

La regolazione emotiva e il costrutto di paura delle emozioni.

di Laura Infantino

La regolazione emotiva può essere definita come la capacità individuale di regolare le proprie emozioni, sia positive che negative, attenuandole, intensificandole o semplicemente mantenendole (Gross, 1998; 2007). Con questo termine ci riferiamo, quindi, ai processi cognitivi e comportamentali che influenzano il verificarsi, l'intensità, la durata e l'espressione delle emozioni, intese come fenomeni multimodali che inducono cambiamenti nell'esperienza soggettiva, a livello fisiologico e nelle tendenze di azione in risposta a stimoli interni o esterni. Nessun tipo di regolazione emotiva è adattivo di per sé, ma la sua funzionalità è legata al contesto specifico in cui emergono determinate risposte emotive e agli scopi personali da raggiungere. In generale, una valida modalità di regolazione emotiva coinvolge anche processi inibitori in grado di sopprimere uno stato emotivo inadeguato alle circostanze ed è in grado di adattarsi ai cambiamenti che le emozioni subiscono nel tempo. Per questo motivo, la capacità di adottare strategie efficaci di regolazione è considerata un aspetto fondamentale per l'adattamento dell'individuo, per il suo funzionamento sociale e per il suo benessere soggettivo. Le difficoltà nella regolazione delle emozioni comportano l'uso di strategie disadattive e caratterizzano molte delle condizioni psichiatriche descritte nel DSM IV (American Psychiatric Association, 1994).

La regolazione emotiva viene considerata pertanto un costrutto multidimensionale, caratterizzato da (1) consapevolezza, comprensione e accettazione delle emozioni; (2) abilità nell'impegnarsi in comportamenti diretti verso l'obiettivo, in risposta ad emozioni sia positive che negative; (3) uso flessibile di strategie adeguate al contesto per modulare l'intensità e/o la durata della risposta emotiva, anziché sopprimere completamente l'emozione; e (4) disponibilità a sperimentare emozioni negative (Gratz e Roemer, 2004). Deficit o carenze in una di queste aree sono considerati indicativi di difficoltà di regolazione emotiva che correlano positivamente con la psicopatologia e negativamente con il benessere individuale ed il funzionamento interpersonale (Gross e John, 2004).

Emerge che diversi fattori possono contribuire a una regolazione adattiva, quindi efficace, delle emozioni. Gli individui capaci di riconoscere le proprie esperienze emotive, comprenderne il significato, usare il loro valore informativo e gestire l'esperienza e l'espressione di un'emozione in modo adeguato rispetto al contesto appaiono più capaci di rispondere efficacemente alle richieste e alle situazioni della vita quotidiana (Mayer et al., 2004).

La paura delle emozioni (fear of emotions)

Tra i vari aspetti del processo di regolazione/disregolazione emotiva che sono stati ampiamente indagati di recente, particolare rilievo ha assunto il costrutto di paura delle emozioni (Williams, Chambless e Ahrens, 1997; Berg et al., 1998), un'estensione del concetto di paura dell'ansia (Goldstein e Chambless, 1978), che gioca un ruolo centrale nello sviluppo e mantenimento di varie patologie psichiche. Nello specifico, la letteratura attualmente esistente si è concentrata ad approfondire il ruolo della paura delle emozioni nei disturbi di ansia e dell'umore (Mennin et al., 2005; Tull et al., 2007; Buhr et al., 2009; Giorgio et al., 2010; Mittmansgruber et al., 2009).

La *paura dell'ansia* scaturisce da un'interpretazione errata e catastrofica di una determinata esperienza e comprende la paura di perdere il controllo quando si è spaventati o eccessivamente ansiosi, così come la paura delle conseguenze fisiche a seguito dell'attivazione fisiologica scatenata da ansia o panico. In un'estensione del concetto di paura dell'ansia, Williams, Chambless e Ahrens (1997) hanno suggerito che coloro che sono spaventati dall'ansia sarebbero anche inclini a temere in generale le forti emozioni (depressione, rabbia, forti emozioni positive), poiché sarebbero preoccupati di perdere il controllo sulle emozioni stesse (anche positive) e/o sulle loro reazioni comportamentali ad esse. È stato elaborato, pertanto, il costrutto di *paura delle emozioni* (Williams et al., 1997; Berg et al., 1998).

La *paura delle emozioni* si riferisce, perciò, alla paura dell'esperienza emotiva in sé (sia positiva che negativa), legata alla paura di perdere il controllo durante tale esperienza, e/o alla paura di una reazione all'emozione, in particolare legata alle conseguenze fisiche sperimentate in seguito alla risposta emotiva (Williams et al., 1997; Berg et al., 1998). La reazione di paura rispetto a determinate

emozioni è dovuta a un'interpretazione esagerata ed erronea rispetto alle potenziali conseguenze derivanti dall'esperire ed esprimere tali emozioni.

La paura delle emozioni e i disturbi di ansia

All'interno dell'ampia categoria delle sindromi caratterizzate dall'ansia, il disturbo di ansia generalizzato (DAG) è quello che è stato maggiormente descritto in relazione alle difficoltà di regolazione emotiva (Mennin, Heimberg, Turk e Fresco, 2005). Gli individui con DAG hanno grosse difficoltà di comprensione, reazione e gestione delle proprie esperienze emotive. In particolare, riportano minore abilità ad identificare, descrivere e comprendere il valore motivazionale ed informativo delle emozioni. Queste difficoltà portano tali soggetti ad interpretare erroneamente e catastrofizzare le conseguenze negative dei vissuti emozionali (ansia, emozioni positive, rabbia, depressione) e quindi ad accedere a strategie di regolazione non adeguate al contesto (Mennin et al., 2005; 2007).

Per predisporre trattamenti efficaci, i ricercatori hanno indagato il potenziale ruolo della paura delle emozioni e dell'evitamento di tali esperienze emotive, considerandoli come fattori che inducono l'uso massiccio del worry, ritenuto caratteristica peculiare del DAG (Borkovec, 1994).

Nel DAG, gli stati emotivi vengono vissuti in modo molto intenso e confuso e modulati in maniera spesso disadattiva attraverso l'uso del worry, definito come processo cognitivo capace di ostacolare o addirittura inibire la sperimentazione di un'esperienza emotiva intensa (Borkovec, Alcaine e Behar, 2004). Nel worry predomina quantitativamente il tempo dedicato a pensieri ripetitivi negativi, dal ricco connotato emozionale ansioso, riguardo al verificarsi di possibili eventi futuri; tali pensieri sono seguiti da predizioni catastrofiche legate all'evento temuto e alla convinzione della propria incapacità di adottare strategie efficaci di risposta rispetto al pericolo e di soluzione al problema.

Mennin et al. (2005) hanno sostenuto che gli individui con DAG giudicano le loro esperienze emotive come altamente minacciose a causa di deficit nella regolazione emotiva. In accordo con la loro teoria della disregolazione emotiva, il DAG è caratterizzato da eccessiva frequenza ed intensità emotiva, mancanza di comprensione delle emozioni ed inadeguate strategie di regolazione emotiva. L'interazione tra i primi due aspetti porta a reazioni negative rispetto alle

emozioni (o paura delle emozioni), intese come sviluppo di credenze negative relative alle emozioni sperimentate ed interpretazione erronea delle loro conseguenze fisiologiche. Non sorprende certamente che tali soggetti sperimentino le proprie emozioni come fortemente avverse e dannose e di conseguenza utilizzino strategie, come il worry, per controllare o sopprimere tali risposte interne. Sfortunatamente, il worry risulta essere una strategia inefficace di gestione delle esperienze emotive.

La paura delle emozioni e la depressione

La ruminazione depressiva si riferisce alla tendenza di alcuni individui di pensare continuamente e ripetitivamente a sintomi, cause e conseguenze delle loro emozioni negative (Nolen-Hoeksema, 1991) ed è principalmente focalizzata su eventi passati (Papageorgiou e Wells, 1999). Molte teorie hanno evidenziato gli effetti negativi della ruminazione (Nolen-Hoeksema, 2004), suggerendo che incida negativamente sugli individui nei seguenti modi: (1) attraverso l'attivazione di pensieri negativi e la memoria di essi, la ruminazione esacerba l'impatto dell'umore depresso sul modo di pensare ed aumenta la probabilità che l'individuo possa fare perciò inferenze negative riguardo le circostanze del presente; (2) interferisce con l'adozione di strategie adeguate di problem solving; (3) impedisce di attivare strategie efficaci per contrastare l'umore depresso e (4) porta all'isolamento sociale che si traduce in una mancanza di supporto sociale. Un'ipotesi alternativa ha portato ad una concettualizzazione della ruminazione come manifestazione di evitamento esperienziale.

L'evitamento esperienziale è ritenuto una strategia controproducente di regolazione emotiva poiché impedisce all'individuo di rispondere efficacemente a stimoli emotivi, che vengono evitati, ed ha spesso il paradossale effetto di aumentare la sofferenza in relazione a tali stimoli (Wenzlaff e Wegner, 2000; Hayes et al., 2004). L'evitamento è già stato descritto come processo fondamentale del disturbo di ansia generalizzato (Borkovec, 1994; Mennin et al., 2005), in cui il worry serve per distrarre l'individuo da possibili esperienze emotive temute e dalle loro conseguenze. Questo evitamento attraverso il worry rinforza un falso senso di controllo sulle emozioni ed, in ultima istanza, impedisce all'individuo di affrontare efficacemente le proprie esperienze interiori negative. Considerata l'elevata comorbilità tra DAG e depressione e

l'elevata correlazione tra le misure di ruminazione e worry, è ipotizzabile che la ruminazione, così come il worry, assolva una funzione di evitamento. In particolare, è possibile che i ruminatori evitino le esperienze di tristezza attraverso i loro pensieri ripetitivi e ridondanti degli eventi passati.

Questo modello fornisce una spiegazione per la compresenza di depressione ed ansia, sostenendo che derivino entrambe da tentativi disadattivi di evitare esperienze emotive. Inoltre, è compatibile con altre teorie che sostengono che la ruminazione interferisce con l'adozione di adeguate strategie di problem solving e/o altre risposte adattive agli affetti negativi (Nolen-Hoeksema, 2004). In accordo con quest'ultimo aspetto, la funzione evitante della ruminazione interferirebbe con certi aspetti dell'esperienza emotiva, necessari perché abbia luogo un processo emozionale efficace (Foa e Kozac, 1986).

Queste scoperte suggeriscono che coloro che utilizzano la ruminazione in modo patologico (es. soggetti con depressione) hanno credenze negative riguardo alle esperienze emotive esperite. Anche in questo caso la paura delle emozioni dovuta ad interpretazioni errate interferisce con la capacità di rispondervi adeguatamente e di adottare strategie efficaci di regolazione emotiva e di problem solving.

La paura delle emozioni come meta-emozione

La paura delle emozioni può essere concettualizzata come meta-emozione ed, in quanto tale, come forma di regolazione emotiva.

Il termine meta-emozione (coniato da Gottman, Katz e Hooven, 1997) si riferisce alla reazione emotiva alle proprie emozioni (es. paura rispetto all'essere ansioso). Le meta-emozioni sono concepite come emozioni di secondo ordine o secondarie, poiché temporalmente si attivano in reazione ad un'emozione primaria, come la rabbia).

Reagire emotivamente alle proprie emozioni rappresenta una potente risposta automatica in grado di modulare l'esperienza e l'espressione di una determinata emozione. In altre parole, una volta che un'emozione è stata attivata, può a sua volta diventare lo stimolo elicitante di una nuova regolazione. A partire dalla considerazione che sia una meta-emozione, la paura delle emozioni può innescare perciò un nuovo ciclo di regolazione emotiva. Ciò che differenzia gli individui è il modo in cui essi accettano/non accettano le proprie

emozioni (Gross e John, 1998). Le valutazioni individuali relative a determinate emozioni sono connesse alla psicopatologia in due modi (Gross e Muñoz, 1995). Innanzitutto, la percezione di certe emozioni come avverse e altamente minacciose è associata a disturbi correlati al comportamento come l'evitamento. Inoltre, la valutazione delle emozioni è correlata ai conseguenti tentativi di regolazione. Se un'emozione è considerata minacciosa e indesiderabile, è più probabile che diventi bersaglio di regolazione rispetto ad un'emozione ritenuta desiderabile o non pericolosa. Ancora, le strategie di regolazione non sempre sono efficaci e questo può portare effetti indesiderati (Gross e John, 2003). In altre parole, se un'emozione è ritenuta minacciosa e l'individuo si impegna ad inibirla, per esempio, è più probabile che l'esperienza di quell'emozione aumenti anziché diminuire.

Le emozioni nei disturbi di ansia e dell'umore non sono disadattive di per sé; ciò che risulta problematico è la durata e l'intensità con cui certe esperienze emotive negative vengono sperimentate (Kring e Werner, 2004). Non sorprende che deficit di regolazione emotiva siano associati a tali patologie.

Mitmansgruber et al. (2009) hanno sostenuto che le meta-emozioni permettono di spiegare alcuni processi di evitamento e di consapevolezza ed accettazione emotiva. Dal momento che le emozioni comportano una valutazione cognitiva immediata, alcune di esse possono essere considerate come altamente desiderabili (quindi positive) rispetto ad altre, considerate minacciose ed indesiderabili (quindi negative); tali valutazioni produrranno reazioni emotive (o meta-emozioni) differenti. La qualità delle meta-emozioni permette di identificare il significato soggettivo attribuito ad un evento mentale (es., essere arrabbiati anziché tristi in risposta ad un'emozione). Mentre le meta-emozioni negative (paura, rabbia, ansia) favoriscono la mancanza di accettazione dell'esperienza emotiva e quindi promuovono l'uso di strategie disfunzionali di regolazione emotiva (come l'evitamento esperienziale o la soppressione espressiva), le meta-emozioni positive (interesse, empatia) promuovono l'accettazione delle proprie emozioni e quindi la capacità di approcciarsi adeguatamente ad esse (Mitmansgruber et al., 2009). In conclusione, la paura delle emozioni, in quanto meta-emozione negativa, accresce il ricorso a strategie inefficaci di regolazione emotiva che correlano con la psicopatologia.

La paura delle emozioni: un costrutto in evoluzione

La paura delle emozioni è un costrutto che ha suscitato notevole interesse da parte dei ricercatori e per il quale non esistono ancora risposte definitive relativamente alla sua funzione nell'ambito della regolazione emotiva.

Tale costrutto può essere considerato una forma di regolazione emotiva. A tal proposito, alcuni ricercatori sostengono che sia una strategia di regolazione emotiva antecedent-focused, che si attiverebbe prima che il processo generativo dell'emozione sia completamente generato ed indurrebbe pertanto ad attivare strategie di evitamento esperienziale, volte ad inibire l'esperienza e l'espressione di una determinata emozione ritenuta inaccettabile (Tull et al., 2007; Buhr e Dugas, 2009; Giorgio et al., 2010). Altri ricercatori sostengono che la paura delle emozioni, in quanto meta-emozione, ovvero emozione che si attiva in risposta ad un'altra emozione, possa essere considerata una strategia response-focused, dal momento che la valutazione della propria risposta emotiva ad un'altra emozione induce un nuovo ciclo di regolazione emotiva. Risulterebbe, perciò, una strategia di cambiamento cognitivo (Mitmansgruber, 2009). Più semplicemente, potremmo considerare la paura delle emozioni come spia (o addirittura risultato) di strategie inefficaci di regolazione emotiva che, se protratte nel tempo, possono portare allo sviluppo e al mantenimento di varie forme di psicopatologia (Kring e Werner, 2004; Campbell-Sills e Barlow, 2007; Werner e Gross, 2010).

Considerata la novità e la complessità dell'argomento, non possiamo pertanto giungere a risposte definitive sul modo di interpretare il costrutto della paura delle emozioni. Saranno necessari ulteriori ricerche e approfondimenti che permetteranno di chiarirne il ruolo nell'ambito dei processi di regolazione emotiva.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.

Berg, C.Z., Shapiro, N., Chambless, D.L, Ahrens, A.H. (1998). Are emotions frightening? An analogue study of fear of emotion, interpersonal conflict, and panic onset. *Behavior Research and therapy*, 36, 3-15.

Buhr, K. & Dugas, M.J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour research and Therapy*, 47, 215-223.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D.H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*, pp. 542-559. New York: The Guilford Press.

Foa, E B., & Kozak, M.J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20–35.

Giorgio, J.M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R.E., Wagner, C.A., Liu, R.T. & Alloy, L.B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of model. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1021-1031.

Gottman, J.M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion*. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum.

Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.

Gross, J.J., & Muñoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.

Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., & Strosahl, K. (1996).

Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.

Kring, A.M., & Werner, K.H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In Philippot, P. & Feldman, R.S. (Eds). *The regulation of emotion*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 359–385.

Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L., & Fresco, D.M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281–1310.

Mitmansgruber, H., Beck, T.N., Höfer, S. & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual differences*, 46, 448-453.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.

Papageorgiou, C., Wells, A. (2001). Meta-cognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160–164.

Tull, M.T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy, 38*, 378-391.

Wells, A. (1995). Meta-cognitions and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 23*, 301-320.

Williams, K.E., Chambless, D.L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behavior Research and Therapy, 35*, 239-248.