

# Disregolazione emotiva

## quando le emozioni sfuggono al controllo



UN TEMA PER TUTT\*

Chiara Galantini, psicologa psicoterapeuta Iserdip

**C'è chi piange per un nonnulla, chi urla per un messaggio non ricevuto, chi si chiude nel silenzio.**

**Non sono esagerati, spesso sono semplicemente persone che non sanno gestire un'emozione che fa troppo rumore!**

**La disregolazione emotiva** è una difficoltà persistente nella gestione, modulazione e risposta delle emozioni in modo flessibile e appropriato al contesto, una difficoltà nella regolazione del sistema emotivo che può portare a reazioni intense, sproporzionate o prolungate rispetto agli stimoli ricevuti.

Si tratta di una condizione in cui una persona fatica a regolare le proprie reazioni affettive: manifestazioni intense e sproporzionate rispetto alla situazione possono dominare pensieri, corpo e comportamenti.

Tutte le emozioni vengono vissute in modo travolgente e spesso sfociano in comportamenti impulsivi, crisi emotive, rotture relazionali con conseguente senso di colpa.

## **Ma perché è così “rumorosa”?**

Ogni emozione arriva come un’onda anomala; una critica, un rifiuto, un ritardo, un silenzio, possono travolgere e restare per ore, a volte giorni. E’ come avere un sistema nervoso senza filtro, con un volume emotivo sempre al massimo.

Il cervello, in una persona in grado di autoregolarsi, utilizza il circuito limbico connesso alle aree prefrontali per “abbassare il volume” delle emozioni. Quando questo sistema non risulta idoneo a modulare il grado di attivazione di fronte a uno stimolo, l’amigdala e l’insula

reagiscono senza freni. Ed è allora che si presentano momenti di rabbia improvvisa per motivi apparentemente banali; pianto intenso e incontrollabile di fronte a piccole frustrazioni, difficoltà a lasciar andare un'emozione, oscillazioni emotive repentine, reazioni sproporzionate al comportamento degli altri, difficoltà a ritrovare uno stato di calma, sensazione costante di “non farcela” o di “essere sbagliati”.

E’ una condizione di sofferenza emotiva che non ha ancora trovato voce né contenimento.

### **Chi “soffre” di disregolazione emotiva?**

La disregolazione emotionale, così come l'eccessivo controllo delle proprie emozioni, molto spesso correlata con difficoltà nella comprensione emotiva, sono manifestazioni presenti in diversi disturbi psicopatologici.

Diverse ricerche mettono in evidenza come una scarsa regolazione delle emozioni, sia positive che negative, risulti associata a disturbi esternalizzanti del comportamento, mentre una eccessiva inibizione nella regolazione delle emozioni è correlata a problemi internalizzanti e all’ansia sociale.

**I disturbi emotionali** dovuti al ridotto controllo sono tra le manifestazioni più tipiche dell’alterata regolazione emotionale e possono presentarsi, in modo variabile, con l’aggressività verbale e/o fisica, l’impulsività, l’irascibilità, l’iperattività, l’eccessiva esuberanza o

condotte inappropriate; si caratterizzano per la difficoltà nel controllare gli impulsi e le emozioni, portando a comportamenti dannosi per l'individuo o per gli altri. Tali manifestazioni possono essere presenti in diversi quadri psicopatologici come ad esempio disturbi del neurosviluppo come ADHD o disturbo dello spettro dell'autismo, il Disturbo Oppositivo Provocatorio, il Disturbo della Condotta e in alcuni disturbi di personalità.

Ricerche hanno messo in luce come la **gestione delle emozioni** e la capacità di modulazione attentiva siano due sistemi ad influenza reciproca: la funzione regolatoria dell'attenzione nel bambino cresce progressivamente e gli permette di acquisire una sempre maggiore capacità di controllo. Allo stesso tempo una maggiore capacità di modulazione dell'attenzione permette al bambino di focalizzarsi sugli stimoli sensoriali, coordinandoli tra loro e facilitando la regolazione dei sistemi di reazione, con la conseguente organizzazione delle risposte comportamentali ed emotive.

I disturbi emozionali caratterizzati invece da eccessivo controllo inibitorio sono legati a problemi internalizzanti correlati ad ansia, paura, vergogna, bassa autostima, tristezza e depressione. Aspetti anch'essi presenti in diversi quadri psicopatologici.

L'incapacità a regolarsi emotivamente non è dunque un disturbo diagnostico, ma un sintomo trasversale a vari quadri psicopatologici: disturbi psichiatrici, disturbi del neurosviluppo, oppure a seguito di esperienze infantili

invalidanti o traumatiche o come conseguenza di lesioni cerebrali.

## **Perché è importante intervenire**

Senza interventi, la disregolazione può portare a relazioni disfunzionali, conseguenze negative sulla stima e percezione di Sé e disturbi secondari. La capacità di regolare le proprie emozioni è infatti in stretta relazione con lo sviluppo delle abilità relazionali. Tale relazione è di tipo biunivoco, ovvero quando il bambino apprende, nel corso del suo sviluppo, a regolare le proprie emozioni, acquisisce anche le risorse mentali per affrontare sia le relazioni interpersonali positive sia le relazioni conflittuali, in quanto sarà una persona in grado di comprendere le emozioni degli altri, attribuire loro intenzioni ed aspettative e, a loro volta, le relazioni sociali soddisfacenti rappresenteranno per lui un contesto per l'apprendimento di ulteriori modalità per regolare le proprie emozioni in modo efficace.

Gli aspetti di disregolazione emotiva si manifestano soprattutto nella modulazione del comportamento, dell'attenzione e dell'emozione, aspetti importantissimi per l'adattamento sociale in quanto favoriscono lo sviluppo del Sé, una buona realizzazione scolastica e relazioni interpersonali soddisfacenti. Prendersi cura di questi aspetti permette di raggiungere un giusto equilibrio e una maggiore stabilità permettendo di vivere le proprie emozioni “al giusto volume”.

