

baztertu zen, eta zehatzago oraindik, bizipen emozional subjektiboaren ikerkuntza. Psikologia europarrean, ordea, konduktismoaren eragina txikiagoa izan zen eta portaera behagarrien ikerketari bezainbesteko garrantzia eman zitzaion bizipen ezberdinen subjektibotasuna aztertzeari.

– Emozioen ikerkuntza urria izatearen beste eragileetako bat emozioen inguruko teoria orokor sistematikorik ez egotea izan da. Salbuespen bat izan liteke *mugimendu psikocanalitiko*a, zeinak fenomeno emozionalak ulertzeko balio handiko ideiak planteatu zituen, alor klimikoan nahiz akademikoan erabilgarriak izanik.

– Azkenik, *emozioaren ikerkuntzak duen zailtasuna* aipatu behar da. Bizipen subjektibo emozionalek, askotan zehaztugabeak, zailtzagarriak eta aldakorak izanik, zailtasun handiak planteatzen dizkiote metodo zientifikoari. Gainera, emozioak ikuspegi neurofisiologiko batetik aztertzea ekintza konplexua da, batez ere, garuneko zenbait guneren manipulazio neuroanatomikoa, elektrikoa eta kimikoa eskatzen duelako, edota hainbat teknika elektrofisiologiko eta psikofisiologiko edo neuroirudi-teknika moderno erabiltzea beharrezkoa delako.

Emozioen ikerkuntzak gorakada bat jasan zuen 1960ko hamarkadatik aurrera, eta gaur egun, ikerkuntza-alor hori oso aktiboa dela esan behar da, zabalkuntza-prozesuan dagoelarik. Jarraian, gorakada horretan eragina izan duten zenbait faktore aipatuko dira (Etxebarria, 1996):

- Lehenik eta behin, *ditzipina biologikoen* (biologia eboluzionista, neurofisiologia eta neurokimika) hartu duten garrantzia azpimarratzekoa da. Zentzu horretan, Antonio Damasio (1994, 2001) eta Joseph LeDoux-en (2000) lanak bereziki paradigmaticoak dira.
- Bigarrenik, Psikologian gertatu den *irauliza kognitibista* da aipagarria. Paradigma horrek aldaketa garrantzitsuak (zenbait kasutan paradoxikoak) eragin ditu emozioen ikerkuntzan. Alderdi subjektiboa ikertzea ahalbideratu du baina, era berean, gizakiaren oso eredu arrazionalista planteatu du. Iraultza kognitiboaren hasieran batez ere, garrantzizko gaiak honakoak ziren: oroimena, arazoan konponketa, erabakien hartzea, eta abar. Gai horiek askotan alderdi emozionalak kontuan hartu gabe ikertu izan dira, nahiz eta emozioek prozesu horietan guztietan eragin handia izan. Hala ere, esan beharra dago kognitibista askok emozioak ikertu dituztela (besteak beste, Frijda, 1987; Lazarus, 1986; Leventhal eta Scherer, 1987). Psikologia kognitiboak emozioen ikerkuntzan eragin handia izan duen moduan, emozioen psikologiak ere izan du bere eragina psikologia kognitiboan. Izan ere, 1980ko hamarkadaren bukaeran, autore kognitibista batzuen iritziz, ezin ziren prozesu kognitiboak ikertu elementu emozionalak kontuan hartzen ez baziren (adib. Simon, 1997).

– Hirugarrenik, *alderdi soziokulturala* aipatzen da. Gaur egun, Mendebaldeko gizartearen emozioak modan daude nolabait eta emozioek balio positiboa hartu dute (Fernández-Abascal, 2008). Azken hamarkadetan, gizarte aberaseta bereziki, bizitzaren osotasuna intentsitate handiko emozioak bizitzearekin lotzen da. Emozio biziez gozatzeko desirarekin batera, haiek aztertzeiko interesa ere piztu dela dirudi.

– Azkenik, emozioa eta arrazoia bateragarriak eta osagarriak direla ondorioztatzen duen kontzeptua ematen du ezagutzera Daniel Goleman-ek (1995), hots, *adimen emozionala*. Horrek emozioen ikerkuntza bultzatzen badu ere, esan beharra dago, Salovey eta Mayer psikologo estatubatuarrek 1990. urtean kontzeptuaren definizioa aurkeztu zutenean kontzeptu horren eragina ez zela oso handia izan eta ez zitzaioela garrantzi handirik eman zientziaren arloan. Haatik, azken urteotan bururutako hainbat ikerketak ondorioztatzen dute funtsezkoa dela norberaren eta gainerakoen sentimenduak eta emozioak behar bezala ezagutzea, ulertzea eta erregulatzeko ingurura erraztasun eta eraginkortasun handiagoarekin egokitu ahal izateko (Mayer eta Salovey, 1997).

Gaur egun, gaitasun tekniko eta arrazionaletan oinarritutako eredu teorikoak aldatzen ari dira eta nabarmentzen hasi dira emozioak kontuan hartzen dituzten ereduak (Barsade eta Gibson, 2007; Repetto, 2003). Batetik, arrakasta profesionala, indibiduala eta soziala, eta bestetik, osasun fisikoa eta mentala, neurri handi batean gaitasun sozioemozionalen araberakoak direla esaten da. Horri lotuta, norbanakoa ikuspegi emozional batetik aztertzea ezinbesteko axioma bihurtu da hezkuntza-, erakunde- eta gizarte-arloetan (Barsade, Brief eta Spataro, 2003; Fisher eta Ashkanasy, 2000).

Arestian aipatutako guztiak argi uzten du emozioaren ikerkuntza indar berriz eta handiz berreskuratu dela, gai horren inguruan dauden ikerketa, liburu, aldiakari eta kongresu kopuru handiak islatzen duen bezala. Hala ere, ikerketa gehiago behar

Anitza, A.; Soroa, G.; Etxebarria, J. (2013):
Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak. VII. Bilb
I. atala
Hemendik aurrera

1.3. HURBILKETA KONZEPZUALA: EMOZIOAREN DEFINIZIOA ETA FUNTZIOAK

Emozioaren definizioaren inguruan oraindik erabateko adostasunik ez badago ere, aditu asko bat datoz (neurri batean bederen) emozioen inguruan egindako bost batezietan hauekin (adib. Alcaro, Huber eta Panksepp, 2007; Izard, 2009):

- Emozioak norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daude.
- Hainbat emozio mota daude.
- Emozioek azpiegitura neuronal daute.
- Emozioek prozesu kognitiboekin erlazio zuzena dute.
- Pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera ezberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daude.

Bestalde, Psikologia arloan emozio kontzeptua hiru modutan erabiltzen da:

- *Sindrome emozionala*. Emozio batean sentitu ohi dena da. Medikuntzan bezala, gaixotasun batentzat «kuadro klinikoa» dagoen bezala, emozioek beren oinarriko sintomatizat edo ezaugarritzat dute, ezaugarri horiei sindrome emozionalak deritze. Adibidez, haserrearen sindromeak bere baitan hartzen ditu, besteak beste, tentsio muskularra, norabide bakarreko pentsamendua, eta abar.
- *Egoera emozionala*. Forma emozional orokor eta egonkor batez ari gara. Haserrearen sindromearekin bat datorren sentitzeko modu bat litzateke.

- *Erreakzio emozionala*. Pertsona batek egoera emozional batean emandako erantzunen multzoa da, egungoa eta oso aldakorra. Erantzun horien artean, aurpegi-adierazpenak, aldaketa fisiologikoak, ageriko jarreak eta esperientzia subjektiboak sar daitezke (Izard, 2009). Erreakzio emozionalak bere baitan hartzen ditu sindrome eta egoera emozionalen ezaugarriak.

Erreakzio emozionalak hiru erantzun-sistemaz osatuta daude: 1) fisiologikoa, 2) kognitiboa, eta 3) jokabidezkoa. Erantzun fisiologikoa, estimulu emozionalak eragindako aldaketa fisiologikoez osatzen dute (izerdia, bihotz-erritmoaren azkartzea, presio artetrialaren arintzea, eta abar). Erantzun kognitiboak, bizipen emozionalaren ebaluazio subjektiboarekin du zerikusia. Azkenik, jokabidezko erantzuna, estimulu emozionalari erantzutean sortzen den jokaera da; hau da, aurpegi-espresioa, ahots-espresioa eta keinu-mintzaira, besteak beste. Emozioak definitzeko eta ulertzeko, hiru erantzun-sistemak batera aztertu behar dira, osagai bakoitzak emozioaren alderdi bat baino ez baitu islatzen (Lang, 2000).

Jarraian, eta nahiz eta aurrerago teoria bakoitzean sakontzeko aukera izango dugun, erantzun-sistema hauetan oinarritzen diren ikuspegi teoriko ezberdinek emozioa nola definitzen duten adierazten da:

- *Ikuspegi fisiologikotik abiatuta*, estimulu edo gertaera esanguratsuen aurrean erantzun bat bilatzeko asmoz, organismoari informazio osagarria biltzeko beharraz ohartarazten dioten barne-bulkadak dira emozioak (Schachter eta Singer, 1962; Zillman eta Cantor, 1977).

- *Jokabidezko ikuspegiak abiatuta*, osagai fisiologikoak eta adierazpenezkoak (bereziki aurpegi-espresioa) dituen jokabidezko erantzuna da emozioa, zeinak ingurura egokitzeko xedea duen. Emozioak jokabidearen motibazio-iturriak ere badira, eta subjektuaren eta ingurunearen arteko elkarreaginatan parte hartzen dute, egoera bat lortzeko (egoerari eusteko) edo inguruneke baldintzak aldatzeko (adib. Ekman, 1994; Izard, 1992).
- *Ikuspegi kognitibotik abiatuta*, erreakzio fisiologikoen eta jokabideekin batera orotimenean gordetzen diren gertakari semantiko eta proposizional gisa ulertzen dira emozioak. Horrela, emozioek prozesu kognitiboekin elkar eragiten dute, errealtatea igartzean (hautematea), estimuluei kasu egitean (arreta), informazio esanguratsua gogoratzean (oroimena), arrazoitzean (adimena) eta ideia edo irtenbide berriak sortzean (sormena) (Lang, 2000; Lewis, 2005; Phelps, 2004).
- *Ikuspegi soziokognitibo batetik abiatuta*, norbanakoaren bizipenen arabera egindako ebaluazioen emaitzak lirateke emozioak. Besteak beste, Averill (1980) eta Harré (1986) adituen aburuz, emozioen jatorria gizartearen kokatzen da eta kultura jakin bateko portaeetan eta eredu sozialetan oinarritzen diren eskema emozionalak nabarmentzen dira pertsonengan.

Amaitzearren, orain arte aipatu diren emozioaren ezaugarriak eta askotariko alderdiak biltzen dituen definizio bateragarri bat proposatzen da (Kleinginna eta Kleinginna, 1981: 355):

Sistema neuronal eta hormonalen bitartez, faktore subjektiboek eta objektiboek artean sortzen den elkarreagin konplexua da emozioa. Elkarreagin hori: 1) biziraupena bermatzeko erabilgarria da; 2) prozesu kognitiboek eraginkortasuna areagotzen du, hala nola hautemandako estimuluak balioetsiz, esanahi esanguratsua bilatuz eta etiketatze-prozesuak martxan jarritz; 3) esperientzia eraginkorrek eragiten ditu, eta aktibazio-sentimendu nabarmenak; eta 4) egoera batentzat erabilgarria (ez beti) den jarrera bat eragin dezake.

1.3.1. Oinarriko emozioak

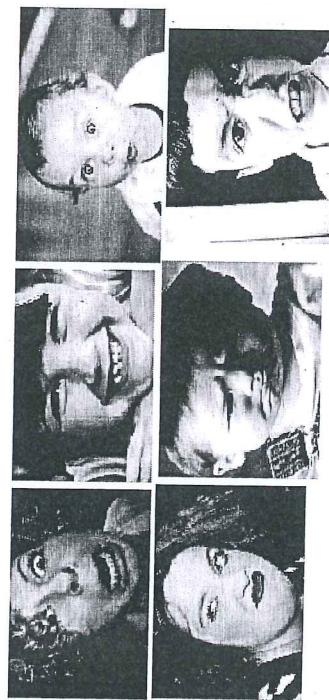
Oinarriko emozioak beharrezkoak dira biziraupenerako eta garapenerako. Batetik, subjektiboki atseginak edo *balio positiboak* duten oinarriko emozioak daude, zeintzuk helburu bat erdiestean sentitzen diren, eta proposatuak zer bait lortutakoan ongizatea eta gozamena eragiten duten. Bestetik, desatseginak edo *balio negatiboak* duten oinarriko emozioak daude, zeintzuk helmuga bat lortzen ez denean edo mehatxu edo galera bat dagoenean sentitzen diren. Ez dira nahastu behar emozio positiboak (ondo sentiarazten gaituztenak) edo negatiboak (gaizki sentiarazten gaituztenak), emozio «onak» edo «txarrak» direnetaik, emozioak ez baitira onak edo txarrak, atseginak/desatseginak edo egokiak/desegokiak baizik.

Charles Darwinek burututako hainbat ikerketak aditzera eman dute maila askotariko animaliek (behe-mailakoetatik hasita gizakietara iritsi arte) oso modu antzekoan erreakzionatu ohi dutela estimulu baten aurrean. Darwinek ondorioztatu bezala, emozioen espresioak unibertsalak eta berezkoak dira eta hautatuak izan dira biziraupena bermatzeko.

Bizipen emozional subjektiboak oinarrizko emozioetatik datozela defendatzen dute aditu gehienek; bai bakarkako emozioetatik, baita emozioen konbinazioetatik ere (adib. desengainua, sorpresaren eta tristuraren konbinazioa litzateke; maitasuna, alaitasunaren eta onarpenaren konbinazioa).

Neodarwinistentzat ere oinarrizko emozioak unibertsalak dira eta ez dira ikasitakoak, baizik eta gure programazio genetikotik eratorritakoak. Alegia, nahiz eta jaiotzetik ez agertu, aurrez programatuta daude denborarekin agertzeko, sagarondo batek lehenengo urteetan sagarrak emango ez dituen bezala eta denbora pasatu ahala sagarrak ematen hasiko den bezala. Adibidez, gorrotoarekin lotu dezakegun sindrome emozionala ez da agertzen haurrak 4 hilabete bete arte eta beldurra 8 hilabete bete arte.

Oinarrizko emozioak zeintzuk diren erabakitzeke orduan eztabaida handia dagoen arren, ondorengo hauek dira sarrien aipatzen direnak: haserrea, beldurra, alaitasuna, tristura, sorpresa (batzuek interesa deitzen diote) eta nazka (Izard, 2009). Oinarrizko emozio horietatik abiatuta sortzen diren aurpegiko espresio unibertsalak aztertu izan dira urteetan zehar (ikus 1. irudia).



1. irudia. Oinarrizko emozioen aurpegiko espresioak.

Lehen mailako emozio horien konbinaziotik eratorrita sortzen dira emozio konplexuak, zeintzuek ez duten aurpegiko espresio zehatzik eragiten, ezta portaera berezirik ere. Jarraian azaltzen den taulan (1. taula) ikus daitezke balioaren arabera (positibo edo negatibo) sailkatutik, oinarrizko emozioak nahiz emozio konplexuak, baita oinarrizko sei emozioen eragileak eta funtzioak ere.

1. taula. Emozioen sailkapena, eragile eta funtzio nagusiak. Campos, Barret, Lamb, Goldsmith eta Stenberg-etik (1983) egokitua.

| Balioa | Emozioa | Eragile nagusiak | Funtzio nagusiak | Erlazionatutako emozio konplexuak |
|-----------|---------------------|--|--|---|
| Positiboa | Alaitasuna | <ul style="list-style-type: none"> - Zentzumenek jasotako plazer-iturriak - Gertakizun alaiak - Laudorio bat - Estimulazio higuingaria etetea | <ul style="list-style-type: none"> - Arrakastazko estrategiak indartzen ditu - Trebetasun berrien bilaketa errazten du - Erroka berriei aurre egiten laguntzen du - Pertsonek hain artean komunikatu daitezkeen erazten du | <ul style="list-style-type: none"> - Gozamena - Jakin-mina - Desira - Mirespena - Harrotasuna - Estasia |
| | Sorpresa (Interesa) | <ul style="list-style-type: none"> - Estimulu erakargarriak eta berrak - Helburuak betetzeko informazio erabilgarria izatea | <ul style="list-style-type: none"> - Ingurutik informazioa hartzea eragiten du - Harremanak mantendu daitezkeen errazten du | |
| Negatiboa | Haserrea | <ul style="list-style-type: none"> - Jarduera batean izandako traba edo eragozpenen ondoriozko frustrazioa - Mehatxu fisikoa - Irain bat - Gure balioak urratzen dituen zerbaitekustea | <ul style="list-style-type: none"> - Helmugaren alderantzko orientazioa berretzen du - Besteren jokamoldea aldatzen du - Mendekua eragiten du | <ul style="list-style-type: none"> - Lotsa - Gorrotoa - Jeloskortasuna - Bekaizkeria |
| | Tristura | <ul style="list-style-type: none"> - Maitate dugar objektu edo pertsona bat galtzea - Helburu bat ez lortzea | <ul style="list-style-type: none"> - Energia mantentzen laguntzen du, erroka edo helburu errazagoak janziz - Gainerakoei laguntza eskatzera bultzatzen du | <ul style="list-style-type: none"> - Mespretxua - Atsekabea |
| | Beldurra | <ul style="list-style-type: none"> - Mehatxu edo kalte bat | <ul style="list-style-type: none"> - Bizirik irautea - Kaltea ekiditea - Autoestimulari eustea - Gainerakoei adi egoten laguntzea | <ul style="list-style-type: none"> - Ardurua - Etsipena - Erruduntasuna |
| | Nazka | <ul style="list-style-type: none"> - Higuingaria den zerbaitekustea | <ul style="list-style-type: none"> - Estimuluarekin kontaktuan jarzea - Jokabidea etetea - Bizirik irautea | <ul style="list-style-type: none"> - Asperdura - Konfiantza falta |

1.3.2. Emozioen funtzioak

Ikertzaile gehienek emozioen jatorri filogenetikoa onartzen dute, baita haien egokitzapenerako eta biziraupenerako funtzioa ere. Nahiz eta kontrol-mekanismu soziokulturalak gizakiaren emozionaltasun handia mugatzen eta leuntzen duten, gizakia animalia guztietatik emozionalena da. Ideia horren arabera, emozionaltasunaren mailak harreman positiboa du garapen filogenetikoarekin eta nerbio-sistema zentralaren komplexutasunarekin.

Scherren (1997) ustez, pertsona batek estimulu anitzak hauteman, ebaluatu eta horien aurrean erantzun ugari eman ditzan prestatzea da emozioen funtzio nagusia. Plutchik (ikus Reeve, 1994) adituaren arabera, emozioek zortzi ekinza eragiten dituzte: babesa, suntsiketa, ugalketa, bilketa, afiliazioa, errefusatzeta, esplorazioa eta orientazioa. Hortaz, emozioei esker, baliabideak mobiliza daitezke, eta emozioekin batera agertzen diren erantzun fisiologikoei ekintzarako gaitasuna areagotu dezakete.

Gainera, gure adierazpen emozionalak funtzio sozialak betetzen dituzte komunikaziorako indar handiko mezuak diren neurrian. Izan ere, aurpegiko espresioaren, ahots-tonuaren eta beste zeinu batzuen bidez, gure egoera afektiboaren berri ematen dugu. Gainera, emozioek besteekiko eta haien ideiekiko dugu posizioa ezartzen eta egituratzen dute, gure eta bestearen artean espazio bat ezartzen dute, eta erakarri edo urrundu egiten gaituzte.

Emozioek ere funtzio garrantzitsua betetzen dute pertsonaren eta ingurunearen arteko elkarrenginetan; izan ere, jokabidearen motibazio-faktoreak izan daitezke, egoera bat lortzeko (egoerari eusteko) edo inguruneko baldintzak aldatzeko, beharrezko baliabideen aktibazioa eraginez. Zentzu horretan, hauek dira emozioek betetzen dituzten hiru funtzio nagusiak: 1) emozioek informazioa balioesten dute gertakari jakin batzuen garrantzia azpimarratuz; 2) estimuluen eta erantzumen arteko loturak aurkitzeko aukera ematen dute eta hori oso baliagarria da sistemaren segurtasun orokorra bermatzeko; eta 3) gertaera esanguratsuetan informazio osagarria biltzeko beharraz ohartarazten duen barne-estimulu gisa jokatzeko dute.

Emozioen alderdi funtzionala onartuta ere, emozioaren ondorio guztiak ez dute zertan funtzionalak izan, subjektuari ondorio larriak ekar baitiezakizkiete. Haserrearen kasuan, erantzumen artean erasotzea nagusitzen bada, ondorio disfuntzional bat erator daiteke. Gainera, epe laburrera funtzionala den jokabide bat disfuntzionala izan daiteke epe luzera, eta alderantziz. Esaterako, haserre funtzionala izan daiteke, baina objektua falta bada edo denboran luzatzen bada, disfuntzional bihurtu daiteke, eta alderantziz; haserrearen berehalako ondorioa negatiboa izan daiteke, baina baliteke epe luzera onuragarria izatea testuinguru jakin batzuetan. Beraz, emozioen funtzioen inguruko ondorioak egoera eta pertsonaren arabera aztertu behar harko lirateke.

1.3.3. Beste fenomeno emozional batzuk

Emozioa afektuaren forma zehatz bat da, eta sentimendua, aldiz, emozioaren osagaietako bat. Emozioak umoreak baino iraupen txikiagoa du, eta pertsonak testuinguruarekin duen harremanaren emaitza da; bestela esanda, «intentziozko» fenomeno da, subjektuaren eta objektuaren arteko erlazioa baitakar (Frijda, 2005). Emozioarekin erlazionatzen diren funtsezko fenomenoeak deskribatzen dira jarraian: afektua, umorea edo gogo-aldartea eta sentimendua.

- *Afektua*. Pertsona batek bizitzeko duen egoerari buruz egiten duen balioespenu da. Afektu positiboetarako sortzetiko joera bat dugula esan ohi da. Oro har, pertsona ororen helburua hedonismoa baita, hau da, plazera lortzea. Ikerketa gehienen arabera, afektuak oinarritzko bi balioen arabera sailka daitezke: positiboa (plazera, energia handia eta kontzentrazioa) eta negatiboa (plazer eza, nekea eta tristura).
- *Umorea edo gogo-aldartea*. Hiru irizpidez bereizten dute umorea emozioetatik: iraupen handiagoak, intentsitate txikiagoak eta izaera zehaztugabea edo orokorra izateak. Emozioek umore jakin bat eragin dezakete, eta, aldi berean, umoreak emozio jakin bat eragiteko aukera alda dezake. Ekman-ek (1994) dioenez, emozioaren iraupena segundo batzuetakoa baino ez da (minutu batzuetakoa gehienez ere), eta gogo-aldarreak, berriz, hainbat orduetako edo egunetako iraupena du. Iraupen hori aste edo hilabete batzuetara luzatuko balitz (betiere gogo-aldartea negatiboa izanez gero), desoreka afektibo izendatuko litzateke.
- *Sentimendua*. Emozio bat sentitzearen emaitza da eta pertsona batek gertakari jakin baten aurrean emozionalki erantzuteko joera. Jarrera emozionala hartzen du barne. Sentimendu (*feeling*) eta emozio (*emotion*) terminoak bereizi gabe erabili ohi dira maiz; adibidez, «triste sentitzen naiz» eta «triste nago» esan ohi da gauza bera adierazteko.

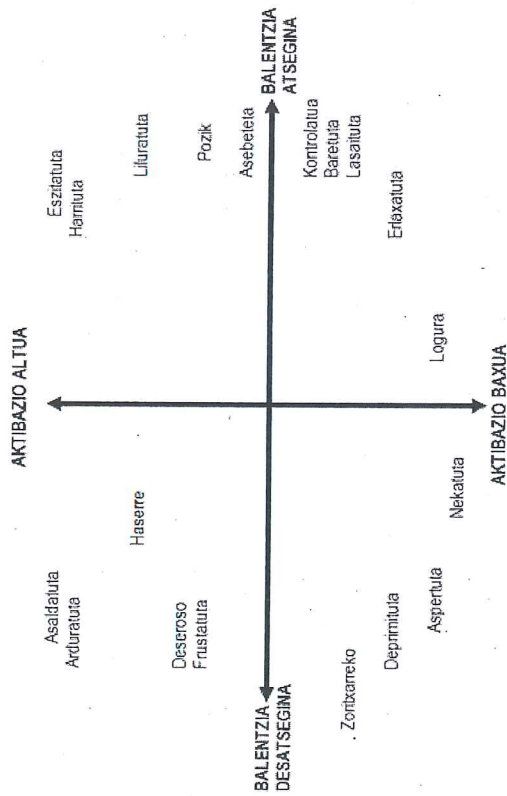
1.3.4. Bizipen emozional subjektiboa

Gizakiok gaimontzeko animalietatik bereizten gaituzten elementuetariko bat da «Bizipen Emozional Subjektiboa» (aurrerantzean BES). Haren definizioa ezagutu aurretik, ikusi dezagun zer faktorek osatzen duten BESa:

- Benetan gertatzen zaigun *bizipena*.
- Bizipena interpretatzen dugun modua. Alegia, bizipenari ematen diogun esanahia eta emozioaz kontzientzia hartzea. Bizipenari *subjektibotasuna* gehitzen dioten hainbat aldagai daude, besteak beste: emozioa erregulatzeke egiten diren saiakerak; izaten ditugun erreakzio fisiologikoak, eta emozioaren espresioak (aurpegikoak, gorputzekoak, etab.). Emozioaren espresioak BESean duen eragina aztertuko dugu puntu honen amaieran kulturaz eta «aurpegiko atzerailkaduraren hipotesiaz» hitz egiten dugunean.

Hortaz, «triste nago» esaten dudanean, zer da benetan sentitzen dudana? Denok «tristura» bezala ezagutzen dugun emozioa? Nik bizipen zehatz horretan sentitu dudana «tristura»? Nola ezberdindu daiteke «tristura unibertsala» nik sentitu dudana «tristura subjektiboa»? Garbi dago tristuraren BESa ezberdina izan daitekeela pertsona bakoitzarentzat, bizipen horretan arestian aipatutako faktoreek eragiten baitute.

BESa definitzeko eta neurtzeko saiakeran, Russell-ek (1980) bi dimentsio bereizten ditu: aktibazio-maila (altua edo baxua) eta balentzia mota (atsegina edo desatsegina). Horrela, BES ezberdinak zirkulu bateko gune ezberdinetan kokatu lirake euren aktibazio- eta plazer-mailaren arabera (ikus 2. irudia). Eredu honi Russellek «eredu zirkularra» deitu zion.

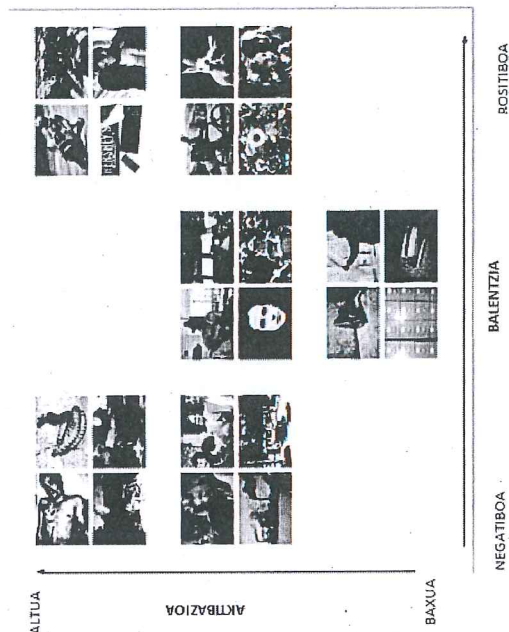


2. irudia. Emozioen kokapena aktibazio- eta plazer-mailaren arabera.

Russellen eredua zirkularretik (1980) egokitua.

Aditu batzuen ustez, BESak ezberdintzeko ez dira nahikoak bi dimentsio horiek (aktibazioa eta balentzia) eta hirugarren bat proposatzen dute: «estimuluairekiko kontrola» izendatu dutena. Alegia, emozioa eragin duen estimulua aldatzeko (gutxitu edo handitu) pertsonak izan dezakeen kontrol mota litzateke (barnekoa edo kanpoko). Barneko kontrola, norberak estimulan nahi adina aldatzeko eragiteko boterea duela sentitzean datza. Aldiz, kanpoko kontrola denean, testuinguruari edo kontrolatu ezin ditugun aldagaiak ematen diegu estimulan nahi adina aldatzea eragiteko boterea.

Dena dela, gehien ikertu diren dimentsioak aktibazioa eta balentzia izan dira. Horrela, BESak dimentsio horien arabera sailkatzeak aldagai soziodemografiko araberako konparaketak egitea ahalbidetzen digu (adib. sexua, adina edo kultura), betiere antzekoak diren estimulu emozionalen aurrean. Gainera, BESen inguruko analisek zehaztasun handiagoz buruztea bermatzen dute. Esaterako, «Nazioarteko Argazki Afektiboaren Sistema» (IAPS, *International Affective Picture System*) bezalako tresnak erabiltzean (ikus 3. irudia).



3. irudia. IAPS irudien batez besteko kokalekua aktibazioaren eta balentziaren arabera.

Irudian ikus dezakegunez, argazki bakoitzak kokaleku ezberdin bat du bere aktibazio-mailaren eta balentziaren arabera. Beraien kokalekua bizianleriaren azpitalde batek emandako erantzumen arabera da. Hala ere, sexuaren, adinaren eta kulturaren arabera ezberdintasunak topa daitezke. Kulturaren arteko ezberdintasunen garrantzia dela-eta, azpimutu gehigarri bat gehitu diegu puntu honi (kulturaren eragina BESean).

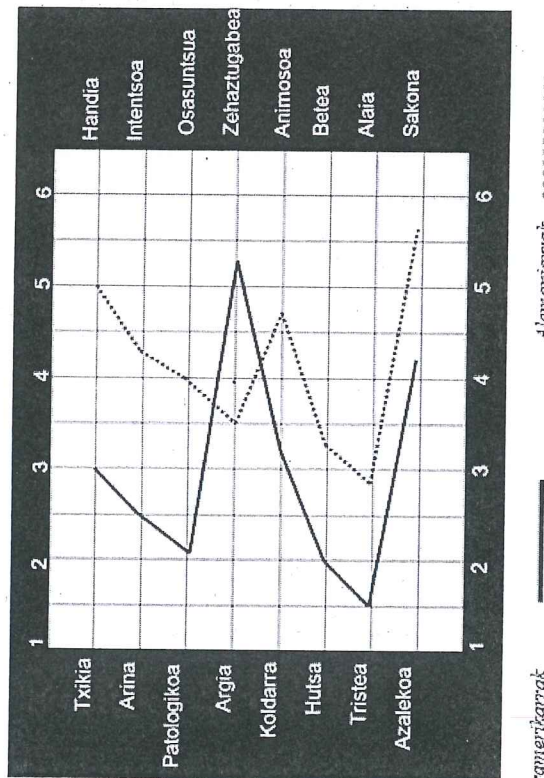
1.3.4.1. Kulturaren eragina BESean

Emozioak izendatzerakoan kulturak badu zeresanik; izan ere, emozioak ez ditugu isolaturik sentitzen, baizik eta herrialde, kultura eta gizarte baten parte baitira. Adibidez, japonieraz *amae* hitzak ez du itzulpenik beste hizkuntzetan. *Amae* hitzak besteren menpe sentitzearen sentimendua adierazten du; nolabait, *amae* sentitzen duen pertsonak besteren babesa eta maitasuna desiratzen ditu. Bereiz, haurtzarotan topatu ohi den sentimendua izan arren, japoniarrek bizitza osoan zehar sentitu nahi duten sentimendua da. Nola itzuli *amae* gure hizkuntzara hitz batean? Ba al dugu

sentimendu horren komplexutasuna jasotzen duen hitzik? Ez, ez dugu, eta horrek adierazten du kulturak emozio baten espresioaz gain, BESa ere zehazten duela.

Badirudi, garai historiko zehatzetan emozio zehatzak sortzen diren bezala, emozio horiek definitzeko hitz zehatzak ere sortzen direla. Besteak beste, hiru arrazoi nagusi topa ditzakegu hori azaltzeko:

- *Gertakari historikoek eta sozialek, neurri handi batean, pertsonen bizipenak baldintzatzen dituzte eta oraindik ere garrantzitsuagoa dena, bizipen horiei ematen dieten esanahian eragiten dute. Beste hitz batzuetan esanda, pareko bi termino emozional existitu arren, hain bizipen subjektiboa (BES) ezberdina izan daiteke testuinguru batetik bestera (alegia, garai, herrialde edo kultura batetik bestera). Esaterako, Hofstätter-ek 1957'an egindako ikerketa batean (ikus Peplau eta Perman, 1982) iparramerikarrei eta alemaniarrei galdetu zitzaizkien ea bakar batean zer-nolako BESa eragiten zien. Emaizten araber, bi herrialde horietako biztanleek modu ezberdin batean bizitzen dute bakardadea (ikus 4. irudia).*



4. irudia. Bakardadeak iparramerikarrei eta alemaniarrei eragindako sentimenduak.

- *Sentimendu-arauak.* Kulturaren, erlijioaren, maila sozialaren, sexuaren edo momentu historikoaren arabera aldatzen diren sentimendu-arauak daude.

Baina zer dira sentimendu-arauak? Russell soziologoak proposatu zuen ingelesez *feeling rules* terminoa eta senti daitekeena edo ez daitekeena mugatzen duten arauak lirarteke. Arau horien arabera, sentimenduak egokiak/desegokiak izango lirarteke ikuspegi sozial edo kultural batetik. Adibidez, gure kulturaren desegokia da hileta-elizkizun batean alai sentitzea edo jaiotza batean haserre.

- *Espresio-arauak.* Sentitzeko arauak barmatzen ditugun bezala, emozioak espresatzeko arauak ere ikasi ohi ditugu. Horrela, espresio-arauak filogenetikoki ikasitakoaren gainean berrikasitako arauak lirarteke eta herrialde/kultura/gizarte batetik bestera aldatu egiten dira. Espresio-arauak nork, noiz eta nola erakuts dezakeen emozio bat definitzen dute. Adibidez, emakumeek (batez beste) ez dute gorrotoa gizonetako moduan azaltzen, eta opari baten aurreko desengainua errazago disimulatzen dute. Arau hauek lehen haurtzarora (eta ondoren) ikasten dira, eta jada aipatu diren aldagai soziodemografikoan (sexua, adina, erlijioa, maila sozioekonomikoa) eta gertakari historikoan eragina jasaten dute.

1.3.4.2. Aurpegiko atzeraelikaduraren hipotesia

Hipotesi hau teoria fisiologikoetan kokatzen da (James-en azalpenetatik eratorritzen baita) eta neodarwinisten planteamendurik eztabaidatuena izan da bizipen emozional subjektiboak (BES) azaldu ahal izateko.

Tomkins (1963) izan zen «aurpegiko atzeraelikaduraren hipotesia» proposatzen lehena. Ondoren, Izardek (1977, 1992) eta Ekmanek (1994) berrikusi eta aldatu zuten. Izarden arabera, aurpegiko espresioaren atzeraelikadura BESaren funtsezko eragilea da. Aldiz, nahiz eta aurpegiko espresioak BESaren intentsitate-mailan duen eraginaren inguruan ebidentzia asko egon, ezin esan, hipotesi hau guztiz babestua izan denik. Batetik, oinarriko emozioen aurpegiko espresioak unibertsalak diren heinean, horien BESa ere halakoa izango dela defendatzen duten adituak daude. Talde horretan sartuko lirarteke, aurpegiko muskuluen paralisi totala izan arren, BES normalak izaten dituztenak. Bestetik, aurpegiko espresioak manipula daitezkeen heinean, espresio horien BESa ere kontrola daitekeela batezartzen duenik badago.

Hurrengo puntuan, emozioen inguruan garatzen joan diren funtsezko eredu teorikoak berrikusiko dira.