



Dalle emozioni, ai bisogni,  
alle azioni impegnate:  
una **mappa** basata  
su CFT e ACT

dott. Nicola Lo Savio

Psicologo-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale  
Docente Istituto Tolman, consigliere CBT-Italia e ACT-Italia,  
Redazione PCC, Socio ACBS, SIACSA - ABAIT

# Le emozioni

informano su  
cambiamenti del  
contesto e sui  
bisogni/motivazioni  
relativi

segnalano alla  
comunità sociale  
informazioni  
rilevanti

preparano  
all'azione la  
persona e la sua  
comunità di  
appartenenza



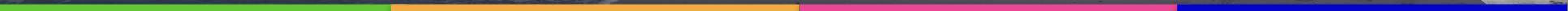
# “Sto male”

Quando il paziente non ha chiaro come sta  
(non lo sa esprimere o non si sente al sicuro  
nell'esprimerlo?)



# Esperienze transitorie

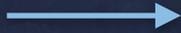
sono come onde... possiamo provare emozioni  
e meta-emozioni



# Esperienza a coppie

## Persona A

1. A chiede a B  
“Come stai?”



3. A reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”



5. A reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”



7. A reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”



## Persona B

2. B risponde dicendo  
“Io mi sento...”

4. B reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”

6. B reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”

8. B reagisce dicendo  
“Quello che dici mi fa  
sentire...”





# Uso di analogie e metafore Che sapore senti quando stai così?



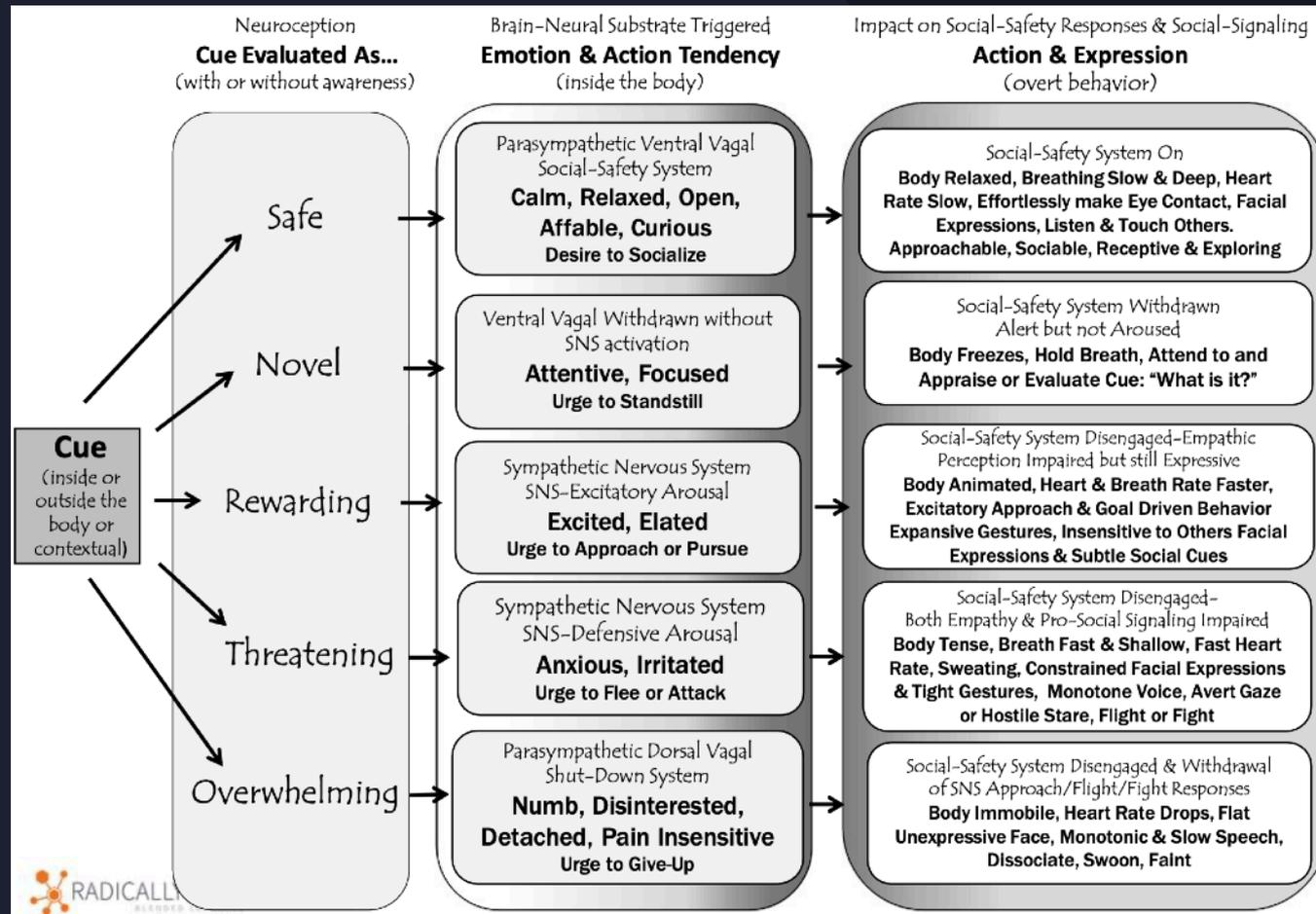


# Come una coperta

Alle volte proviamo alcune emozioni per non  
mostrarne altre. Es. la rabbia e la paura.

## Esperienza multidimensionale soggettiva e transitoria



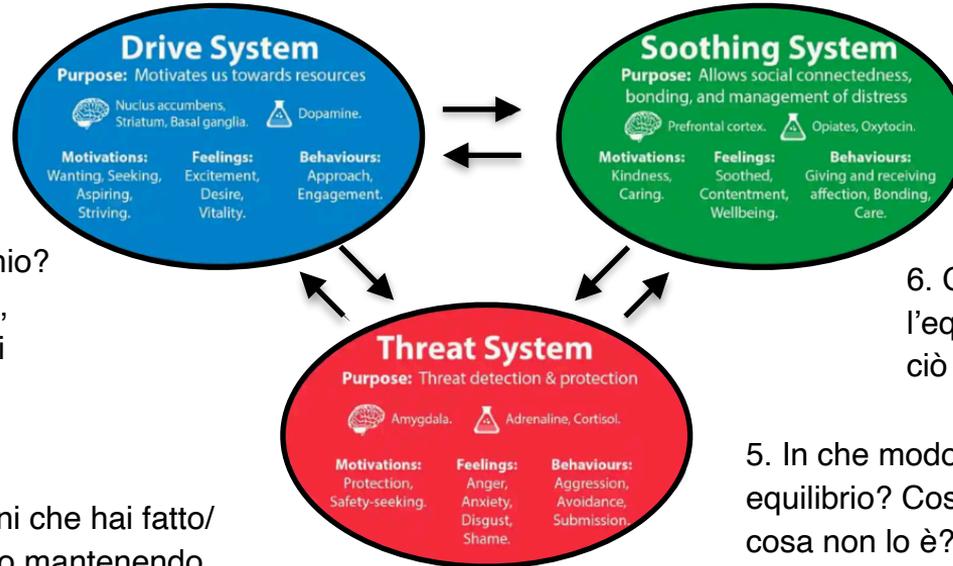


Qual è lo stimolo attivante?  
 Come la persona lo ha valutato  
 fisiologicamente e  
 cognitivamente?

# Catturare l'equilibrio fra i 3 cerchi

Prova a ripensare alla tua settimana e ciò che hai vissuto...

1. Proviamo a disegnare questi 3 cerchi... Ce n'è uno più piccolo o sono uguali?



2. Cosa c'è dentro ciascun cerchio? Quali situazioni, persone, parole, immagini, sensazioni del corpo ti vengono in mente associate a ciascun cerchio?

3. Quali tra le azioni che hai fatto/stai facendo stanno mantenendo questo equilibrio?

4. Questo equilibrio cosa ti dice rispetto a ciò che provi per ora? E rispetto a ciò di cui hai bisogno? Rispetto a ciò che vuoi e ciò che non vorresti?

6. Quali azioni possono cambiare l'equilibrio ed essere in linea con ciò di cui hai bisogno per ora?

5. In che modo vorresti modificare questo equilibrio? Cosa è sotto il tuo controllo e cosa non lo è?

Via da aversivi

lo che noto

Verso i valori



# Valore delle emozioni spiacevoli

## Ansia

è in arrivo una minaccia,  
preparati ad affrontarla.

Sicurezza personale

## Disgusto

hai ingerito qualcosa di  
pericoloso, rigettala

Sicurezza personale

## Rabbia

qualcosa che ti sta a cuore è sotto attacco/ti  
stanno costringendo in qualcosa in cui non stai  
comodo, difenditi

Sicurezza personale e di gruppo, lotta per  
risorse e rango

## Tristezza

hai perso qualcuno o qualcosa di  
importante, riduci altre perdite,  
rallenta, ritirati, riprendi

Sicurezza personale,  
comprensione del bisogno/valore

## Angoscia

misto di ansia e tristezza, ti senti  
bloccato, non sembra funzionare  
nulla, cerca una direzione o molla e  
risparmia risorse

Sicurezza personale, comprensione  
del bisogno/valore

## Colpa

hai fatto qualcosa non in linea con  
standard, regole e obiettivi del gruppo,  
mostrati consapevole e ripara con  
un'azione correttiva

Appartenenza e affiliazione attraverso  
sottomissione e correzione

## Vergogna

non sei in linea con standard,  
regole e obiettivi del gruppo,  
nasconditi

Appartenenza e affiliazione  
attraverso riduzione del danno

# Uso di analogie e metafore

Se questa emozione  
fosse un segnale stradale, cosa ti  
indicherebbe?

Che passi ti invita a fare?  
In quale direzione?

Questa direzione è quella che  
desideri intraprendere?



# Le emozioni come ponte

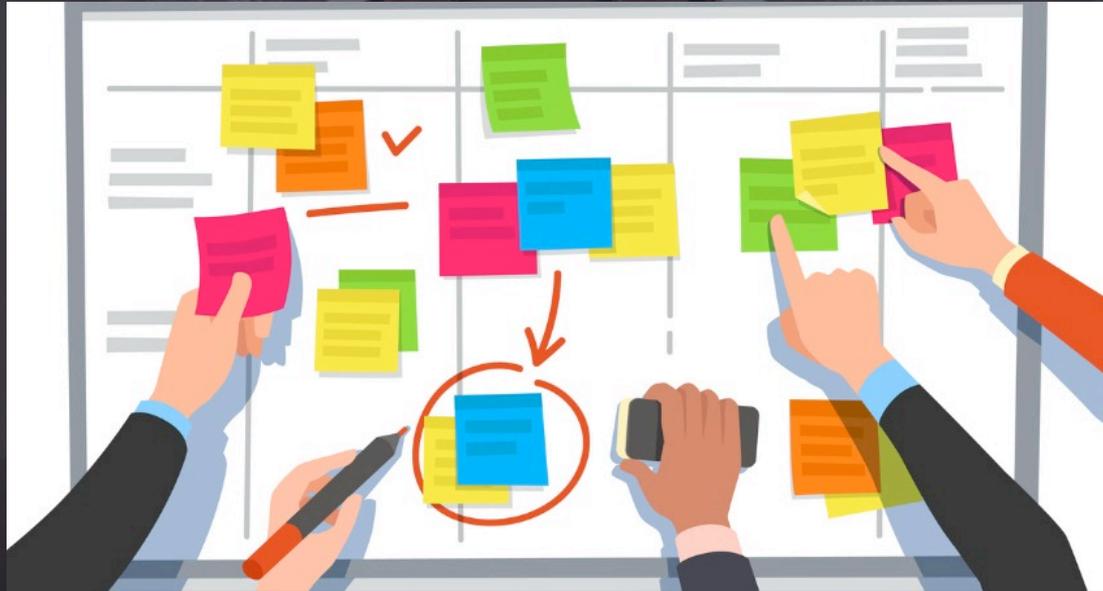
tra presente e passato...  
tra qui e ora e lì e allora...

## Dialogare con le nostre emozioni

- Fai accomodare su questa sedia il tuo **sè arrabbiato**
  - Che espressione ha, come sarebbe la sua postura (prova sentirla da dentro)?
  - Di cosa ti parla? Che immagini ha nella testa?
  - Cosa si sente spinto a fare? che impulso ha?
  - Cosa gli sta a cuore? Cosa non gli sta a genio?
  - Ce l'ha con qualcosa di adesso o del passato?
- Fai accomodare su questa sedia il tuo **sè triste**
  - Che espressione ha, come sarebbe la sua postura (prova sentirla da dentro)?
  - Di cosa ti parla? Che immagini ha nella testa?
  - Cosa si sente spinto a fare? che impulso ha?
  - Cosa gli sta a cuore? Cosa non gli sta a genio?
  - Cosa gli manca? Cosa vorrebbe?
- Fai accomodare su questa sedia il tuo **sè spaventato**
  - Che espressione ha, come sarebbe la sua postura (prova sentirla da dentro)?
  - Di cosa ti parla? Che immagini ha nella testa?
  - Cosa si sente spinto a fare? che impulso ha?
  - Cosa gli sta a cuore? Cosa non gli sta a genio?
  - Cosa gli manca? Cosa vorrebbe?



# Riattivazione comportamentale guidata dai bisogni emersi dai 3 cerchi



- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion– regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Geller, S. M., & Porges, S. W. (2014). Therapeutic presence: neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(3), 178.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Hofmann, S. G. (2016). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.
- Linhean, M. (2011). *Trattamento cognitivo comportamentale del disturbo borderline*. Raffaello Cortina Editore.
- Lynch, T. R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol*. New Harbinger Publications.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.
- Porges, S. W. (2014). *La teoria polivagale*. Fioriti, Roma.
- Siegel, D. (2013). *Il Terapeuta consapevole. Guida per il terapeuta al Mindsight e all'Integrazione neurale*. Sassari: Istituto di Scienze Cognitive Editore.
- Sighinolfi, C., Pala, A. N., Chiri, L. R., Marchetti, I., & Sica, C. (2010). Difficulties in emotion regulation scale (DERS): Traduzione e adattamento italiano. *Psicoterapia cognitiva e comportamentale*.
- Southward, M. W., Wilson, A. C., & Cheavens, J. S. (2021). On what do therapists agree? Assessing therapist evaluations of emotion regulation strategy effectiveness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(2), 231-246.



Grazie