

La regolazione delle emozioni

Il dilemma tra lutto inibito e crisi ricorrente

dott. Davide Romano Cavallaro

Psicologo-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

.....

ROADMAP



ROADMAP

Una teoria sulle
emozioni



“Il mondo era così recente che molte cose erano
prive di nome, e per citarle bisognava indicarle
col dito”.

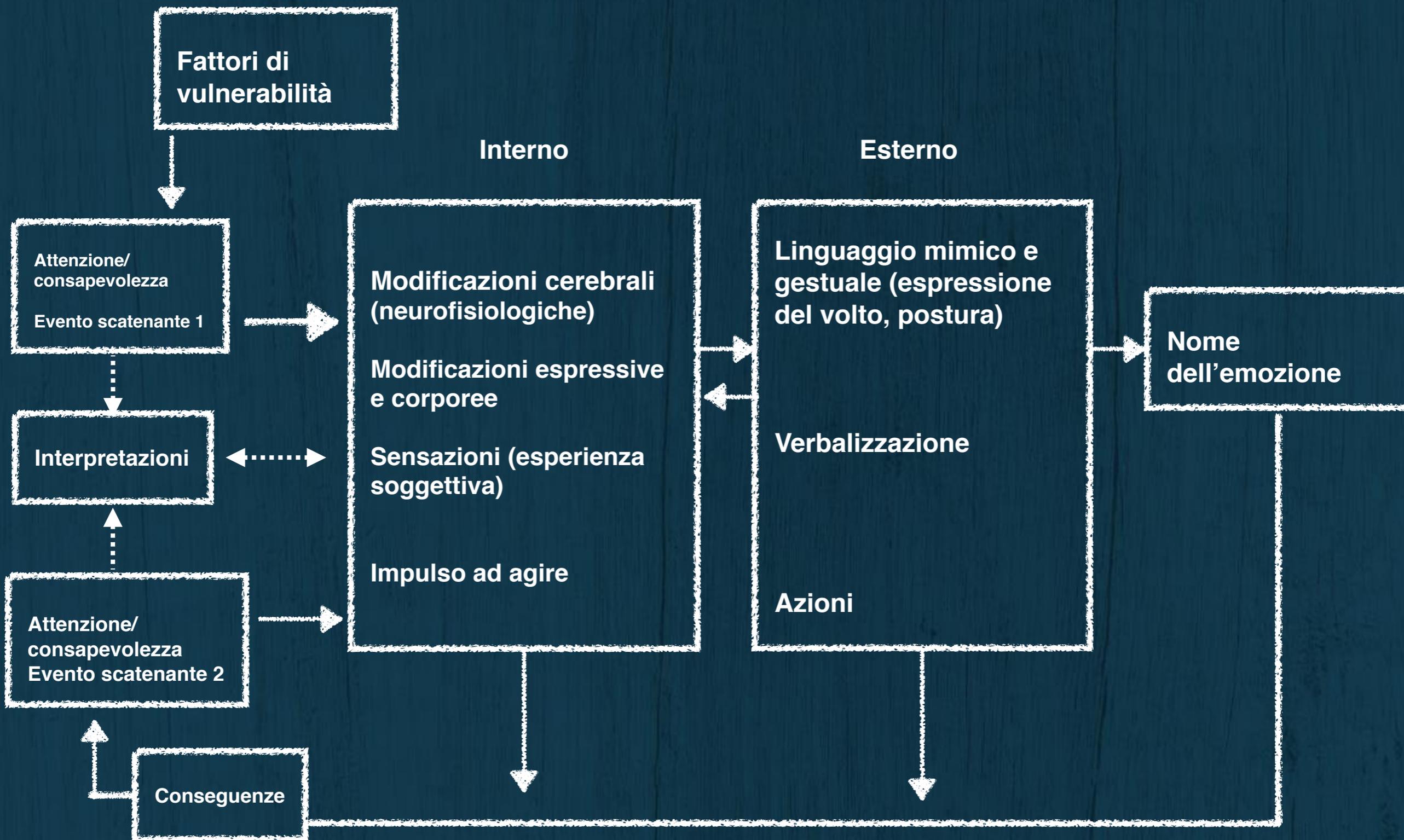
(G.G. Marquez)

Emozioni

Teorie

Pratiche

Modello delle emozioni



ROADMAP

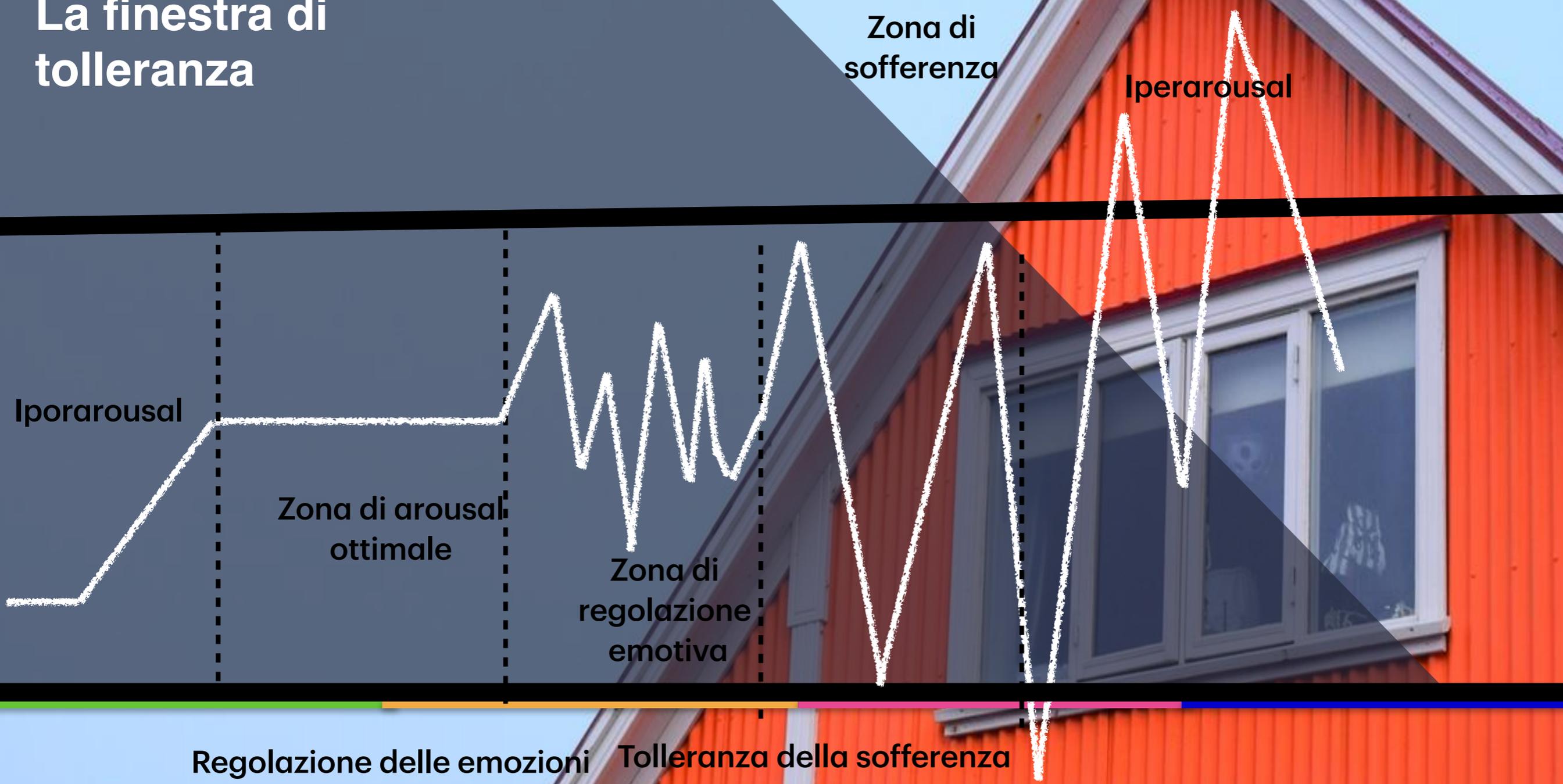
Una teoria sulle
emozioni

1

2

La finestra di
tolleranza

La finestra di tolleranza



Disregolazione e la vulnerabilità emotiva

Difficoltà nella modulazione (intensità e durata)
Perdita di gradualità nella transizione
Incapacità di esprimere emozioni al variare del contesto
Incapacità di integrazione

Disfunzione
Frustrazione
Paura/terrore
Aspettative - ricompensa

Iperarousal

Zona di
sofferenza

Zona di arousal
ottimale

ROADMAP

Una teoria sulle
emozioni

1

Il dilemma
dialettico

3

2

La finestra di
tolleranza

Il dilemma dialettico

Lutto inibito - crisi ricorrenti



ROADMAP



La finestra di tolleranza

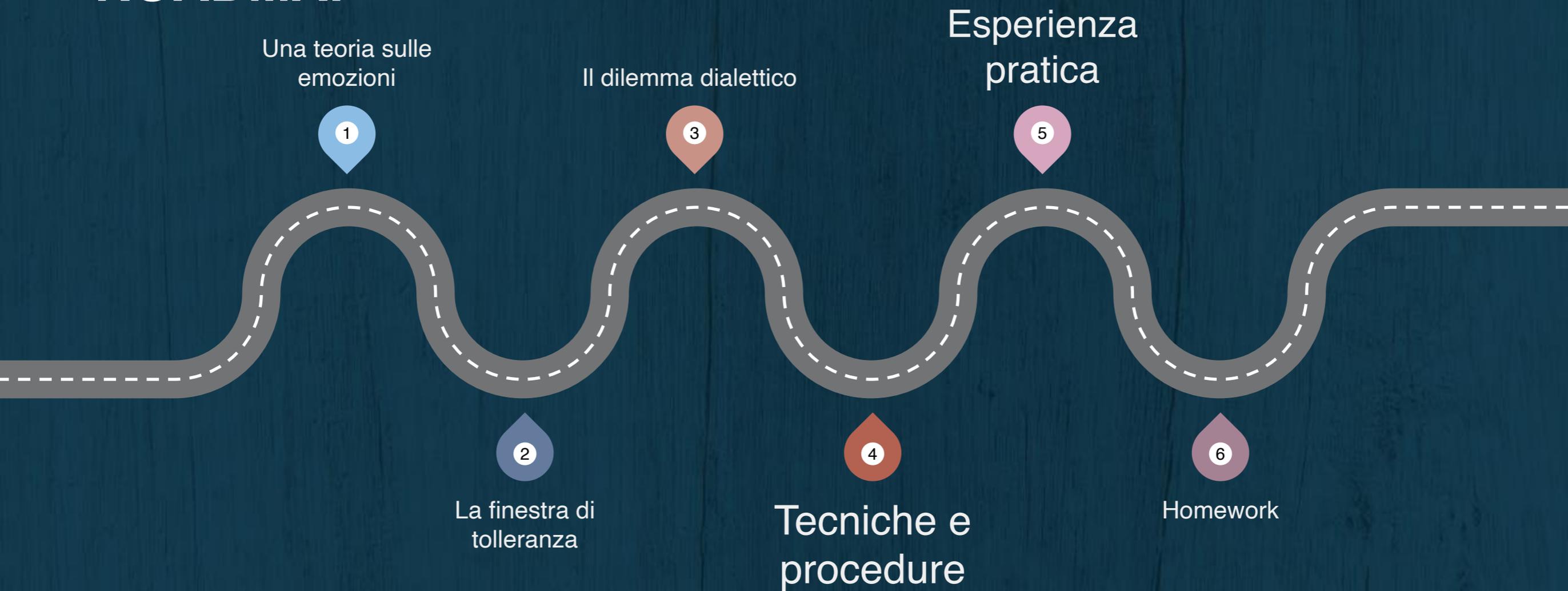
Iperarousal

**STOP e
TIP**

ABC- PLEASE
CONTROLLA I FATTI
PROBLEM SOLVING - AZIONE
OPPOSTA - ONDA

DISTRAITI CON LA MENTE
SAGGIA ACCETTA
AUTOCONSOLATI
MIGLIORA IL MOMENTO
PRESENTE
PRO E CONTRO
ACCETTAZIONE E DISPONIBILITÀ

ROADMAP



Tecniche e procedure DBT

ABC

- A** - Accumula esperienze positive a breve ed a lungo termine.
- B** - diventa **B**ravo nella mastery
- C** - Gestisci in antiCipo (Cope Ahead)

PLEASE

- P** - Prenditi cura del tuo corpo
- L** - Cibo equiLibrato
- E** - Evita le sostanze che alterano l'umore
- S** - Sonno equilibrato
- E** - Esercizio fisico

ONDA

- Mindfulness delle emozioni del momento
- O** - Osserva ciò che senti (pensieri e sensazioni)
- N** - Nota
- D** - Dove
- A** - non Agire ciò che l'emozione del momento ti suggerisce

CONTROLLA I FATTI

- 1: Qual è l'emozione che voglio cambiare?
- 2: Qual è l'evento che ha attivato la mia emozione?
- 3: Quali sono i miei pensieri, assunti e interpretazioni relativi all'evento?
- 4: Sto ipotizzando una minaccia?
- 5: Chiediti: Qual è la catastrofe?
- 6: La mia emozione e/o la sua intensità sono commisurate ai fatti?

PROBLEM SOLVING

1. ANALIZZA e DESCRIVI
2. **2. CONTROLLA I FATTI**
(*tutti i fatti*)
3. IDENTIFICA IL TUO OBIETTIVO
4. FAI UN BRAINSTORMING
5. SCEGLI
6. AGISCI

AZIONE OPPOSTA

Compiere l'azione opposta prevede 8 passi:

- 1) capire quale emozione state provando
- 2) Capire qual'è l'impulso che accompagna l'emozione
- 3) Capire se l'emozione corrisponde ai fatti è adeguata?
- 4) Se si chiedetevi: è efficace agire seguendo l'impulso generato dall'emozione?
- 5) Chiedetevi: voglio cambiare l'emozione?
- 6) Se si: capite qual'è l'azione opposta
- 7) Impegnatevi nell'azione opposta fino in fondo
- 8) Continuate a praticare l'azione opposta fino quando l'emozione non diminuisce quanto basta perché voi lo notiate.

Homework

INTERVALLO ATTIVO

Mentre andate a pranzo e prendete il caffè provate a pensare ad un evento che ancora ha una risonanza emozionale dentro di voi e provate a lasciarvi attraversare dall'emozione in modo mindful poi con gentilezza riportate l'attenzione al vostro pranzo ed all'ambiente nel quale siete immersi

AZIONE OPPOSTA

Identificate durante la settimana una situazione in cui avete provato una emozione intensa e provate ad applicare "AZIONE OPPOSTA" fino in fondo.

Bibliografia

- Siegel D. J. (2013). La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale. Raffaello Cortina Editore.
- Linehan, M. (2021). Trattamento cognitivo comportamentale del disturbo borderline. Raffaello Cortina Editore.
- Linehan, M. (2017). Introduzione alla DBT. Il trattamento cognitivo comportamentale del disturbo borderline. Raffaello Cortina Editore.
- Rathus J., Miller A. L. (2016). Manuale DBT per adolescenti. Raffaello Cortina Editore.
- Linehan, M. (2021). DBT Skills Training. Raffaello Cortina Editore.
- Watt Smith T. (2017). Atlante delle emozioni umane. Utet