

Ba al dute erru sentimenduak, lotsak eta harrotasunak funtzio positiborik?

Do guilt, shame and pride have any positive function?

AITZIBER PASCUAL*, SUSANA CONEJERO, JON ZABALA, JARA MENDIA, ITZIAR ETXEBARRIA&

Oinarritzko Prozesu Psikologikoak eta euren Garapena Saila. Psikologia Fakultatea (UPV/EHU)

LABURPENA. Erru sentimendua, lotsa eta harrotasuna «emozio auto-kontzientetzat» edo «auto-ebaluaziozkotzat» sailkatu ohi dira, norberaren edo Niaren ebaluazio baten ondorioz sortzen baitira. Auto-ebaluaziozko emozio horiek batzuetan gatazkatsuak izan daitezkeen arren, eta pertsonarentzat ondorio desatseginak izan ditzaketen arren, funtsezko funtzioak ere betetzen dituzte (bai pertsona arteko eremuan, baita eremu moralean ere). Bestalde, Niak jokabidearen kontrolerako dituen ezinbesteko gidak dira: jokabideak bide onetik doazen ala ez adierazten diote Niari. Jokabideak egokiak direnean, pertsonak norabide berean jarrai dezake (harrotasunaren kasua), eta, desegokiak direnean, norabide-aldaketa eskatzen diote (erru sentimenduaren eta lotsaren kasua).

GAKO-HITZAK: emozio auto-kontzienteak; erru sentimendua; lotsa; harrotasuna.

ABSTRACT. *Guilt, shame and pride are usually classed as «self-conscious emotions» or «self-assessments», since they are the result of an evaluation carried out by the self. Although these self-assessment emotions can sometimes be conflictive and may generate unpleasant consequences for the person who experiences them, they nevertheless perform a fundamental function in both the interpersonal and moral fields. Furthermore, they also serve as a vital guide for the self in terms of controlling behaviour, indicating whether or not a certain conduct is or is not appropriate or acceptable. When behaviour is appropriate, they indicate to the person that they should continue conducting themselves in that way (pride), and when it is inappropriate, they prompt them to behave differently (guilt and shame).*

KEYWORDS: *self-conscious emotions; guilt; shame; pride.*

& Lan hau Eusko Jaurlaritzaren laguntzari esker egin da: IT-1187-19.

* **Harremanetan jartzeko / Corresponding author:** Aitziber Pascual. Psikologia Fakultatea. Oinarritzko Prozesu Psikologikoak eta euren Garapena Saila. UPV/EHU – aitziber.pascual@ehu.eus – <https://orcid.org/0000-0003-1908-3080>

Nola aipatu / How to cite: Pascual, Aitziber; Conejero, Susana; Zabala, Jon; Mendia, Jara; Etxebarria, Itziar (2019). «Ba al dute erru sentimenduak, lotsak eta harrotasunak funtzio positiborik?», *Gogoa*, 20, 3-12. (<https://doi.org/10.1387/gogoa.21192>).

Jasoa: 2019-VII-12. Onartua: 2019-IX-20. Aurrena online argitaratua: 2019-X-28.

ISSN 1577-9424 - eISSN 2444-3573 / © 2019 UPV/EHU



Lan hau *Creative Commons* Aitortu 4.0 Nazioartekoaren lizentziapean dago

1. Emozio auto-kontzientek edo «auto-ebaluaziozko» emozioak

Oinarrizko emozioek (amorrua, beldurra, poza...) ezinbesteko funtzioak betetzen dituzte gure eta beste animalia askoren bizitzetan. Erru sentimenduari, lotsari edota harrotasunari buruz, ordea, gauza bera esan al dezakegu? Betetzen al dute funtzio positiborik? Lan honetan galdera horiei erantzuna ematen saiatuko gara. Ikusiko dugun moduan, erantzuna emozioaren arabera aldatzen den arren, hirurek zenbait ezaugarri orokor partekatzen dituzte.

Erru sentimendua, lotsa eta harrotasuna «emozio auto-kontzientetzat» (*self-conscious emotion*) edo «auto-ebaluaziozkatzat» sailkatu ohi dira, norberaren edo Niaren ebaluazio baten ondorioz sortzen baitira. Auto-ebaluazio horrek ez du derrigorrean kontzientea izan beharrik, eta, noski, eragin nabarmena izaten dute harengan inguruko pertsonen eta, oro har, gizartearen irizpide, balio eta arauak.

Erru, lotsa eta harrotasun sentimendu eta emozioak batzuetan gatazkatsuak izan daitezkeen arren, hirurek funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte. Horien eginkizuna iparrorratz batenarekin aldera dezakegu. Izan ere, emozio auto-kontzientek modu eraginkorrean adierazten digute gure jokabideak bide onetik doazen ala ez. Jokabide horiek egokiak direnean, norabide berean jarrai dezakegu, eta, desegokiak direnean, norabide-aldaketa eskatzen digute.

2. Niak akats bat egin duela hautematean: erru sentimendua eta lotsa

2.1. Erru sentimendua

Erru sentimendua, norberak egindako akats batez ohartzean sortzen da, eta, beste inor lekuko izatearen beharrik ez duen arren, akats horrek konnotazio moral bat dauka. Konnotazio hori etor daiteke jasotako hezkuntza edo doktrina moraletatik, norberaren judizio moraletatik edo norberaren enpatia gaitasunetik, hau da, besteei min egitea gaizki dagoela sentiarazten duen enpatiatik. Zenbait ikerketatan (Baumeister *et al.*, 1994; Baumeister *et al.*, 1995; Etxebarria eta Apodaca 2008; Etxebarria *et al.*, 2002; Jones *et al.*, 1995) aurkitu denaren arabera, erru sentimenduaren esperientzia gehienak beste pertsonen —batez ere, gertukoei—, zuzenean edo zeharka, mina emategatik sortzen dira, eta ez hainbeste orientazio moral edo erlijioso batek egindakoa «akats moralizat» hartzeagatik.

Orokorrean, erru sentimenduak ez dira batere atseginak. Bere jokaera okerraz jabetzen den pertsonak denboran atzera egin nahiko luke eginda-

koa desegiteko, baina ezintasun honen aurrean gaizki sentitzen da. Erru sentimendua sorrarazten duena eta haren bizipen subjektiboa kontuan hartuta, oso ezberdinak diren bi erru sentimendu mota bereiz ditzakegu.

Alde batetik, erru sentimendu «freudiarra» izenda daitekeena daukagu, Freudek (1923/1973, 1930/1973) egindako erru sentimenduaren analisisan oinarritutakoa. Erru sentimendu mota hau haurtzaroan irmoki barneratutako balioak urratzearen ondorioz sortzen da eta edozein momentutan azal daiteke, nahiz eta gaur egun jokaera edo gai urratzaile horiek (adibidez, haurtzaroan irmoki erreprimitutako jokaera sexual jakin batzuk) ez diren txartzat hartzen. Erru sentimendu horrek, atsekabeaz eta tristeziak gain, antsietate maila altuak eta norbere buruaren kontrako jokaera erasokor indartsu bat ere eragiten du, sarritan kanporantz azaleratzen dena. Esperientzia desatsegina da eta horretatik edonola ihes egiten saiatzen da pertsona, batzuetan batere positiboa ez den erreakzio defentsiboa agertzeraino (adibidez, akatsa besteengana «proiektatuz» eta erasoa haiengana bideratuz).

Bestalde, Freudek (1923/1973, 1930/1973) erru sentimendu helduago eta arrazionalago bat ere hartu zuen kontuan. Norberak modu kontziente eta arrazionalan defendatzen dituen balioen urraketak eragiten du sentimendu hura, baina, gutxitan gertatzen den fenomenotzat zeukanez, bere analisisetan gutxi landu zuen.

Bestalde, aurreratu dugun moduan, oso ezberdina den beste erru sentimendu mota bat bereizten da, «pertsona arteko» erru sentimendua edo erru sentimendu «enpatikoa» deritzona; horren garrantzia Martin Hoffmanek nabarmendu du bereziki (Hoffman 1982, 1998). Erru sentimendu hori, norbait beste pertsona baten (edo batzuen) minaren eragile sentitzen denean sortzen da. Aurreko erru sentimendu motak bezala, honek ere egindako akatsagatik atsekabea eta tristezia sorrarazten ditu, baina izaera enpatikoagoa eta proaktiboagoa dauka.

Etxebarria eta Apodacak (2008) egindako ikerketan, adin ezberdinetako pertsonen erru sentimenduari buruzko esperientziez egindako kontaketaetan, erraz bereizi zituzten bi erru sentimendu mota horiek (nahiz eta erru sentimendu «freudiarrak» pertsona helduagoengan gehiago agertu). Beraz, oso konplexua den emozio baten bi forma ezberdin, prototipikoak, direla esan dezakegu.

Aipatu den moduan, Freudek (1923/1973, 1930/1973) lehenengo erru sentimendu motan jarri zuen batez ere arreta, eta, beharbada, hori da emozio honen ezaugarri negatiboak (batez ere gizabanakoarentzat, ez hainbeste gizartearentzat) nabarmendu izanaren zergatia. Oro har, hark egindako planteamenduak babesten ditu ondorengo ikerkuntzak. Freuden (1923/1973, 1930/1973) ustez, erru sentimenduek beraiei lotuta dauden jokaeren, eta, beraz, pentsamenduaren, eta, oro har, nortasunaren faktore inhibitzaile gisa

funtzionatzen dute. Erru sentimenduaren efektu inhibitzaile hori aski frogatuta dago, jokaerari dagokionez behintzat. Bestalde, erru sentimenduak nor bere burua zigortzera darama askotan, eta, biktimen eskariei ez ezik, beste edozein pertsonaren eskariei ere erantzuna emateko joera handitzen du (Etxebarria 2008). Era honetan, pertsona batengan erru sentimenduak sorraztea oso teknika eraginkorra da hark normalean onartuko ez lituzkeen eskariei men egin diezaien, adibidez.

Erru sentimenduak jokaerarekiko daukan efektu inhibitzaileak, ordea, ez du zertan negatiboa izan. Jokaera motaren arabera, izaera positiboa edo negatiboa izan dezake. Hau da, orain baztertuta dauden, baina haurtzaroan barneratu ziren, balio moralen urraketak sorrarazten duen erru sentimenduak autonomia eta askatasun pertsonala eragozten ditu. Aldiz, modu konziente eta arrazional batean defendatutako balioen urraketarekin zerikusia duenean, erru sentimenduak balioen eta jokaera moralaren arteko koherentzia sustatzen du. Hortaz, arestian aipatu den moduan, efektu inhibitzaile horrek funtzio positiboa ere izan dezake.

Edozein kasutan, aipatutakoez gain, erru sentimenduak baditu beste eragin positibo batzuk ere, enpatikoagoa eta arrazionalagoa den erru sentimendurekin (eta ez hainbeste erru sentimendu «freudiarrarekin») erlazionatua goak daudenak. Errudun sentitzen diren pertsonak barkamena eskatzeko eta egindakoa erremediatzeko motibazioa dute, baina ez bakarrik beren biktimekin. Esperimentalki frogatu da erru sentimenduak edozein pertsonarengatik zerbait ona egiteko desira eragiten duela, biktima izan ala ez, jokabide prosoziala, orokorrean, ahalbidetuz (Etxebarria 2008). Azkenik, erru sentimenduak norbere jokaeraren berrikuspen kritikoa bultzatzen du, eta, askotan, etorkizuneko jokaerak birplantearazten ditu (muturreko kasuetan pertsonak bere bizitzeko modua ere birplantea dezake).

Hortaz, erru sentimenduak, arriskurik baldin badu ere, funtzio oso garrantzitsuak betetzen ditu; batez ere, erru sentimendu «enpatiko» eta arrazionalagoak. Maila pertsonalean, desiratzen ditugun arren gaizki dauden jokabideak inhibitzera garamatza. Era berean, atsegin ez izan arren, egin behar dugula pentsatzen dugun hori egitera bultzatzen gaitu; era honetan, gure balioekin kontsekuenteak izaten laguntzen digu. Kasu batzuetan, gure balioekin kontsekuenteak izaten laguntzen digu. Pertsona arteko harremanetan, aurreikusitako erru sentimenduak besteei min egin diezaieketen jokabideak saihestera eramaten du pertsona. Eta, mina eginda dagoenean, harremanak lehengora itzultzea errazten du, egindako akatsa aitortuz, barkamena eskatuz eta erreparazioa bilatuz. Beraz, erru sentimenduak paper oso garrantzitsua betetzen du harreman sozialei eusterakoan.

2.2. Lotsa eta «embarrassment»

Lotsa, besteek norberaren jokabide negatibo konkretu bat edo Niaren ezaugarri negatibo konkretu bat ikusi dutela hautematean sortzen da. Lotsa sorraraz dezakeen akats batek konnotazio morala izan dezake (adibidez, gezur bat edo traizio bat azaleratzen denean), nahiz eta gehienetan ez den horrela izaten. Lotsak zerikusi handiagoa dauka gaitasunik ezarekin, gutxiagotasunarekin edo ahuleziarekin.

Gure testuinguruan egindako ikerketa baten arabera (Pascual *et al.*, 2006), euskarazko «lotsa» zein gaztelaniazko «*vergüenza*» era askotako esperientzia emozionalak izendatzeko erabiltzen dira. Esperientzia horiek honako egoera hauetan sortzen dira: 1) esposizio publikoa dago eta akats txiki bat egin edo egingo dugula pentsatzen dugu; 2) esposizio publikoa dago eta izaera moralik ez duen akats larriago bat egiten dugu; eta 3) esposizio publikoa dago eta izaera morala duen akats bat egiten dugu (azken kasu honetan «lotsa moralaz» hitz egiten dute autoreek). Esperientzia emozional horiek elkarren artean ezberdinak diren arren, ikus daitekeen moduan, partekatzen dute ezaugarri bat: esposizio publikoa, besteen begiradapean gaudelako sentazioa; hori da, hain zuzen ere, lotsaren funtsezko ezaugarria.

Euskaraz zein gaztelaniaz darabiltzagun «lotsa» eta «*vergüenza*» hitzek, hurrenez hurren, biltzen dutena islatzeko, anglo-saxoiek bi kontzeptu beireizten dituzte: *shame* eta *embarrassment*. *Embarrassment* kontzeptuak goian aipatutako lehenengo esperientzia emozionala biltzen du (esposizio publikoa dago eta akats txiki bat egin edo egingo dugula pentsatzen dugu); *shame* kontzeptuak, bigarrena (esposizio publikoa dago eta izaera morala ez duen akats larriago bat egiten dugu) eta hirugarrena (esposizio publikoa dago eta izaera morala duen akats bat egiten dugu). Lehenengoa, *embarrassment*, euskarazko «larritasun» edo «deserosotasun» hitzekin, edo gaztelaniazko «*apuro*», «*embarazo*» edo «*corte*» hitzekin erlazionatzen da. Hala ere, gehienetan, «Hau lotsa!» adierazpena erabiltzen da barregarriak izan ohi diren hanka-sartze horiek aditzera emateko.

Keltner eta Buswellek (1998) *shame* eta *embarrassment* kontzeptuek bi emozio ezberdin adierazten dituztela defendatzen dute. Dena dela, eta eztabaida agortua egon ez arren, *embarrassment*-ek funtzio sozial garrantzitsua betetzen duela pentsatzen da. Izan ere, besteak egoera baten aurrean lasaitzeko balio du emozio honek: emozio honen ez-ahozko jokabideek (irri urduria, begirada desbideratzea, aurpegia gorritzea, eta abar, lotsaren kasuan ere agertu ohi direnak) adieraziko lukete besteen arau sozial berberak partekatzen direla, nahiz eta momentu horretan arau horiek pixka bat urratuak izan diren, lekuz kanpoko jokaeren edo jokaera baldarren ondorioz.

Aldiz, *shame* emozioaren kasuan, hau da, pertsona batek besteen begiradapean akats larriago bat egin duenean, emozio-esperientzia bereziki

desatsegina izaten da. Izan ere, besteen begirada modu zorrotzago edo kritikoa goan hautematen da. Kanpoko begirada honek, hau da, jendaurrean egina izateak, sustatzen du emozio horren ekintzarako joera: erru sentimenduak akatsa aitortzeko, barkamena eskatzeko, akatsa konpontzeko eta etorkizunean beste modu batean jokatzeko nahia sorrarazten du; lotsak, berriz, egoeratik ihes egiteko, desagertzeko, desira («lurrak irents nazala»). Lotsa sentitzen duen pertsonak besteen begiradatik desagertu nahi du, premia handiarekin gainera (fisikoki, burua jaitsi eta bere baitan kiribildu egiten da). Hau kontuan hartuta, lotsa erru sentimendua baino emozio negatiboagozat jotzen da, bai pertsona arteko eremuan, baita eremu moralean ere.

Dena den, erru sentimenduak bezala, lotsa sentimenduak ere izan daitezke besteenganako ekintza moralen iturburu. Pentsa dezagun muturreko egoerak bizi izan dituzten pertsonen kontaketa, non kausa batzuekiko konpromisoak kostu altuak ekar diezazkieketen. Adibidez, Alemania nazian jazartzen zirenei laguntzea. Pertsona horietako askok, laguntza zergatik eskaini zuten galdetzean, hori egitera derrigortuak zeudela erantzun izan dute, bestela etorkizunean beren buruarekiko lotsa sentituko zuketelako (Etxebarria 2008).

Zentzu honetan, atal honen hasieran aipaturiko ikerketan (Pascual *et al.*, 2006), «lotsa moralak» erru sentimenduarekin ezaugarri batzuk komunean dituela frogatu zen: emozio hau («lotsa moralak») sorrarazten duen ekintza moralki gaitzesgarria eta kontrolagarria da (ez baita gaitasun gabezia soilak edo akats kontrolaezin bat), eta, gainera, pertsonak egindakoa konpondu nahi izaten du. Hau da, ekintza batekiko benetako lotsa morala sentitzen duenak, egindakoa konpontzeko nahia sentitzen du.

Autore gehienek (Barrett 1995; Nathanson 1987) ustez, lotsa sentimenduek, orokorrean, funtzio garrantzitsu bat betetzen dute: gure jokaera autoerregulatzea. Izan ere, besteen gaitzespena publikoki jasotzea ekiditeko egiten bada ere, era guztietako jokaera desagokiak saihesten laguntzen dute. Beraz, lotsa funtzionala eta adaptatiboa da (gizabanakoarentzat eta, noski, gizartearentzat). Dena dela, sentimendu hau gehiegizkoa denean, pertsona guztiz geldiaraz dezake. Era berean, sentimendu honen erregulazio okerrak besteenganako jokaera erasokorrak izatera bultzatzen dezake, edota besteak umiliatzen, norbere lotsa gainditu ahal izateko. Kasu horietan, jakina, arazo baten aurrean egongo ginateke.

3. Niak arrakasta hautematean: harrotasuna eta *hubris*

Harrotasunak norbere ezaugarri positiboetan jartzen du arreta: edozein motatako lorpenetan (profesionaletan, kirolarekin erlazioatutakoetan...) eta dohain natural edo herentziaz jasotakoetan (edertasunean, adimenean,

estatus sozialean...). Lotsan bezala, harrotasunean ere besteen begiradak paper garrantzitsua betetzen du. Duela gutxi egindako ikerketa batean (Conejero *et al.*, 2019), espero zuten bezala, ekintza positiboan goraipamenak harrotasuna handitzen duela ikusi zen. Baina zerbait harrigarriagoa ere aurkitu zuten: ekintza positiboan kritikak harrotasuna guztiz desagerrarazten du!

Autore gehienek (Lewis 2000; Tangney 1999; Tracy eta Robins 2007a, 2007b) bi harrotasun mota bereizten dituzte: *benetako* harrotasuna (edo *beta*) eta harrotasun *hubristikoa* (edo *alpha*). Lehenengoa, arreta lorpen eta ezaugarri positibo zehatz batean jartzen denean sortzen da («*Hau* ondo egin nuen»). Bigarrena, berriz, Niari buruzko ebaluazio positibo orokor baten ondorioz sortzen da («Zein handia *naizen!*»). Azken hori, harrotasun hubristikoa, normalean ez da pertsonen oso gustukoa izaten, eta gatazka-iturri izan ohi da. Inork ez du atsegin «harroputza» edo «nartzisista» den norbaitekin egotea eta, egoerak horretara bultzatzen badu, arazoak erraz asko sor daiteske.

Zentzu berean, sarritan, lehenengo harrotasun motari erreferentzia egiteko *harrotasun* hitza erabiltzen da, eta, *hubris*, bigarrenari erreferentzia egiteko. Euskaraz, *hubris* esperientziari erreferentzia egiteko *harrokeria* eta *harropuzkeria* hitzak erabili ohi dira. Dena den, hurrengo lerroetan, lehenengo motako harrotasun esperientzietan jarriko dugu arreta.

Benetako harrotasunean oinarrituriko esperientzietan, arreta gauza positiboetan jartzeak norberaren gaitasunen inguruko kontzientzia, autoestimua eta norbere buruarengan konfiantza handitzen ditu. Beraz, emozio honen bizipena oso atsegina izan ohi da. Pertsonak, bere buruarekin pozik, alai, sentitzeaz gain, sentimendu hori lau haizetara zabaldu nahi du (harrotasunak gorputzaren jarrera irekietara eta erlaxatuetara eramaten du; hain zuzen ere, lotsan gertatzen denaren kontrakoa). Dena den, pertsonak beti ez du harrotasuna era ireki batean adierazten (*benetako* harrotasunaren kasuan ere ez); batez ere, zenbait kulturatan. Adibidez, ikusi da espainiarra eta japoniarren gisako kulturetan (Nia interdependentea duten kulturetan) harrotasunaren adierazpenak okerrago onartzen direla Ipar Amerikako edo Holandako kulturetan baino (Nia independenteago duten kulturak) (Etxebarria 2008). Lehenengoek, harrotasunaren adierazpena publikoki murrizteko edo inhibitzeko *adierazpen-arauak* dituzte, momentu eta testuinguru konkretu batzuetan izan ezik (kiroletan, bereziki, non harrotasunaren muturreko adierazpenak onartzen diren).

Edonola ere, bizipen intimoei dagokienez, harrotasunaren esperientzia oso atsegina da eta, beraz, pertsona esperientzia hori errepikatzen saiatuko da. Nola egin dezake? Emozioa sorrarazten duen ekintza-lerroa jarraituz. Harrotasunak, hortaz, positibotzat hartzen diren jokabideak indartzeko joera sustatzen du. Harrotasunak, lorpen edo ezaugarri konkretu bat norbere bu-

ruari egoztearen ondorioz, seguru, gaitu eta indartsu sentiarazten du pertsona. Eta horrek, aldi berean, maila kognitiboko lorpen handiagoetara bideratzen du pertsona.

Emozio honek, beraz, funtzio garrantzitsua betetzen du, bai autoestimua elikatzean, bai pertsonak planteatzen dituen motibazioei dagokienez.

Nahiz eta askotan horri ez erreparatu, harrotasunak ere, erru sentimenduak eta lotsak bezalaxe, inplikazio garrantzitsuak ditu eremu moralean. Lotsa eta erru sentimenduek pertsona zenbait balio urratzeko joeratik aldentzen duten moduan, harrotasunak moralki positiboak diren eta norbere balio moralekin bat datozen jokabideen errefortzu gisa jokatzen du. Kontuan hartu behar da, gainera, horrelako errefortzurik gabe, jokabide hauek askoz ere zailagoak izango lirakekeela eta, zentzu honetan, maiztasun gutxiagoz izango lirakekeela.

Harrotasunaren funtzioen inguruko analisi honetan, ez genuke ahaztu behar, sarritan, harrotasun eta harrokeria kontzientearen atzean, lotsa eta segurtasunik eza inkontzienteak daudela. Kasu hauetan (Psikoanalisiaren ikuspuntutik), harrotasuna lotsaren aurkako «formazio-erreaktibo» baten emaitza izango litzateke. Zentzu honetan, esan daiteke harrotasunak, maiz, mingarriegiak diren lotsa sentimenduak itotzeko funtzioa betetzen duela. Dena dela, beste batzuetan, *LGBT Harrotasunaren eguna* edo Estatu Batuetako 60ko hamarkadako *Black is beautiful* mugimenduetan, adibidez, harrotasunaren bandera kontzienteki altxatzen da, mendeetan zehar zenbait talde sozialek jasan duten diskriminazioaren kontra. Kasu horietan, harrotasunak funtsezko funtzioa betetzen du talde horien eskubideak lortze bidean.

Lan honen hasieran aipatu dugun bezala, erru sentimendua, lotsa eta harrotasuna emozio auto-kontzienteek funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte: iparrorraz gisara funtzionatzen dute, gure jokabideak bide onetik doazen ala ez adierazten digute. Zentzu honetan, gure jokabideak ez du kanpoko kontrolaren hainbesteko beharrik. Haidtek (2003) esaten duen bezala, gizakiak (edo aurreko hominidoak) transgresio sozialen aurrean haserrearekin, mespretxuarekin eta nazkarekin erreakzionatzen hasi zirenean, emozio auto-kontzienteak jokabidea kontrolatzeko mekanismo adaptatibo bilakatu ziren. Hori horrela, emozio auto-kontzienteak adieraztean, besteen erantzun negatiboak saihesten ziren. Pertsonak taldeen parte sentitzeko behar handia dute, eta badirudi emozio auto-kontzienteak bizitza sozial konplexuan ondo moldatzen laguntzeko diseinatuak daudela, besteengan haserre, mespretxua edo nazka eragin gabe.

Erreferentziak

- BARRETT, Karen. 1995. «A functionalist approach to shame and guilt». In J. P. Tangney eta K. W. Fischer (arg.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford Press, 25-63.
- BAUMEISTER, Roy, Harry REIS eta Philippe DELESPAUL. 1995. «Subjective and experiential correlates of guilt in daily life». *Personality and Social Psychology Bulletin* 21 (12): 1256-68. <https://doi.org/10.1177/01461672952112002>
- BAUMEISTER, Roy, Arlene STILLWELL eta Todd HEATHERTON. 1994. «Guilt: An interpersonal approach». *Psychological Bulletin* 115 (2): 243-67. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.115.2.243>
- CONEJERO, Susana, Pedro APODACA, Aitziber PASCUAL, Itziar ETXEBARRIA eta Maria José ORTIZ. 2019. «The influence of praise and criticism on moral pride and guilt». *Revista de Psicología Social*.
- ETXEBARRIA, Itziar. 2008. «Emociones sociales». In P. Palmero eta F. Martínez Sánchez (arg.), *Motivación y emoción*. Madril: McGraw-Hill, 275-314.
- ETXEBARRIA, Itziar eta Pedro APODACA. 2008. «Both Freud and Hoffman are right: Anxious-aggressive and empathic dimensions of guilt». *Spanish Journal of Psychology* 11 (1): 159-71. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004200>
- ETXEBARRIA, Itziar, Xabier ISASI eta Judith PÉREZ. 2002. «The interpersonal nature of guilt-producing events. Age and gender differences». *Psicothema* 14 (4): 783-87.
- FREUD, Sigmund. 1973. «El Yo y el Ello». In S. Freud, *Obras Completas*. Madril: Biblioteca Nueva, 2701-28. (Jatorrizko argitalpena, 1923).
- FREUD, Sigmund. 1973. «El malestar en la cultura». In S. Freud, *Obras Completas*. Madril: Biblioteca Nueva, 3017-67. (Jatorrizko argitalpena, 1930).
- HAIDT, Jonathan. 2003. «The moral emotions». In R. J. Davidson, K. R. Scherer eta H. H. Goldsmith (arg.), *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press, 852-70.
- HOFFMAN, Martin. 1982. «Development of prosocial motivation: Empathy and guilt». In N. Eisenberg-Berg (arg.), *The development of prosocial behavior*. New York: Academic Press, 281-313.
- HOFFMAN, Martin. 1998. «Varieties of empathy-based guilt». In J. Bybee (arg.), *Guilt and children*. San Diego, CA: Academic Press, 91-112.
- JONES, Warren, Karen KUGLER eta Patricia ADAMS. 1995. «You always hurt the one you love: Guilt and transgressions against relationship partners». In J. P. Tangney eta K. W. Fischer (arg.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford Press, 301-21.
- KELTNER, Dacher eta Brenda BUSWELL. 1998. «Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions». *Psychological Bulletin* 122 (3): 250-70. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250>
- LEWIS, Michael. 2000. «Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt». In M. Lewis eta J. M. Haviland-Jones (arg.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, 623-36.
- NATHANSON, Donald. 1987. *The many faces of shame*. New York: The Guilford Press.
- PASCUAL, Aitziber, Susana CONEJERO eta Itziar ETXEBARRIA. 2006. «Erru sentimenduaren eta lotsaren arteko diferentziak berdinak al dira euskaraz eta gaztelaniaz?». *Gogoa* 6 (2): 185-98.

- TANGNEY, June. 1999. «The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride». In T. Dalgleish eta M. Power (arg.), *Handbook of cognition and emotion*. West Sussex, UK: Wiley, 541-68.
- TRACY, Jessica eta Richard ROBINS. 2007a. «Emerging insights into the nature and function of pride». *Current Directions in Psychological Science* 16 (3): 147-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00493.x>
- TRACY, Jessica eta Richard ROBINS. 2007b. «The psychological structure of pride: A tale of two facets». *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (3): 506-25. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>