



# STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA NEL MODELLO ACT

---

GUIDA PRATICA PER TERAPEUTI ACT

---

Scritto dal dr. Russ Harris

Traduzione a cura del Dr. Torregrossa Salvatore



## LA “REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI” FA PARTE DELL'ACT?

Come molti altri termini in psicologia, non esiste una definizione condivisa di regolazione delle emozioni (RE). La definizione più semplice e pratica che ho trovato è di James Gross, un gigante del settore.

*(Ad esempio Gross, J. J. (2014). Regolazione delle emozioni: fondamenti concettuali ed empirici. In J. J. Gross (a cura di), Manuale di regolazione delle emozioni - pag. 3-20). New York, NY, USA: Guilford Press.)*

Gross definisce RE come: il modo in cui gli individui influenzano le emozioni che hanno, quando le hanno, **come le vivono ed esprimono**.

Seguendo questa definizione, c'è molta regolazione delle emozioni nel modello ACT, espressa nelle circostanze evidenziate in grassetto sopra. Nell' ACT, raramente insegniamo alle persone a influenzare le emozioni che hanno e quando le hanno, ma insegniamo a tutti a influenzare **il modo in cui vivono ed esprimono le proprie emozioni**.

La più grande differenza tra ER in ACT e ER nella maggior parte degli altri modelli è l'intenzione o lo scopo sottostante. Nella maggior parte dei modelli, obiettivo dell'insegnamento delle strategie di regolazione emotiva è aiutare le persone a sentirsi meglio; acquisire un maggiore controllo sui propri sentimenti; stare meglio riducendo, evitando o sfuggendo ai sentimenti dolorosi; migliorare nel sostituendo le emozioni spiacevoli con altre che ti fanno sentire bene.

Nel modello ACT, questo non è il nostro obiettivo. Insegniamo alle persone a vivere ed esprimere le proprie emozioni in modi nuovi, non per sentirsi bene ma per aiutarle ad agire in modo più efficace, guidate dai loro valori.

In altre parole, le aiutiamo ad apprendere nuove abilità per ridurre l'influenza delle loro emozioni sulle loro azioni. La finalità principale di tutto ciò non è ridurre la frequenza o l'intensità delle emozioni difficili (sebbene questo di solito avvenga come sottoprodotto), ma ridurre l'impatto delle emozioni sul comportamento, al fine di facilitare una vita basata sui valori.

Quello che segue nelle prossime pagine sono esempi comuni di come lo facciamo nel modello ACT. (A proposito, non sto sostenendo di cominciare a usare il termine "Regolazione delle emozioni" nel modello ACT; penso che probabilmente sarebbe fonte di confusione. Sto scrivendo questo documento perché le persone spesso mi chiedono del ruolo della "ER" in ACT, e voglio aiutare a costruire ponti tra ACT e altri modelli.)

# NUOVI MODI PER VIVERE LE EMOZIONI

Tutti questi interventi/processi ACT ci offrono modi radicalmente nuovi per provare emozioni difficili (invece di viverle come minacce da cui dobbiamo combattere o da cui scappare):

## A / Mindfulness & Acceptance

- “Gettare l’ancora” o altre tecniche di “ancoraggio consapevole”
- Notare e nominare le emozioni
- Defusione da cognizioni inutili sulle emozioni (ad es. giudizi, regole, ragionamenti)
- Fare spazio
- Self-compassion
- Se come contesto

## B / Apprezzamento e utilità

Utilizzando la saggezza dell'emozione: *cosa mi dice di affrontare o cambiare? Cosa mi consiglia di fare diversamente? Cosa attira la mia attenzione? Cosa mi ricorda?*

Il mio dolore è il mio alleato: *in che modo questa emozione sta cercando di aiutarmi?*

Utilizzando l'energia/potere dell'emozione - ad es. incanalare l'energia dell'ansia in una performance, o l'energia della rabbia in azioni efficaci al servizio della giustizia e dell'equità.

Apprezzando lo scopo evolutivo e le funzioni adattative di un'emozione.



## C / Metafore

Vedere le emozioni in modo nuovi

- Le emozioni sono come il tempo e io sono come il cielo
- Le emozioni sono come onde che si alzano e abbassano
- Le emozioni sono come pezzi degli scacchi e io sono come la scacchiera
- Le emozioni sono solo un aspetto dell'ampio spettacolo teatrale della vita
- Le emozioni sono innocue anche se dolorosi o scomodi
- Le emozioni sono normali; una vita umana completa avviene con l'intera gamma di emozioni
- Le emozioni non devono controllarmi; posso vivere i miei valori anche quando sono presenti sentimenti difficili



## NUOVI MODI PER ESPRIMERE LE EMOZIONI

In privato, impariamo nuovi modi per esprimere le nostre emozioni con noi stessi:

- "Sto notando l'ansia"
- "Sto provando una sensazione di tristezza"
- "Ecco la rabbia che si manifesta"
- "Questo è un momento di sofferenza"

Con gli altri, impariamo ad esprimere le emozioni in modi nuovi e più efficaci, al servizio dei nostri valori e obiettivi, basati sui valori.

(Tieni presente che l'azione impegnata include la formazione delle competenze; quindi insegniamo ai pazienti le abilità di comunicazione e assertività se mancano.)

Ad esempio, al servizio della costruzione di una relazione amorevole e intima, impariamo a comunicare chiaramente come ci sentiamo e cosa vogliamo:

- "Noto che sto provando rabbia in questo momento"
- "Sto notando l'impulso a sgridarti e non voglio agire di conseguenza"
- "Mi sento triste e arrabbiato e vorrei parlarne con te"
- "Mi sento davvero giù e ho bisogno di un abbraccio"
- "Mi dispiace di essere stato sgarbato. La mia rabbia è in superficie, ma sotto, sto davvero soffrendo"

Ultimo, ma non meno importante, i terapeuti ACT con inclinazioni artistiche spesso aiutano i pazienti ad esprimere le proprie emozioni attraverso canali creativi: disegno, pittura, scultura, poesia e collage.



## L'ACT PUO' CAMBIARE IL TUO PENSIERO!

C'è un malinteso diffuso secondo cui l' "ACT non cambia il tuo pensiero". Chiaramente questa idea è falsa; quando i pazienti (e i terapeuti) incontrano l'ACT, di solito cambia radicalmente il modo in cui pensano a una vasta gamma di argomenti e questioni, tra cui la natura e lo scopo dei propri pensieri ed emozioni, il modo in cui vogliono comportarsi, il modo in cui vogliono trattare se stessi e gli altri, cosa vogliono che sia la loro vita, modi efficaci di vivere, agire e relazionarsi con i loro problemi, cosa li motiva, perché fanno le cose che fanno e così via.

Tuttavia, l'ACT non raggiunge questo obiettivo sfidando, contestando, confutando o invalidando i pensieri; né aiuta le persone a evitare, reprimere, distrarre, respingere o "riscrivere" i loro pensieri o cercare di convertire i loro pensieri "negativi" in pensieri "positivi".

L' ACT aiuta le persone a cambiare il loro modo di pensare attraverso:

a / **de-fondendosi da cognizioni inutili e processi cognitivi e**

b / **sviluppando modi di pensare nuovi, più flessibili ed efficaci**, oltre ai loro altri modelli cognitivi.



L' ACT promuove attivamente il pensiero flessibile attraverso molti metodi diversi, tra cui la riformulazione, l'assunzione di prospettive flessibili, il dialogo interiore compassionevole, il chiarimento dei valori, la definizione degli obiettivi basati sui valori e la risoluzione dei problemi, la pianificazione e l'elaborazione di strategie basate sui valori, l'abilità a guardare i pensieri in termini di "fattibilità".

Per aiutare i nostri clienti a trattare le emozioni difficili in modo più efficace, cambiamo drasticamente il modo in cui le pensano, come vedremo nelle prossime pagine.



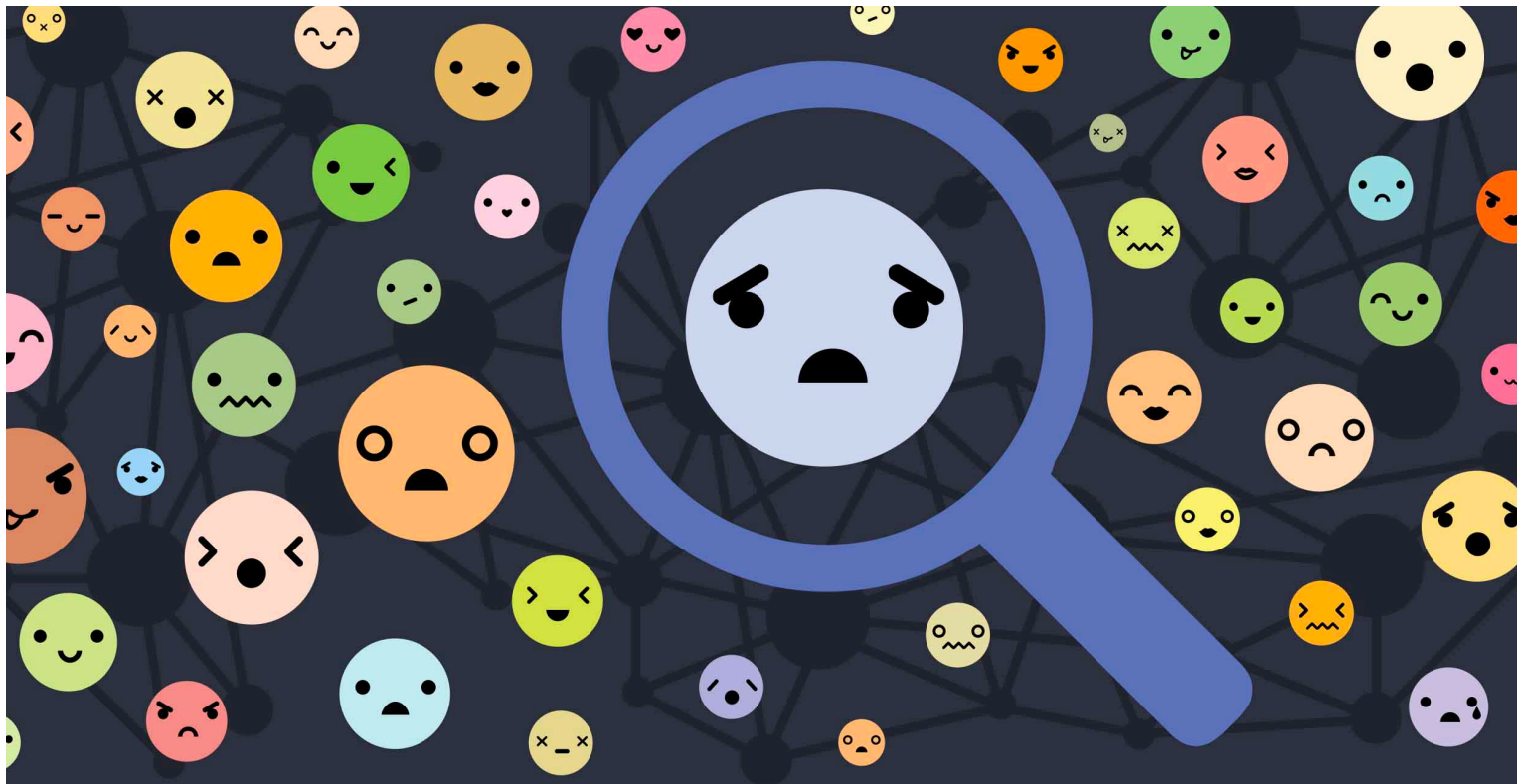
## “RIVALUTAZIONE COGNITIVA” E’ UNA PARTE DELL’ ACT?

La rivalutazione cognitiva (RC) è una strategia di regolazione delle emozioni che può essere definita, semplicemente, come “tentativo di reinterpretare una situazione che suscita emozioni in un modo che ne altera il significato e cambia il suo impatto emotivo”.

*(Gross e John, 2003. Differenze individuali in due processi di regolazione delle emozioni: implicazioni per affetti, relazioni e benessere. Gross JJ, John OP - J Pers Soc Psychol. 2003 Aug; 85 (2): 348-62.i)*

RC è un termine che proviene originariamente dalla tradizionale CBT Beckiana. Di conseguenza, le persone tendono a presumere che la RC debba sempre comportare il cambiamento delle interpretazioni negative della situazione, sostituendole con altre più positive, al fine di ridurre l'intensità delle emozioni difficili presenti. Ovviamente, quel tradizionale concetto di CBT di "rivalutazione cognitiva" non si adatta all'ACT. Tuttavia, facciamo qualcosa di molto simile in ACT, in modo consapevole e basato sui valori, senza alcun tentativo di sfidare i pensieri o ridurre l'intensità delle emozioni.

Nel modello ACT non lo chiamiamo "rivalutazione cognitiva" - e non credo che dovremmo chiamarlo così, perché il termine proviene dal modello CBT di Beck e creerebbe confusione se iniziassimo a usare questo termine nel contesto ACT. Tuttavia, le prossime pagine dimostreranno come nel modello ACT, spesso, aiutiamo le persone a reinterpretare una situazione che suscita emozioni in un modo che altera il suo significato e cambia il suo impatto emotivo (cioè riduce l'impatto dell'emozione sul comportamento).



## FASE 1: AIUTARE LE PERSONE A RE-INTERPRETARE UNA SITUAZIONE CHE SUSCITA EMOZIONI IN UN MODO CHE ALTERA IL SUO SIGNIFICATO E CAMBIA IL SUO IMPATTO EMOTIVO

Il primo passo è riconoscere consapevolmente la nostra iniziale reazione emotiva/ psicologica. Possiamo ottenere questo stato attraverso qualsiasi combinazione di:

- **Mollare l'ancora** - o altre forme di ancoraggio
- **Notare e nominare in modo non giudicante** - aspetti rilevanti della nostra reazione emotiva (ad es. pensieri, sentimenti, impulsi, pulsioni, voglie)
- **Notare** - con apertura e curiosità, i nostri processi di pensiero: in particolare, notare come la nostra mente sta interpretando la situazione e cosa ci sta dicendo fare.



Questa fase include anche il notare e nominare le interpretazioni inutili della situazione - un utile primo passo nella defusione. Ad esempio, un paziente è furioso perché il suo partner è in ritardo di oltre 3 ore nel tornare a casa. Mentre *getta l'ancora*, potrebbe dire a sé stessa qualcosa del tipo:

"La mia mente è in modalità giudizio."

"Ecco la storia di *Lei vuol ferirmi in qualche modo!*"

"Ecco la storia *Non le importa!*"

"La mia mente mi dice che l'ha fatto apposta per ferirmi."

"Ecco di nuovo in onda radio colpa e la trasmissione della rabbia."

"Ecco che si presenta una generalizzazione eccessiva."

"Ecco la mia mente giudicare e accusare."



## FASE 2

Il secondo passo è guardare i nostri processi cognitivi in termini di “fattibilità” e, se non lo sono, sganciarci da essi e assumere strategie basate sui valori.

- A. **Fattibilità.** Consideriamo: se lasciamo che questi pensieri guidino le nostre azioni, dove ci porteranno? Verso o lontano dai nostri valori? Verso o lontano dalla persona che vogliamo essere? Verso o lontano da azioni efficaci in grado di costruire il tipo di vita che desideriamo?
- B. Se la risposta è "lontano", allora consideriamo, cosa possiamo fare che potrebbe essere più fattibile? In altre parole, il paziente rivaluta la situazione come un'opportunità per vivere i suoi valori.

Ad esempio, un paziente potrebbe chiedersi: di fronte a questa situazione...

"Per cosa voglio impegnarmi?"

"Che tipo di persona voglio essere?"

"Quali valori voglio mettere in gioco?"

"A quali risultati voglio puntare?"

Un paziente potrebbe muoversi attraverso un processo interno come questo:

- Sono stato agganciato;
- È la storia del "L'ha fatto per ferirmi";
- Non voglio iniziare a gridare, urlare, incolpare quando torna a casa;
- I miei valori come partner: amorevole, paziente e gentile;
- Come interpreterà questa situazione un partner amorevole, paziente e gentile?
- C'è un altro modo di guardare a questa situazione che può aiutarmi a gestirla meglio, come il partner che voglio essere?

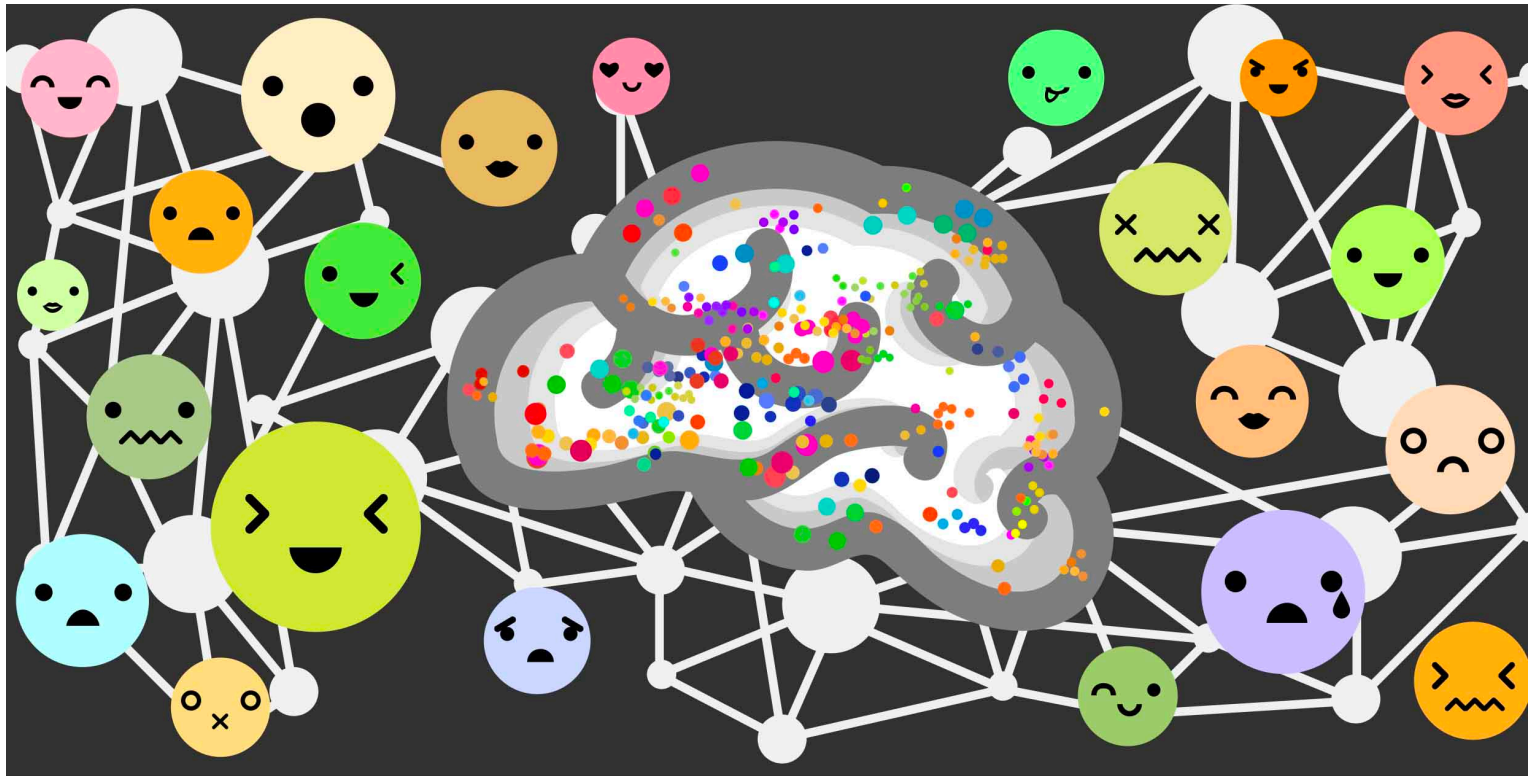
Il paziente può anche rivalutare la situazione come un'opportunità per provare il suo nuovo atteggiamento di consapevolezza - come *ancoraggio*, *acceptance*, *self-compassion* - per aiutarlo a rispondere più efficacemente alle sue emozioni; non per ridurle/evitarle o sbarazzarsene, ma per sganciarsi e fargli spazio.

Quindi potrebbe chiedersi: "*Quali nuove abilità ACT posso usare per rispondere alle mie emozioni adesso?*"

Oppure può semplicemente iniziare a praticare l'*ancoraggio*, l'*acceptance*, la *self-compassion*, la *defusione* o le abilità del sé *come contesto*.

Puoi notare che queste strategie includono

- a) **defusione dalle interpretazioni originali inutili** della situazione e
- b) **reinterpretazione della situazione come opportunità** per vivere i propri valori e/o praticare nuove abilità e/o sperimentare nuovi comportamenti più efficaci. Questo cambia efficacemente il significato della situazione e ne altera l'impatto emotivo.



## REINTERPRETARE LE EMOZIONI IN ACT

Nel modello ACT, applichiamo spesso le strategie delle 2 pagine precedenti alle stesse emozioni difficili.

È presente un'emozione indesiderata, la notiamo e nominiamo, e notiamo come la nostra mente la interpreta: ad es. cattiva, orribile, terribile, insopportabile, intralciare la mia vita, devo sbarazzarmene, significa che qualcosa non va in me.

Ci sganciamo da quelle interpretazioni, coltiviamo un atteggiamento di apertura e curiosità all'emozione e la reinterpretiamo in modi che facilitino il nostro *ancoraggio*, l'*acceptance* e la *self-compassion*.

Per esempio:

- Sto provando una sensazione di rabbia
- Questa emozione è normale; è una reazione naturale a una situazione difficile
- Le emozioni sono come il tempo e io sono come il cielo



- Le emozioni sono come le onde: si alzano, raggiungono il picco e si abbassano;
- Ho spazio per questa sensazione; non importa quanto sia grande, non può essere più grande di me;
- Questo è un momento di sofferenza; tutti si sentono così a volte;
- Sono disposto a lasciare spazio a questa sensazione, anche se non mi piace;
- Non può farmi del male;
- Non ho bisogno di combatterlo o scappare da esso;
- Non devo lasciare che mi controlli; posso provare questa sensazione e scegliere di agire in base ai miei valori;
- Questa sensazione aumenterà e diminuirà a suo tempo;
- Come tutti i sentimenti, questo andrà, rimarrà e andrà;
- Questa sensazione è un'opportunità per mettere in pratica le mie nuove abilità di consapevolezza;

Di nuovo, puoi vedere che questi interventi includono

- a) **defusione dalle interpretazioni originali inutili** dell'emozione e
- b) reinterpretazione dell'emozione in modi che facilitano l'*acceptance*, *self-compassion*, il vivere basato sui *valori*, la sperimentazione di nuovi *comportamenti più efficaci*.

Questa reinterpretazione dell'emozione cambia efficacemente il suo significato e riduce il suo impatto sul comportamento.