabide kontrolaezina da.
* Lotsa eta erru larri agresiboan antza→ nia jartzen dela zalantzan.

Lotsa motak (Conejero et al., 2007):

* Falta minimoa, ez morala: egoera hauetan “moztuta” sentitzen gara “gorrituta”.
* Falta morala: “lotsa morala” sentitzen dugu gure balio edo gizarte/taldearen balioen kontrako zer edo zer gertatzen denean.
* Falta argia baina ez morala: hemen sentitzen den lotsa ez da horren larria orokorrean.
* Moraltasuna: Balioak.
* Autokontzeptu eta autoestimarekin lotzen dena→ lotsa morala. Bizipen subjektibo

desatsegina.

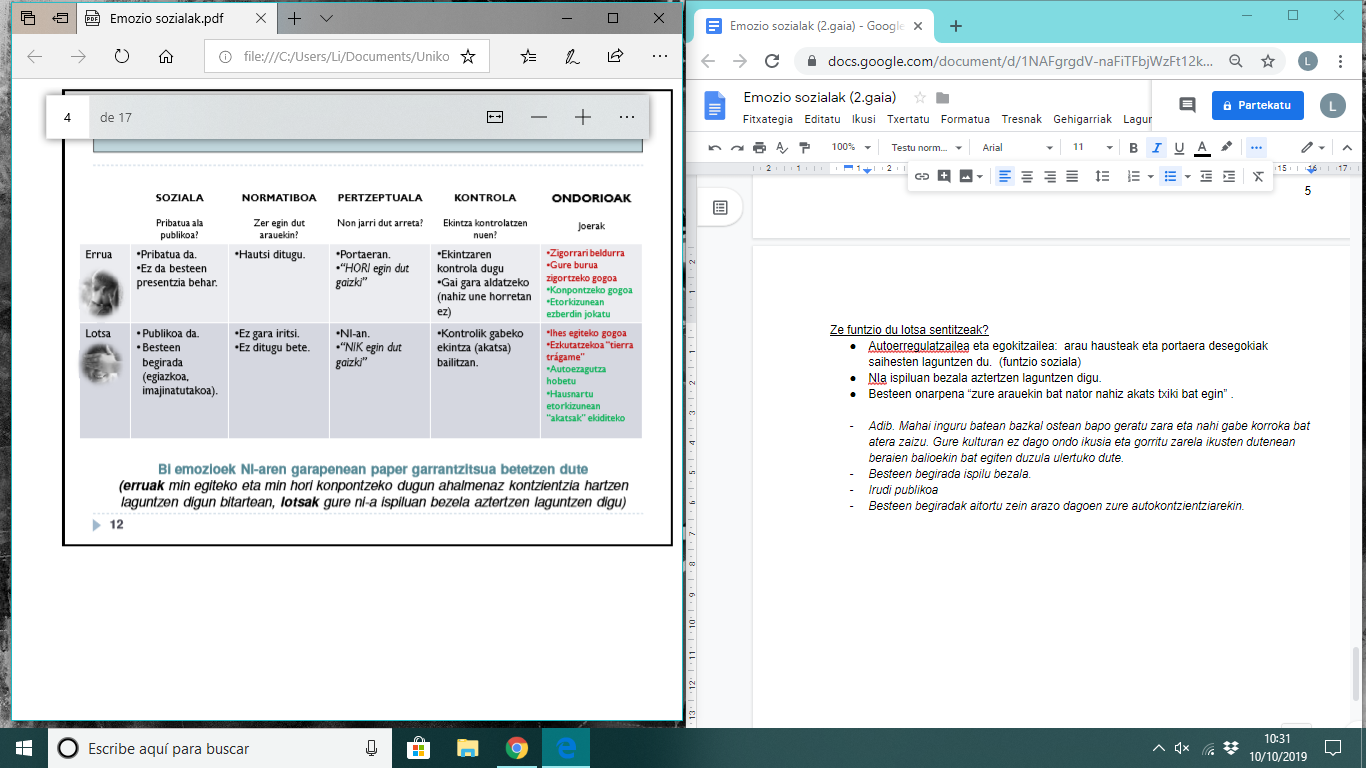
“Lotsa” bezala ezagutzen dugunaz hitz egiteko, anglosaxoiek bi termino dituzte: **shame eta embarrassment.**

Zer da “embarrassment”?(Tangney, 1996)

* Embarrassment erreakzio emozional desberdin bat bezala kontsideratu daiteke, hizkuntza guztietan lexikalizaturik ez badago ere.
* Embarrassment, emozio autokonszienteetatik sozialena da: ia salbuesepenik gabe, beste batzuen begiradapean ematen da beti.
* Emozio hau eragin dezaketen egoerak oso ugariak dira, eta ez dago adostasunik hurrengoaren inguruan: zein prozesu psikologiko edo dilemak sentiarazten digun emozio hau.

Ze funtzio du lotsa sentitzeak?

* Autoerregulatzailea eta egokitzailea: arau hausteak eta portaera desegokiak saihesten laguntzen du. (funtzio soziala)
* NIa ispiluan bezala aztertzen laguntzen digu.
* Besteen onarpena “zure arauekin bat nator nahiz akats txiki bat egin” .
* *Adib. Mahai inguru batean bazkal ostean bapo geratu zara eta nahi gabe korroka bat atera zaizu. Gure kulturan ez dago ondo ikusia eta gorritu zarela ikusten dutenean beraien balioekin bat egiten duzula ulertuko dute.*
* *Besteen begirada ispilu bezala.*
* *Irudi publikoa*
* *Besteen begiradak aitortu zein arazo dagoen zure autokontzientziarekin.*

**

* *Lotsan nia ez onartua edo osotasunean ez osatua.*

**3. EMOZIO AUTOKONTZIENTE POSITIBOA: HARROTASUNA**

Deskribapena

* Bi emozio autokonsziente positibo daude (Lewis, 1993):
  + Harrotasuna
  + Hubris (harropuzkeria)
* Biak norberaren ekintza baten autoebaluazio positiboaren ondorioak dira, nahiz eta “hubris-aren” autoebaluaketa global positiboa izan.
* *Harrotasuna: nik zerbait egin dut ondo.*
* *Harrokeria:”la ostia” naiz. Autoebaluazio globala. Autokontzeptu eta autoezagutza gutxi.*

Harrotasuna sentitzeko beharrezkoak dira bi elementu:

1) Zerbaiten ebaluaketa positiboa

* Lorpenak, dohaiak (begiak, altura)…
* Zenbat eta esfortzu handiagoa egin eta ardura pertsonal gehiago izan, orduan eta harrotasun maila handiagoa eta iraunkorragoa.

2) Norberak positiboa den horrekin nolabaiteko lotura duela kontsideratzea

**Elementu sozialak eta kulturalak**

* Konparaketa soziala funtsezkoa da, besteen iritzia erabakigarria da (lotsan bezala).
* Harrotasunaren esperientzia fenomenologikoa ezberdina izan daiteke kulturen edo pertsonen artean:
  + Kultura **indibidualistetan** oso modu positiboan bizitzen da harrotasuna (adib. EEBBtan esan ohi da ohol bateko kanpoko hiltzea izatea komeni dela).
  + Kultura **kolektibistetan** modu desatseginean bizitzen da (publikoki behintzat), besteengandik ezberdintzen baigaitu. (adib. Japonian ohol bateko kanpoko hiltzea mailuarekin sartu behar dela esan ohi da).
* Orokorrean oso esperientzia atsegina da. Hemen gizabanakoa ez baita ezkutatzen, bere buru azaldu nahi du

**FUNTZIOAK:**

1) Pertsonaren arreta bere gaitasun positiboetan fokatzen du, eta hala bere autoestima elikatzen du.

2) Pertsonak bere burua lorpen handiagoetarako gai ikusten laguntzen du.

3) Ikaskuntza prozesua, indartze positiboa gertatzen da portaera finkatu egiten da.

* Umeari azpimarratu bere lorpenak.

**HARROTASUNA ARRISKUAK:**

Harrotasuna eragin duten bizipenak errepikatuz gero…

1) Jainkotze prozesua gerta liteke.

2) Portaera objektiboki (eta eraginkorki) aztertzeko zailtasunak (edo ez dira gai).

Lorpen batean arrakasta ez badute...

3) Frustrazio handia

4) Erruduntasun sentimendua azkar baztertzen saiatzen dira, defentsa mekanismoekin.

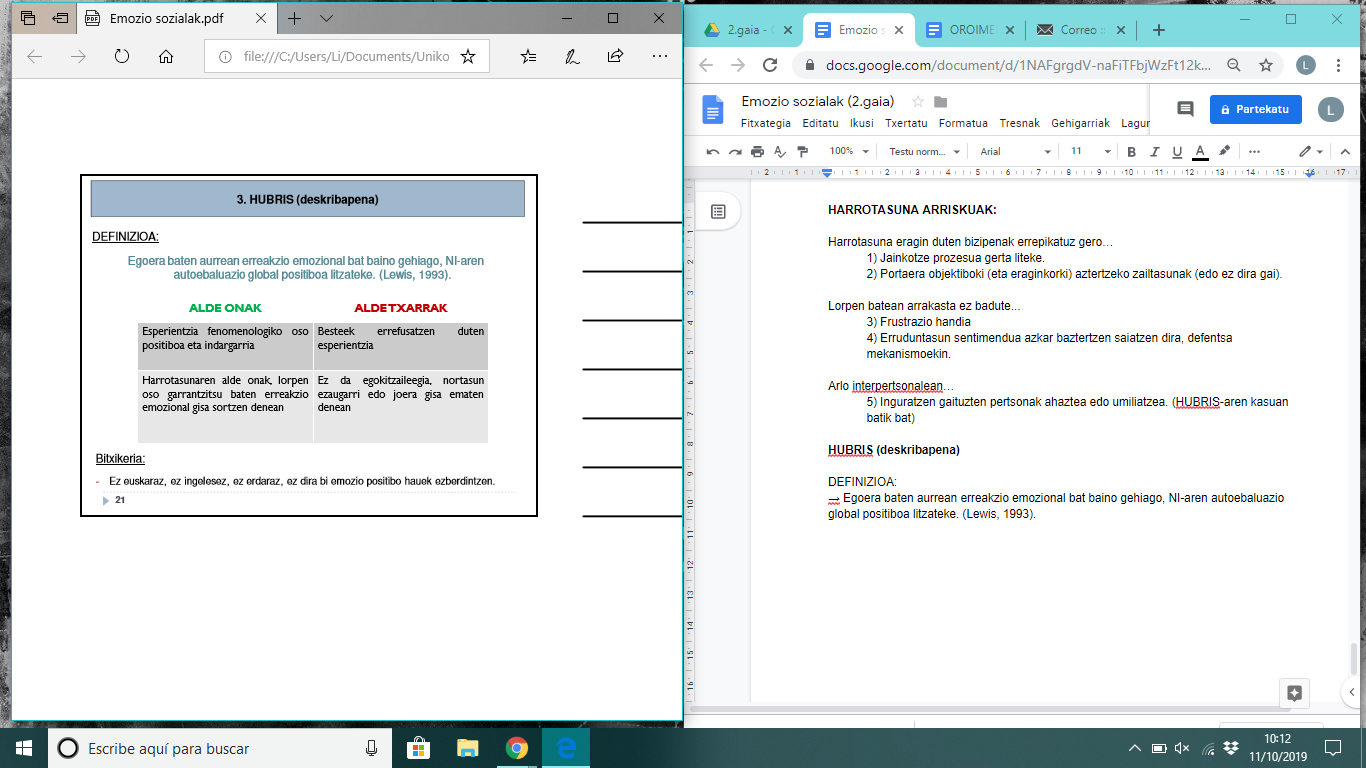
Arlo interpertsonalean…

5) Inguratzen gaituzten pertsonak ahaztea edo umiliatzea. (HUBRIS-aren kasuan batik bat)

**HUBRIS (deskribapena)**

DEFINIZIOA:

→ Egoera baten aurrean erreakzio emozional bat baino gehiago, NI-aren autoebaluazio global positiboa litzateke. (Lewis, 1993).



Bitxikeria:

* Ez euskaraz, ez ingelesez, ez erdaraz, ez dira bi emozio positibo hauek ezberdintzen.

**4. GIZARTEAREN PRESIOPEKO EMOZIO NEGATIBOAK:**

INBIDIA ETA JELOSKORTASUNA

DEFINIZIOA:

* Konparaketa sozial bat egin ostean subjektuak bere burua besteen azpitik ikustean sentitzen dena.
* Besteen posesio, gaitasun eta lorpenak beretzat nahi dituenean, edo besteak ez izatea nahi duenean.
  + Autokontzeptuarentzat garrantzitsua den alderdi batean ahultasun edo hutsune bat ematea funtsezkoa da.
  + Pertsonak kontrolatu ezin dituen gaitasunek eta objektuak eragiten dute inbidia (Wiener, 1986).
  + “Besteek norberak nahi duen eta lortu ezin duen zerbait du”
  + Injustizia sentimendu bat dago inbidiaren oinarrian > askotan etsaitasuna sortzen du

4.1. INBIDIA (motak)

* **Enbidia prototipikoa**: norberak EZ DU NAHI besteak gauza bat izatea, berak bere buruarentzat nahi ez badu ere.
  + Etsaitasun sentimenduak (bestearen nagusitasun injustuagatik)
* **Enbidia osasuntsua**: Norberak besteak duena izan NAHIKO LUKE, besteari kendu gabe eta aitortuz berea dela.
  + Mirespena edo bestearen mailara iristeko nahia sortzen du.

4.1. INBIDIA (ondorioak)

* **Ondorio negatiboak:** gutxitasun sentimendua norberarentzat garrantzitsua den zerbaitetan.
  + Batzutan, moralki zoritxarreko sentitzea.
  + Autoestimua jaitsi.
  + Besteekiko etsaitasuna.
* **Ondorio suntsitzaileak**: bereziki alderdi interpertsonalean.
* **Ondorio positiboak:** estimulagarria izan daiteke zenbait gaitasun garatzeko.Talde soziala orekatzen lagundu dezake (adib. Koadrila).
* 5 mutilez osatutako kuadrila. 4 eder eta 1 ez hain ederra. Ez ederrak neska eder batekin harremana hasi. Harremana hastean kuadrilatik banatu. Kuadrilara berriro ere bueltatzean botere-harremanak bueltatu ziren
* *Formazio erreaktiboak jarri o*hi dira martxan, inbidia ezkutatzeko (adib. Harrotasuna umiltasunean bilakatu).
* Emozioa onargarria ez denean ordezkatu kontrako emozio edo beste emozio batengatik.

4.2. JELOSKORTASUNA (deskribapena)

Zer da jeloskortasuna?

1. Pentsamendu, emozio eta portaera multzo bat (White y Mullen, 1989)
2. Erreakzio globalago baten parte den erantzun emozional zehatz bat.

* Konplexua da, beraz, ezin dugu mena definizio zehatzik.
* Maitasun erromantikoaren araberako jeloskortasunaz hitz egiten denbora guztian.

Noiz sentitzen gara jeloskor?

1. Aurkari bat hautematen dugunean (benetakoa edo imajinaziozkoa) eta maitasun harreman bat apurtzeko mehatxua (benetakoa edo imajinaziozkoa) suposatzen duenean.

* Burmuinak ez daki ezberdintzen egia eta pentsamenduaren artean.
* Pertsona batek mehatxua sortu daukazuna galtzeko, kasu honetan, harremana.

1. Autoestimuari mehatxua.
2. Biak batera.

4.2. JELOSKORTASUNA (motak)

Bi motatako jeloskortasunak piztu daitezke:

1. Ez patologikoak: bizitzaren momentu zehatzetan gertatzen dira eta ebidentzia objektibo minimo batzuk identifika daitezke. Subjektuak sentitzen duen larritasun mailak ez du errealitatetik deskonektatzen eta bere egokitzapenerako gaitasuna, nahiz eta kaltetua izan, oraindik existitzen da maila batean.
2. Patologikoak: ebidentzia objektiborik ez da existitzen edo erreakzio estremoak izaten dituzte planteamendu eta ekintza irrazionalekin.

* Egokitzapen gaitasunetan arazo baten bat egotean hitz egiten dugu patologiaz. Edo errealitatearen distortsio bat dagoenean.
* Azken hauei dagokienez, zenbait autorek “jeloskortasun sintomatikoa” eta “jeloskortasun erreaktiboaren” artean egiten dute bereizketa.
  + **jeloskortasun sintomatikoa**: Komorbilitate ikuspuntutik arazo psikiatrikoak izatearekin (eskizofrenia, bipolaritatea…) batera dator.
  + **jeloskortasun erreaktiboaren**: Erreakzio oso estremoa, haserre oso handia, desegokia dena egoerarekiko.
* Gu jeloskortasun normalaren inguruan arituko gara. Ez patologikoa.

Jeloskortasun ez patologikoak:

1. **Susmoan oinarritutako jeloskortasuna:** Mehatxuaren existentzia ez dago garbi eta pertsonak larritasuna, etengabeko susmoa, hausnarketa eta segurtasun eza sentitzen du.

* Oinarrizko zein emozio agertzen da? Beldurra. (hau aurreikuspen batekin lotuta baitago).

1. **Ebidentzian oinarritutako jeloskortasuna:** Susmoa baieztatu egiten da eta mehatxua garbi dago. Tristura eta haserrea sentitu ohi dira (ziklikoki).
2. **Ezinikusian oinarritutako jeloskortasuna:** Nahiz eta bikotean jada ez den maitasun handirik existitzen, ezta erakargarritasunik ere, ez da toleratzen beste pertsona batek “muturrak sartzea”.

* Ez egotea prest harreman hori uzteko, nahiz eta maitasunik iada ez egon.

1. **Iraganean oinarritutako jeloskortasuna**: atzera begirako jeloskortasuna deitzen zaio ere. Iraganean izandako bikoterekiko jeloskortasuna.

* Gaur egun daukazun bikoteak iraganean izan zuen bikotearekiko jeloskortasuna.

**Estimulu mehatxagarriak bi mailatan ebaluatzen dira (Lazarus):**

1. Lehenengo mailan: harremanduta garatutako erreakzio emozionala eta etsai baten existentziaren araketarekin.

* Susmoan oinarritutako jeloskortasunarekin lotua.

1. Bigarren mailan:

* Egoerari aurre egiteko estrategiak eta egoera zehatza.
* Aurre egiteko esfortzuen planifikazioa eta esfortzu horien balorazioa.

4 maila:

1. Justifikazioa bilatu
2. Lehiakidearekiko edo mehatsuarekiko konparaketa.
3. Aukeren ebaluazioa (zein posibilitate nik honi aurre egiteko baina haustura ez gertatu edo autoestimua ez mintzeko…)
4. Galeren ebaluazioa

Mathes-ek 5 faktore desberdintzen ditu (**1.mailako ebaluazioan**):

1) Lehiakideak bere bikotea kentzeko duen probabilitateaz egindako ebaluaketa.

* Menpekotasunean oinarrituta dauden harremanetan egin zuelako ikerketa.

2) Bikoteari dion maitasun mailaren ebaluaketa.

3) Erlazioarekiko baloreak.

* Maitasun motaren ebaluaketa eta erlazioarekiko baloreak elkarrekin uler daitezke. Hauek harremanduta haien artean, hauek baitan ulertu genezakeelako maitasunaz dugun ideia.

4) Osasun mentala eta autoestimua.

5) Jeloskortasunerako norberaren joera

* Maitasuna 3 dimentsioen arteko elkar interakzioa. 3 elementu: Adiskidetasuna, Pasioa (pasio sexuala eta denbora pasatzeko, esperientzia berriak izateko…), konpromezua (askatasunez onartu konpromezu bat izatea).

4.2. JELOSKORTASUNA (**erlazioa haustearen ondorioak)**

Erlazioa haustearen ondorioak:

* Haustearen arrazoiaren baitan daude (adib. Heriotza, distantzia fisikoa, hirugarren pertsona…).
* Hautsi duenaren arabera ere, ondorioa aldatuko da (adib. norberak hautsi edo besteak hautsi).
* Adib. Gorrotoa askoz handiagoa izango da 3.pertsona batengatik apurtu denean erlazioa.(onarpena zailagoa).
* Abstinentzia sindromea: dopamina falta. Maitasunean berdina gertatzen da, pertsona batekin uztean.
* Monoa: gorputzak zerbait falta duenean aktibatzen den erreakzio fisiologikoa.

Jeloskortasuna aktibatzen duten faktoreak? (Sharpsteen-en esperimentua, 1995)

* Bikotearen galera ez da faktore bakarra edo funtsezkoa.
* Erlazioarentzat mehatxua sentitzea.
* Autoestimuarentzat mehatxua sentitzea.
* Bikotearen eta beste pertsonaren artean osagai erotiko edo sexuala egotea (nahiz lehiakidea fisikoki edo sozialki erakargarria ez izan).
* Bikotekideen artean menpekotasun handia egotea.
* Aztertu noiz hasten den jeloskortasuna menpekotasun bikote batean.
* Autoestimua altua edo baxua bada eta ez baduzu sentitzen zure autoestimua mehatxatuta: Saiatu konpontzen.
* Zure autoestimua mehatxatzen bada eta autoestimua altua baduzu: Ez egin ezer hau konpontzeko.

4.2. JELOSKORTASUNA (**esperientzia fenomenologikoa**)

* Jeloskortasunak afektu intentsoak eragiten ditu; zehazki, antsietatea, tristura eta gorrotoa.
  + Jeloskor dagoen pertsonaren arretaren fokuaren arabera.
* *Antsietatea sentitu arazoan fokalizatzen bazara.*
* *Tristura= bikotea galtzea pentsatuz*
* *Beldurra*
* *Edo hirurak batera.*
* *Hasieran antsietate gehiago,amaieran tristura gehiago.* 
  + Gertakizunaren zikloaren arabera.

esperientzia fenomenologikoa→ aurreko puntuen jarraipena...

* Askotan lotsarekin batera sentitu dezakegu eta ezkutatzen saiatu
  + *adib. egoera hauskor batean gaudela onartzeaz lotsatu gaitezke.*
  + *adib. izan ditzakeen ondorioen beldur egon gaitezke (bikotea gatibu sentitu daitekeelako)*
* *Zure autokontzeptua zalantzan jarri.*
* Batzuetan “erlazio osasuntsu” baten adierazgarri gisa hartzen da, erlazioaren egonkortasuna ziurtatzeko funtzioa betez.
  + Oraindik ere gure gizartean normaltzat hartzen da jeloskortasuna, sozialki ezarritako emozioa bailitzan (balio patriarkalak, kristauak, heterosexualak, eta monogamoak).
* *Sentitzea besteari axola zaiola, edo zu galtzeko beldurra duela.*
* *Inolako axolagabetasunak ere zalantza sor dezake.*
* *Askatasuna mugatzen ez dutenak esnatu “berarentzat nahi nau” ideiarekin. Honek maitasunaz dugun irudia alda dezake.*
* *Ikuspegi kultural batetik sozialki ezartua.*

4.3. INBIDIA ETA JELOSKORTASUNA (**antzekotasunak eta ezberdintasunak**)

ANTZEKOTASUNAK:

1. Bietan, NI-a beste baten azpitik pertzibitzen da, eta autoestimuari mehatxatua sentitzen da.
2. Gainera, bi emozioak batera eman daitezke bikote erlazio batean: bikotearekiko jeloskor sentitzeaz gain, bere gaitasun eta lorpenengatik inbidia sentitu dezakegu.
3. Ingelesez, jealous terminoak jeloskortasuna eta inbidia sentimendu bakar batean biltzen ditu (batzuk zalantzan jartzen dute emozio bakarra ez ote diren)

* Bi emozioak batera ager daitezke.
* Jeloskorasuna emozo intentsoagoa bikote harremanetan.
* Bizipen subjektiboa indartsuagoa jeloskortasunean.

SALOVEY eta RODIN-en (1986) ñabardura:

* Jeloskortasun erromantikoa intentsua da
* Konparaketa sozialean oinarritutakoa eta inbidia barne hartzen duena ez hain intentsua

EZBERDINTASUNAK (Parrott eta Smith, 1993):

1. Bi emozio sozial hauek kualitatiboki ezberdinak dira. Hauei lotutako bizipen emozional subjektiboak ezberdinak dira.

* Jeloskortasunean: mesfidantza sentimendua biziagoa da eta beldurra, ezjakintasuna eta bakardade sentimenduak nagusitzen dira (inbidian baino gehiago).
* Inbidia prototipikoan: beste pertsona baten kontrako balorazioa, bere helburuetatik urruntzeko desioa eta gutxiagotasun sentimendua nabari dira (jeloskortasunean baino gehiago).

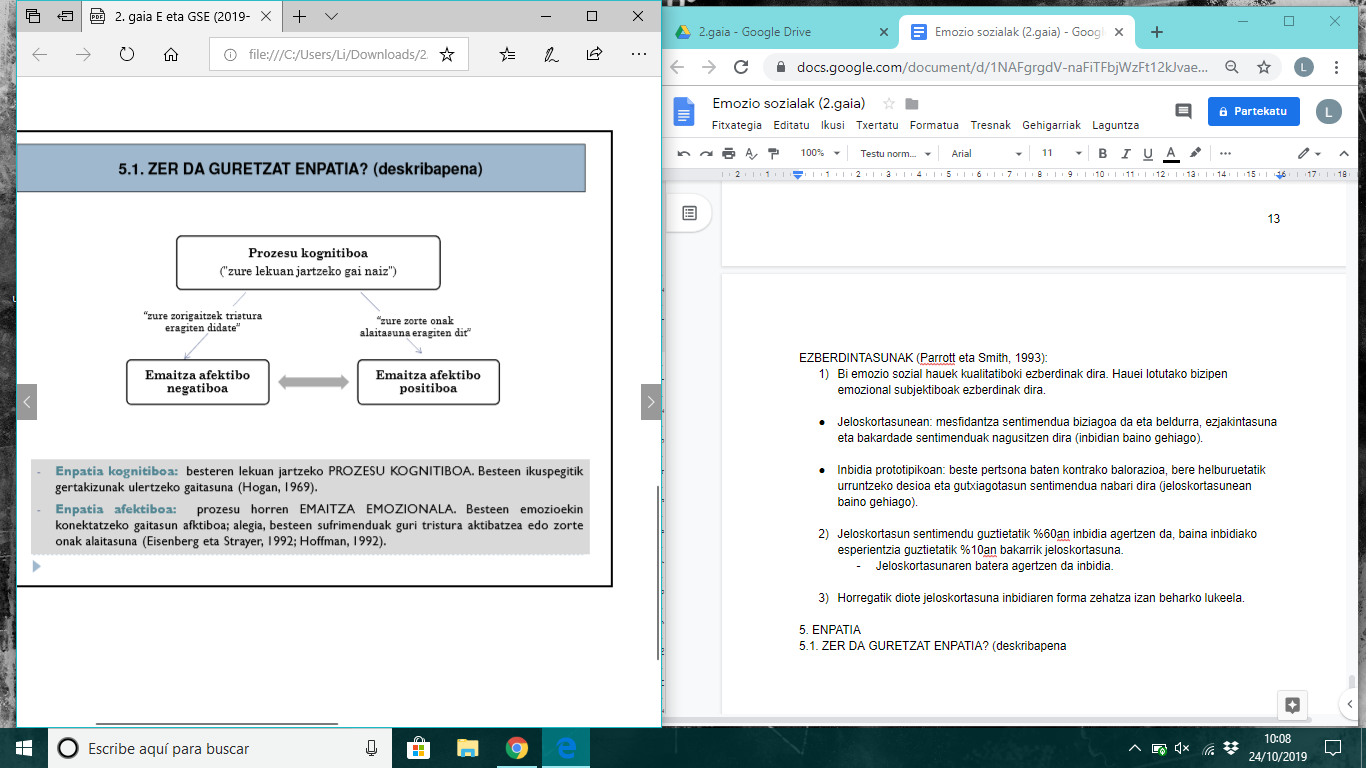
1. Jeloskortasun sentimendu guztietatik %60an inbidia agertzen da, baina inbidiako esperientzia guztietatik %10an bakarrik jeloskortasuna.

* Jeloskortasunaren batera agertzen da inbidia.

1. Horregatik diote jeloskortasuna inbidiaren forma zehatza izan beharko lukeela.

5. ENPATIA

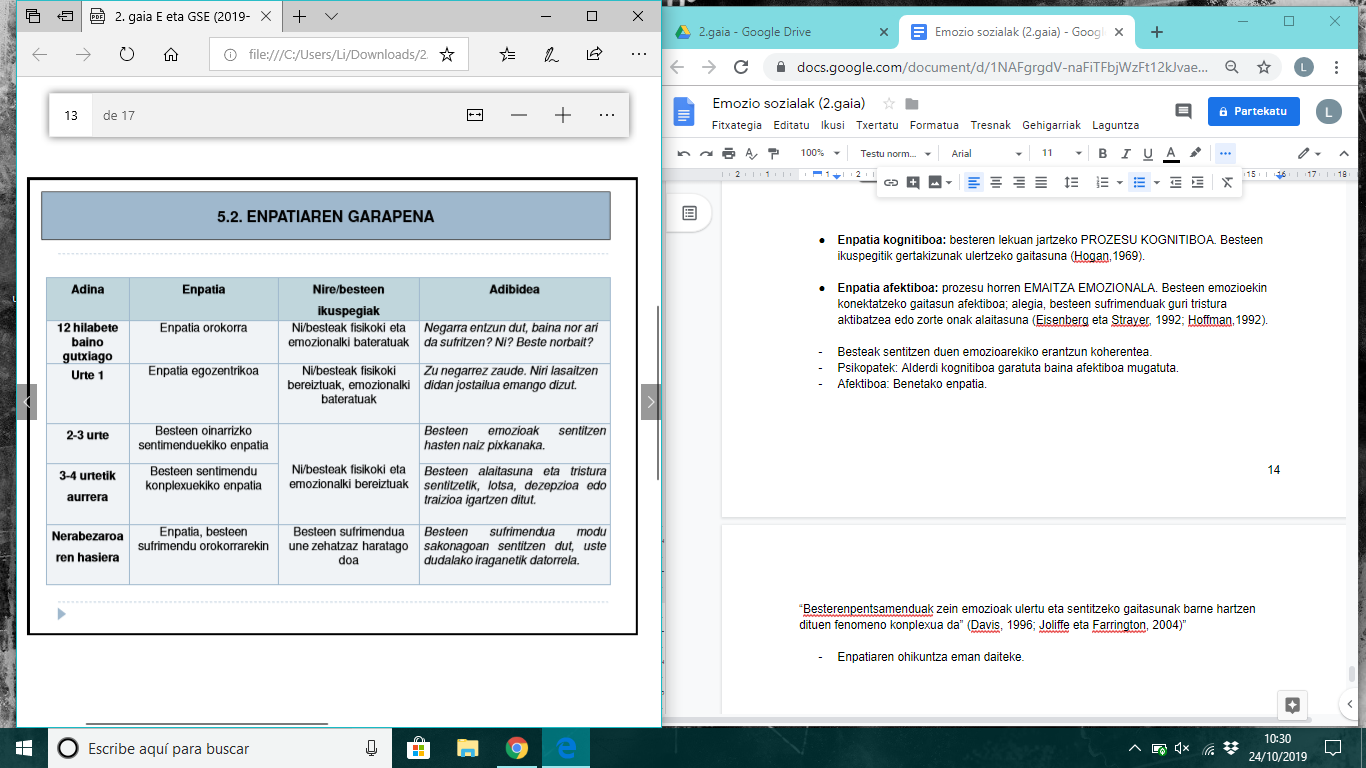
5.1. ZER DA GURETZAT ENPATIA? (deskribapena)



* **Enpatia kognitiboa:** besteren lekuan jartzeko PROZESU KOGNITIBOA. Besteen ikuspegitik gertakizunak ulertzeko gaitasuna (Hogan,1969).
* **Enpatia afektiboa:** prozesu horren EMAITZA EMOZIONALA. Besteen emozioekin konektatzeko gaitasun afektiboa; alegia, besteen sufrimenduak guri tristura aktibatzea edo zorte onak alaitasuna (Eisenberg eta Strayer, 1992; Hoffman,1992).
* Besteak sentitzen duen emozioarekiko erantzun koherentea.
* Psikopatek: Alderdi kognitiboa garatuta baina afektiboa mugatuta.
* Afektiboa: Benetako enpatia.

“Besterenpentsamenduak zein emozioak ulertu eta sentitzeko gaitasunak barne hartzen dituen fenomeno konplexua da” (Davis, 1996; Joliffe eta Farrington, 2004)”

* Enpatiaren ohikuntza eman daiteke.
* Enpatia duten pertsnek printzipioak ikastean orokortzeko gaitasuna.



-Enpatia egozentrikoa: Zerbait kutsatuko zaie baina beraiei funtzionatzen diena besteei eskaini. Ez da ulertzen bestea eta nire arteko ezberdintasun afektiboa.

- 2-4 bitartean ni eta beste fisikoki eta emozionalki ezberdintzeko gaitasuna garatuta.

- Nerabezaroa iritsi aurretik (6,7,8 urte) gizakiari lagundu beharko lioken zerbait gertatu.

- Gizakiaren ikuspegi orokorrarekin zerikusia duen pentsamendua=heriotza

-Besteen heriotza eta gure propioaren lehen pentsamendua.

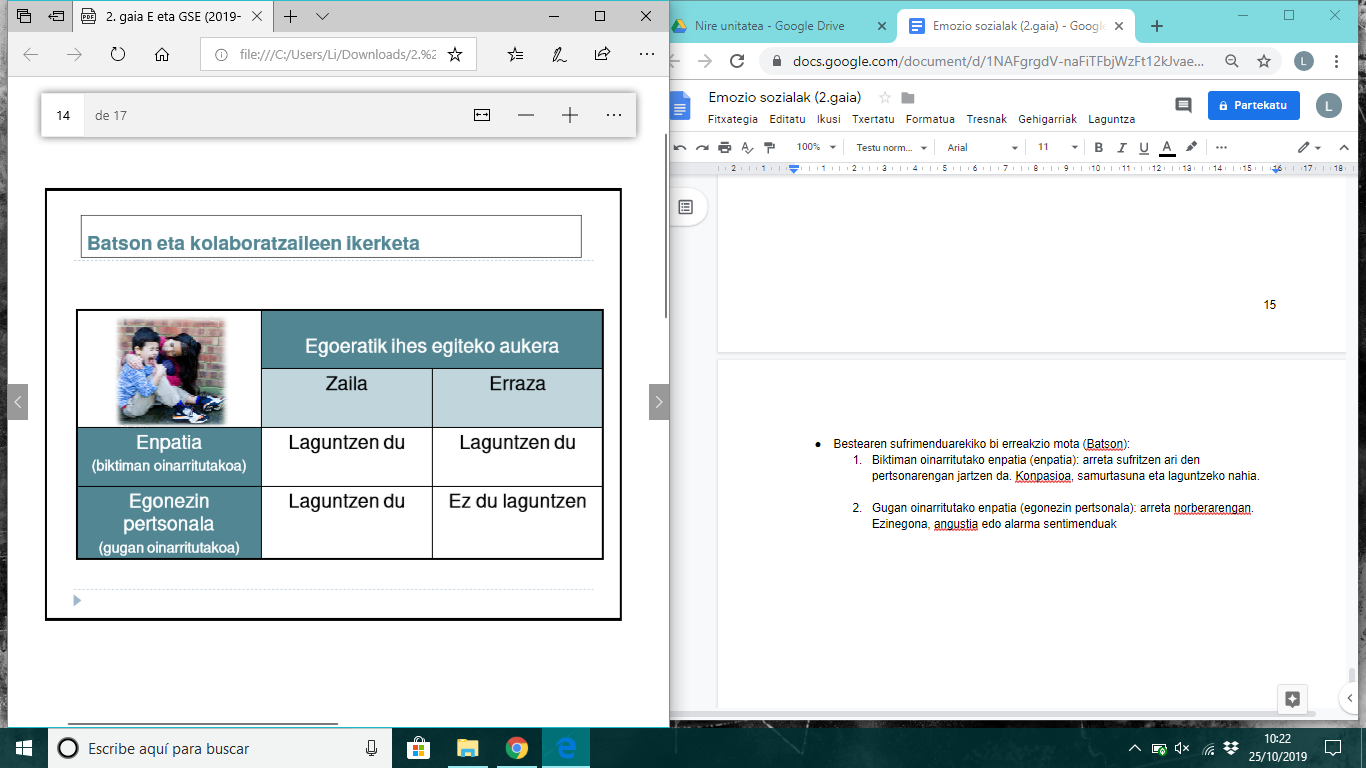
5.3. ENPATIA ETA BESTEEI LAGUNDU NAHIA

* Enpatia, besteei laguntzearekin erlazionatuta dago, motibazio altruistarekin.
* Altruismoaren ikerketetan bi ikuspegi nagusitu dira (López et al., 1994):

1. Besteen laguntzen diegu, besteen sufrimenduak eragiten digun mina gutxitzeko (motibazio egoista).
2. Besteei laguntzen diegu, besteen ondoeza gutxitzeak ondo sentiarazten gaituelako edo ez laguntzeak gaizki (motibazio altruista).

* Bestearen sufrimenduarekiko bi erreakzio mota (Batson):

1. Biktiman oinarritutako enpatia (enpatia): arreta sufritzen ari den pertsonarengan jartzen da. Konpasioa, samurtasuna eta laguntzeko nahia.
2. Gugan oinarritutako enpatia (egonezin pertsonala): arreta norberarengan. Ezinegona, angustia edo alarma sentimenduak



* Enpatia erakusten zutenek, nahiz eta zaila edo erraza izan egoera lagundu egiten zieten besteei.
* Enpatiaren jokabidean askotan gorde motibazio altruista/egoistak
* Afiliazioaren beharrari erantzun diogu→ eboluzio guztian zehar. “Homo enpaticus”.

Enpatia moralitatearen arlotik ikertua izan da eta honako ondorioak azaleratu dira:

* Enpatiak emozio moralak eragiten ditu
* Enpatiak barkamena dakar
* Enpatiak erabakiak moraltasunez hartzea eragiten du
* Enpatiak agresibitatea gutxitzen du

**5.4.1. Enpatiak emozio moralak eragiten ditu**

Besteren sufrimenduarekin enpatizatzen dugunean gure moraltasuna aktibatzen da eta emozio moralak sentitzen hasten gara (Hoffman, 2002).Adib.:

* BESTEAREKIKO GUPIDA= Biktimak egoera kontrolatzen ez duela hautematean.
* HASERREA= Biktimaren mina hirugarren pertsona batek eragin duela hautematean.
* ERRUDUNTASUNA (zintzoa-*barruan sentitzen dudana-* edo pertsonartekoa)= Biktimaren mina guk eragin dugula hautematean.
* INJUSTIZIA SENTIMENDUA (haserrea + erruduntasuna)= Biktimaren egoera penagarriaren eta besteren egoera pribilegiatuaren artean alde handia dagoenean

**5.4.2. Enpatiak barkamena dakar**

* Noiz barkatzen dugu?
  + Errudunarekiko gupida sentitzen dugunean (neurri batean bederen). Errudunarekiko penarik sentitu ez arren, sufritzen ari denean edo damututa

dagoela adierazi duenean.

* + Arrazoi erlijiosoak.
  + Arazoari amaiera emateko.
* *“Barkamena gauzatu dadin enpatiarik behar ez den arren, barkamen prozesuak errazten ditu; alegia, mina eragin digunarekiko enpatia sentituz gero, barkamena emateko aukerak handitzen dira”.*
* *Barkamena gauzatzeko norberak bere burua barkatu behar du.*
* *Ulermena egotean: ez egn ezer barkatzeko.*

**5.4.3. Enpatiak erabakiak moraltasunez hartzea dakar**

* Enpatiak borondate onarekin jokatzea dakar:
  + Besteen zorte ona desiratuz eta besteak mintzea ekidinez (adib. “Heinz-en dilema moral klasikoa”)
* Enpatiak justizi distributibo baten aldea jokatzea dakar: talde berean dauden ondasunak ahalik eta modu zuzenean banatzea suposatzen du.
  + Zuzentasuna (ekitatea): “lan gehien egiten duenak, gehiago jaso dezala”.
  + Berdintasuna: “guztiok berdina jaso behar dugu”.
  + Beharra: “gehien behar duenak gehiago jaso behar du, naiz eta gizarteari gutxi eman bere egoera dela eta”.
* Pertsona enpatikoek hiru hauetatik, “beharrarena” eta “berdintasunarena” hautatuko lituzkete.

**5.4.4. Enpatiak agresibitatea gutxitzen du**

* Norbait erasotzeko (mintzeko) gogoa eten daiteke bestearen lekuan jarriz:
  + Sentitzen ari garen beldurra, iraina edo injustizia sentimenduak sumatuz gero, litekeena da gure barrenean zerbait mugitzea eta erasotzeko gogoari eustea.
* Erasotzeko nahia handiegia denean, eraso osteko erruduntasuna :
  + adib. gerrateetako agintariek euren taldekideen enpatia baliogabetzen saiatzen dira animaliatzat edo gauzatzat tratatuz.
* Nolanahi ere, enpatiak erasotzeko nahia gutxitzen du:
  + Delitugileen edo gaizkileen berreziketan funtsezko garrantzitsua du, portaera agresiboak murrizteko

**5.5. TESTUINGURUAREN ERAGINA ENPATIARENGAN**

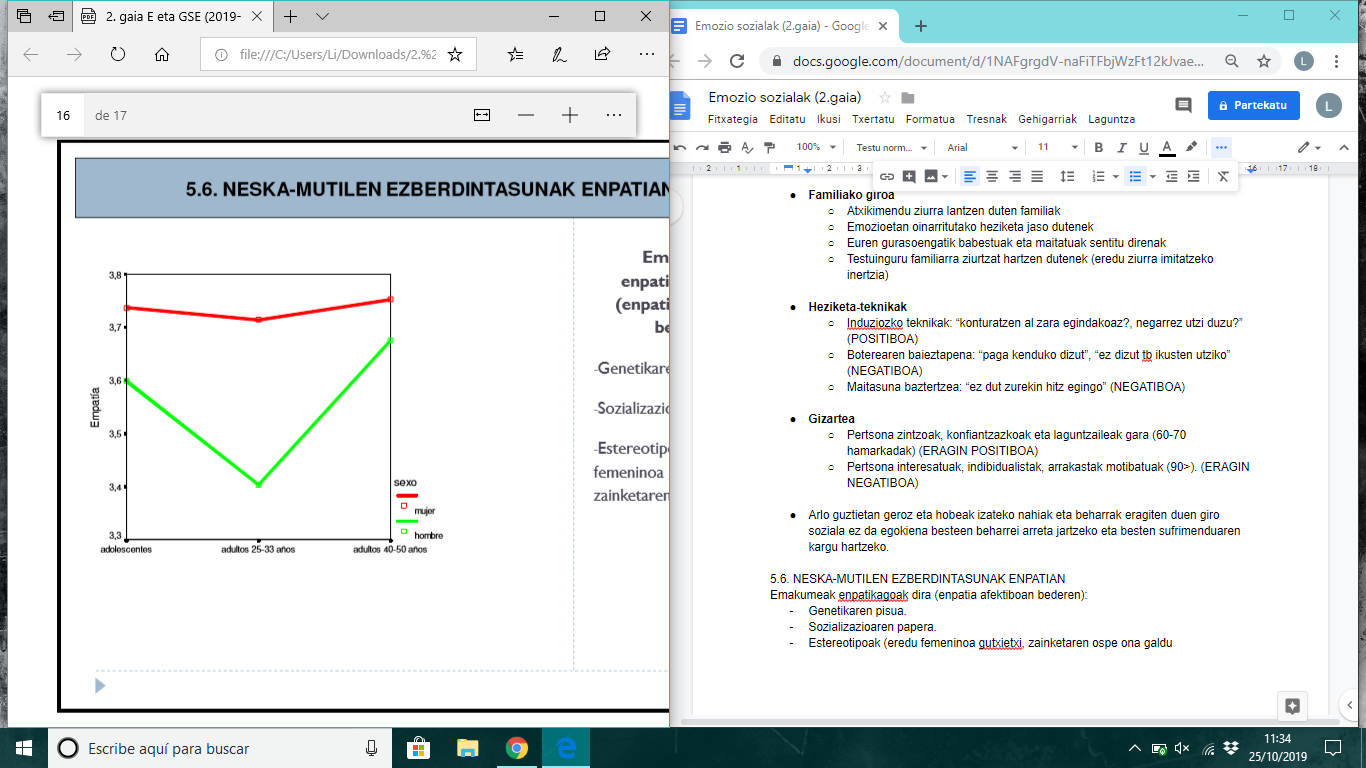
Enpatian aurkitu daitezkeen ezberdintasun indibidualak genetikari dagozkie (adib. bikien ikerketak).

* Testuinguruak ere garrantzia du:
* **Familiako giroa**
  + Atxikimendu ziurra lantzen duten familiak
  + Emozioetan oinarritutako heziketa jaso dutenek
  + Euren gurasoengatik babestuak eta maitatuak sentitu direnak
  + Testuinguru familiarra ziurtzat hartzen dutenek (eredu ziurra imitatzeko inertzia)
* **Heziketa-teknikak**
  + Induziozko teknikak: “konturatzen al zara egindakoaz?, negarrez utzi duzu?” (POSITIBOA)
  + Boterearen baieztapena: “paga kenduko dizut”, “ez dizut tb ikusten utziko” (NEGATIBOA)
  + Maitasuna baztertzea: “ez dut zurekin hitz egingo” (NEGATIBOA)
* **Gizartea**
  + Pertsona zintzoak, konfiantzazkoak eta laguntzaileak gara (60-70 hamarkadak) (ERAGIN POSITIBOA)
  + Pertsona interesatuak, indibidualistak, arrakastak motibatuak (90>). (ERAGIN NEGATIBOA)
* Arlo guztietan geroz eta hobeak izateko nahiak eta beharrak eragiten duen giro soziala ez da egokiena besteen beharrei arreta jartzeko eta besten sufrimenduaren kargu hartzeko.

5.6. NESKA-MUTILEN EZBERDINTASUNAK ENPATIAN

Emakumeak enpatikagoak dira (enpatia afektiboan bederen):

* Genetikaren pisua.
* Sozializazioaren papera.
* Estereotipoak (eredu femeninoa gutxietxi, zainketaren ospe ona galdu



Helduaroa: Autonomia. (emozional eta ekonomikoa).

**5.7. ENPATIAREN ARRISKUAK ETA MUGAK**

* Enpatiaren joerak:
* “hemen eta orain”
* “antzekotasuna-etxekotasuna”
* Enpatiara ohitzea:
* “enpatia gehiegi estimulatuz gero, besteen mina sentitzeko sentsibilitatea anestesiatuko litzateke”
* Gehiegizko enpatia:
* Laguntzearen eraginkortasun maila gutxitu dezake
* Enpatiaren hauskortasuna:
* Jaiotzetiko gaitasuna izanik, erraz ahuldu daiteke edo guztiz desagertu.
* Enpatiarik ez dagoenean:
* “Gaizkileek besteren emozioak sentitzeko ezintasunari egozten diote euren izateko modua”
* Enpatia gehiago gure antzekotasunenbat duen pertsona batek. Gehiago identifikatzen gara.Enpatikoagoak gara hemen eta orain gertatzen diren gauzekin
* Emozio soziala kultura baten baitan eraiki.
* Ikaskuntza prozesu guztiak bezalaxe enpatia→ ohikuntza (desikasi)
* Geroz eta estimulazio gogorragoa enpatia hura deituz.
* Hauskorra: Bizitza esperientzian erraz puskatu edo lokartu daiteke. Gaztetatik norbaiti bizitza kendu behar izan diozunean enpatia lokartu edo hil egiten duzu.

**5.8. ENPATIA HEZTEKO BEHARRA**

* Enpatiak dakartzan ondorio positiboak mantentzeko edo areagotzeko, eta negatiboak ekiditeko, garrantzitsua da enpatia heztea.
* Enpatiaren erregulazioan eta kontrolean oinarritutako heziketa (enpatiaren garapena baino gehiago da).
* ALDERDI KOGNITIBOA: “Gertakizunetik” “gertatu beharko lukeenera” pasatzea suposatzen du. Funtsezkoa da arrazonamendua, jokatu den moduarekiko iritzia aldatzea. Horrela, erantzun enpatikoa aldatu daiteke.
* ALDERDI AFEKTIBOA: enpatiarekin batera badira hezi beharreko hainbat emozio; izan ere, askotan sentitzen direnean, automatizatzen dira eta nahigabe sentitu ditugula dirudi.
  + Beste taldeko partaideekiko nazka
  + Ezberdina denarekiko beldurra
  + Aurkariekiko haserrea
    - “Norberaren sentimenduaren iturria zein den aztertu, ikuspegi etiko batetik baloratzeko gaitasuna landu, aurreiritziez desegiteko ausardia izan, bestea hautematen den modua aldatu”
* Enpatia maila altua: 25-30 gutxiago bullying kasuak.
* Gehienetan kognitiboa lantzen da baina afektiboa ez horrenbeste.