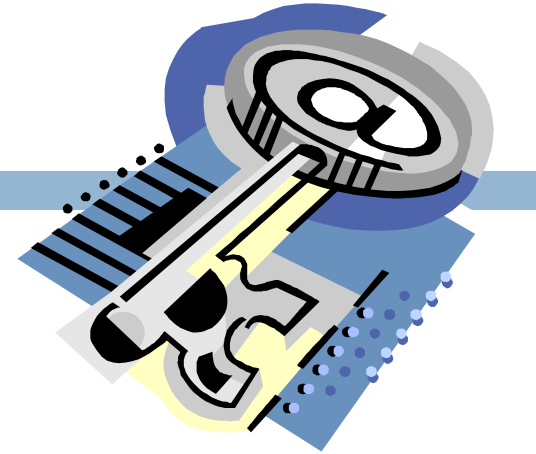


DBT SKILLS TRAINING


ABILITÀ DI REGOLAZIONE  
EMOZIONALE

Maria Elena Ridolfi

# Regolazione emozionale: obiettivi



- .. COMPRENDERE LE EMOZIONI
- .. RIDURRE LA VULNERABILITA' EMOZIONALE
- .. RIDURRE LA SOFFERENZA EMOZIONALE
- .. AGIRE IN MANIERA OPPOSTA ALL'EMOZIONE NEGATIVA
- .. RIDURRE LA VULNERABILITA' EMOZIONALE NEGATIVA
- .. AUMENTARE LE EMOZIONI POSITIVE

- 
- Quando le emozioni sono troppo forti smettiamo di essere strategici e cominciamo ad essere reattivi
  - Le emozioni intollerabili inficiano la capacità di giudizio ed il funzionamento

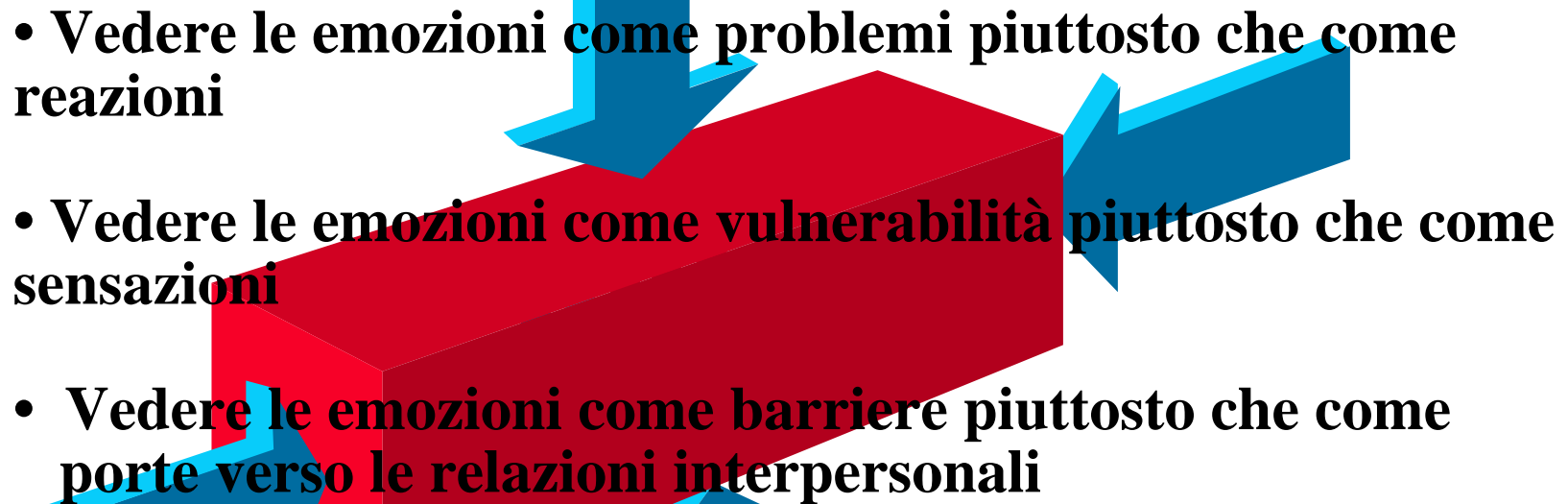
# Risposte frequenti ad emozioni intense



**Ø AUTO-INVALIDAZIONE**

**Ø PASSAGGI ALL'ATTO**

# Misconcetti sulle emozioni

- 
- **Vedere le emozioni come problemi piuttosto che come reazioni**
  - **Vedere le emozioni come vulnerabilità piuttosto che come sensazioni**
  - **Vedere le emozioni come barriere piuttosto che come porte verso le relazioni interpersonali**

# Comprendere le emozioni



- .. OSSERVARE E DESCRIVERE LE EMOZIONI
- .. COMPRENDERE LA FUNZIONE DELLE EMOZIONI

# Componenti delle emozioni



- .. EVENTO SCATENANTE
- .. INTERPRETAZIONE DELL'EVENTO
- .. CAMBIAMENTO NEUROCHIMICO
- .. LINGUAGGIO DEL VOLTO E DEL CORPO
- .. COMUNICAZIONE VERBALE
- .. IMPULSI AD AGIRE

# A che cosa servono le emozioni?



- § A COMUNICARE CON GLI ALTRI
- § AD ORGANIZZARE E MOTIVARE UN'AZIONE
- § A VALIDARE QUELLO CHE SENTIAMO



# Osservare e descrivere le emozioni



- NOME DELL'EMOZIONE:
- INTENSITA' (0 -100)
- EVENTO CHE HA SCATENATO 1'emozione : (chi, cosa, quando, dove) .
- Che cosa ha innescato 1'emozione?
- INTERPRETAZIONI (convinzioni, assunti, apprezzamenti) della situazione

# Osservare e descrivere le emozioni

---

- § MODIFICAZIONI e SENSAZIONI CORPOREE: che cosa sento nel mio corpo?
- § LINGUAGGIO DEL CORPO. Qual è la mia espressione? Qual è la mia postura? Quali sono i miei gesti?
- § IMPULSI AD AGIRE : cosa sento di voler fare? Cosa voglio dire?
  
- § Cosa ho DETTO O FATTO in questa situazione :
- § Quali EFFETTI SECONDARI ha questa emozione su di me (il mio stato d'animo, altre emozioni, comportamento, pensieri, memoria, ecc .)?
- § FUNZIONE DELL'EMOZIONE :

# Esercizio

<b>Identifica l'emozione (eticchettala)</b>	<b>Espressività corporea</b>	<b>Evento</b>
<b>Vergogna per aver ingannato mio padre Intensità: 100</b>	<b>Muscoli della schiena contratti, difficoltà a respirare. Sto rannicchiata.</b>	<b>Mio padre mi ha chiesto quanto tempo avrei impiegato a laurearmi</b>

<b>Pensieri rispetto all'emozione</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Conseguenze</b>
<b>Ho paura non riesco a sostenere la responsabilità. Sarò sempre una codarda</b>	<b>Gli ho detto che avevo quasi finito la tesi ma in realtà non l'ho nemmeno iniziata</b>	<b>Mi sento ansiosa e stressata, dovrò lavorare anche la notte, se non ci riuscirò la farò finita. Ho preso parecchie compresse di Alprazolam.</b>

# Emozioni primarie e secondarie

## Ø EMOZIONI PRIMARIE:

RABBIA, DISPIACERE, GIOIA,  
SORPRESA, PAURA, DISGUSTO,  
COLPA/VERGOGNA, INTERESSE

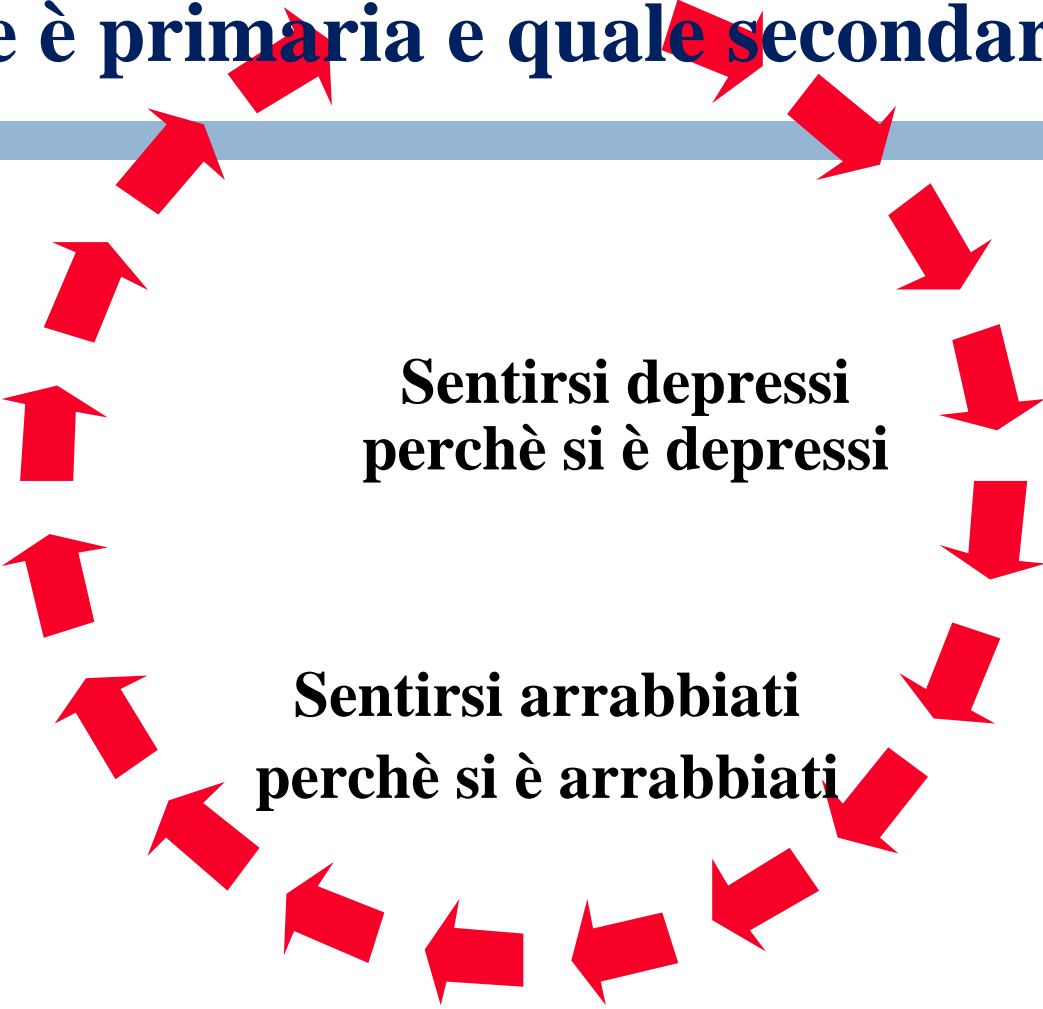


## Ø EMOZIONI SECONDARIE:

REAZIONI EMOTIVE AD UN'ALTRA  
EMOZIONE

Ü Sovrapponiamo “nuove”  
emozioni a quelle già esistenti

# Quale è primaria e quale secondaria?



**Sentirsi depressi  
perchè si è depressi**

**Sentirsi arrabbiati  
perchè si è arrabbiati**

# **Emozioni secondarie: complicare situazioni già di per sè dolorose**

---

- **Mi vergogno per essere depresso**
- **Sono depresso perchè provo ansia**
- **Sono arrabbiato perchè mi sento vulnerabile**

# Separare emozioni primarie e secondarie

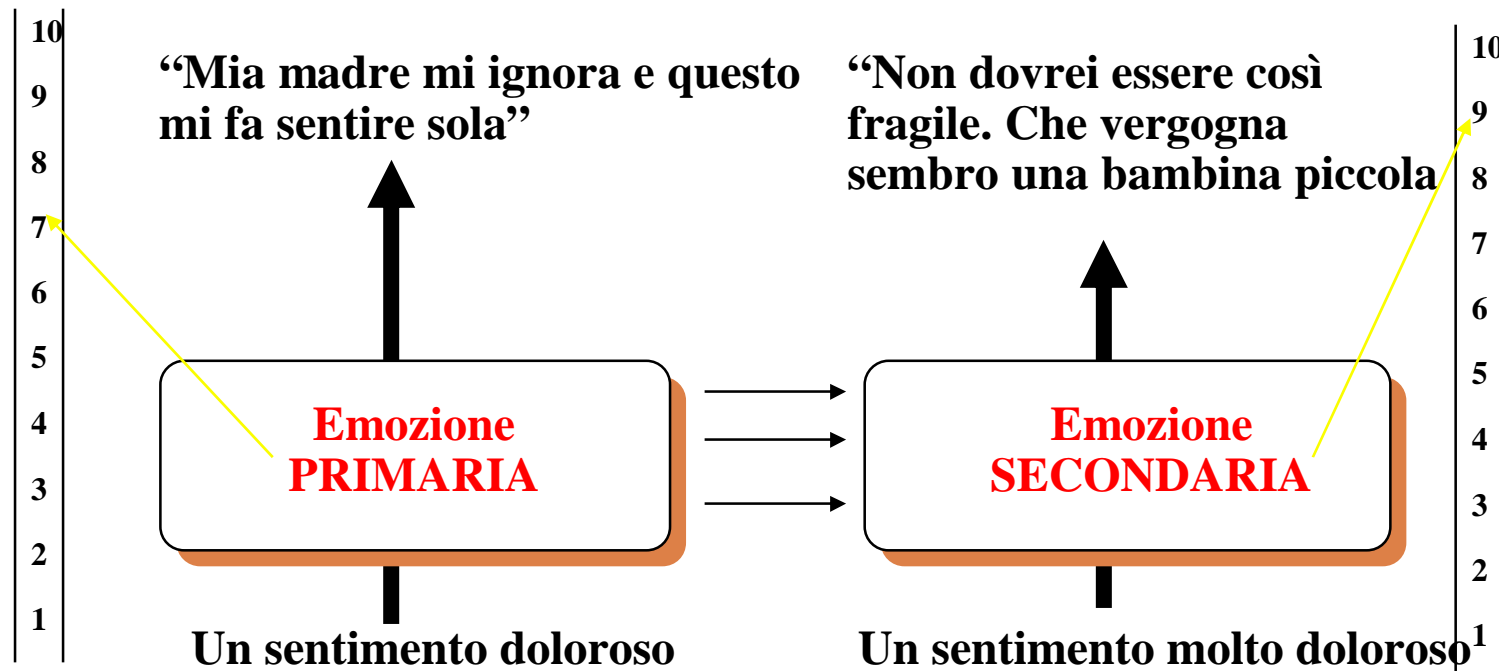
- (1) Come mi sento in questo momento? Probabile emozione primaria
- (2) Che cosa temo che gli altri disapprovino? Probabile emozione secondaria
- (3) Che cosa mi dice il corpo in questo momento? Probabile emozione primaria
- (4) Quali sono i miei pensieri? Questi pensieri possono essere i predittori di emozioni secondarie.
- (5) Questi sentimenti sono stati sperimentati immediatamente (probabile emozione primaria) o successivamente (probabile emozione secondaria?)




# Emozioni primarie e secondarie

Livello di  
Distress

Livello di  
Distress



- 
- **Le prime reazioni ad un evento sono generalmente semplici**
  - **Le reazioni che scaturiscono dalle prime sono di solito più complesse**
  - **Possiamo gestire le emozioni primarie, che di solito sono adeguate ed adattative, mentre facciamo fatica a gestire quelle secondarie**

# Esercizio

<b>Identifica l'emozione (eticchettala)</b>	<b>Espressività corporea</b>	<b>Evento</b>
<b>Rabbia ( e. primaria) Paura( e. secondaria)</b>	<b>Faccia arrossata, Tensione muscolare, tremori</b>	<b>Ho litigato con il mio ragazzo e lui non mi ha risposto al telefono per tutto il giorno</b>

# Esercizio

<b>Pensiero</b>	<b>Che cosa ho fatto?</b>	<b>Conseguenze</b>
<b>Ho pensato che lui fosse stanco di me e che tra noi fosse finita.</b>	<b>Ho bevuto ed ho preso la macchina guidando veloce. Poi sono tornata a casa ed ho mangiato un kg di gelato e bevuto ancora tanto, poi gli ho telefonato ma ha riattaccato.</b>	<b>Il giorno dopo ero molto stanca. MI sentivo disperata. Ho riparlato con il mio ragazzo che era ancora più arrabbiato con me quando ha saputo che cosa avevo fatto.</b>

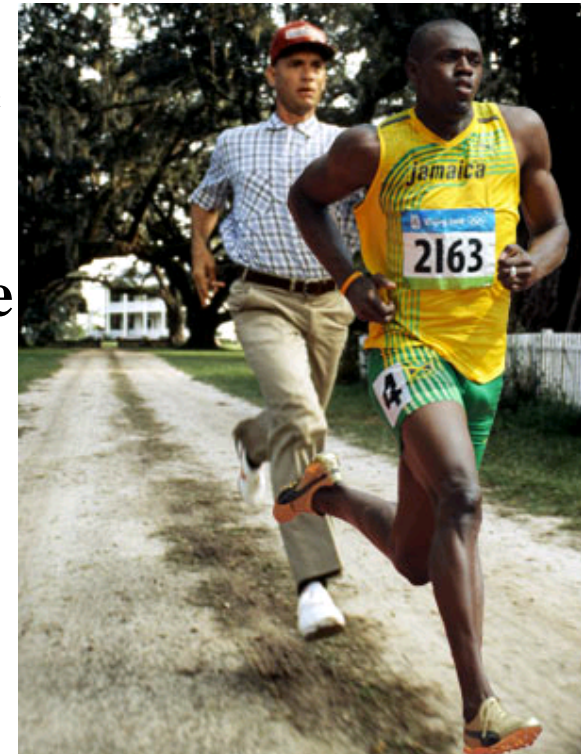
# Ridurre la vulnerabilità alle emozioni negative: CESSARE

---

- .. Curare le malattie fisiche
- .. Equilibrare l'alimentazione
- .. No abuso di Sostanze
- .. Sonno regolare
- .. Attività fisica
- .. CostruirE la padronanza

# Incrementa le emozioni positive

- **Costruisci esperienze positive a breve e a lungo termine**
- **Attenzione partecipe e non giudicante**
- **Non curarsi delle preoccupazioni**



# Aumenta le attività piacevoli

---

**Fa quello che ti fa star bene ma sii anche attento e strategico (obiettivi a lungo termine)**

---



## **Non agire le tue emozioni**



**Non “praticare” le tue emozioni (non agirle solo perchè pensi che siano giuste), prendine solo consapevolezza**

**Impara a regolare le tue emozioni acquisendo consapevolezza dell’ambiente circostante, del tuo giudizio sulle emozioni primarie e dell’insorgenza di emozioni secondarie**



# Far scorrere la sofferenza emotiva

---

- .. **Sii Mindful dell'emozione (osservalala)**
- .. **Vivi la tua emozione**
- .. **Ricorda: tu non sei la tua emozione**
- .. **Sforzati di amare la tua emozione**

# Esercizio

<b>Identifica l'emozione (eticchettala)</b>	<b>Espressività corporea</b>	<b>Evento</b>
<b>Ansia</b>	<b>Tensione muscolare, testa pesante, sudorazione, fatica a respirare</b>	<b>Festa di compleanno di mia cugina. Non riesco a socializzare</b>

<b>Pensieri rispetto all'emozione</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Conseguenze</b>
<b>Sono una fallita. Non avrei dovuto venire</b>	<b>Sono stata in silenzio, sembravo una mummia</b>	<b>Quando sono tornata a casa mi sono tagliata. Non andrò più ad una festa, non posso avere amici, starò sempre a casa da sola.</b>

## **Non agire le tue emozioni: attua comportamenti di segno opposto**

---

- **Prendete consapevolezza di ciò che provate: non negatelo**
- **Fate una lista di tutti i motivi che avete per sentirvi diversamente**
- **Ricordate tutte le maniere in cui l'emozione che volete provare è espressa**

# Comportamenti di segno opposto

Emozione	Emozione agita	Azione opposta
Rabbia	Attaccare, criticare, urlare	Validare, usare un tono di voce controllato
Paura	Evitamento	Affronta ciò che temi
Tristezza	Evitamento, passività, apatia	Sii attivo, stabilisci degli obiettivi
Vergogna	Punizione, ritiro	Se vergogna ingiustificata: continua a fare ciò che la suscita. Se vergogna giustificata: chiedi perdono

# Esercizio

Emozione	Azione emozionale	Azione opposta	Durata	Risultati
<b>Mi sento rifiutata Rabbia</b>	<b>Lasciar perdere Attaccare Vendicarmi</b>	<b>Esprimere quello che sento in modo tranquillo. Comportar mi civilmente. Far qualcosa per me piuttosto che vendicarmi</b>	<b>Per tutta la conversa- zione</b>	<b>Ho conversato in maniera tranquilla, non ho litigato. Mi sono comportata in maniera civile</b>

# Esercizio

Emozione	Azione emozionale	Azione opposta	Durata	Risultati
<b>Senso di colpa</b>	<b>Mentire Attaccare</b>	<b>Scusarmi ma fare sapere al mio fidanzato che non mi è piaciuto come mi ha trattato</b>	<b>Per tutta la conversazione</b>	<b>Ha apprezzato la mia sincerità, mi sono sentita meglio per averlo fatto</b>

# Esercizio

<b>Emozione</b>	<b>Espressività corporea</b>	<b>Emozione primaria e secondaria</b>
<b>Ho paura. Temo che gli altri si accorgano della mia paura.</b>	<b>Il mio cuore batte forte, non riesco a respirare. Sudo molto.</b>	<b>Paura= emozione primaria Vergogna= emozione secondaria.</b>



<b>Evento</b>	<b>Pensieri associati a emozione primaria</b>	<b>Comportamento</b>
<b>Colloquio per il master</b>	<b>Fallirò. Farò una pessima figura. I professori rideranno di me.</b>	<b>Respirerò profondamente , userò la mia carta e farò gli esercizi di mindfulness. Proverò a non notare la vergogna che sento per un pò.</b>

<b>Pensieri associati a emozione sec.</b>	<b>Azioni di segno opposto</b>	<b>Aumenta le emozioni positive</b>
<b>Provare vergogna non è grave. E' normale sentirmi così. Spiegherò che ho fatto del mio meglio.</b>	<b>Sorriderò ( x paura ). Cercherò di guardare la paura, di andare all'esame. Di comportarmi come se fossi tranquilla anche se sono in preda al terrore ( x vergogna)</b>	<b>Accenderò lo stereo e canterò a squarciagola. Andrò a camminare.</b>

# Regolazione emozionale: EMOTIONS

Esponiti alle emozioni

Mindfulness

Organizza un piano per identificare l'emozione

Take Opposite Action

Incrementa le emozioni positive

Osserva l'ambiente

Nota ciò che accade dentro di te

Secondarie emozioni solo in un secondo tempo



[www.surf4all.net](http://www.surf4all.net)

Pic: [yannick.place@tahitionline.pf](mailto:yannick.place@tahitionline.pf)

Garrett - Teahupoo - August '02