

# Emozioni e Psicoterapia



Paolo Donzelli (Università degli Studi di Catania)

# COSA SONO LE EMOZIONI?





# Cos'è un'emozione?

- (1) **un'esperienza** 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*

A painting depicting a man in a dark suit and a woman in a light dress standing in a field. In the background, there is a path with several figures walking away, and a building with visible text on its facade.

Le emozioni hanno un valore evolutivo



COMFORT  
ZONE

LIFE

*Informano sul contesto  
e su bisogni/motivazioni*



*Segnalano informazioni  
sociali importanti alla  
comunità*



*Preparano all'azione  
persona e comunità*



Le emozioni primarie (*Ekman, 1992; Izard, 1991*):

- hanno una funzione di sopravvivenza per l'individuo,
- sono **riscontrabili** in tutte le culture,
- appaiono presto nello sviluppo,
- sono associate a particolari pattern di **modificazioni fisiologiche**,
- possono essere distinte nei primati e sono contraddistinte da particolari espressioni facciali.



## Dialogare con le nostre emozioni

- 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?
- 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?



*...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*

**RABBIA**

*La rabbia è un DONO.*

*Provate a non sprecarla.*

*Riservatela a chi è davvero importante per voi.*



# IL SÉ ARRABBIATO

**MOTIVAZIONE:** COMPETIZIONE (venire sminuiti, essere invalidati), ATTACCAMENTO e AFFILIAZIONE (perdita), COOPERANTE (sentirsi esclusi)

**SUPER-POTERE:** INTOLLERANZA-ATTACCO vs PAZIENZA

**FERITE/BISOGNI:**

- sentirsi visti, considerati
- proteggersi e proteggere le persone a sé care
- raggiungere un obiettivo importante
- sentirsi rispettati
- avvertire rispetto e giustizia verso sé stessi
- tollerare l'impotenza

**ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:**

- tensione muscolare
- mascelle serrate
- pugni stretti
- rosore o caldo al viso
- pianto
- voler picchiare o ferire qualcuno
- prendere a pugni qualcosa, lanciare qualcosa, esplodere
- vergognarsi
- impaurirsi



...è in arrivo una minaccia, preparati  
ad affrontarla.

*Sicurezza personale*

**PAURA**

# IL SÉ IMPAURITO

«Ciò da cui scappiamo ci rincorre»

*anonimo indiano*



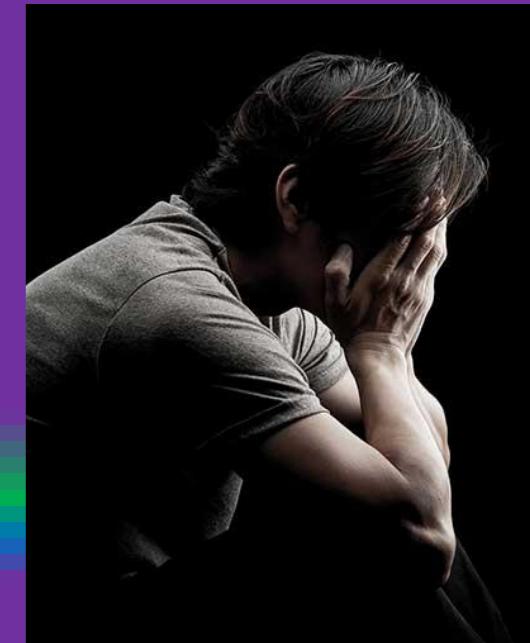
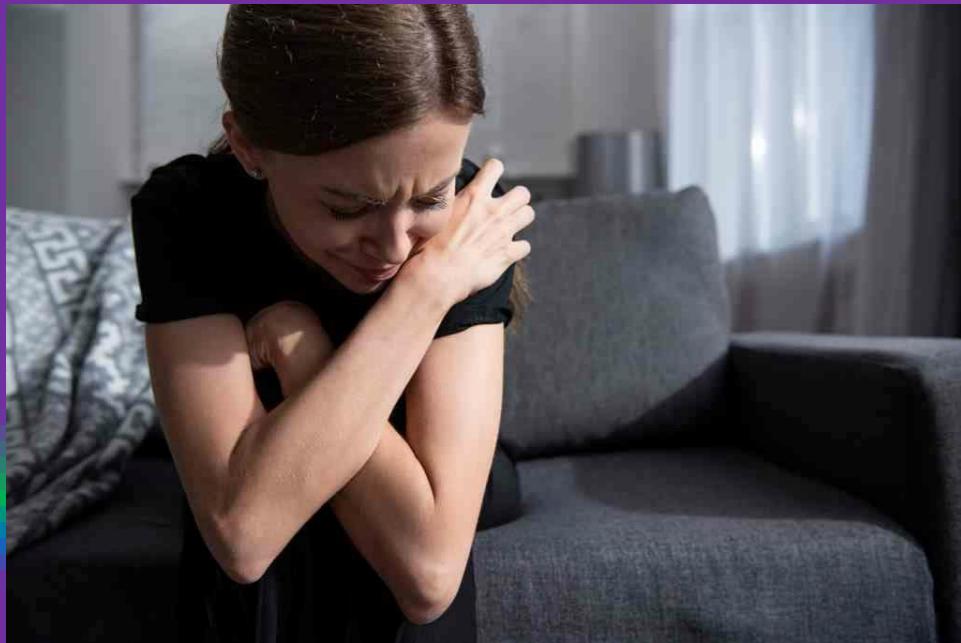
**SUPER-POTERE:** PAURA vs CORAGGIO

## FERITE/BISOGNI:

- proteggere la vita, la salute e il benessere
- proteggerci da ciò che ci ha feriti o da cui ci siamo sentiti minacciati, curare perdite, critiche, fallimenti, minacce
- raggiungere un obiettivo importante
- ricevere aiuto e incoraggiamento
- Sentirsi affiancati dal coraggio

## ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:

- mancanza del respiro
- senso di soffocamento
- tachicardia
- nausea
- tachicardia
- tensione e dolore muscolare
- freddo e sudore
- denti serrati
- Volere andare via





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

*Sicurezza personale, comprensione  
del bisogno/valore*

**TRISTEZZA**



## IL SÉ TRISTE



**SUPER-POTERE: DISPERAZIONE vs ACCETTAZIONE**

**FERITE/BISOGNI:**

- Sentire vicinanza, accudimento e consolazione
- sentirsi accompagnati nella privazione irrimediabile di qualcosa o di qualcuno
- percepirti parte di un'umanità condivisa
- incontrare saggezza, forza, tolleranza dell'impotenza

**ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:**

- tristezza
- stanchezza
- sensazione di vuoto
- pianto, perdita di forze
- ruminazione
- anedonia
- compiere movimenti lenti
- chiusura
- evitamento, inattività
- incolparsi o criticarsi
- vergognarsi



*...hai ingerito qualcosa di pericoloso, rigettala.*

*Sicurezza personale*

**DISGUSTO**

# IL SÉ AUTOCRITICO



Frequentemente associata alla vergogna (Gilbert et al. 2012), le sue qualità patogene e trasversali a diversi disturbi derivano dalla **forza delle emozioni negative autodirette** ad essa collegate (rabbia, disprezzo e disgusto).

Alle origini...

- Al cospetto dei «potenti» (è più sicuro incolpare sé stessi e controllare il proprio comportamento piuttosto che arrabbiarsi con il genitore) (Bowlby, 1980). Bisogno di non perdere la connessione con il genitore; bisogno che il genitore sia “giusto”.
- **Iper-responsabilità di un cervello immaturo.**
- Esperienze di abuso, traumi o esperienze in cui si è fatto qualcosa contrario ai propri valori
- Quando l’ambiente è troppo imprevedibile, mantiene l’illusione del controllo.

**SUPER-POTERE:** ATTACCARSI vs LASCIARE SPAZIO ALLE AZIONI DEL SÉ  
COMPASSIONEVOLE

**FERITE/BISOGNI:**

- Proteggere gli altri
- Abbassare le sensazioni di colpa

*...diventa un problema  
quando si cerca a tutti i costi*



**GIOIA**

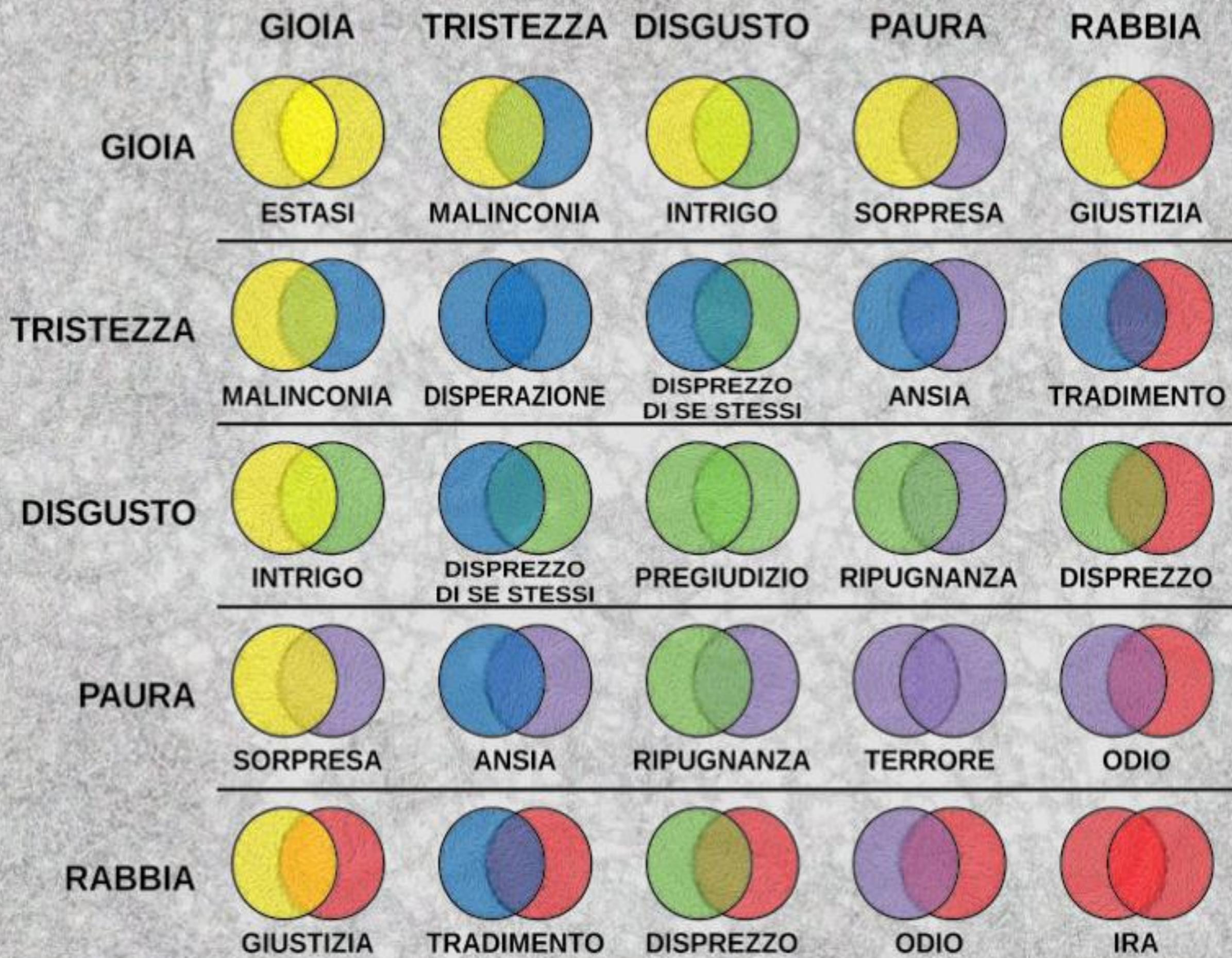
A wide-angle photograph of a sunset over a calm ocean. The sky is a gradient of warm colors, from deep orange near the horizon to a pale yellow and blue at the top. The ocean waves are small and white-capped. In the lower right foreground, a man in a dark suit stands on a rocky outcrop, looking out at the sea. A woman in a pink dress and a small dog are walking along the sandy beach towards the water. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

La felicità è desiderare  
quello che si ha.  
(Sant'Agostino)

**La gioia sorge nel momento**

**Se c'è vera gioia, sappiamo di essere  
nel momento, e se siamo veramente nel  
momento, allora c'è vera gioia.**







# Agitazione

*Misto di rabbia e paura*

*La mente ripropone incessantemente l'immagine della situazione critica o persona sleale. Si cade in ruminazione. L'unico futuro è dedicato alla costruzione di piani per estinguere la paura del confronto o pianificare la vendetta. A lungo termine diventa un veleno fino a formare un tratto di personalità che promuove ora il senso di inadeguatezza ora l'ostilità.*





## *Angoscia*

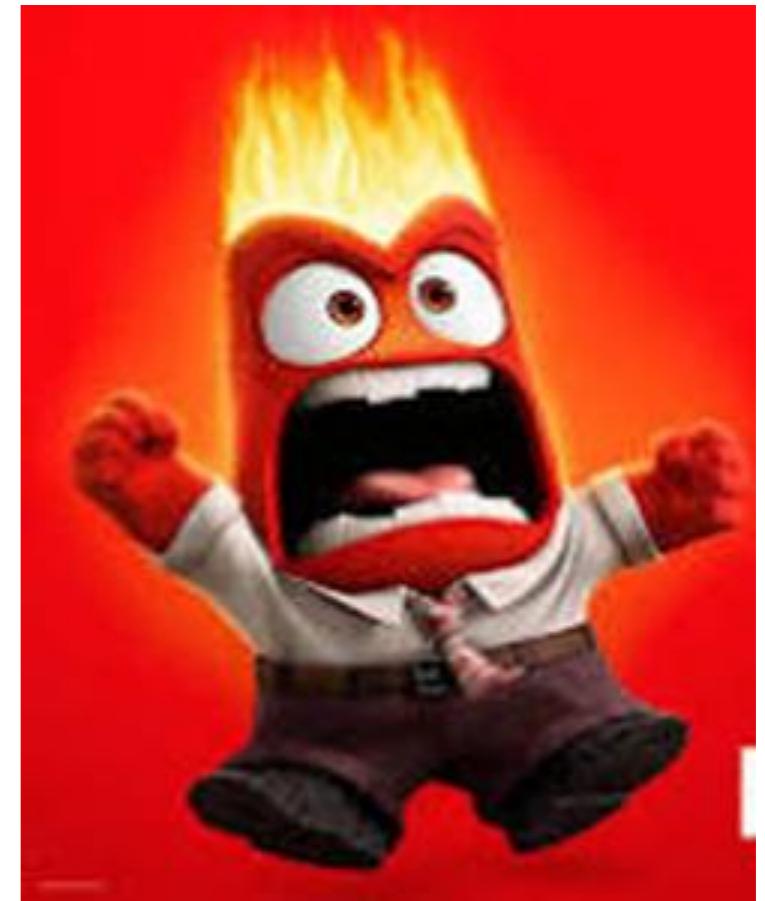
*Misto di ansia e tristezza. Ti senti bloccato, non sembra funzionare nulla, cerca una direzione o risparmia risorse.*

*Sicurezza personale.  
Comprendere del bisogno e  
del 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.*





# IL SÉ IN COLPA

Accompagna il Sé triste e il rimorso ed è considerato l'espressione di un'emozione morale

**SUPER-POTERE:** COLPEVOLIZZARSI vs PRENDERSI CURA

**FERITE/BISOGNI:**

- evitare di causare danno agli altri
- desiderio di riparazione
- venire perdonati

**ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:**

- faccia rossa
- tensione, nervosismo
- postura chiusa
- sensazioni di smarrimento
- motivarsi alla cura e alla compassione



*Non sei in regola con standard, regole e obiettivi del gruppo. Nasconditi.*

*Appartenenza e affiliazione attraverso riduzione del danno.*

*Vergogna*





# IL SÉ VERGOGNATO

Legato alle dinamiche evolutive della competizione sociale, della reputazione sociale e dell'accettazione sociale. Rappresenta un'esperienza umana universale, incentrata sulla socialità (minaccia al Sé sociale) (Liotti, 2005)

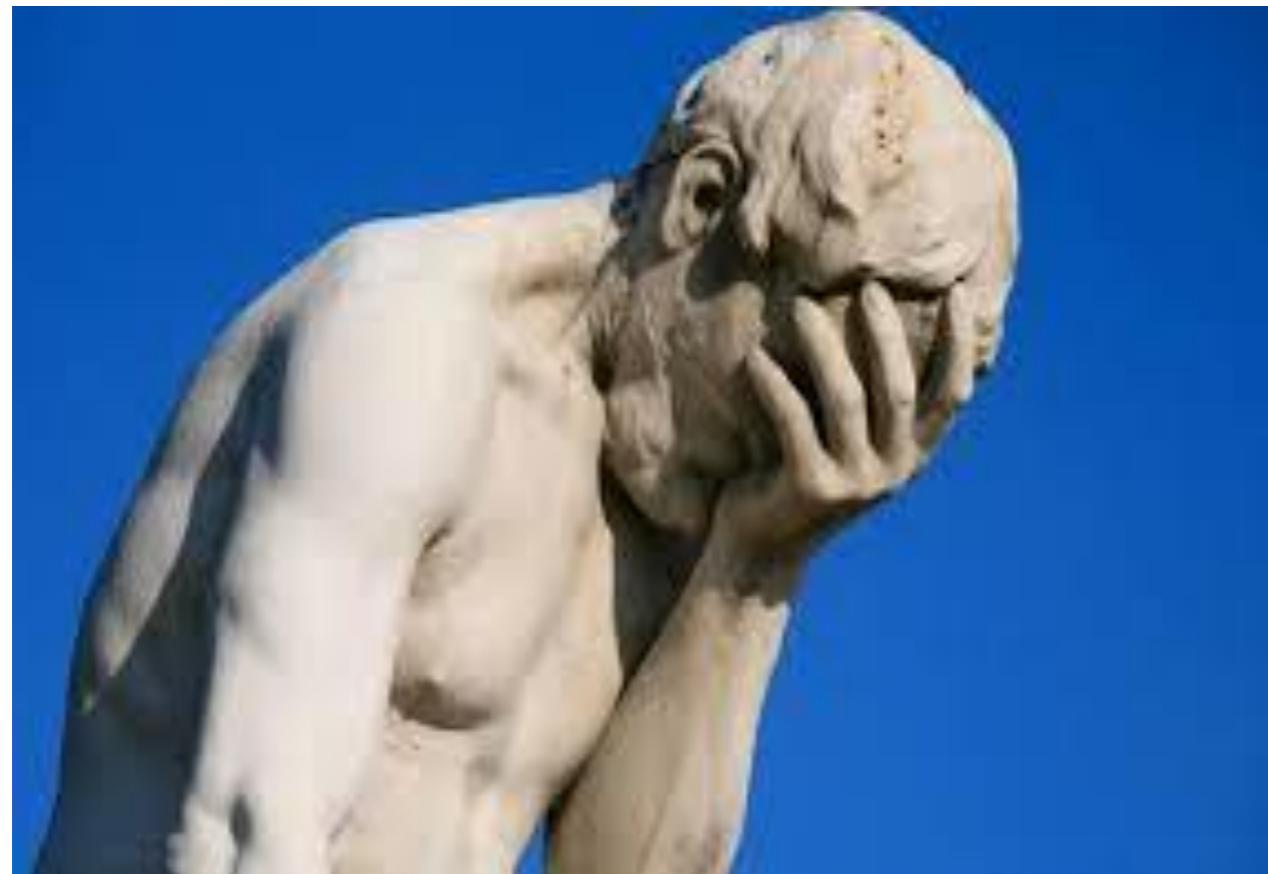
**SUPER-POTERE:** PAURA, TIMORE, DISGUSTO, FUGA, NASCONDIMENTO vs DIGNITÁ e AUTENTICITÁ DEL SÈ

**FERITE/BISOGNI:**

- amabilità sociale, adeguatezza, validazione e riconoscimento
- proteggerci da ciò che ci ha ferito, allontanare critiche, fallimenti, minacce, difettosità, impotenza
- ricevere supporto, aiuto e incoraggiamento
- sperimentare il coraggio

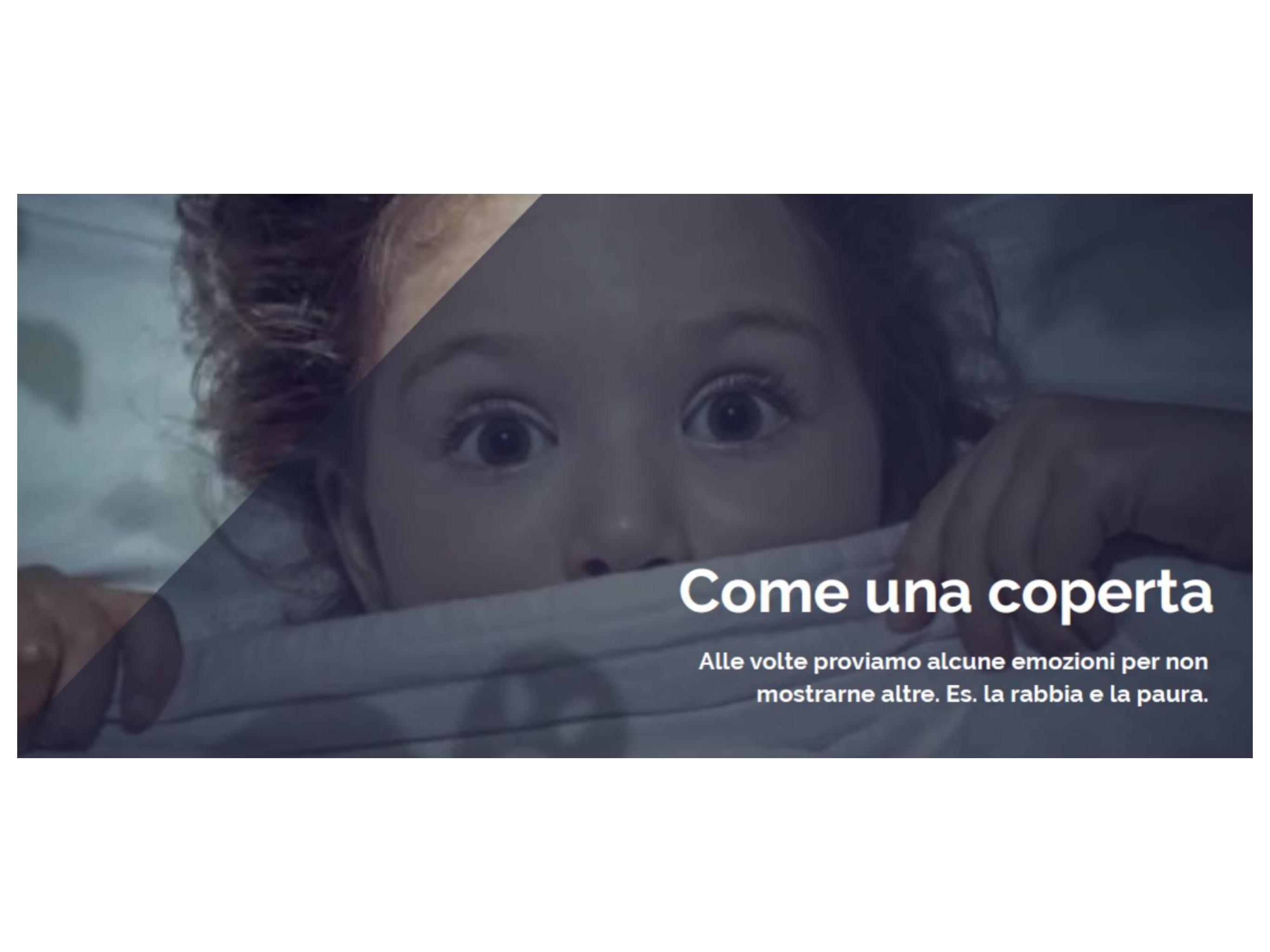
**ESPRESSIONI E LINGUAGGIO:**

- Postura curva e rigida
- ansia, disgusto e rabbia
- dolore alla bocca dello stomaco
- senso di terrore
- desiderio di scomparire o di nascondersi
- Senso di umiliazione



Il lavorare con la vergogna implica una **profonda e sincera relazione affettiva col paziente**.

- Una nota importante è che non tutte le emozioni sono allo stesso modo facili da modificare. Ad esempio, **la vergogna** è stata identificata da Tangney (2007) come **una delle emozioni più difficili da cambiare**, in quanto emozione morale che riguarda la valutazione di sé stessi, e, quando l'individuo ha una forte tendenza a provare vergogna, crede profondamente che il suo **sé sia sbagliato in modo stabile, non modificabile e non controllabile**. Pazienti con problemi di rabbia distruttiva e pervasiva, ad esempio, potrebbero avere un forte nucleo di vergogna.



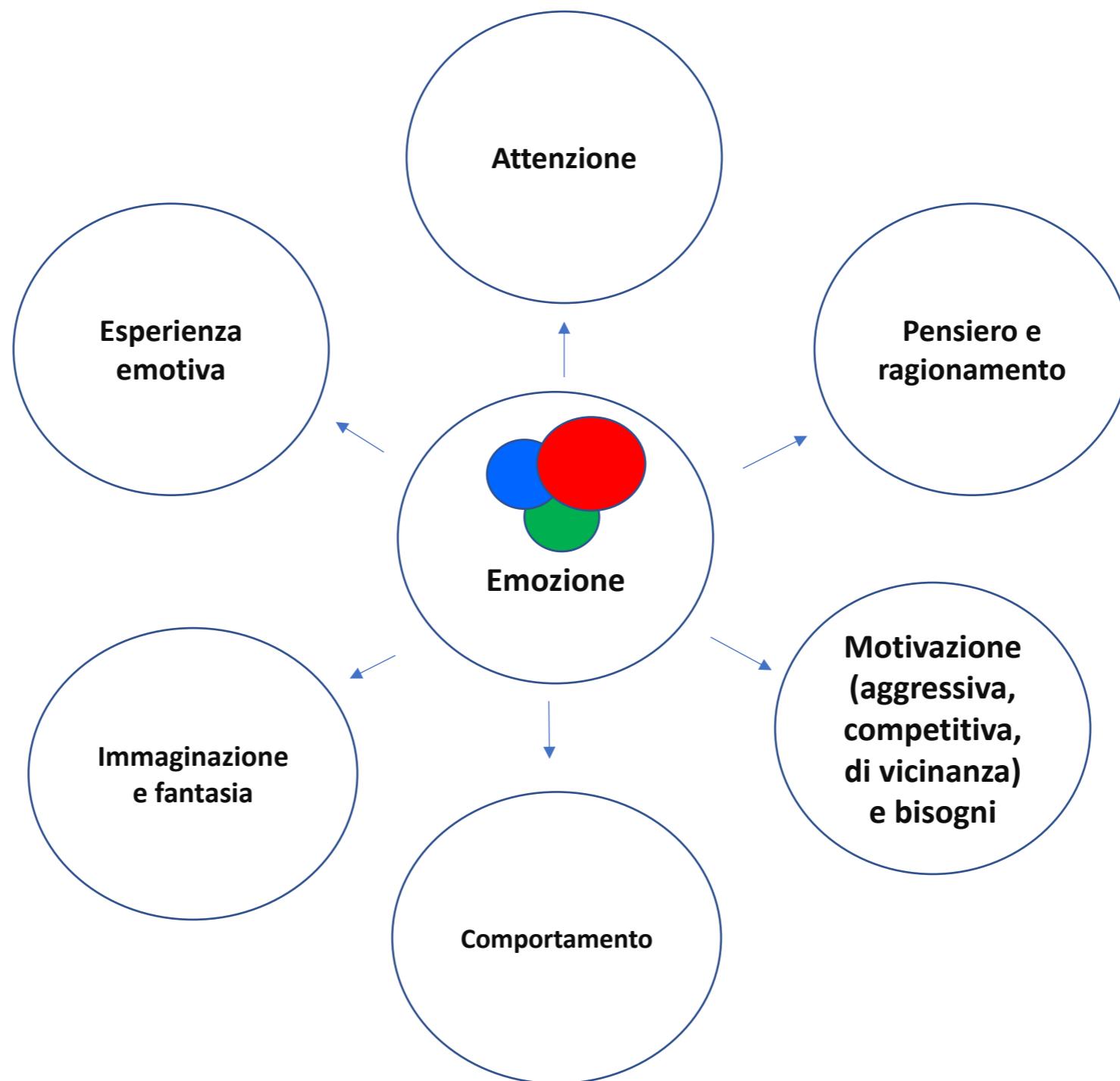
# Come una coperta

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Emozioni</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comportamenti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pensieri</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passivo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabbia repressa</li> <li>• Ansia, Paura</li> <li>• Vergogna</li> <li>• Disgusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuga</li> <li>• Scarso coinvolgimento</li> <li>• Manipolazione degli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di colpa e autosvalutazione</li> <li>• Collega il suo valore alle qualità delle prestazioni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aggressivo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabbia e risentimento</li> <li>• Disgusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacca verbalmente</li> <li>• È competitivo</li> <li>• Invade lo spazio altrui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensa che si attacca o si viene attaccati</li> <li>• Collega il suo valore ai risultati</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Assertivo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di regolare le emozioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca il contatto con l'altro</li> <li>• Rispetta lo spazio altrui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autostima</li> <li>• Rispetta ogni essere umano in quanto tale</li> </ul>

«Ogni emozione organizza la mente e il corpo»

(Kolts, 2012)

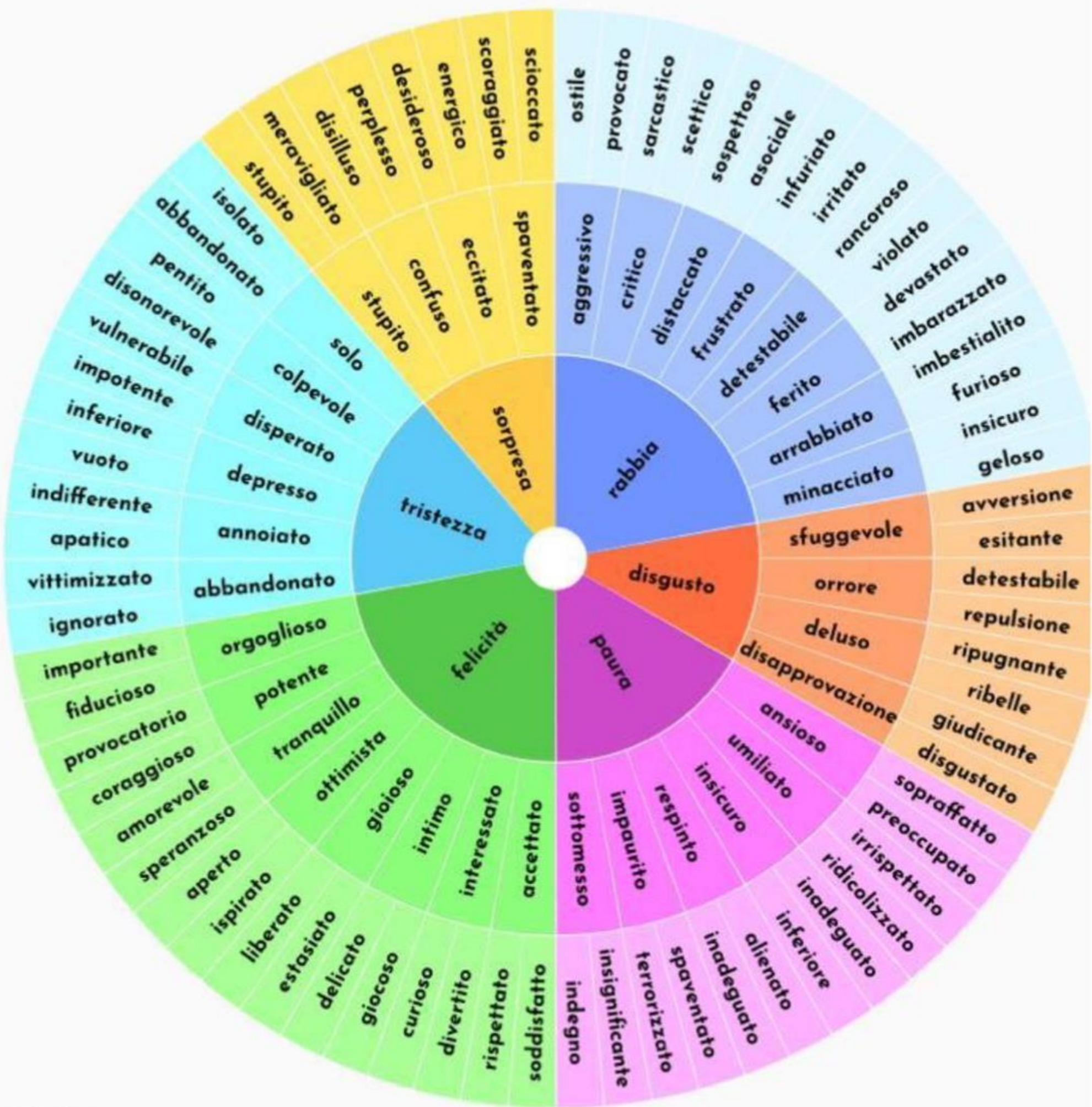


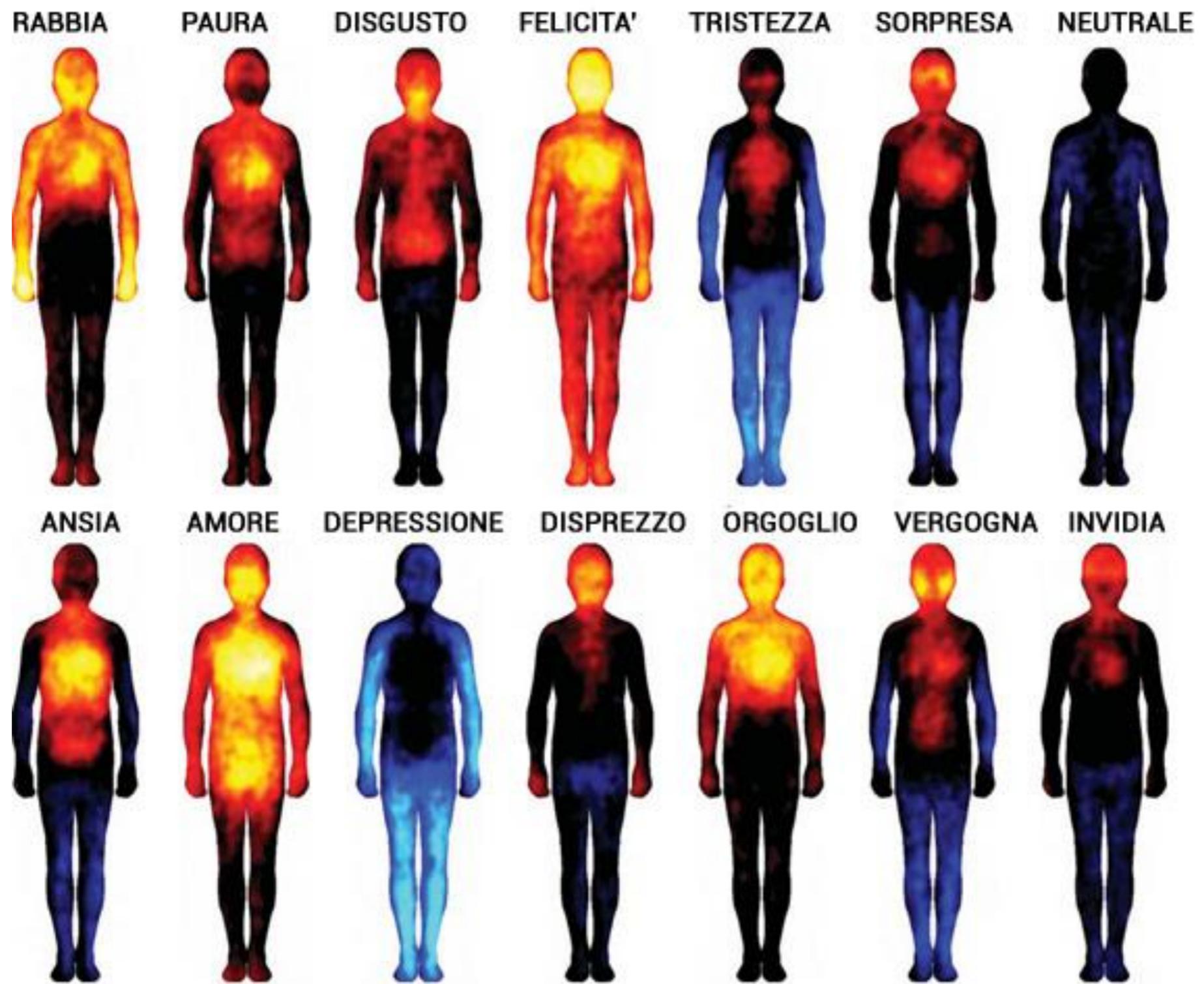
Le emozioni cambiano la nostra visione del mondo e delle azioni altrui.

Valutiamo gli eventi in modo coerente con l'emozione che stiamo provando, giustificandola e protraendola.



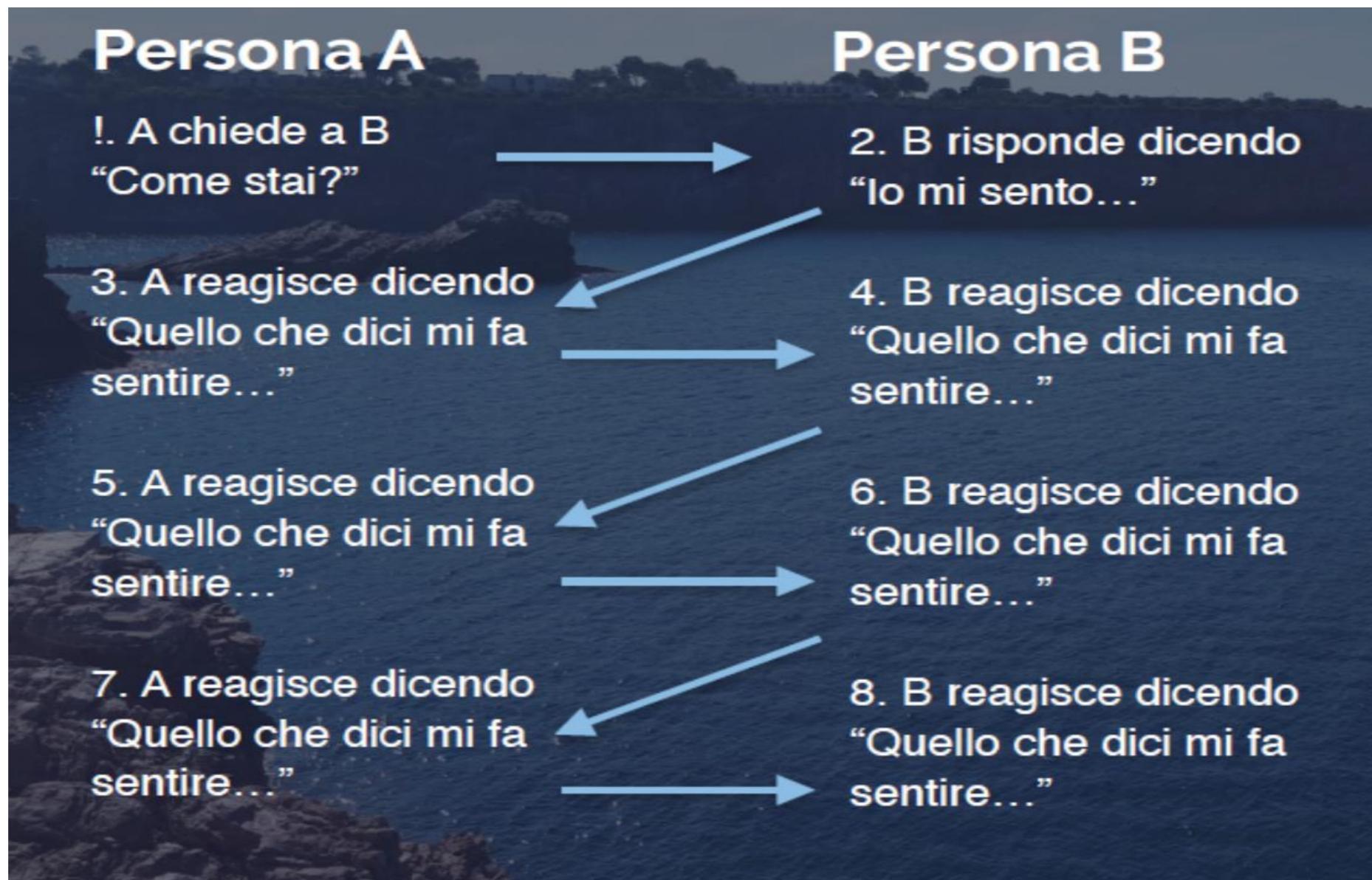
# EMOZIONI IN TERAPIA





*Nummenmaa et al, 2014*

## *Esperienza a coppie*





# DALL'INTERPERSONALE ALL'INTRAPERSONALE

(Hofmann, 2016)



## **Siamo reciproci contesti**

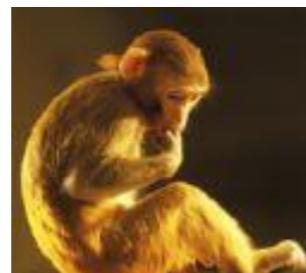
- di regolazione e disregolazione emotiva
- Nella relazione terapeutica, i pattern maladattivi e gli schemi del paziente possono ripetersi col terapeuta e viceversa

# PROSPETTIVE E APPROCCI IN PSICOTERAPIA

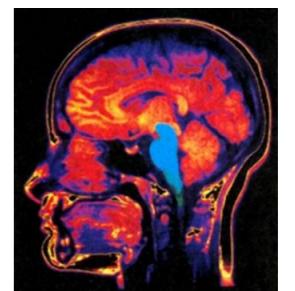


# Tre generazioni di un medesimo approccio

*Mentre le prime 2 generazioni concettualizzano il caso focalizzandosi sul contenuto problematico (manifesto e non), nella terza generazione analisi e intervento si realizzano considerando la funzione e il contesto dei processi, validandone l'espressione (Hayes et al., 2006)*



**1<sup>a</sup> comportamentismo** S → R  
(Lindsay, Wolpe, Eysenck)

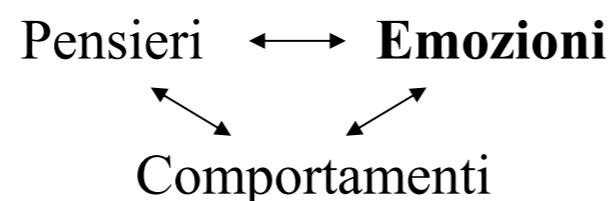


**2<sup>a</sup> cognitivismo** meta-cognizione S → Belief → R  
Cognitive Therapy (Beck, Ellis); Cognitive Behavior Therapy (Meichenbaum, Barlow)



**3<sup>a</sup> approccio cognitivo-comportamentale esperienziale  
meta-emozione**

MBCT (Segal et al.); MBSR (Kabatt-Zinn); Metacognitive (Wells); FAP (Kohlenberg, Tsai); DBT (Linehan); ACT (Hayes); CFT (Gilbert)



# Il modello ABC

(Ellis, 1962)



# Emozioni primarie da Darwin ad Ekman ed il Dalai Lama

*Fumo: Pensieri & Comportamenti agiti*



*Fuoco: Emozioni*



*Combustibile: Sensazioni, Predisposizioni & Abitudini*



Paura	Sventatezza	Calmo dimorare
<b>Avversione</b>		
Rabbia	Accidia	Gentilezza-Pazienza
Tristezza	Eccitazione	Curiosità-Gioia
<b>Bramosia</b>		
Disgusto	Disinteresse	Meraviglia-Gusto
Sorpresa	Accelerazione	Presenza mentale
<b>Illusione</b>		
Noia-Abulia	Mania	Equanimità



**Secondo la psicologia buddista la cura più potente per tutte le emozioni distruttive è la felicità.**

Lo stesso Dalai Lama ha più volte ribadito che l'obiettivo più importante della vita è la ricerca della felicità intesa come stato mentale stabile.

Secondo la prospettiva buddista la felicità è **uno stato dell'essere** non qualcosa che la fortuna ci può far sperimentare in maggiore o minore misura a seconda dei diversi accadimenti. E' quindi **qualcosa che può essere coltivato**.

Per essere felici dobbiamo **imparare a prenderci cura di noi stessi**.



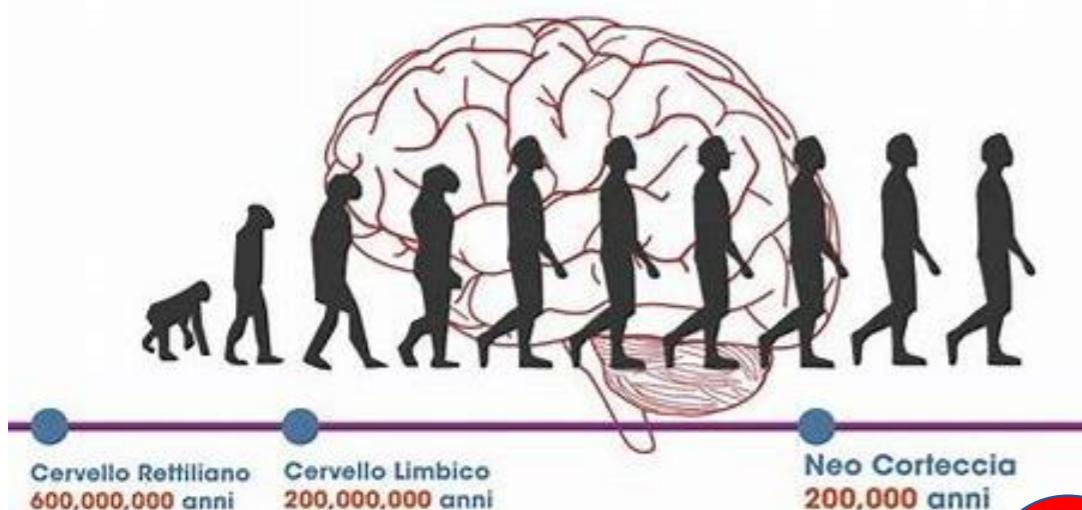
«Più ci penso, più mi rendo conto che non c'è nulla di più veramente artistico che amare gli altri»

*Van Gogh, Terrazza del caffè la sera, Place du forum, Arles - Notte Stellata*

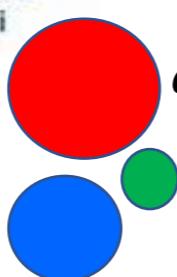
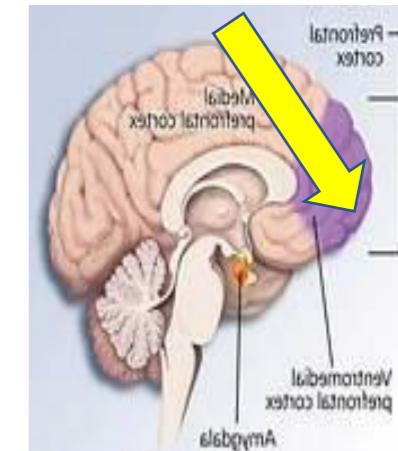
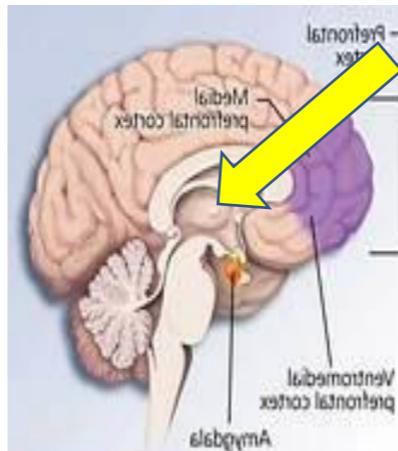
<https://www.youtube.com/watch?v=oIQR6M3jXak>

Roberto Benigni – L'Amore e la Felicità

# Evoluzionismo a servizio della psicoeducazione



*"Diverse aree del cervello si sono evolute in momenti diversi della nostra storia evolutiva e sono servite per scopi diversi ai nostri antenati"* (Kolts, 2019).



## **cervello antico** (Le Doux, 1998)

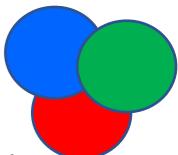
### **-impulsivo**

emozioni di base,  
attacco-fuga-freezing  
protezione dalle minacce,  
sopravvivenza-

## **cervello moderno**

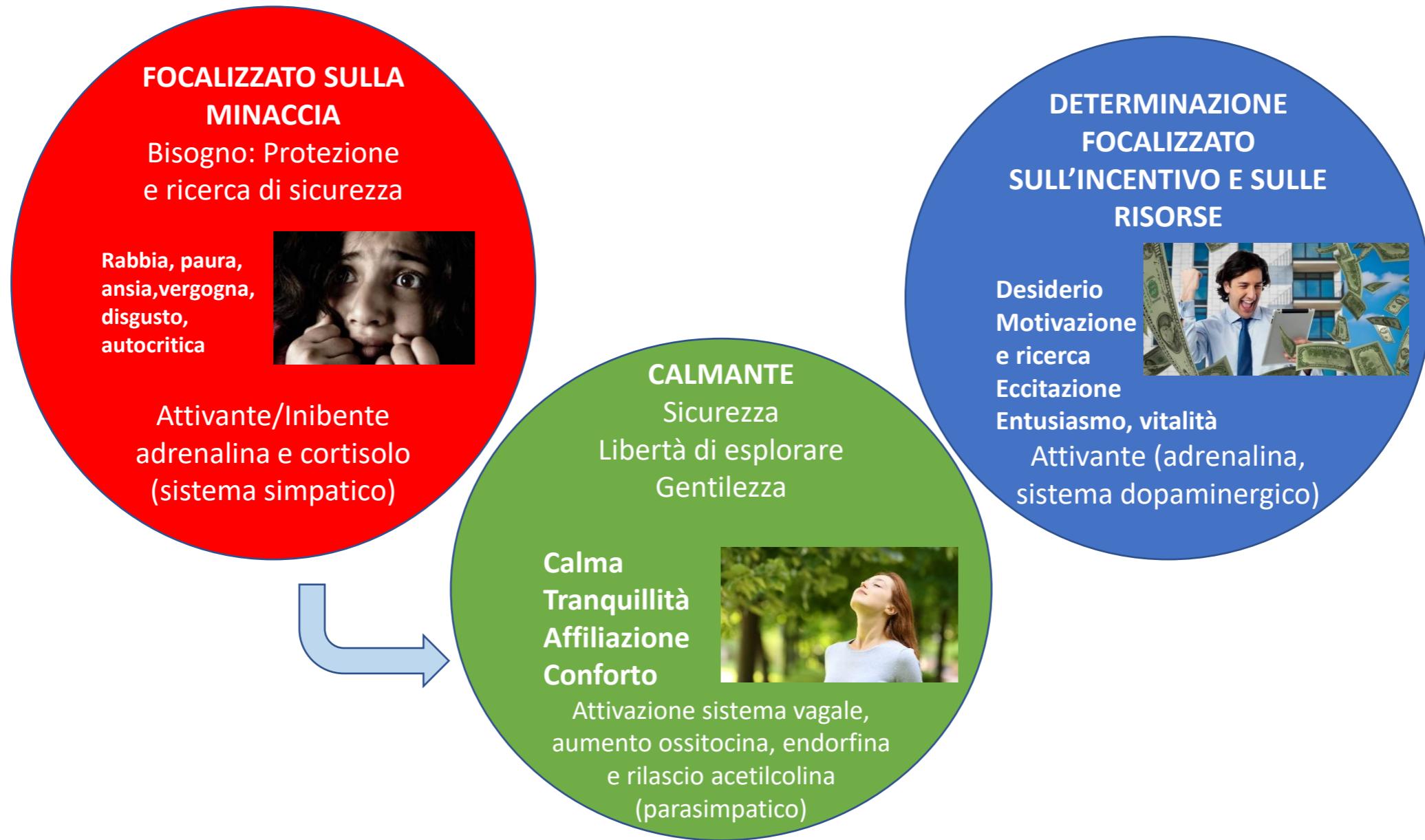
### **-riflessivo**

consapevolezza di sé, processi  
meta-cognitivi, risoluzione di  
problemi, immaginazione,  
autoanalisi, sé compassionevole e  
saggio, coraggio-



# Il modello tripartito di regolazione delle emozioni in TFC

(**Gilbert**, *The Compassionate Mind*, 2009)



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

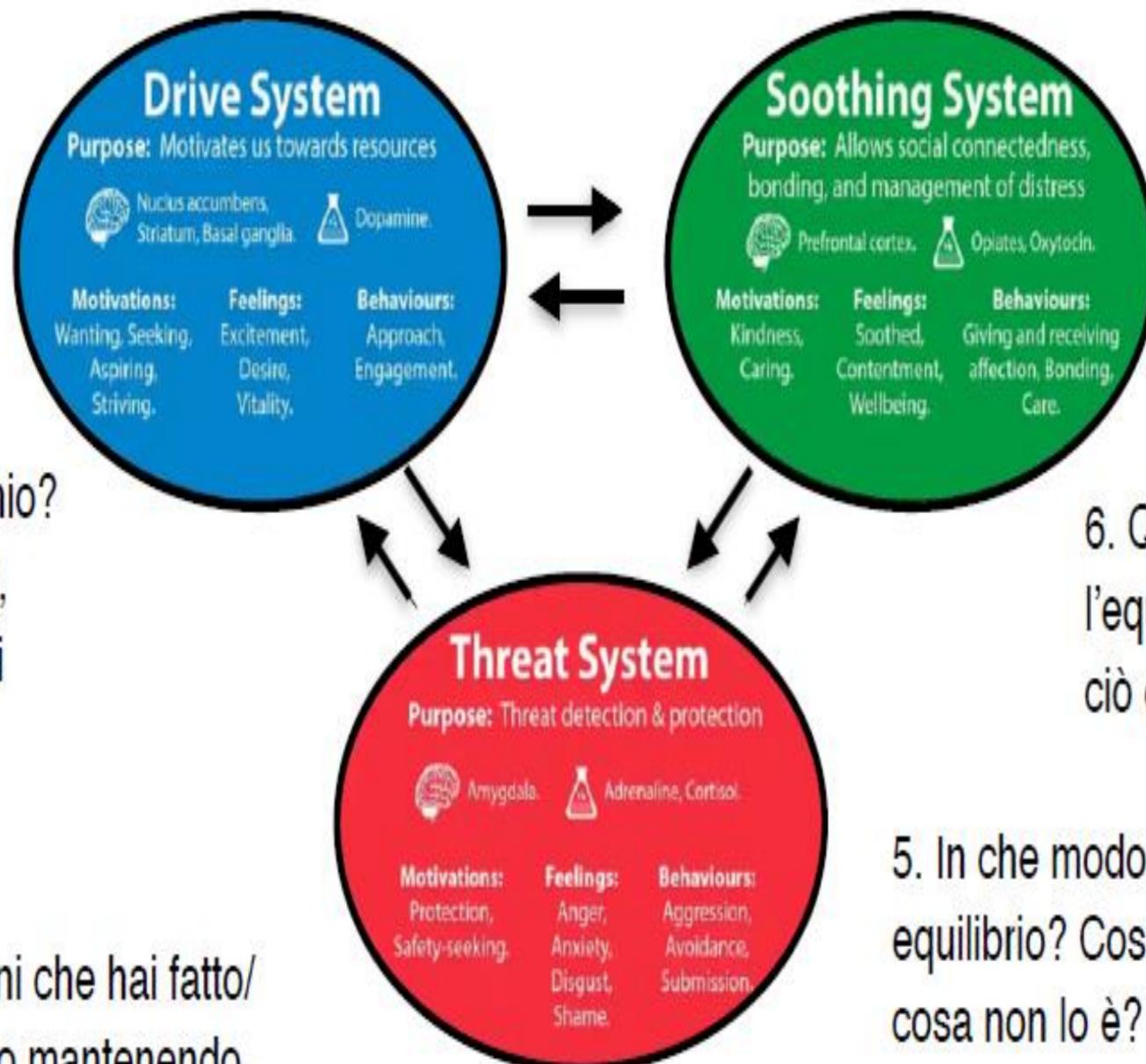
2. Cosa c'è dentro ciascun cerchio? Quali situazioni, persone, parole, immagini, sensazioni del corpo ti vengono in mente associate a ciascun cerchio?

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?

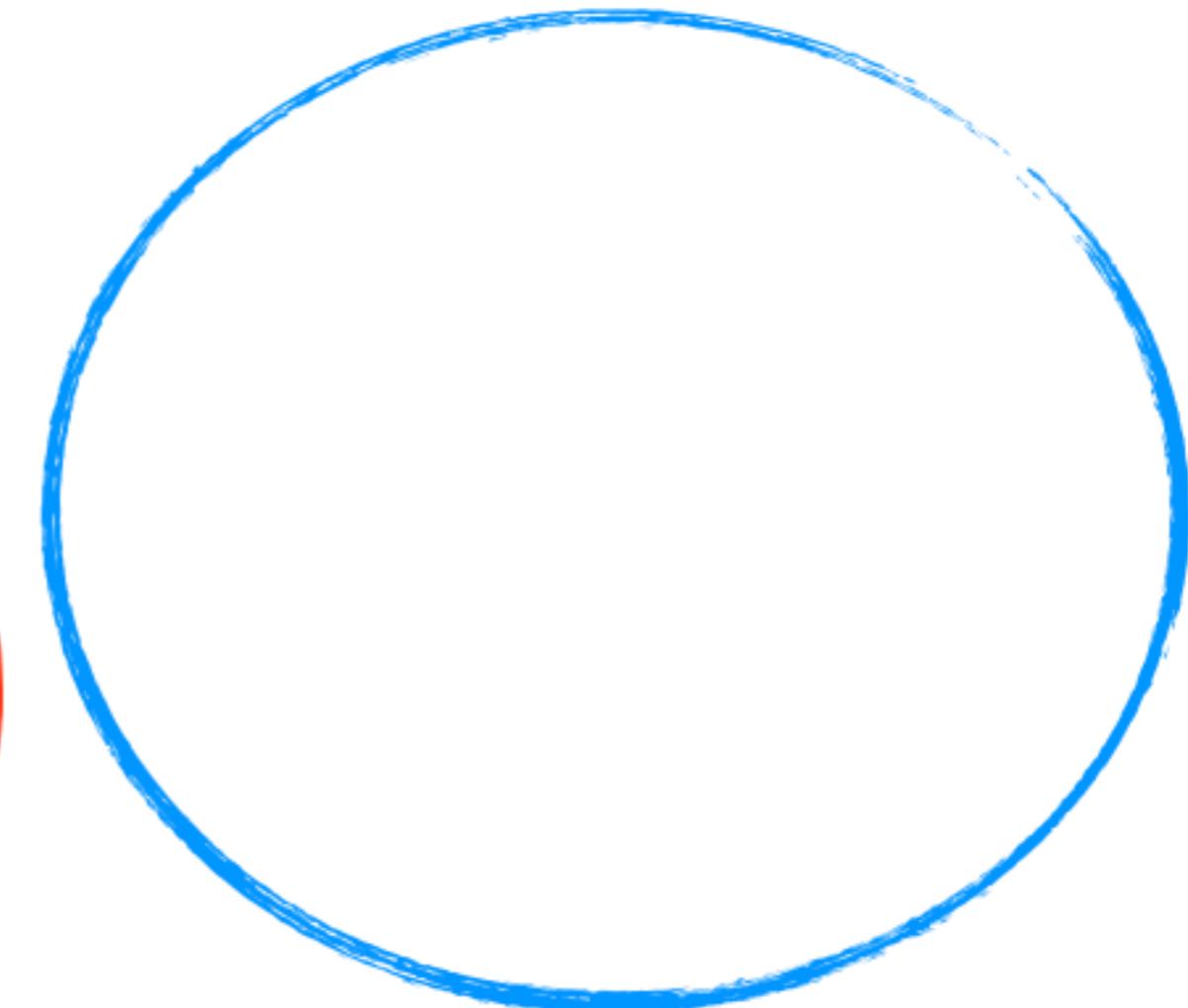
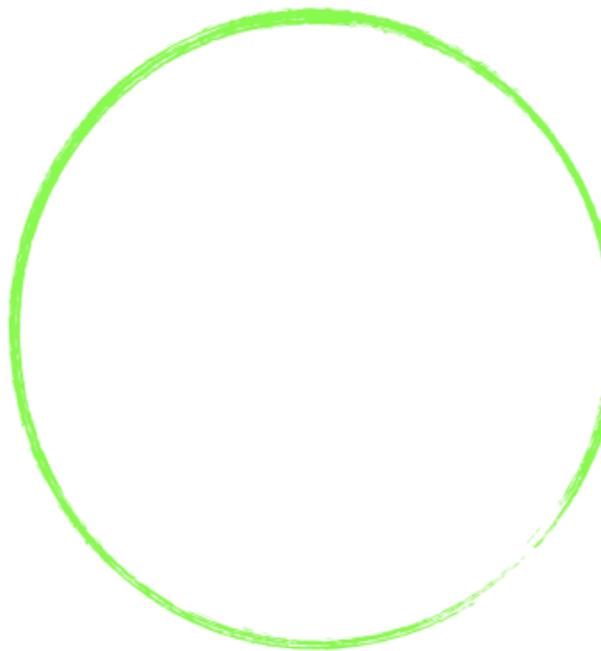
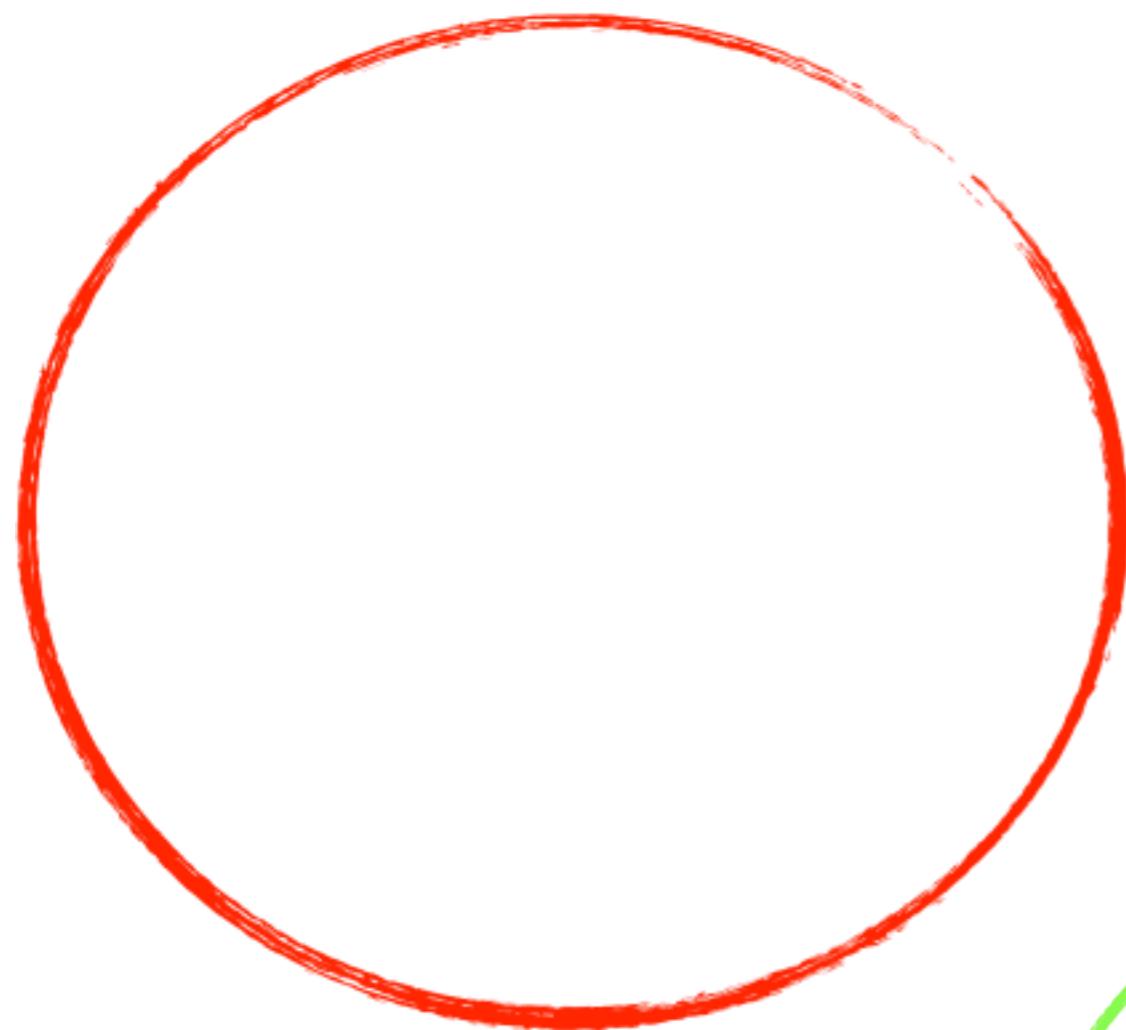
5. In che modo vorresti modificare questo equilibrio? Cosa è sotto il tuo controllo e cosa non lo è?



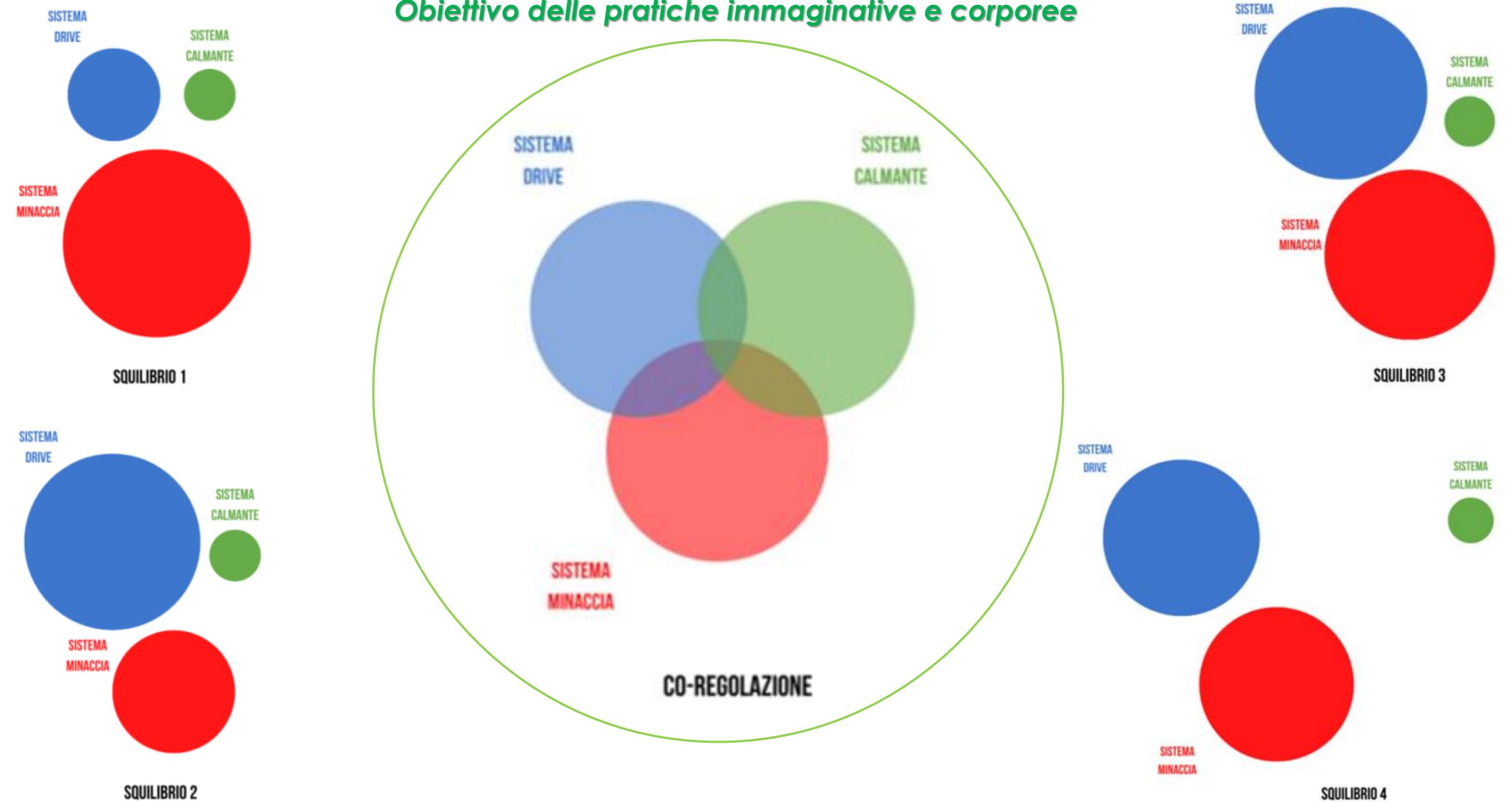
Via da aversivi

Io che noto

Verso i valori



## Obiettivo delle pratiche immaginative e corporee



# COME POTERCI LAVORARE?



# Mentalità sociali e motivazioni di base

(Gilbert, 1989; 2005)

«coreografano e modellano le emozioni, i comportamenti e le cognizioni»



- **ACCIDENTE**

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

→ **COMPASSIONE**



- **ATTACCAMENTO-AFFILIATIVA**

interazioni che suscitano e stimolano gli altri all'accudimento



- **COOPERANTE**

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



- **COMPETITIVA**

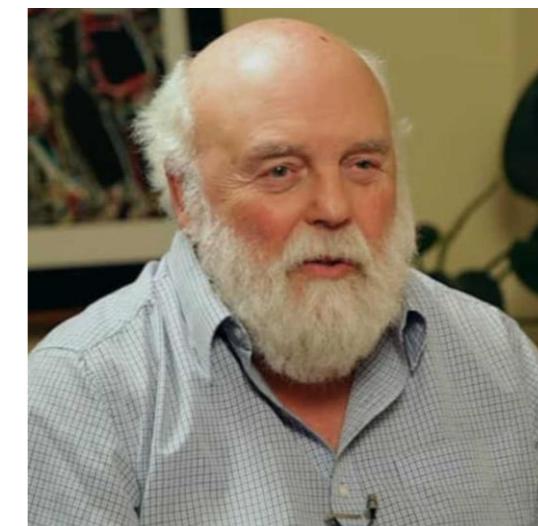
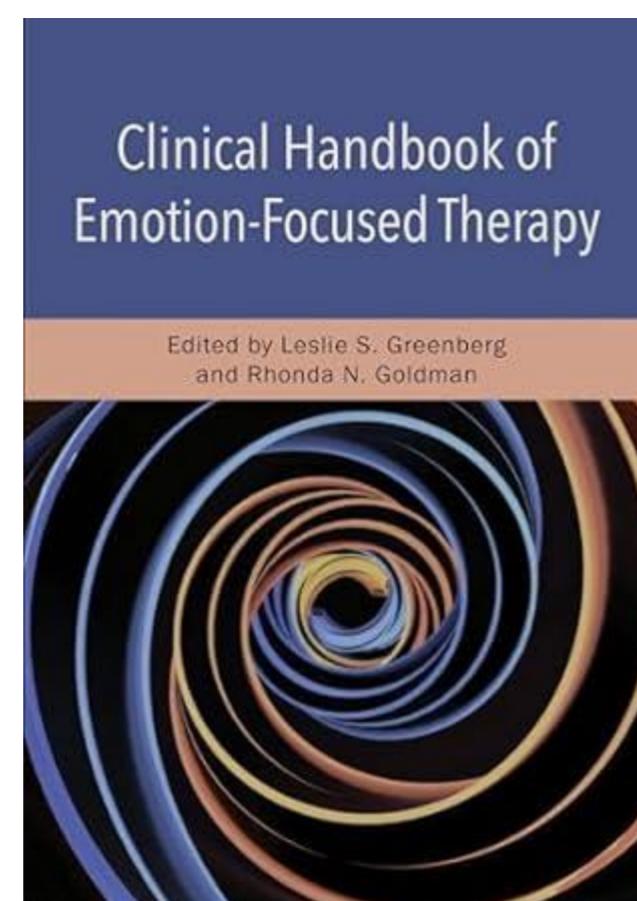
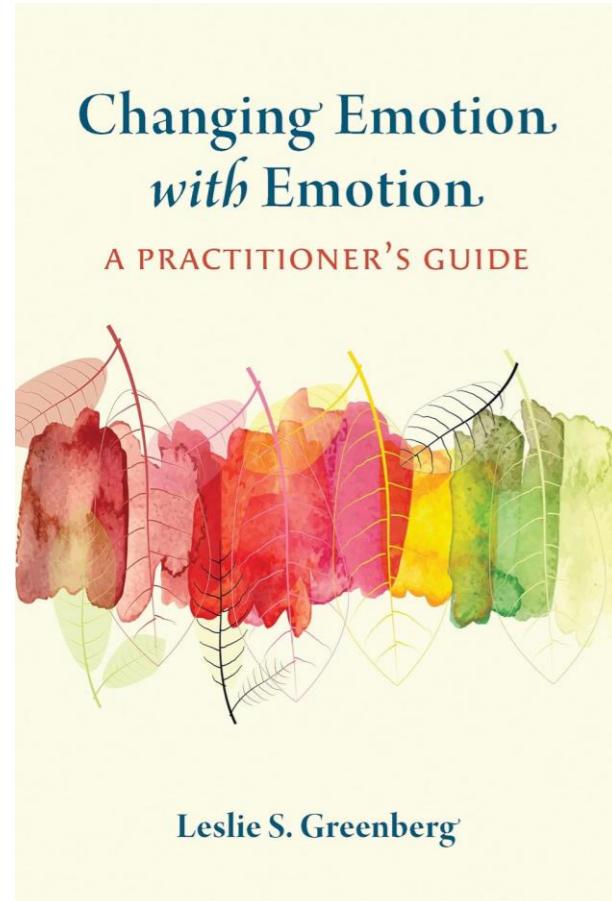
interazioni di contesa per le risorse, mirano a far sì che l'altro si disimpegni definendo ranghi sociali



- **SESSUALE**

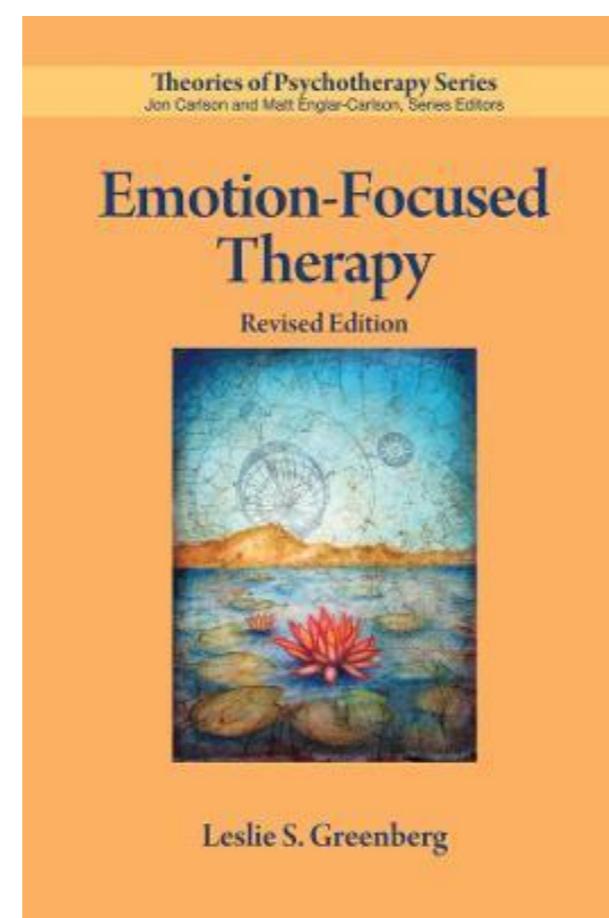
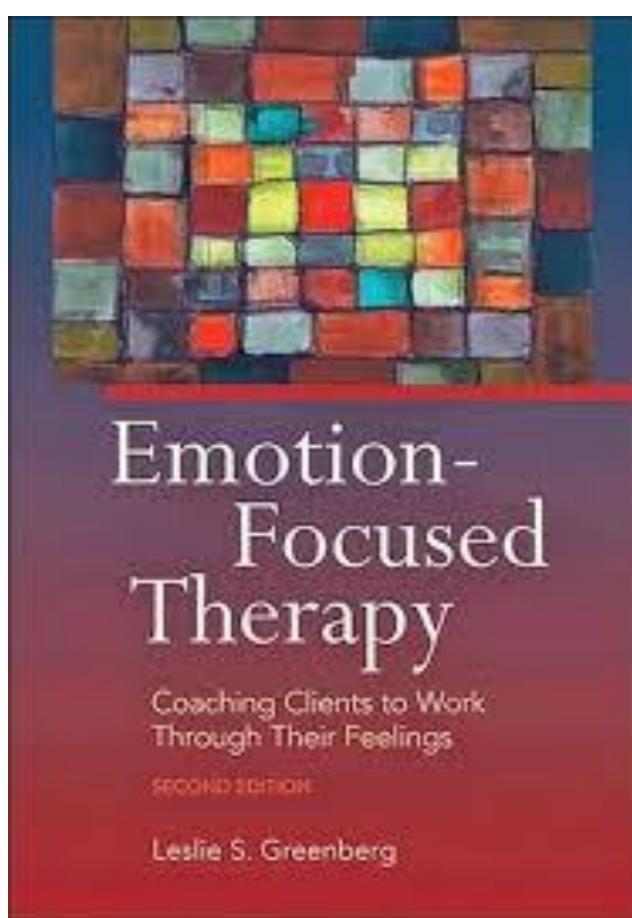
interazioni che regolano la formazione della coppia attraverso comportamenti seduttivi





Secondo **Leslie Greenberg** (2010) il cambiamento emotivo avviene attraverso almeno sei processi:

- la sensibilizzazione,
- l'espressione,
- la regolazione,
- la riflessione,
- la trasformazione
- l'esperienza emozionale correttiva.



Questi processi sono facilitati quando si verificano nel contesto di una relazione empatica.

## FOIORE DI PLUTCHIK



Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz e Roemer, 2004;  
Sighinolfi et al., 2010)

## FOCUS

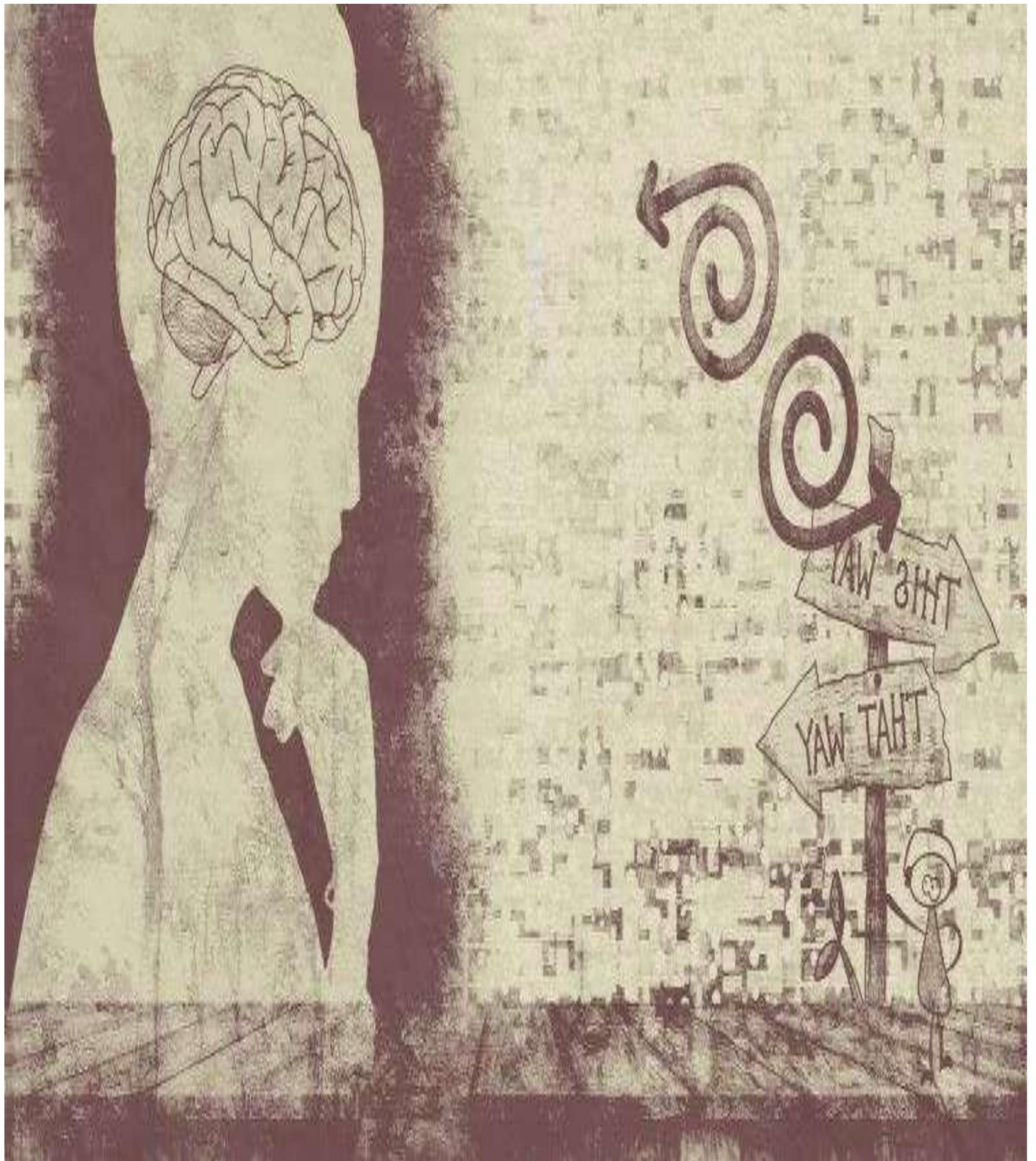
- Consapevolezza delle emozioni.

Il principio più importante nel cambiamento. Diventare consapevoli dell'esperienza emotiva e poterla verbalizzare fornisce l'accesso alle **informazioni** adattive e alla tendenza d'azione propria di ogni emozione. Una volta che la persona conosce quello che sente, si ricollega alla **esigenze che vengono** segnalate dall'emozione e si motiva per soddisfarle. Emozioni e sensazioni - oppressione allo stomaco, respiro bloccato, senso di leggerezza - insieme ci forniscono una bussola per la navigazione attraverso la nostra vita.



- **Espressione.**

Esprimere le emozioni nel setting psicoterapico non significa sfogarsi, ma piuttosto coinvolgere il corpo in una azione che aiuta a superare l'evitamento esperienziale, allenta la tensione muscolare, e genera cambiamenti neurochimici e fisiologici al di là della consapevolezza, cambiando l'organizzazione del sé e le interazioni con gli altri.



- **Regolazione.**

Coinvolge processi come l'**identificazione** e l'**etichettatura** delle emozioni, l'accettazione e la **tolleranza** di esse, la capacità di calmarsi, l'impiego della **respirazione** e la capacità di spostare l'attenzione.

Un altro aspetto importante della regolazione comporta lo **sviluppo di un sé osservante** che può notare l'emozione, prendendone una distanza che permette di non esserne in balia, di potere stare con essa, soprattutto quando l'emozione è molto forte e intensa.



- **Riflessione.**

Promuovere la riflessione sui vissuti emotivi aiuta le persone a dare un senso alla loro esperienza e ne promuove l'assimilazione nei processi di **auto-narrazione**. Infatti, quello che facciamo della nostra esperienza emotiva ci rende quello che siamo, per cui la riflessione aiuta a creare nuovo significato e sviluppare nuove narrazioni per comprendere l'esperienza e vedere nuove possibilità

(Angus & Greenberg, 2011; Greenberg & Angus, 2004; Greenberg & Pascual-Leone, 1997, 2001; Pennebaker, 1995).



- **Trasformazione.**

Un altro modo per lavorare con le emozioni nella terapia comporta la **costruzione di una emozione adattiva**, come la rabbia assertiva, la tristezza per il dolore, o la compassione per sé, **ad una meno funzionale** come la paura e la vergogna (Greenberg, 2002, 2010).



- **Esperienza emozionale correttiva.**

Infine, un altro modo per cambiare un'emozione è quello di avere una nuova esperienza che cambia il significato di un vecchio sentimento.

Nuove esperienze che, per esempio, suscitano benessere nella relazione con l'altro in una persona con fobia sociale, sono in grado di correggere i modelli arcaici di comportamento e di risposta. (Rizzi, Boccasso, Casetta, 2012).

# 1. TUTTE LE EMOZIONI SONO OK

Proviamo solo sentimenti ed emozioni che l'evoluzione VUOLE che proviamo. Ricordiamoci che proviamo ANGOSCIA perché ai nostri antenati, in qualche modo, è servito per rispondere a qualche bisogno importante legato alla sopravvivenza. Quindi la prima regola è **validare e normalizzare** tutte le emozioni perché i nostri clienti non sono sedie rotte da aggiustare (Greenberg, 2002).

Qualche consiglio pratico:

- Evitiamo di dire ai nostri pazienti “Non avere paura” o “La tua reazione è esagerata, sei sbagliato in questo”: li farà sentire sbagliati e sarà davvero poco utile a sviluppare un atteggiamento gentile e meno giudicante verso sè stessi. Piuttosto proviamo ad essere empatici, diciamo “Capisco come ti senti, dev’essere difficile” o curiosi “Parlami di com’è, nel tuo corpo, provare questa emozione” o intimamente connessi “Com’è per te parlarmi di questo?”.



## 2. ALCUNE EMOZIONI SONO PIACEVOLI, ALTRE SPIACEVOLI



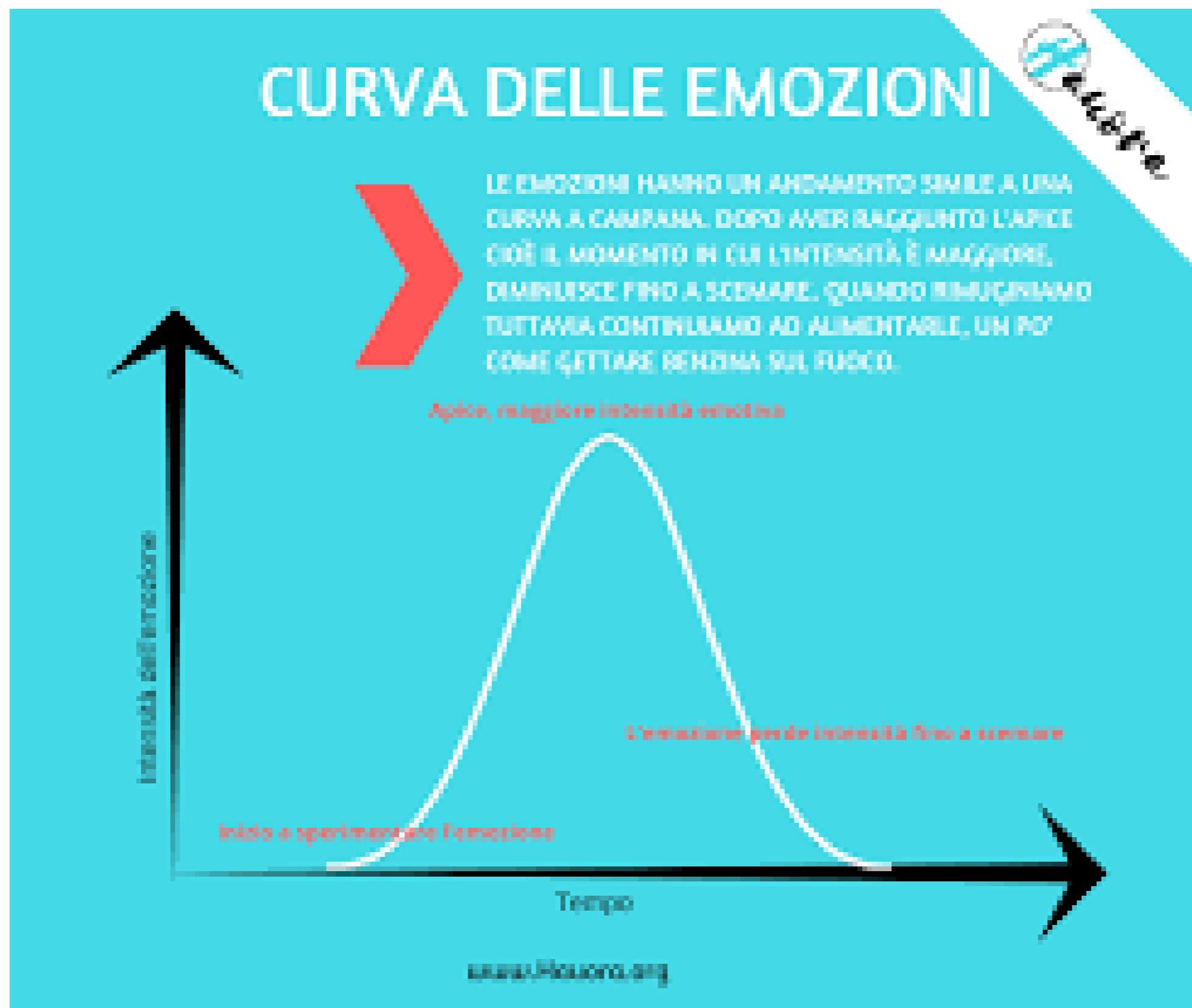
Quando parliamo di emozioni, sforziamoci di **evitare giudizi come POSITIVE o NEGATIVE** (Goleman, 2006). Di sicuro alcune emozioni, come la GIOIA sono piacevoli, altre, come la PAURA, sono spiacevoli. La piacevolezza non correla con l'utilità: a volte la gioia, anche se piacevole, può trarci in inganno e diventare unico scopo della vita, da conseguire a tutti i costi e con tutti i mezzi, come l'alcol, la droga, lo shopping compulsivo.

### 3. RICONOSCIAMO QUALI SONO LE EMOZIONI PRIMARIE



*Immagini mostrate da Ekman e colleghi nel 1969 ad abitanti degli Stati Uniti, del Brasile, del Giappone, del Borneo e della Nuova Guinea.*

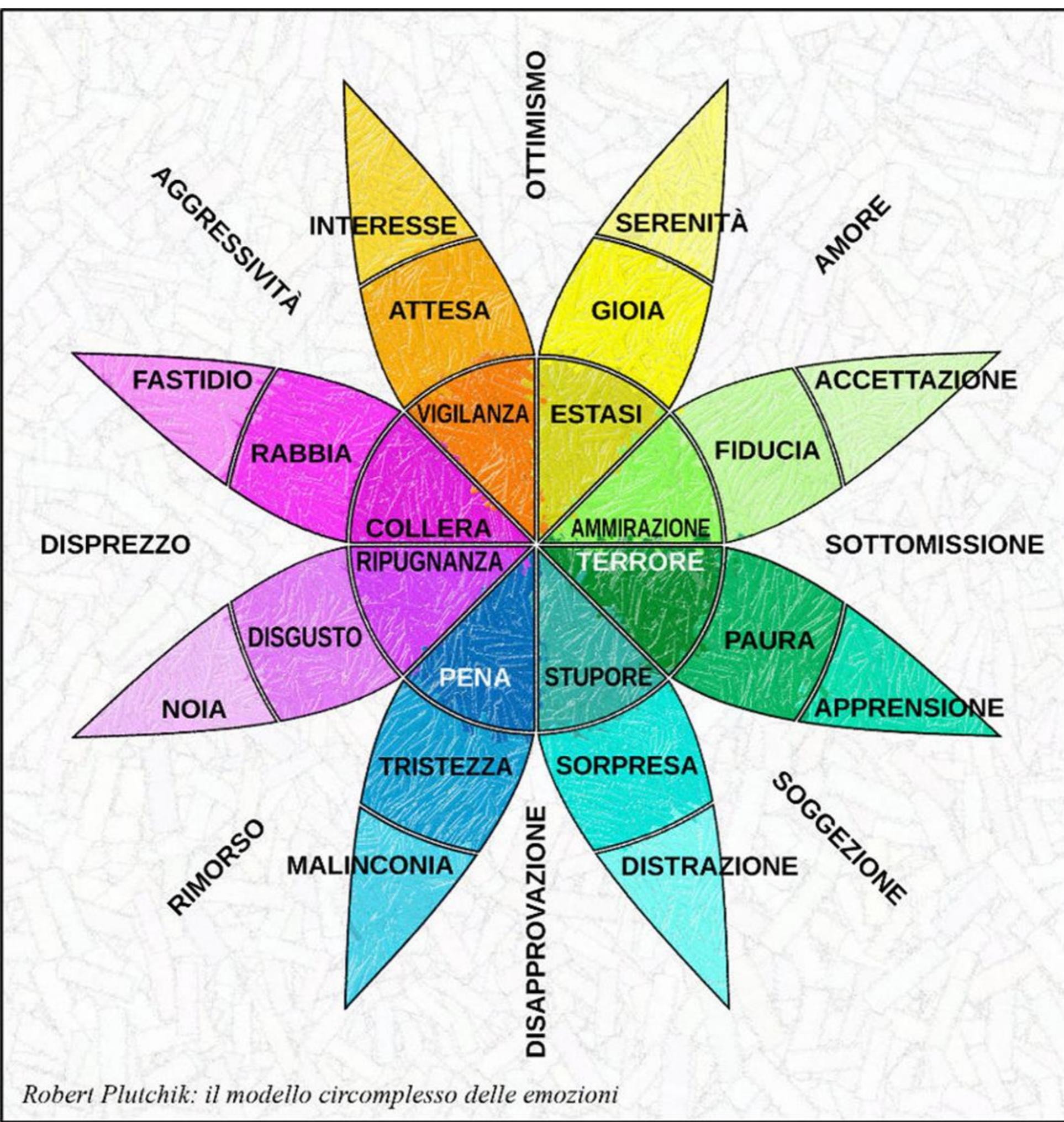
## 4. LE EMOZIONI VARIANO NELL'INTENSITÀ



## 5. DIAMO DEI NOMI AI NOSTRI STATI D'ANIMO



Il modello prototipico di Shaver è utile nella psicologia clinica: **insegnare a descrivere con termini di livello gerarchicamente sempre più basso e accurato le diverse emozioni** è alla base della capacità di rappresentare i propri stati interni e poterli guardare con maggiore distanza, per non esserne sopraffatti (Germer, 2009). Il training rivolto a questo scopo insegna al paziente a etichettare inizialmente il proprio stato interno con una emozione prototipica come “rabbia”, poi lo invita a distinguere le diverse sfumature della rabbia, come il fastidio, l’ira, l’ostilità e così via.



# Psicoeducazione, biblioterapia e videoterapia



*“Che io possa avere la forza di cambiare le cose  
che posso cambiare,  
che io possa avere la pazienza di accettare le  
cose che non posso cambiare,  
che io possa avere soprattutto l'intelligenza di  
saperle distinguere.”*

*Tommaso Moro*



# 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.

- Marroquín B., (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression, *Clin. Psyc. 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
- Siegel D. J. (2013). La mente relazionale. *Neurobiologia dell’esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore.
- Linhean, M. (2021). *Trattamento cognitivo comportamentale del disturbo borderline*. Raffaello Cortina Editore.
- Linhean, 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

## ULTERIORI APPROFONDIMENTI

- Casetta, L., & Rizzi, L. (2018). *Musica, emozioni e psicoterapia*. Upsel Domeneghini Editore, Padova.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Bantam.
- Greenberg L. S., & Angus, L. (2004). The contributions of emotion process to narrative change in psychotherapy: A dialectical constructivist perspective. In L. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy*(pp. 331–350) London, England: Sage.
- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC: *American Psychological Association*. doi:10.1037/10447-000
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York, NY: Plenum.
- Padua IV, V. Z. U. O. (1998). Concepts of emotion: "Emotionness", and dimensional ratings of Italian emotion words. *Cognition & emotion*, 12(2), 243-272.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1061.