

Emozioak erregulatzea

MIKEL HARANBURU OIHARBIDE, NEKANE BALLUERKA LASA
ETA ARANTXA GOROSTIAGA MANTEROLA

UPV/EHU

(Emotion regulation)

DOI: 10.1387/gogoa.15638

Abstract

The emotions sometimes help us to achieve the well-being and sometimes prevent us from achieving our goals; therefore, we constantly strive to regulate the emotions that bring us unhappiness. Several strategies to regulate emotions are used; some of these strategies are applied before the emotion appears, and others are applied after the emotion has arisen; some of these strategies are more effective than others, but there is no strategy that is effective in all situations. Some strategies are more appropriate in certain situations and other strategies are more appropriate in other situations; therefore, we have to choose flexibly strategies to regulate emotions. In this article we will analyze the following aspects of emotional regulation: men and women have different abilities to regulate emotions; children learn throughout their evolutionary development to regulate emotions in an increasingly autonomous manner; this development is linked to the security of attachment and characteristics of personality; affect regulation is related to the functioning of the brain (cortex and amygdale); inability to regulate emotions is related to psychopathology; the level of awareness and reflective capacity are related to resilience; people can regulate emotions consciously or automatically; ideals and obligations of persons play an important role in regulating emotions properly; sharing emotions with others is good to regulate them properly; emotions are not regulated in the same way in different cultures.

Keywords: *emotion, regulation, strategy, resilience.*

Sarrera

Emozioak batzuetan lagungarri gertatzen zaizkigu, baina beste batzuetan, suntsigarriak dira edo nahastu egiten gaituzte. Emozioek batzuetan inguruari buruzko informazio baliagarria ematen digute eta gure ongizatea

arriskuan jartzen duten egoeretan erantzun azkarra ematen laguntzen digute; kasu horietan emozioak funtzionalak direla esaten dugu. Baina, pertsonaren emozioak sarritan ez dira funtzionalak izaten eta ez dira ingurunera ongi egokituak egoten; milaka urtetan zehar, ingurune jakin batzuetan onuragarri gertatu zaizkigun emozioak, kalterako gerta dakizkiguke ingurunea aldatu zaigunean (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010). Beraz, emozio batzuek lagundu egiten digute gure helburuak lortzen edo zorionsu izaten, baina beste batzuek eragotzi egiten digute helburuen lorpena edo gure ongizatea, edo lortutako ongizatea suntsitu egiten dute.

Lazarus-ek (1991) lehen mailako erantzun emozionala eta bigarren mailakoa bereizten zituen. Lehen mailako erantzun emozionala emozio alde-tik garrantzitsuak diren gertaerei ematen diegun bat-bateko erantzuna da, erregulatu gabeko erantzuna. Bigarren mailako erantzun emozionala, berriz, lehen mailako erantzunari aurre egiteko gaitasunarekin edo emozioa erregulatzeko trebetasunarekin erlazionatua dago (Bauman, Kaschel & Kuhl, 2007).

Izan nahi genituzkeen emozioak eta benetan ditugunak bat ez datoze-nean, beharrezkoa da emozioak erregulatzea, emozioen alderdi positiboak indartzea eta alderdi negatiboak indargabetzea, emozio batzuen intentsitatea handitzea eta beste batzuen apaltzea; izan ere, emozioak, batez ere emozio negatibo indartsuak, moderatu eta erregulatu beharra dago ingurunearekin harreman onak eduki nahi badira (Gross, Sheppes & Urry, 2011). Emozioak ez dira modu oldarkorrean adierazi behar; emozioak modu egokian erregulatu eta gizabidez adierazi behar dira; horretarako, beharrezkoa da emozioen, kognizioen eta portaeraren arteko harremanaz jabetzea eta norberaren emozioen adierazpenak besteengan duen eragina kontuan hartzea; era berean, beharrezkoa da frustrazioa eramateko eta sariak gerorako uzteko gaitasunaren jabe izatea.

Emozioen erregulazioa ez da berez ona edo txarra; erregulaziorako erabiltzen den estrategian dago gakoa: estrategia batzuk osasungarriak dira eta beste batzuk, ez hainbeste; estrategia batzuk egokiagoak dira beste batzuk baino; baina, osasungarri edo egoki izatea estrategia motari adina zor zaio estrategia aplikatu behar den inguruneari; ingurune batean egokia den estrategia gerta daiteke bestean hala ez izatea. Emozioak erregulatzeko estrategiak malgutasunez aukeratzea beharrezkoa da pertsonaren ongizatea lortzeko; erregulazio estrategiak aukeratzeko malgutasunik ez dagoenean psikopatologiak agertzen dira (Kashdan & Rottenberg, 2010; Opitz, Gross & Urry, 2012).

1. Zer da emozioen erregulazioa?

Gure aldartea edo egoera emozionala kudeatzen laguntzen digu emozioen erregulazioak. Emozio-egoerari bere horretan euts diezaiokegu, emozio-egoera aldatu edo desagerraraz dezakegu, emozio-egoeraren intentsita-

tea indartu edo ahuldu dezakegu eta emozio egoeraren iraupena laburtu edo luzatu dezakegu. Horrela, sarritan saiatzten gara emozio positiboek eusten, emozio positiboak indartzen edo emozio negatiboak indargabetzen. Barneko egoera afektiboek eta prozesu fisiologikoei intentsitate edo iraupen handiagoa edo txikiagoa eman nahi izaten diegu, helburu batzuk lortzeko asmoz (Thompson, 1994). Zer-nolako emozioak esperimentatu edo bizi ditugun, noiz eta non sentitzen ditugun kontrolatzen du emozioen erregulazioak.

Emozioak erregulatzeko prozesuan lau maila bereizi izan dira (Koole, Van Dillen & Sheppes, 2009):

- Pertsona batek aurreikusten du bizi duen egoerak emozio negatiboak sortuko dizkiola; orduan, egoera aldatzen saiatzten da edo egoera berri batera aldatzen da.
- Emozioa sortzen duen egoera aldatu ezin bada edo utzi ezin bada, emozio negatiboa sortzen duten kinadetatik urrun jarriko du arreta pertsonak. Adibidez, lanean zentra liteke, porrot afektibo bat ahanzteko.
- Emozio negatiboak sortzen dituen egoeran arreta jartzera behartua badago pertsona bat, aldaketa kognitibo bat egin dezake: egoerak emozioetan eragin txikiagoa izan dezan, haren ebaluazio kognitiboa aldatzen du eta egoera berrinterpretatu egiten du.
- Erantzunaren modulazioa: egoera jakin baten aurrean ematen duen erantzuna aldatzen du; emozioen adierazpen fisiologikoak, emozio-esperientzien adierazpenak eta portaerazko adierazpenak aldatzen ditu.

Lehen hiru mailetan edo hiru mailetakoa batean ekiten bada, emozioa finkatu baino lehen egiten da erregulazio lana; azken mailan ekiten bada, emozioa sortu eta gero egiten da erregulazio lana. Afektuak erregulatzeko estrategiak eraginkorragoak dira prozesuaren hasierako mailetan aplikatuta, azken etapetan aplikatuta baino (Gross, 2001).

Gure afektu-egoerak nahiko nahasiak izaten dira maiz eta ezin izaten ditugu alde positiboan edo alde negatiboan bereizi; afektu positiboekin nahasirik ikusten ditugu hain positiboak ez diren beste batzuk ere; afektu negatiboekin batera ager daitezke hain negatiboak ez diren beste batzuk ere; horrela, pertsona baten zoriontasun maila ezagutzeak ez du ezinbestean laguntzen haren tristura maila aurreratu; izan ere, sarritan korrelazio maila baxua agertzen da pertsonen balentzia positibo eta negatiboko afektuen artean; esan nahi baita, afektu positiboek maila igotzea ez dela ezinbestez erlazionaturik egoten afektu negatiboek maila jaistearekin.

Horregatik, dimentsio bakarreko afektuaren eredu bipolarra gainditu eta polo bakarreko bi dimentsio independenteen eredura iragan behar dugu. Lehen ereduaren arabera, afektuak dimentsio bakarra du eta pertsonaren egoera afektiboa dimentsio horren polo positiboaren eta negatiboaren artean

kulunkatzen da. Bigarren ereduaren arabera, afektu positiboaren dimentsioak balentzia positiboko afektu guztiak (poza, alaitasuna, entusiasmoa...) biltzen ditu eta afektu negatiboaren dimentsioak balentzia negatiboko egoerak (tristura, beldurra, haserrea...) biltzen ditu. Sarritan, afektu positiboak arautzen trebeak diren pertsonak ez dira batere trebeak izaten afektu negatiboak kudeatzen; afektu negatiboaren mende dagoen pertsona bat bere onera ekartzeko sarritan ez da nahikoa izaten haren afektu positiboak gehitzea; afektu positiboak sustatzearekin batera, afektu negatiboak tratatu behar dira.

2. Zer estrategia erabiltzen dira emozioak erregulatzeko?

Bi estrategia mota nagusi bereiz genitzake: afektuak sortu baino lehenagoko egoera eta gertaeretan (aurrekarietan) arreta jartzen duen berrebaluazioa eta afektuek sortutako erantzunetan arretaren fokua jartzen duen ezabatzea:

- Emoziozko erantzuna agertu baino lehen aplikatzen dira aurrekarietan ekiten duten estrategiak; estrategia hauen artean sartzen dira egoera aukeratzea, egoera aldatzea, arretaren fokua aldatzea eta aldaketa kognitiboa edo berrebaluazioa.
- Emozioa sortu eta gero edo emozio erantzuna aktibatuta eta gero aplikatzen da erantzunean ekiten duen estrategia edo ezabatzea.

Berrebaluazioak emozioak eratzeko prozesuaren fase goiztiarrean ekiten du (Gross, 1998); emozio-egoera eraikitze modua aldatzen du, haren eragina gutxitzeko asmoz. Emozio-erantzunaren aurrekarietan zentratzen da: emozioa sortzen den egoeran eta testuinguruan, emoziozko erantzun osoaren aurretiko fasean, emozioak portaera edo erantzun fisiologikoa aldatu baino lehenagoko fasean; aurrekari horietan zentratuta, etorkizuneko erantzun emozionalak aldatu nahi izaten ditu. Pertsonak egoera emozionalari buruz pentsatzen duena aldatzen saiatzen da; emozio-sortzaile den egoera bestelako modu batean eraikitzen edo interpretatzen du, emozioan duen inpaktua edo eragina aldatzeko asmoz (Lazarus & Alfert, 1964).

Berrebaluazioaren strategiak emozioei buruzko informazioan jartzen du arreta, emozio aldetik garrantzitsua den egoera afektibitate gabeko termino neutroetan adierazten du eta emozio-egoeraren esanahi semantikoa aldatzen edo berrinterpretatzen du. Adibidez, lan-elkarrizketa bat duen pertsona batek ikasteko aukera moduan har lezake elkarrizketa hori, eta ez gainditu edo suspendituko duen test baten moduan.

Ezabatzearen estrategia emozioak eratzeko prozesuaren fase berantiarrean aplikatzen da (Gross eta Levenson, 1993); emozio-erantzunean, emozioa sortu eta gero gertatzen diren gorputzaren aldaketetan jartzen du arreta,

eta barneko sentimenduak kanporatzeko seinaleak inhibitzen ditu; emozioaren adierazpena edo emozioa adierazten duen portaera indargabetzen du, pertsona emozionatu ondoren (Gross eta Levenson, 1993). Ezabatzearen estrategian emozioek sortutako portaera inhibitu egiten du pertsonak, afektiboki aktibatu eta gero; baina, emozioa adierazten duen portaera gutxitzeak ez du emozio-esperientzia indargabetzen; emozioa kanpora adierazten ez badu ere, erantzun fisiologiko indartsuagoa ematen du.

3. Zer-nolako ondorenak dituzte emozioak erregulatzeko estrategiek?

Emozioa erregulatzeko estrategien ondorenak ezagutzea beharrezkoa da erregulazioaren oinarriko mekanismoa ulertzeko.

Berrebaluazio kognitiboak indargabetu egiten du emozio desatseginaren esperientzia subjektiboa eta mugatu egiten du afektu negatiboek eragindako portaera adierazkorra; emozio positiboa gehitu egiten du eta osasun psikologikoa hobetzen du (John & Gross, 2004); nerbio sistema autonomoaren jardura sinpatikoa makaldu egiten du (Gross, 1998); eraginkorra da emozioak erregulatzeko garaian eta baliabide kognitibo gutxi erabili behar ditu auto-erregulaziorako; horrela, emozioaren berrebaluazio kognitiboaz baliatzen direnek eskueran dituzte memoria eta beste baliabide kognitiboak, emozionalki garrantzitsuak diren egoeretan; ondorioz, emaitza hobekiak lortzen dituzte oroimen ariketetan, ezabatzearen estrategia erabiltzen dutenek baino (Richard & Gross, 2000). Berrebaluazioa ezabatzea baino estrategia eraginkorragoa da eta hark baino ondoren kaltegarri gutxiago ditu; alda lezake emozioen erantzun osoa: emozioen esperientzia, emozioen fisiologia eta emozioek eragindako portaera; horrela, oso estresagarria den egoera bat modu positiboan eraikitzen bada, emozio-esperientzia positiboagoa eragingo du. Hala ere, berrebaluazioa ez da beti eraginkorra: tristura maila txikiko egoera emozionalaren aurrean arrakastatsua suertatzen bada ere, intentsitate altuko tristura-egoeran ez da hain arrakastatsua, baliabide kognitibo gehiago erabiltzen dituelako.

Ezabapenak emozioak eragindako portaera adierazkorra indargabetzen du, bai emozio-portaera negatiboaren kasuan, bai emozio-portaera positiboaren kasuan; emozioen esperientzia positiboa makaltzen du, baina ez ditu indargabetzen emozio negatiboaren esperientzia subjektiboa eta emozioak eragiten duen jardura fisiologikoa (John & Gross, 2004). Ezabapen estrategiak sortu ahala kudeatu behar du emozio erantzuna; gehitu egiten ditu sistema sinpatikoaren jardura eta erantzun fisiologikoa: bihotz taupadak eta azalaren konduktantzia (Gross, 1998); oro har, emozio aldetik adierazkortasun gutxi duten pertsonak erreaktibotasun fisiologiko gehiago dute adierazkortasun handia dutenek baino; zenbat eta gehiago ezabatu emozioak, orduan eta

emozio negatibo gehiago sentitzen dute; barneko esperientziaren eta kanpoko adierazpenaren arteko desadostasuna sortzen du ezabatzeak; ondorioz, benetakoak direla sentitzeari uzten diote eta ingurukoekiko harremanak ez dira garatzen (Higgins, 1987); norbera benetakoa ez dela sentitzera eraman dezake horrek eta norberari buruzko sentimendu negatiboak eragin ditzake (John & Gross, 2004).

Ezabapen-estrategia darabilenak ahalegin kognitibo handia egin behar du, bere burua kontrolatzen saiatu behar baitu etengabe; horrek bere helburuetarako erabiltzen ditu pertsonaren baliabide kognitiboak eta zaildu egiten du emozioa aktibatua dagoen artean informazio soziala oroimenean gordezea edo testuinguru sozialera egokitzea (Richards & Gross, 2000). Ezabatzea ez da berrebaluazioa bezain eraginkorra afektuak arautzerakoan.

Emozioa erregulatzeko erabiltzen diren estrategien azterketa duela gutxi hasi bazen ere, ikerketa anitzek egiaztatu dute emozio negatiboak kudeatzeko hobe dela gertaera negatiboan esanahia berrebaluatzeko, adierazpen negatiboak ezabatzea baino (Gross, 2002; Gross eta Thompson, 2007); berrebaluazioa dela egokiena funtzionamendu egoki edo osasungarriaren adierazle afektibo, kognitibo eta sozialak hobetzeko (Gross, 2002; Gross eta Thompson, 2007). Erregulazio estrategia batzuk (hausnartzea eta ezabatzea) psikopatologiarekin lotuak agertu dira eta beste batzuk (berrebaluazioa, arazoaren ebazpena) erresilientziarekin lotuak (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010); baina ezin esan daiteke baldintza gabe estrategia batzuk beti egokiak edo osasungarriak direla eta beste batzuk ez direla inoiz egokiak; emozioak arautzeko estrategiek ondoren ezberdinak dituzte testuinguru batean ala bestean.

Pertsona batek emozioak erregulatzeko estrategia aukeratu behar duenean, zein egoeratan dagoen eta estrategia horrek egoera horretan zer ondoren dituen aztertu behar du. Honela,

- Berrebaluazioaren estrategia, normalean egokia dena, ez da egokia gertatu emozio biziko egoeretan (Sheppes, Catran & Meiran, 2009); emozio negatibo ahuleko egoeretan berrebaluazioa erabili nahiago dute pertsonak; baina, emozio negatibo biziak eragiten dituzten egoeretan nahiago dute distrakzioa erabili (Sheppes, Catran & Meiran, 2009; Sheppes & Meiran, 2007, 2008). Intentsitate baxuko kinadak berrebaluatzeko eta intentsitate altuko kinadetatik distraitzeko joera mantendu egiten da, baita jarrera aldatzeagatik partaideei dirua ematen zaienean ere (Sheppes, Scheibe, Suri & Gross, 2011). Distrakzioaren bidez modula liteke intentsitate altuko informazio emozionala, baina estrategia horrek ez du uzten informazio emozionala prozesatu, ebaluatu eta gogoratzen. Pertsonaren epe luzeko jomugak aktibatzen badira, berrebaluazioa bultzatzen da, hark ziurtatzen baitu moldaera iraunkorra, gertaera emozionaleri esanahi alternatibo bat emanez

- Distrakzioa edo arreta-gunea aldatzea (afektu negatiboekin zerikusirik ez duten kinada positibo edo neutroetan arreta jartzea) itxuraz estrategia egokitzat hartzen bada ere, ez da eraginkortzat hartzen epe luzerako estrategia moduan (Kross & Ayduk, 2008).
- Ezabatzearen estrategia onuragarritzat hartzen da egoera oso zailei aurre egin behar zaienean; kaltegarria izan liteke denboraldi luzerako egokitzapena beharrezkoa denean, baina onuragarri izan liteke egoera oso txarra denean edo behin bakarrik agertzen diren kinada emozionalen aurrean; gainera, ezabatzea ez da hain desegokia ikusten ekialdeko kulturetan bizi direnentzat, mendebaldeko kulturetan bizi direnekin alderatuta (Butler, Lee eta Gross, 2007). Emozioen adierazpena inhibitzen dutenekin harremana izaten dutenek estresa sentitzen dute eta erantzun fisiologikoan suma daiteke estres hori (Christenfeld, Gerin, Linden, Sanders, Mathur, Deich & Pickering, 1997); ezabatzea erabiltzen duten pertsonekin harremanak izateak odol presioa gehiago igotzen du berrebaluazioa erabiltzen dutenekin harremanak edukitzeak baino (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross, 2003).
- Hausnarketa-estrategia (egoera baten alderdi negatibo eta mehatxagarrietan jartzen da pentsamendua, behin eta berriro, modu pasibo batean) itxuraz ez da egokia, baina egokitzat hartzen da distraitzen gaituzten kinaden aurrean jomuga simple bati eutsi behar zaion egoeretan edo kinadak sarritan agertzen diren egoeretan (Altamirano, Miyake eta Whitner, 2010).

Aipatu ikerketa hauen arabera zera ikusten dugu: emozioak erregulatzeko estrategiek ondoren ezberdinak dituzte testuinguru ezberdinetan; horregatik, malgutasuna behar du pertsonak hainbat testuingururi dagozkion estrategiak aukeratzeko; erregulazio-estrategiak ingurune bakoitzaren eskaeretara malguki egokitzea eskatzen du ongizate psikologikoak (Gross, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010; Watkins, 2011).

4. Genero diferentziak emozioak erregulatzean

Oso zabaldua dago emakumea gizonezkoa baino emozionalagoa dela dioen teoria; baina, teoria hori egiaztatzerako datozen ikerketen emaitzak ez dira hain ugariak; ikerketa batzuek diotenez, emakumeek gizonek baino erantzun emozional gehiago ematen dituzte (Bradley, Codispoti, Sabatinielli & Lang, 2001; Lucas & Gohm, 2000) eta emakumeek gizonek baino gehiagotan adierazten dituzte emozioak (Brody, 1997), baina ikerketa horiek auto-ebaluazioan oinarrituak daude eta ebaluazio mota horrek estereotipoak islatzeko joera du (Hess, Senecal, Kirouac, Herrera, Philippot & Kleck, 2000); ikerketetako alborapenak baztertzeko direnean, ez da alde handirik ikusten gizonen eta emakumeen emozio-erantzunetan (Barret, Robin, Pietromonaco &

Eysell, 1998); emozioak neurtzeko erantzun fisiologikoak erabili dituzten ikerketa gutxik agertu dituzte gizon eta emakumeen arteko aldeak emozio erantzunetan; ikerketa askotan genero arteko alderik ez da ikusi (Kelly, Tyrka, Anderson, Price & Carpenter, 2008).

Emozio erantzuna nolakoa izango den erabakitzeko bi alderdi hartu behar dira kontuan (Gross, 2007): emozio-erreaktibotasuna eta emozioen erregulazioa. Emozio-erreaktibotasuna: emozioaren aktibazio-atalasea, emozioaren intentsitatea eta iraupena adierazten ditu; emozioa oraindik aldatu gabe dagoenean, zer-nokako intentsitatea duen; zer-nola erreakzionatzen duen pertsonak emozioa sortzen duen egoeraren aurrean. Emozioen erregulazioa: pertsonak nola kudeatzen, modulatzeko, indartzen edo indargabetzen dituen emozioak; emozioak nola bizitzen eta adierazten diren. Genero-diferentziak aztertzeko egin diren ikerketa gutxi dira erreaktibotasuna eta erregulazioa bereizi dituztenak; ondorioz, diferentziak agertzen direnean, ez dakite diferentzia horiek erreaktibotasunaren mailakoak ala erregulazioaren mailakoak diren; horregatik, gizonek eta emakumeek emozioen arloan dituzten diferentziak aztertzean, ongi begiratu behar da diferentzia horiek erreaktibotasunaren mailakoak ala erregulazioaren mailakoak diren (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli & Gross, 2008).

Gizonen eta emakumeen garuneko amigdalak antzeko erantzuna ematen du irudi negatiboen aurrean, baina gizonek hobeto erregulatzen dute erantzun hori; gizonen eskualde prefrontalak jarduera esanguratsuki ahulagoa agertzen du, emozioak kognitiboki erregulatzean; emakumeek estriatum bentralaren jarduera gehiago agertzen dute emozio negatiboak erregulatzean. Estriatum bentrala sariekin erlazionatutako prozesuetan inplikaturik ikusten da: aktiboagoa da pertsona bat kinada positiboak prozesatzen ari denean (Knutson, Adams, Fong & Hommer, 2001; Knutson, Taylor, Kaufman, Peterson & Glover, 2005). Emozioak erregulatzerakoan gizonen amigdalaren jarduera gehiago indargabetzen da emakumeena baino; era berean, eskualde prefrontalaren jarduera txikiagoa agertzen dute gizonek (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, Gross, 2008). Dirudienez, emakumeek emozio positiboak gehiagotan erabiltzen dituzte emozio negatiboak erregulatzeke (Tugade, Fredrickson & Fieldman Barrett, 2004); emakumeek modu konplexuagoan prozesatzen dituzte beren emozioak: egoerak modu negatiboan eta positiboan ebaluatzen dituzte (Feldman Barret, Lane, Sechrest & Schwartz, 2000).

Emakumeek gizonek baino nahaste afektibo gehiago agertzen dituzte (Gater, Tnasella, Korten, Tiemens, Mavreas & Olatawura, 1998); gertaera estresatzaileen aurrean depresio nagusia gehiagotan agertzen dute (Maciejewski, Prigerson & Mazure, 2001) eta gizonek baino depresio gehiago eta barne hersturako nahaste gehiago (Wilhelm, Parker & Hadzi-Paulovic, 1997) agertzen dute (Young, Fogg, Scheftner, Keller & Fawcett, 1990). Emakumeek gizonek baino gehiago baliatzen dute hausnarketa afektu negatiboari aurre egiteko (Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993).

5. Emozioen erregulazioaren garapena

Haurraren emozioak haren hezitzaileek erregulatzen dituzte hasieran, baina, poliki-poliki, bere emozioak autonomoki erregulatzen ikasten du haurrak. Emozioen kontrola eskuratzeko zailtasunak dituenak arazoak izango ditu gizartera eta eskolara moldatzerakoan.

Hiru hilabeterako eskuratuak ditu haurrak bere burua lasaitzeko mekanismo batzuk: xurgatzea, mugitzea, negar egitea. Hiru eta sei hilabeteren artean distraitzen, arreta kinada negatiboetatik urruntzen ikasten du. Urtebete inguru duenean, modu aktiboagoan jokutzen du bere aktibazio afektiboa kontrolatzeko; bere egoera afektiboa kontrolatzeko ingurukoaren laguntza onartzen du (Kopp, 1982; Rothbart, Ziaie & O'Boyle, 1992). Bizitzako bigarren urtean bere egoera afektiboa erregulatzeko estrategia espezifikoak erabiltzen ditu eta bere portaera kontrolatzen hasten da, afektuak eta portaerak erabat kontrolatzea lortzen ez badu ere (Calkins & Dedmon, 2000). Aldaketa hauen oinarrian mugimenduaren arloko garapena, garunaren garapena, errepresentazio gaitasunen garapena eta hizkuntza trebetasunen garapena dago. Hiru urte betetzerako emozioen aktibazioa eta erreaktibotasuna kontrola ditzake ingurune ezberdinetan (Rueda, Posner & Rothbart, 2004).

Emozioen kontrolaren garapena ulertu nahi bada, barneko eta kanpoko faktoreak aztertu behar dira. Barneko faktoreen artean tenperamendua eta emozioak kontrolatzen dituzten nerbio-sistema eta sistema fisiologikoa daude; horrela, garun-azal frontalaren heldutasunak aukera ematen dio haurrari bere emozioak erregulatzeko. Kanpoko faktoreen artean sartzen dira: zaintzaileek haurraren erantzun emozionalak nola sozializatzen dituzten eta haurraren eta zaintzailearen arteko harremanak nola garatzen diren (Calkins & Fox, 2002); gurasoekin dituzten harremanei esker ikasten dute haurrek emozioen aktibazioa gutxitzeko estrategiak erabiltzen; haurtzaroan haurraren emozioak ongi erregulatzeko zaintzaileek modu seguruan eta malguan sostengatu behar dute haurra (Calkins & Fox, 2002); emozioen garapenean aurrera egiteko haurrak gurasoekiko atxikimendu segurua garatu behar du.

6. Atxikimendua eta emozioen erregulazioa

Elikatzen, zaintzen eta maitatzen duten pertsonekin afektuzko loturak ezartzeko joera du pertsonak. Inguruko pertsonekin esperientziak behin eta berriro errepikatzen dituenean, haienganako igurikapen batzuk sortzen dira haurraren; igurikapen horien arabera, besteen portaera aurreikusten du, interpretatzen du eta portaera horri erantzuten dio. Atxikimenduzko harremanek eragin handia dute haurrak estresa erregulatzeko duen gaitasunean (Fonagy & Target, 2002).

Haurrak inguru hurbileko pertsonetikiko dituen igurikapenen arabera, atxikimendu estilo eta emozio berezi hauek sortzen dira:

- Atxikimendu segurua: haurrek gurasoen irudi maitagarria dute eta estres egoeretan haiengana jo dezaketela pentsatzen dute, atxikimendu esperientzien oroitzapen ona dutelako (Kobak & Sceery, 1988). Irudi babeslea hurbil sentitzen dute eta horrek segurtasun sentipena ematen die: beren buruaren irudi positiboa dute. Barne-herstura, depresio eta ekidite portaera gutxi agertzen dute, konfiantza dutelako atxikimendu irudian (Muris, Mayer & Meesters, 2000); konfiantza, atsegin, lasaitasun eta alaitasunezko emozio ugari izaten dituzte.

Atxikimendua segurua dutenek estresari modu eraikitzailean erantzuten diote: estresa eragin dezakeen informazioa ez dute hain mehatxagarritzat jotzen; zaintzaileen sostengu emozionala gehiagotan bilatzen dute, estresaren pean aurkitzen direnean, haiek sostengu emozional eta instrumentala emateko prest daudela pentsatzen baitute; arazoei aurre egiteko tresna eraikitzaileak erabiltzen dituzte, ingurune eta kinada berriak patxadaz esploratzen dituzte eta besteenganako etsaitasun gutxiago agertzen dute (Shaver eta Mikulincer, 2002).

Emozioak erregulatzeko estrategia moduan honako hauek erabiltzen dituzte: besteengana hurbiltzea, taldeko kide izatea, ingurunea esploratzea, emozioen adierazpen irekia eta sostengu soziala bilatzea.

- Atxikimendu saihezkaria edo ekiditzailea: irudi babesleak ez daude laguntzeko prest, haurraren premiei ez diete erantzuten eta haurrak ez du lortzen atxikimendu ziurrik; gurasoek baztertu eta zigortu egin dituzte haurraren afektuzko adierazpenak, eta haren protestei amorruez erantzuten diete; horrela, afektuen adierazpena kaltegarria dela ikasten du haurrak eta zigortutako portaerak ekidin egiten ditu (Crittenden, 1992).

Haurrak bere buruaren eta besteen irudi negatiboa eraikitzen du, eta ez da besteengana hurbiltzen segurtasun bila (Rom & Mikulincer, 2003); beldur, barne-herstura, etsaitasun, amorru eta mesfidantzazko emozio ugari agertzen ditu; gorpuz kontaktua ekidin egiten du; zaintzailea desagertzean hersturarik eta haserrikerik ez du agertzen; hura itzultzean indiferente agertzen da; urruneko harremanak ditu eta kontaktua ekiditen du; atxikimendu irudiekin seguru ez da sentitzen (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978); gurasoengandik bereizteak kezkarik ez diola sortzen iduri badu ere, barne-herstura adierazten duten ezaugarri fisiologikoak agertzen ditu; sistema autonomikoa oso aktibatua du eta aktibazio horrek luzaroago irauten du estilo segurukoena baino (Byng-Hall, 1995). Atxikimendu saihezkari eta barne-hersturatua duenak arazoak ditu ingurukoekiko harremanetan emozioak ongi kudeatzeko (Sroufe, 2000). Pentsamendu eta oroitzapen mingarriak baztertu egiten ditu, defentsa moduan; berak barnean daraman etsaitasuna ez

du ezagutzen eta disoziatu egiten ditu erantzunaren maila kontzientea eta inkontzientea (Shaver eta Mikulincer, 2002).

Emozioak erregulatzeko estrategia moduan honako hauek erabiltzen ditu: emozioen adierazpena inhibitu, emozio eta afektuetatik urrundu, oroitzapen eta errepresentazio mingarriak baztertu, emozio negatiboak ezabatu, atxikimendu irudietatik urrundu.

Errepresio maila altuko pertsonak ez dituzte beren emozioak ezagutzen eta izendatzen; erreaktibotasun fisiologiko gehiago eta trebetasun kognitibo eta sozial gutxiago agertzen dute (Lane, Sechrest, Riedel, Shapiro & Kaszniak, 2000; Weinberger, 1995). Atxikimendu saihezkaria duten pertsonak txikitatik ikasia dute ez dela eraginkorra atxikimendu irudienganako emozio negatiboak agertzea; horregatik emozio negatiboen bulkadak inhibitzen ikasten dute eta inhibizio-prozesua automatizatu egiten da (Shaver & Mikulincer, 2007); pertsona saihezkariak zailtasunak dituzte emozio negatiboak oroitzeko eta erreaktibotasun fisiologiko gehiago agertzen dute (Dozier & Kobak, 1992).

Pertsonak sarritan babestu egiten dira emozio negatiboen esperientziatik; izan ere, norberaren irudi idealarekin bateraezinak izan daitezke emozio-esperientzia horiek. Shedler, Mayman eta Manis-ek (1993) identifikatu zituzten emozio negatiboen esperientzia gutxi kontatzen zituzten pertsonak, nahiz eta nahaste psikologikoak agertzen ziren haien haurtzaroko oroitzapenetan; pertsona horiek estres ertaineko atzetan barne-herstura inplizitu gehiago eta erreaktibotasun fisiologiko gehiago agertzen zuten beste partaide batzuek baino, nahiz eta emozio negatibo gutxiagoren berri eman.

- Atxikimendu anibalentea: aldakorra da gurasoen portaera afektiboa eta haurrak ezin du aurreikusi nola erantzungo duten gurasoek; gurasoak aldentzen direnean barne-herstura handia sentitzen du haurrak eta haiek itzultzean asko kostatzen zaio bere onera etortzea; amorru, beldur, haserre eta kezka ugari agertzen du gurasoaren aurrean; barne-herstura handia, segurtasun gabezia, baztertua izateko beldurra eta ekidite baxua (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003).

Emozioak erregulatzeko estrategia moduan honako hauek erabiltzen ditu: atxikimendu irudietara hurbildu, hausnarketa, organismoaren gehiegizko aktibazioa, emozioen inhibizioa, emozio negatiboekiko arreta iraunkorra, gehiegizko zelatzea, estresari arreta zuzena.

- Atxikimendu ez-segurua dutenek esanguratsuki gutxiagotan agertzen dituzte emozioak eta emozioak gehiago inhibitzen dituzte estilo segurua dutenek baino; estresari ihes egiteko ez dira besteengana hurbiltzen; joera gutxi agertzen dute laguntza bila besteengana jotzeko (Florian, Mikulincer & Bucholtz, 1995).

Emozioak erregulatzeko erabiltzen diren estrategiak bat datoz atxikimendu estiloekin (Lecannelier, 2002; Kobak & Sceery, 1988). Afektu posi-

tiboen eta afektu negatiboen esperientziak bereiz aztertuta, zera ikusi da: atxikimendu segurukoek afektu positibo gehiagoren berri ematen dute eta atxikimendu anbibalentekoek afektu negatibo gehiagoren berri ematen dute. Atxikimendu saiheskarikoek edo ekiditzailekoek indar gutxiko emozio esperientzia eta intentsitate gutxiko emozio positiboak agertzen dituzte (Kerr, Melley, Travea & Pole, 2003).

Hautzaroen emozioak ongi erregulatu baditu haurrak, atxikimendu seguru bati esker, gerora emozioak zuzenki adieraziko ditu; afektiboki adierazkorra izango da; esploraziorako gogoia eta jakin-min handia agertuko ditu; malgutasun emozionala agertuko du; bere bulkaden adierazpena ingurunera egokituko du eta besteen laguntza eskatuko du beharrezan aurkitzen denean.

7. Emozioen erregulazioa eta nortasunaren bereizgarriak

Emozioak erregulatzeko hainbat estrategia erabil daitezke eta estrategia horien arabera bereizten dira pertsonak; alde batetik, emozio-erreakziorako eta emozioak erregulatzeko pertsonak dituzten diferentziak hautzaroen agertzen dira eta zama genetiko handia dute (Rothbart, Ahadi & Evans, 2000); bestetik, emozio-erreaktibotasuna eta emozio-erregulazioa nortasunaren bereizgarri nagusiekin erlazionatuak daude (John & Srivastava, 1999).

Nortasunaren *kontzientzia* edo *ardura* deituriko dimentsioari esker bulkadak kontrolatzen ditugu eta gizarteak eskatutako jokaera agertzen dugu; arauak errespetatzen ditugu eta sarien jasotzea atzeratu egiten dugu; aurreikusteko gaitasuna dugunez, gure helburuen lorpena erraztu lezakeen egoera aukeratzen dugu, egoera txarrak aldatzen saiatzen gara eta egoera aldatu edo aukeratu ezin dugunean, kinada negatiboetatik urruntzen dugu arreta; baina kontzientziaren dimentsioak erlazio gutxi du berrebaluazioaren eta ezabatzearen estrategiekin (Gross & John, 2003).

Neurotizismoaren dimentsioan maila altua dutenek pentsatzen dute beren emozioak aldatzea zaila dela, emozioak indartsuak eta aldaezinak direla (Gross & John, 1998); ondorioz, gutxiagotan saiatuko lirateke beren emozioak erregulatzeko; arreta desbideratzeko gaitasun gutxi edukiko lukete; emozio negatiboak hausnartzeko joera izango lukete eta emozio negatiboak indartu egingo lituzkete (Nolem-Hoeksema, Parker & Larson, 1994). Berrebaluazioak korrelazio negatiboa du neurotizismoarekin (Gross & John, 2003): neurotizismoan maila baxua dutenek errazago jotzen dute berrebaluaziora emozio negatiboak erregulatzeko (John & Gross, 2004).

Ezabatzea ez da neurotizismoarekin erlazionatua ageri; ezabatzearen erabilerarekin lotua agertzen den emozio-esperientzia negatiboak beste sustrai bat du; pertsona batek ez du ezabatzea erabiltzen emozio negatibo gehiago dituelako; aitzitik, ezabatzea erabiltzeak benetakotasunik ez duela sentitzera

eramaten du eta bere burua baliogabetzen du; ondorioz, sentimendu negatiboak eta depresioa sentitzen ditu (Gross, Sutton & Ketelaar, 1998).

Ezabatzeak nortasunean duen aitzindaria *kanporakoitasunaren* dimentsioa da; kanporakoitasun baxua eta herabetasuna ezabatzearekin erlazionatuak ageri dira (Henderson & Zimbardo, 2001; Melchior & Cheek, 1990). Kanporakoitasunaren dimentsioak helburuak lortzera, lider izatera, besteengan eragitera, emozio positibo eta negatiboak libreki adieraztera eramaten du pertsona (Pervin & John, 2001). Pertsona kanporakoiek ez dute joera handirik egoerak nahita aukeratzeko, kinada negatiboek begiratu gabe kinada positiboetara joaten baitira; baina, egoera aldatzearen eta kanporakoitasunaren artean lotura positiboa dagoela aurreikusten da; pertsona kanporakoiek egoera aldatzeko erabiliko lituzkete beren energia, adierazkortasun emozionala eta trebetasun sozialak (Gross & John, 2003).

Irekitasunaren dimentsioaren adarretako bat sentimenduekiko irekitasuna da. Sentimenduetara irekia egoteak esan nahi du gure emozioak onartzen ditugula, benetakotzat ditugula, gure arreta merezi dutela eta haien erregulatzeko gai ikusten dugula geure burua. Irekitasuna positiboki erlazionatua egongo litzateke berrebaluazioarekin eta negatiboki erlazionatua ezabatzearekin (Gross & John, 2003). Egoera aukeratzeari eta egoera aldatzeari dagokionez, pertsona irekiak egoera berri eta estimulatzaillean interesatuak agertzen dira, egoera horrek batzuetan emozio negatiboak sortzen baditu ere (Carstensen & Charles, 1998).

Maitekortasunaren dimentsioari dagokionez, emozioen erregulazioan diferentzia handirik ez da aurreratu; maitekortasuna ez da Berrebaluazio eta Ezabatze eskalekin lotua ikusten (Gross & John, 2003); baina, oso maitekorrak diren pertsonen ezabatzea gehiago erabiliko dute harreman hurbiletan, haserrea eta mespretxua erregulatzeko; maitekortasunean maila altua dutenek besteen interesetan jartzen dute arreta eta ez dute ahalegin berezirik egingo egoera aldatzen, beren emozioak erregulatzeko asmoz; beste pertsona bat laguntza beharrean badago, pertsona maitekorrek laguntza eskainiko dio, nahiz eta horrek emozio negatiboak sortu.

8. Afektuen arautzea neurozientzien ikuspegitik

Garunaren eta portaera afektiboaren artean lotura esanguratsua dagoela jakinik, afektuen neurozientzia erantzun emozionalaren garuneko oinarriak argitzen saiatzen da.

Ia oraintsu arte, emozioen prozesua ulertzeko behetik gorako ikuspegia erabili izan da: kinaden bereizgarri afektiboek begiratu izan zaie eta garrantzi gutxi eman zaie goi mailako prozesu kognitiboek; behetik gorako ikuspegiarentzat kinadak baditu bereizgarri intrintsekoak edo ikaskuntzak baldintza-

tuak, emozioa eragiten dutenak (Rolls, 1999); ikuspegi honen arabera, kinada mota batzuk behatzeak ezinbestean emozioak eragiten ditu. Amigdala, estriatumaren alderdi bentrala (nucleus accumbens) eta insula dira kinaden bereizgarri afektiboak ebaluatzen dituztenak (Calder, Lawrence & Young, 2001). Kinadaren informazioa talamotik zehar amigdalara doa eta amigdalak kinadara hurbiltzeko edo kinadatik aldentzeko joera sortzen du.

Goitik beherako ikuspegiarentzat, prozesu kognitibo batzuen ondorena da emozioa; prozesu kognitibo horien bidez pertsonaren helburuen, premien eta desiren testuinguruan interpretatzen da kinadek duten esanahia (Scherer, Schorr & Johnstone, 2001); goitik beherako prozesu kognitiboan aldatu egiten dira hasierako ebaluazio afektiboak; marko kognitiboa aldatzean, kinaden esanahia berrinterpretatu egiten da; zirkunstantzien arabera, kinada bera ebalua liteke mehatxagarri moduan edo onuragarri moduan; kinada-erantzun lotura automatikoki aktibatu ordez, pertsonak bere emozioak erregula ditzake, goi mailako prozesu psikologikoak erabiliz: arreta selektiboa, epe luzeko memoria, lan memoria. Goi mailako prozesu hauek eskualde prefrontalean eta garun-azal zingulatuan burutu izan dira; amigdalak garun-azal orbito-frontalari eta aurreko garun-azal zingulatuari pasatzen die informazioa; garun-azal zingulatuak informazioa birprozesatzeari ekiten dio alboko garun-azal prefrontalari esker (garun-azal prefrontal bentro-lateral, garun-azal prefrontal dorsolateral eta garun-azal prefrontal rostralateral). Broca-ren eskualdea ere inplikaturik dago, goitik beherako prozesu erregulatuak hizkuntza pribatua oinarritzen direlako. Garun-azal prefrontalaren eskualdeek egiten duten prozesaketa gogoetarekin erlazionatua dago (Zelazo & Cunningham, 2007).

Behetik gorako eta goitik beherako ikuspegiak integratzen dituen ereduaren arabera, amigdalak behetik gorantz kodetzen ditu kinadaren bereizgarri afektiboak eta garun-azal prefrontalak eta zingulatuak goitik beherantz ebaluatzen dituzte kinadak (Ochsner & Gross, 2005). Goitik beherako prozesuen bidez emozioa erregula dezakegu, kinada bat arreta fokuan kokatuz eta kinada hori behetik gorako prozesuan sartuz.

Estilo afektiboak pertsonaren bereizgarri indibidual iraunkorrak eta emozio erreaktibotasuna gobernatzen duten parametroak adierazten ditu (Davidson, Putnam & Larson, 2000); emozioak erregulatzeko diferentziak agertzen dituzte estilo afektiboek; estilo afektibo berekoek testuinguru espezifikoetan antzeko emozioak adierazten dituzte. Emozioek garunean egiten duten zirkuitua estilo afektiboarekin loturik dago eta egitura hauek osatzen dute: garun-azal prefrontalaren eskualde dorsolateral eta bentrala, amigdala, hipokanpoa eta insula (Davidson, 2000).

Garun-azal prefrontalak honako funtzio hauek ditu:

— Emozioen erregulazioaz arduratzen da eta haiek berreskuratzeko denbora erregulaten du.

- Pertsonaren helburuak eta helburu horiek lortzeko bitartekoak irudikatzen ditu; garun-azal prefrontaleko eskualde dorsolateralak oroitarazten du helburua lortzeko egin behar dena eta harekin lehian dauden jarduerak inhibitzen ditu. Etorkizuneko emaitzak eta erantzun emozionalak aurreikusten ditu pertsonak garun-azal prefrontalari esker.
- Garun-azal prefrontalak amigdalaren jarduera inhibitzen du (Davidson, Jackson & Kalin, 2000) eta emozio negatiboak inhibitzeko zailtasunak dituenak modu erasokorrean joka dezake (Davidson, Putnam & Larson, 2000); garun-azal prefrontalak amigdala ez badu inhibitzen, mehatxuaren aurrean erantzun negatibo indartsua eragingo du amigdalak (Davidson, Jackson & Kalin, 2000).

Emozioen kontrolerako hiru sistema bereizten zituen Gray-k (1987): portaera inhibitzeko sistema (BIS: Behavioural Inhibition System), portaera aktibatzekeo sistema (BAS: Behavioural Activation System) eta borrokarako / ihes egiteko sistema (FFS: Fight-Flight System):

- Portaera inhibitzeko sistemak (BISak) zigor-seinaleei erantzuten die, eta sentikortasun handia du baldintzatutako kinada negatiboekiko. Kinada kaltegarrietatik urruntzen laguntzen dio organismoari. Barneherstura handia duenak BIS indartsua du.
- Portaeraren aktibatzekeo sistemak (BASak) hurbiltze-portaerak aktibatzen ditu, eta sari-seinaleei erantzuten die. Sarien garuneko zentroa denez, sentikortasun handia du pizgarriekiko eta sariekin baldintzatutako seinaleekiko. Helburuen lorpenarekin erlazionatzen diren afektu positiboak sustatzen ditu. BASa oldarkortasunaren oinarrian dago, eta dopamina da haren funtzionamenduan gehien inplikaturiko neurotransmisorea.
- Erasorako edo ihes egiteko sistema (FFS) norbera babesteko egiten den erasoan eta ihes egitean inplikaturia dago. Eskuin hemisferioan kokaturia dago, hipotalamoan eta amigdalan batez ere.

Hurbiltze sistemaren osagai nagusiak garun-azal prefrontala, oinarriko gongoilak eta accumbens nukleoa dira. Inhibizio edo ekidite sistemaren osagai nagusiak garun-azal prefrontala, amigdala eta hipokanpoa dira (Davidson, 1998).

Ezker hemisferioaren ertz frontala hurbiltze sistemarekin (Suton & Davidson, 1997) eta afektu positiboekin erlazionaturia dago; ezker eskualde prefrontala tonikoki oso aktibatua dutenek afektu positibo gehiago dute, emozio negatiboak eta estres egoerak errazago gainditzen dituzte; eskualde horretan lesioak dituztenek depresioarekin lotutako sintoma gehiago dituzte lesioak eskualde horretatik urrun dituztenek baino (Robinson, Starr & Price, 1984); ezker hemisferioko eskualde prefrontala hipoaktibatua dutenek

emozio negatiboak erregulatzeko gaitasuna kaltetua dute (Jackson, Mueller, Dolski, Dalton, Nitschke, Urry et al., 2003).

Eskuin hemisferioko eskualde frontala ekidite sistemarekin (Sutton & Davidson, 1997), afektu negatiboekin eta inhibizio sistemarekin erlazionatua dago; mehatxagarriak diren egoeretatik ihes egiten laguntzen du; beldur eta nazka sentimenduak sortzen ditu. Eskuin hemisferioko eskualde prefrontala tonikoki oso aktibatua dutenek afektu negatibo gehiago dute eta eskualde horretako lesioak dituztenek gehiagotan agertzen dute mania (Robinson eta Downhill, 1995).

Pertsonen garun-azala asimetrikoa da eta asimetria horrek pertsonaren bereizgarri psikologikoak eta estilo afektiboak eragiten ditu; ezkerreko edo eskuineko garun-azal prefrontala aktibatua edukitzeak pertsona baten estilo afektiboaren diferentziak eragiten ditu. Garun-azal prefrontalaren asimetrian ezker lobulu prefrontalaren nagusitasuna duenak afektu positiboak gehiagotan izango ditu; eskuin lobulu prefrontalaren nagusitasuna duenak afektu negatiboak gehiagotan izango ditu (Lane, Reiman, Bradley, Lang, Ahern, Davidson et al., 1997). Eskuineko garun-azal prefrontala tonikoki aktiboagoa dutenek afektu negatiboak gehiagotan agertzen dituzte; esate baterako, fobia soziala dutenek normalek baino jarduera handiagoa agertzen dute eskuinaldeko garun-azal prefrontalean, barne-herstura egoera bat aurreikusten dutenean (Davidson, Marshall, Tomarken & Henriques, 2000); dieta kronikoa egiten duten pertsonak eskuinaldeko garun-azalaren jarduera toniko handiagoa agertzen dute eta jardueraren inhibizio handiagoa dute (Silva, Pizzagalli, Larson, Jackson & Davidson, 2002). Eskuinaldeko garun-azal prefrontala aktibatua dutenek zailtasun gehiago dute emozio negatiboak desagerrazteko (Jackson, Burghy, Hanna, Larson & Davidson, 2000). Ezker garun-azal prefrontala aktiboagoa dutenek afektu positiboak gehiagotan agertuko dituzte (Wheeler, Davidson & Tomarken, 1993). Pertsona depresiboek ezkerreko garun-azal prefrontalaren aktibazio toniko txikiagoa agertzen dute (Henriques & Davidson, 1991). Hala ere, esan behar da, asimetria prefrontal soila ez dela nahikoa, emozioen egoera espezifikoak eragiteko; asimetriak aurre-jarrera bat ematen du, baina ingurune baldintzek jarrera bat edo beste aktiba dezakete (diatesi eredu).

Beste baten iritziek edo jokaerek mehatxatzen gaituztenean beldurrezko sentimenduak sortzen dira guregan; barne-herstura duten pertsonak amigdala aktibatua dute eta gehiegi zelatatzen dute ingurua egoera berriei aurre egitean (Guyer, Nelson, Perez-Edgar, Hardin, Robertson-Nay et al, 2006); esate baterako, trauma osteko estresaren nahastea dutenek gehiegi aktibatutako *amigdala* dute (Kruczek & Salsman, 2006); portaera inhibituko pertsonak amigdala gehiegi aktibatua dute mehatxua hautematen duten egoeretan; pertsona depresiboek arreta handia jartzen diete kinada negatibo. Berrebalazioa erabiltzen dugunean, alderdi frontala goiz aktibatzen da eta horren eraginez, gutxi aktibatzen dira amigdala eta insula. Ezabatzea erabiltzen du-

gunean, alderdi frontala berandu aktibatzen da eta horren eraginez, amigdalaren eta insularen jarduera indartu egiten da. Eskualde prefrontalak eta amigdalako zirkuituak eginkizun garrantzitsua betetzen dute emozioak erregulatzeko eta psikopatologiarako zaugarritasuna modulatzeko garaian.

Hipokanpoak epe luzeko oroimenean gordetzen ditu gertaerak; testuinguruarekin erlasionaturiko ikaskuntza emozionalari lotua dago; memoria deklaratihoa edo esplizitua hipokanpoak gordetzen du. Hipokanpoak eta garun-azal prefrontal bentro-medialak beldurrezko erantzunen adierazpena erregulatzeko dute (Maren & Quirk, 2004); egoera traumatiko batean denbora luzez egon diren haurrek galdu egiten dute emozioak erregulatzeko gaitasuna; estresak kortisola igotzen du eta horrek hipokanpoko zelulak kaltetzen ditu (Kruczek & Salsman, 2006). Depresio mota batzuek hipokanpoaren hiperaktibitatea eta kontrakzioa eragiten dute (McEwen, 2003). Pertsona batek bere portaera eta emozioak erregulatzeko duen gaitasuna indargabetu egiten da estres handiko egoeretan.

9. Adimen emozionala, emozioen erregulazioa eta psikopatologia

Emozioak bereizteko trebetasuna zuzenki loturik dago emozioak erregulatzeko gaitasunarekin; bestela esanda, emozioak erregulatzeko trebetasuna haiek ezagutzeko eta bereizteko gaitasunarekin zuzenki loturik dago (Barrett, Gross, Conner & Benvenuto, 2001). Pertsona bat barne-emozioak bereizten eta esperimentatzen trebea bada, trebea izango da emozio-esperientziak erregulatzeko ere. Barneko emozio-egoerak eta esperientzia afektiboak ezagutzen eta bereizten dituenak nahaste psikopatologiko gutxiago edukiko ditu, ezagutzen ez dituenak baino.

Ikerketa sail batek dioenez, emozioak erregulatzeko berrebaluazio-estrategiak erabiltzeak emaitza psikosozial positiboak (Magar, Phillips & Hosie, 2008; Gross & John, 2003), pertsonarteko harreman hobeak eta ongizate handiagoa ematen ditu, ezabatzea erabiltzeak baino; berrebaluazio-estrategiak erabiltzeak korrelazio negatiboa du nikotinarenean eta alkoholaren kontsumoarekin (Magar, Phillips, & Hosie, 2008).

Pertsona osasuntsuak emozio-intentsitate apaleko egoeran aurkitzen direnean, berrebaluazio-estrategia erabiltzen dute eta emozio-intentsitate handiko egoeretan, distrakzio-estrategia; erregulaziorako estrategia horietatik aldentzeak psikopatologiara eraman dezake pertsona. Egoeraren edo ingurunearen arabera baldin bada erregulazio-estrategia bat onuragarria edo kaltegarria, egoera ezberdinetako eskaerei erantzungo dieten erregulazio-estrategiak modu malguan hautatu behar ditu pertsonak, modu osasungarrian moldatu nahi badu; emozioak indartzeko, aldatzeko edo ezabatzeko estrategiak malguki txandakatu beharko ditu moldaera osasungarria nahi

duenak; izan ere, malgutasun psikologikoa galtzen bada eta emozioen erregulazio-estrategiak zurrunki aplikatzen badira, hainbat psikopatologia mota agertuko dira.

Emozioak erregulatzen ez direnean, intentsitate handiagoz bizi izaten dira emozio negatiboak (Gross, 1998); afektu negatiboak indargabetzeko gaitasunik eza edo afektu positiboak indartzeko gaitasunik eza faktore garrantzitsuak dira psikopatologian murgiltzeko, batez ere barne-herstura eta umore-aldaketako patologiak sortzeko.

Joko patologikoko arazoengatik tratamendu psikologikoa dauden pertsonen emozioak erregulatzeko zailtasunak dituzte (Williams, Grisham, Erskine & Cassedy, 2012); era berean, emozioen erregulaziorako trebetasun eskasa duten gazteek substantzien abusurako probabilitate gehiago dute; lotura ikusten da oldarkortasunaren, substantzien abusuaren, joko patologikoaren eta emozioen erregulazioaren artean (Schreiber, Grant & Odlaug, 2012); esan daiteke, beraz, psikopatologiako nahaste gehienek sorreran eta jarraipenean aurkitzen ditugula emozioak erregulatzeko zailtasunak (Silk, Steinberg & Morris, 2003).

Depresio-egoeraren aurrean emozioen erregulaziorako estrategia aukeratu behar da; oldarkortasunaren eta depresioaren artean bitartekari lana egiten du emozioen erregulazioak (d'Acremont & Van der Linden, 2007); pertsona depresiboak distrakzioa erabil dezake, erakusten bazaio, baina sarritan hausnarketa erabiltzera jotzen du, umore depresiboa hobeto ulertzen irakatsiko diolakoan; eta ikerketa anitzek erakutsi dute selfaren alderdi negatiboak hausnartzeak eragina duela pasarte depresiboen garapen, iraupen eta errepi-kapenean (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008).

Oldarkortasuna patologiarik loturik agertzen bada, gogoetarako joera osasunari loturik ikusten dugu; mentalizazioaren (besteen portaera ikusiz haien buruan zer gertatzen den jakin) edo gogoetaren bidez beste pertsonen eta norberaren egoera mentalak aurreikus eta hipotetiza ditzakegu; norbere joera eta besteena aurreikusi eta uler ditzakegu; pertsona batek erreaktibotasun emozional handia duenean edo mentalizazioan nahiz erregulazioan ga-beziak dituenen, nahaste psikopatologikoak ager ditzake.

Erreaktibotasunaren intentsitateari eta mentalizazio mailari begiratuta honako profil hauetako pertsonak bereizten ditugu (Silva, 2005):

- Eskuin eskualde frontalaren asimetria edo nagusitasuna eta erreflexibotasun edo mentalizazio maila altua duten pertsonak: kinada negatiboen aurrean erreaktibotasun emozional handia dute; zailtasunak dituzte oinarrizko emozioak (beldurra, amorrua) kontrolatzeko, baina erraz indargabetzen dituzte kulturak determinatutako emozioak (lotsa, erruduntasuna); zaugarriak dira oinarrizko emozioen kontrolari dago-kionez, baina erresilienteak emozio sozialetan.

- Eskuin eskualde frontalaren asimetria eta nagusitasuna, erreflexibotasun edo mentalizazio maila baxuarekin: kinada negatiboen aurrean oso erreaktiboak dira eta zailtasun larriak dituzte erreaktibotasun hori erregulatzeko; temperamentuzko zailtasuna dute intentsitate altuko emozio negatiboak modulatzeko, bai oinarrizko emozioak, bai oinarrizkoak ez direnak. Talde hau da psikopatologia jasateko aukera gehien duena.
- Ezker eskualde frontalaren asimetria, erreflexibotasun maila altuarekin: kinada negatiboen aurrean erreaktibotasun maila moderatua dute, eta badituzte erreaktibotasun hori apaltzeko estrategia mentalak; oinarrizko emozioak eta oinarrizkoak ez direnak modulatzeko trebetasun handiak dituzte.
- Ezker eskualde frontalaren asimetria, erreflexibotasun eta mentalizazio maila baxuarekin: oinarrizko emozioen aurrean erresilientzia agertzen dute, baina oinarrizko ez diren emozioen aurrean ez; kinada negatiboen aurrean erreaktibotasun emozional moderatua dute, eta zailtasunak dituzte erreaktibotasun hori erregulatzeko.

10. Afektuen erregulazioa eta afektuei buruzko pronostikoa

Bi alternatibaren artean aukera egin behar duenak aurreikusi behar du nola sentituko litzatekeen alternatiba baten edo bestearen alde eginez gero. Oro har pertsona batek nahiko modu zehatzean aurreikus ditzake bere erabakien ondorenak, baina emaitza horiek sortuko dituzten sentimenduak aurreikusteko gaitasunik ez du (Wilson & Gilbert, 2003). Pertsonak sarritan uste izaten dute benetan irauten dutena baino denbora luzeagoz irauten dutela emaitza onak eta txarrekin sortutako sentimenduek (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998); hau da, ez dira baxuak beren etorkizuneko erreakzio emozionalen intentsitatea eta iraupena aurreikusten.

Pronostiko afektiboaren osagaiak kontuan hartuta, ondorengo emaitza hauetara heldu dira ikertzaileak:

- Pertsonak nahiko modu zehatzean aurreikusten du etorkizuneko esperientzia afektiboaren balentzia (Wilson, Wheatley, Kurtz, Dunn & Gilbert, 2004).
- Pertsonak nahiko modu zehatzean aurreikusten ditu egoera ezberdinetan sentituko dituen emozio espezifikoak (Robinson & Clore, 2001).
- Ikerketen arabera, benetan izango dutena baino intentsitate handiagoa egotzen die pertsonak gertaeren aurrean izango dituen emozio-erreakzioei (Buehler & McFarland, 2001); baina, beste ikerketa batzuen emaitzak alderantzizkoak dira (Rachman, 1994).

- Pertsonak zailtasunak izaten ditu egoera afektiboen iraupena aurreikusteko. Sentimendu positibo eta negatiboek normalean irauten dutena baino gehiago iraungo dutela pentsatzen dute (Loewenstein & Frederick, 1997).

11. Emozioen erregulazio automatikoa

Emozioak erregulatzean, emozioak indartu edo makaldu nahi izaten ditugu; sentitu nahi ditugun emozio motak sortu nahi izaten ditugu; emozioak bizitzeko eta adierazteko moduan eragin nahi izaten dugu kontzienteki edo automatikoki; batez ere, emozio negatiboen iraupena eta intentsitatea murriztu nahi izaten ditugu (Gross, Richards & John, 2006); emozioen erregulazio automatikoan emozio-egoerari nola aurre egin, emozioa nola prozesatu eta emozioari nola erantzun erabakitzen da, intentzio eta ahalegin kontzienterik gabe (Bargh & Williams, 2007).

Emozioak borondatearen arabera edo automatikoki erregula daitezke. Nahita egiten den erregulazioak helburu esplizituetan jartzen du arreta. Erregulazio automatikoan ez da emozioak erregulatzeko ahalegin kontzienterik egiten; haurtzaro goiztiarrean ikasitako estrategiak indarrean jarriz lor liteke; erantzun emozionalak inhibitzen irakasten bazaio haurrari txikitan, gero bere emozioak automatikoki indargabetu ditzake, erregulazioaz kontziente izan gabe.

Emozioen autorregulazioari buruzko literaturaren arabera, emaitza positiboak kontrol kontzienteari lotuak agertzen dira eta emaitza negatiboak emozioen erregulazio automatikoari egotzi izan zaizkio (Mischel & Ayduk, 2004); baina, emozioak erregulatzeko ahalegin kontzienteak zailtasunak sortzen dituzte, arrakasta lortzeko erabil daitezke autorregulazio automatikoa eta prozesu inkontzienteak; izan ere, lan-memorian eta arretan muga gutxiago jartzen ditu erregulazio inkontzienteak edo automatikoak (Dijksterhuis & Nordgren, 2006); ikerketa batzuek diotenez, erabakiak hartzeko garaietan informazioaren prozesaketa ez-kontzienteak emaitza hobeak eman ditzake informazio beraren prozesaketa kontzienteak baino (Dijksterhuis, Bos, Nordgren & Van Baaren, 2006); izan ere, prozesaketa kontzienteak hertsapen batzuk jasaten ditu; alde batetik, lan memoriaren edukiera mugatua da eta, bestetik, prozesaketa kontzienteak seriala da; prozesaketa inkontzienteak, aldiz, ez da seriala; prozesaketa inkontzienteak ez ditu jasaten distrakzioaren eta arreta banatzearen efektuak.

Erregulazio automatikoak ondorio egokiak eduki ditzake; positibotasun efektuak dioenez, heldutasunean aurrera egin ahala, emozio positibo gehiago sentitzen eta oroitzen dituzte pertsonak; emozioen erregulazio kontzienteak indarra galtzen doanez, adinean aurrera egin ahala, emozioen erregulazio automatikoa da positibotasun efektua sortzen duena; pertsona zaharrek in-

formazio positiboaren prozesatzeari ematen diote lehentasuna, informazio negatiboaren prozesatzearen aurrean; emozio negatiboak jasateko probabilitatea txikitu egiten dute eta emozio positiboak sentitzeko probabilitatea handiagotzen dute; pertsona gazteek baino gehiagotan aldatzen dute arreta emozioen kinada negatiboetatik positiboetara.

12. Zer eragin dute emozioek eta aldarteak norbere buruaren erregulazioan?

Emozioek auto-erregulazioa hobetu edo okertu dezakete; emozio negatiboek kaltetu egiten dute norbere buruaren erregulazioa; pertsona bat emozioz bete dagoenean, gerora damua sortuko dioten portaerak izan ditzake; honela, depresioak edo barne-hersturak eraman dezake pertsona bat gehiegi jatera, erretzera edo alkohol gehiegi kontsumitzera (Baumeister, Zell & Tice, 2007); estres emozionalak bere buruaren kontrako portaeretara eramaten ditu pertsonak (Baumeister, 1997).

Autorregulazioak eraman dezake pertsona bat berehalako sariak gerorako uztera; epe laburrera jokatzeko tentazioa gaintu eta epe luzeko jomugak bilatzera; baina, pertsona emozionalki gaizki dagoenean, ez du bere burua erregulatu; atsekabetua baldin badago, hobeto sentitzen saiatuko da, ez bere portaera erregulatu (Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001); atsekabeturik dagoen pertsonak epe laburreko irabaziei begiratzen die; galdu egiten du epe luzeko perspektiba; tristurak auto-erregulazioan porrot egitera eramaten ditu pertsonak (Knapp & Clark, 1991).

Emozioek eragina dute erabakiak hartzean; baina, erabakiak hartzean emozioek ez dute kontuan hartzen emaitzen probabilitatea; pertsona batek une jakin batean deskarga elektriko bat espero badu, une hori heldzean aktibatua sentituko da, baina aktibazioa ez da deskargaren probabilitatearen arabera handituko edo txikituko; portaerak erabakitzean pertsonak sarritan ez dute informazio garrantzitsua kontuan hartzen, emozio batzuen eraginez (Leith & Baumeister, 1996). Atsekabe emozionalaren eta bere buruaren kontrako portaeraren arteko harremana aztertu zuen ikerketa batean hipotesi nagusia hau zen: atsekabe emozionalak zentzugabeko arriskuak hartzera eramango zituela pertsonak. Pertsonak aukera egin behar zuten bi loteriarren artean: batean sari handi bat jasotzeko probabilitate txikia zuten eta bestean, sari txikia jasotzeko probabilitate handia; aldarte onean zeuden pertsonak probabilitate gehien zuten saria aukeratzeko zuten eta emozio negatiboek mendeak zeudenek arrisku handiko aukeraren alde egiten zuten; emaitzen magnitudeari begiratzen zioten emozionalki atsekabetuak zeudenek, emaitzen probabilitatea ahantzita (Baumeister, Zell & Tice, 2007).

Norbera non dagoen eta non egon nahi duen edo non egon beharko lukeen kontuan hartzen da autorregulazioan; norbera aldatu nahi izaten da,

lortu nahi lukeenera hurbiltzeko; norbera denaren eta izan nahi lukeenaren arteko diferentzia txikia bada, pertsona asebetterik sentitzen da, baina diferentzia handia bada, atsekabaturik sentitzen da. Higgins-en Autodesadostasunaren Teoriaren arabera (1987, 1989), pertsona batek bere buruaz duen kontzeptuak aurpegi anitz ditu: ez du gaur egun nolakoa den bakarrik kontuan hartzen, nolakoa izan nahi lukeen, nolakoa izan beharko lukeen, nolakoa izan daitekeen edo etorkizunean nolakoa izango den ere kontuan hartzen du; Rogersek (1961) ni erreala eta ni ideala bereizten zituen moduan, Higginsek (1987) Niaren bost alderdi bereizten ditu:

- Ni erreala: ni, naizen bezala; ditudan bereizgarriak nola irudikatzen ditudan.
- Ni ideala: izatea gustatuko litzaidakeen nia; eduki nahiko nituzkeen bereizgarriak.
- Behar lukeen nia: arauen arabera eta igurikapenen arabera, nolakoa izan beharko nukeen.
- Ni potentziala: nire gaitasunen arabera zer-nolakoa izatera hel naitekeen.
- Etorkizuneko nia: etorkizunean izango naizenaren hautematea.

Higgins-en arabera (1987), Ni errealaren eta Ni idealaren arteko desadostasunek tristura, beheraldia eta depresioa sortzen dituzte pertsonengan; Ni Errealaren eta Izan Behar Lukeen niaren arteko desadostasunek asaldura, urduritasuna, beldurra eta larritasun egoerak sortzen dituzte.

Pertsona ondo sentitzen da bere helburuak lortu dituenean, baina helburuak lortu ez dituenean ere ongi senti daiteke, helburu horietarantz urratsak eman baditu (Carver & Scheier, 1990). Ni errealaren eta Ni idealaren arteko desadostasunek sortzen dituzten emozioek lagundu egiten diote pertsonari bere burua erregulatzeko. Emozioek atzeraelikadura sistema moduan funtzionatzen dute: Idealaren eta Errealaren artean edo Idealaren eta Behar Lukeenaren hautematen diren diferentziek emozioak sortzen dituzte eta emozio horiek portaera batzuk eragiten dituzte, abiapuntuko diferentziak txikituko dituztenak (Baumeister, Vohs, DeWall & Zhang, 2006).

Emozioek batzuetan portaera gidatzen dute; emozioek emaitza batzuk aurreikusten dituzte eta aurreikuste horiei esker pertsonak erabakiak hartzen dituzte (Mellers, Schwartz & Ritov, 1999). Emozioek ez dute portaeran zuzenki ekiten; pertsonak aukerak egiten ditu eta portaerak egiten ditu, emozio-egoera desiragarriak sortzen lagunduko diotelakoan; pertsonak aldarte onean egoteagatik aukeratzen baditu portaerak, autorregulazioaren bidez onurak lortzen ditu; autorregulazioak markatzen dizkion helburuetarantz aurrera egiteak emozio positiboak sortzen ditu (Carver & Scheier, 1990).

Emozioak beste batzuetan gertaeren ondoren sortzen dira; emozioek sortutako portaerez erantzuten zaio emozioa sortu duen inguruneari; baina, ger-

taerari aurea hartu ordez, gertaeraren ondoren datorren emozioak zentzurik ba ote du? Atzera begirako ikaskuntza ahalbidetzen du gertaeraren ondoren datorren emozioak. Portaera okarren esperientziatik ikas dezakegu, haien esanahi eta interpretazioei buruz hausnartuz (Baumeister, 2005).

Erruduntasun sentimendua baztertu beharreko zerbait bezala hartzen du hainbat pertsonak; baina, erruduntasun sentimendurako joera duten pertsonak hobeto egokitzen dira gizartera; erruduntasun sentimendurik ez dutenek besteak ustiatzeko eta biktima bihurtzeko joera agertzen dute; gizarte harremanetarako positibotzat hartzen da, beraz, sentimendu hori (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994); erruduntasun sentimendua ongi garatua duen pertsonak badaki zer-nolako ekintzek sortzen duten erruduntasuna, eta ekintza horiek ekidin egiten ditu; emozio aurreratuak norbere buruaren erregulazioa erraztu egiten du; gainera, lehen esan bezala, jendeak etorkizuneko emozio positiboen iraupena den baino luzeago moduan hautemateko joera du, eta hautemate horrek ere moldaera erraztuko du, benetan sentituko duena baino emozio gehiago sentituko duela uste baitu; gaizki jokatuz gero benetan sentituko dena baino okerrago sentituko dela uste izateak, portaera negatibo hori ekiditera darama (Bushman, Baumeister & Phillips, 2001).

13. Emozioen pertsonarteko erregulazioa

Pertsona batek emozio bat sentitzen duenean, inguruko pertsonak funtzio kritiko bat betetzen dute emozio hori erregulatzeko; esperientzia traumatikoren bat bizi izan dutenek horretaz besteei hitz egiteko premia agertzen dute; emozio esperientzia positiboa zein negatiboa izan dutenek emozio hori besteekin behin eta berriro partekatze joera izaten dute; horrela, minbizia diagnostikatu zaion pertsonak, senitartekoren bat hil zaionak edo ezbehar handiren bat jasan duenak hitz egiteko premia agertu izan du (Mitchell & Glickman, 1977; Schoenberg, Carr, Peretz, Kutscher & Cherico, 1975; Ersland, Weisaeth & Sunf, 1989) eta gertaera positiboak bizi izan dituenak ere bai (Rimé, 2007).

Emozioak sortzen dituzten gertaeren aurrean emozio horiek partekatze joera agertzen da (Luminet, Bouts, Delie, Manstead & Rimé, 2000); eta emozioak sozialki partekatu nahi badira, gizartean partekatua den hizkuntza batean deskribatzea beharrezkoa da. Gertatu eta gero partekatzen dira emozioak, emozio-sortzaile izan diren gertaeren eta gertaera horiekin erlazionatutako pentsamenduen berri beste pertsonari emanez; emozioak oso biziak izan badira, denbora gehiagor partekatzen dira, eta gertaera emozionalaren ondoren denbora pasa ahala, emozioak partekatze joera ahuldu egiten da. Emozioak partekatze joera hori hezkuntza maila ezberdineko jendearengan eta lurralde ezberdinetako jendearengan berdintsu gertatzen da (Singh-Manous & Finkenauer, 2001; Mesquita, 1993); berdintsu gertatzen da emo-

zio positiboen (zoriontasuna, maitasuna) eta negatiboen (tristura, beldurra, haserrea) aurrean, baina maiztasun gutxiagoz gertatzen da lotsazko eta erruduntasunezko emozioen aurrean (Finkenauer & Rimé, 1998).

Gertaera positiboak eta negatiboak partekatzen dituzte pertsonak, gertaera negatiboak gainditzeko eta gertaera positiboak dastatzeko (Bryant, 1989). Emozio positiboak sortzen dituzten gertaerak kontatzean, beren autoestima eta autokonfiantza indartzen dute pertsonak; emozio positiboak partekatzeak pertsonarteko afektu positiboa gehitzen du eta lotura sozialak sendotzen ditu. Pasarte negatiboak partekatzeak emozio negatiboak pizten ditu, baina hala ere emozio-esperientzia negatiboak partekatzea ez da mingarritzat hartzen; sentimendu negatiboak sortzen dituen arren, jendea prest agertzen da berriro ere esperientzia negatiboak partekatzeko.

Baina, emozioak partekatzeak laguntzen ote du aldarte edo emozio-egoera positiboa berreskuratzen?

Emozio-esperientzia negatiboak partekatzeak ez du eramaten emozioen egoera positiboa berreskuratzerara; gertaera traumatikoak beste pertsonari deskribatzeak eta gertaera horiei buruzko pentsamenduak haiei agertzeak ez du trauma osteko estresaren nahastea gutxitzen (Arendt & Elklit, 2001; Van Emmerik, Kamphuis, Hulsbosch & Emmelkamp, 2002); gertaera negatiboak kontatzeak ez du oroitzapen negatiboen memoria aldatzen. Baina, aipatu ikerketa horien emaitzak ez datoz bat Pennebaker-en (1997) ikerketekin; autoren honen arabera, iraganeko traumei buruz idazteak osasunean emaitza positiboak eragiten ditu; emozioak hitzetan jartzeak emozio-egoera positiboa berreskuratzen laguntzen du; baina, Pennebaker-en ikerketa horiek ez zituzten aztertu emozio espezifikoak hitzetan jartzeak zituen ondorenak, bai zik iraganeko gertaera emozionalak kontatzearen ondorenak (Pennebaker & Beall, 1986); emozioak partekatu zituzten pertsonak beren partaidetza onuragarriago jotzen zuten kontrol taldeko pertsonak baino (Zech & Rimé, 2005); hau da, emozioa partekatzeak emozio partekatuaren oroitzapena indargabetzen ez badu ere, beren esperientziak partekatu zituzten pertsonak onura batzuk izan zituzten.

Sarritan emozioak erregulatu egin behar izaten ditugu, ingurunera ongi egokitu nahi badugu eta harremanetan edo lanean arrakasta eduki nahi badugu; bezeroen aurrean lan egin behar dutenek sarritan ezkutatu egin behar izaten dute beren benetako umore-egoera edo aldarte. Soldata bat irabazteko emozioak aldatzeari emozio-lana deritza (Hochschild, 1983); emozio-lanaren bidez, sentitzen ditugun emozioak ezabatzen ditugu edo sentitzen ez ditugun emozioak agertzen ditugu; aldarte txarrean gaudenean ere, irribarre egin eta alaitasun aurpegia jartzen dugu (Grandey, 2000); sentimenduak kudeatzen ditugu eta jende aurrean agertzeko moduko adierazpenak eraikitzen ditugu aurpegiz edo gorputzez; erakundearen helburuak lortzeko langileek beren emozioak kudeatzen dituzte.

Emozioak kudeatzeko bi mailatan lan egin daiteke: emozioen adierazpenaren azaleko geruzan edo emozioen geruza sakonean (Hochschild, 1983). Geruza bietan egiten den lana errutinazkoa eta automatikoa bihur liteke eta langileek ahaleginik egin gabe ager ditzakete sentimendu positiboak (Ashforth eta Humphrey, 1993).

14. Emozioen erregulazio kulturala

Pertsona baten emozioak erregulatzerakoan garrantzi handia du haren kulturak; kultura batzuetan emozio batzuk sustatzen dira eta beste batzuetan, beste emozio batzuk; honela, Ifaluk kulturak ez du alaitasuna sustatzen; aldiz, Amerikako kulturak alaitasuna eta haren adierazpena sustatzen eta indartzen ditu (Lutz, 1987); kulturak pertsonen emozioak erregulatzen ditu, kultur ereduekin ados dauden emozio-erantzunak sustatuz (Markus & Kitayama, 1991).

Amerikako klase ertainekoen kulturaren arabera, askea, autonomia, independentea eta bere buruan konfiantzaduna izan behar du pertsonak (Hochschild, 1995); aldiz, Japoniako kulturaren interdependentzia, besteak bezalakoa izatea, besteen igurikapenen arabera jokatzeko eta rolaren arabera jokatzeko azpimarratzen da (Oisi & Diener, 2003; Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake & Morelli, 2000). Kultura bakoitzak emozio batzuk sustatzen ditu eta beste batzuk indargabetzen; Amerikako kulturako egoera askotan pertsonak bereziak eta bakarrak sentitu nahi dute eta haien alaitasuna eta ongi sentitzea sustatzen da (Kim & Marcus, 1999); aldiz, Japoniako ereduak besteengana egokitzearen garrantzia azpimarratzen du: norberaren eginkizunak betetzea eta besteen igurikapenetara hurbiltzea; beldur eta lotsa sentimenduak sustatzen ditu pertsonetan; norbere buruaz gogoeta egitea eta norbere burua kritikatzeko (hansei) azpimarratzen du (Heine, Lehman, Markus & Kitayama, 1999).

Jende arteko emozio-harremanak kultur ereduaren arabera gertatzen dira; Ipar Amerikarren harremanetan zoriontasuna eta harrotasuna sarri agertzen dira; Asia Ekialdekoen harremanetan sarriagotan agertzen dira zuhurtzia eta lotsa; Amerikarren harremanetan gehiagotan agertzen da norbere buruaren goratzea; Asia Ekialdekoen harremanetan sarriagotan agertzen da norbere buruaren kritika (Kitayama, Markus, Matsumoto & Norasakkunkit, 1997); ama japoniarrek haurren emozioen egonkortasuna eta moderazioa ziurtatu nahi izaten dituzte; ama amerikarrek emozio positibo eta negatiboen aldaketa handiagoak onartzen dituzte (Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake & Morelli, 2000); ama japoniarrek haurrei inguru seguru eta egonkor bat ziurtatu nahi izaten diete, emozio negatibo indartsuak senti ez ditzaten.

Emozioei buruzko iritzia ematean informazio sozial mota ezberdinetan jartzen dute arreta kultura independentekoek eta kultura interdependentekoek.

koek. Ikerketa batean japoniarrei eta amerikarrei marrazki batzuk aurkeztu zitzaizkien; irudi horietan pertsonaia zentral bat agertzen zen, inguruan beste lau pertsona zituela; pertsonaia zentralak haserre, tristura edo zoriontasuna adierazten zituen. Esperientzian parte hartu zutenek pertsonaia zentralaren emozioa ebaluatu behar zuten; eredu independentea zuten amerikarrek inguruko pertsonaien emozioei begiratu gabe epaitzen zuten pertsonaia zentralaren emozioa; eredu interdependentea jarraitzen zuten japoniarrek inguruko pertsonaien emozioak ere kontuan hartzen zituzten pertsonaia zentralaren emozioaren berri ematean; horrela, inguruko pertsonak haserre egonez gero, japoniarrek haserrekortasun gehiago egotzen zioten pertsonaia zentralari, inguruko pertsonak haserre ez zeuden irudiarekin alderatuta (Masuda, Ellsworth, Mesquita, Leu, Tanida & Van de Veerdonk, 2005).

15. Ondorioak

Emozioa sortzen duen egoera bilatzen du pertsonak, egoera horrek emozio positiboa sortzen duenean; emozioa sortzen duen egoerari ihes egiten dio pertsonak, egoera horrek emozio negatiboa sortzen duenean. Emozio negatiboak sortzen dituen egoera aldatu ezin duenak egoeraren alderdi batzuetatik beste batzuetara aldatzen du arreta; baina, arreta ezin badu aldatu eta derri gorrez arreta jartzen jarraitu behar badu, egoera kognitiboki berrinterpretatuko du. Emozioaren sorrera alde aurretik, emozioa sortu baino lehen, kontrolatu ezin badu, emozioa sortu eta gero, bestelako modu batez adieraziko du edo emozioak eragindako portaera aldatuko du.

Afektu positiboak eta negatiboak nahasirik ikusten ditugu sarritan pertsona berarengan; afektu positiboak edukitzeak ez du esan nahi negatiborik edukiko ez duenik, modu independente batean funtzionatzen baitute afektuek; horregatik, afektu negatiboak gainditu nahi direnean, ez da nahikoa afektu positiboak sustatzearekin; afektu negatiboak berak tratatu behar dira.

Emozioak erregulatzeko bi estrategia mota bereizi ditugu: emozioaren sorreraren aurreko egoera eta gertaeretan ekiten duten estrategiak eta emozioa aktibatu eta gero aplikatzen diren estrategiak. Berrebaluazioa emozioak eratzeko prozesuaren fase goiztiarrean aplikatzen da eta emozio-egoera eraikitzeke modua aldatzen du. Ezabatzea emozioak eratzeko prozesuaren fase berantiarrean aplikatzen da eta emozioak sortutako portaeraren adierazpena inhibitzen du. Berrebaluazioa, oro har, erresilientziari lotua ageri da; aldiz, hausnartzea eta ezabatzea psikopatologiarekin erlazionatuak ageri dira.

Emozioen erregulaziorako estrategien ondorenei dagokienez, berrebaluazio kognitiboak indargabetu egiten du emozio desatsegina eta indartu egiten du emozio positiboa. Berrebaluazioa ezabatzea baino eraginkorragoa da eta hark baino ondoren kaltegarri gutxiago ditu, baina ez da beti eraginkorra: intentsitate handiko tristura egoeran ez da arrakastatsua izaten.

Ezabatzea ez da berrebaluazioa bezain eraginkorra afektua erregulatzeko: emozioen esperientzia positiboa makaltzen du, baina ez du indargabetzen emozio negatiboen esperientzia subjektiboa eta erantzun fisiologikoa gehitu egiten du; hala ere, ezabatzea onuragarria suertatzen da egoera oso zailei aurre egin behar zaienean. Hausnarketa bera ere onuragarria izan liteke helburu sinple bat denboran zehar mantendu behar denean.

Emozioak erregulatzeko generoek dituzten ezberdintasunei dagokionez, ez da alde handirik ikusten gizonen eta emakumeen emozio-erantzunetan; gizonen eta emakumeen antzeko erantzuna ematen dute irudi negatiboen aurrean, baina gizonen hobeto erregulatuak dute emozioa; emakumeen gizonen baino modu konplexuagoan prozesatuak dituzte emozioak.

Adinean aurrera egin ahala emozioak modu autonomoagoan erregulatuak ikusten dute haurrek. Emozioen kontrolaren garapenean barneko eta kanpoko faktoreek parte hartzen dute: garun-azal frontalaren garapenak eta emozio-erantzunaren sozializazioak eragiten dute.

Emozioaren erregulazioaren garapena atxikimendu motari lotua dago; emozioen garapenean aurrera egiteko gurasoekiko atxikimendu segurua behar du haurrek; gainera, emozioen errektibotasuna eta erregulazioa nortasunaren bereizgarriak loturik ikusten ditugu. Nortasunaren Kontzientzia izeneko dimentsioak ez dirudi erlazio handirik duenik berrebaluazioarekin eta ezabatzearekin. Neurotizismoaren dimentsioarekin korrelazio negatiboa du berrebaluazioak. Kanporakoitasunaren dimentsioaren maila baxua ezabatzearekin erlazionatua ageri da. Maitekortasunaren dimentsioa ez da emozioen erregulazioarekin oso loturik ikusten; ez da berrebaluazio eta ezabatzearekin lotua ikusten.

Afektuen arautzearen eta neurozientzien atalean, emozioen prozesaketa ulertzeko behetik gorako eta goitik beherako ikuspegiak aztertu dira; amigdalak behetik gorantz kodetzen ditu kinaden bereizgarri afektiboak; garun-azal prefrontalak eta zingulatuak goitik beherantz prozesatuak dituzte kinadak. Portaeraren inhibizio sistema eta aktibazio sistema azaldu ditugu: eskuin hemisferioko eskualde prefrontala ekidite sistemarekin erlazionatua dagoela eta ezker hemisferioko eskualde prefrontala hurbiltze sistemarekin erlazionatua dagoela ikusi dugu. Garun-azal prefrontalaren asimetriak eta haiei dagozkien patologiak ere aztertu ditugu. Barne-hersturaren eta amigdalaren arteko erlazioa azaldu dugu eta, era berean, eskualde prefrontalak, amigdalak eta hipokanpoak emozioen erregulaziorako betetzen duten eginkizunaren garrantzia azpimarratu dugu.

Emozioak erregulatzeko gaitasuna emozioak bereizteko trebetasunarekin loturik dago; era berean, emozio positibo eta negatiboak erregulatzeko gaitasuna psikopatologiarekin loturik dagoela ikusi dugu; horrela, ikusi da lotura esanguratsua dagoela emozioen erregulazioaren eta oldarkortasunaren, substantzien abusuaren eta joko patologikoaren artean.

Erreflexibotasunaren, mentalizazioaren, eskualde prefrontalen asimetriaren, psikopatologiaren eta erresilientziaren arteko harremanak aztertu ditugu eta pronostiko afektiboak afektuen erregulazioan duen eragina ere aztertu dugu. Ondoren erregulazio kontzientea eta erregulazio automatikoa bereizi ditugu eta erregulazio automatikoaren emaitza positiboak aztertu ditugu.

Gero, emozioek norbere buruaren erregulazioan duten eragina aztertu eta ikusi dugu emozio negatiboek kaltetu egiten dutela norbere buruaren erregulazioa; emozioek erabakiak hartzean duten eragina aztertzean zera ikusi da: atsekabezko emozioek zentzugabeko erabakiak hartzera eramaten dituztela pertsonak.

Higginsen autodesadostasunaren teoria aurkeztu dugu; teoria horren arabera, Ni Errealaren, Ni Idealaren eta Behar Lukeen Niaren artean alde handiak ikusten dituenean, diferentzia horiek murrizten saiatzen da pertsona; bere baitan aldaketak egin nahi izaten ditu, izan nahi lukeenera edo izan behar lukeenera hurbiltzeko. Niaren alderdi ezberdinen arteko desadostasunek sortzen dituzten patologiak (barne-herstura, depresioa, lotsa...) aztertu dira eta erruduntasun sentimenduaren baliagarritasuna aipatu da.

Emozioen erregulazioan inguruko pertsonak betetzen duten funtzioa aztertu dugu; besteak beste, gertaera positiboak eta negatiboak partekatzearen ondorenak aztertu dira: gertaera positiboak partekatzeak afektu positiboak gehitzen ditu; gertaera negatiboak partekatzeak emozio negatiboak pizten ditu, baina, hala ere, ez da esperientzia mingarri moduan hartzen. Pennebarren arabera, emozio negatiboak partekatu dituzten pertsonak onuragarritzat jotzen dute esperientzia partekatze hori.

Emozioen erregulazioan garrantzi handia du pertsona inguratzen duen kulturak; ikusi dugunez, Amerikar kulturak alaitasuna, zoriontasuna, harrotasuna eta ongizatea sustatzen ditu; aldiz, Japoniako kulturak besteen igurikapenetara hurbiltzea, norbere buruaren kritika, zuhurtzia, beldurra eta lotsa sustatzen ditu.

Erreferentzia bibliografikoak

- AINSWORTH, M.S., BLEHAR, M.C., WATERS, E. & WALL, S. (1978), *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- ALDAO, A., NOLEN-HOEKSEMA, S. & SCHWEIZER, S. (2010), «Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review». *Clinical Psychology Review* 30 (2): 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- ALTAMIRANO, L.J., MIYAKE, A. & WHITMER, A.J. (2010), «When Mental Inflexibility Facilitates Executive Control: Beneficial Side Effects of Ruminative Tendencies on Goal Maintenance». *Psychological Science* 21: 1377-1382. doi: 10.1177/0956797610381505

- ARENDDT, M. & ELKLIT, A. (2001), «Effectiveness of psychological debriefing». *Acta Psychiatrica Scandinavica* 104: 423-437.
- ASHFORTH, B.E. & HUMPHREY, R.E. (1993), «Emotional labor in service roles: The influence of identity». *Academy of Management Review* 181: 88-155.
- BARGH, J.A. & WILLIAMS, L.E. (2007), «The nonconscious regulation of emotion». In J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 429-445 or.
- BARRETT, L.F., ROBIN, L., PIETROMONACO, P.R. & EYSSELL, K.M. (1998), «Are women the «more emotional» sex? Evidence from emotional experiences in social context». *Cognition and Emotion* 12: 555-578.
- BARRETT, L.F., GROSS, J., CONNER, T. & BENVENUTO, M. (2001), «Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation». *Cognition and Emotion* 15: 713-724.
- BAUMANN, N., KASCHEL, R. & KUHL, J. (2004), «From Personality Styles to Symptom Formation: The Moderating Role of Self-Regulation». *Ciencias Psicológicas* 2007 (1): 47-69.
- BAUMEISTER, R.F. (1997), «Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior». *Review of General Psychology* 1: 145-174.
- BAUMEISTER, R.F. (2005), *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195167030.001.0001
- BAUMEISTER, R.F., STILLWELL, A.M. & HEATHERTON, T.F. (1994), «Guilt: An interpersonal approach». *Psychological Bulletin* 115: 243-267.
- BAUMEISTER, R.F., ZELL, A.L. & TICE, D.M. (2007), «How emotions facilitate and impair self-regulation». In J.J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 408-426 or.
- BAUMEISTER, R.F., VOHS, K.D., DEWALL, C.N. & ZHANG, L. (2007), «How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation». *Personality and Social Psychology Review* 11 (2): 167-203.
- BRADLEY, M.M., CODISPOTI, M., SABATINELLI, D. & LANG, P.J. (2001), «Emotion and motivation. II: Sex differences in picture processing». *Emotion* 1: 300-319.
- BRODY, L.R. (1997), «Beyond stereotypes: Gender and emotion». *Journal of Social Issues* 53: 369-393.
- BRYANT, F.B. (1989), «A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savouring». *Journal of Personality* 57: 773-797.
- BUEHLER, R. & MCFARLAND, C. (2001), «Intensity bias in affective forecasting: The role of temporal focus». *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 1480-1493.
- BUSHMAN, B.J., BAUMEISTER, R.F. & PHILLIPS, C.M. (2001), «Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding». *Journal of Personality and Social Psychology* 81: 17-32.
- BUTLER, E.A., EGLOFF, B., WILHELM, F.H., SMITH, N.C., ERICKSON, E.A. & GROSS, J.J. (2003), «The social consequences of expressive suppression». *Emotion* 3: 48-67.
- BUTLER, E.A., LEE, T.L. & GROSS, J.J. (2007), «Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?». *Emotion* 7: 30-48.
- BYNG-HALL, J. (1995), «Creating a secure family base: some implications of attachment theory for family therapy». *Family Process* 34: 45-58.
- CALDER, A.J., LAWRENCE, A.D. & YOUNG, A.W. (2001), Neuropsychology of fear and loathing. *Nature Reviews Neuroscience* 2: 352-363.

- CALKINS, S.D. & DEDMON, S.A. (2000), «Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems». *Journal of Abnormal Child Psychology* 28: 103-118.
- CALKINS, S.D. & FOX, N.A. (2002), «Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression». *Development and Psychopathology* 14: 477-498.
- CARSTENSEN, L.L. & CHARLES, S.T. (1998), «Emotion in the second half of life». *Current Directions* 7: 144-149.
- CARVER, C.S. & SCHEIER, M.F. (1990), «Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view». *Psychological Review* 97: 19-35. doi:10.1037/0033-295X.97.1.19
- CHRISTENFELD, N., GERIN, W., LINDEN, W., SANDERS, M., MATHUR, J., DEICH, J.D. & PICKERING, T.G. (1997), «Social support effects on cardiovascular reactivity: is a stranger as effective as a friend?». *Psychosomatic Medicine* 59 (4): 388-398.
- CRITTENDEN, P.M. (1992), «Quality of attachment in the preschool years». *Development and Psychopathology* 4: 209-241.
- D'ACREMONT, Mathieu & VAN DER LINDEN, Martial (2007), «How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire». *Journal of Adolescence* 30: 271-282.
- DAVIDSON, R.J. (1998), Prefrontal cortex and amygdala contributions to emotion and affective style. Taylor & Francis (UK); Hove, England: Psychology Press.
- DAVIDSON, R.J. (2000), «Affective style, mood, and anxiety disorders; an affective neuroscience approach». In R.J. Davidson (arg.), *Anxiety, Depression, and Emotion*. New York: Oxford University Press.
- DAVIDSON, R.J., JACKSON, D.C. & KALIN, N.H. (2000), «Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience». *Psychological Bulletin* 126 (6): 890-909.
- DAVIDSON, R.J., MARSHALL, J.R., TOMARKEN, A.J. & HENRIQUES, J.B. (2000), «While a phobic waits: regional brain electrical and autonomic activity in social phobics during anticipation of public speaking». *Biological Psychiatry* 47, 85-95.
- DAVIDSON, R.J., PUTNAM, K.M. & LARSON, C.L. (2000), «Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—a possible prelude to violence». *Science* 289: 591-594.
- DIJKSTERHUIS, A. & NORDGREN, L.F. (2006), «A theory of unconscious thought». *Perspectives on Psychological Science* 1: 95-109.
- DIJKSTERHUIS, A., BOS, M.W., NORDGREN, L.F. & VAN BAAREN, R.B. (2006), «On making the right choice: The deliberation-without-attention effect». *Science* 311: 1005-1007.
- DOZIER, M. & KOBAK, R.R. (1992), «Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies». *Child Development* 63: 1473-1480.
- ERSLAND, S., WEISAETH, L. & SUND, A. (1989), «The stress upon rescuers involved in an oil rig disaster: «Alexander Kielland 1980». *Acta Psychiatrica Scandinavica* 80: 38-49 Supplementum.
- FELDMAN BARRETT, L., LANE, R.L., SECHREST, L. & SCHWARTZ, G.E. (2000), «Sex Differences in Emotional Awareness». *Personality and Social Psychology Bulletin* 26: 1027-1035.
- FINKENAUER, C. & RIMÉ, B. (1998), «Socially Shared Emotional Experiences Vs. Emotional Experiences Kept Secret: Differential Characteristics and Consequences», *Journal of Social and Clinical Psychology* 17 (3): 295-318.
- FLORIAN, V., MIKULINER, M. & BUCHOLTZ, I. (1995), «Effects of adult attachment style on the perception and search for social support». *Journal of Psychology* 129: 665-676.

- FONAGY, P. & TARGET, M. (2002), «Early intervention and the development of self-regulation». *Psychoanalytic Inquiry* 22: 307-335.
- GATER, R., TNASELLA M., KORTEN A., TIEMENS B.G., MAVREAS V.G. & OLATAWURA M.O. (1998), «Sex differences in the prevalence and detection of depressive and anxiety disorders in general health care settings». *Archives of General Psychiatry* 55: 405-413.
- GILBERT, D.T., PINEL, E.C., WILSON, T.D., BLUMBERG, S.J. & WHEATLEY, T.P. (1998), «Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting». *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 617-638.
- GRANDEY, A. (2000), «Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor». *Journal of Occupational Health Psychology* 5 (1): 95-110.
- GRAY, J.A. (1987), *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- GROSS, James J. (1998), «The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review». *Review of General Psychology* 2 (3): 271-299. doi: 10.1037//1089-2680.2.3.271.
- GROSS, J. (arg.). (2007), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- GROSS, J.J. (2001), «Emotion regulation in adulthood: Timing is everything». *Current Directions in Psychological Science* 10: 214-219.
- GROSS, J.J. (2002), «Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences». *Psychophysiology* 39: 281-291.
- GROSS, J.J. & JOHN, O.P. (1998), «Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model». *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 170-191.
- GROSS, J.J. & JOHN, O.P. (2003), «Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being». *Journal of Personality and Social Psychology* 85: 348-362.
- GROSS, J.J. & LEVENSON, R.W. (1993), «Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior». *Journal of Personality and Social Psychology* 64 (6): 970-986.
- GROSS, J.J. & THOMPSON, R.A. (2007), «Emotion regulation: Conceptual foundations». In J.J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 3-24 or.
- GROSS, J.J., RICHARDS, J.M. & JOHN, O.P. (2006), «Emotion regulation in everyday life». In D.K. Snyder, J.A. Simpson & J.N. Hughes (arg.), *Emotion Regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington: American Psychological Association, 13-36 or.
- GROSS, J.J., SHEPPES, G. & URRY, H.L. (2011), «Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully)». *Cognition & Emotion* 25: 765-781.
- GROSS, J.J., SUTTON, S.K. & KETELAAR, T. (1998), «Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views». *Personality and Social Psychology Bulletin* 24: 279-288. doi:10.1177/0146167298243005
- GUYER, A.E., NELSON, E.E., PEREZ-EDGAR, K., HARDIN, M.G., ROBERSON-NAY, R., MONK, C.S. et al. (2006), «Striatal functional alteration in adolescents characterized by early childhood behavioral inhibition». *Journal of Neuroscience* 26: 6399-6405.
- HEINE, S.J., LEHMAN, D.R., MARKUS, H.R. & KITAYAMA, S. (1999), «Is there a universal need for positive self-regard?». *Psychological Review* 106: 766-794.
- HENDERSON, L. & ZIMBARDO, P. (2001), «Shyness as a clinical condition: The Stanford Model». In L. Alden & R. Crozier (arg.), *International Handbook of Social Anxiety*. Sussex, England: John Wiley & Sons, 431-447 or.

- HENRIQUES, J.B. & DAVIDSON, R.J. (1991), «Left frontal hypoactivation in depression». *Journal of Abnormal Psychology* 100: 535-545.
- HESS, U., SENECAL, S., KIROUAC, G., HERRERA, P., PHILIPPOT, P. & KLECK, R.E. (2000), «Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions». *Cognition and Emotion* 14: 609-642.
- HIGGINS, E. Tory (1987), «Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect». *Psychological Review* 94: 319-340.
- HIGGINS, E.T. (1989), «Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?». *Advances in Experimental Social Psychology* 22: 93-136.
- HOCHSCHILD, A. (1983), *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- HOCHSCHILD, J.L. (1995), «What is the American dream?» In J.L. Hochschild (arg.), *Facing up to the American dream: Race, class and the soul of the nation*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 15-38 or.
- JACKSON, D.C., BURGHY, C.J., HANNA, A.J., LARSON, C.L. & DAVIDSON, R.J. (2000), «Resting frontal and anterior temporal EEG asymmetry predicts ability to regulate negative emotion». *Psychophysiology* 37, S50.
- JACKSON, D.C., MUELLER, C.J., DOLSKI, I., DALTON, K.M., NITSCHKE, J.B., URRY, H.L. et al. (2003), «Now you feel it, now you don't frontal brain electrical asymmetry and individual differences in emotion regulation» *Psychological Science* 14, 612-617. doi: 10.1046/j.0956-7976.2003.psci3_1473.x
- JOHN, O.P. & SRIVASTAVA, S. (1999), «The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives». In L.A. Pervin & O.P. John (arg.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press (Vol. 2), 102-138 or.
- JOHN, O.P. & GROSS, J.J. (2004), «Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development». *Journal of Personality* 72: 1301-1333.
- KASHDAN, T. & ROTTENBERG, J. (2010), «Psychological flexibility as a fundamental aspect of health». *Clinical Psychology Review* 30 (7): 865-878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- KELLY, M.M., TYRKA, A.R., ANDERSON, G.M., PRICE, L. H. & CARPENTER, L.L. (2008), «Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier social stress test». *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39: 87-98.
- KERR, S., MELLEY, A., TRAVEA, L. & POLE, M. (2003), «The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style». *Individual Differences Research* 1: 108-123.
- KIM, H. & MARKUS, H.R. (1999), «Deviance or uniqueness, harmony or conformity? A cultural analysis». *Journal of Personality and Social Psychology* 77: 785-800.
- KITAYAMA, S., MARKUS, H.R., MATSUMOTO, H. & NORASAKKUNKIT, V. (1997), «Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism In Japan». *Journal of Personality and Social Psychology* 72: 1245-1268.
- KNAPP, A. & CLARK, M.S. (1991), «Some detrimental effects of negative mood on individuals' ability to solve resource dilemmas». *Personality and Social Psychology Bulletin* 17: 678-688.
- KNUTSON, B., ADAMS, C.M., FONG, G.W. & HOMMER, D. (2001), «Anticipation of increasing monetary reward selectively recruits nucleus accumbens». *Journal of Neuroscience* 21 (16), RC159: 1-5.

- KNUTSON, B., TAYLOR, J., KAUFMAN, M., PETERSON, R. & GLOVER, G. (2005), «Distributed neural representation of expected value». *Journal of Neuroscience* 25: 4806-4812. doi: 10.1523/jneurosci.0642-05.2005.
- KOBAK, R.R. & SCEERY, A. (1988), «Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others». *Child Development* 59: 135-146.
- KOOLE, S.L., VAN DILLEN, L.F. & SHEPPES, G. (2009), «The Self-Regulation of Emotion», In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (arg.). *Handbook of Self-Regulation*. New York: Guilford Press. <http://people.socsci.tau.ac.il/mu/galsheppes/files/2014/10/2011-3.pdf>
- KOPP, C.B. (1982), «Antecedents of self-regulation: A developmental perspective». *Developmental Psychology* 18: 199-214.
- KROSS, E. & AYDUK, O. (2011), «Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing». *Current Directions in Psychological Science* 20: 187-191. doi: 10.1177/0963721411408883
- KROSS, E. & AYDUK, O. (2008), «Facilitating adaptive emotional analysis: Short-term and long-term outcomes distinguishing distanced-analysis of negative emotions from immersed-analysis and distraction». *Personality and Social Psychology Bulletin* 34: 924-938.
- KRUCZEK, T. & SALSAMAN, J. (2006), «Prevention and Treatment of PTSD in the School Setting». *Psychology in the Schools* 43 (4): 461-470.
- LANE, R.D., SECHREST, L., RIEDEL, R., SHAPIRO, D.E. & KASZNIAK, A.W. (2000), «Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style». *Psychosomatic Medicine* 62: 492-501.
- LANE, R.D., REIMAN, E.M., BRADLEY, M.M., LANG, P.J., AHERN, G.L., DAVIDSON, R.J. & SCHWARTZ, G.E. (1997), «Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion». *Neuropsychologia* 35 (11): 1437-1444.
- LAZARUS, R.S. (1991), *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- LAZARUS, R.S. & ALFERT, E. (1964), «Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal». *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 69 (2): 195-205. <http://dx.doi.org/10.1037/h0044635>
- LECANNELIER, F. (2002), «La entrevista de apego de niños (Child Attachment Interview-CAI)». *Revista Terapia Psicológica* 20: 53-60.
- LEITH, K.P. & BAUMEISTER R.F. (1996), «Why Do Bad Moods Increase Self-Defeating Behavior? Emotion, Risk Taking, and Self-Regulation». *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (6): 1250-1267.
- LOEWENSTEIN, G. & FREDERICK, S. (1997), «Predicting Reactions to Environmental Change». In M. Bazerman, D. Messinck, A. Tenbrunsel and K. Wade-Benzoni (arg.), *Environment, Ethics, and Behavior*. San Francisco: New Lexington Press, 52-72 or.
- LUCAS, R.E. & GOHM, C.L. (2000), «Age and Sex Differences in Subjective Well-being across Cultures». In E. Diener & E.M. Suh (arg.), *Culture and subjective well-being*. Massachusetts: Bradford, 291-318 or.
- LUMINET, O., BOUTS, P., DELIE, F., MANSTEAD, A.S.R. & RIMÉ, B. (2000), «Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation», *Cognition & Emotion* 14: 661-688.
- LUTZ, C. (1987), «Goals, events, and understanding in Ifaluk emotion theory». In N. Quinn & D. Holland (arg.), *Cultural models in language and thought*. New York, NY: Cambridge University Press, 290-312 or.
- MACIEJEWSKI, P.K., PRIGERSON, H.G. & MAZURE, C.M. (2001), «Sex differences in event-related risk for major depression». *Psychological Medicine* 31: 593-604. doi: 10.1017/S0033291701003877.

- MAGAR, E.C.E., PHILLIPS, L.H. & HOSIE, J.A. (2008), «Self-regulation and risk-taking». *Personality and Individual Differences* 45 (2): 153-159. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.014>
- MAREN, S. & QUIRK, G.J. (2004), «Neuronal signaling of fear memory». *Nature Reviews Neuroscience* 5, 844-852.
- MARKUS, H.R. & KITAYAMA, S. (1991), «Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation». *Psychological Review* 98: 224-253.
- MASUDA, T., ELLSWORTH, P.C., MESQUITA, B., LEU, J., TANIDA, S. & VAN DE VEERDONK, E. (2005), «Placing the face in context: Cultural differences in the perception of facial emotion». *Journal of Personality and Social Psychology* 94: 365-381.
- MC EWEN, B.S. (2003), «Mood disorders and allostatic load». *Biological Psychiatry* 54: 200-207.
- MCR AE, K., OCHSNER, K.N., MAUSS, I.B., GABRIELI, J.D.E. & GROSS, J.J. (2008), «Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal». *Group Processes and Intergroup Relations* 11 (2): 143-162. doi: 10.1177/1368430207088035
- MELCHIOR, L.A. & CHEEK, J.M. (1990), «Shyness and anxious self-preoccupation during a social interaction». *Journal of Social Behavior & Personality* 5: 117-130.
- MELLERS, B., SCHWARTZ, A. & RITOV, I. (1999), «Emotion-based choice». *Journal of Experimental Psychology: General* 128 (3): 332-345.
- MESQUITA, B.G. (1993), *Cultural variations in emotions. A comparative study of Dutch, Surinamese, and Turkish people in the Netherlands*. Unpublished PhD thesis, University of Amsterdam, Amsterdam.
- MIKULINER, M., SHAVER, P. & PEREG, D. (2003), «Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies». *Motivation and Emotion* 27: 77-102.
- MISCHEL, W. & AYDUK, O. (2004), «Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification». In R.F. BAUMEISTER & K.D. VOHS (arg.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guilford Press, 99-129 or.
- MITCHELL, G.W. & GLICKMAN, A.S. (1977), «Cancer patients: Knowledge and attitude». *Cancer* 40: 61-66.
- MURIS, P., MAYER, B. & MEESTERS, C. (2000), «Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children». *Social Behavior and Personality* 28: 157-162.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., WISCO, B.E. & LYUBOMIRSKY, S. (2008), «Rethinking rumination». *Perspectives on Psychological Science* 3: 400-424.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991), «Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes». *Journal of Abnormal Psychology* 100: 569-582.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., MORROW, J. & FREDRICKSON, B.L. (1993), «Response styles and the duration of episodes of depressed mood». *Journal of Abnormal Psychology* 102: 20-28.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., PARKER, L.E. & LARSON, J. (1994), «Ruminative coping with depressed mood following loss». *Journal of Personality & Social Psychology* 67: 92-104.
- OCHSNER, K.N. & GROSS, J.J. (2005), «The cognitive control of emotion». *Trends in Cognitive Sciences* 9 (5): 242-249.
- OISHI, S. & DIENER, E. (2003), «Culture and well-being: the cycle of action, evaluation, and decision». *Personality and Social Psychology Bulletin* 29: 939-949.
- OPTIZ, P.C., GROSS, J.J. & URRY, H.L. (2012), «Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence, older age, and major depressive disorder». *Social and Personality Psychology Compass* 6: 142-155.

- PENNEBAKER, J.W. (1997), «Writing about emotional experiences as a therapeutic process». *Psychological Science* 8 (3): 162-166.
- PENNEBAKER, J.W. & BEALL, S. (1986), «Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease». *Journal of Abnormal Psychology* 95: 274-281.
- PERVIN, L.A. & JOHN, O.P. (2001), *Personality: Theory and research* (8th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- RACHMAN, S. (1994), «The overprediction of fear: A review». *Behaviour Research and Therapy* 32: 683-690.
- RICHARD, J.M. & GROSS, J.J. (2000), «Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool». *Journal of Personality and Social Psychology* 79: 410-424.
- RIMÉ, B. (2007), «Interpersonal emotion regulation». In J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press, 466-485 or.
- ROBINSON, M.D. & CLORE, G.L. (2001), «Simulation, scenarios, and emotional appraisal: Testing the convergence of real and imagined reactions to emotional stimuli». *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 1520-1532.
- ROBINSON, R.G. & DOWNHILL, J.E. (1995), «Lateralization of psychopathology in response to focal brain injury». In R.J. Davidson & K. Hugdahl (arg.), *Brain asymmetry*. London: MIT Press, 693-711.
- ROBINSON, R.G., STARR, L.B. & PRICE, T.R. (1984), «A two-year longitudinal study of mood disorders following stroke: Prevalence and duration at six months follow-up». *British Journal of Psychiatry* 144: 256-262.
- ROGERS, C.R. (1961), *On Becoming a person: A psychotherapists view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROLLS, E.T. (1999), *The Brain and Emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- ROM, E. & MIKULINCER, M. (2003), «Attachment theory and group processes: The association between attachment style and group-related representations, goals, memories, and functioning». *Journal of Personality and Social Psychology* 84: 1220-1235.
- ROTHBART, M.K., AHADI, S.A. & EVANS, D.E. (2000), «Temperament and personality: Origins and outcome». *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 122-135
- ROTHBART, M.K., ZIAIE, H. & O'BOYLE, C.G. (1992), «Self-regulation and emotion in infancy». In N. Eisenberg & R.A. Fabes (arg.), *Emotion and its regulation in early development: New directions for child development*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 55: 7-23.
- ROTHBAUM, F., WEISZ, I., POTT, M., MIYAKE, K. & MORELLI, G. (2000), «Attachment and culture: Security in the United States and Japan». *American Psychologist* 55: 1093-1104.
- RUEDA, M.R., POSNER, M.I. & ROTHBART, M.K. (2004), «Attentional control and self-regulation». In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (arg.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford, 283-300 or.
- SCHERER, K.R., SCHORR, A. & JOHNSTONE, T. (arg.) (2001), *Appraisal processes in emotion: theory, methods, research*. New York, NY: Oxford University Press.
- SCHOENBERG, B., CARR, A.C., PERETZ, D., KUTSCHER, A.H. & CHERICO, D.J. (1975), «Advice of the bereaved for the bereaved». In B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A.H. Kutscher, D. Perets, D. & A.C. Carr (arg.), *Bereavement. Its psychosocial aspects*. New York: Columbia University, 362-367 or.
- SCHREIBER, L.R., GRANT, J.E. & ODLAUG, B.L. (2012), «Emotion regulation and impulsivity in young adults». *Journal of Psychiatric Research* 46: 651-658.

- SHAVER, P.R. & MIKULINER, M. (2002), «Attachment-related psychodynamics». *Attachment and Human Development* 4: 133-161.
- SHAVER, P.R. & MIKULINER, M. (2007), «Adult attachment strategies and the regulation of emotion». In J.J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press, 446-465 or.
- SHEDLER, J. MAYMAN, M. & MANIS, M. (1993), «The illusion of mental health». *American Psychologist* 48:1117-1131.
- SHEPPES, G. & MEIRAN, N. (2007), «Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal». *Personality and Social Psychology Bulletin* 33: 1518-1532.
- SHEPPES, G. & MEIRAN, N. (2008), «Divergent cognitive costs for online forms of reappraisal and distraction». *Emotion* 8: 870-874.
- SHEPPES, G., CATRAN, E. & MEIRAN, N. (2009), «Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self-control effort». *International Journal of Psychophysiology* 71: 91-96. doi:S0167-8760(08)00716-2[pii]10.1016/j.ijpsycho.2008.06.006
- SHEPPES, G., SCHEIBE, S., SURI, G. & GROSS, J.J. (2011), «Emotion-regulation choice», *Psychological Science* 22,1391-1396. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611418350>
- SILK, J.S., STEINBERG, L. & MORRIS, A. (2003), «Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior». *Child Development* 74: 1869-1880.
- SILVA, J.C. (2005), «Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia». *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría* 43 (3): 201-209.
- SILVA, J.R., PIZZAGALLI, D.A., LARSON, C.L., JACKSON, D.C. & DAVIDSON, R.J. (2002), «Frontal brain asymmetry in restrained eaters: A biological substrate for the emotional behavior of dieters». *Journal of Abnormal Psychiatry* 11: 676-681.
- SINGH-MANOUX, A. & FINKENAUER, C. (2001), «Cultural variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon». *Journal of Cross-Cultural Psychology* 32 (6): 647-661.
- SROUFE, L.A. (2000), «Early relationships and the development of children». *Infant Mental Health Journal*. Special Edition in Honor of Louis Sander, 21 (1-2): 67-74.
- SUTTON, S.K. & DAVIDSON, R.J. (1997), «Prefrontal brain asymmetry: A biological substrate of the behavioral approach and inhibition systems». *Psychological Science* 8, 204-210.
- THOMPSON, R. (1994), «Emotion regulation: A theme in search of definition». In N. Fox (arg.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (2-3, Serial N.º 240). 25-52.
- TICE, D.M., BRATSLAVSKY, E. & BAUMEISTER, R.F. (2001), «Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!». *Journal of Personality and Social Psychology* 80: 53-67.
- TUGADE, M.M., FREDRICKSON, B.L. & FELDMAN BARRETT, L. (2004), «Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health». *Journal of Personality* 72 (6): 1161-1190. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x
- VAN EMMERIK, A.A.P., KAMPHUIS, J.H., HULSBOSCH, A.M. & EMMELKAMP, P.M.G. (2002), «Single session debriefing after psychological trauma: A meta-analysis». *The Lancet* 360 (9335): 766-771.
- WATKINS, E. (2011), «Dysregulation in level of goal and action identification across psychological disorders». *Clinical Psychology Review* 31: 260-278.

- WEINBERGER, D.A. (1995), «The construct validity of the repressive coping style». In J.L. Singer (arg.), *Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology, and Health*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 337-386 or.
- WHEELER, R.E., DAVIDSON, R.J. & TOMARKEN, A.J. (1993), «Frontal brain asymmetry and emotional reactivity: a biological substrate of affective style». *Psychophysiology* 30, 82-89.
- WILHELM, K., PARKER, G. & HADZI-PAVLOVIC, D. (1997), «Fifteen years on: evolving ideas in researching sex differences in depression». *Psychological Medicine* 27: 875-883.
- WILLIAMS, A.D., GRISHAM, J.R., ERSKINE, A. & CASSEDY, E. (2012), «Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling». *British Journal of Clinical Psychology* 51: 223-238. doi:10.1111/j.2044-8260.2011.02022.x
- WILSON, T.D., WHEATLEY, T., KURTZ, J., DUNN, E. & GILBERT, D.T. (2004), «When to fire: Anticipatory versus post event reconstrual of uncontrollable events». *Personality and Social Psychology Bulletin* 30: 1-12.
- WILSON, T.D. & GILBERT, D.T. (2003), «Affective forecasting». In M.P. Zanna (arg.), *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 35: 345-411.
- YOUNG, M.A., FOGG, L.F., SCHEFTNER, W.A., KELLER, M.B. & FAWCETT, J.A. (1990), «Sex differences in the lifetime prevalence of depression: Does varying the diagnostic criteria reduce the female/male ratio?». *Journal of Affective Disorders* 18: 187-192.
- ZECH, E. & RIMÉ, B. (2005), «Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits». *Clinical Psychology and Psychotherapy* 12 (4): 270-287.
- ZELAZO, P.D. & CUNNINGHAM, W. (2007), «Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation». In J. Gross (arg.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford, 135-158 or.