

Contattare le emozioni nella relazione terapeutica

Tra auto-regolazione e co-regolazione



Dott. Gianluca Calì
Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Istituto Tolman

Contenuti

Regolazione emotiva

Regolazione interpersonale

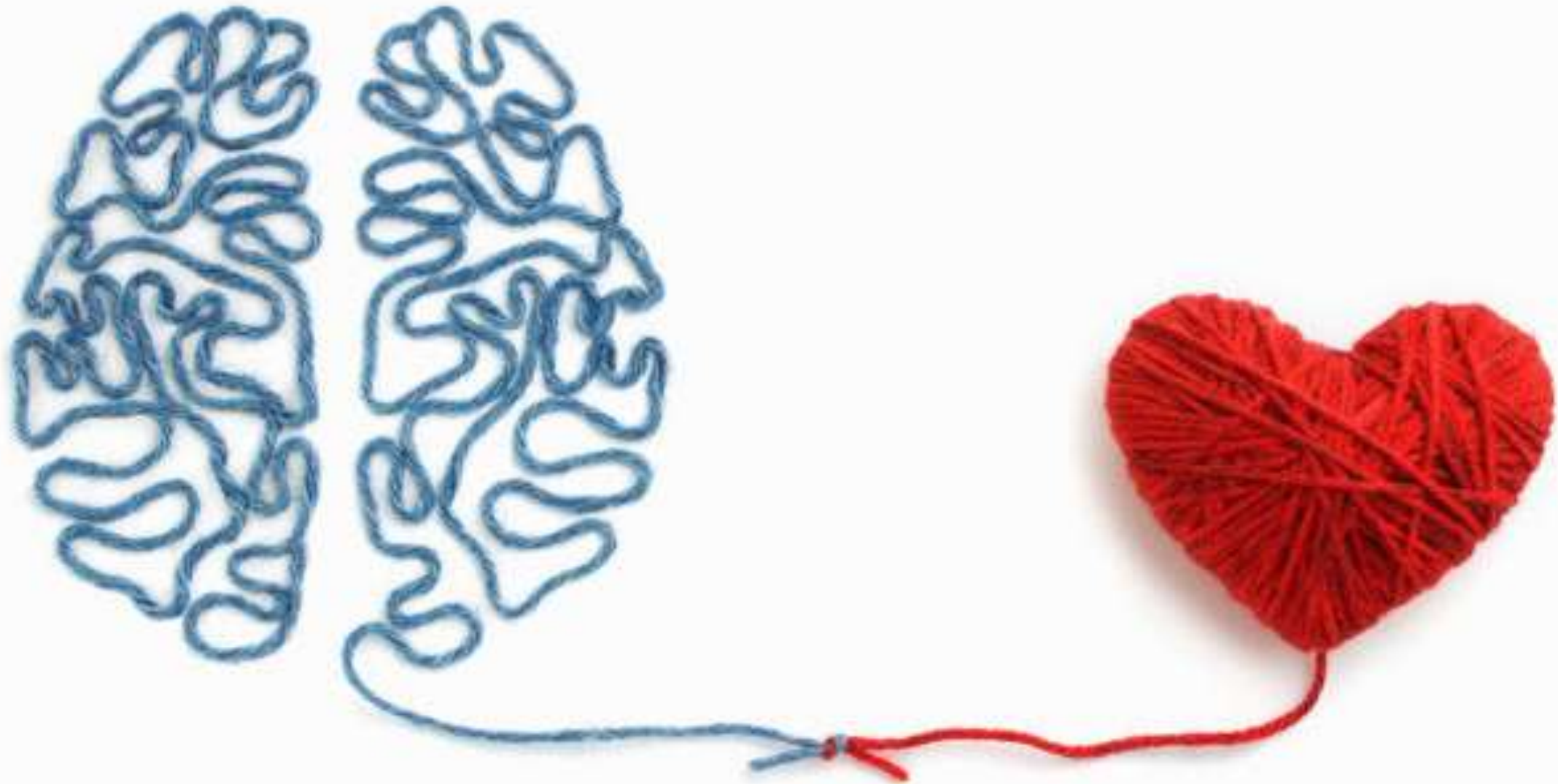
Modello

Strategie

IER e relazione terapeutica

Esercitazione clinica





Regolazione delle emozioni (ER)

ER

Può avvenire anche in modo automatico – non consapevole

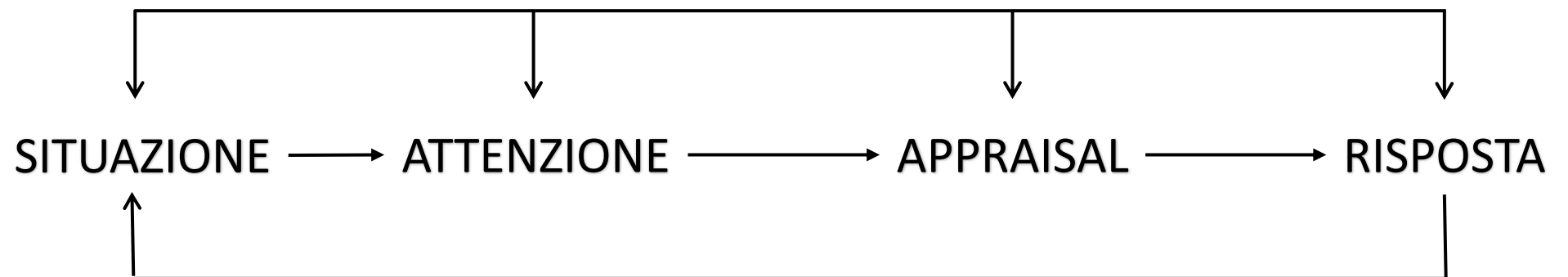
Tentativo **consapevole** e **deliberato** di influenzare lo stato emotivo (incremento – decremento)



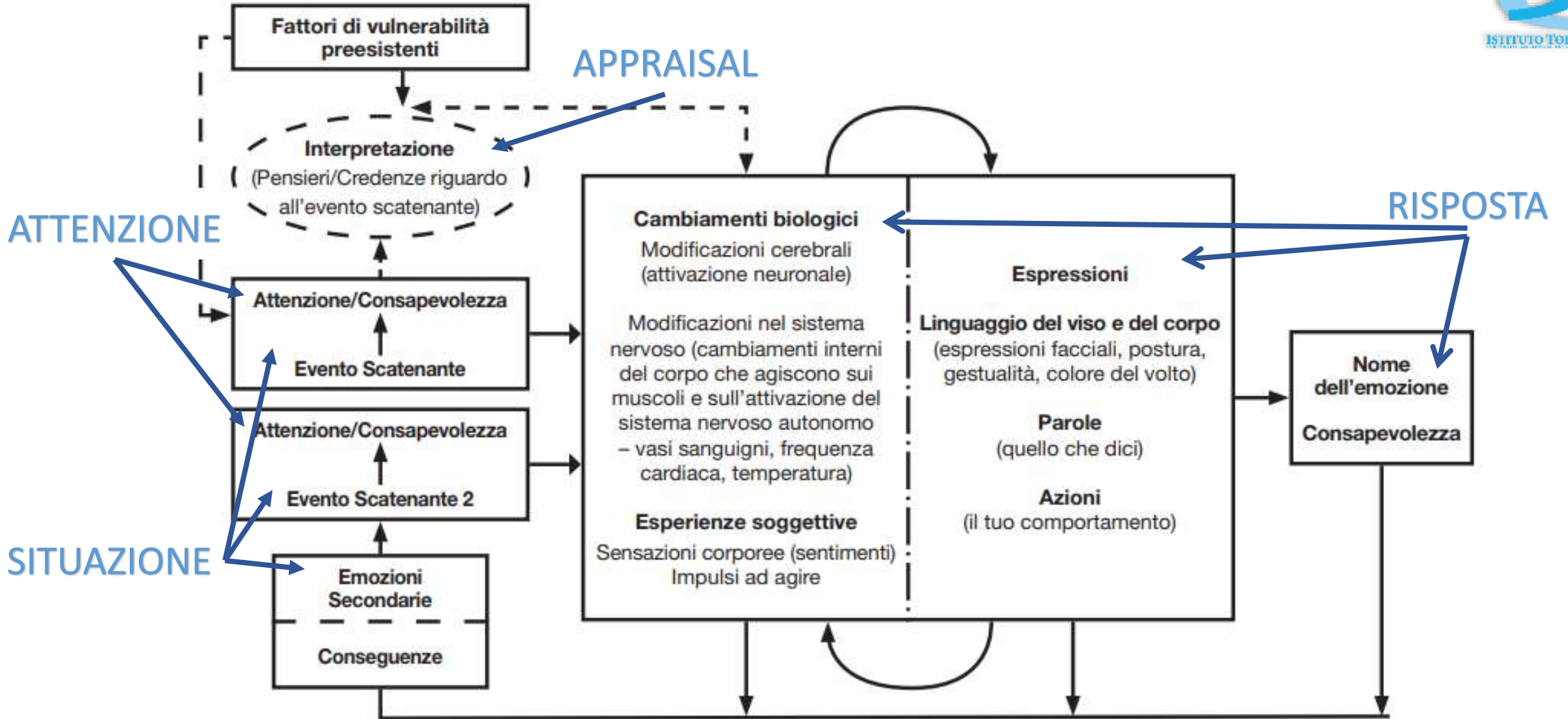
Riguarda **TUTTI** gli stati emotivi

E' **coerente** con gli **scopi** del **soggetto** relativi alla regolazione stessa

Fasi della risposta emotiva (Gross, 2013)

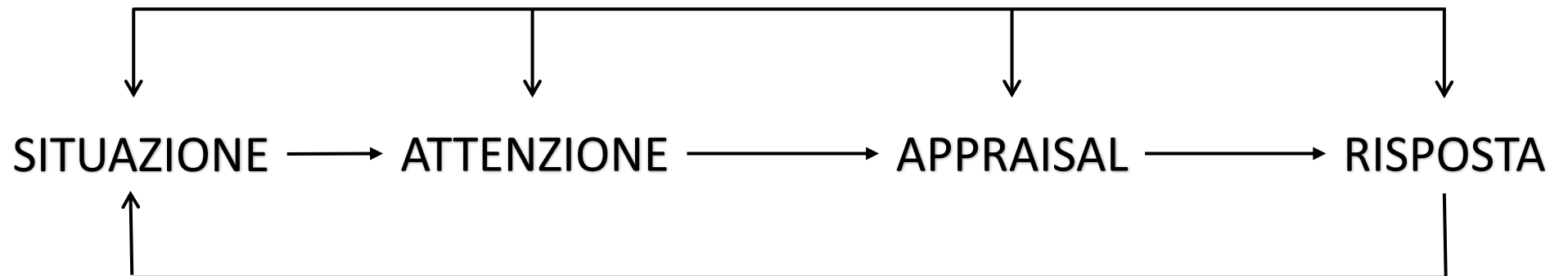


Modello per descrivere le emozioni

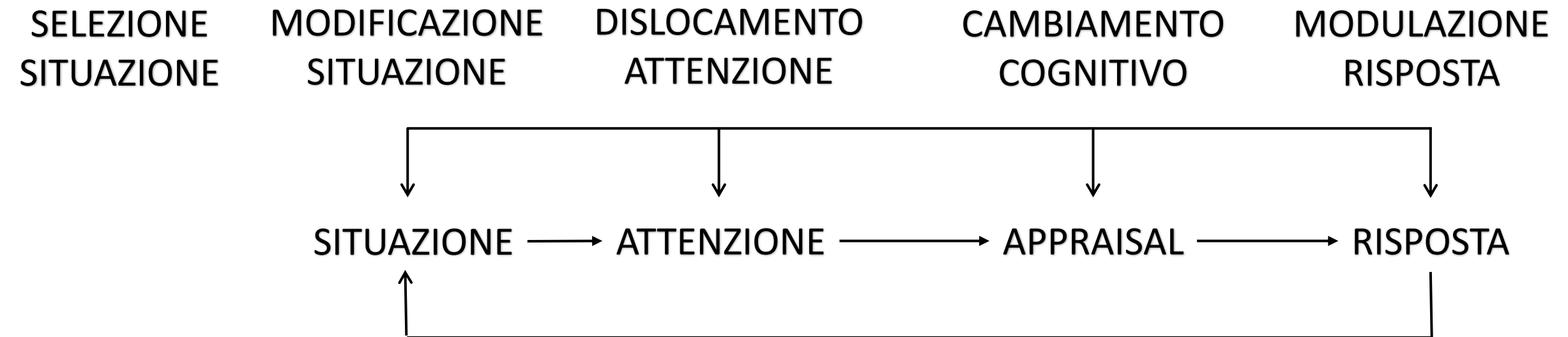


Regolazione emotiva

In accordo con il modello processuale di generazione della risposta emotiva, la **regolazione** delle emozioni **può intervenire in diversi punti del processo**

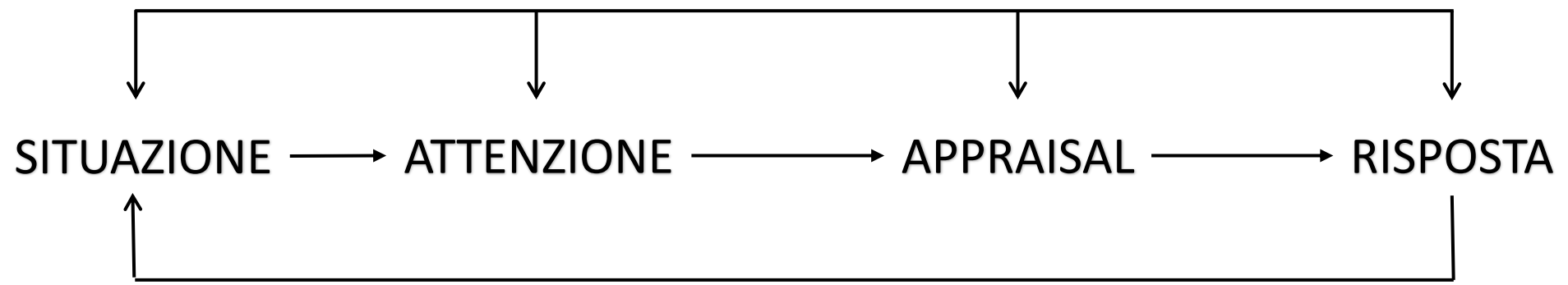


Regolazione emotiva

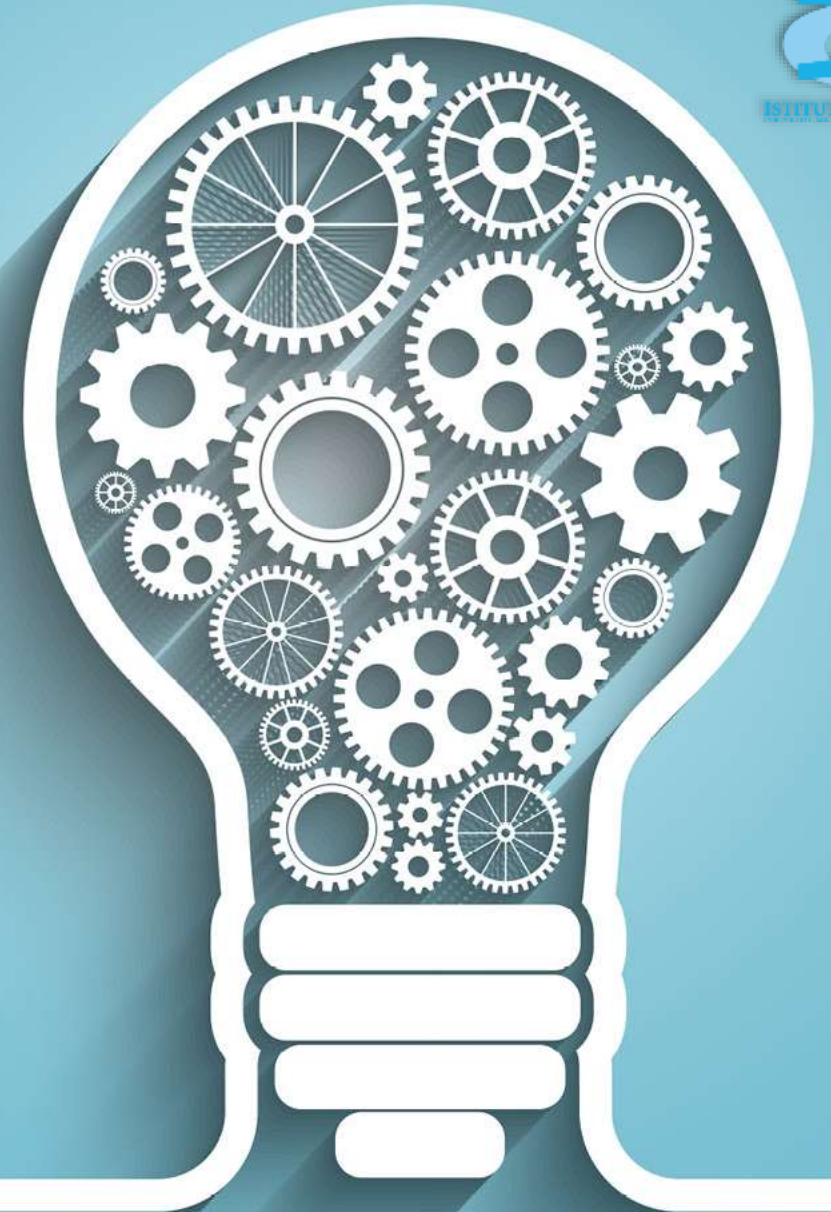


DIMENSIONI	
Cognitiva	
Emotiva	
Attentiva	
Sé	
Motivazionale	
Comportamento Overt	

SELEZIONE SITUAZIONE MODIFICAZIONE SITUAZIONE DISLOCAMENTO ATTENZIONE CAMBIAMENTO COGNITIVO MODULAZIONE RISPOSTA



«Famiglie» di strategie



Famiglia di strategie	Strategie selezionate	Esempio di tattiche
<i>Selezione della situazione</i>	Evitamento	Evitare di coinvolgersi in situazioni attivanti
	<i>Modificazione della situazione</i>	Richiesta diretta
<i>Dislocamento dell'attenzione</i>	Distrazione	Ridirigere l'attenzione via dalla situazione emotiva verso aspetti non emotivi della situazione o altre situazioni non emotive
	Ruminazione	Dirigere ripetutamente l'attenzione verso le cause e le conseguenze delle emozioni
<i>Cambiamento cognitivo</i>	<i>Riappraisal</i> cognitivo	Reinterpretare o rivalutare la situazione emozionale o gli obiettivi
	Accettazione	Accogliere le emozioni in modo non giudicante
<i>Modulazione della risposta</i>	Soppressione espressiva	Prevenire l'espressione esteriore di stati emotivi interni
	Intervento fisiologico	Alterare direttamente la fisiologia delle emozioni, tramite azioni o sostanze

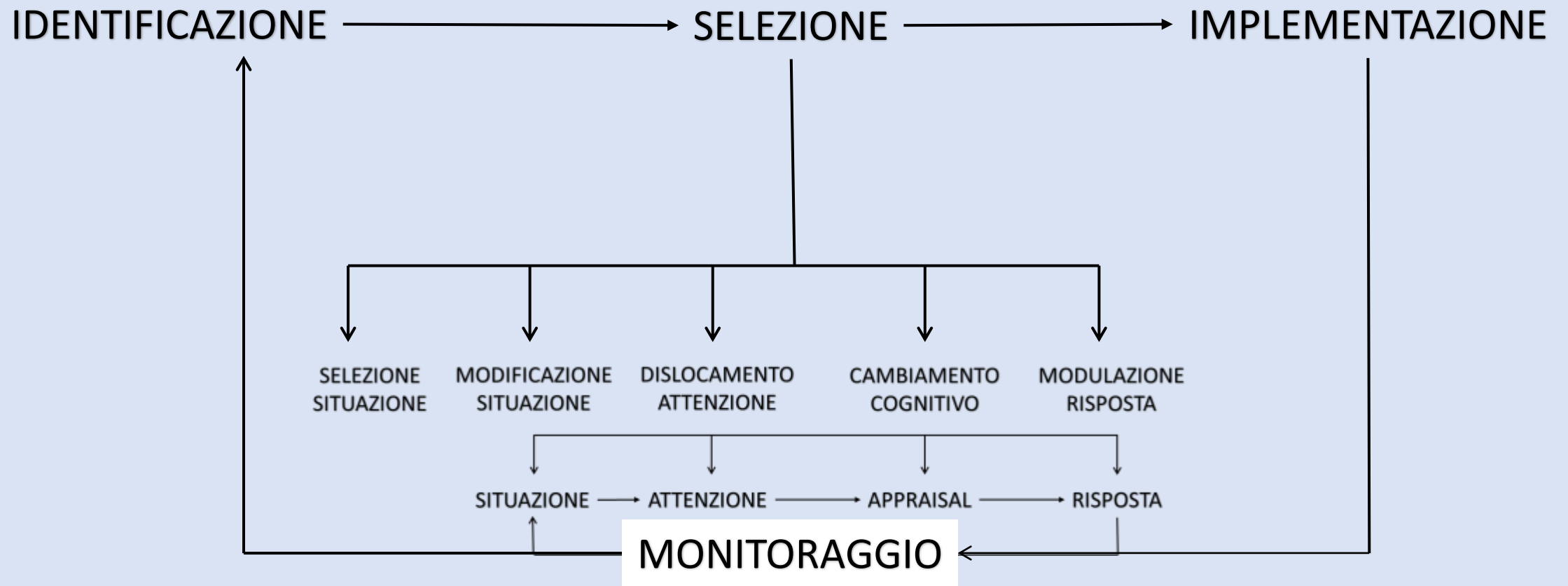
Famiglia di strategie	Strategie selezionate	Esempio di tattiche
<i>Selezione della situazione</i>	Evitamento	Evitare di coinvolgersi in situazioni attivanti
	<i>Modificazione della situazione</i>	Richiesta diretta Agire al fine di influenzare una situazione in cui si è coinvolti
<i>Dislocamento dell'attenzione</i>	Distrazione	Ridirigere l'attenzione via dalla situazione emotiva verso aspetti non emotivi della situazione o altre situazioni non emotive
	Ruminazione	Dirigere ripetutamente l'attenzione verso le cause e le conseguenze delle emozioni
<i>Cambiamento cognitivo</i>	<i>Riappraisal</i> cognitivo	Reinterpretare o rivalutare la situazione emozionale o gli obiettivi
	Accettazione	Accogliere le emozioni in modo non giudicante
<i>Modulazione della risposta</i>	Soppressione espressiva	Prevenire l'espressione esteriore di stati emotivi interni
	Intervento fisiologico	Alterare direttamente la fisiologia delle emozioni, tramite azioni o sostanze

Famiglia di strategie	Strategie selezionate	Esempio di tattiche
<i>Selezione della situazione</i>	Evitamento	Evitare di coinvolgersi in situazioni attivanti
	Richiesta diretta	Agire al fine di influenzare una situazione in cui si è coinvolti
<i>Modificazione della situazione</i>		
<i>Dislocamento dell'attenzione</i>	Distrazione	Ridirigere l'attenzione via dalla situazione emotiva verso aspetti non emotivi della situazione o altre situazioni non emotive
	Ruminazione	Dirigere ripetutamente l'attenzione verso le cause e le conseguenze delle emozioni
<i>Cambiamento cognitivo</i>	<i>Riappraisal</i> cognitivo	Reinterpretare o rivalutare la situazione emozionale o gli obiettivi
	Accettazione	Accogliere le emozioni in modo non giudicante
<i>Modulazione della risposta</i>	Soppressione espressiva	Prevenire l'espressione esteriore di stati emotivi interni
	Intervento fisiologico	Alterare direttamente la fisiologia delle emozioni, tramite azioni o sostanze

Famiglia di strategie	Strategie selezionate	Esempio di tattiche
<i>Selezione della situazione</i>	Evitamento	Evitare di coinvolgersi in situazioni attivanti
	<i>Modificazione della situazione</i>	Richiesta diretta
<i>Dislocamento dell'attenzione</i>	Distrazione	Ridirigere l'attenzione via dalla situazione emotiva verso aspetti non emotivi della situazione o altre situazioni non emotive
	Ruminazione	Dirigere ripetutamente l'attenzione verso le cause e le conseguenze delle emozioni
<i>Cambiamento cognitivo</i>	<i>Riappraisal</i> cognitivo	Reinterpretare o rivalutare la situazione emozionale o gli obiettivi
	Accettazione	Accogliere le emozioni in modo non giudicante
<i>Modulazione della risposta</i>	Soppressione espressiva	Prevenire l'espressione esteriore di stati emotivi interni
	Intervento fisiologico	Alterare direttamente la fisiologia delle emozioni, tramite azioni o sostanze

Fasi della ER





SISTEMI

Contesto



Variazione

Selezione

Ritenzione



IDENTIFICAZIONE

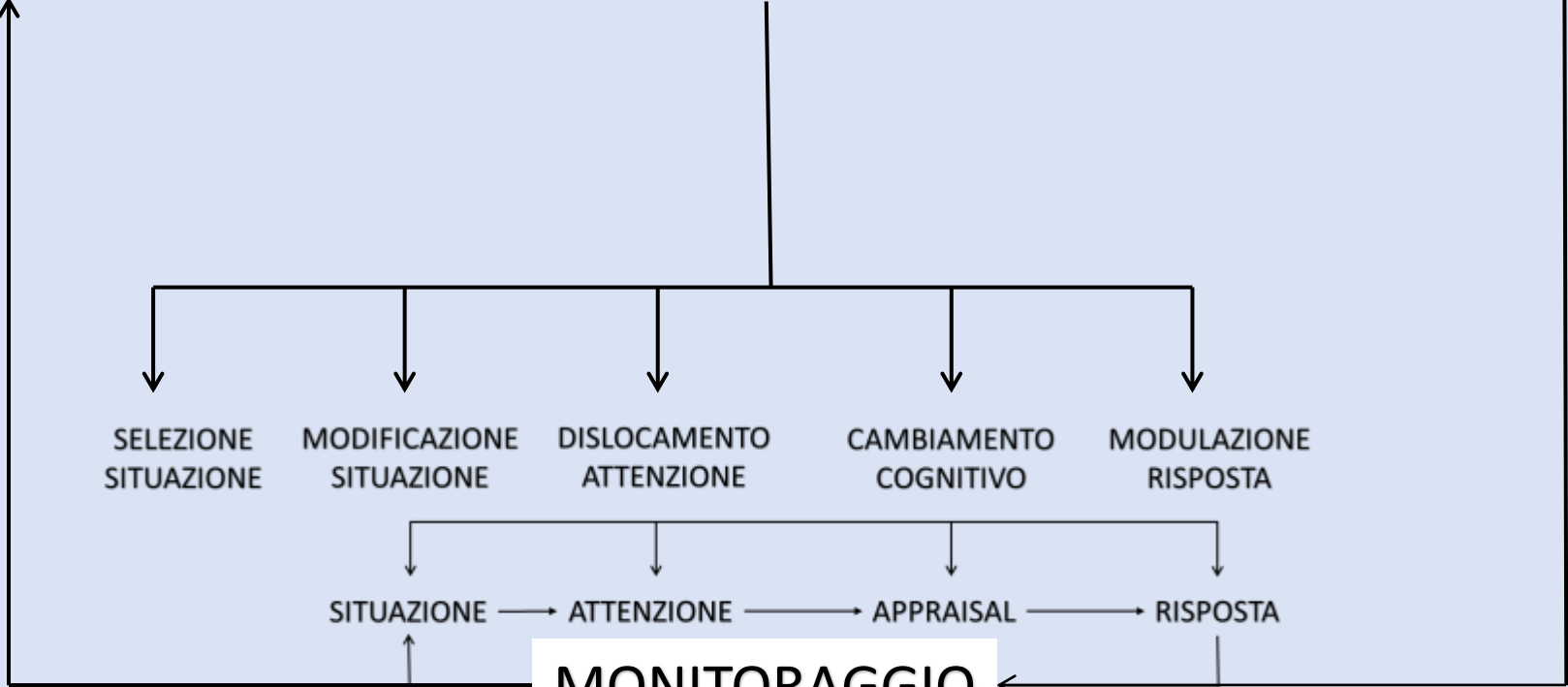
SELEZIONE

IMPLEMENTAZIONE

SELEZIONE SITUAZIONE MODIFICAZIONE SITUAZIONE DISLOCAMENTO ATTENZIONE CAMBIAMENTO COGNITIVO MODULAZIONE RISPOSTA

SITUAZIONE → ATTENZIONE → APPRAISAL → RISPOSTA

MONITORAGGIO





Limiti del modello intrapersonale

Eccessiva enfasi sui processi intrapersonali

Non esiste una particolare strategia di regolazione delle emozioni che sia categoricamente, o anche principalmente, “buona” o efficace o “cattiva” o inefficace, indipendentemente dal contesto e dagli scopi.

Non facilita una rilettura delle interazioni terapeutiche

Dalla regolazione intrapersonale
a quella interpersonale

Interpersonal Emotional Regulation

Processi di ER nel contesto delle **interazioni sociali**

La **motivazione** a modificare le emozioni è distintiva

Intenzionalità, controllo e consapevolezza del processo regolatorio

Le caratteristiche chiave della IER

REGOLAZIONE

OGGETTO

INTENZIONALITA'

OBIETTIVO
SOCIALE

- Mira a modificare o mantenere uno stato in direzione di uno specifico risultato atteso
- Non è relativa ai soli stati affettivi indesiderati dalla persona, né orientata in senso esclusivamente prosociale, né esclusivamente autodiretta (Niven, 2017)

- Lo **stato affettivo**, con conseguenze a cascata sul comportamento, lo stato psicofisico, e perfino la gravità di sintomi psicopatologici degli altri (Niven, 2017; Linehan, 2011)

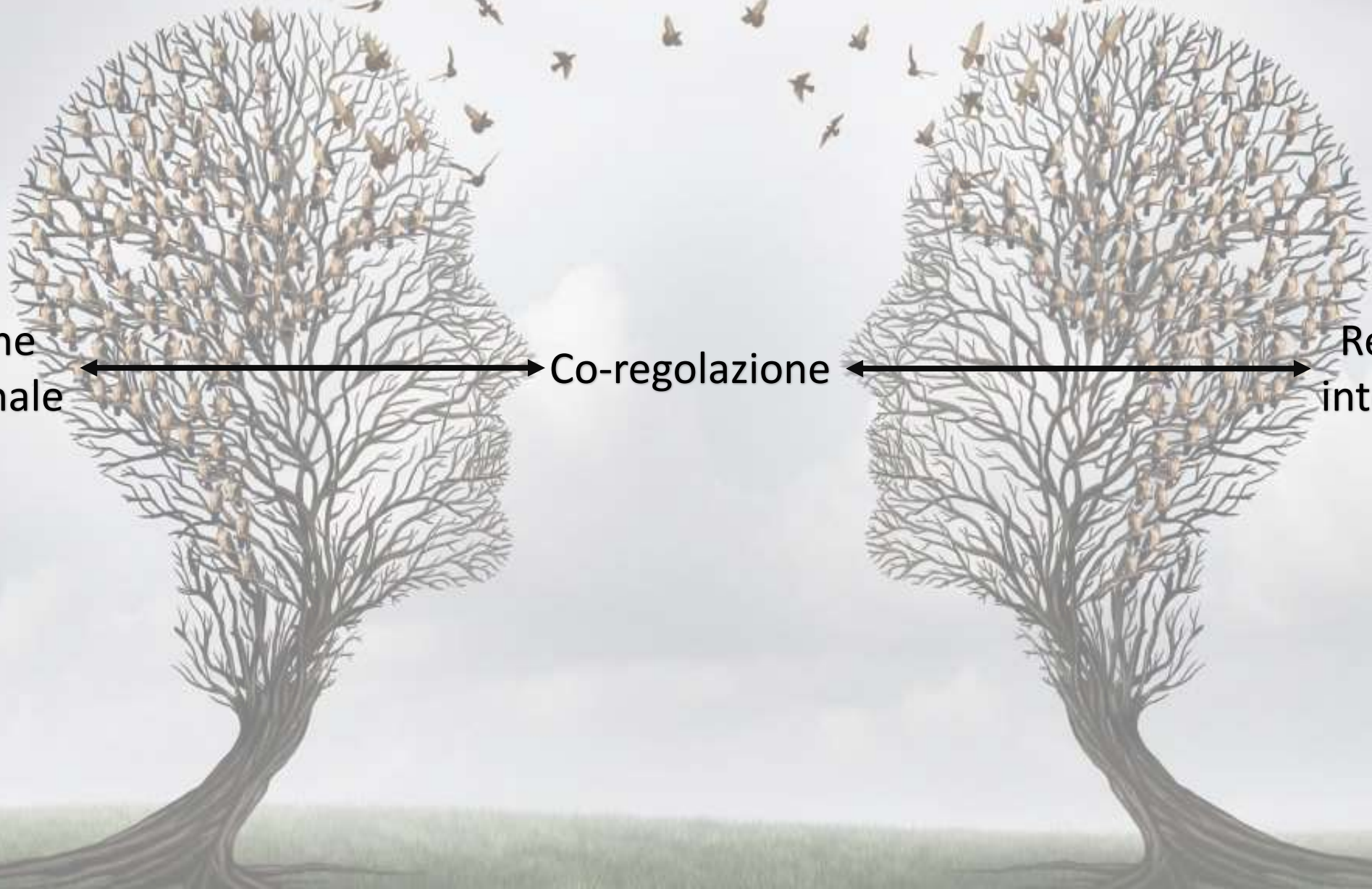
- E' un processo **intenzionale, consapevole e deliberato**
- **Consuma risorse**

- La IER implica una **relazione sociale**
- Il bersaglio può essere diverso dal soggetto che regola
- Implica la capacità di **mentalizzazione** e le abilità di ***social cognition***
- Se positiva, facilita e rafforza nuovi legami (es., fiducia)
- I partner formano frequentemente pattern stabili di co-regolazione e co-disregolazione delle reciproche emozioni, ad esempio intervenendo sulla reciproca ansia tramite strategie di regolazione del *worry* (Parkinson et al., 2016)

Regolazione
intrapersonale

Co-regolazione

Regolazione
interpersonale



Zaki e Williams, 2013

Scenari clinici di regolazione emotiva interpersonale

		Classi di regolazione	
		<i>Intrinseco</i>	<i>Estrinseco</i>
Meccanismi	<i>Dipendente dalla risposta</i>	Chiedere rassicurazioni	Aiutare un paziente a regolare il suo stato emotivo in sessione
	<i>Indipendente dalla risposta</i>	Avere qualcuno accanto in contesti ansiogeni	Effetto «Warm Glow»

Strategie di IER distinte per fase



- Scegliere situazioni diverse
- Modificare in parte o del tutto la situazione

- Distrarre
- Riorientare la persona verso stimoli neutri/positivi
- Fornire stimoli neutri/positivi
- Aiutare la persona a focalizzarsi su stimoli concreti o non rilevanti per sé

- Generare interpretazioni alternative
- Fornire o evidenziare informazioni schema-incoerenti
- Correggere esplicitamente/implicitamente le cognizioni
- Modellare risposte di accettazione

- Aiutare a modulare e/o sopprimere la risposta
- Modellare risposte competitive

Strategie di IER distinte per fase



- Scegliere situazioni diverse
- Modificare in parte o del tutto la situazione

- Distrarre
- Riorientare la persona verso stimoli neutri/positivi
- Fornire stimoli neutri/positivi
- Aiutare la persona a focalizzarsi su stimoli concreti o non rilevanti per sé

- Generare interpretazioni alternative
- Fornire o evidenziare informazioni schema-incoerenti
- Correggere esplicitamente/implicitamente le cognizioni
- Modellare risposte di accettazione

- Aiutare a modulare e/o sopprimere la risposta
- Modellare risposte competitive

Strategie di IER distinte per fase



- Scegliere situazioni diverse
- Modificare in parte o del tutto la situazione

- Distrarre
- Riorientare la persona verso stimoli neutri/positivi
- Fornire stimoli neutri/positivi
- Aiutare la persona a focalizzarsi su stimoli concreti o non rilevanti per sé

- Generare interpretazioni alternative
- Fornire o evidenziare informazioni schema-incoerenti
- Correggere esplicitamente/implicitamente le cognizioni
- Modellare risposte di accettazione

- Aiutare a modulare e/o sopprimere la risposta
- Modellare risposte competitive

Strategie di IER distinte per fase



- Scegliere situazioni diverse
- Modificare in parte o del tutto la situazione

- Distrarre
- Riorientare la persona verso stimoli neutri/positivi
- Fornire stimoli neutri/positivi
- Aiutare la persona a focalizzarsi su stimoli concreti o non rilevanti per sé

- Generare interpretazioni alternative
- Fornire o evidenziare informazioni schema-incoerenti
- Correggere esplicitamente/implicitamente le cognizioni
- Modellare risposte di accettazione

- Aiutare a modulare e/o sopprimere la risposta
- Modellare risposte competitive

IER, ansia e depressione

- **Mediatore** nel rapporto tra **depressione** e **mancato supporto o isolamento sociale**
- Inadeguate opportunità di regolare adattivamente le emozioni in un **contesto socialmente supportivo** (Marroquín, 2011)
- **Strategie interpersonali protettive** per disturbi d'ansia e umore
- **Possibile fattore di mantenimento** (Hofmann, 2014)

IER e Relazione Terapeutica




Marina Abramović and ULAY. Relation in Time. 1977/2010 | MoMA

Siamo reciproci contesti

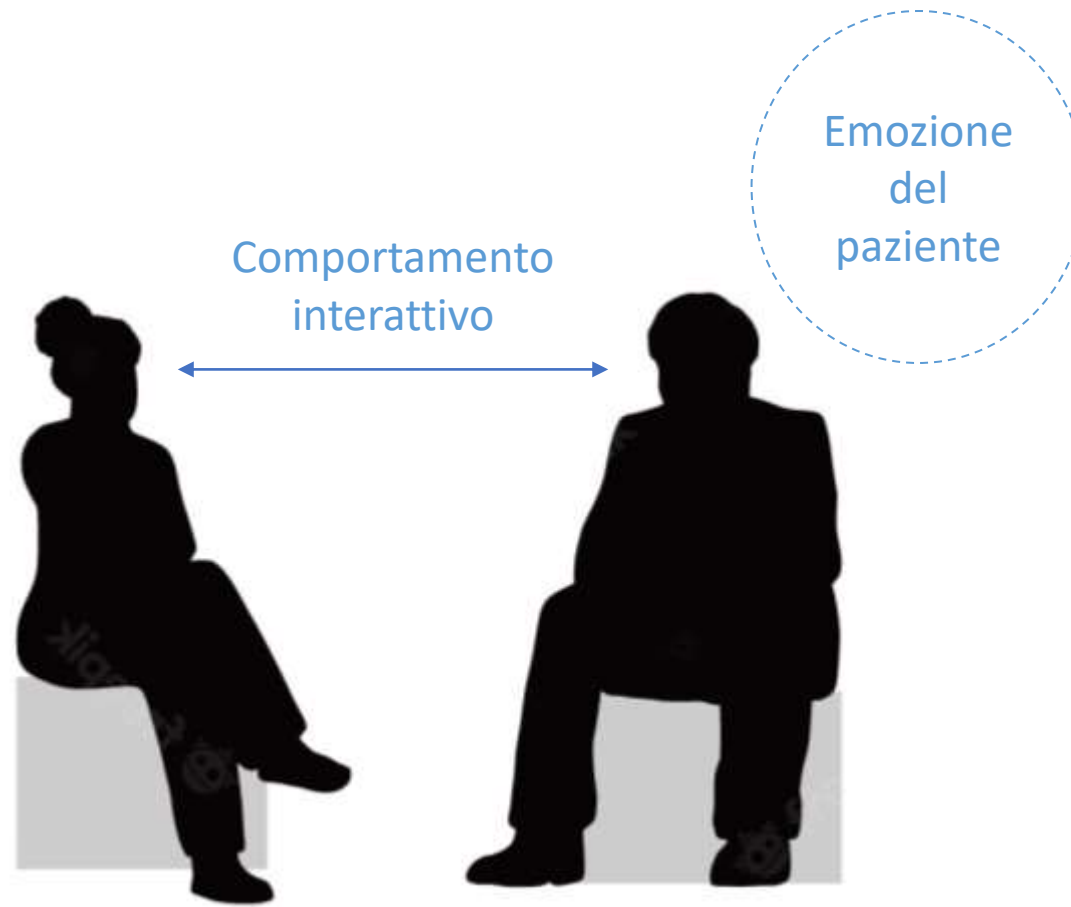
- Terapeuta e paziente sono contesto reciproco di regolazione e disregolazione emotiva
- La maggior parte delle emozioni ha implicazioni, se non natura, sociale
- Nella relazione terapeutica, i pattern maladattivi del paziente possono ripetersi col terapeuta

Fallimento della IER

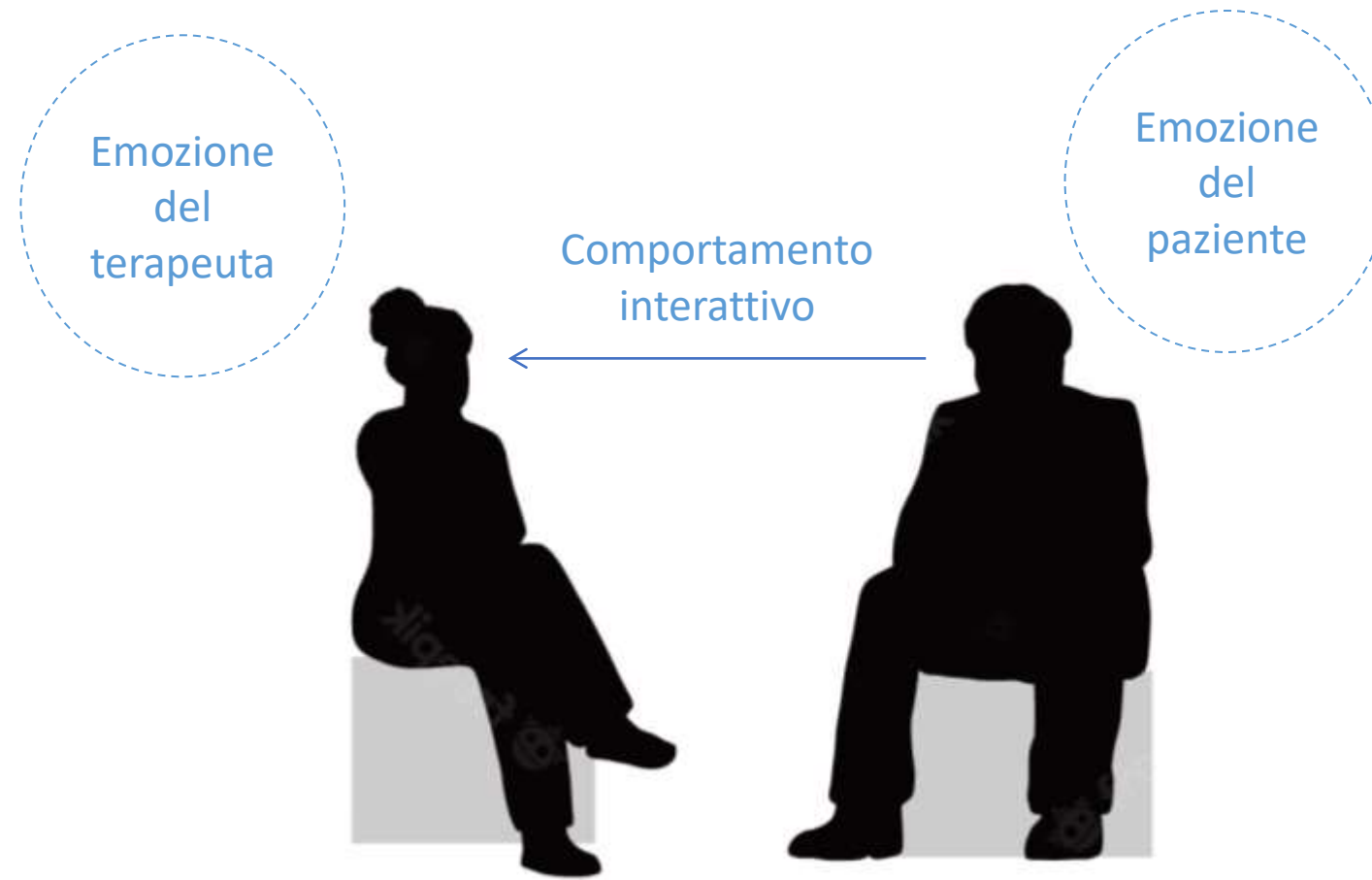


Emozione
del
paziente

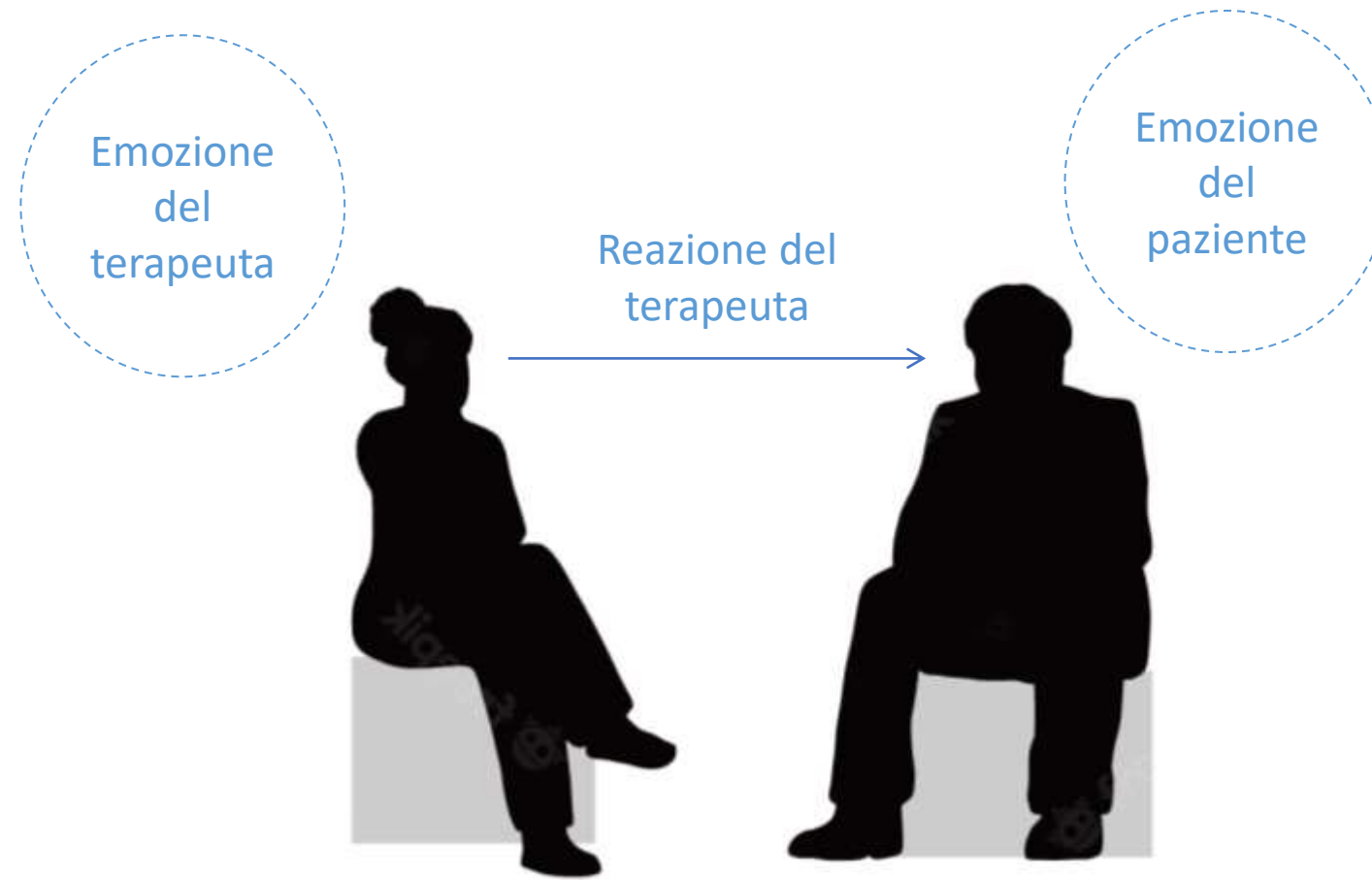
Fallimento della IER



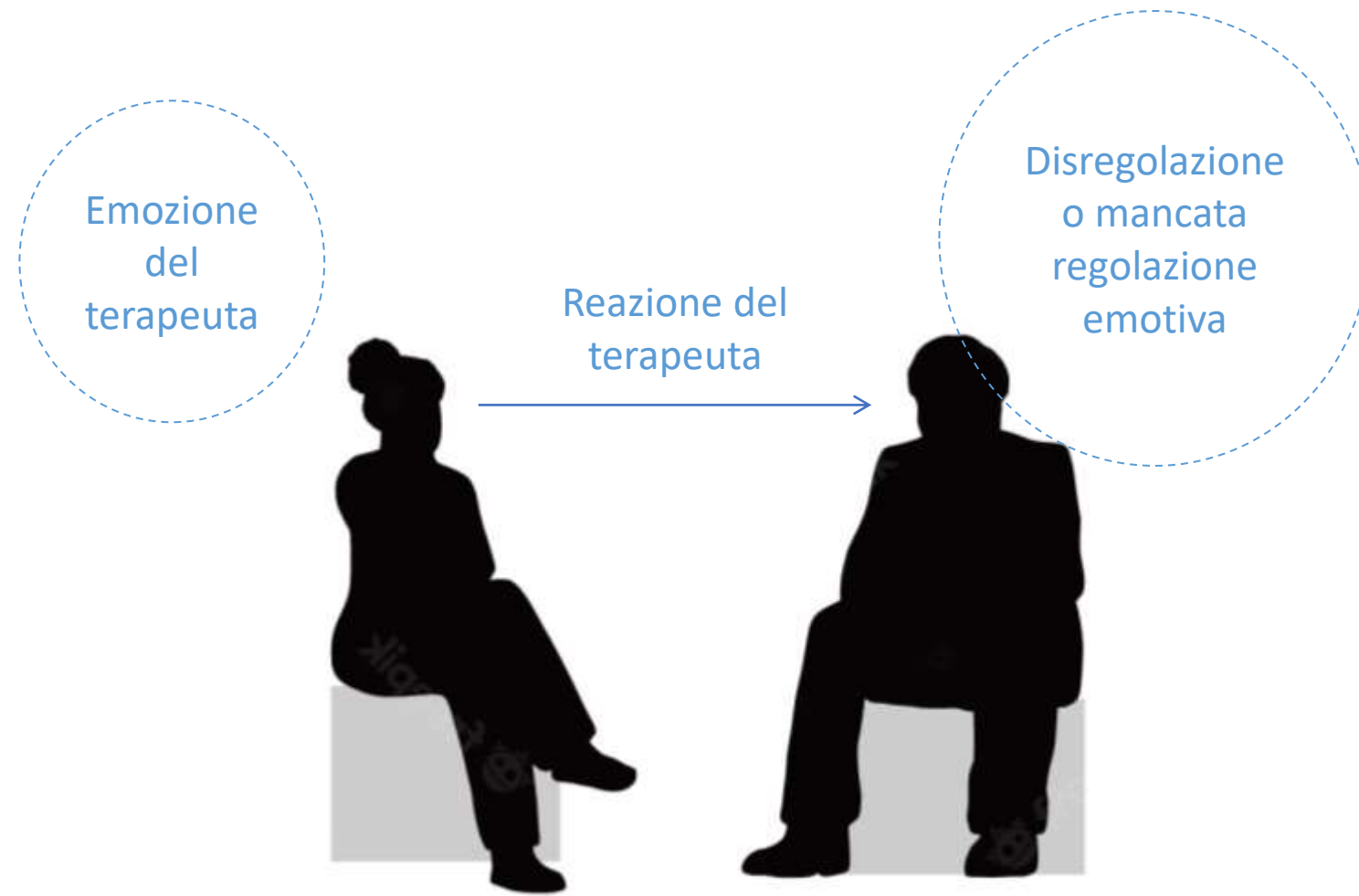
Fallimento della IER



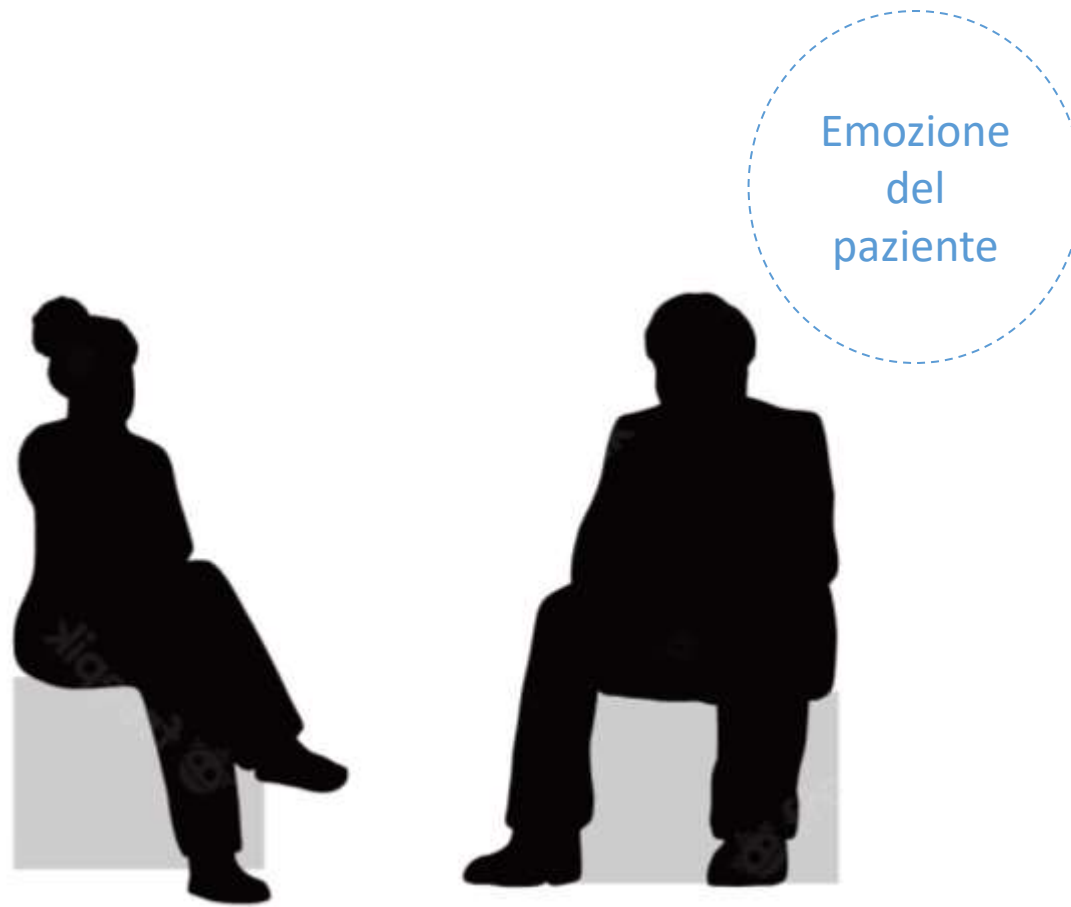
Fallimento della IER



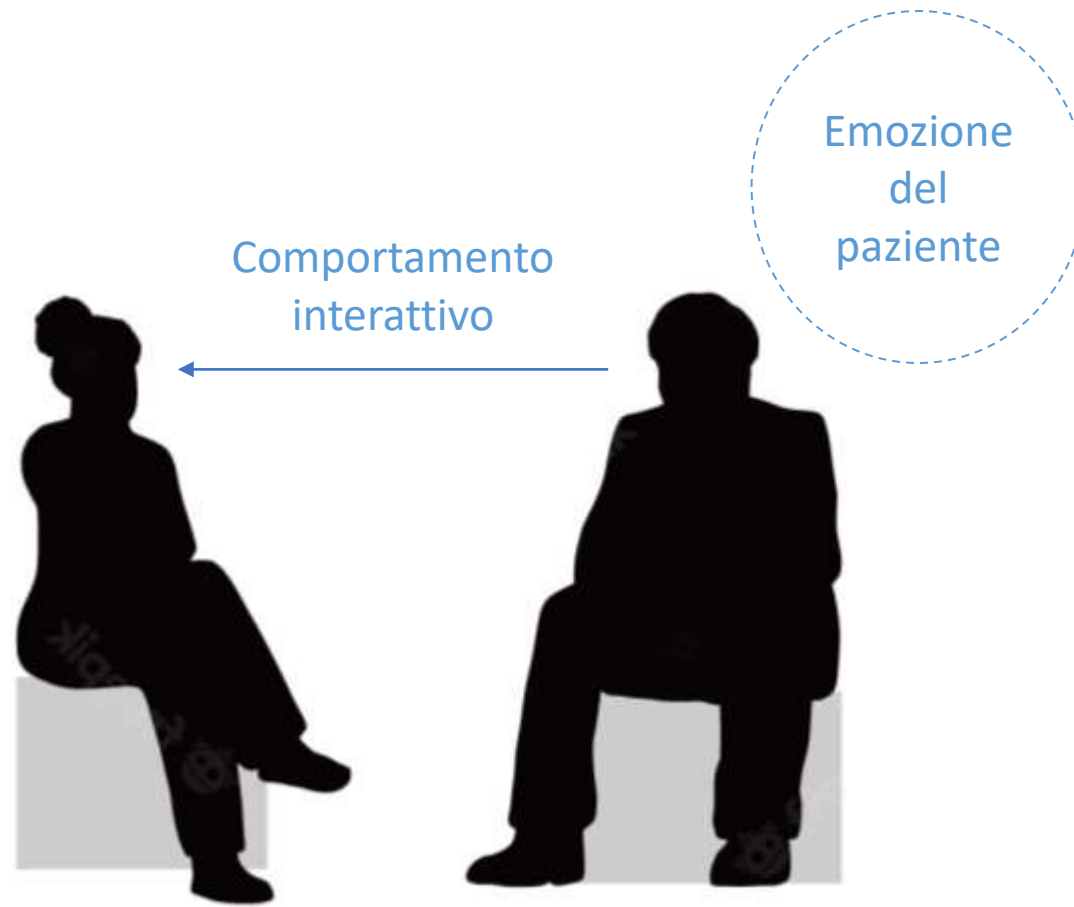
Fallimento della IER



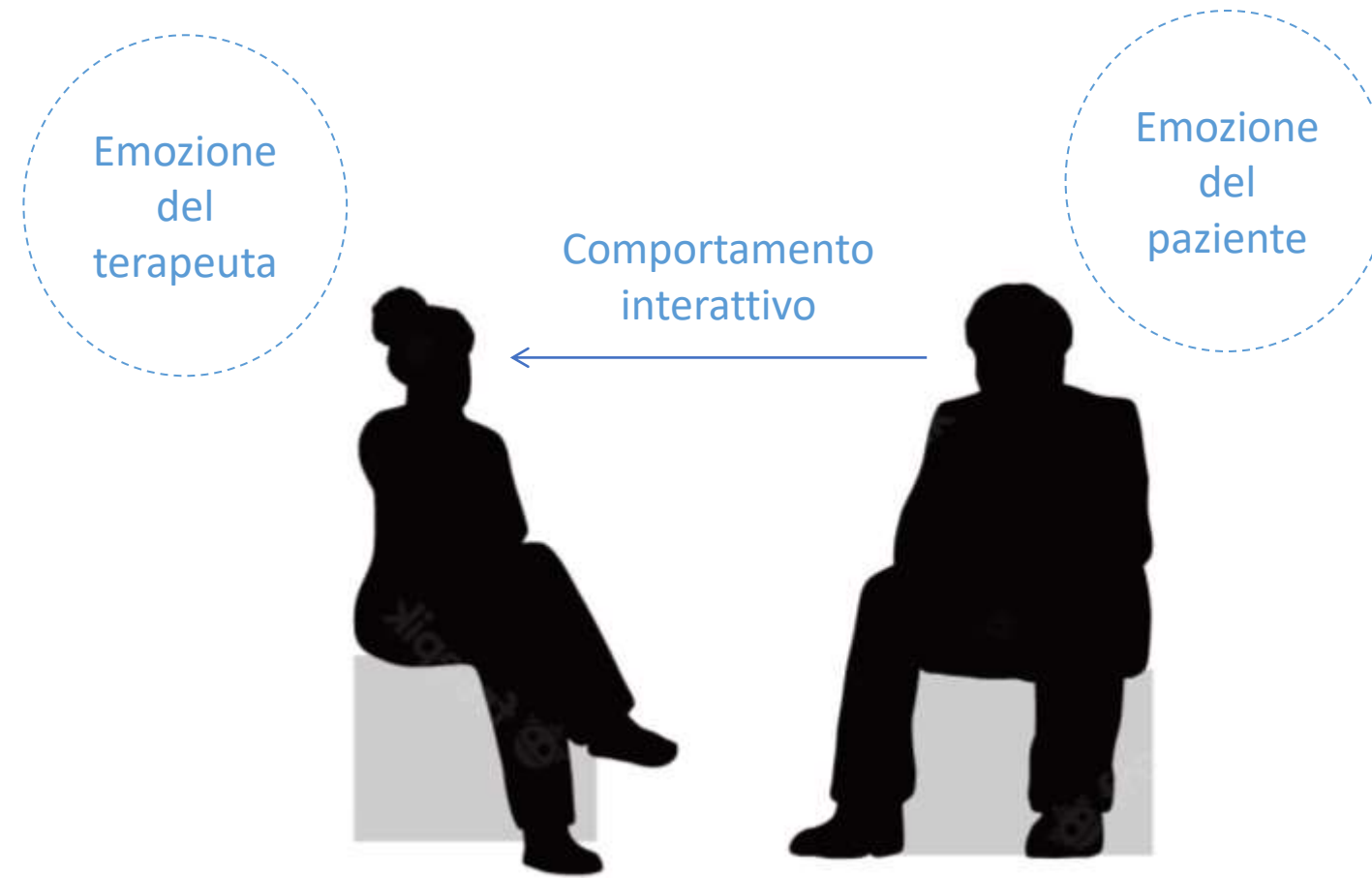
Efficacia della IER



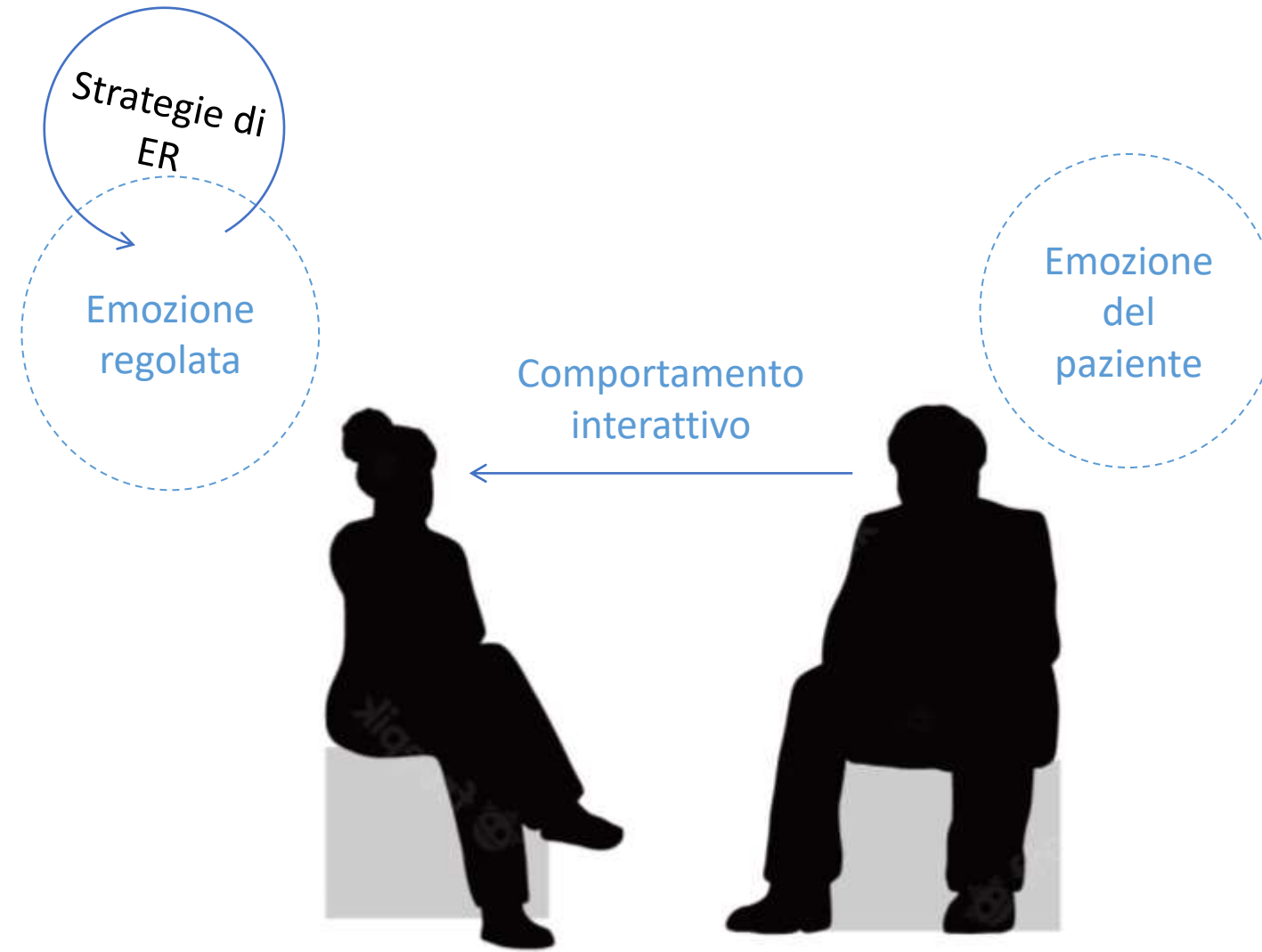
Efficacia della IER



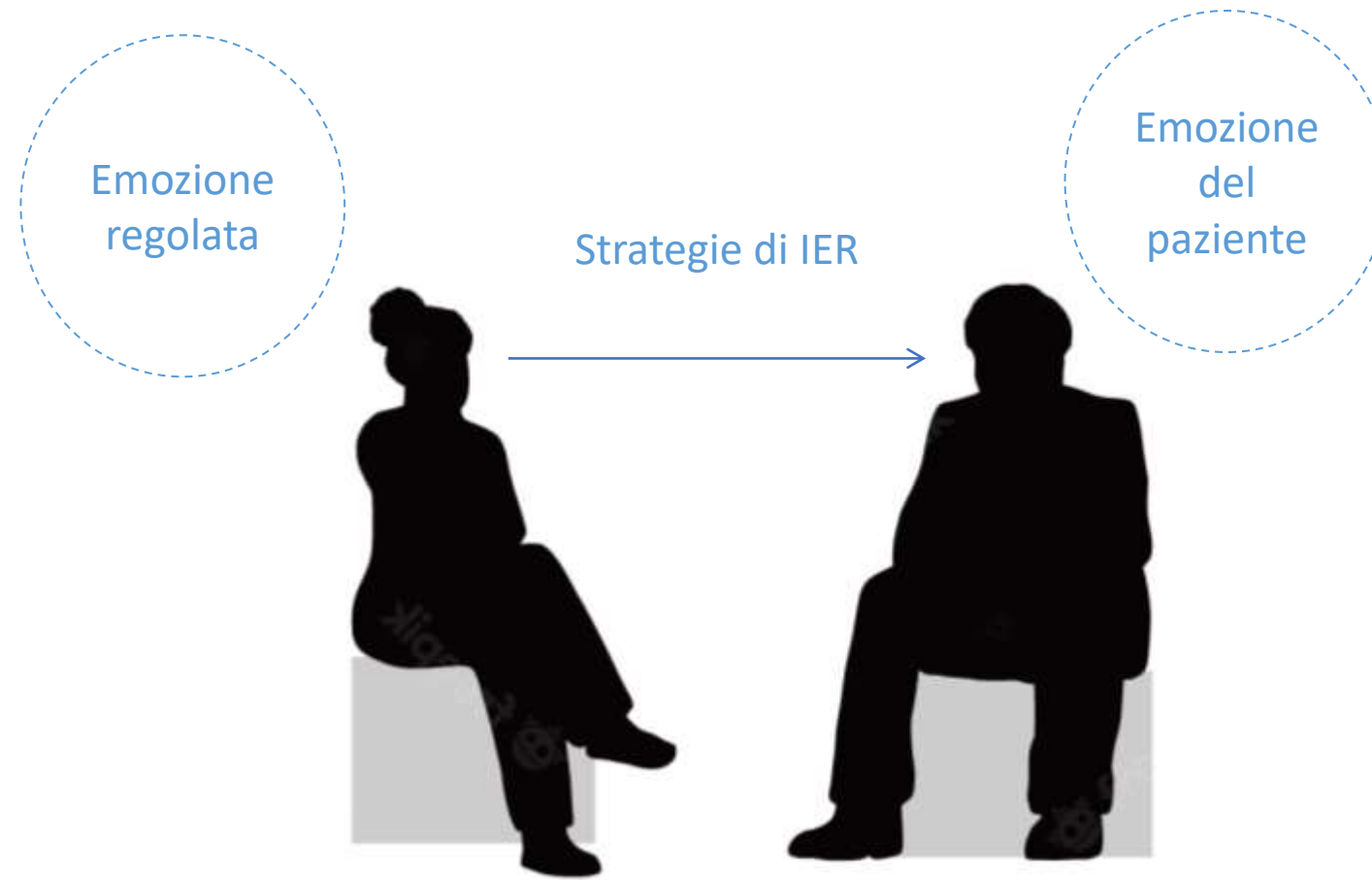
Efficacia della IER



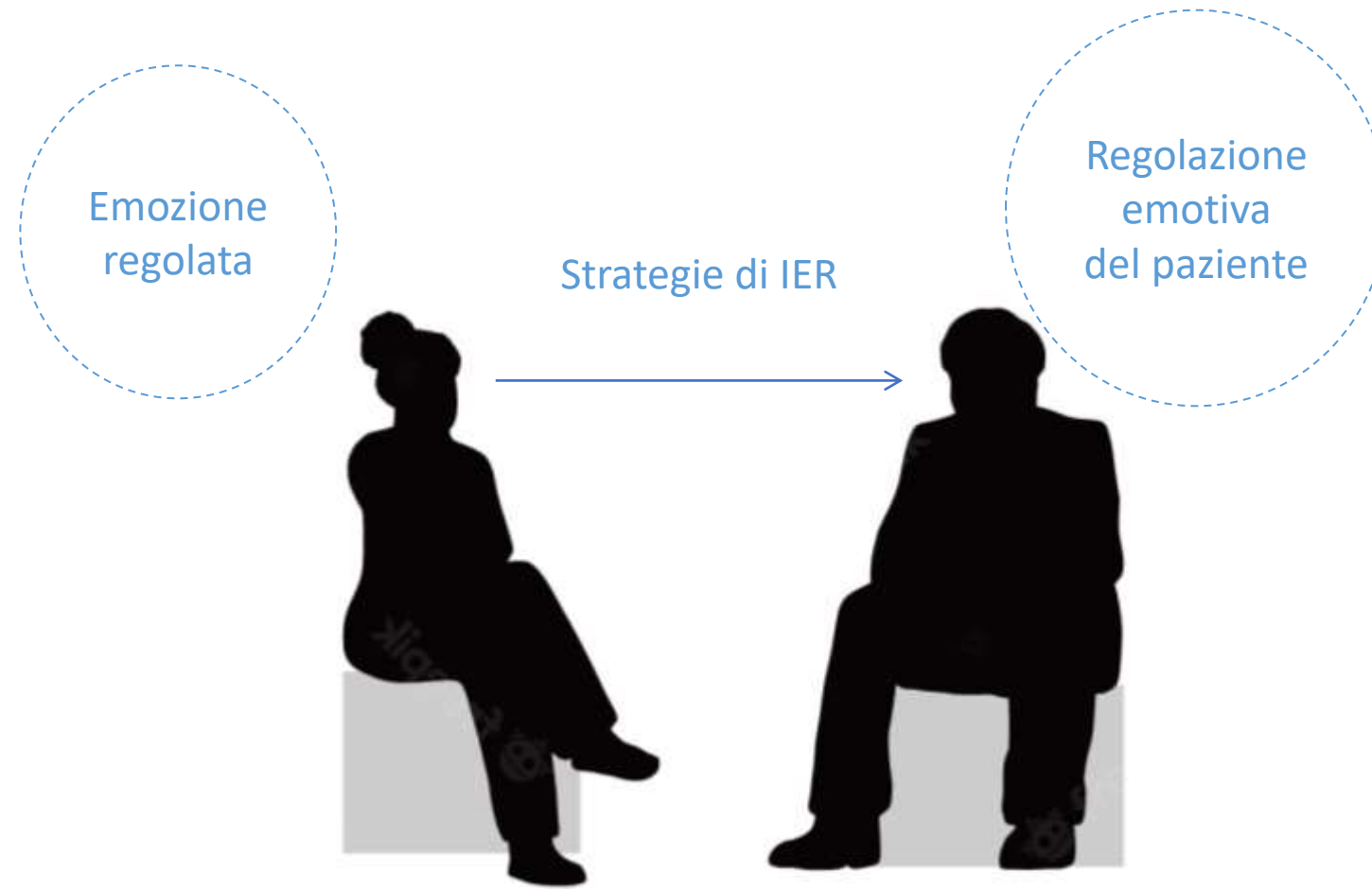
Efficacia della IER



Efficacia della IER



Efficacia della IER



Supervisione, intervisione e IER



reciprocità

quello che vuoi
dev'essere tenuto
nella stessa
mano
di quello
che
dai

Momenti di supervisione ed
intervisione

Condivisione e regolazione
reciproca delle emozioni

Condivisione di strategie efficaci
di IER

Intenzionalità e *burnout*



Sono processi intenzionali, che consumano risorse

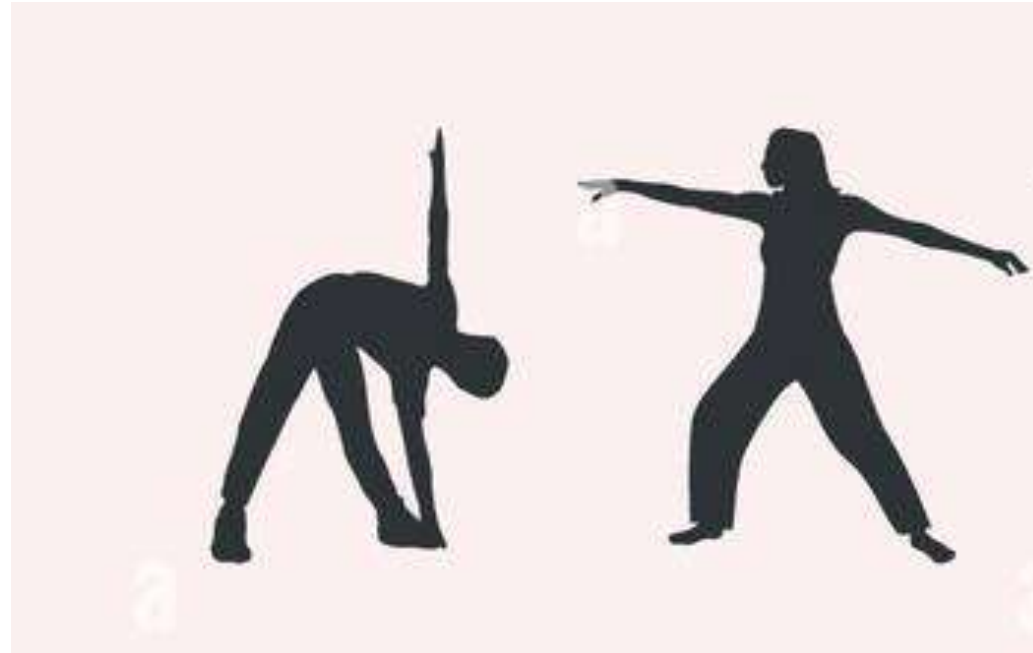
Questo può avere implicazioni importanti nel burnout connesse alla professioni di aiuto (Van Hoy, Rzeszutek, 2022)

Apprendimento sociale e contesto

- Apprendimento di strategie da modello
- Dall'etero-regolazione alla regolazione interpersonale ed autonoma
- Dal modello delle strategie funzionali a quello contestuale: la flessibilità normativa è più vantaggiosa, in risposta al contesto sociale ed alle esigenze situazionali (Battaglini et al., 2023)

Esercitazione

- Vignetta clinica
- Immaginare strategie di ER e di IER per gestire un momento di conflitto in terapia



Strategie di IER distinte per fase



- Scegliere situazioni diverse
- Modificare in parte o del tutto la situazione

- Distrarre
- Riorientare la persona verso stimoli neutri/positivi
- Fornire stimoli neutri/positivi
- Aiutare la persona a focalizzarsi su stimoli concreti o non rilevanti per sé

- Generare interpretazioni alternative
- Fornire o evidenziare informazioni schema-incoerenti
- Correggere esplicitamente/implicitamente le cognizioni
- Modellare risposte di accettazione

- Aiutare a modulare e/o sopprimere la risposta
- Modellare risposte competitive

Alcune riflessioni aperte

Quali strategie ed abilità vorrei allenare per migliorare la mia efficacia nella ER e nella IER coi miei pazienti?

Quali potrei allenare nella mia vita quotidiana?

Come?

Grazie per l'attenzione...



Bibliografia

- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & LeMoult, J. (2023). *Interpersonal emotion regulation flexibility: Effects on affect in daily life*. *Emotion*, 23(4), 1048–1060
- Christensen KA, Haynos AF. (2020). *A theoretical review of interpersonal emotion regulation in eating disorders: enhancing knowledge by bridging interpersonal and affective dysfunction*. *J Eat Disord*. 2020 Jun 1;8:21
- Gross, JJ. (2013). *Handbook of Emotion Regulation*, 2° Edition. Guilford Press.
- Hofmann SG. (2014). *Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders*. *Cognit Ther Res*. 2014 Oct;38(5):483-492.
- Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J. *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics*. *Cognit Ther Res*. 2016 Jun;40(3):341-356
- Hofmann SG., Hayes SC., Lerscheid DN. (2021). *Learning Process-Based Therapy. A Skills Training Manual for Targeting the Core Processes of Psychological Change in Clinical Practice*. Context Press
- Linehan M. M., (2011) *Introduzione alla DBT. Il trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline*. Raffaello Cortina, Milano
- Linehan M., (2015). *DBT Skills. Schede e fogli di lavoro*. Raffaello Cortina Editore.

Bibliografia

- Marroquín B., (2011). *Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression*, Clin. Psych. Rev., Vol. 31, Issue 8, 2011, P. 1276-1290
- Messina I, Calvo V, Masaro C, Ghedin S, Marogna C. (2021) *Interpersonal Emotion Regulation: From Research to Group Therapy*. Front Psychol. 2021 Mar 30;12:636919.
- Messina I, Spataro P, Grecucci A, Moskow DM, Marogna C, Hofmann SG. *Interpersonal emotion regulation questionnaire: psychometric properties of the Italian version and associations with psychopathology*. Res Psychother. 2022 Aug 24;25(2):616.
- Niven, K. (2017) *The four key characteristics of interpersonal emotion regulation*. Current Opinion in Psychology, 17. pp. 89-93.
- Parkinson, B., Simons, G., & Niven, K. (2016). *Sharing concerns: Interpersonal worry regulation in romantic couples*. Emotion, 16(4), 449–458
- Sheppes G., Suri G., Gross J. J., *Emotion Regulation and Psychopathology*, Annu. Rev. Clin. Psychol. 2015. 11:379–405
- Van Hoy A., Rzeszutek M., (2022) *Burnout and Psychological Wellbeing Among Psychotherapists: A Systematic Review*. Front. Psychol., Vol. 13 - 2022
- Zaki J, Williams WC. (2013). *Interpersonal emotion regulation*. Emotion. 2013;13:803–810