

## The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us

JAMES W. PENNEBAKER

Broadway: Bloomsbury Press, 2011, 353 or.

DOI: 10.1387/gogoa.17916

### Sarrera

*The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us* izeneko liburua 2011n argitaratu zen lehen aldiz. Liburuaren egilea, James W. Pennebaker, Austingo Texas Unibertsitateko Psikologia Saileko irakasle katedraduna da. Liburuak honako osagai hauek ditu: edukien taula, sarrera, hamar atal, eranskin bat, ohar garrantzitsu batzuk, erreferentzia bibliografikoak eta aurkibidea.

Liburuaren aztergai nagusia era bateko eta besteko pertsonen erabiltzen duten hizkuntza mota bada ere, egilearen helburu nagusia ez da hizkuntzalaritzaren arlokoa, pertsonen hizkerak haien egoera eta izaera psikologikoz zer dioen aztertzea baizik. Pennebakerrek berak psikologiaren eremuan kokatzen du liburua. Psikologiako eta gizarte zientzietako gai nagusi batzuen inguruan antolatua dago liburua: nortasuna, generoa, iruzurra, lidergoa, amodioa, historia, politika eta taldeak. Beraz, hizkuntzaren azterketan oinarritzen bada ere, psikologiako lana da nagusiki, ez hizkuntzalaritzakoa. Hizkuntzalarien ikergaia hizkuntza bera baldin bada ere, Pennebakerrentzat bereizgarri psikologikoak aztertzeko bitartekoa da hizkuntzaren azterketa. Pertsonen erabiltzen dituzten hitzak haien hatz-aztarnen modukoak dira: hitz horien bidez ezagut liteke pertsona haien identitate psikologikoa. Pennebakerrentzat, pertsonen hizkuntza nola erabiltzen duten ikusita, batez ere funtzio-hitzak nola erabiltzen dituzten ikusita, ezagut liteke pertsona horien sare soziala eta auzoan edo lanean betetzen duten rola.

Bere ikerketa-lanean eta *The Secret Life of Pronouns* liburua idaztean eragina izan dutenen artean kokatzen ditu Pennebakerrek honako ikertzaile hauek: Erving Goffman, George Lakoff, Steven Pinker, Deborah Tannen, Anna Wierzbicka, Jenna Baddeley, David Beaver, Roger Booth, Martha Francis, Art Graesser, Carla Groom, Jeff Hamcock, Molly Ireland, Bob Josephs, Ewa Kacewicz, Laura King, Matthias Mehl, Kate Niederhoffer, Keith Petrie, Nairán Ramírez-Esparza, Stephanie Rude, Yitai Seih, Richard Slatcher, Lori Stone Handelman, Bill Swann eta Yla Tausczik. Bestalde, esaten du liburu hau ezingo zuela argitaratu honako erakunde hauen laguntzarik gabe: Zientziaren Fundazio Nazionala, Armadaren Ikerketa Institutua, Osasunaren Institutu Nazionala eta Texasko Unibertsitateko Arte Liberalen Fakultatea.

## Edukitik harago, estiloaren bila

Hizkuntzetan funtzio-hitzak eta eduki-hitzak bereizten dira. Pennebakerrek ere bi hitz mota horiek bereizten ditu. Eduki-hitzek esanahia ematen dute; horien artean sartzen dira izenak, aditz erregularrak, izenlagunak eta adizlagun batzuk. Funtzio-hitzek eduki-hitzak konektatzen eta antolatzen dituzte; estilo- edo funtzio-hitzen artean kokatzen dira izenordainak, artikulak, preposizioak, aditz laguntzaileak, juntagailuak, kuantifikatzaileak eta adizlagun batzuk. Funtzio-hitzek berez ez dute esanahirik eta hiztegiaren zati txiki bat besterik ez dute osatzen: hiztegiaren ehuneko 0,1 baino gutxiago. Hala ere, pertsona batek erabiltzen dituen hitzen erdia baino gehiago funtzio-hitzak dira. Beste era batera esanda: hizlari ingeles ertain batek ehun mila hitz inguruko hiztegia eduki dezake; hitz horietako %99,9 baino gehiago eduki-hitzak dira; hala ere, guk erabiltzen ditugun hitzen erdia baino gehiago funtzio-hitzak dira. Beraz, hitz egitean maiztasun handiz erabiltzen ditugu funtzio-hitzak; hizkuntzaren baitan duten kopuruari dagokiona baino maiztasun handiagoz erabiltzen dira funtzio-hitzak hitz egitean edo idaztean.

Gehien erabiltzen diren funtzio-hitzak letra gutxikoak eta laburrak izaten dira. Ingelesez gehien erabiltzen diren 20 hitzen zerrenda ematen du Pennebakerrek, hizkuntzaren datu-banku zabal batean oinarrituta: *I, the, and, to, a, of, that, in, it, my, is, you, was, for, have, with, he, me, on, but*; 20 hitz horiek jendeak erabiltzen dituen hitz guztien % 30 osatzen dute. Ingelesez *Ni* izenordaina da hitzik erabiliena; izenordain hori da nortasun bateko eta beste pertsonen (egiatiek eta gezurtiek, liderrek eta jarraitzaileek) gehien darabilten hitza.

*The Secret Life of Pronouns* liburuaren gai zentrala honako hau da: hizketaren edukia bereiz ote daiteke haren estilotik? Hizkuntzaren estiloa hitz isilek edo funtzio-hitzek gehiago adierazten dute esanahi bat duten hitzek baino; hitz horiek hobeto adierazten dute jendearen nortasuna. Funtzio-hitzak erabiltzeko molde ezberdinek jendearen nortasunaren alderdi garrantzi-

tsuak agertzen dituzte; idazketa-estiloaren bidez beren nortasuna adierazten dute idazleek.

Pennebakerren arabera, garuna kaltetua duten pertsonetan ere antzeman daiteke estilo-hitzen eta funtzio-hitzen bereizketa. Brocaren eskualdea eta Wernickeren eskualdea ezker hemisferioaren garun-azalean kokatuak daude. Brocaren eskualdea kaltetua dutenek makalki eta loturarik gabe hitz egiten dute; funtzio-hitzak ez dituzte modu eraginkorrean erabiltzen eta ezin izaten dira besteekin komunikatu. Wernickeren eskualdea kaltetua dutenek izenak eta aditz erregularrak ezin izaten dituzte ongi erabili, baina ongi erabiltzen dituzte funtzio-hitzak. Pennebakerrek dio sinplekeria bat izan daitekeela hau esatea: Brocaren eskualdeak estilo-hitzak eta Wernickeren eskualdeak eduki-hitzak kontrolatzen dituztela; baina garunean ere bereiz daitezke eduki-hitzak eta funtzio-hitzak.

Brocaren eskualdeak kontrolatzen dituen funtzio-hitzak harreman sozialei loturik daude. Pertsona baten mundu sozialaz asko esaten dute hark erabiltzen dituen funtzio-hitzek; funtzio-hitzak behar bezala erabiltzeko, trebetasun sozialak behar dira; funtzio-hitz asko dituen testu bat ulertzeko, trebetasun sozial handia behar da. Hizlariaren eta entzulearen arteko harremanarekin lotuak daude funtzio-hitzak.

Pertsonok trebeak gara eduki-hitzak (izenak, ekintza-aditzak, izenlagunak, adizlagunak) sumatzen eta atzematen, baina funtzio-hitzak iheskorra goak dira; oharkabean pasatzen zaizkigu. Edonola ere, funtzio-hitzek asko esaten dute haiek erabiltzen dituenaren izaeraz. Pertsonak funtzio-hitzak nola erabiltzen dituzten aztertuz hobeto ulertzen ditugu haien prozesu sozial eta psikologikoak.

## Izenordainen bizitza sekretuaren bila

Pertsona batek erabiltzen duen hizkera aztertuz haren nortasuna ezagut litekeela defendatzen du Pennebakerrek. Pertsona baten hizkerak haren izaeraren berri ematen du, baina pertsonaren berri hobekien ematen duten hitzak izenordainak (*ni, zu, haiek, gu...*), artikulua, preposizioak eta hitz iheskorak dira. Twitter-en idatzitako hitzak aztertzen hasi ziren Pennebaker eta haren laguntzaileak 2006an, txioak aztertuz pertsonaren pentsaera edo izaera ezagutu nahirik; pertsona baten txio asko aztertuz gero, haren motibazio, beldur, emozio eta lotura sozialak ezagut daitezkeela esaten zuten.

1980ko hamarkadaren hasieran aurkikuntza batek liluratu zuen Pennebaker: gertaera traumatiko larrien esperientzia isilean gordetzen zutenek osasun-arazo gehiago izaten zituzten gertaera horietaz argiro hitz egiten zutenek baino; gertaera traumatikoaz hitz egin zutenek osasun hobea zuten. Trauma emozionala eragiten zuten gertaerez egunean 15 minutuz hitz egi-

teak, 3-4 egunetan zehar, hobetu egiten zuen gertaera traumatikoak jasan ziztuztenen osasuna; bere bizitzan jasandako trauma larriez idazteak biktimaren immunitate-sistema indartzen zuen, haren odol-presioa jaisten zuen, umore-egoera igotzen zuen eta depresio-sentimendua eraisten zuen. Gai horri buruz irakur litezke Pennebakerren *Opening Up* (1997) liburua eta Pennebaker eta Chungen 2011ko artikulua.

Martha E. Francis, Roger J. Booth eta James W. Pennebakerrek *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC)* programa sortu zuten 1990eko hamarkadaren hasieran (Pennebaker, Booth & Francis, 2007). Pertsonak beren egoera emozionalaren berri ematen dute erabiltzen dituzten hitzen bidez; haien idatzi-tako hitzak kontatuz, haien egoera emozionalaren berri jakin daiteke. LIWC programaren bidez, kontzeptu eta errealitate psikologikoei buruzko hiztegiak garatu zituzten, hiztegi horien bidez egoera psikologikoak atzemateko. Jarduera hori gauzatzeko hiru urte behar izan zituzten, hiztegi bakoitzeko hitzak ikasle askoren artean ebaluatu behar baitziren. Horrela asmatu ziren tristura, antsietatea, emozio positiboak eta beste umore-egoerak adierazteko erabiltzen ziren hitzen hiztegiak. Beste lexiko batzuk ere sortu zituzten; adibidez, izenordain motei buruzkoak, artikuluei buruzkoak eta kausa-efektu pentsamenduari buruzkoak. LIWC programak lehenik testu bateko hitz guztiak kontatzen zituen; ondoren, hitz bakoitza zein hiztegiari dagokion begiratzeko zuten; gero, hiztegi bakoitzarekin loturik dauden hitz guztien ehunekoak kalkulatzeko zuten. LIWC programak oso azkar egiten zituen azterketak eta fidagarritasun handia zuen, baina probabilitate-sisteman oinarritzen zen eta hutsegite asko egiten zituen; gainera, hitz bakoitzaren testuingurua ez zuten kontuan hartzen. LIWC programari esker jakin zuten Pennebaker eta lankideek hitzen erabilera erlazionaturik zegoela psikologia sozialaren dimentsio bakoitzarekin: hitzak ezberdinki erabiltzen zituztela gizonen eta emakumeen, adin ezberdinekoen, gizarte maila ezberdinekoen, egoera emozional, nortasun, formalitate maila eta lidergorako trebetasun ezberdinekoen.

LIWC programak idazkera osasungarria identifika ote dezakeen aztertu nahi zuten Pennebaker eta haren lankideek. Galdera honi erantzun nahi zioten: pertsonak beren esperientzia traumatikoez idazteko duten moduak lagundu ote diezaguke pertsona horiek etorkizunean izango duten osasuna aurrerikusten? Idazkera osasungarria zein hitz kategoriarekin erlazionatzen zen aztertu nahi zuten.

LIWC programari esker, emozioei buruzko idazketaren ondorio hauek aurkitu zituzten Pennebaker eta lankideek: emozio traumatiko larriei buruz idazteak osasun mental eta fisikoa hobetzen badu ere, jende guztiak ez du onurarik ateratzen ariketa horretatik. LIWC programaren laguntzaz egindako azterketen bidez laster identifikatu zituzten idazkera osasungarriaren bereizgarriak:

1. Idazketa osasungarriak eskatzen du emozio positiboek buruz idaztea eta emozio negatiboek hitzak neurrian erabiltzea. Zenbat eta emo-

zio positiboen hitz gehiago erabili nahaste emozionalei buruz idaztean, orduan eta hobekuntza fisiko eta mental handiagoa gertatzen zen esperientziaren ondorengo aste eta hilabeteetan. Idatzi ondoren osasunaren hobekuntza izan zutenek emozio negatiboen hitzak neurritz erabiltzen zituzten; emozio negatibo asko adierazten zituztenek ez zuten hobekuntzarik lortzen idazketaren ondorioz, beren zoritxarrean murgildurik jarraituko balute bezala.

2. Gertaera traumatikoaren narrazio koherentea eraikitzeak osasuna sustatzen du; kontaketa koherentea eraikitzeko gero eta hitz kognitibo gehiago erabili behar dira. Traumari buruz idazten hasten direnek hasieran hitz kognitibo (*pentsatu, konturatu, sinetsi*) gutxi erabiltzen dituzte, baina, egunak pasa ahala, traumaren historia koherenteagoa osatzeko hitz kognitibo eta kausal (*-elako, ondorioz, arrazoi horrengatik*) gehiago erabiltzen dituzte. Idazketa osasungarrian gero eta gehiago erabiltzen dira *-lako, kausa, ondorioa, arrazoia* eta antzeko hitz kognitiboak.
3. Istorioaren kontaketa garatzen doan heinean izenordainen erabileran aldaketak gertatzen dira. Narrazioaren garapenean gertatzen diren aldaketak osasungarriak dira: zenbat eta gehiago aldatu pertsona-izenordainaren erabilera, orduan eta gehiago hobetuko da osasuna. Kontaketa aldatzen doan heinean, lehen pertsona singularreko izenordainak (*ni, nire...*) erabiltzetik beste izenordainak (*zu, gu, hura, haiek...*) erabiltzera pasatzen dira. Hitz bitan esateko, jendeak bere traumez hitz egiten badu eta istorio esanguratsuak eraikitzen baditu, haien idazkerak tonu dinamikoagoa hartzen du, traumari buruz ikuspegi zabalagoa eskuratzen du. Etorkizunean osasun hobea izaten du bere bizitzako esperientziak beste modu batera kontatzen ikasten duenak, esperientziak behin eta berriro modu berean kontatzen dituenak baino.

1990eko hamarkadan Coloradoko Unibertsitateko ikerketa-talde batek *Latent Semantic Analysis* (LSA) programa asmatu zuen. LSAREN bidez matematikoki aldera zitezkeen bi idazketa-lagin, zenbaterainoko berdintasuna zuten aztertzeke. LSAREkin lanean ari zirela, Pennebaker eta haren ikasle zen Sherlock Campbell konturatu ziren hizkuntzaren eta izaera psikologikoaren arteko harremanei buruz oker pentsatu zutela ordura arte. Galdetzen hasi ziren zergatik ez zuten jendearen idazketa-estiloa aztertuko, idatzitakoaren edukiari begiratu ordez. Izenak, izenlagunak edo aditz erregularrak aztertzeari utzi eta funtzio-hitzak (izenordainak, preposizioak, artikulua...) aztertzen hasi ziren; horrela ikusi zuten, osasun-egoeran hobekuntzak izan zituztenen idazkeran hasieran ugari zirela *ni*-hitzak, baina gero beste izenordainak sarriagotan erabiltzen hasten zirela. LSAREN bidez eginiko ikerketek erakutsi zuten izenordainak modu malguan erabiltzea idazkera osasungarriarekin erlazionatua dagoela. Horrela, idazketa osasun-

garriaren adibideak izango lirateke honako hauek: gertaera traumatikoei buruz idazteko lehen saioetan batez ere bere buruaz idaztea eta ondorengo saioetan besteei buruz gehiago idaztea; edo, alderantziz, idazketa esperienziaren hasieran batez ere besteez hitz egitea eta, gerora, poliki-poliki norbere buruaz gehiago idaztea.

Pennebakerrek ez du esaten funtzio-hitzen erabilerak osasun mentala hobetzen duenik. Haren aurkikuntzek ez digute esaten idazketan gertatzen diren aldaketek osasun mentalaren aldaketa eragiten duten ala osasun mentalaren aldaketa islatu bakarrik egiten ote duten. Ezin esan dezakegu funtzio-hitzen erabilerak osasun mentala hobetzen duenik. Emozio positiboak hitzak erabiltzeak ez du osasun mentala hobetzen, nahiz eta hitz horien erabilera osasun mental hobearekin erlazionaturik dagoen. Pennebakerren arabera, funtzio-hitza garapen-prozesu baten adierazle moduan hartu behar dira.

## **Sexu-, adin- eta botere-hitzak**

1975ean Sean Robin Lakoff hizkuntzalariak *Language and Woman's Place* liburua argitaratu zuen; liburu horretan esaten zuen emakumeek eta gizonen modu ezberdinean hitz egiten dutela. Gizonen boterearen eta zakartasunaren hizkera darabilte; emakumeek hizkera isilagoa, pasiboagoa eta adeitsua goa erabiltzen dutela. Emakumeek arreta gehiago jartzen dutela besteen pentsamendu eta sentimenduetan. Lakoff eta Tanneren hurbilketa kualitatiboa izan zen, banaka-banaka aztertzen zituzten solasaldiak. Pennebakerrek, berriz, milaka pertsonaren blogak aztertu zituen genero-ezberdintasunak adinaren, gizarte-mailaren, jatorrizko hizkuntzaren eta eskualdearen arabera nola aldatzen ziren ikusteko.

LIWC programaren bidez milaka idatzi (Craigslit-eko iragarkiak, politikarien hitzaldiak, kantarien letrak, eskolan onartuak izateko idatzitako entseguak), txio, e-posta, Facebook-eko aurkezpen eta blog aztertu ondoren, Pennebakerrek ikusi zuen gizonen eta emakumeen modu ezberdinean darabiltzatela funtzio-hitzak; emakumeek gizonen baino gehiago erabiltzen dituztela lehen pertsona singularreko hitzak edo ni-hitzak. Norbait bere buruaz kontziente denean, minez edo deprimiturik dagoenean, bere buruan arreta gehiago jartzen duela.

Hizkuntzan genero-ezberdintasunak zenbaterainokoak diren aztertzeko 14 mila idatzi aztertu zituzten Pennebaker eta haren lankideek eta ikusi zuten emakumeen hitzen % 14,2 pertsona-izenordainak zirela; aldiz, gizonen hitzen % 12,7 zirela pertsona-izenordainak. Ikusi zuten halaber, testosterona maila jaistean izenordain sozialen kopurua igo egiten dela eta gizonak ez daudela emakumeak bezain interesatuak beste pertsonen buruz pentsatzen eta hitz egitean.

Pennebaker eta lankideen ikerketetan beste emaitza hauek ere lortu zituzten:

- Gizonak eta emakumeak proportzio berean erabiltzen dituzte gu-hitzak, baina emakumeak gehiagotan darabilte gu hurbila (hurbil dauden pertsona) eta gizonak gehiagotan darabilte gu urruna (gu inpersonala).
- Gizonak eta emakumeak baino gehiagotan erabiltzen dituzte izen konkretu eta espezifikoekin loturiko artikulak. Gizonak gehiagotan hitz egiten dute objektuez eta gauzez emakumeak baino; gehiagotan darabiltzate zenbakiak.
- Gizonen eta emakumeen artean alderik ez dago emozio positiboak adierazten dituzten hitzen maiztasunari dagokionez. Emakumeak gehixeago erabiltzen dituzte emozio negatiboak hitzak.
- Emakumeak gizonak baino hitz kognitibo gehiago erabiltzen dituzte: *ulertu, ezagutu, pentsatu*, hitz kausalak (*-lako, -gatik, arrazoia*).
- Harreman sozialei buruzko hitzak gehiagotan erabiltzen dituzte emakumeak, beste pertsona bati buruz gehiago pentsatzen eta hitz egiten baitute emakumeak. Gizonak eta emakumeak elkartzen direnean, emakumeak gehiago hitz egiten dute beste pertsonarekin; gizonak objektuez gehiago hitz egiten dute.
- Gizonak eta emakumeak baino gehiago erabiltzen dituzte izenak, preposizioak, zenbakiak, hitz zatarrak. Emakumeak gizonak baino gehiagotan erabiltzen dituzte pertsona-izenordainak, aditzak, emozio negatiboak, ukazioak (*ez, inoiz ez*), ziurtasun-hitzak (*beti, erabat*), esaldi-biguntzailak (*Uste dut, Pentsatzen dut*).
- Gizonak hitzak kategorizatu egiten dituzte, izendatuz, kontatuz, antolatuz; emakumeak gaiak pertsonalizatu egiten dituzte eta modu dinamikoagoan hitz egiten dute. Pennebakerren iritziz, Nora Ephronen eta Woody Allenen emakumeen modura erabiltzen dituzte funtzio-hitzak; aldiz, Quentin Tarantinok eta William Shakespearek gizonen moduan darabiltzate funtzio-hitzak.
- Emakumeak, batez beste, gizonak baino autokontzienteago dira eta beren buruan arreta gehiago jartzen dute; emakumeak gehiagotan erabiltzen dituzte «*pentsatzen dut*» eta «*uste dut*» gisako esaldiak.

Bi pentsamendu-estilo bereizten ditu Pennebakerrek: kategorikoa eta dinamikoa. Pentsalari kategorikoei konpondu behar den arazoaren osagaiak eta azpiosagaiak bereizten dituzte. Proportzio handian erabiltzen dituzte izen konkretuak, artikulak, preposizioak. Pentsalari dinamikoek ikuspegi historikoa eta garapenaren ikuspegia dute eta denboran zehar kokatzen dute arazoa; aditz asko eta izen gutxi erabiltzen dituzte. Ronald Reaganengana bitarteko presidentek estilo kategorikodunen artean sailkatzen ditu Pennebakerrek; geroztikoak, estilo dinamikodunen artean.

Bizitzan zehar hizkuntzaren erabileran gertatzen diren aldaketei buruz ere hitz egiten du Pennebakerrek. 12 urtera arte sentimendu nahiko positiboak ditu pertsonak. 13 urtetik 20 urtera bitartean haren autoestimua jaitsi egiten da eta 20 urtetik 70 urtera bitartean autoestimua igo egiten da. 10 urtekoek eta 65 urtekoek antzeko autoestimua dute, baina jaitsi egiten da bizitzako azken urteetan. Laura Carstensen eta lankideek Stanfordeko Unibertsitatean egindako ikerketaren arabera, adinean aurrera egin ahala emozioak garrantzitsu bihurtzen dira pertsonen bizitzan; arreta gehiago jartzen dute emozioen egoeran eta beren emozioak arautzen ikasten dute; zorientasun gehiago eta emozio negatibo gutxiago agertzen dute. Nerabeek gehiago erabiltzen dituzte pertsona-izenordainak (*ni, zu...*), hitz laburrak eta aditz laguntzaileak. Zaharrek gehiago erabiltzen dituzte preposizioak eta artikulua.

Klase sozialek darabilten hizkuntzari dagokionez, honako ondorio haue-tara heltzen da Pennebaker: goiko gizarte-mailetatik datozen ikasleek artiku-lu, izen eta preposizio gehiago erabiltzen dituzte ikastetxean onartuak izateko egindako idatzietan; beheko gizarte-mailetatik datozenek estilo per-sonalagoa darabilte: izenordain gehiago, aditz laguntzaile gehiago, orainaldiko aditz gehiago, hitz kognitibo gehiago. Zaharrek, gizonak eta estatus altu-koek artikulua eta preposizioak sarriagotan erabiltzen dituzte. Gazteek, emakumeek, beheko gizarte-mailakoek eta deprimituek izenordainak, aditzak eta ni-hitzak sarriagotan erabiltzen dituzte.

Hizkuntzaren erabileraren bi multzoak bereizten ditu Pennebakerrek: izenaren multzoa (artikulua, izenak, preposizioak) eta izenordain-aditzaren multzoa (izenordain pertsonal eta inpertsonalak, aditz laguntzaileak, esaldi-babesleekin loturiko hitz kognitiboak). Gizonak, zaharrek eta goiko gizarte-mailakoek proportzio handiagoan erabiltzen dituzte izenaren multzoko osagaiak. Emakumeek, gazteek eta beheko gizarte-mailakoek proportzio handiagoan erabiltzen dituzte izenordain-aditzen multzoko osagaiak. Izenordain eta aditz asko erabiltzeak esan nahi du hizlaria gizarte aldera orientatua dagoela. Lehen pertsona singularreko izenordainak asko erabiltzen dituenak adierazten du bere buruarengan arreta asko jartzen duela eta pertsona botere-etsuagoen mendekoa dela.

## **Pertsonaren barneko nortasunari begira**

Pennebaker eta haren lankideak funtzio-hitzak sailkatzen saiatu dira, metodo estatistikoa eta faktore-analisia erabiliz. Ikerketa batean ehunka idatzi aztertu zituzten eta hiru idazketa-estilo bereizi zituzten: formala, analitikoa eta narratiboa.

Pentsamendu formala zurruntasunak, umore-gabeziak eta harrokeria puntu batek definitzen dute; berehalakotasunaren aitzikoa da; proportzio



handian erabiltzen ditu izenak, zenbakiak, preposizioak eta artikulua; ni-hitz gutxi, orainaldiko aditz gutxi eta desadostasuna (*behar luke, ahal izango balu...*) agertzen duten hitz gutxi erabiltzen ditu. Estatusak eta botereak kezkatzen dute. Estilo formalekoek ez dute beren buruaz gogoetarik egiten eta ez dira zintzoak beren buruarekin eta besteekin.

Pentsamendu analitikoa dutenek mundua ulertu nahi izaten dute eta bereizketak egitea gustatzen zaie; sarri erabiltzen dituzte hitz baztertzailak (*baina, gabe, salbu...*), ukazioak (*ez, inoiz ez*), kausazko hitzak (*-gatik, ondorioz, arrazoia*), insight hitzak (*konturatu, ezagutu, esanahia...*), kuantifikatzaileak (*batzuk, asko, handiagoa...*). Pentsamendu analitikoa konplexutasun kognitiboaren adierazgarri da.

Pentsamendu narratiboa dutenak istorio-kontatzaileak dira. Estilo narratiboa dutenek funtzio-hitzak erabiltzen dituzte: era guztietako pertsonaizenordainak, batez ere hirugarren pertsonakoak; iraganaldiko aditzak; juntagailuak; hitz inklusiboak (*-kin, elkarrekin*). Pentsamendu narratiboan altu puntuatzen dutenek trebetasun sozial gehiago dute, lagun gehiago dituzte eta kanporakoiagotzat dituzte beren buruak.

Laura King eta Pennebakerren arabera, pentsamendu-estiloak eta idazketa-estiloak iraunkorrak dira. Baina, egiten dutenaren, gertatzen zaienaren edo sentitzen dutenaren arabera alda daitezke pentsamendu-estiloak. Horrela, adibidez, pentsamendu formala jaits liteke depresio bat jasatearen ondorioz.

## Emozioak detektatzen

Emozioak detektatzeari dagokion atala kokatzen du Pennebakerrek nor-tasunaren atalaren eta iruzurtzeko erabiltzen ditugun hitzen atalaren artean. Dioenez, emozio positiboek buruz hitz egitean gu-hitzak proportzio handian erabiltzen ditu jendeak; gainera, zoriontsuak diren pertsonak zehaztasun gehiago darabilte zoriontsuak ez direnek baino: izen konkretuak eta denbora eta leku partikularrak gehiagotan aipatzen dituzte. Zoriontsu den jendeak emozioa sortzen duen egoerari buruzko ikuspegia zabaltzen du eta ideia berriak eraikitzen ditu (Fredrickson, 2005). Aldiz, triste dagoen jendeak bere baitara begiratzen du; deprimiturik dauden pertsonak beren emozioetan zentratzen dira; beren barne-hersturan, tristuran, ezgaitasunean jartzen dute arreta; arreta gutxi jartzen dute inguruko munduan. Depresioak jendea norberarengan zentratzera eramaten duela pentsatzen zuten Tom Pyszczynski eta Jeff Greenberge (1987). Emozio mingarriak eta min fisikoa sentitzen dituenak ni-hitzak ugariago erabiltzen ditu. Horregatik, depresioa detektatzeko hobe da ni-hitzen kopurua aztertzea, emozio negatiboek buruzko hitzen kopuruari begiratzea baino. Deprimituriko unibertsitate-ikasleek ni-hitz gehiago erabiltzen dituzte beren unibertsitateko esperientziak

kontatzean, deprimitu gabeek baino (Rude, Gortner & Pennebaker, 2004). Triste daudenek gehiagotan erabiltzen dituzte iraganaldiko eta geroaldiko aditzak. Thomas Borkovecen arabera, triste eta deprimiturik dagoen jendeak emozio negatiboetan eta iraganeko gertakarietan jartzen du arreta; barne-hersturatuak dagoen jendea, berriz, etorkizuneko gertakariak kezkatzen dute (Borkovec, 2002). Triste eta barne-hersturatuak dagoena besteengandik urrundu egiten da.

Depresio maila handiak nabaritzen dira idazle arrakastatsuen artean; horrela, poeta askok egin izan du bere buruaz beste. Pennebakerrek eta Shannon Stirmanek hemeretzi poetaren lanak azertu zituzten eta horietatik bederatzik bere buruaz beste egin zuen. Beren buruaz beste egin zuten poetek gehiago erabiltzen zituzten ni-hitzak, beren buruaz beste egin ez zutenek baino. Beren buruaz beste egin zutenak eta egin ez zutenak ez ziren bereizten emozio negatiboen hitzen erabileran.

Michael Cohn, Matthias Mehl eta Pennebakerrek adin ezberdineko Estatu Batuetako hirurogeita hamar mila pertsonaren blogak azertu zituzten irailaren 11ko erasoan ondoren. Ikusi zuten aurreko garaietan baino ni-hitz gutxiago eta gu-hitz gehiago erabiltzen zituztela; erasoak gertatu eta berehala, emozio positiboen hitzen erabilera jaitsi egin zen, baina hamar egun pasatu orduko, emozio positiboen hitzen kopurua igo egin zen berriro. Dirudienez, traumak partekatzeak jendea elkartu egiten du; identitate eta trauma partekatuek bestearengan arreta jartzera eta norberarengandik arreta urruntzera eramaten gaituzte. Trauma partekatuak esperientzia positibo moduan hartzen dira; horrela, adibidez, irailaren 11tik bi hilabetera juduek emozio positibo gehiago adierazten zuten eta sozialki konektatuagoak sentitzen ziren.

Oro har, esperientzia traumatikoei buruz idazteak hobetu egiten du jendearen osasun fisiko eta mentala. Idazketa adierazkorrak eragina du osasunarekin eta gaixotasunarekin erlazionaturiko prozesu biologikoetan eta sistema immunitarioan. Idazketa adierazkorrak eragina du honako gaixotasun hauen eboluzioan: HIESa, minbizia, bihotzekoa, depresioa, fibrosi kistikoa. Idazketa adierazkorrak lagundu egiten du pentsamendua antolatzen eta bizitzako gertaerei esanahia ematen.

Hala ere, osasunaren hobetzea ez da gertaera traumatikoak kontatzen diren guztietan gertatzen. 1990eko hamarkadan ezagun bihurtu zen honako neurri hau: trauma jasan zuten pertsonak emozio sakonak agertu behar zituztela gertaera traumatikoa gertatu eta berehala, gertatu zenetik 72 ordura bitartean. CISD (*Critical Incident Stress Debriefing*) izena jarri zioten esku-hartze prozesu horri. Espero zenaren kontra, ikerketek irakatsi zuten CISDek onura baino kalte gehiago eragiten zuela, trauma baten ostean berehala proposaketa emozional sakonik ez delako gertatzen.

## Gezurtien hizkera

Pennebakerren arabera, 1996an Melanie Grenberg, Arthur Stone eta Camille Wortmanek aztertu zuten ea idazketa adierazkor sortzaileak onurarik ekartzen ote zuen osasunerako. Beren bizitzan esperientzia traumatikoak izan zituzten pertsonak hartu eta erdiei esan zieten beren trauma pertsonalez idazteko; beste erdiek irudikaturiko traumez idatzi behar zuten. Beren traumez idatzi zutenek xehetasun gehiago eman zituzten eta hitz gehiago idatzi zituzten trauma irudikatuez idatzi zutenek baino; izenordain (*ni, nire...*) eta hitz emozional gehiago idatzi zituzten, bai emozio positiboak, bai emozio negatiboak. Benetako esperientziez idatzi zutenek hitz gehiago, zenbaki eta xehetasun gehiago, aditz gutxiago eta autoerreferentziazko hitz gehiago (ni-hitzak) idatzi zituzten eta denborari nahiz espazioari buruzko informazio gehiago eman zuten, baina emozioei eta kognizioei buruzko hitz gutxiago idatzi zituzten, egoera bizi izan zutenentzat emozioak agerikoak baitziren.

Gezuraren hizkuntzazko detektagailua aurkitzen saiatu zen Pennebaker. Berrehun ikasle hartu zituen eta, bi taldetan banatu ostean, abortuari buruzko entseguak idatzarazi zizkien. Talde batek egiaz sentitzen zuena idatzi behar zuen eta besteak gezurrezko iritzia eman behar zuen. Epailleek antzeman behar zuten nork defendatzen zuen benetan sentitzen zuena: epaileen % 52k asmatu zuen egia ala gezurra esaten ari ziren; ordenagailu-programak, berriz, kasuen % 67an asmatu zuen. Egia defendatzen zutenek esaldi konplexuagoak, hitz baztertzaila (salbu, gabe...) gehiago eta ni-hitz gehiago erabiltzen zituzten.

Jeff Hancockek *The Center for Public Integrity* (CPI) erakundearen 2001eko irailaren 11tik 2003ko irailaren 11ra bitarteko datu-bankua aztertu zuen. Aztertutako idatziak Bushen administrazioko 8 kide seniorrenak ziren. Kide horien egiazko esaldiek honako bereizgarri hauek zituzten: ni-hitzen proportzio handiagoa, xehetasun gehiago, konplexutasun handiagoa eta emozio gutxiago.

Zintzotasuna eta iruzurra hobekien aurreikusten dituzten hitzak aztertu zituen Pennebakerrek eta honako bereizgarri hauek topatu zituen:

- Autoerreferentziazko ni-hitzak dira pertsonaren zintzotasunaren seinalerik onenak. Ni-hitzen erabilerak adierazten du pertsona bat bere buruaz kontziente dela, bere buruan arreta jartzen duela. Ni-hitzak darabiltzanak zaugarritasun maila bat adierazten du; ni-hitzak erabiltzea mendekotasunaren seinale da; ni-hitzak darabiltzanak bestearentzat arazo ez dela adierazten du.
- Egia esaten duenaren istorioak gezurra esaten duenarenak baino konplexuagoak dira; egitiak esaldi matizatuagoak, zehatzagoak eta luzeagoak erabiltzen ditu; esaldiak sarritan lotzen ditu juntagailuen (*eta, edo, baina, salbu, gabe...*) bidez.

- Egia esaten duenak informazio zehatzagoa ematen du eta gehiagotan erabiltzen ditu denbora (*aurretik, goizean...*), espazioa (*gainean, azpian, inguruan...*) edo mugimendua (*joan, jauzi egin...*) adierazten dituzten hitzak. Gehiagotan erabiltzen ditu zenbakiak eta kuantifikatzaileak (*gehiago, gutxiago, zabalagoa...*).
- Iruzurtze-forma asko baikortasunarekin eta gehiegizko konfiantzarekin erlazonaturik daude. Zerbait saldu nahi dizun pertsonak sarritan ziurtasun gehiegi agertzen du, benetako egia esaten ariko balitz bezala; saltzaileak konbentzitu nahi zaitu, produktua erosten badiozu zalan-tzarik gabe zoriontsu izango zarela.
- Gezurra esaten dutenek aditzak gehiagotan erabiltzen dituzte, batez ere aditz laguntzaileak eta desadostasuna adierazten duten aditzak: *behar luke, ahal balu, nahiago luke*. Desadostasun-hitzak: mundua nolako den, nolakoa izan litekeen, nolakoa izan beharko lukeen edo nolakoa izan nahiko lukeen adierazten duten hitzak. Columbia Unibertsitateko Tory Higginsek niaren barneko desadostasunaren teoria landu zuen: ni errearen, ni idealaren eta behar lukeen niaren arteko desadostasunak (Higgins, 1987).
- Gezurren beste adierazle batzuk honako hauek dira: esaldi pasiboen erabilera, galderei erantzutea ekiditea eta performatiboen erabilera («*Promes egiten dizut nik ez dudala dirurik ostu*»; «*Berriro esango dut: ez nuen harreman sexualik eduki emakume horrekin, Lewinsky anderearekin*»). Performatiboen erabilerari buruz John Searleren (1989) eta John L. Austinen (1962) ikerketak gomendatzen ditu Pennebakerrek.

## **Estatusaren, boterearen eta lidergoaren hizkuntza**

Estatusa funtzio-hitzen bidez adierazten da, eduki-hitzen bidez baino areago. Goi-estatusekoak eta behe-estatusekoak hobekien bereizten dituzten funtzio-hitzak izenordainak dira. Hierarkia sozialaren goi aldean daudenek behe-estatusekoak baino gutxiagotan erabiltzen dituzte *ni* eta *nire* izenordainak. Goi-estatusekoak proportzio handiagoan erabiltzen dituzte pluraleko lehen pertsonako izenordainak. Bigarren pertsonako izenordainak ere gehiagotan erabiltzen dituzte goi-estatusekoak (Sofer, 2003). Liderrek eta jarraitzaileek modu ezberdinean hitz egiten dute. Liderrek *ni*-hitz gutxiago, *zu*-hitz gehiago eta *gu*-hitz gehiago erabiltzen dituzte.

Pennebakerrek bere idatzien laginak ere aztertu izan ditu. Horrela kon-turatu izan da estilo formalagoa eta zurrunagoa erabiltzen zuela bere semearekin komunikatzean, emaztearekin edo alabarekin komunikatzean baino; bere ikasleek berak baino *ni*-hitz gehiago erabiltzen zituztela berarekin komunikatzean, baina Pennebakerrek berak dekanuari idazten zionean *ni* hitz gehiago erabiltzen zituela, eta dekanook *ni*-hitz gutxiago erabiltzen zituela.

## Amodioaren hizkuntza

Pennebakerren arabera, aurrez aurreko solasean solaskide batek keinu handiak egiten dituenean, besteak ere beste horrenbeste egiten du. Ez-hitzezko imitazioak adierazten digu bi pertsonak zenbaterainoko sinkronia duten eta zenbateraino egokitzen diren elkarrengana. Gai berari buruz hitz egitean, antzeko hitz eta keinuak, antzeko formalitate maila, emozionalitate maila bera eta konplexutasun kognitiboaren antzeko maila erabiltzen dute bi pertsonak; funtzio-hitzak antzeko proportzioan erabiltzen dituzte. Zenbat eta elkarrekin konprometituago, orduan eta gehiago egokitzen dituzte solaskideek elkarrengana beren funtzio-hitzak. Solaskideen hizkuntza-estiloaren egokitzapena elkarrenginaren lehen 15-30 segundoetan gertatzen da, solaskideak konturatu gabe.

Gorputz-hizkuntzaren sinkronizazioaz ari dela, ispilu-neuronei buruzko ikerketak aipatzen ditu Pennebakerrek. Tximino makako batekin eginiko ikerketetan neurozientzialari italiarrek ikusi zuten tximinoek objektu bat hartzen dutenean haien garuneko zelula multzo bat aktibatzen dela; tximinoak pertsona bat ikusten duenean berak aurrez harturiko objektua hartzen, haren garunean lehen aktibatu zen zelula multzo bera aktibatzen dela. Besteen ekintzak islatzen dituzten zelula horiei ispilu-neuronak deritze. Geroztik egindako ikerketa batean ballet-dantzaldien bideoak ikusi zituzten ballet-dantzariak eta garuneko jarduera eskaneatu zitzaizkien; ispilu-neuronak aktibatu zitzaizkien, bideoak ikustean; dantzari ez zirenei ez zitzaizkien aktibatu.

Pennebakerrek dio Brocaren eskualdea inplikaturik dagoela funtzio-hitzen prozesaketan; enpatikoa den pertsonak jarduera gehiago agertzen duela Brocaren eskualdean, aurpegiko adierazpen emozionalak egiten ari diren pertsonen bideoak ikustean. Funtzio-hitzak erabiltzeko trebetasuna ez-hitzezko portaerak imitatzeke gaitasunari loturik dagoela; ispilu-neuronak eta hizkuntza-estiloa elkarrekin loturik daudela; ispilu-neuronek laguntzen digutela gure solasa besteengarekin sinkronizatzen; gure estiloa besteengana egokitzen dugunean, antzeko tonu emozionala, antzeko formalitatea eta irekitasuna hartzen ditugula.

Hancock, Curry, Goorha eta Woodworthek (2008) gidaturiko gezurtiei buruzko LSM proiektua (LSM: Hizkuntza-estiloaren egokitzapenaren neurketa) ere aipatzen du Pennebakerrek. Ikerketaren arabera, estiloaren egokitzapena gehitu egiten da gezurra esatean; gezurra esaten ari denak arreta galtzen du eta entzuten ari denak are eta arreta gehiago jarri behar du; ataza askotan aldi berean arreta jarri behar duenak hizkuntza-estiloa solaskidearengana gehiago egokitzen du; adigabeturiko bikoteko kideek elkarrengana gehiago egokitu behar dute, adigabetu gabe daudenek baino; ikerketan zehar, adigabetutako pertsonak ez ziren adigabetu gabeak bezain negatiboak eta konplexuak, pertsonalagoak ziren.

Funtzio-hitzen sinkronizazioaz honela hitz egiten du Pennebakerrek: bikote bateko kideek beren funtzio-hitzak elkarrekin sinkronizatzen dituztenean, haien harremanek denbora luzeagoz irauteko probabilitatea dago. Beren funtzio-hitzak antzeko moduan erabiltzen dituztenek mundua antzeko moduan ikusten dute. Hizkuntza-estiloa elkarrengana egokitzen dutenek eta emozio positiboak elkarrekin partekatzen dituztenek probabilitate gehiagoz jarraitzen dute elkarrekin denbora iragan ahala. Funtzio-hitzak sinkronizatzen dituztenek elkarri arreta jartzen diote. Autismoa, Asperger sindromea edo antzeko nahasteak dituztenek zailtasun handia dute hizkuntza-estiloa elkarrengana egokitzeko, ispilu neuronen funtzioa kaltetua dutelako.

Hala ere, Pennebakerrek dio ispilu-neuronei buruzko ikerketa eztabaidatsua dela; ez dagoela ispilu-neuronen jarduera eta jarduera kognitiboa nola erlazionatuak dauden azalduko duen teoriarik. Gai honi buruz Rizzolati eta Craigheroren (2004), Montgomery, Seeherman eta Haxbyren (2009) eta Kotz eta lankideen (2010) komunikazioak gomendatzen ditu.

## Taldean, konpainien eta komunitateen hizkera

Pennebakerrek esaten du kudeaketan adituak diren batzuek *ni-konpainiak*, *gu-konpainiak* eta *haiek-konpainiak* bereizi izan dituztela. Ezberdina dela lan egiten duzun konpainiaz hitz egitean, «nire konpainia», «gure konpainia» edo «konpainia hura» esatea. Lehenengo adierazpen biek enpresa edo konpainia barneko giro ona eta inplikazioa agertzen duten artean, hirugarrenak adierazten du langileak lantokitik urrun sentitzen direla.

Pennebakerrek dio, bikote bateko kide batek gaixotasun bati aurre egin behar dionean, jarrera ezberdinak ikusten direla bikoteko kideen artean. Bikote batzuetako kideek gaixotasunaren gorabeherak partekatu egiten dituzte; beste batzuetakoek, ez. Ikerketa batean galderak egin zitzaizkien bihotzekoa jasan zutenei, trantze horri nola aurre egin zioten konta zezaten. Bihotzekoari aurre egiteko bikoteari erreferentzia eginez gu-hitzak erabili zituztenek osasun-arazoak partekatu egiten zituzten bikotean; gu-hitzak erabiltzeak gutxitu egiten zituen pazienteen estres fisikoa eta emozionala (Rohrbaugh, Mehl, Shoham, Reilly & Ewy, 2009). Bikotean gu-hitzak erabiltzea bikotearen arrakastaren adierazle moduan ikusten du Pennebakerrek.

Pennebakerrek dioenez, 2001eko irailaren 11ko erasoen ondoren, *Live Journal.com* blogariak ni-hitzak erabiltzetik gu-hitzak erabiltzera pasatu ziren oso denbora gutxian; izan ere, horrelako erasoek jendearen arteko loturak estutu egiten dituzte, erasoen aurrean taldeak kohesionatu egiten dira. II. Mundu Gerran alemanek Londres bonbaz eraso zutenean, londrestarren arteko lotura sozialak estutu egin ziren eta haien suizidio tasak nabarmenki jaitsi ziren. Traumen bizipenak badu alderdi positibo bat, lotura sozialaren

kohesio handiagoarekin erlazionaturik dagoena. Horrela, suizidio kasuak jaitzi egiten dira eraso terroristen ondoren; trauma partekatuek jendea elkartu egiten dute eta niarengandik urrunduko egiten dute arreta (Fernandez, Páez & Pennebaker, 2009).

## Hitzen bilaketa

Idazle batek erabiltzen dituen eduki-hitzen maiztasuna asko aldatzen da idazle beraren idazlan batetik bestera; idazlearen eta idazteko aukeratu duen gaiaren eta testuinguruaren arabera hitz horien maiztasuna aldatu egiten da. Halere, badira testuingurutik eta liburuak tratatzen duen gaitik askeago diren hitzak: funtzio-hitza dira. Hitz horiek egokiagoak dira idazlan anonimo baten autorearen nor den erabakitzearen garaian. Testu anonimoen egileak nor diren jakiteko funtzio-hitza eta puntuazio-sistema baliagarriak litezke. Pennebakerrek dioenez, puntuazioari bakarrik begiratuz, ordenagailu-programaren bidez testu anonimoen autoreen % 31 identifikatu liteke; puntuazioari eta funtzio-hitzei begiratuz, berriz, % 39 identifikatu liteke. Beraz, funtzio-hitza eta puntuazioa erabiliz, funtzio-hitza bakarrik erabiliz baino gehiagotan asmatzen da autorearen nor den.

Pennebakerren arabera, Allison Smithek, segurtasun nazionalerako lan egiten duenak, ikertu du posible ote den bortxazko portaera aurreikustea egileek erabiltzen duten hizkuntzaren bidez. Talde baten erretorikaren eta indarkerian konprometitzeko joeraren arteko erlazioa aztertu du. Aztertu du ea talde baten erretorikaren bereizgarri psikologikoetatik aurreikus ote daitezkeen talde horrek bortxa erabiltzeko duen ala ez. Hori jakiteko, bortxaren erabileran murgildu diren taldeak eta, antzeko ideologia izan arren, bortxarik erabili ez duten taldeak alderatu ditu. Muturreko taldeak, bortxazaleak eta bortxazale ez direnak aztertu ditu: 13 talde indarkeria erabili dutenak eta 13 kontrol talde, indarkeriarik erabili ez dutenak. Lurralde eta ideologia bertsoak ziren alderatzen ziren talde bortxazaleak eta ez-bortxazaleak. Ikusi du modu ezberdinean ematen direla aditzera talde biak, eta talde barneko afiliazioari, botereari eta nagusitasunari erreferentzia gehien egiten dietenak direla bortxazko portaeretan gehien murgiltzen direnak. Indarkeria erabiltzen dutenek gorroto handia diote etsaiari; etsaia erasokor eta arriskutsu moduan karakterizatzen dute, horrek haren kontra erasotzea justifikatuko balu bezala. Gehiagotasun morala egozten diote beren taldeari, beren buruaren irudi puztua dute (Smith, 2008).

## Ondorio gisara

Egunero darabilgun hizkuntzak eta egunero darabiltzagun hitzek esaten digute nor garen eta zer-nolako harremanak ditugun. Hizkuntza eta komuni-

kazioa dira psikologiaren benetako aztergaiak; hizkeraren bidez ezagutzen ditugu pertsonak.

Internetek eta testuen azterketa informatizatuak hizkuntzaren azterketa psikologikorako aukera berriak eskaintzen dizkigute. Horrela sortu dira LIWCen moduko programak. Programa horiei esker milaka pertsonaren idatziak aldi berean aztertu ahal izaten ditugu. Hala eta guztiz ere, LIWCen moduko programek banakako hitzen azterketa bakarrik egiten dute oraindik. Jadanik hasiak dira ordea bi hitz edo gehiagoko n-gramak aztertzen eta horrek aukera emango du hizkuntzaren estiloaren patroiak eta eduki-hitzak erlazionatzeko; funtzio-hitzak eta eduki-hitzak erlazionatzeko.

Hizkuntzaren azterketarako lehen programek testu idatziaren edukia aztertzen zuten eta eduki-hitzak asko aldatzen ziren tratatzen zen gaiaren eta testuinguruaren arabera. Halere, laster hasi ziren esanahitik eta testuingurutik askeago diren funtzio-hitzak aztertzen; hitz horiek asko esaten digute erabiltzen dituzten pertsonen asmoez, motibazioaz, egoera emozionalaz eta prozesu kognitiboaz. Funtzio-hitzak ez dira eduki-hitzak adina aldatzen testuinguruaren arabera eta egokiak gertatzen dira testu anonimoen egileak identifikatzeko.

Pennebaker eta haren lankideek orain arte egindako ikerketen bidez jakin da, norberarengan zentratua dagoenak eta insegurua denak lehen pertsona singularreko izenordainak erabiltzen dituela; aldiz, bere buruarengan konfiantza duen pertsonak eta atazan zentratuak ni-hitz gutxi erabiltzen dituela. Ikusi da, adibidez, 2001eko irailaren 11ko erasoen ondoren ni-hitz gutxiago eta gu-hitz gehiago erabiltzen zituela Bushek, mehatxu bat betetzera doan batek ni-hitz gutxiago erabiltzen baititu; horrela gertatu zen Trumanek Japonian bomba atomikoak bota aurretik eta Hitlerrek Polonia eraso aurretik.

Pennebakerren ikerketek garbi utzi zuten jendeak erabiltzen dituen hitz-kategorien maiztasuna loturik dagoela maila sozialarekin edo lotura sozialarekin, eta hizkuntza-erabileraren patroiak balia ditzakegula arrakasta akademikoa neurtzeko. Arrakasta akademikoari loturiko hitzak honako hauek direla: artikuluen eta izen konkretuen proportzio handiak; aditz laguntzaileen eta beste aditz batzuen erabilera murriztua; izenordain pertsonal eta inpertsonalen proportzio txikia. Beraz, Pennebakerren arabera, ikasle batek ikastetxean izango duen arrakasta akademikoa aurreikus liteke hark ikastetxean onartua izateko idatzitako entsegua aztertuz: nota onak ateratzen dituztenek izenen proportzio handia eta aditz eta izenordainen proportzio txikia erabiltzen dituzte.

Pennebakerren arabera, pentsalari kategorikoak objektuetan, gauzetan eta kategorietan zentratzen dira; aldiz, pentsalari dinamikoek ekintzak eta aldaketak deskribatzen dituzte. Pentsalari kategorikoek idazkera egituratua eta oso inpertsonala darabilte. Pentsalari dinamikoek idazkera pertsonalagoa, hizkera informala eta sinplea darabilte; istorio-kontalariak dira. Pentsalari



kategorikoez nota hobek ateratzen dituzte, ikastetxean irakasten denari hobeto egokitzen zaiolako haien estilo kognitiboa. Pennebakerrek ez du esaten pentsalari kategorikoak dinamikoak baino bizkorragoak direnik; esaten du Estatu Batuetako hezkuntza-sistemak saritu egiten dituela objektuak eta gertaerak kategorizatzen dituzten pertsonak.

Erraz irakurtzen den liburua da *The Secret Life of Pronouns*; ez du eskatzen inolako prestakuntza berezirik. Autoreak tarteka irakurleari esaten dio, liburua irakurtzeari utzi, liburuan seinalatzen den web orrietako batera sartu eta han aurkezten den esperimentu baten bertsio laburretako bat betetzeko.

Liburuaren amaieran funtzio-hitzak interpretatzeko gida labur eta praktikoa bat ere ematen du Pennebakerrek, irizpide hauek finkatzen dituena: Ni-hitz asko erabiltzeak gaixotasuna, mina, depresioa eta arreta bere buruan jartzeari adierazten du. Ni-hitz gutxi erabiltzen dituena lanean zentratua dagoen seinale. Estatus altukoek proportzio handian darabiltzate gu-hitzak eta zu-hitzak; estatus baxukoek proportzio handian darabiltzate ni-hitzak. Egia esaten dutenek ni-hitz ugari erabiltzen dituzte. Gezurra esaten dutenek hizkuntza konplexuagoa, adigabetua eta urrundua darabilte. Elkar atsegin dutenek gehiagotan erabiltzen dituzte gu-hitzak; emozio-hitz gehiago darabiltzate. Background partekatua dutenek artikulatu gehiago darabiltzate, elkar aurrez ezagutzen dutelako. Pentsalari konplexuek ikuspegi ezberdinak hartzen dituzte; esaldi luzeagoak, preposizioak dituztenak erabiltzen dituzte; bereizketak egiteko *salbu*, *baina*, *gabe*, *ezik* terminoak, eta baldintzazko esaldi ugari darabiltzate.

## Erreferentzia bibliografikoak

- Austin, J.L. (1962), *How to do things with words*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Borkovec, T. (2002), «Life in the future versus life in the present». *Clinical Psychology: Science and Practice* 9: 76-80.
- Fernández, I., Páez, D. & Pennebaker, J. W. (2009), «Comparison of expressive writing after the terrorist attacks of 9/11 and 3/11». *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(1): 89-103.
- Fredrickson, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In F.A. Huppert, N. Baylis & B. Keverne, (arg.), *The science of well-being*, New York: Oxford University Press, 217-38 or.
- Greenberg, M.A., Stone, A.A. & Wortman, C.B. (1996), «Health and psychological effects of emotional disclosure: A test of the inhibition-confrontation approach». *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 588-602.
- Hancock, J.T., Curry, L.E., Gorrha, S. & Woodworth, M. (2008), «On lying and being lied to: A linguistic analysis of deception in computer-mediated communication». *Discourse Processes* 45: 1-23.
- Higgins, E.T. (1987), «Self-discrepancy: A theory relating self and affect». *Psychological Review* 94: 319-40.

- Kotz, S.A., D'Ansilio, A., Raettig, T., Begliomini, C., Craighero, L., Fabbri-Destro, M., Zingales, C., Haggard, P. & Fadiga, L. (2010), «Lexicality drives audio-motor transformations in Broca's area». *Brain and Language* 112: 3-11.
- Lakoff, R. (1975), *Language and woman's place*. New York: Harper and Row.
- Montgomery, K.L., Seherman, K.R. & Haxby, J.V. (2009), «The well-tempered social brain». *Psychological Science* 20: 1211-13.
- Pennebaker, J.W., Booth, R. J. & Francis, M. E. (2007), *Linguistic Inquiry and Word Count : LIWC (2007)*. Austin, TX: LIWC (www.liwc.net).
- Pennebaker, J.W. & Chung, C. (2011), Expressive writing and its links to mental and physical health. In: Friedman HS, editor. *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J.W. (1997), *Opening up: the healing power of expressing emotions*. New York: Guildford Press.
- Pyszczynski, T. & Greenberg, J. (1987), «Self-regulatory preservation and the self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression». *Psychological Bulletin* 102, 122-38.
- Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004), «The mirror-neuron system». *Annual Review of Neuroscience* 27: 169-92.
- Rohrbaugh, M.J., Mehl, M. R., Shoham, V., Reilly, E.S. & Ewy, G.A. (2009), «Prognostic significance of spouse «we» talk in couples coping with heart failure». *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76: 781-89.
- Rude, S.S., Gortner, E.M. & Pennebaker, J.W. (2004), «Language use of depressed and depression-vulnerable college students». *Cognition and Emotion* 18, 1121-33.
- Searle, J. (1989), «How performatives work». *Linguistics and Philosophy* 12: 535-58.
- Smith, A.G. (2008), «The implicit motives of terrorist groups: How the needs for affiliation and power translate into death and destruction». *Political Psychology* 29: 55-75.
- Sofer, D.O. (2003), *El Pueblo and La Rosca* [Electronic resource]: *A political dialogue in Colombia, 1944-58*. Austin Texas: University of Texas Libraries).

Mikel Haranburu Oiharbide

ILCLI