

iturria zein den aztertu eta ikuspegi etiko batetik baloratzeko gaitasuna landuko litzateke. Ondoren, aurreiritziak desegiteko ausardia behariko litzateke, bestea hautematen den modua aldatu ahal izateko.

3. Erregulazio emozionala

3.1. SARRERA

Emozioen erregulazioa bere osotasunean ulertu ahal izateko, ezinbestekoa da emozioaren funtzioak zeintzuk diren jakitea eta emozioez gain existitzen diren hainbat fenomeno afektibo ezagutzera. Horretaz gain, funtsezkoa da emozioek prozesu kognitiboetan izan dezaketen eraginaz jabetzea. Gai horiek lehenengo atalean jorratuak izan dira (ikus 1. atala).

Emozioaren inguruko oinarritzko ezagutzetatik abiatuta, haiek erregulatzearen arrazoiez mintzatuko gara. Zergatik zehatu ohi dugu 10 arte gure haserrearen eraginez astakeriarik ez esateko? Zergatik eutsi behar diogu gure negarri batzuetan? Zergatik da hain garrantzitsua umore ona gaizki gaudenean? Eta kirola egitea? Aholku hauek sarrian entzun dizkiegu gurasoei edo irakasleei, baina irakurri autolaguntzarako gidaliburuetan ere. Horrek aditzera ematen du gure gizartean emozioak «kontrolatzeko» dagoen interesa. Gure emozioak maneiatzea garrantzitsua bada ere, maiz etortzen zaizkigu burura honelako galderak: Ba al da emozioak erregulatzeko besteak baino eraginkorragoa den estrategiairik? Nire berezko nortasunak nola eragiten die estrategia horiei? Txikitatik ikasitako (gurasoengandik barneratutako) estrategiek orain balio ez badidate, zer egin?

Atal honetan zehar, besteak beste, galdera horiei erantzuna emateko emozioen erregulazioarekin erlazionaturiko ikerketa esanguratsuenak bildu eta literaturan arlo honi egingdako funtsezko ekarpenak ezagutaraziko ditugu. Horrela, emozioak erregulatzeko gehien ikertu diren estrategietan sakonduko da eta pertsonen artean existitzen diren ezberdintasunak erakutsiko dira, hala nola neska-mutilen arteko ezberdintasunak edo kulturaren artekoak.

3.1.1. Zergatik erregulatu emozioak?

Has gaitzean, bada, emozioak erregulatzeko arrazoiak aztertzen. Jakin badakigu tristurak gaizki egonarazten gaituela edo gehiegi urduritasunak gure lanerako eraginkortasun-maila murrizten duela (adib. azterketa baten aurrean, lan-elkarrizketa batean edo jendaurrean hitz egiterakoan). Beraz, emozio desatsegin horiek atseginagoekin ordezkatzera lagungarria litzateke. Baina bada oraindik beste arrazoi bat. Izan ere, gizarte guzietan «emozioak adierazteko arauak» existitzen diren moduan, «emozioak sentitzeko arauak» ere badaude; alegia, testuinguru jakin batean

Arreteta, A., Sorra, G.; Etxebarria, I.
(2013): Emozioak eta gaitasun
sozioemotionalak. IRI.
Bik.

2013-01-20/21

sentitu beharko genukeena aurrez zehaztuta dago, eta baldin eta testuingurura egokitu nahi badugu, horrek sentimenduak nolabait «kontrolatzea» eskatzen digu (Ikusi 1. atala). Esaterako, gure kulturari hiletaren triste egoteko ohitura dago; aldi, beste herrialde batzuetan festa bitartez ospatzen dituzte hiletak. Arau horietariko askoren helburua «kontrol soziala» den neurrian, garrantzitsua da emozioak erregulatzekeko estrategien ezagutza edulkitzea eta norberak erabakitzea horietariko zein, nola eta noiz erabili.

3.2. BIZIPEN EMOZIONAL SUBJEKTIBOAREN ERREGULAZIOA

«Emozioen erregulazioa» deritzon terminoak emozioen laguntzarekin beste zerbait erregulatu nahi dela adieraz dezake (emozioei esker erregulatzeko); hala nola pentsamenduak, fisiologia edo portaera. Edo emozioak izan daitezkeela erregulatutak direnak (emozioen erregulazioa). Berez, emozioen lehen mailako funtzioa erantzun-sistemak koordinatzea izanik, nahiago dugu bigarren aukera eta hona hemen aukera horri lotutako definizioa:

«Emozioen erregulazioa» deritzon terminoa Psikologian erabiltzen da bai emozioen espresioa bai bizipen emozional subjektiboa (aitsegina edo desatsegina) zentzu batean edo bestean maneiatzeko (arindu, indartu edo eraldatu) parte hartzen duten prozesuak fenomeno bakar batean biltzeko.

Emozioen erregulazioa ulertzeko, lehendabizi ulertu behar dugu zer den erregulatu nahi dena. Erraza dirudien arren, emozioen kompleksutasunak zaila egiten du erregulatu nahi/behar dugun emozioaren jatorria zein izan den jakiten, eta, berez, erregulazioaren helburua zein izango den jakiten. Beste era batera esanda, umore txarrean gaudenean, ohikoa da gogo-aldartea hobetu nahi izatea; aldi, argi eduki behar da zergatik gauden umore txarrean eta zertarako nahi dugun hobeto sentitu. Horretaz gain, emozioak osagai anitzekoak izanik (adib. balentzia, aktibazio-maila), modu ezberdinetan espresatu ahal direnez (adib. fisiologikoki, portaerarekin, kognitiboki), motibazio ezberdinek bultzatutak izanik (adib. barnekoa edo kanpokoa) eta testuinguruaren araberrako ondorio ezberdinak izanik, ez da harrizkekoa emozioen erregulazioa ere fenomeno konplexua izatea, norbanakoaren helburunen araberrako izan baitaiteke (emozioa arindu, indartu edo eraldatu daiteke) eta espresio emozional baten osagarak graduatu baititzake.

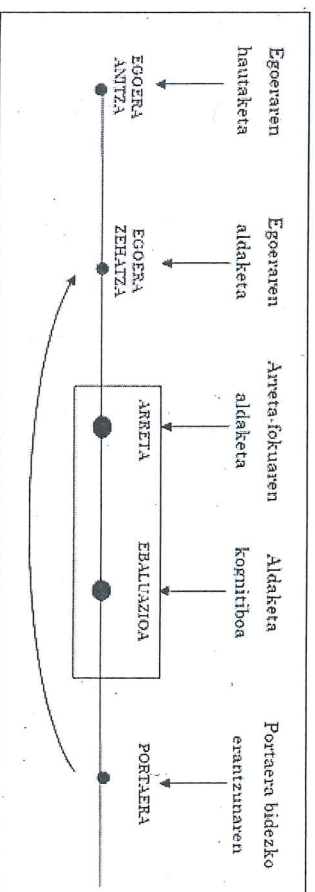
Aurrera jarraitu aurretik, badira bi gauza argi utzi nahi direnak. Lehendabizikoa da, sarritan «emozioen erregulazioa» erabiltzen bada ere, berez, «bizipen emozional subjektiboaren erregulazioa» ari garela. Bigarrena da, emozioen edo bizipen emozional subjektiboaren erregulazioez pentsatzen dugunean, desatseginak diren pentsatu ohi dugula (adib. antzietatea, hira edo tristura); aldi, egoera batzuetan emozio mota horiek indartzea interesatuko zaigu eta beste batzuetan emozio aitseginak aldatu nahiko ditugu (adib. alaitasuna). Pentsa dezagun une batez, gaitxo dagoen semide bat zaintzeko tristura sentitzea lagungarria izan daitezkeela; edo

azterketa berean guk «bikain» atera arren, gure lagunak gainditu ez badu, alaitasuna sentitzea desegokita litzatekeela. Horrela, emozioen erregulazioaz mintzatzen garenean, askotariko egoera horietaz ariko gara, hori bai, emozio desatseginen maneiatu behar dago arduratzen gaituela-eta, horien arintzean gehiago sakonduko da.

Emozioen espresioa boluntarioriki kontrolatzeak ez dirudi sekretu handirik duenik, behin kontzientzia hartzen dugunean besteei komunikatu diezaikegun guztiaz (adib. aurrepeko zeinuak eta gorputzeko mugimenduak). Haurrak garenari ekxean nahiz ikaslearen ikasiz gero, edo helduei imitatuz gero, kontrol hori ohitura bilakatzen da eta ez du ezfortzurik eskatzen. Azpialde honetan, zailagoa den eta gehiago arduratzen gaituen gaia jorratuko dugu; hots, bizipen emozional subjektiboaren erregulazioa.

3.3. EMOZIOAK ERREGULATZEKO BIDEAK

Atal honetan aurreratzen joan garen moduan, sentitzen duguna aldatzeko hainbat estrategia existitzen dira. Literaturan estrategia horien sailkapen ezberdinak topa ditzakegu, hala nola Grossena (1998), zeinak emozioen erregulazioan parte hartutako prozesuaren araberrako bost familia nagusi biltzen dituen: 1) *egoera hautatzea* (testuingururako edo helbururako egokiak diren estrategien hautaketan datza); 2) *egoera aldatzea* (bizipena gertatu zaigun lekutik edo pertsonatik distantzia hartutakoan martxan jarriako estrategiak lirateke); 3) *arreta-fokua aldatzea* (leku berean edo pertsona berarekin mantenduz, arreta estimulu ezberdinetara zuzendu ostean bururaturako estrategiak lirateke); 4) *pentsamendua aldatzea* (testuinguru berean edo ezberdinean izanik ere, egoera maneiatzeko norberak duen gaitasuna ebaluatu ostean erabiltzeko estrategietan datza); eta 5) *emandako erantzuna aldatzea* (besteean ez bezala, behin erantzuna emandakoan erabiltzeko estrategia litzateke eta erantzun fisiologikoetan, esperientzietan edo portaerazkoetan ahalik eta modu zuzenean eragitean datza). Hona hemen, Grossen eredu irudikatzen duen grafikoa (ikusi 14. irudia).



14. irudia. Emozioen erregulaziorako estrategiak bost familietan biltzen diren prozesuzko eredu (Gross, 1998).

Itziar Ekzebarriak bigarren sailkapen bat proposatu zuen 2002. urtean eta guk bere sailkapenean bame hartzen dituen erregulaziorako bideak deskribatu nahi izan ditugu: 1) Gertakariaren aurrean erreakzionatzea; 2) Informazio-prozesatzearen erregulazioa; 3) Erreakzio fisiologikoen erregulazioa; eta 4) Espresioen eta portaeen erregulazioa. Azken finean, modu batera edo bestera sailkatuta ere, Grosseck eta Ekzebarriak kontuan hartu dituzte erregulatzeko bide esanguratsuena.

3.3.1. Gertakariaren aurrean erreakzionatzea

Sentitzen duguna aldatzeko lehenengo modua litzateke emozioa eragin dugun gertakizunaren aurrean erreakzionatzea, bai ekintzaren bitartez (urrunduz edo hurbilduz) bai arretaren folkua aldatuz (arreta jarritz edo kenduz). Gerta lizeke gustatzen zaizkigun egoeretara hurbiltzea emozio atseginak erakartzeko, edo guretzat desatseginak diren egoeretatik urruntzea. Ezingo bagina urrundu, egoera desatsegina ahalik eta azkarren pasatzeko edo konpontzeko saiakera egingo genuke. Arreta-prozesuen bitartez ere egin daiteke: gustatzen zaizkigun bizipenei arreta jarritz eta desatseginak direnei arreta ez jarritz edo beste estimuluetara bideratuz gure arreta-folkua.

Pensta dezagun egunerokoan gertatzen zaizkigun egoera batzuetan. Adibidez, albiste batzuk eragiten diguten sufrimendua gutxitzeko edo ekiditeko nork ez du inoiz telebista itzali edo egunkaria irakurtzeari utzi? Dentistak hagina kentzean egingo dugun mina aurrekustean, nor ez da saiatu begiak itxi eta gauza simple edo atseginetan pentsatzen? Kasu horietan, gure ekintza edo arreta-maila kontrolatzen dugun emozioak eragin dizkiguten gertakariari nolabait aurre egiteko.

Estrategia honen barruan badira beste sei:

- *Uko egiteko portaera*: bereziki erabilgarria da fobietarako (adib. norbaitek hegan egiteko fobia badu, uko egingo dio ekintza horri).
- *Arreta selektiboa*: norberari interesatzen zaionari edo atsegina iruditzen zaionari arreta jartzea, beste estimuluetan arreta ipini gabe.
- *Informazio-bilketa*: arazoarekin lotura duten datuak biltzeko portaera litzateke (adib. minbizia duen pertsona batek sendaketarako aukera guztiak aztertu nahiko ditu).
- *Distrakzio kognitibo eta konduktuala*: arduratzen edo tristatzen gaituen zerbituean ez pentsatzea litzateke (adib. kirola egin, liburu bat irakurri edo filma bat ikusi). Garrantzi gutxiko arazoetan gure haserrea erregulatzeko oso bidea egokita da, arazoari bueltak ematen hasi beharrean.
- *Gertakariari aurre egitea eta arazoa konpontzea*: sufrimendu, antisietate edo ardura handiko egoeretarako biderik eraginkorrena da (adib. gaixotasun larria diagnostikatzean edo laneko arazo baten aurrean).

- *Errealitateari aurre egitea*: epe luzean erabilgarria den beste erregulazio-bideetako bat da hau. Eskakizun atseginak eta errazak plantatzen dituzten bizipenak hautatzean edo sortzean datza. Hauxe litzateke, ziurrenik, aipatutako estrategia guztietan adimentsuena. Adibidez, oso estresatuta gaudenean, konponbide azkar eta erraz bat bilatzen dugun, gure eritimoarekin zoriortsu jarraitzen utziko diguna. Baina askotan hori ez da existitzen. Hortaz, gure bizitzako erlojua eten dezakegu une batez eta hobereana litzateke bizitzan garrantzia ematen diegun gauzetan pentsatzea eta lortu nahi ditugun helburuak antolatzea da hobereana.

3.3.2. Informazio-prozesatzearen erregulazioa

Gertakizunaren ebaluazio kognitiboaren emaitzak sentitzen dugunean eragiten badu, argi dago gertakizunari lotutako pentsamenduak, irudiak eta interpretazioak erregulatzeko izan daitekeela beste bideetako bat. Uste baino maizago egiten dugun zerbitai da eta bi modutan gauza daiteke:

- *Informazioaren prozesatze defentsiboa*: berez, errealitatearen distortsio kognitiboak parte hartzen du, errealitatea gure onurarako interpretatzen edo ebaluatzen baritugu (defentsa-mekanismok izango lirateke). Ikus ditzagun zenbait kasu:
 - *Ezeztatzea*: mingarria den errealitate bat ez onartzea (ez hautematera iritsi gaitzeko).
 - *Lotura eza*: gehiegizko intelektualizazioa, despersonalizazioa edo afektiboki gainezka egitea.
 - *Arrazionalizazioa*: ikuspuntu logiko, arrazional edo moral batetik, mingarria edo onargarria den zerbitai justifikatzea.
 - *Proiekzioa*: norberak onartu nahi ez duen zerbitai besteengan hautematea.
 - *Pentsamendu desiragarria (wishful thinking)*: desiratzen duguna errealitatearekin nahastea.
- *Berebaluazio-konstruktiboa*: ez da errealitatea distorsionatzen, baizik eta errealitatea ikuspegi positibo batetik ikusten da.
 - *Gauzetiko distantzia hartzea*. Beste ikuspegi batetik aztertzen da egoera.
 - *Egoerarekin txantxak egitea*. Egoerek izan dezaketen intentsitate-maila murrizten zaiei.
 - *Bestelakoak*: gertakizunak erronka gisa hautematea, gu baino okerrago daudenekin alderatzea, egoerari alde onak ikustea, etab.

3.3.3. Erreakzio fisiologikoen erregulazioa

Lehenengo atalean ikusi dugun bezala, aktibazio fisiologikoak bizipen emozional subjektiboaren intentsitatean du eragina. Hain zuzen ere, eragin horretan oinarritzen da emozioak erregulatzeko hirugarren bide hau.

Erantzun fisiologikoak, besteak beste, lasaigarriekin, alkoholarekin edo bioatzerailkaduran (*biofeedback*) oinarritutako teknikekin izan daitezke erregulatuak. Teknika horiek pertsona baten erantzun fisiologikoak erregistratzen dituzte eta, une berean, pertsonak modu errazean ulertuko dituen ikusizko eta entzumeneko seinaleak jasotzen ditu aldaketa fisiologikoez jabetu dadin. Adibidez, muskuluen tentsio-maila txikitzean (erlaxatzean) pantailako koloreak distiratsua goak izan daitezke, edo globo batek airean flotatu lezake. Horrela, pixkana erantzun fisiologikoak boluntarioki kontrolatzen ikas daitezke. Teknika hauen erabiltzaritasuna arlo eta ikerketa askotan frogatu den arren, softwarea erosteko beharrik gabe ere, erlaxazio- eta arnasketa-teknikak onura antzekoak eskaintzen dituzte.

Gai honen inguruko informazio zabalagoa liburu honetako bederatzigarren tailerraren sarreran topa daiteke («Erregulazio emozionala: biofeedback-a» deritzona).

3.3.4. Espresioen eta portaren erregulazioa

Emozioaren espresio eta portera jakin batzuetarako joerak kontrolatu ohi ditugu, bai ondorio sozialak kontrolatzeko, bai gure bizipen subjektiboa erregulatzeko. Hau logikoa da, lehenengo atalean ikusi dugun bezala, aurpegiko eta gorputzeko espresioek bizipen emozionalaren intentsitate-mailan eragiten baitute. Espresio edo portera emozionalak honela erregula daitezke:

– *Emozioak modu askean kmporatuiz*. Haserrea kmporatzea edo negar-malkoak bere baitan iritea oso lasaigarria da eta emozioak indarra galdezan lortzen dugu. Aldiz, egia da ere, modu honetan gure aktibazio fisiologikoaren intentsitate-maila areagotzen dela eta gertakizuna eragin duen arrazoian arreia gehiegi jartzera ekar dezakeela. Emozioaren bizipen negatiboa indartsuagoa izatea hitzateke horren emaitza. Berziki arriskutsua da emozioak aske uztea hiraren kasuan, portera hori automatizatzerara iritsi baitaiteke beste bideak alde batera utziz. Kasu hauetarako gomendagarriagoa da distrakzioa erabiltzea. Beraz, ez daude hain argi katarisaren (emozioak kontrolik gabe liberatzearen) eragin positiboak.

– *Emozioak erreprimintuz edo eutsiz*. Baitzake emozio bat modu batean adierazi ordez, beste batean adieraztea (batzuetan aurkako moduan), nahiz eta horrek benetako emozioaren bizipen subjektiboan eragina izaten jarraituko lukeen. Aldiz, emozioak adierazi ordez, barruan gordetzen baditugu, gure tentsio-maila areagotzeko arriskua dago. Halere, kasu zehatz estremoetan emozio negatibo biziekin amaitzeko modua kontrola galtzea izaten da; alegia,

sentitzen dugun tentsio-maila hain da muturrekoa, ezen gure pentsamendue eta gure emozioa kontrolatzen ez baikara hasi ere egiten. Horrela, gure «borondatea» kontrolik gabe utziz edo bizitzaren patuari irekiz, emozio estremoan eragin negatiboa gutxitu dezakegu. Metaforikoki pentsa dezakegu leherkari txiki bat eskuan jartzen dugula eta ezanda egitean azala minduko digula; baina, zer gertatuko hitzateke eskua ixrita ezanda egingo balu? Emozio estremoekin berdín gertatzen da.

3.4. BESTEREN LAGUNTZA EMOZIOAK ERREGULATZERAKOAN

Emozioen erregulazioa aztertzerakoan garrantzitsua da aintzat hartzea horrek ez duela zertan izan prozesu indibiduala, baizik eta martatzen ditugun pertsonak parte har dezaketen prozesu irekia ere izan daitekeela. Bizitzan zehar bester laguntza izatea funsezkoa da; txikitatik hasita, negarra lasaitzeko besotan hartzer gintuztenean edo jostailu batekin distraitzen gintuztenean; zahartzarora iritsi arte kartetan jolasteak distraitzen gaituzten edo argazkien bitartez falta zaizkigunak oroitzeak ongi sentiarazten gaituzten. Berebiziko garrantzia du besteren laguntza oso estresagarriak diren egoeretan; hala nola oposaketa batean gure laneko etorkizunare abakiko denean edo gure bikote-harremaren amainera gertu ikusten dugunean.

Sare sozial baten parte izatea lagungarria izan ohi da, batez ere gaztetan gertakizunaren gorabeherak besterekin partekatzeaz gain, besteengandik babestutak sentitzen garelako gure ongizatea hobetuz. Estres-egoeretan lagunak, familia edo bikotea ondoan izatea garrantzitsua da haiekin hitz egiteak lasaitzen gaituelako ulertetasuna jaso ohi dugulako, geure burua argitzen laguntzen digulako, eta egoerarekiko perspektiba hartzen dugulako. Spiegel eta Giese-Davis (2004) iker-tzaileek, talde-terapiara joaten ziren emakumeen ongizate-maila neurtu zuten eta terapietara joaten ez zirenekin alderatuta, denbora luzeagoz bizi zitela ondorioztatu zuten, baita modu osasungarriagoan ere.

Pennebaker-ek (1997) burututako ikerlanetan ezagutarazi zuen bizipen mingarr edo traumatiko bat norberarentzat gordetzeak, epe luzean, gorputzeko defentssei kalte egiten diela, eta gure sistema immunologikoa, bihotzaren aktibitateak, burmuinaren funtzionamendu biokimikoak edo nerbio-sistemak okerrera egin dezaketela. Aldiz sufrimenduren iturriaz nortaitekin partekatzeak gure osasun mentalean eta fisikoan onura garrantzitsuak eragiten ditu (Pennebaker, 1997; Pennebaker eta Beall, 1996) Horren arrazoia ez da emozioen inhbizioaren eragin negatiboa gutxitzen dela, baiziti eta besteekin hitz egiteak gertatzen zaiguna hobeto ulertzeko aukera ematen digula. Aurrean ditugun entzuleak egokiak badira, enpatiarekin komunikatzen badira eta elkarriketa horretan judizioak barik galderak egiten badizkigute, orduan gertakari ulertzen lagunduko digute. Ulertze hori da sendagarria dena. Zentzu horretan antzeko laguntza eskaintzen digu gertakariaren inguruan idazteak.

Hala ere, gauza bat da gure trauma edo emozioei buruz hitz egitea, eta beste bat hausnartzea edo marmarrean aritzea. Hau da, gertakizun bat ulertzeko beharria izan eta horri buruz etengabe pentsatzen aritzea. Marnarka aritzek ondorio negatiboak izan ditzake gure arreta sentitzen ari garen minean soilik jarritz gero, ez ordea aurrera egiteko saiakeran. Etengabean gertakizun, pertsona, emozio bat etortzen bazaigu burura eta denbora luzean ezin badugu burutik kendu, ordian marmartzeko batzuetan ezinbestekoa izaten da pentsamendu horiekin puskatzeko eta erregulazio emozionalerako estrategia osasuntsuak bilatzeko.

← **HONA ARTE**

3.5. PERTSONA ARTEKO EZBERDINTASUNAK EMOZIOEN ERREGULAZIOAN

Pertsona batetik bestera ezberdintasunak aurki daitezke estrategia bat edo beste bat erabiltzeko unean. Aldaketa horien eragilean artean, nortasuna, baikortasuna/ezkortasuna eta adimen emozionala aurkitzen dira.

3.5.1. Nortasuna

Nortasunaren ezaugarriak modu batera erantzuteko joerak diren neurrian, pentsa daiteke eragina izango dutela pertsonarengan emozioak erregulatzeko estrategia bat edo beste hautatzerakoan. Horregatik, aski ezaguna den «*Big Five*» ereduak egin duen sailkapena hartu dugu ardariz eta honako hosi nortasun-ezaugarri haueetan oinarrituko gara: neurosi-joera dutenak (*neuroticism*); gizarteakoiak, lagunkoiak eta kaporakoiak izan ohi direnak (*extraversion*); esperientzia berriak bizitzeko irrekita daudenak (*openness*); besteekin atseginak izaten saiatzen direnak (*agreeableness*), eta arduratsu izateari garrantzia ematen diotenak (*conscientiousness*). Jarraian azaltzen den taulak (5. taula) erakusten dituen emaitzak abiapuntutzat hartuta, banaka eta laburki aipatuko dugu nola erlazioatzen den nortasunaren ezaugarri bakoitza erregulatzeko ohiko estrategia bakoitzarekin.

5. taula. Emozioak erregulatzeko ohiko estrategiak, nortasunarekin erlazioaturik.

	Egoera hautatzea	Egoera aldatzea	Arreta-fokua erregulatzea	Pentsamendua erregulatzea	Portatera erregulatzea
Neurosi-joera dutenak	(+)	-	-	-	0
Kaporakoiak	-	+	0	0	-
Irekialak	(-)	(+)	+	+	-
Atseginak	0	-	0	0	(0)
Arduratsusak	+	+	+	0	0

Oharra: taulako zeiniek nortasun mota bakoitzak emozioak erregulatzeko ohiko estrategiekin izandako erlazioa adierazten dute: «+» erlazioa positiboa denean, «-» erlazioa negatiboa denean, «0» erlazioa ez dagoenean argi, eta parentesi artean dauden zeiniek «(+), (-), (0)» adierazten ditugue erlazioa ez dela estatistikoki esanguratsua eta beste hainbat aldagaitik parte hartzen dutela.

- Neurosi-joera dutenak vs oreka emozionala dutenak: antsietatea, urduritasmuna, tristura eta tentsioa sentitu ohi dute neurosi-nortasunareko joera dutenek. Horiaz, espero genezake pertsona horiek emozioak erregulatzeko estrategiarik ez erabiltzea, guxtiago erabiltzea edo erabiltzean eraginikorrak ez izatea. Pertsona horiek ez dute gehiegi sinesten emozioak maneta daitezkeen zerbitu direla, are gehiago, uste dute euren emozioak gogorregiak direla eta kontrolatzeko zaillegiak. Taulan azaltzen diren emaitzei erreparatuz gero, pertsona neuroitikoek (ezaugarri honetan puntuazio altua dutenek) aurre-disposizio nabarmena dute gogo-aldarte negatiboa eragiten dieten *egoerak hautatzeko* eta haiek ekidin nahi izateko. Aldiz, taulan erlazio positibo «(+))» hori parentesi artean dago egoerarekiko sentitzen duten ardura gehiegiakoa izanik, ezin dutelako egoera ekidin aktiboki edo eraginikortki. Ez dira gai edo ziur sentitzen horretarako. Bestalde, oreka emozionala dutenek edozein estrategia martxan jartzeko beharrezko gaitasunak eta ziurtasuna dituzte.
- Kaporakoiak vs banerakoiak: sozialki onartuak izateko asmoz, kaporakoiak adiskideekin egon nahi izaten dute, ekintza sozialetan parte hartu, liderraren papera lortu eta euren emozioak (positiboak zein negatiboak) modu askean adierazi. Horrelakoak izanik, *egoera aktiboki aldatzeko* erraztasuna erakusten dute euren energia, emozioen espresibotasuna eta gaitasun sozialak beste egoeretara bideratuz (bereziki jendartean egoteko egoeretara). Hori ez da gertatzen banerakoiak direnekin, zeintzuek nahiago izaten duten besteek behatutako izango ez diren egoeretan egon. Litekeena da oso kaporakoiak direnek kirola edo energia fisiko eskatuko dieten ekintzeekin distraitu nahi izatea, bereziki gogo-aldarte negatiboa sentitzen dutenean. Hala ere, emaitza hori ez da esanguratsua izan.
- Bizipen berrietara irekiak vs ixkiak: guztietan dimentsio kognitiboena hau da eta pertsona baten pentsatzeko eta bizitzeko moduaren konplexutasuna, originaltasuna eta sakontasuna islatzen ditu. Irekiak direnek interes eta jakin-min handia dute kultura berriak ezagutzeko, artea eta estetikarekiko, ezagutza-arlo berriekiko eta, besteak beste, baita euren alderdi emozionala intelektuala bezainbeste garatzeko ere. Euren emozioak onartzen dituzte, garrantzitsuak iruditzen zaizkie eta baikorrak dira emozioak erregulatzeko izan ditzaketan gaitasunekiko. Ez da harritzekoa, beraz, dimentsio honek *pentsamendua erregulatzear*ekin erlazioatzea. Gainera, euren autonomia baloratzen dutenez, ez diote garrantzirik ematen euren portaera gelditu edo kontrolatu beharri.
- Atseginak vs desatseginak: *Big Five* ereduaren atsegin gisa deskribatzen diren pertsonak altruistak, zintzoak, umilak eta goxoak izan ohi dira. Beraien interesen alde baino gehiago besteen interesen alde jokatu ohi dutenez, euren emozioak erregulatzeko beharrik ez dute ikusten, kasu askotan, ez eta gaitasunik ere. Beraz, egokiagoa litzateke testuingururarekiko mepkototasuna