**Izen abizenak:** Itsaso Garmendia, Amaiur Perez eta Oana Oros.

1. **Aldagai kognitiboak:**

**Hautematea** distortsionatua (interpretazio negatiboa) dagoela ikusten da Juanen kasuari dagokionez, ez baitu errealitatean gertatzen ari dena ikusten. Barne- zein kanpo-**egozpena** bananduko genituzke, kanpoaldekoan, Anari egozten zion erlazioan ematen ziren arazoen errua, berarekin baino, beste batzuekin nahiago zuela egon esanaz. Barnealdetik berriz, kontziente zen bere portaerez, hau da, ohartzen zen bere errua ere bazela, puntu batera arte behintzat. Beraz, gatazkaren arrazoia barne faktore finkoetan aurkitzen da, Juanek, bere buruari buruzko autoebaluazio negatiboa sortzen du eta konponbiderako jardueren aurrean ekiditea eta inhibizioa azaltzen ditu (kasu honetan gatazkaren ebazpena harremanaren bukatzea izanik).

**Gatazkaren balorazioari** dagokionez, hau da, ebazpenaren balorazioa negatiboa litzateke, galerak izango bailituzke. Beraz, konponbiderako jardueren aurrean ekiditeko portaerak azaltzea dakar.

**Pertsonaren kontrolari** dagokionez, Juanek, gatazka kontrolaezin gisa hautematen du.

**Denborari** dagokionez, gatazka konpontzeko denbora eta esfortzua erakusten dizkio neskalagunari: “lo podemos superar juntos”. Horrez gain, une oro berarekin egon nahi duela adierazten diolarik. Hala eta guztiz ere, errealitatean, ez du gatazka konpondu nahi, badakielako, hau konpontzeko bidea, Anarekin uztea litzatekeela. Hortaz, neskalagunari azaldurikoa eta errealitatea ez datoz bat.

**2. Emozioak:**

Jeloskortasun patologikoa: Juanek, Anarekin duen “maitasun”-harremana apurtzeko mehatxuak hautematen ditu edonon, hauek imajinaziozkoak izanik, ez baita honen inguruko ebidentziarik existitzen. Hau horrela, muturreko erreakzioak suertatzen dira, modu oldarkor batean jokatzea dakarrelarik.

Inbidia Gatazka Egoeretan: jeloskortasunarekin batzea egongo litzatekeen arren. Batik bat, Ana lagunekin giro onean egotean esaterako, Juanek egiten duen konparaketa soziala presente egongo litzateke, bere burua, besteen azpitik ikustea ekartzen duelako eta modu batera, injustizia egoera bat ikusten duelako. Bera, ez baita horren momentu onak bizitzen ari neskalagunarekin.

Haserrea: Anarekin izan dituen liskarren ondorioz (ohian, lagunen aurrean, filma ikustera ezin joatea)

Erruduntasuna: zerbait gaizki egin duenaren kontzientzia baitu.

Sumindura- Bortizkeria eta Gatazka: esan daiteke, munduaren ikuspegi negatiboa duela, beste pertsonak, arrisku, mehatxu edota etsai gisa ikusten baititu. Horrez gain, esango genuke, suminduraren kontrol ezak, bortizkeriara bideratzen dutela mutil hau. Festan ikusten zen moduan, jotzeko prest baitzegoen, atzean Ana harrapatu eta ezpainean ebakia egin zionean.

Beldurra: Ana galduko duelaren beldurra sentitzen du. Horrekin batera, festan (bakardadea) bakarrik sentitzen da eta egoeratik at ikusten du bere burua.

Tristura: harremana haustearen arriskua ikusten duelako eta ebazpenerako estrategiarik eza hautematen duelako.

**3. Komunikazioa:**

Komunikazioari erreparatuz, hau galarazten duten zenbait adierazpen izendatuko ditugu, Juanen aldetik zenbait ikusi ahal baitira: zenbait mehatxuak (agresiboa), kritikak, informazioaren zati bat gordetzea, gaiez aldatzea eta ukazioaren bitartez bestea lasaitzea ere erabiltzen dituelarik. Bestalde, momentu batean pasibo-agresibo agertzen da “haz lo que quieras” bezalako adierazpenak azalduz. Hauek, harreman osasuntsu bat izateko, ekidin beharreko alderdiak liratekeelarik.

**4. Botere asimetriak:**

Bikote-harreman hau, harreman hostil gisa ikusiko genuke, bi alderdiak mina eta kalte egiten baitiote elkarri, bakarrik lortuko luketena bana gutxiago lortzea dakarrelarik. Horrez gain, desorekatutako (ez baketsua) erlazioa da, Juanek baitu boterea bikote-harreman honetan.