



COME SI SVILUPPA LA CAPACITÀ DI REGOLARE LE PROPRIE EMOZIONI? LA REGOLAZIONE EMOTIVA COME FATTORE CENTRALE IN ETÀ EVOLUTIVA

Le emozioni hanno un ruolo fondamentale nella vita di ognuno di noi, condizionano il nostro benessere, il modo con cui ci relazioniamo con l'altro e le azioni che compiamo. Ogni emozione può essere positiva o negativa, rispondere a un accadimento che avviene nella vita quotidiana e avere una durata e un'intensità variabile. La regolazione emotiva può essere intesa come quell'attività che ci consente di reagire a ciò che accade con emozioni socialmente tollerabili e sufficientemente flessibili da permettere di esprimere, modulare, ma anche di ritardare la reazione emotiva immediata. Questa competenza comprende diverse componenti: la sperimentazione dell'attivazione emotiva, il suo riconoscimento e la messa in campo di strategie per gestirla in modo funzionale per sé e per il proprio contesto di vita.

Lo sviluppo della capacità di regolare l'espressione delle proprie emozioni nasce a partire dalle primissime interazioni con le figure di accudimento. Inizialmente è la madre a regolare le emozioni del neonato dando un'interpretazione ai segnali e alle richieste del bambino, adattandosi ai suoi bisogni e rispondendo ai vissuti del piccolo con comportamenti di cura. Grazie ad esperienze affettive basate sull'ascolto e sulla capacità e attitudine dell'adulto ad accettare e sintonizzarsi con gli stati emotivi del bambino, quest'ultimo apprende progressivamente specifici stili di regolazione della propria tensione emotiva. Edward Tronick, studioso dell'interazione madre-

bambino, ha approfondito il tema della regolazione affettiva mostrando come durante gli scambi faccia a faccia tra essi, si sviluppi una reciproca interattività in cui entrambi imparano a modulare la forma e l'intensità delle proprie espressioni emotive creando uno scambio armonioso. Il bambino infatti, già nella prima infanzia, è in grado di reagire alla mancanza di sintonia della mimica materna, mediante cambiamenti nelle espressioni facciali, vocali e gestuali. Numerosi studi dimostrano che se bambini e genitori sono sincronizzati a livello emotivo, lo sono anche a livello fisico: quando un bambino è in sincronia con chi si prende cura di lui, il suo senso di gioia si riflette nel battito cardiaco e nel respiro regolare e in un basso livello di ormoni dello stress; il suo corpo è calmo così come le sue emozioni. Durante la crescita, grazie allo sviluppo del linguaggio, questa capacità diventa sempre più fine: il bambino infatti viene aiutato a capire i vissuti emotivi interni, a dare loro un nome (per esempio, la madre chiede al bambino corrucciato se è arrabbiato) e a facilitare l'espressione delle emozioni.

Si parla di disregolazione delle emozioni in età evolutiva quando ci sono comportamenti estremi, a volte opposti, che possono risultare inadeguati rispetto alla forza dell'attivazione emotiva e alla situazione ambientale. Nel processo di regolazione delle emozioni vengono a mancare adeguate strategie per gestirle o si verifica un fallimento di quelle che solitamente vengono

messe in campo; questo ha delle ricadute sul comportamento con reazioni impulsive, vissuti di ansia, iperattivazione ecc..

I disturbi emozionali dovuti al ridotto controllo di tipo inibitorio sono tra le manifestazioni più tipiche dell'alterata regolazione emozionale e possono presentarsi con aggressività verbale e/o fisica, impulsività, irascibilità, iperattività, eccessiva esuberanza o disturbi della condotta. Allo stesso tempo, nel caso di un eccessivo controllo inibitorio, possiamo trovare problematiche di ansia, ritiro sociale, autolesività, depressione e bassa autostima.

Spesso questi problemi arrivano all'attenzione dello specialista tardivamente, quando le problematiche comportamentali hanno già compromesso il modo in cui il minore si relaziona nei diversi contesti di vita. Si tratta, infatti, di disturbi che si associano ad un significativo peggioramento del bambino o dell'adolescente in ambito scolastico (scarso rendimento, deficit attentivo, fallimento scolastico, espulsione), familiare (conflittualità verbale, aggressività fisica, fughe) e sociale (emarginazione, abbandono scolastico, ingresso in gruppi dissociati).

In età adolescenziale ad una regolazione del sé deficitaria il minore reagisce cercando regolazioni esterne: l'utilizzo di droghe, alcol, così come un uso eccessivo dei dispositivi elettronici possono fungere da elementi esterni a cui il ragazzo si appoggia per regolare i propri vissuti interni.

Potrebbe essere utile considerare la disregolazione emotiva come un epifenomeno da approfondire sin dalla prima infanzia e da tenere monitorato anche in adolescenza, momento evolutivo in cui alcune naturali difficoltà nella regolazione delle emozioni dell'adolescente, che si presentano con la ricerca di sensazioni forti, un controllo degli impulsi ancora non maturo e una maggiore propensione al rischio, sono dovute al fatto che molte delle abilità su cui viene esercitato l'autocontrollo non sono ancora del tutto consolidate. Lo sviluppo della capacità di regolare le emozioni rappresenta in questa fase del ciclo di vita un compito di sviluppo congiunto per figli e genitori: sperimentare nelle relazioni modalità nuove di regolare le emozioni significa modularne la forma o mitigarne l'urgenza affinché possano diventare integrabili, sostenibili e acquisiscano un significato personale all'interno delle relazioni.

Riferimenti Bibliografici:

- Bowlby, J. (1989) Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. Milano: Cortina.
- Tambelli, Renata, et al. "La regolazione affettiva in diadi madre-bambino a rischio." *Psicologia clinica dello sviluppo* 14.3 (2010): 479-502.
- Tronick, E., Riva, C., & Rodini, C. (2008). Regolazione emotiva nello sviluppo e nel processo terapeutico. Milano: Cortina.
- Ruglioni, L., et al. "Il trattamento multi-modale dei disturbi da comportamento dirompente in bambini di età scolare: presentazione di una esperienza." *Cognitivismo Clinico* 6.2 (2009): 196-210.

Giulia Sernagiotto,
Psicologa

