

Emozioni, regolazione emotiva e strategie di intervento: una prospettiva process-based

dott. Nicola Lo Savio

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

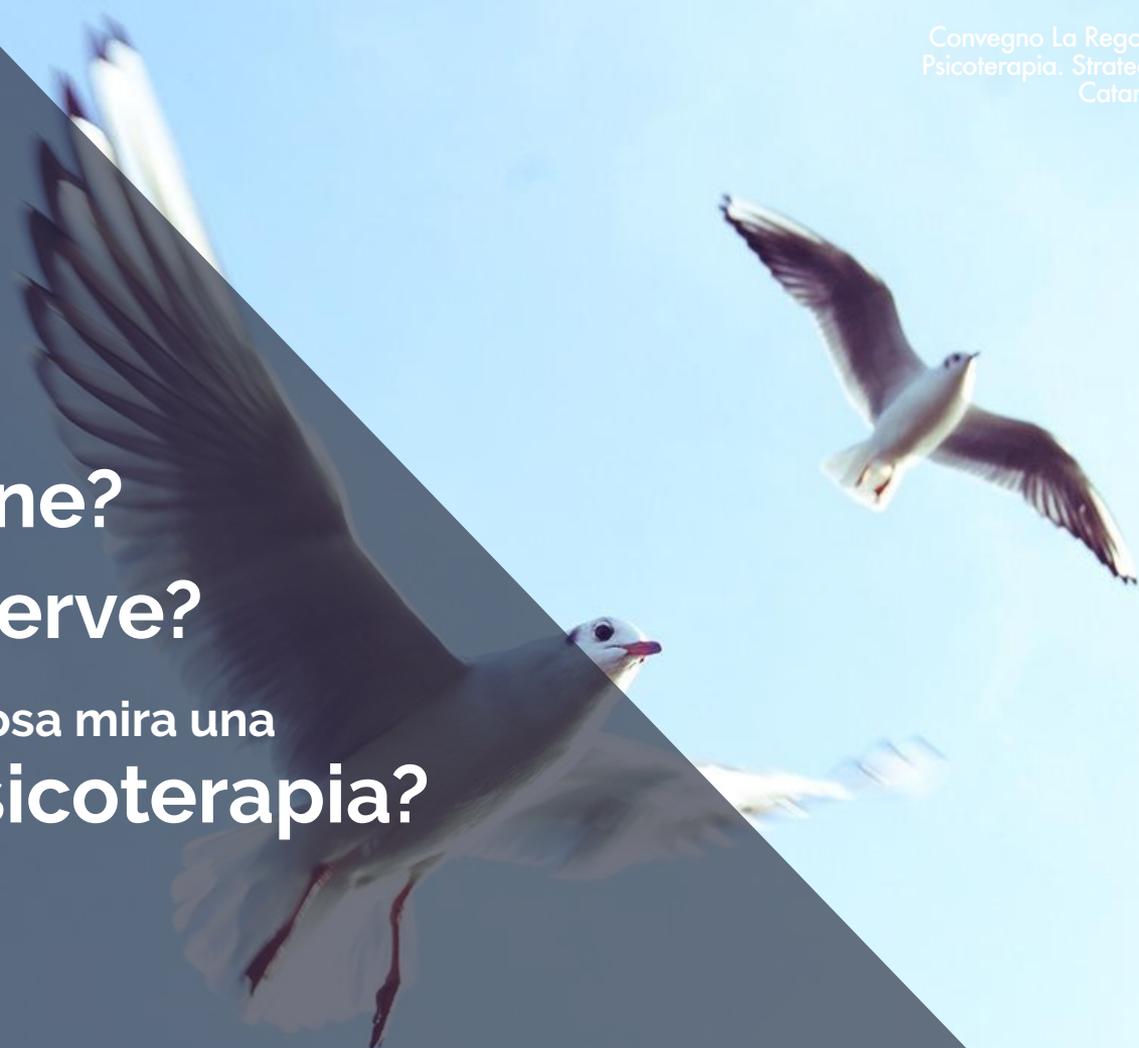
Programma

- Emozioni, regolazione emotiva e strategie di intervento: una prospettiva process-based, N. Lo Savio
- Il ruolo del nervo vago nella regolazione emotiva: modulazione top-down e bottom-up, M. Oliveri
- Il dilemma tra inibizione del dolore e crisi ricorrenti: strategie DBT di regolazione emotiva, D. R. Cavallaro
- Dalle emozioni, ai bisogni, alle azioni impegnate: una mappa CFT/ACT, N. Lo Savio
- Coltivare nuove possibilità di risposta alle emozioni: strategie ACT di accettazione, M. Provenzani
- Contattare le emozioni nella relazione terapeutica: tra auto-regolazione e co-regolazione, G. Calì
- La validazione emotiva come strumento di cambiamento terapeutico, A. Di Stefano
- L'uso di tecniche immaginative e corporee per coltivare il proprio sè compassionevole, P. Donzelli
- Lavorare con bambini e adolescenti con emozioni intense, M. Gambera & M.R. Conte
- Promuovere cambiamenti di stile di vita: dal sonno alle pratiche di mindfulness, S.V. Giangrasso
- Discussione e confronto con i partecipanti, A. Chifari

Cosa è
una **Emozione?**

a cosa **Serve?**

a cosa mira una
Psicoterapia?





Un'emozione è

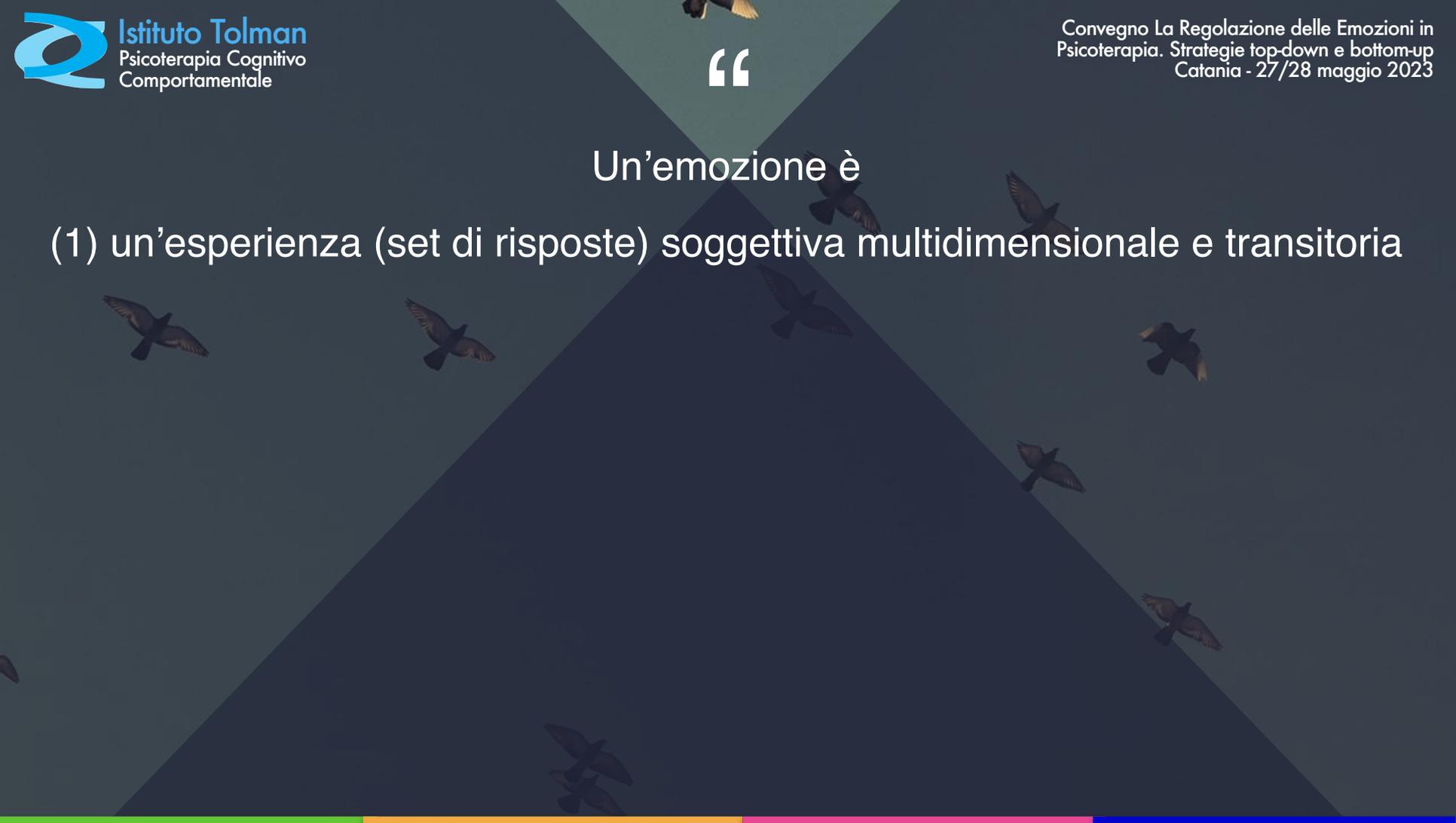
- (1) un'esperienza (set di risposte) soggettiva multidimensionale e transitoria
- (2) caratterizzata da livelli di attivazione e gradi di piacevolezza/spiacevolezza
- (3) associata a valutazioni, sensazioni somatiche e tendenze motivazionali
- (4) definita e influenzata da fattori contestuali, storici e culturali (verbali)
- (5) che trasporta informazioni alla persona che la prova e a chi la circonda
- (6) può essere regolata in parte attraverso processi intra- e inter-personali

(ispirato a Hofmann, 2016)



Un'emozione è

(1) un'esperienza (set di risposte) soggettiva multidimensionale e transitoria



Esperienza multidimensionale soggettiva e transitoria



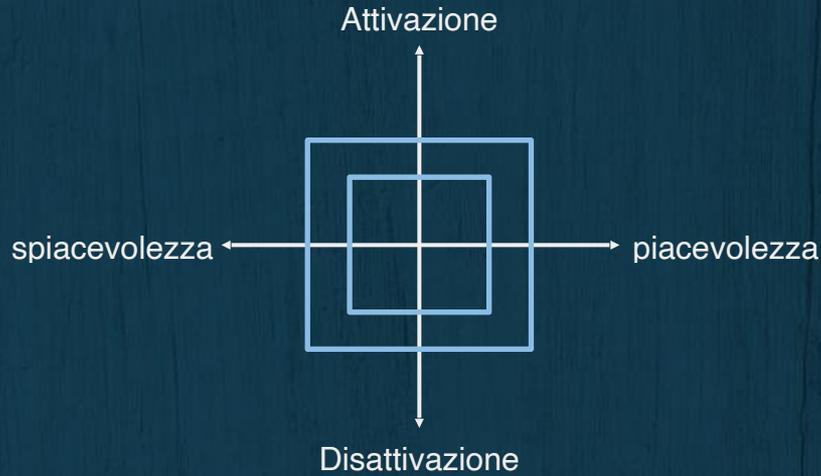


Un'emozione è

(2) caratterizzata da livelli di attivazione e gradi di piacevolezza/spiacevolezza

Modello Circomplesso delle emozioni

(Posner et al., 2005; Colibazzi et al., 2010)



La ruota delle emozioni (Plutchik, 1980)





Un'emozione è

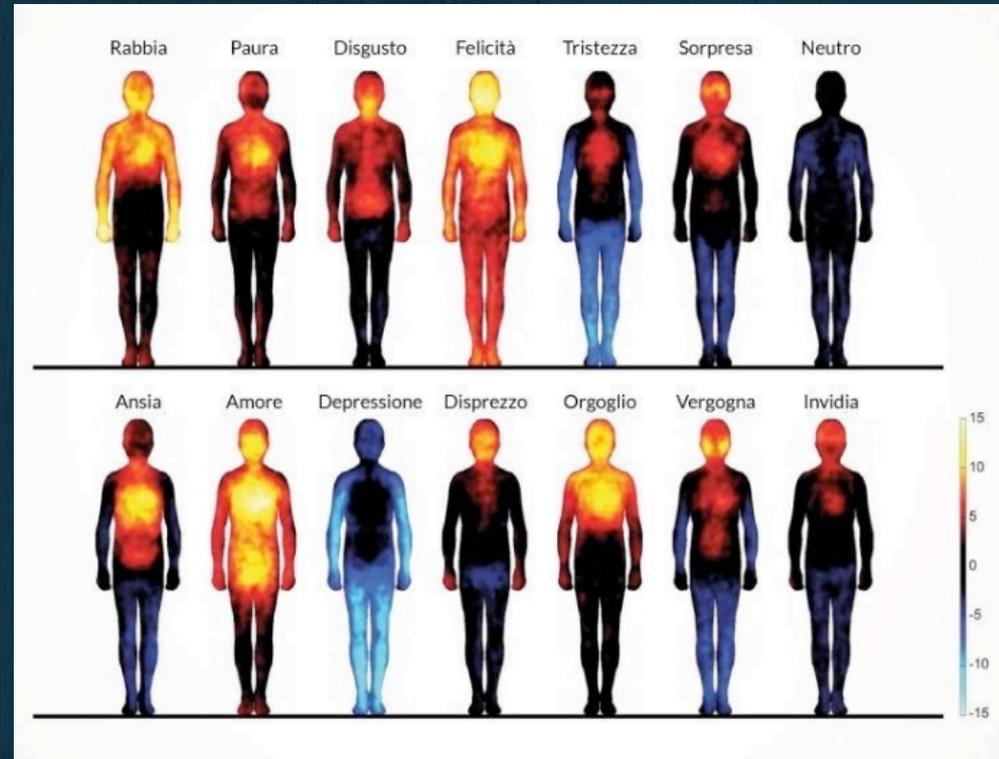
(3) associata a valutazioni, sensazioni somatiche e tendenze motivazionali

Mappe corporee delle emozioni

(Nummenmaa et al., 2014)

Le diverse emozioni sono state associate a mappe di sensazioni corporee statisticamente separabili, comuni tra i campioni dell'Europa occidentale e dell'Asia orientale.

La percezione di questi cambiamenti corporei innescati dalle emozioni può giocare un ruolo chiave nel generare la consapevolezza delle emozioni provate.



Teorie sulle emozioni



Valutazione dello stimolo
influenzata dal contesto;
tact dell'emozione e
consapevolezza



Ruolo del SNC
e del SNA
neurocezione



Epitteto
(55-134 d.c)



Marco Aurelio
(121-180 d.c)



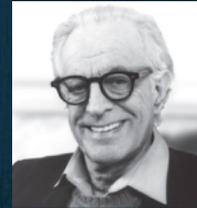
S. Schacter



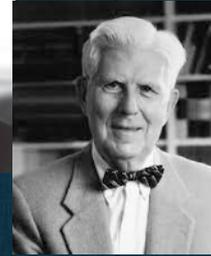
R. Lazarus



K. Scherer



A. Ellis



A. Beck



A. Damasio

J. LeDoux



S. Porges



J. Gross



Intrapersonal Emotion
Regulation



S. Hofmann



Interpersonal Emotion
Regulation

Teorie neurobiologiche

Emozioni segnali

Sono una parte importante del nostro sistema motivazionale e fungono da segnali che ci guidano a rispondere in modo flessibile agli eventi della nostra vita, sia in base agli obiettivi/valori personali che ai contesti in evoluzione

(Frijda, 1986)



Tendenze motivazionali all'azione

Una fluida e dinamica ricerca di equilibrio tra ricompensa e minimizzazione della perdita, cercando sicurezza ed evitando minacce

Tra azioni verso appetitivi e azioni via da aversivi interni ed esterni

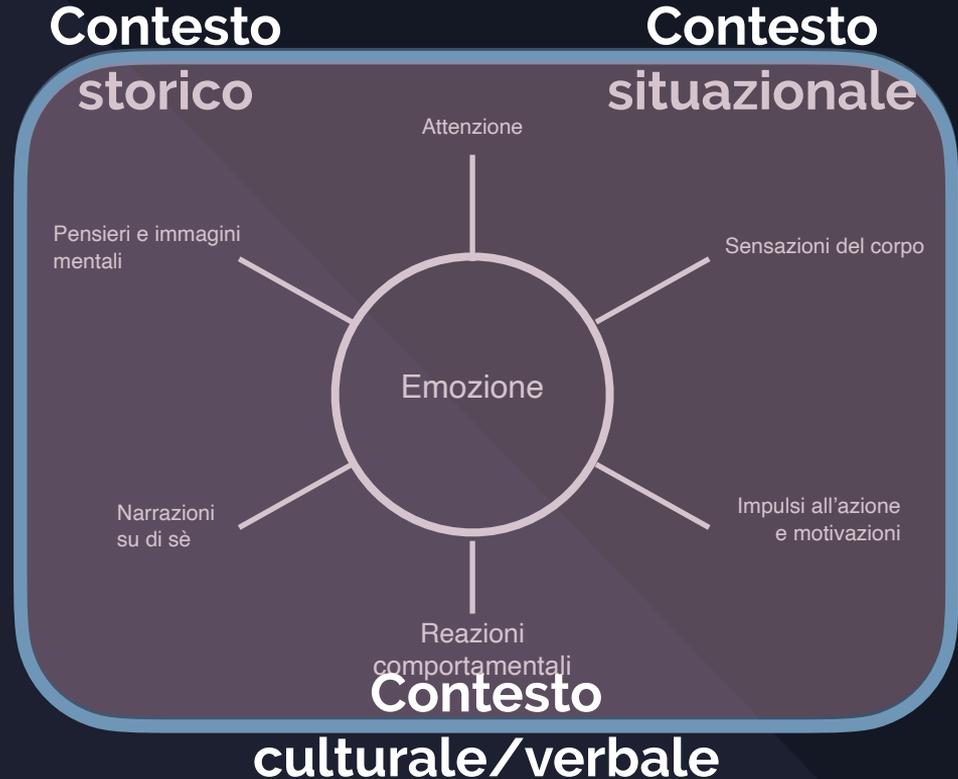


Un'emozione è

(4) definita e influenzata da fattori contestuali, storici e culturali (verbali)

il ruolo del contesto

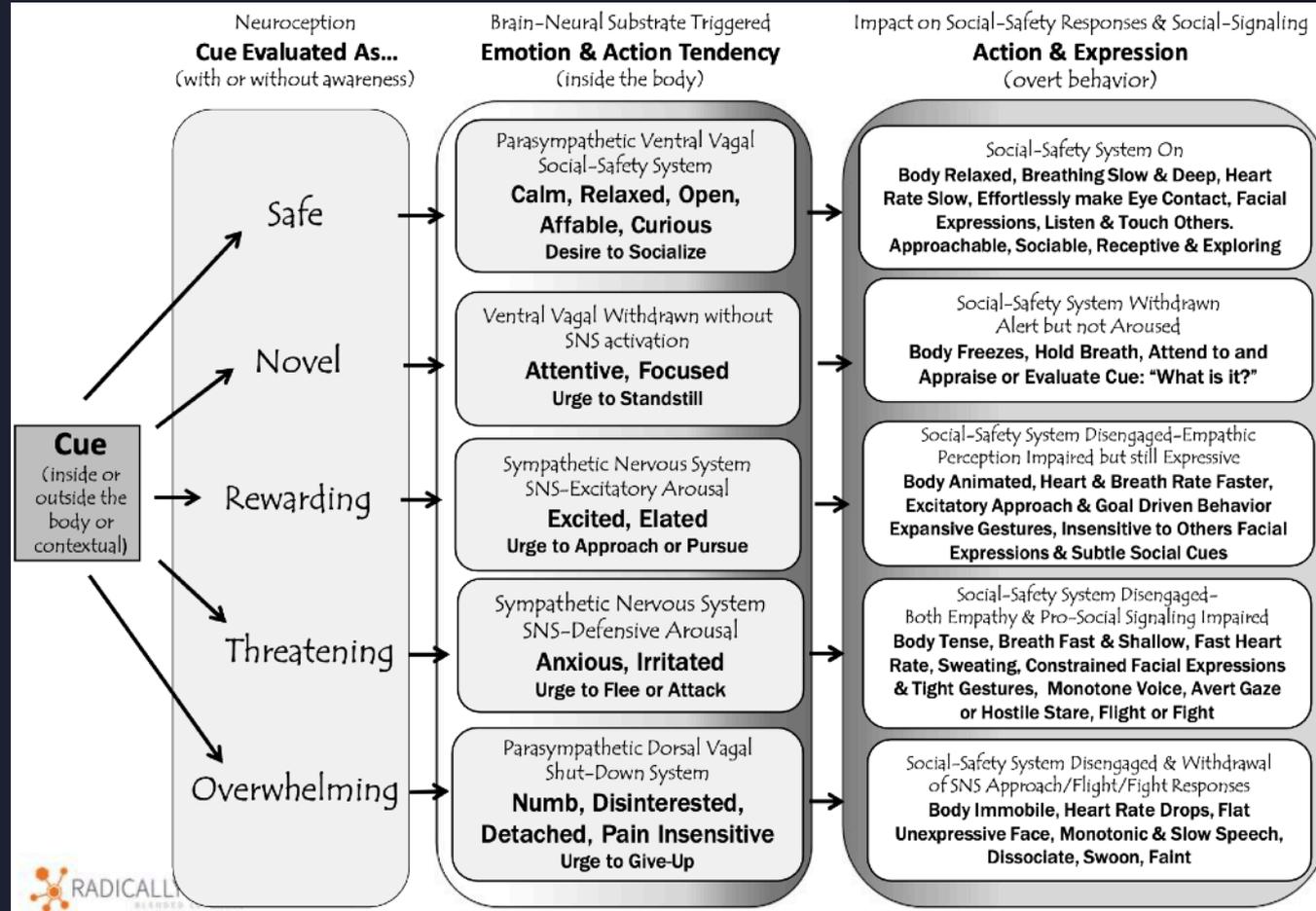
è il luogo che attiva le emozioni,
in cui impariamo a riconoscerle e distinguerle,
attraverso cui vi attribuiamo valenza e senso
in cui impariamo ad esprimerle e a rispondervi
in modo più o meno appropriato, sviluppando
anche emozioni secondarie





influenza l'avvio della risposta emotiva e la
percezione di piacevolezza/spiacevolezza





Modello RO-DBT delle emozioni (Lynch, 2015)

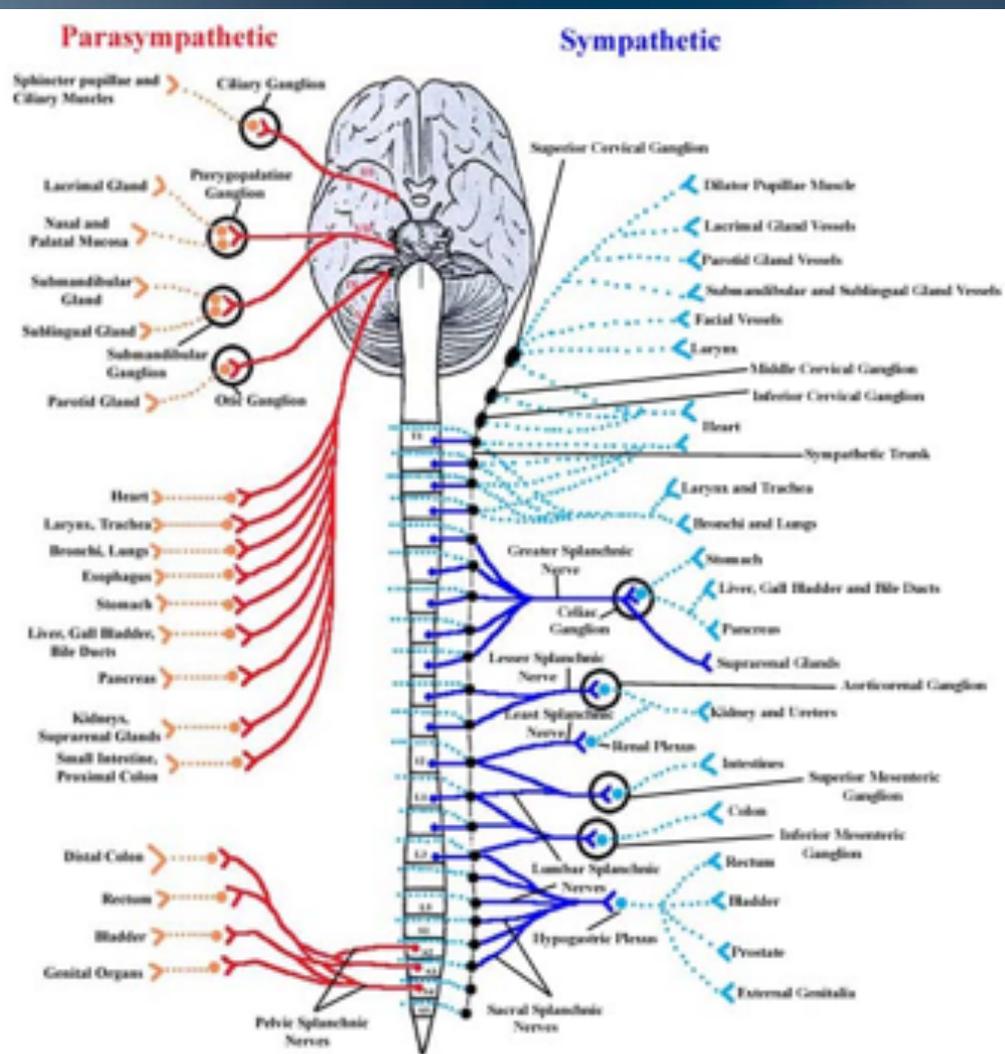
Neurocezione (Porges, 2014)

Programmati per **coltivare un senso di sicurezza condiviso**: i mammiferi rispetto ai rettili si sono evoluti ramificando il loro sistema parasimpatico per scopi di ingaggio sociale e protezione.

Sistema Parasimpatico:

- nervo vago dorsale (VD)
- nervo vago ventrale (VV)

Neurocezione = la capacità del SNA di individuare e comunicare la presenza di una minaccia ancor prima di esserne consciamente consapevole.



La teoria polivagale (Porges, 2014)

Ruolo del del SNA (non così autonomo) simpatico e parasimpatico.

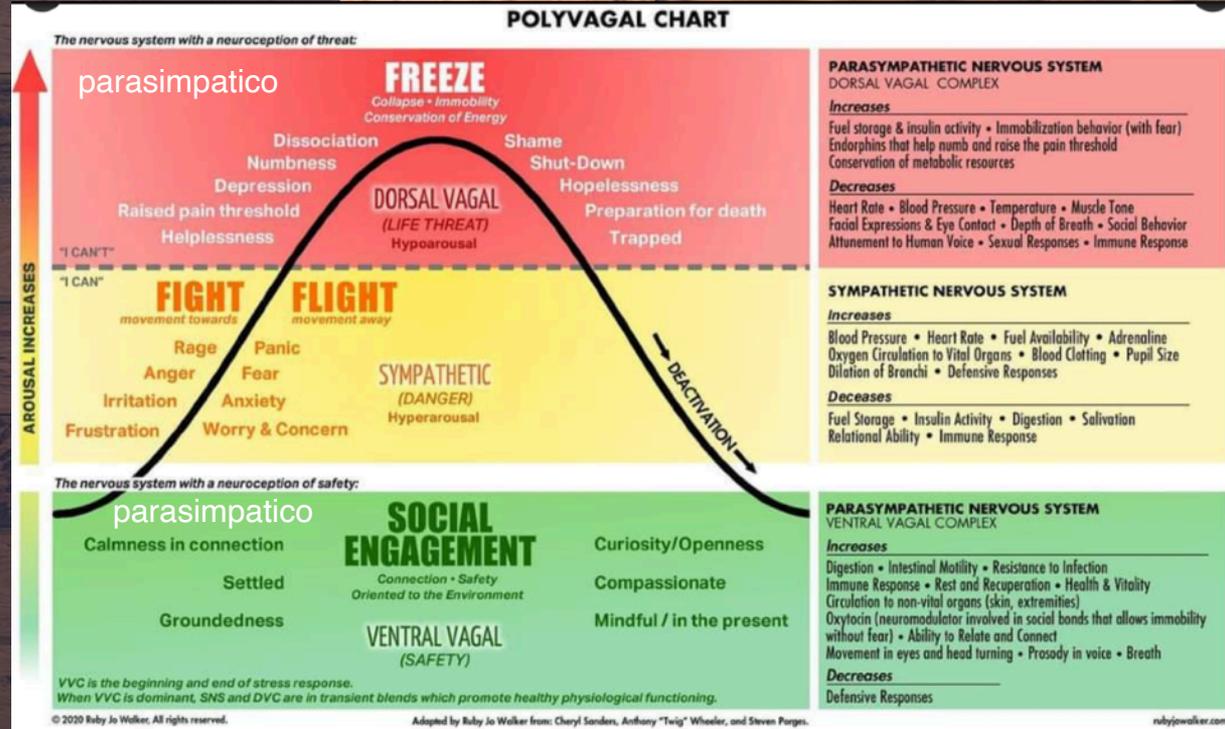
I mammiferi hanno bisogno di relazioni sociali e proteggersi a vicenda > sviluppo del ramo ventro-vagale (VV)

In terapia coltiviamo sicurezza e self-compassion > stimoliamo VV

Esercizi formali > regolazione

Relazione terapeutica > co-

regolazione



La teoria polivagale (Porges, 2014)

Primo Cluster

Riduzione attività VV e attenuazione del sistema di coinvolgimento sociale, espressione del volto piatta e bassa reattività

Secondo Cluster

Elevata attivazione simpatico e elevata reattività e mobilitazione, rapidi cambi di stati emotivi e ipervigilanza (ansia e impulsività)

Terzo Cluster

Alternanza tra simpatico e DV e vulnerabilità al collassamento e alla dissociazione, con ipotensione, assenze e alterazione degli stati di coscienza, ridotta mobilitazione, problemi intestinali

Quarto Cluster

Elevata attivazione del DV con collasso cronico e dissociazione come risposta difensiva generalizzata verso stress e pericoli (vittime di abusi e violenze)





Un'emozione è

(5) che trasporta informazioni alla persona che la prova e a chi la circonda;



Funzione comunicativa e strumentale

Social referencing

Processo attraverso cui i bambini utilizzano le manifestazioni affettive di un adulto per regolare i loro stati emotivi e comportamenti nei confronti di oggetti, persone e situazioni nuove e sconosciute.

Un dono della natura

Per favorire il nostro contatto con l'ambiente e con il nostro contesto sociale e per riconoscere e affrontare le sfide del momento.

Ci legano agli altri, ci guidano nella navigazione delle interazioni sociali, aiutano a prenderci cura dei nostri bisogni e di quelli degli altri.

in sintesi

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



Un'emozione è

(6) può essere regolata in parte attraverso processi intra- e inter-personali

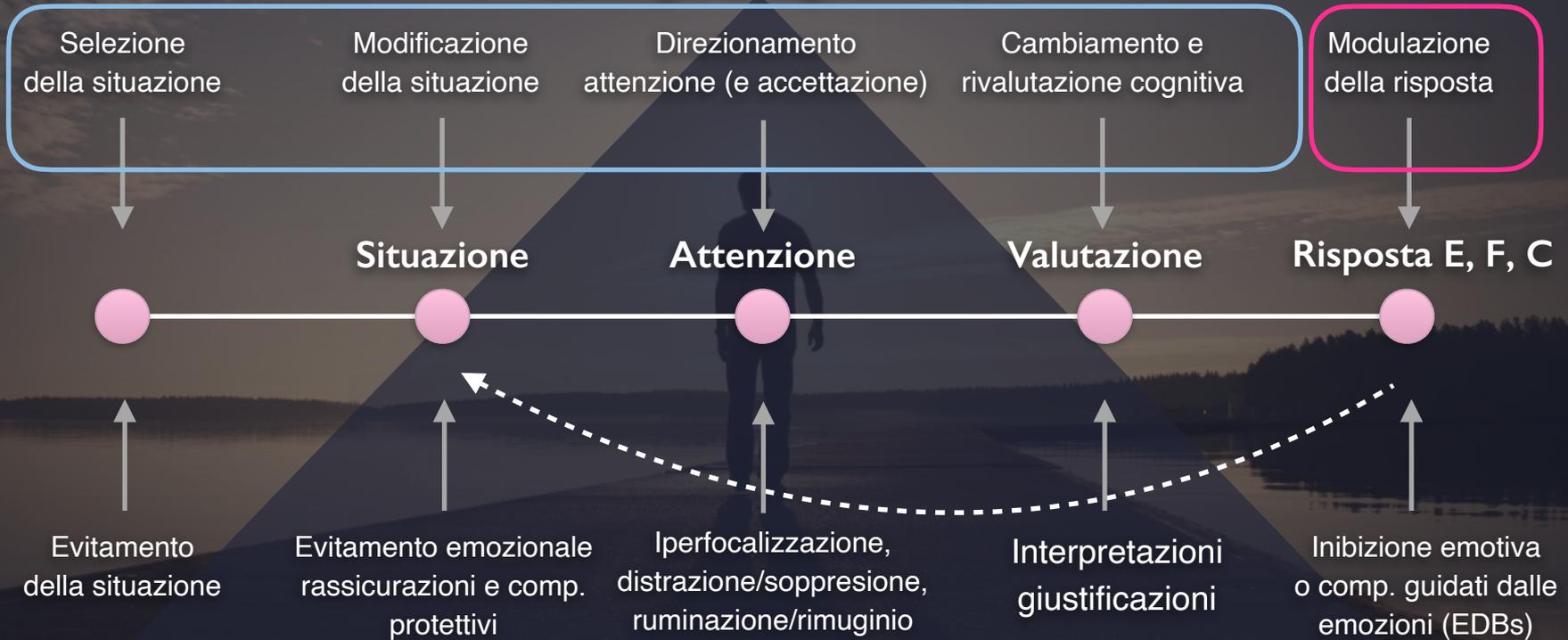
(ispirato a Hofmann, 2016)

La regolazione emotiva (Thompson, 1994; Gross, 2015)

La regolazione emotiva è il processo tramite cui le persone influenzano le proprie emozioni, il momento in cui provarle e il modo in cui farne esperienza ed esprimerle

- comporta il mantenimento, l'accrescimento e l'inibizione dell'attivazione emotiva per una ragione o per uno scopo
- interviene su diverse caratteristiche dell'emozione, tra cui valenza, intensità e durata
- può comportare processi e strategie a livello intra e inter personale

Strategie di regolazione



Inefficacia della soppressione emotiva

ACCEPTANCE

Soppressione dell'emozione

Meno efficace. Diminuisce l'espressione comportamentale, ma non riesce a diminuire l'esperienza dell'emozione e anzi compromette la memoria. Aumenta anche la risposta fisiologica sia in chi la utilizza che nei loro partner sociali.

Rivalutazione cognitiva e accettazione

Sono più efficaci. Diminuisce l'esperienza e l'espressione comportamentale dell'emozione e non ha alcun impatto sulla memoria. Inoltre, espande il repertorio comportamentale.

Regolazione emotiva interpersonale

(Hofmann, 2014)

- la regolazione si sviluppa in un contesto sociale
- il bambino impara a rispondere in base agli stati interiori degli altri piuttosto e impara a mettere in relazione il sé presente con il sé passato e con il sé futuro
- questo processo è influenzato da reazioni verbali e non verbali dei caregiver alle emozioni del bambino e dall'espressione e dalla discussione delle emozioni da parte dei genitori
- nel corso dello sviluppo c'è un'influenza crescente del contesto dei pari
- gli affetti negativi sono associati a isolamento sociale, mentre il legame sociale e l'affiliazione sono associati ad affetti positivi
- Gli altri possono favorire una regolazione emotiva adattiva o fungere da fattori di mantenimento per la disregolazione

Disregolazione emotiva nella psicopatologia

(tratto da Fritsinger, 2023)

Disturbi da discontrollo emotivamente disregolati e impulsivi

Personalità Borderline
Personalità Antisociale
BED
Personalità Narcisistica
Personalità Istrionica
Disturbo della condotta
Disturbi bipolari
Disturbi esternalizzati

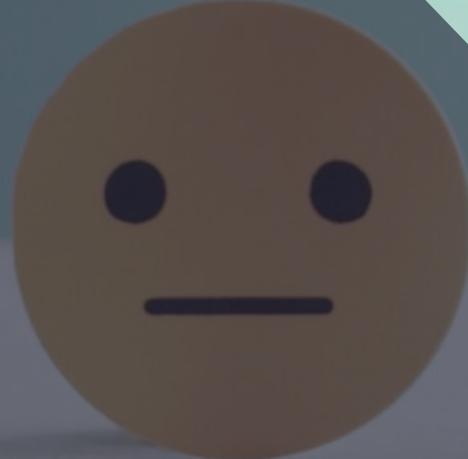
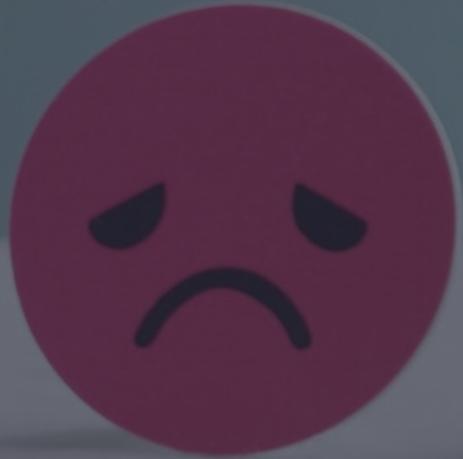
Disturbi da ipercontrollo emotivamente coartati ed evitanti dei rischi

Personalità Ossessiva Compulsiva
Personalità Paranoide
Personalità Evitante
Personalità schizoide e schizotipica
Anoressia nervosa
Disturbi dello spettro autistico
Disturbi d'ansia e depressivi resistenti
al trattamento
Disturbi internalizzati



Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

(Gratz e Roemer, 2004; Sighinolfi et al., 2010)

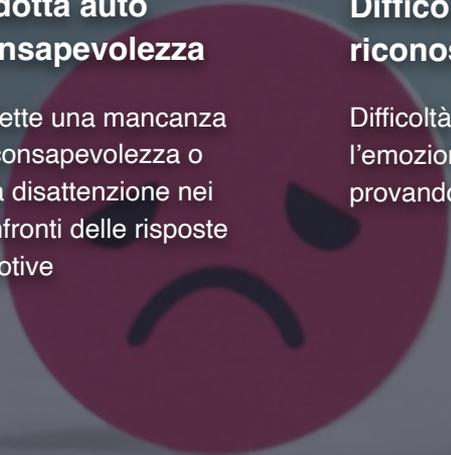


Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

(Gratz e Roemer, 2004; Sighinolfi et al., 2010)

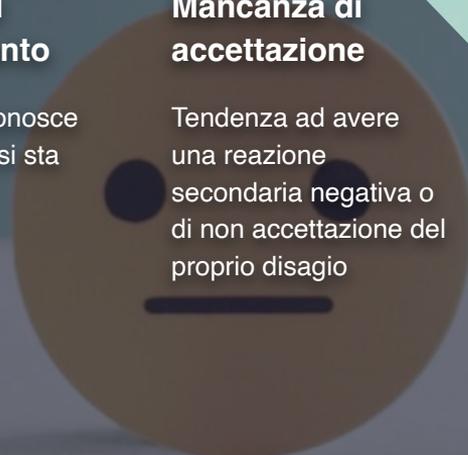
Ridotta auto consapevolezza

Riflette una mancanza
di consapevolezza o
una disattenzione nei
confronti delle risposte
emotive



Difficoltà nel riconoscimento

Difficoltà nel riconosce
l'emozione che si sta
provando



Mancanza di accettazione

Tendenza ad avere
una reazione
secondaria negativa o
di non accettazione del
proprio disagio



Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

(Gratz e Roemer, 2004; Sighinolfi et al., 2010)

Ridotta auto consapevolezza

Riflette una mancanza
di consapevolezza o
una disattenzione nei
confronti delle risposte
emotive

Difficoltà nel riconoscimento

Difficoltà nel riconoscere
l'emozione che si sta
provando

Mancanza di accettazione

Tendenza ad avere
una reazione
secondaria negativa o
di non accettazione del
proprio disagio

Difficoltà nel distrarsi da emozioni

Difficoltà a concentrarsi e/o
a portare a termine i
compiti a causa dell'arousal
e dei suoi effetti
sull'attenzione

Mancanza di controllo sui comportamenti

Difficoltà nel mantenere il
controllo sui propri
comportamenti quando si
provano emozioni negative

Mancanza di fiducia sulla auto-regolazione

Sfiducia nelle proprie abilità
di modulazione e
regolazione delle emozioni
negative



Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

(Gratz e Roemer, 2004; Sighinolfi et al., 2010)

Scaricabile gratuitamente previa iscrizione dalla pagina web dell'editore
Erickson eLab-PRO - Risorse e strumenti digitali - area psicologia
clinica

<https://www.erickson.it/it/approfondimento/elab-pro/>





Lo scopo in terapia è cambiare il rapporto con l'emozione, dare nuovi significati all'emozione stessa (trasformazione di funzione stimolo), promuovere emozioni nuove in presenza di stimoli attivanti (apprendimento inibitorio), rendere la risposta più flessibile e adattiva (ampliamento del repertorio comportamentale).

In psicoterapia lo scopo è promuovere flessibilità

**Ridotta auto
consapevolezza**

Promuovere
consapevolezza
orientando
all'esperienza
emotiva

**Difficoltà nel
riconoscimento**

Promuovere la
discriminazione
(tact delle emozioni)

**Mancanza di
accettazione**

Promuovere la
accettazione, la
disponibilità, la
trasformazione di
funzione

**Difficoltà nel distrarsi
da emozioni**

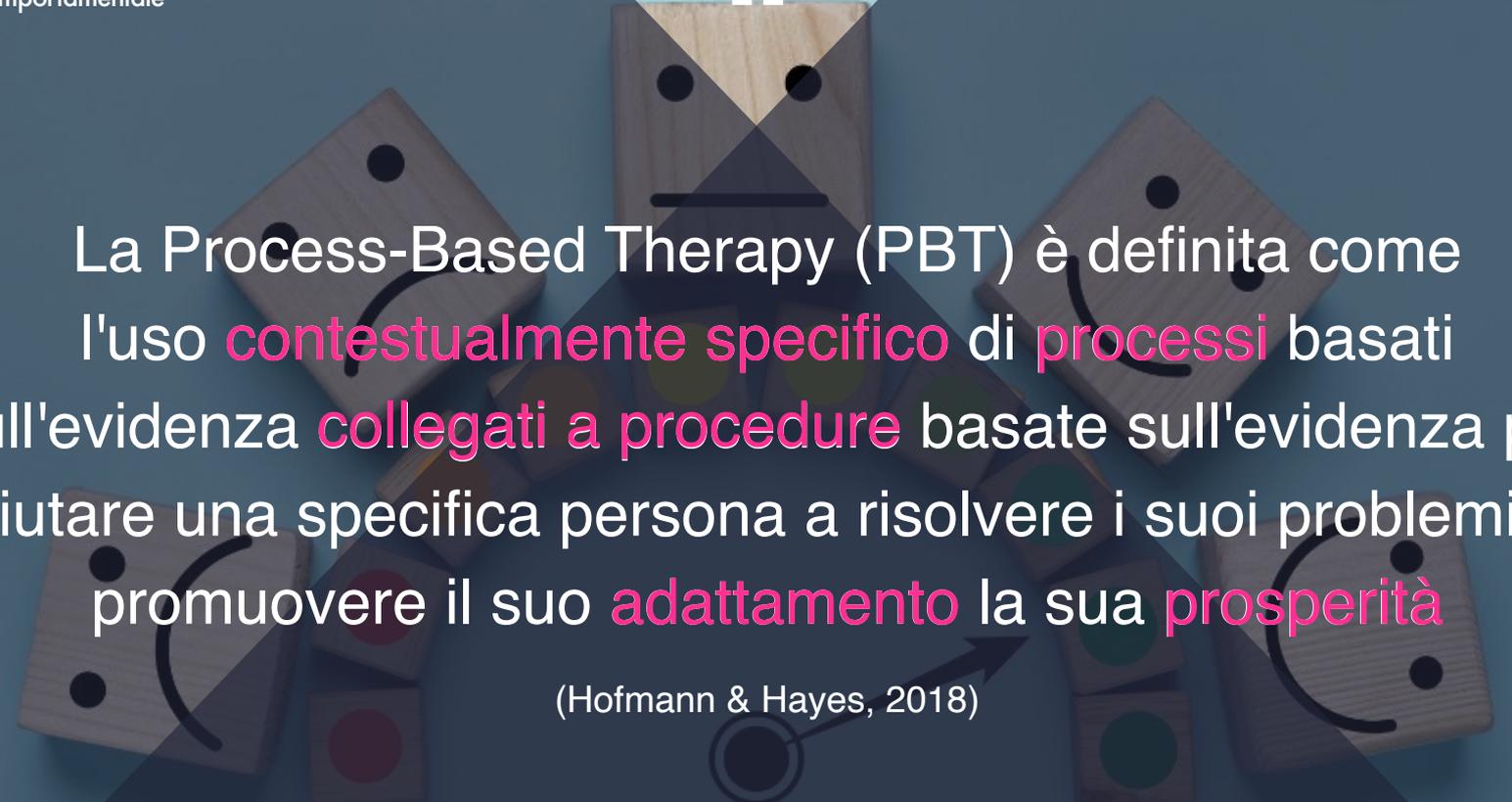
Promuovere il
riorientare
l'attenzione su scopi
e valori rilevanti

**Mancanza di controllo
sui comportamenti**

Selezionare le azioni
che funzionano,
imparando
dall'esperienza
(tracking)

**Mancanza di fiducia
sulla auto-regolazione**

Promuovere fiducia,
auto-validazione e
compassione

The background of the slide features several wooden blocks of various sizes and colors (brown, green, red) scattered across a dark blue surface. Some blocks have simple black line drawings of faces with eyes and mouths, representing different emotions like happiness and sadness. A large, semi-transparent dark blue triangle is overlaid on the blocks, pointing downwards.

La Process-Based Therapy (PBT) è definita come
l'uso **contestualmente specifico** di **processi** basati
sull'evidenza **collegati a procedure** basate sull'evidenza per
aiutare una specifica persona a risolvere i suoi problemi e
promuovere il suo **adattamento** la sua **prosperità**

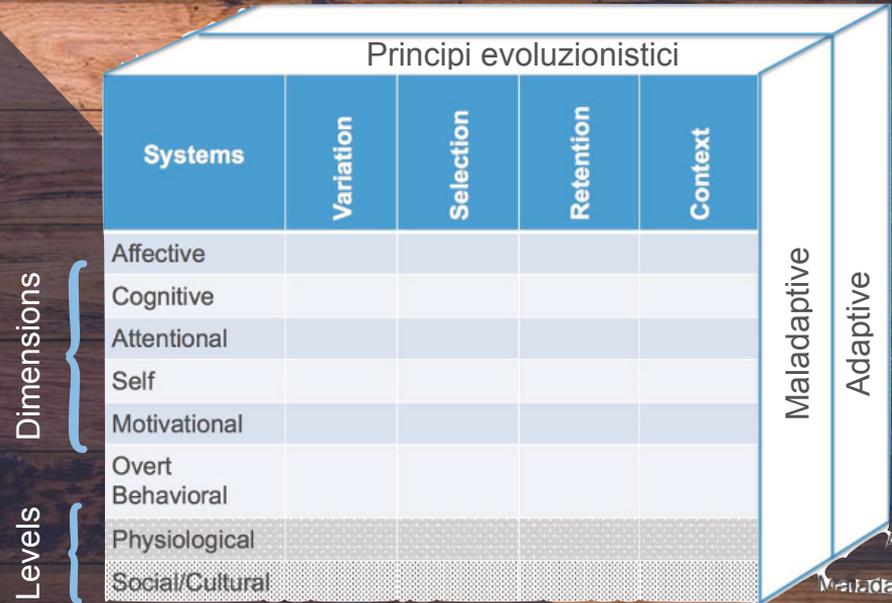
(Hofmann & Hayes, 2018)

Dal meta-modello evolutivo esteso alla selezione delle strategie

(EEMM; Hayes & Hofmann, 2020)

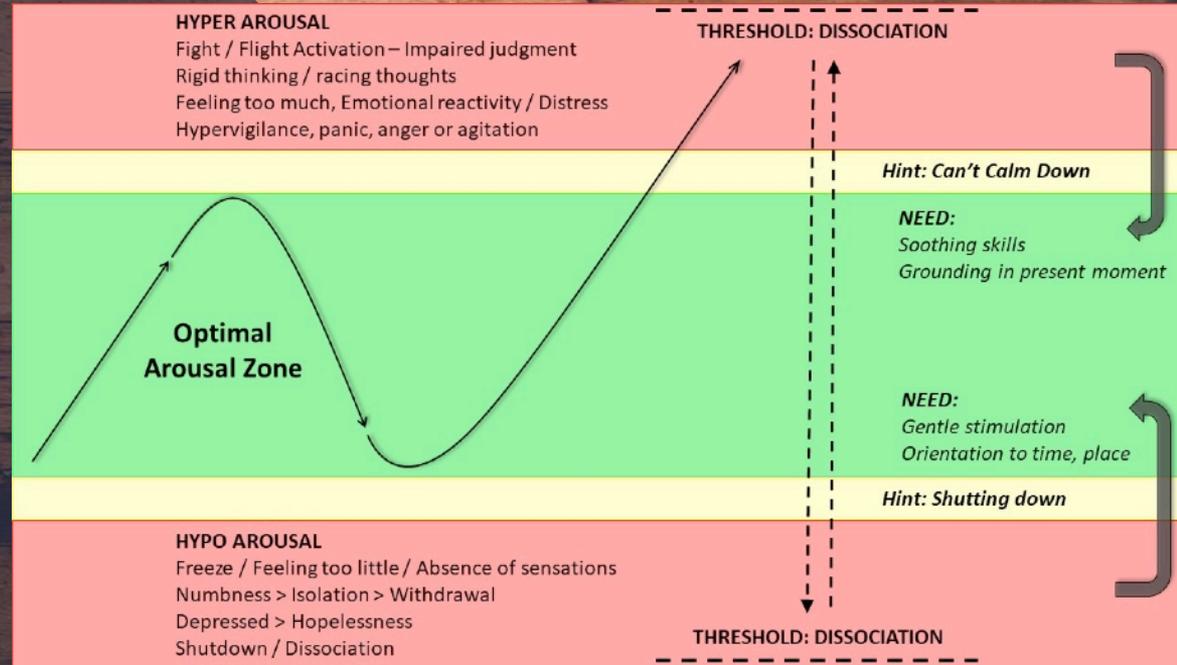
E' possibile regolare le emozioni operando sulle
 dimensioni di comportamento inflessibili, attraverso
 un **lavoro più esperienziale o più psicoeducativo**

N.B.: se a livello fisiologico e socioculturale sono
 presenti particolari deficit o eccessi, questi valutarli
 come eventuali target iniziali dell'intervento



Regolare l'arousal La finestra di tolleranza

Valutare in che punto della finestra di tolleranza si trova il paziente e di cosa ha bisogno per rientrare nella attivazione ottimale.



(immagine tratta da Mindfulness & Clinical Psychology Solutions)

Passi per la regolazione emotiva

Sintonizzati,
Valida e normalizza

Aiuta a rientrare nella
finestra di tolleranza,
operando su arousal e
supporto sociale
percepito

Valuta i bisogni
emotivi, scopi e valori
principali della
persona

Insegna, modella,
rinforza strategie di
regolazione
considerando dimensioni
inflexibili che giocano
un ruolo rilevante

Coltiva
la generalizzazione
delle abilità

Esempi di strategie di regolazione emotiva nelle terapie c.c.

Mode	Regulatory process (according to CER)	Strategy/Intervention	Model of therapy
Behavioral	Response modulation	Progressive muscle relaxation, diaphragmatic breathing	CBT
Behavioral	Situation selection, appraisal	Behavioral activation, systematic desensitization	CBT
Behavioral	Situation selection, attention, appraisal, response modulation	Exposure and response prevention, behavioral experiments	CBT
Behavioral	Situation modification, appraisal, response modulation	Opposite action	DBT, ACT
Cognitive	Appraisal	Psychoeducation and normalization	All CBT-derived therapies
Cognitive	Attention, Appraisal, Response modification	Monitoring thoughts and feelings through diary keeping, Problem solving, weighing pros and cons	CBT, DBT, ACT
Cognitive	Appraisal	Image rescripting	CBT
Mindfulness-based	Attention, response modulation	Distraction, mindfulness meditation, thought defusion and attitudes, Compassionate imagery	MBSR, MBCT, ACT, DBT, MBRP

CER, cognitive emotion regulation; CBT, cognitive-behavioral therapy; DBT, dialectical behavioral therapy; ACT, acceptance and commitment therapy; MBSR, mindfulness-based stress reduction; MBCT, mindfulness-based cognitive therapy; MBRP, mindfulness-based relapse prevention.

Contesti di intervento

Nella
relazione
terapeutica

Nella
conversazione
naturale

Con esercizi
formali dentro e
fuori la terapia

Sa fare ma non è disponibile

Preferire strategie basate sugli
antecedenti per ridurre le
barriere interne e favorire
disponibilità

Vorrebbe ma non sa fare

Insegnare e modellare abilità



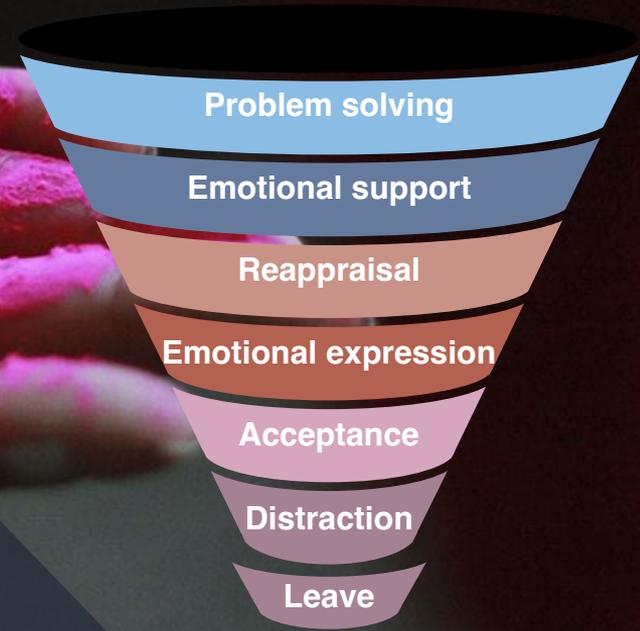
Le strategie di regolazione emotiva

- Non sono sempre utili o non utili
- la loro efficacia dipende dalla flessibilità e sensibilità contestuale
- ovvero da quanto si rivelano adatte alle richieste situazionali e al raggiungimento di specifici obiettivi
- le persone tendono a sopravvalutare l'intensità delle emozioni, perché ignorano o sottovalutano le strategie di regolazione emotiva

Quali strategie di regolazione sono più efficaci secondo i terapeuti? (Southward et al., 2020)

Studio su 582 clinici e tirocinanti di area CBT (2° e 3° generazione) e non CBT (esistenziale, interpersonale, psicodinamica, rogersiana...).

Indipendentemente dall'orientamento, il problem solving è stato reputato come la migliore strategia di regolazione delle emozioni, mentre nascondere le emozioni è stata valutata come la meno efficace.



Emozioni autocoscienti e blocchi in terapia ruolo di vergogna, colpa e autocritica



Promuovere nella mente degli altri emozioni positive rispetto a se stessi assicura **accettazione, senso di appartenenza e, quindi, protezione e sicurezza.**

Il **senso di colpa** è associato ad azioni valutate come arrecanti un danno a sé o ad altri. Può attivare azioni correttive di riparazione ad altri o a sé o favorire l'autocritica.

La **vergogna** è rivolta al sé nella sua globalità e trasporta un'idea di profonda inadeguatezza e perdita rispetto a standard, regole e scopi sociali. Spinge a nascondersi, al desiderio di scomparire e al blocco comportamentale. Può favorire l'autocritica.

Sistemi motivazionali e mentalità sociali nella relazione terapeutica

(Gilbert, 2014)

Competizione

interazioni di contesa per le risorse, mirano a far sì che l'altro si disimpegni definendo ranghi sociali

Cooperazione

interazioni che consolidano senso di appartenenza, sicurezza e accettazione attraverso il rispetto della condivisione di risorse

Accudimento

interazioni che forniscono protezione, provvedono ai bisogni, esprimendo amore e cura

Attaccamento

interazioni che suscitano e stimolano gli altri all'accudimento

Sessuale

interazioni che regolano la formazione della coppia attraverso comportamenti seduttivi

Sistemi motivazionali e mentalità sociali nella relazione terapeutica

(Gilbert, 2014)

Table 1. A brief guide to social mentalities

	Viewing or sensing the self as	Viewing or sensing the other as	Associated with conscious or unconscious threats/fears
Caring eliciting/seeking	Needing input from other(s): care, protection safeness, reassurance, stimulation, guidance	Source of: care, nurturance protection, safeness reassurance, stimulation and guidance	Unavailable, withdrawn, withholding, exploitative threatening, harmful
Care-giving	Provider of: care, protection, safeness, reassurance, stimulation, guidance	Recipient of: care, protection safeness, reassurance, stimulation, guidance	Overwhelmed, unable to provide, threat focused, guilt
Cooperation	Of value to others, sharing, appreciating, contributing, helping	Valuing of one's contribution, sharing, reciprocating, appreciating	Cheated, unappreciated or non-reciprocating, rejecting/shamed
Competitive	Inferior-superior, more-less powerful, harmful/benevolent	Inferior-superior, more-less powerful, harmful/benevolent	Involuntary subordination, shamed, marginalization, abused
Sexual	Attractive desirable	Attractive desirable	Unattractive rejected

Note. Adapted from P. Gilbert (1992). *The Evolution of Powerlessness*. London, UK: Psychology Press.

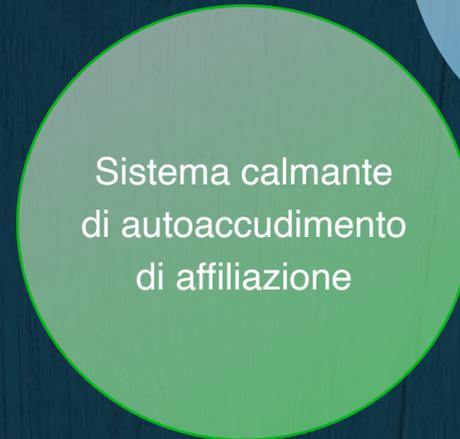
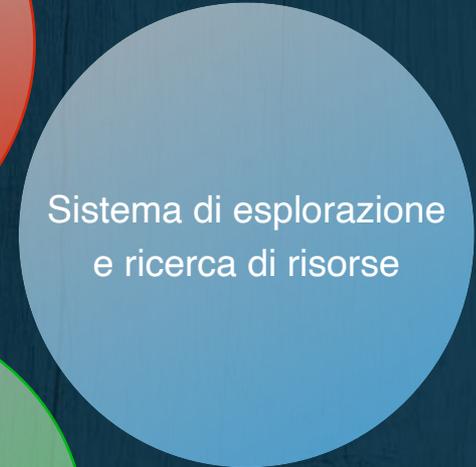
CFT e 3 sistemi di regolazione emotiva

(Gilbert, 2005)

Minaccia: focalizzato sul riconoscimento di pericoli, con emozioni spiacevoli a alta attivazione, prepara a attacco, fuga o sottomissione

Ricerca di risorse: orientato all'acquisizione di ricompense, emozioni piacevoli a alta attivazione

Calmante: orientato al recupero di energie, emozioni piacevoli a bassa attivazione come il senso di sicurezza

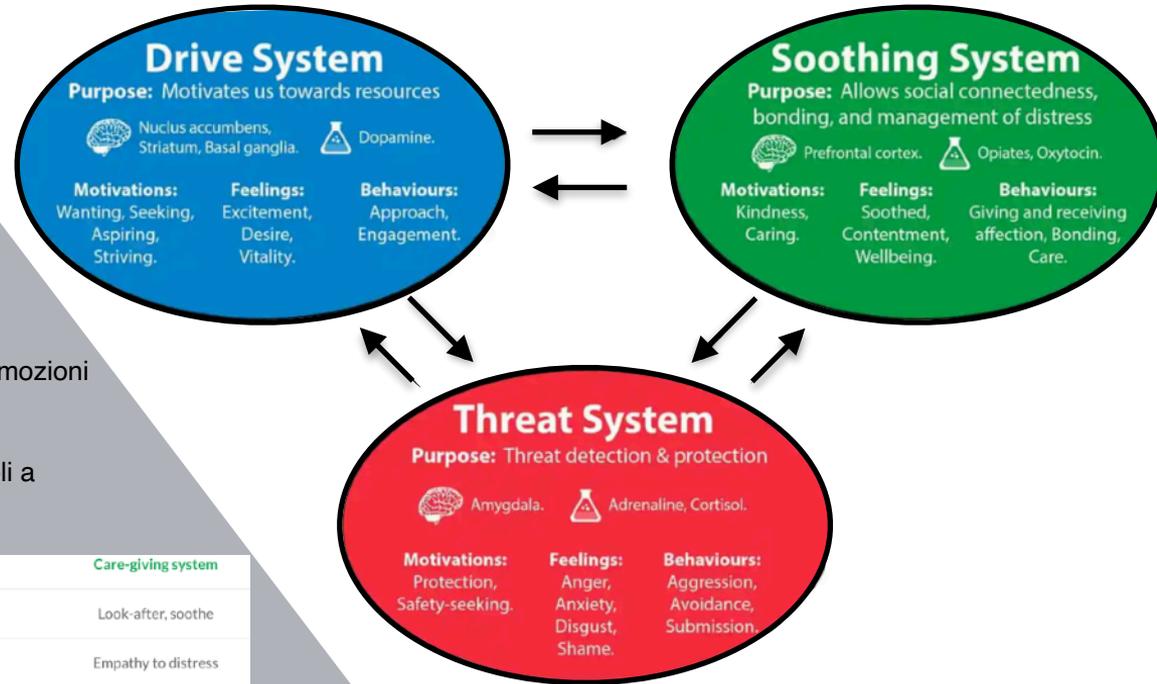


CFT e 3 sistemi di regolazione emotiva (Gilbert, 2005)

Minaccia: focalizzato sul riconoscimento di pericoli, con emozioni spiacevoli a alta attivazione, prepara a attacco, fuga o sottomissione

Ricerca di risorse: orientato all'acquisizione di ricompense, emozioni piacevoli a alta attivazione

Calmante: orientato al recupero di energie, emozioni piacevoli a bassa attivazione come il senso di sicurezza



	Threat system	Drive system	Care-giving system
Motivation	Survive	Achieve, win	Look-after, soothe
Attention	Threat-focused	Goals, advantage	Empathy to distress
Thoughts	About danger	Achieving	Caring, soothing
Emotions	Fear, anxiety	Positive, motivated	Safeness
Physiology	Highly aroused	Aroused	Calm
Behaviour	Fight or flight	Focused	Look-after, soothe

Esempi di strategie di regolazione emotiva su dimensioni e livelli dell'EEMM

regolazione arousal	TIPP	RMP o TA Respirazione diaframmatica	igiene del sonno	Co-regolazione con il terapeuta
regolazione emotiva	Esposizione	Fai l'azione opposta	Tecniche di Accettazione	Co-regolazione con il terapeuta
regolazione attenzione	mindfulness	ATT	...	Co-regolazione con il terapeuta
regolazione cognitiva	riduzione del pensiero ripetitivo negativo	Reappraisal e Controllo i fatti	Tecniche Defusione	Violazione dell'aspettativa
regolazione sè	ristrutturazione cognitiva	IR chairwork	strategie RFT	

Confronto tra strategie di regolazione emotiva nella DBT e nella ST

Categories of Gross' Process Model	DBT concept of emotion regulation difficulties	Related DBT techniques and skills	ST concept of emotion regulation difficulties	Related ST techniques
Situation Selection	Interpersonal skills deficit Experiential Avoidance Deficit of reinforcement	Planned Activities: Accumulate Positive Emotions, Action to Build Mastery Interpersonal effectiveness	Schema avoidance Schema surrender Schema overcompensation Experiential Avoidance	Psychoeducation in terms of mode model to foster understanding and overcome schema coping/experiential avoidance Empathic confrontation of dysfunctional situation selection that repeats history (e.g., dysfunctional partner choice) Cognitive techniques (e.g., schema or mode diary's identifying triggers, situations and unhealthy coping). Behavioral techniques (e.g., role plays of present situations, planning of healthy steps, stopping unhealthy choices)
Situation Modification	Problem solving skills deficits Interpersonal skills deficit	Problem solving Interpersonal effectiveness skills	Dysfunctional modes vs. Healthy adult mode	Becoming aware of emotional needs and helping patient "modify" situation so that needs are better met. Behavioral techniques (e.g., role plays of present situations, problem solving) Imagery Rescripting and PsychoDrama (Modification of context and situation)
Attentional Deployment	Mindfulness skills deficits	Mindfulness	Schema or mode maintenance (as attention is focused on information that confirms schema/mode)	Attention shift to different modes (e.g., with chair dialog or cognitive techniques), esp. to healthy adult mode
Appraisal	Dialectical dilemmas, Experiential avoidance due to meta-belief on emotions	Dialectic thinking, Validation, Check the facts Reality Acceptance Managing dialectic dilemmas, Walking the middle path	Distortion of information by early maladaptive schemas, Dysfunctional modes vs. healthy adult mode	Identification and re-appraisal of schemas through cognitive techniques (e.g., schema or mode diaries, socratic dialog, schema-dialog) and experiential techniques (e.g., chair work and imagery rescripting; including trauma reprocessing) Change of meaning of early experiences that underlie dysfunctional schemas
Response Modulation	High emotional reactivity and sensitivity, Emotion regulation skills deficits, Interpersonal skills deficits, Mindfulness skills deficit	Biological/experiential response Modulation: Change physiology (TIP skills) Self-soothing Half-Smile/Willing hand Expression/action response modulation: Opposite action Interpersonal effectiveness Exposure Behavioral techniques Managing emotional-after effects: Psychoeducation on emotions Mindfulness and Acceptance skills (Identify and Label emotions, Observe and Describe Emotions, Exposure) Managing emotional vulnerability factors: Change Biological Sensitivity (PLEASE-Skills)	Dysfunctional modes vs. healthy adult mode	Limited Reparenting (modeling and shaping of emotional response in direct contact) Helping to express emotions and needs Modeling of healthy ways to deal with emotions by therapist Empathic confrontation to block problematic emotional reactions and promote functional reactions Emotional exposure Imagery rescripting (processing of traumatic experiences, altering of emotional response) Behavioral techniques including alternative behavioral responses and healthy self-soothing, relaxing strategies.

- 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.