



Leire LAREKI SANCHEZ eta Eneko MENDILUZE PLAZA
Psikopedagogo eta psikologoa

Emozioen adierazpena gorputzean

Emozioak egoera ezberdinen aurrean gure gorputzean ematen diren erantzun soziopsikobiologikoak dira eta gure egunerokotasunean erabateko garrantzia dute. Beraien adierazpena ez da buruan soilik ematen, esate baterako, eztarria estutu daiteke, bihotzaren taupadak areagotu, edota bularraren airea hartzeko gaitasuna txikitu. Maiztasunez ez diogu gure gorputzari arretarik eskaintzen, eta honetarako aukera da orrialde hau.

Beraz, ariketa gisa, koloreekin adierazi behar izango bazenu hipo-aktibazioa, hau da, gorputzaren egoera neutraletik beherako aktibazioa, urdinez, eta hiper-aktibazioa, gorputzaren egoera neutraletik gorako aktibazioa, horiz, non adieraziko zenituzke zure emozioak zure gorputzean?

Hitzaren bitartez zentzua eraikitzen dugu. Emozioak izendatzearen bitartez gure barne munduaren ulermen sakonagoa eskuratu dezakegu, egunerokotasuneko erronkei erantzun egokiagoak edota osasuntsuagoak emanez. Emozioak bi talde nagusitan banatu ohi dira: batetik, oinarrizkoak; poztasuna, tristura, haserrea, beldurra, sorpresa eta nazka, eta bestetik, bigarren mailakoak; besteak beste, lotsa, harrotasuna, inbidia, jelskortasuna edo erruduntasuna. Era honetan, emozioen gorpilak oso ulerterraza bilakatzen du emozioen sailkapena, erdigunean oinarrizko emozioak kokatuz eta gorpilaren azalean, oinarrizko emozioetatik abiatuta, bigarren mailakoak.

Behin ona iritsita, galdera labur bat. Zer moduz esnatu zara gaur? Ezin da ez ongi, ez gaizki, ez erdipurdi adierazi. Erantzuna zertxobait sakonagoa izatea gomendatzen da.

Emozioak sentitu, onartu eta kudeatu. Hitza garrantzi handikoa da prozesu honetan. Gure emozioen adierazpenak gure kontzientzian sakontzea ahalbidetzen du eta hitza bitarteko oso egokia izan ohi da emozioen intentsitatea orekatzeko eta, osasuntsua ez bada, kontrolatzeko. Egia da hitza ez dela bitarteko bakarra kudeaketarako. Badira arnasketa eta gorputz ariketa oso egokiak ere, baina hemen, hitzaren bitarteko kudeaketari arreta laburra eskainiko diogu, euskararen bitarteko izendatzeari, hain zuzen.

Azken finean, emozioak ez dira jaio-tzetikoak soilik. Bizi esperientziek eta kulturek ere modelatzen dituzte, hau da, gizartearen baloreek emozioen adierazpenean eragin zuzena dute eta gure sinismenak eragina dute gure emozioetan. Honelako alde anitzeko ekuazioa eraiki izan ohi da: sentsazioa-emozioa-sinesmena-ekintza.

Beraz, nola izendatzen ditugu euskaraz emozioak eta non kokatzen dira gure gorputzean? Horretarako, L. Nummenmaa ikertzaile finlandiarren ikerketa sentsaziotopografikoa oinarri (2014), hiper eta hipo-aktibazioa

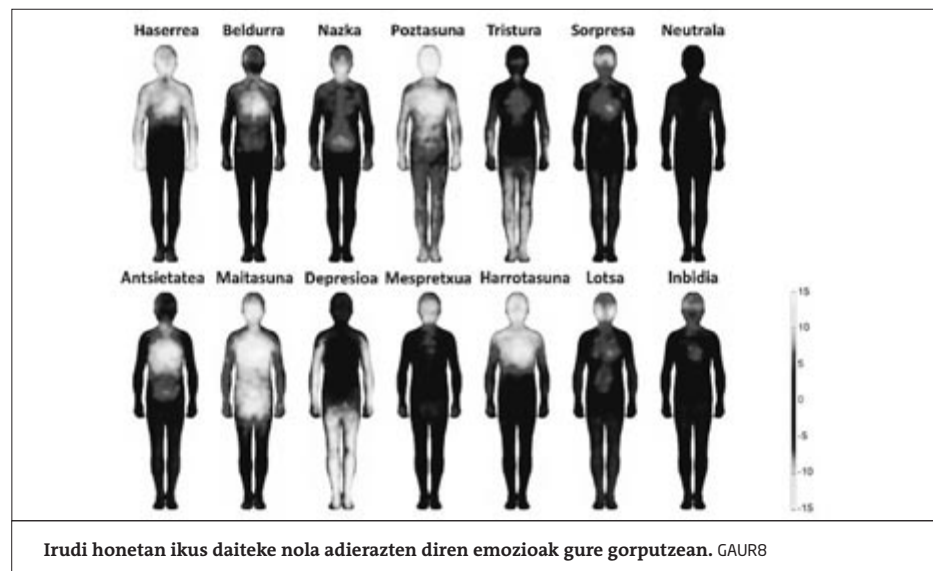


kontuan hartuta, beheko irudian ikus daiteke nola adierazten diren emozioak gure gorputzean (ikerketak laginaren batezbestekoa adierazten du, noski). Goialdean oinarrizko emozioak daude kokatuta, eta azpialdean, bigarren mailako batzuk.

Gure barne ongizaterako, emozioekin epaiketarik gabeko konexioa, gure adimenean lekua egitea eta beraien esanahia aztertzea bitarteko ederrak dira. Emozioen onarpenak esan nahi du ez daudela emozio onak eta txarrak, guztiek baitute bere funtzioa eta guri buruzko informazio oso balio-tsua eman ahal baitigute.

Alde batetik, eta amaiera gisa, gure gorputzaren atal sozio, psiko eta biologikoak erabat konektatuta daudela ondorioztatu daiteke, eta bestetik, hizkuntzaren bitartez oreka lortu dezakegula. Gure gorputzari ematen diogun narrazioaren bitartez, gure barne orekan sakondu dezakegu, eta gure emozioen behaketa kuriosoari dei egin nahi diogu hemendik.

Sakon arnastu, eta kuriositatearekin; beraz, bidaia on. •



Irudi honetan ikus daiteke nola adierazten diren emozioak gure gorputzean. GAUR8