



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale

La regolazione delle emozioni piacevoli: meccanismi e strategie

Positive emotion regulation: mechanisms and strategies

Relatrice:

Prof.ssa Angelica Moè

Laureanda:

Forlin Beatrice

Matricola:

1225346

Anno accademico: 2021/2022

Indice

PREMESSA.....	pag. 2
CAPITOLO 1: La regolazione emotiva.....	pag. 3
1.1 L’appraisal.....	pag. 3
1.2 La disregolazione emotiva.....	pag. 3
1.3 La regolazione delle emozioni.....	pag. 3
1.4 Il modello di Gross.....	pag. 4
1.4.1 La regolazione cognitiva delle emozioni.....	pag. 4
1.4.2 La regolazione automatica delle emozioni.....	pag. 6
1.5 Il modello di Roth.....	pag. 7
1.5.1 I diversi tipi di regolazione delle emozioni.....	pag. 7
1.5.2 I vantaggi della regolazione delle emozioni integrativa.....	pag. 7
CAPITOLO 2: La regolazione delle emozioni piacevoli.....	pag. 9
2.1 Un cambiamento di paradigma	pag. 9
2.1.1 La teoria dell’amplificazione e della costruzione.....	pag. 9
2.2 Le motivazioni alla base della regolazione emotiva.....	pag. 10
2.3 Le differenti strategie.....	pag. 11
2.3.1 Strategie di savoring.....	pag. 11
2.3.2 Strategie di dampening.....	pag. 12
2.4 Regolazione emotiva e benessere.....	pag. 12
2.5 L’influenza delle emozioni piacevoli sulla regolazione emotiva.....	pag. 14
2.6 Un programma per la regolazione delle emozioni piacevoli.....	pag. 15
2.7 Un corso sulle emozioni.....	pag. 16
CAPITOLO 3: IMPLICAZIONI PER LA RICERCA FUTURA.....	pag. 19
3.1 Limiti e sviluppi futuri.....	pag. 19
3.2 Implicazioni pratiche.....	pag. 20
BIBLIOGRAFIA.....	pag. 21

Premessa

Le emozioni sono delle mediatrici nel rapporto tra la valutazione soggettiva dell'individuo e l'ambiente circostante, ci aiutano a considerare diverse alternative, ci motivano ad agire per mettere in atto un cambiamento e ci informano su quali siano i nostri bisogni. Proprio per questo loro ruolo così centrale nella nostra vita, è importante saperle gestire e modularle a proprio vantaggio.

Questo elaborato si propone di indagare quali sono i meccanismi che guidano la regolazione delle emozioni piacevoli negli individui, al fine di conoscere e sfruttare le strategie più efficaci per consentire il pieno sviluppo dell'individuo, concepito come un soggetto attivo, in divenire, che tende all'autorealizzazione e a dare un senso alla propria vita.

Personalmente, ho voluto approfondire la tematica della regolazione delle emozioni piacevoli in quanto ritengo che lavorare in questa direzione sia efficace in termini pratici e rispettoso nei confronti dell'individuo. Migliorando la conoscenza sul tema oltre che la consapevolezza del soggetto, è possibile aumentare il benessere emotivo e la soddisfazione nella vita, oltre che ridurre il malessere e rimuovere meccanismi maladattivi. Infatti, di fronte ad un'emozione piacevole gli individui non reagiscono sempre incrementandola, ma possono non accettare il vissuto emotivo gradevole perché disfunzionale ai loro obiettivi, provare un senso di paura o di inadeguatezza rispetto alle circostanze, mettendo quindi in atto strategie di soppressione.

In particolare, è ormai noto in letteratura l'effetto benefico delle emozioni piacevoli: esse amplificano le risorse dell'individuo e migliorano la sua esistenza e proprio per questo ritengo valido soffermarsi sulla tematica trattata in questo elaborato.

CAPITOLO 1: LA REGOLAZIONE EMOTIVA

1.1 L'appraisal

Nella vita quotidiana gli esseri umani si trovano nella condizione di valutare (appraisal) in continuazione ciò che accade nell'ambiente circostante e di rispondere (coping) in modo selettivo e finalizzato a ciò che si configura nel loro giudizio come un pericolo, una minaccia o una ricompensa. Le emozioni sono l'esito di come l'ambiente viene valutato dal soggetto, in relazione al proprio benessere e al raggiungimento dei propri obiettivi. Differenti valutazioni conducono a differenti emozioni: è quindi il significato che viene attribuito alle situazioni in quanto stimoli, e non la loro natura oggettiva, a determinare la nascita degli stati emotivi.

Le emozioni non dipendono solo dal processo di valutazione delle situazioni (appraisal) ma anche dal modo con il quale reagiamo ad esse (coping). In letteratura, il coping viene definito come la capacità di far fronte agli eventi stressanti della vita. È considerabile come il reciproco dello stress: quando le strategie di coping non funzionano il livello di stress si alza, quando le strategie di coping sono efficaci il livello di stress si abbassa (Lazarus e Folkman, 1984).

Dunque, l'appraisal di una situazione genera un'emozione e si attiva un processo di coping che a sua volta va a condizionare la relazione tra la persona e l'ambiente. Questa relazione viene successivamente rivalutata (reappraisal) e può verificarsi un cambiamento del tipo o dell'intensità dell'emozione sperimentata. Il coping funge quindi da mediatore della risposta emotiva (Lazarus e Folkman, 1984).

1.2 La disregolazione emotiva

La disregolazione delle emozioni corrisponde alla difficoltà, o all'incapacità, di gestire o elaborare efficacemente le emozioni, e può manifestarsi con una loro eccessiva intensificazione o disattivazione (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

L'intensificazione dell'emozione si verifica quando la sua attivazione viene vissuta dal soggetto come indesiderata, intrusiva, travolgente e problematica; sono emozioni esasperate, che provocano panico, terrore, trauma, orrore o un senso incombente di sopraffazione e che vengono difficilmente tollerate. La disattivazione dell'emozione passa invece attraverso esperienze dissociative, come la depersonalizzazione, la derealizzazione e la scissione, o attraverso l'appiattimento affettivo nel corso di esperienze che normalmente dovrebbero comportare un'attivazione emotiva.

1.3 La regolazione delle emozioni

La regolazione emotiva si riferisce alla capacità di riconoscere e distinguere le proprie emozioni e di gestire la comparsa, l'intensità (omeostasi) e la durata dell'esperienza emozionale (Gross, 2015). Tali capacità implicano l'utilizzo di molteplici strategie cognitive e comportamentali che, se utilizzate in modo flessibile, consentono una relazione bilanciata e funzionale con l'ambiente sociale e la salute mentale dell'individuo (Webb, Miles e Sheeran, 2012).

In passato hanno dominato i modelli teorici di stampo cognitivo-comportamentale, i quali enfatizzavano i processi top-down, coscienti e deliberativi, che richiedono l'utilizzo di risorse nella regolazione delle emozioni. Hopp, Troys e Mauss (2010) consideravano adatte in particolare tre strategie: la rivalutazione cognitiva (reappraisal), che consiste nel cambiamento delle valutazioni e delle interpretazioni di un evento stressante in senso positivo, in modo da ridurre gli effetti negativi; il problem-solving, definito come il tentativo volontario di cambiare o contenere una situazione stressante; l'accettazione, la predisposizione emotiva da assumere nei confronti di un'esperienza emozionale.

Data la velocità dei nostri processi cognitivi, è probabile che la regolazione emotiva agisca prevalentemente a livello implicito, al di fuori della consapevolezza e della volontà (Kooze, 2011). Successivamente si è infatti assistito allo sviluppo di un approccio bottom-up, il quale prevede l'utilizzo di tecniche che partono dallo stimolo sensoriale per influenzare la mente, come la psicoterapia sensomotiva, la mindfulness, il biofeedback e il neurofeedback.

La consapevolezza rimane fondamentale e questo apre la possibilità ad un allenamento progressivo verso un pattern di autoregolazione emotiva. Per "autoregolazione emotiva" si intende la capacità consapevole di mantenere la stabilità del sistema gestendo o alterando le risposte emotive a minacce e avversità (Sullivan, 2018). Avere una buona capacità di autoregolazione emotiva significa saper fronteggiare le esperienze emotive della vita, senza ricercare la regolazione in agenti esterni come cibo, farmaci, sostanze, persone o attività.

1.4 Il modello di Gross

Lo psicologo James J. Gross definisce con l'espressione "regolazione emozionale" la serie di processi eterogenei tramite i quali gli individui riescono a regolare le proprie emozioni.

Gross (1998) propone, in contrapposizione ad un approccio di tipo dicotomico, l'idea dell'esistenza di un continuum di processi che variano sulla dimensione della consapevolezza, i cui poli sarebbero costituiti l'uno dall'intervento di sforzi volontari (livello conscio di regolazione), l'altro dalle condizioni di completo automatismo (livello inconscio di regolazione): attraverso l'apprendimento e l'insieme delle esperienze, uno stesso stimolo che prima suscitava un'emozione di base diventa uno stimolo per uno schema emotivo, che viene attivato indipendentemente dall'intervento dei processi cognitivi.

1.4.1 La regolazione cognitiva delle emozioni

Gross individua cinque processi di regolazione cognitiva delle emozioni, che si distinguono sulla base del momento in cui intervengono:

- Evitamento dello stimolo emotivamente rilevante: si concretizza sottraendosi dall'esposizione a situazioni o dall'aver contatti con persone che possono scaturire determinate emozioni, agendo per tenersi a distanza da specifici stimoli e cercando nell'ambiente situazioni che elicitano stati emotivi piacevoli; è una strategia di selezione della situazione;

- Alterazione dell'ambiente circostante: si riferisce alle azioni sull'ambiente volte a modificarlo, con l'obiettivo di modulare l'impatto emotivo della situazione stessa; corrispondono alle strategie di coping centrato sul problema;
- Riorientamento dell'attenzione: consiste nel dirigere l'attenzione verso alcuni elementi della situazione, trascurandone altri, al fine di modificare l'impatto emotivo; ciò implica il ricorso a strategie attentive quali la distrazione, la focalizzazione su elementi non rilevanti o esterni alla situazione stessa, la ruminazione;
- Rivalutazione della situazione: si altera il significato emotivo o variando il punto di vista soggettivo, ovvero ciò che l'individuo pensa della situazione, o intervenendo sulla richiesta posta dall'ambiente, ad esempio sminuendone l'importanza; si effettua una modifica cognitiva;
- Modulazione della risposta: è una modalità che agisce direttamente sulla risposta emotiva, nel momento in cui l'emozione è già in corso; degli esempi sono la soppressione e l'inibizione della risposta (emozionale e comportamentale), la condivisione sociale, l'uso di farmaci, il rilassamento.

Evitamento, alterazione e riorientamento rappresentano delle tecniche di regolazione emotiva volte ad evitare che il processo di costruzione dell'emozione si metta in atto, si focalizzano sull'antecedente, poiché si verificano prima della comparsa della risposta emotiva (Antecedent-Focused Regulation). Al contrario, rivalutazione e modulazione intervengono sulle componenti dell'emozione quando il processo generativo si è già avviato, hanno effetti modulatori sulla risposta emotiva dopo che essa è già stata generata (Response-Focused Regulation).

Le emozioni sono concepite come dei fenomeni psicologici che emergono da sistemi cerebrali valutanti il significato dello stimolo, in relazione a scopi e bisogni personali (appraisal). La rivalutazione (re-appraisal) si realizza quando è possibile intervenire sul processo di elaborazione dell'informazione emotiva, modificando il modo in cui la situazione viene valutata. Dunque, si verifica un ripensamento del significato affettivo degli stimoli o degli eventi, al fine di alterarne l'impatto emotivo.

In un esperimento Gross e Levenson (1997) chiedendo ai partecipanti di rivalutare una serie di stimoli (filmati) inducenti emozioni spiacevoli osservarono una diminuzione dell'intensità dell'esperienza soggettiva che, tuttavia, non sempre corrispondeva ad un decremento dell'attivazione fisiologica relativa. Diversamente dalla maggior parte delle teorie sulle emozioni, che attribuiscono alla valutazione soggettiva dello stimolo una grande rilevanza, Gross riteneva quindi che l'appraisal giocasse un ruolo limitato nella generazione della risposta fisiologica. Tuttavia, bisogna tenere presente che potrebbe esserci una differenza tra l'importanza della valutazione soggettiva nel contesto del laboratorio e nelle situazioni sociali reali, in quanto si presuppone che in queste ultime sia maggiore.

Riguardo alla soppressione della risposta comportamentale, che trova le basi nelle teorie del feedback muscolare e viscerale di James e nell'ipotesi del feedback facciale di Izard, i risultati sono ancora più

contraddittori: alcuni studi (Rogier, Velotti e Zavattini, 2018) sembrano dimostrare che la soppressione intensifichi, anziché diminuire, sia l'esperienza soggettiva sia l'attivazione fisiologica.

1.4.2 La regolazione automatica delle emozioni

La regolazione delle emozioni non è sempre guidata dall'intenzionalità: accanto ad un tipo di regolazione presieduta da processi consci, espliciti e riflessivi, esiste anche una regolazione automatica, inconscia e non volontaria dell'emozione. I processi intenzionali sono guidati da scopi espliciti e richiedono risorse attenzionali e l'intervento della volontà. I processi automatici, invece, si attivano alla semplice registrazione di un input sensoriale, che attiva strutture conoscitive come schemi; si verificano senza prendere decisioni, senza rivolgere l'attenzione al processo e senza un controllo intenzionale.

Un intervento modulatorio sulle reazioni emotive non richiede necessariamente l'intervento dei processi cognitivi. Ciò è supportato dall'osservazione di forme di regolazione emotiva in anziani affetti da deterioramento mentale: in compiti sperimentali, partecipanti anziani con deficit cognitivi, alla pari di partecipanti più giovani senza alcun tipo di deficit, tendono a riorientare la loro attenzione, spostandola da stimoli emotigeni spiacevoli verso quelli piacevoli (Carstensen e Mikels, 2005). Essi utilizzerebbero quindi una strategia di regolazione emotiva pur non avendo integre le funzionalità cognitive.

La regolazione delle emozioni automatica, al di fuori della consapevolezza del soggetto, è una strategia di modulazione emotiva molto frequente: Mauss, Bunge e Gross (2008) la ritengono pervasiva nella vita delle persone, in quanto concerne abitudini, strategie regolatrici apprese sino a diventare automatismi e norme socioculturali. Autori come Frijda (1986) parlano di "emozioni che nascono già regolate". Talvolta queste strategie pervasive ed automatiche possono rivelarsi maladattive: si tratta di meccanismi difensivi che, tuttavia, se vengono utilizzati in maniera eccessivamente ricorrente o fuori luogo diventano dei potenziali fattori di rischio per alcuni disturbi psicologici. È importante precisare che non si tratta dell'automatismo in sé ad agire in senso nocivo, bensì il fatto che esso possa essere stato messo in atto partendo da una valutazione distorta.

Esistono differenti tipi di strategie di regolazione automatica delle emozioni, ciascuno dei quali comporta un pattern distinto di conseguenze emotive:

- Processi di regolazione automatica delle emozioni focalizzati sulla risposta emotiva: sono modalità che intervengono dopo che il processo emotivo ha preso avvio e il soggetto può trovarsi in uno stato di conflitto tra il proseguire la risposta emotiva (già avviata e non regolata) e lo sforzo di modulazione. Sono strategie complesse e dispendiose, spesso implicate in risposte difensive, nella repressione e nella soppressione spontanee; un esempio è la regolazione comportamentale;

- Processi di regolazione automatica delle emozioni focalizzati sugli antecedenti: quando sussiste una valutazione implicita o quando è la situazione stessa a predisporre la regolazione, il processo di modulazione viene messo in atto prima della generazione della risposta emotiva e si otterrebbe quindi un'emozione già modulata. È il caso di valori, abitudini e scopi personali, i quali hanno conseguenze maggiormente adattive dal punto di vista affettivo.

1.5 Il Modello di Roth

La cornice teorica di riferimento è la Teoria dell'Autodeterminazione (Self Determination Theory, SDT, Deci e Ryan, 2017). Essa concepisce l'essere umano come un organismo in grado di realizzare le sue capacità e di sviluppare i diversi aspetti della sua personalità. La possibilità di autodeterminarsi in modo compiuto accresce la motivazione intrinseca dell'individuo, il quale è mosso dal tentativo di soddisfare i suoi tre bisogni psicologici fondamentali, ovvero competenza, autostima e relazionalità.

1.5.1 I diversi tipi di regolazione delle emozioni

Secondo il modello di Roth, esistono tre tipi distinti di regolazione delle emozioni:

- La regolazione delle emozioni integrativa (IER) è un processo sano e adattivo che comporta un'attenzione non giudicante e ricettiva alla propria esperienza emotiva. È un processo di esplorazione interessata e volontaria dell'esperienza emotiva, delle sue relazioni e del suo significato, considerato importante per altri aspetti del sé, come obiettivi, valori e preferenze (Roth, Vansteenkiste e Ryan, 2019). Le emozioni sono considerate portatrici di informazioni, vengono esplorate attivamente e con curiosità al fine di comprendere meglio il loro significato.
- La regolazione delle emozioni controllata (SER) si verifica quando le emozioni, pur rappresentando utili fonti di informazioni, vengono vissute come pressanti o minacciose. La soppressione comprende l'evitamento dell'esperienza emotiva o, in forma più lieve, l'allontanamento emotivo, in modo da minimizzarne l'impatto. Se si verifica invece in un momento successivo della sequenza emotiva, si manifesta attraverso un tentativo di nascondere o sopprimere l'espressione comportamentale dell'emozione.
- La disregolazione emotiva è una condizione in cui le persone si sentono incapaci di gestire le proprie emozioni, le quali sono vissute come opprimenti e disorganizzanti e interferiscono quindi con un funzionamento efficace. È associata ad un maggiore disagio soggettivo e a comportamenti autolesionistici (Emery, Heath e Mills, 2016), ma anche ad un maggiore rifiuto da parte dei coetanei, spesso a causa di sfoghi espressivi o ritiro (Contardi et al., 2013). Sia nel caso in cui esprima le sue emozioni sia in quello in cui le trattienga, quando è disregolato l'individuo sperimenta poca scelta nel comportamento, con conseguenti tensioni relazionali e malessere soggettivo.

1.5.2 I vantaggi della regolazione delle emozioni integrativa

La regolazione delle emozioni integrativa si dimostrò empiricamente associata ad un aumento dell'autostima, a differenza della SER che invece correlava con un aumento dei sintomi depressivi (Gorgoni et al., 2013); ad una maggiore apertura all'esperienza e autenticità (Roth et al., 2018); ad un maggiore benessere (Brenning et al., 2015).

La regolazione integrativa prevede un'elaborazione emotiva non difensiva, una consapevolezza attiva e aperta, che provoca una diminuzione dell'attivazione fisiologica (arousal) e favorisce il ricordo cognitivo dei dettagli (Dottore R.P., 2014).

La regolazione integrativa delle emozioni non comporta solo benefici personali, ma favorisce anche un più autentico funzionamento interpersonale. Una maggiore consapevolezza delle emozioni correla con una maggiore sensibilità rispetto alle emozioni degli altri, che risulta predittiva di maggiori comportamenti prosociali (Roth, Shane e Kanat-Maymon, 2017). Al contrario, la regolazione controllata e la disregolazione emotiva sono negativamente correlate alla capacità di ascoltare e sostenere gli altri quando esprimono delle emozioni spiacevoli o delle difficoltà, mentre sono positivamente associate all'incapacità di esprimere le proprie emozioni spiacevoli con un partner (Roth e Assor, 2012). Infatti, accanto al tentativo di ignorare i propri vissuti emotivi vi è anche quello di nasconderli agli altri e questo crea dei deficit nelle relazioni interpersonali.

CAPITOLO 2: LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI PIACEVOLI

2.1 Un cambiamento di paradigma

Se in origine la psicologia ha adottato un modello medico e si è dedicata alla cura delle differenti patologie, nella seconda metà del 900, a seguito della Seconda Guerra Mondiale, si assistette alla nascita di nuovi approcci, quali la psicologia umanistica prima e la psicologia positiva poi, che portarono all'instaurarsi di un nuovo paradigma. Si verificò un cambiamento di ottica che indusse gli psicologi a focalizzare le proprie ricerche sulle parti sane dell'individuo, sulle sue risorse e ad elaborare strategie per svilupparle. Si osservò quindi un passaggio dalla cura della malattia alla promozione della salute.

Il lavoro di Seligman e Csikszentmihalyi (2000) portò alla nascita della psicologia positiva, la quale si basa su tre assunti fondamentali: lo studio dell'esperienza soggettiva positiva del proprio passato (soddisfazione), presente (felicità) e futuro (ottimismo); dei punti di forza e delle virtù individuali; delle istituzioni e delle comunità positive.

In passato, gli studi sulla regolazione emotiva si sono concentrati prevalentemente sulla gestione delle emozioni spiacevoli, sottovalutando l'importanza degli stati emotivi piacevoli. Negli ultimi anni, la ricerca ha dimostrato i numerosi effetti benefici correlati alle emozioni piacevoli, le quali possono contribuire in maniera significativa al benessere e alla crescita dell'individuo.

I mezzi attraverso i quali gli individui possono incrementare la felicità soggettiva sono aumentare il piacere, aumentare l'impegno e trovare un significato nella vita (Duckworth, Steen e Seligman, 2005). Il piacere deriva dalla sperimentazione di emozioni piacevoli, dunque incrementando l'intensità, la frequenza o la durata delle stesse si raggiungono livelli più elevati di felicità.

Le emozioni piacevoli, oltre ad aumentare la felicità, sono correlate ad una serie di benefici, sia nella sfera individuale sia in quella interpersonale. A livello cognitivo, gli studi sperimentali hanno dimostrato che esse amplificano il campo attentivo (Fredrickson e Branigan, 2005) e la creatività dell'individuo (Isen, 1993). A livello somatico, sono correlate con una maggiore longevità (Lyubomirsky, King e Diener, 2005), in quanto rinforzano il sistema immunitario. A livello sociale, le emozioni piacevoli sono associate a migliori relazioni interpersonali (Waugh e Fredrickson, 2006) e ad un elevato altruismo.

La regolazione delle emozioni piacevoli non è un processo univoco, gli individui possono mettere in atto differenti strategie che si concentrano su diversi elementi dello stato emotivo e che portano ad esiti differenti. È proprio su questi processi che il secondo capitolo si propone di soffermarsi.

2.1.1 La teoria dell'amplificazione e della costruzione

La teoria dell'amplificazione e della costruzione (Broaden and Build Theory, Fredrickson, 2004) concepisce le emozioni piacevoli come componenti attive di una superiore capacità di fronteggiare gli eventi avversi e di svilupparsi. Le emozioni piacevoli stimolano una serie di "amplificazioni" a livello cognitivo, fisiologico e

relazionale, e l'esito di queste è un arricchimento delle risorse personali (autostima, autoefficacia), fisiche (abilità fisiche, salute, longevità), sociali (legami amicali, reti di supporto sociale), intellettuali e psicologiche (resilienza, ottimismo, creatività). Dunque, le emozioni piacevoli producono numerosi benefici.

A livello fisiologico, le emozioni spiacevoli attivano il sistema nervoso autonomo, determinando un aumento della frequenza cardiaca, della vasocostrizione e della pressione arteriosa (De Campora, Gnazzo, Fragomeni e Giromini 2016). La sperimentazione di emozioni piacevoli, diminuisce, o addirittura annulla, l'attivazione cardiovascolare generata dalle emozioni spiacevoli, ripristinando le risorse esaurite a causa dell'evento stressante.

A livello cognitivo, le emozioni spiacevoli restringono il campo dell'attenzione per mantenersi pronti a sostenere specifiche tendenze all'azione, come l'attacco o la fuga, mentre le emozioni piacevoli allargano il campo attentivo, del pensiero e i repertori comportamentali. La gioia, ad esempio, incrementa la creatività e genera modelli di pensiero inusuali, flessibili ed efficienti (Cicero, 2015), l'interesse porta alla sperimentazione di nuove esperienze (Caprara et al., 1999), l'orgoglio porta alla condivisione delle proprie azioni con gli altri (Cattarinussi, 2006).

Un altro effetto è il miglioramento delle abilità di coping (Realdon e Anolli, 2007). Gli studi a tale riguardo hanno dimostrato che le emozioni piacevoli facilitano la focalizzazione e l'elaborazione delle informazioni più rilevanti per il Sé e si è osservata una stretta correlazione tra la sperimentazione di emozioni piacevoli e il ricorso ad uno stile di coping caratterizzato dall'assunzione di una prospettiva più allargata sui problemi, che guarda al di là dei fattori di stress immediati e genera molteplici linee di azione.

2.2 Le motivazioni alla base della regolazione emotiva

La maggior parte delle teorie sulla regolazione delle emozioni parte dalla motivazione principale che modella il comportamento umano, ovvero il tentativo di massimizzare il piacere e minimizzare il dolore (Higgins, 1997).

La teoria della sensibilità della motivazione (Reiss, 2004) sostiene che gli esseri umani non sono un gruppo omogeneo, ma ogni persona dà priorità a valori distinti, i quali guidano il comportamento. Invece di assumere che tutti desiderino gioia, eccitazione e calma emotiva, si considerano anche la curiosità, l'onore, l'indipendenza o l'idealismo. Per essere in linea con le loro motivazioni, talvolta le persone possono essere disinteressate alle emozioni piacevoli e mostrare una preferenza per le emozioni spiacevoli (Riediger, Schmiedek, Wagner e Lindenberger, 2009).

Una possibile spiegazione di ciò è la nozione di costi e opportunità: sono necessarie molteplici risorse per mantenere o aumentare le emozioni piacevoli e talvolta sentirsi leggermente infelici porta a risultati più adattivi rispetto al sentirsi momentaneamente felici. Studi sperimentali hanno scoperto che quando si induce una persona a provare tristezza si misura una maggiore tendenza a rispondere educatamente a richieste scortesie, a comportarsi meno egoisticamente quando si chiede di dividere del denaro tra sé e gli altri, a

ricordare più accuratamente i dettagli e ad essere più efficaci nel persuadere (Forgas, 2013). Questi risultati dimostrano il valore evolutivo e adattivo delle emozioni spiacevoli, che tuttavia è fortemente dipendente dal contesto: le emozioni segnalano ciò a cui è importante prestare attenzione e indicano il modo migliore di comportarsi, per ottenere un vantaggio in termini di prestazione.

Le strategie di regolazione delle emozioni possono essere classificate come efficaci o maladattive, a seconda delle richieste situazionali, della personalità e degli obiettivi di un individuo (Aldao, 2013). In generale, la rivalutazione cognitiva è superiore alla soppressione emotiva: i tentativi di riformulare i pensieri su una situazione emotivamente significativa sono correlati ad un aumento delle emozioni piacevoli, mentre l'inibizione della risposta emotiva determina una diminuzione degli stati emotivi gradevoli.

Nelle situazioni emotivamente meno intense, la rivalutazione cognitiva tardiva permette all'emozione di essere regolata mentre l'informazione viene processata (Sheppes et al., 2014); tuttavia, la scelta tra interpretazioni multiple comporta un costo, dispendioso in termini di risorse cognitive, attenzione ed energia. Nelle situazioni emotivamente più intense, invece, la distrazione precoce risulta più efficace in quanto consente all'emozione di essere regolata prima che si diffonda e che diventi opprimente; in questo caso il costo riguarda l'incapacità di elaborare e ricordare le informazioni emotive.

Esistono importanti differenze individuali nel modo in cui le persone tipicamente regolano le loro emozioni piacevoli (Gross e John, 2003). Lo studio sperimentale di Wood e dei suoi collaboratori (Wood, Heimpel e Michela, 2003) ha dimostrato che gli individui con un'alta autostima sono più propensi ad assaporare le esperienze emotive piacevoli, mentre una bassa autostima è associata alla tendenza a smorzarle. Allo stesso modo, tra le persone con un reddito più basso si rileva una maggiore tendenza a valorizzare le emozioni gradevoli rispetto alla controparte più ricca (Quoidbach, Dunn, Petrides, e Mikolajczak, 2010).

2.3 Le differenti strategie

Nelis, Quoidbach, Hansenne e Mikolajczak (2011) hanno esaminato la letteratura sulla regolazione delle emozioni piacevoli nel corso degli anni ultimi 30 anni e la loro rassegna ha individuato quattro categorie di comportamenti di valorizzazione (strategie di savoring) e quattro categorie di tecniche di soppressione (strategie di dampening).

2.3.1 Strategie di savoring

Il savoring, la valorizzazione, si riferisce alle strategie di regolazione delle emozioni volte ad aumentare la durata e l'intensità dell'esperienza emotiva, apprezzando intenzionalmente gli aspetti piacevoli della vita (Bryant, 2003). Tale processo è correlato ad un maggiore benessere (Quoidbach, Berry, Hansenne e Mikolajczak, 2010).

Il primo approccio per prolungare ed accrescere le emozioni piacevoli è attraverso la visualizzazione comportamentale (behavioral display), che consiste nell'espressione delle emozioni gradevoli per mezzo di comportamenti non verbali. L'espressione facciale assume un ruolo rilevante in quanto conseguenza

dell'emozione provata, ma al tempo stesso diversi autori affermano come essa possa anche avere una influenza causale nell'esperienza soggettiva dell'emozione (Finzi e Wasserman, 2006).

Una seconda strategia consiste nello sforzo di essere presenti (being present), dirigendo deliberatamente l'attenzione sull'esperienza piacevole. Gli studi sperimentali hanno dimostrato una correlazione con un aumento dell'intensità e della frequenza delle emozioni piacevoli (Erisman e Roemer, 2010).

La terza categoria implica la comunicazione e la celebrazione degli eventi positivi con gli altri (capitalizing). La capitalizzazione è associata ad un aumento dell'impatto dell'evento positivo (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004) e ad una migliore risposta immunitaria (Labott, Ahleman, Wolever & Martin, 1990).

Infine, gli individui possono intraprendere un viaggio mentale positivo nel tempo (positive mental time travel), ricordando o anticipando eventi positivi. Questa tecnica si è dimostrata predittiva della felicità (Quoidbach, Wood e Hansenne, 2009).

2.3.2 Strategie di dampening

Non sempre la reazione ad un evento positivo è l'incremento dell'emozione piacevole. A volte gli individui possono decidere intenzionalmente, o rispondere automaticamente, smorzando le loro esperienze emotive piacevoli. Queste modalità di regolazione emotiva prendono il nome di strategie di dampening.

Una tecnica consiste nella soppressione (suppression), ovvero nel reprimere o nascondere le emozioni piacevoli per timidezza, pudore o paura.

Gross e John (2003) hanno osservato che la tendenza a reprimere le emozioni gradevoli è negativamente associata con l'affettività positiva di tratto, la soddisfazione nella vita e il benessere psicologico. La soppressione espressiva delle emozioni piacevoli ha anche dei costi fisiologici e porta ad una diminuzione del godimento soggettivo di un'esperienza positiva (Gross e Levenson, 1997).

Gli individui possono smorzare le loro esperienze piacevoli attraverso la distrazione (distraction), cioè impegnandosi in attività e pensieri non correlati all'evento positivo in corso.

Un'altra modalità consiste nel prestare attenzione agli elementi negativi di situazioni altrimenti positive o concentrandosi sui difetti, su ciò che potrebbe essere meglio (fault finding). Anch'essa correla negativamente con felicità, ottimismo, autostima e soddisfazione (Polman, 2010).

Infine, le persone possono intraprendere viaggi mentali negativi nel tempo (negative mental time travel), che comprendono la reminiscenza negativa, ovvero la riflessione sulle cause di un evento positivo ponendo l'accento sull'attribuzione esterna e sminuendo le proprie capacità, e le anticipazioni negative delle conseguenze future. Questo tipo di cognizione risulta associata ad una minore autostima, ad una maggiore ruminazione e a più sintomi depressivi gravi (Feldman, Joormann e Johnson, 2008).

2.4 Regolazione emotiva e benessere

Esistono diverse tecniche di regolazione delle emozioni piacevoli. Quoidbach, Berry, Hansenne e Mikolajczak nel 2010 condussero uno studio con l'obiettivo di comprendere l'impatto delle strategie di valorizzazione e di soppressione sul benessere dell'individuo.

Gli autori definirono il benessere sulla base di due elementi: il benessere emotivo, ossia l'affettività positiva, e il benessere cognitivo, cioè la soddisfazione nella vita. Queste due componenti risultano indipendenti l'una rispetto all'altra: in generale, gli stati emotivi piacevoli diminuiscono nel corso della vita, mentre la soddisfazione aumenta (Diener, Lucas e Scollon, 2009).

I partecipanti coinvolti furono 282 studenti universitari, ai quali venne chiesto di compilare dei questionari online che misuravano la felicità, l'affettività positiva, le disposizioni personali circa la regolazione emotiva e la soddisfazione nella vita.

L'ipotesi (successivamente confermata) è che la diversità regolatoria, ovvero l'utilizzo di varie strategie di savoring, potrebbe condurre ad un maggiore senso di felicità rispetto alla specificità regolatoria, che consiste nell'uso di poche specifiche strategie.

I risultati dell'analisi di ciascuna delle otto strategie di savoring e di dampening mostrarono che l'affettività positiva è negativamente associata alla distrazione, mentre lo è positivamente rispetto all'essere presenti e ai viaggi mentali positivi. La soddisfazione, invece, risultò predetta negativamente dalla ricerca di elementi negativi e dai viaggi mentali negativi e positivamente dalla capitalizzazione. Gli esiti delle correlazioni tra le strategie di valorizzazione e di soppressione e il benessere emotivo e cognitivo sono riassunti nella Tabella 1.

L'essere presenti e i viaggi mentali positivi sono due strategie concettualmente opposte, che portano entrambe però ad un incremento del benessere emotivo. La prima focalizza l'attenzione sul momento presente, sopprime i pensieri non correlati all'esperienza in corso e massimizza lo stato emotivo piacevole preesistente evitando l'alienazione dal sé. La seconda, al contrario, consiste nell'allontanarsi dall'esperienza presente per viaggiare mentalmente nel tempo, ricordando o anticipando gli affetti positivi personali. Questi risultati sono coerenti con la letteratura, in cui è verificato che il miglior predittore dell'affetto positivo quotidiano è la consapevolezza (Csikszentmihalyi e Larson, 2014) e che impegnarsi quotidianamente due volte al giorno per dieci minuti in esercizi di reminiscenza positiva aumenta la felicità (Bryant, Smart e King, 2005).

La natura molto diversa di questi due approcci per il raggiungimento del benessere emotivo è interessante per modulare gli interventi selezionando le attività che risultano congruenti con la personalità e lo stile di vita dell'individuo (Lyubomirsky, Sheldon e Schkade, 2005).

Il benessere cognitivo (cioè la soddisfazione nella vita) è stato predetto positivamente dalla capitalizzazione e negativamente dalla ricerca di difetti e dai viaggi mentali negativi. Questo risulta in linea con precedenti studi che hanno dimostrato che raccontare agli altri gli eventi positivi aumenta la soddisfazione (Gable, Reis, Impett e Asher, 2004), favorendo interazioni sociali positive che soddisfano il bisogno umano di

appartenenza (Baumeister e Leary, 1995); la condivisione sociale delle emozioni piacevoli aumenta le emozioni piacevoli stesse. Dunque, la capitalizzazione non ha un effetto unico, in quanto condividere le esperienze emotive piacevoli porta anche a riviverle (reminiscenza positiva); raccontare agli altri i propri sentimenti non ha un effetto diretto sulle emozioni, ma piuttosto facilita altri processi di regolazione, quali la rivalutazione cognitiva e la distrazione.

<i>Benessere emotivo</i>		<i>Benessere cognitivo</i>	
<i>Correlazione positiva</i>	<i>Correlazione negativa</i>	<i>Correlazione positiva</i>	<i>Correlazione negativa</i>
Essere presenti	Distrazione	Capitalizzazione	Ricerca di elementi negativi
Viaggi mentali positivi nel tempo			Viaggi mentali negativi nel tempo

Tabella 1: Le correlazioni strategie-benessere

I principali limiti di questa ricerca sono la non rappresentatività del campione (non eterogeneo ma tratto da una popolazione universitaria) e la raccolta dei dati tramite risposte autoriferite, dunque poco oggettive.

2.5 L'influenza delle emozioni piacevoli sulla regolazione emotiva

I meccanismi di regolazione emotiva non solo influenzano gli esiti emotivi, ma possono anche condizionare i successivi processi di regolazione stessi. Questo è confermato dall'evidenza che l'umore momentaneo predice gli stati emotivi successivi (Pettersson, Boker, Watson, Clark e Tellegen, 2013), suggerendo che la regolazione delle emozioni potrebbe essere in parte determinata dallo stato emotivo momentaneo dell'individuo (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard e Dauvier, 2016).

Il modello di Fredrickson (1998) riconosce alle emozioni piacevoli, al pari di quelle spiacevoli, una funzione evolutivamente adattiva, in quanto ampliano il repertorio momentaneo di pensieri e azioni della persona mentre sta vivendo l'emozione e permettono di acquisire abilità che diventano risorse personali durature dell'individuo, che possono essere utilizzate in seguito in altri contesti e in altri stati emotivi.

Le emozioni piacevoli incoraggiano l'adozione di strategie adattive e costruttive, che a loro volta rafforzano ulteriormente gli stati positivi (Burns et al., 2008). Dunque, la momentanea esperienza di alti livelli di emozioni piacevoli predice il successivo utilizzo di tecniche adattive, come il problem solving (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard e Dauvier, 2016) e la mindfulness (Brockman, Ciarrochi, Parker e Kashdan, 2017).

L'esperienza di emozioni piacevoli basse dovrebbe motivare azioni e comportamenti finalizzati a migliorare l'umore. Pertanto, gli individui attuano più tentativi di incrementare le loro emozioni piacevoli quando sperimentano un livello di emozioni piacevoli basso piuttosto che alto. Lavori recenti hanno dimostrato che quando sono di cattivo umore le persone sono più propense ad impegnarsi in attività che ne migliorino il tono, come ad esempio praticare sport, uscire nella natura o con gli amici, mentre quando l'umore è già alto si svolgono attività utili ma che fanno calare l'umore (Quoidbach, Sugitani, Gross, Taquet e Akutsu, 2019). In un altro studio è emerso che gli individui cercano relazioni sociali piacevoli quando si sentono male,

mentre preferiscono la solitudine quando si sentono bene (Quoidbach, Taquet, Desseilles, de Montjoye e Gross, 2019).

Nel 2021, Colombo, Pavani, Fernandez-Alvarez, Garcia-Palacios e Botella pubblicarono uno studio il cui interesse era indagare la reciproca connessione tra le emozioni piacevoli e i meccanismi di regolazione delle stesse nella vita quotidiana. Per farlo, chiesero ad 85 studenti universitari di compilare tre volte al giorno per due settimane un questionario di valutazione ecologica momentanea (Ecological Momentary Assessment, EMA) per riferire i loro livelli momentanei di emozioni piacevoli e di valutare in una scala da zero a cento l'effettiva adozione di specifiche strategie positive per regolare lo stato emotivo piacevole in corso, considerando solo le tecniche di assaporamento ed escludendo quelle di smorzamento.

L'obiettivo principale di questo studio è stato identificare quale tra la teoria dell'ampliamento e della costruzione e il principio di flessibilità edonica è la teoria meglio in grado di spiegare il rapporto tra le emozioni piacevoli e le strategie di regolazione delle stesse: secondo la prima, alti livelli di emozioni piacevoli aumentano il successivo uso di strategie positive; la seconda afferma invece che è l'umore basso a predire l'attuazione di modalità di valorizzazione.

Ciò che emerse confermò il principio di flessibilità edonica: meno gli individui provavano delle emozioni piacevoli più esse utilizzavano tecniche quali la mindfulness, il controllo degli stimoli, l'ampliamento, il conteggio delle benedizioni, l'espressione delle emozioni e la condivisione. Questo meccanismo risulta fortemente adattivo.

2.6 Un programma per la regolazione delle emozioni piacevoli (Positive Emotion Regulation Program)

Nel 2014 i ricercatori Weytens, Luminet, Verhofstadt e Mikolajczak testarono un programma di intervento volto ad incrementare le emozioni piacevoli combinando una serie di esercizi per aumentare il benessere.

I partecipanti furono 113 studenti universitari, i quali vennero casualmente assegnati ad una delle tre condizioni sperimentali: un programma di sei settimane sulla regolazione delle emozioni piacevoli (Positive Emotion Regulation Program, PER), un corso di meditazione sull'amorevolezza (Loving-Kidness Meditation Training, LKM) o il gruppo di controllo.

Il programma sulla regolazione delle emozioni piacevoli e il corso di meditazione sull'amorevolezza sono stati sviluppati allo stesso modo relativamente a lunghezza ed organizzazione e si sono differenziati solo per i contenuti trattati. I partecipanti assegnati a ciascuna delle due condizioni sperimentali sono stati divisi in tre gruppi formati da una decina di persone ciascuno, con l'obiettivo di stabilire una dinamica di gruppo efficace e favorevole all'apprendimento. Per sei settimane consecutive, entrambi i gruppi sperimentali hanno partecipato a sessioni di formazione di due ore, una volta alla settimana. Le sessioni di gruppo PER e LKM hanno cercato di fornire ai partecipanti un quadro teorico per comprendere l'importanza delle tecniche presentate (strategie di regolazione delle emozioni piacevoli vs pratiche di meditazione) e al tempo stesso è stata consentita la sperimentazione degli esercizi prima che questi fossero messi in pratica a casa.

La creazione del Positive Emotion Regulation Program è stata seguita da un controllo dell'efficacia dell'intervento. Le misure che vennero rilevate, sia prima che dopo il trattamento, furono la felicità soggettiva, la soddisfazione nella vita, la depressione, lo stress percepito e i disturbi somatici.

I risultati hanno confermato che il gruppo assegnato al programma PER ha mostrato un aumento significativo della felicità soggettiva e della soddisfazione nella vita e una diminuzione dei sintomi depressivi, dei disturbi somatici e dello stress percepito. Le differenze individuali non sono state limitanti.

Tuttavia, questa ricerca presenta delle criticità, quali la non rappresentatività del campione (costituito da giovani studenti, non permette la generalizzabilità dei risultati all'intera popolazione), l'utilizzo di misure self-report, la mancanza di criteri espliciti per l'inclusione delle varie tecniche all'interno del programma, le tempistiche ravvicinate (senza un controllo dopo un più lungo intervallo di tempo) e la scarsa validità ecologica dei dati (difficilmente riproducibili in contesti naturalistici al di fuori del laboratorio).

2.7 Un corso sulle emozioni (Emotions Course)

Nel 2014 Di Maggio, Zappulla e Izard collaborarono alla realizzazione dell'Emotions Course, un percorso educativo attuato nel contesto statunitense finalizzato alla promozione delle abilità socio-emotive in età prescolare. In particolare, l'EC si proponeva come obiettivi: la comprensione delle emozioni primarie (gioia, tristezza, rabbia, paura), intesa in età prescolare come la conoscenza da parte dei bambini sia delle diverse modalità verbali e non verbali di espressione emotiva sia delle cause esterne (gli antecedenti situazionali) e interne (i desideri) che possono suscitare le diverse emozioni; la regolazione emotiva, ossia la capacità dei bambini di esercitare un controllo sull'espressione delle emozioni e sui vissuti emotivi, in modo da mettere in atto risposte cognitive e comportamentali adeguate alle opportunità e alle richieste dell'ambiente; la competenza sociale dei bambini, cioè la capacità di stabilire e mantenere relazioni positive con i pari.

L'applicazione dell'EC nel contesto italiano ha comportato la messa a punto di uno studio pilota volto a verificare, in via preliminare, l'efficacia dell'intervento con bambini della scuola dell'infanzia e a individuare i passi necessari per la ricerca futura (Di Maggio, Zappulla, Pace e Izard, 2017).

Hanno preso parte allo studio 143 bambini di età compresa tra i 3 e i 5 anni. Le classi della scuola dell'infanzia sono state casualmente suddivise in due gruppi: un gruppo sperimentale, in cui gli insegnanti hanno realizzato l'Emotions Course, integrandolo al regolare svolgimento di una più ampia programmazione didattica, e un gruppo di controllo, nel quale gli insegnanti hanno seguito una programmazione didattica che non prevedeva la realizzazione dell'Emotions Course.

Lo studio si è articolato in tre fasi: nella prima ci si è dedicati alla formazione degli insegnanti, alla pianificazione delle attività e alla valutazione pre-intervento (attraverso prove individualmente somministrate ai bambini, questionari compilati dagli insegnanti e osservazioni condotte in classe da esperti esterni alla scuola); la seconda fase, della durata di venti settimane, è stata dedicata alla realizzazione dell'Emotions Course nelle sole classi sperimentali, con una cadenza di due-tre lezioni a settimana; l'ultima fase riguardava

la valutazione post-intervento, così da ottenere misure della competenza socio-emotiva raggiunta alla fine dell'anno scolastico da tutti i partecipanti (sia del gruppo sperimentale che del gruppo di controllo), utilizzando gli stessi strumenti della prima fase.

I contenuti sviluppati in ogni unità di apprendimento sono introdotti da due marionette, che svolgono la funzione di mediatori didattici e facilitano così l'acquisizione delle competenze socio-emotive previste. Tra le attività proposte sono stati stimolati i bambini ad osservare ed analizzare i cambiamenti nelle espressioni emotive di gioia, tristezza, rabbia e paura, al fine di migliorare la loro capacità di comprensione delle emozioni. I bambini sono stati aiutati soprattutto a identificare le somiglianze e le differenze nelle espressioni del viso, nella postura e nei movimenti del corpo e ad etichettare correttamente ogni emozione, ampliando il repertorio della loro conoscenza espressiva. Accanto a queste attività di riconoscimento ed etichettamento, altre miravano a sviluppare la conoscenza delle cause e delle conseguenze delle emozioni, migliorando la capacità di rilevare i segnali emotivi e le intenzioni altrui. Anche la regolazione emotiva venne sviluppata, imparando a modulare l'intensità delle emozioni, incrementandole o smorzandole sfruttandone il valore adattivo.

Le prove di efficacia a cui è stato sottoposto l'EC, valutando la conoscenza delle emozioni nei due gruppi all'inizio e alla fine dell'intervento educativo, hanno messo in evidenza come i bambini nelle classi sperimentali abbiano raggiunto risultati significativamente migliori rispetto ai bambini delle classi di controllo nella regolazione emotiva e nella competenza sociale, mostrando cioè una migliore capacità di avere reazioni affettive appropriate alle situazioni, di mettere in atto risposte empatiche e di essere consapevoli dei propri vissuti emotivi.

Tra i programmi che propongono un percorso educativo centrato sulle emozioni, la maggior parte focalizza l'attenzione sull'importanza di imparare a gestire le emozioni considerate negative (rabbia, paura, tristezza); in particolare, gli interventi legati all'emozione della rabbia sono per lo più finalizzati all'acquisizione di tecniche che consentono ai bambini di imparare a mantenere l'autocontrollo, in modo che l'emozione non si concretizzi nella messa in atto di condotte aggressive. Pochi programmi, invece, coinvolgono una più ampia gamma di emozioni fondamentali (interesse, gioia, rabbia, paura, tristezza), mettendo in evidenza la funzione adattiva di ciascuna di esse e insegnando a regolarle. L'Emotions Course rientra in quest'ultima tipologia di interventi educativi e aiuta i bambini a modulare il proprio stato di eccitazione emotiva e a sfruttare la componente motivazionale insita in ogni emozione, al fine di mettere in atto comportamenti socialmente adeguati (Trentacosta e Schultz, 2015). Per la gestione della rabbia si propone la tecnica di "stringere forte", che richiede di fermarsi e di pensare prima di agire, non cedendo all'impulsività, ma riconosce l'urgenza di dover allentare la tensione fisica che accompagna quest'emozione, non giudicata come negativa, ma riconosciuta come adattiva se ben indirizzata.

L'attuazione dell'EC e lo studio pilota nel contesto italiano hanno coinvolto solo alcune classi di due scuole di una città dell'Italia meridionale; il lavoro dovrebbe proseguire con un maggior numero di scuole, dislocate in aree diverse del territorio nazionale. La valutazione dell'efficacia deve tenere in considerazione la validità

ecologica del programma, verificando se e in che modo le differenze culturali e di setting possono incidere sui risultati dell'intervento e considerando la possibilità di adattare il percorso educativo alle specificità della scuola dell'infanzia italiana. Infine, è importante per ogni programma educativo stabilire una solida collaborazione tra la scuola e la famiglia, rendendo i genitori attivamente partecipi al processo e rinforzando il lavoro a casa.

CAPITOLO 3: IMPLICAZIONI PER LA RICERCA FUTURA

3.1 Limiti e sviluppi futuri

La regolazione delle emozioni piacevoli è un campo di ricerca relativamente recente, ma che ha avuto un aumento esponenziale negli ultimi 20 anni in termini di pubblicazioni (da 96 articoli nel 2000, a 2452 articoli nel 2020). Nonostante questo cresciuto interesse, sono molte le domande ancora in attesa di una risposta.

La comunità scientifica si è concentrata prevalentemente sugli aspetti neurologici, cercando di capire le basi cerebrali, per lo più tramite risonanza magnetica funzionale, e di trovare le differenze relative alle capacità di regolazione emotiva tra pazienti con vari disturbi.

Gli sforzi di creare modelli teorici sono stati scarsi, accomodandosi sulla convinzione che il modello di Gross fosse esaustivo e l'unico possibile. Tuttavia, la scienza insegna che i modelli sono solo tentativi approssimati di comprendere un fenomeno, che potrebbero nel tempo rivelarsi sbagliati ed essere sostituiti. Per progredire la scienza ha bisogno di modelli alternativi e contrapposti da testare empiricamente e la scienza della regolazione emozionale ha bisogno di più modelli interpretativi.

Negli studi empirici sulla regolazione delle emozioni piacevoli che sono stati condotti una criticità ricorrente è stato il campione, ristretto e non eterogeneo, il quale potrebbe inficiare la generalizzabilità dei risultati ottenuti. Sono stati spesso esclusi i partecipanti che presentavano sintomi depressivi da moderati a gravi, dunque è possibile che gli schemi osservati non possano essere estesi a campioni di pazienti che soffrono di un disturbo emotivo, che sono tipicamente inclini a sopprimere le emozioni piacevoli piuttosto che a valorizzarle (Li, Starr e Hershenberg, 2017). Ragionevolmente, in questa popolazione si potrebbe osservare un funzionamento anomalo di questo meccanismo, che potrebbe essere caratterizzato da una mancanza di motivazione o di capacità di mettere in atto strategie positive nonostante il basso livello di emozioni piacevoli. Nelle ricerche future sarà utile effettuare dei confronti tra la popolazione a sviluppo tipico e il campione clinico, al fine di comprendere quali strutture e quali meccanismi devono essere intatti per poter mettere in atto i processi regolatori.

Un altro limite è dato dall'aver concentrato la ricerca prevalentemente sulle emozioni piacevoli, senza studiare il ruolo delle emozioni spiacevoli sulla regolazione delle emozioni piacevoli: gli stati emotivi non sono collocabili in una scala bipolare e stati emotivi piacevoli e spiacevoli possono essere sperimentati contemporaneamente (Berrios, Totterdell e Kellett, 2015). Dunque, se in passato i ricercatori hanno considerato per lo più gli stati emotivi spiacevoli e successivamente si sono concentrati invece sulle emozioni piacevoli, in futuro sarebbe importante che la ricerca integrasse entrambi, consapevole del grandissimo numero di variabili che intervengono in un fenomeno e dell'indeterminatezza degli esiti a cui si può giungere.

Così come sarà utile analizzare l'influenza degli stati emotivi spiacevoli sui processi di regolazione delle emozioni piacevoli, la ricerca futura dovrà, oltre ad approfondire gli studi sulle strategie di regolazione

emotiva efficaci, prendere in considerazione l'uso di strategie disadattive in risposta a stati positivi (come ad esempio la soppressione). Ogni individuo ha i propri bisogni e i propri obiettivi, ogni situazione è a sé e non si può parlare di strategie efficaci o maladattive in termini assoluti a prescindere dalle circostanze.

3.2 Implicazioni pratiche

In un'ottica di prevenzione, è ampiamente riconosciuta l'importanza di intervenire già a partire dalla scuola dell'infanzia attraverso programmi educativi finalizzati a promuovere la competenza socio-emotiva. La competenza emotiva e la competenza sociale sono due costrutti distinti ma strettamente interrelati. In particolare, la competenza emotiva è intesa come la capacità di comprendere le proprie e altrui emozioni, di regolarle e di utilizzarle in modo adeguato nei processi cognitivi e negli scambi sociali (Zinsler e Bailey, 2011). Gli interventi educativi finalizzati alla promozione della conoscenza e della regolazione delle emozioni favoriscono allo stesso tempo lo sviluppo della competenza sociale, ovvero la capacità di soddisfare i propri bisogni e di raggiungere i propri obiettivi nelle interazioni sociali, mantenendo nel tempo e in situazioni diverse buone relazioni con gli altri, dei quali si comprendono emozioni e pensieri (Sempio, Marchetti, Castelli e Pezzotta, 2010). La letteratura a riguardo sostiene che i bambini che acquisiscono una maggiore competenza emotiva sono più empatici e prosociali, sono considerati positivamente dai pari e dagli insegnanti e hanno maggiori possibilità di successo scolastico; al contrario, i bambini con una minore competenza emotiva sono più a rischio per la manifestazione di condotte aggressive o di problematiche di tipo ansioso e depressivo (Di Maggio, Zappulla e Pace, 2016).

Proprio per queste ricadute a livello sociale e comunitario è importante proseguire la ricerca in questo campo, accompagnandola con la progettazione di concreti interventi di prevenzione che coinvolgano i bambini sin da piccoli in percorsi di apprendimento di competenze emotive fondamentali per vivere in società.

Sarà utile strutturare differenti tipi di intervento, tenendo presente l'età, il genere e le predisposizioni individuali di coloro ai quali sono rivolti. Infatti, la prevenzione in questo campo dovrebbe coinvolgere anche le altre fasce della popolazione, rivolgendosi a figure come lavoratori, insegnanti, operatori sanitari, gruppi tra i quali sono già state realizzate delle ricerche che potrebbero però essere ulteriormente sviluppate.

Sarebbe importante non fermarsi alla semplice gestione delle emozioni spiacevoli, come è successo in passato, ma dedicarsi altrettanto alla regolazione degli stati emotivi piacevoli, che non sempre possono essere semplicemente incrementati, ma in accordo con il contesto e con i propri bisogni devono essere appropriatamente modulati. L'obiettivo dovrebbe essere quello di far comprendere che le emozioni piacevoli o spiacevoli non sono "buone" e "cattive", ma sono le modalità di gestione emozionale messe in atto a connotarle positivamente o negativamente e a favorire o limitare la crescita personale.

Bibliografia

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- (*) Baumeister, R. F. e Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berrios, R., Totterdell, P. e Kellett, S. (2015). Investigating goal conflict as a source of mixed emotions. *Cognition and Emotion*, 29(4), 755-763.
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S. e Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24, 561-578.
- (*) Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. e Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L. e Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual differences*, 44(2), 360-370.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.
- (*) Bryant, F. B., Smart, C. M. e King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- (*) Caprara, G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C. e Bandura, A. (1999). Autoefficacia percepita emotiva e interpersonale e buon funzionamento sociale. *Giornale italiano di Psicologia*, 26(4), 769-790.
- Carstensen, L. L. e Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current directions in psychological science*, 14(3), 117-121.
- (*) Cattarinussi, B. (2006). *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale* (Vol. 27). FrancoAngeli.
- (*) Ciceri, M. R. (2015). Emozioni positive e benessere psicologico. *Emozioni positive e benessere psicologico*, 141-153.
- Colombo, D., Pavani, J. B., Fernandez-Alvarez, J., Garcia-Palacios, A. e Botella, C. (2021). Savoring the present: The reciprocal influence between positive emotions and positive emotion regulation in everyday life. *PLoS one*, 16(5), e0251561.
- (*) Contardi, A., Farina, B., Fabbriatore, M., Tamburello, S., Scapellato, P., Penzo, I., ... e Innamorati, M. (2013). Difficoltà nella regolazione delle emozioni e disagio personale nei giovani adulti con ansia sociale. *Rivista di Psichiatria*, 48(2), 155-161.
- (*) Csikszentmihalyi, M. e Larson, R. (2014). Validity and reliability of the experience-sampling method. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 35-54). Springer, Dordrecht.
- (*) Csikszentmihalyi, M. e Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- De Campora, G., Gnazzo, A., Fragomeni, P. R. e Giromini, L. (2016). Indicatori fisiologici della capacità di regolare emozioni. *Giornale italiano di psicologia*, 43(3), 641-648.
- Di Maggio, R., Zappulla, C. e Izard, C.E. (2014). *Educare alla conoscenza e alla regolazione delle emozioni. Manuale per educatori e insegnanti di scuola dell'infanzia*. Parma: Edizioni Junior, Spaggiari.
- Di Maggio, R., Zappulla, C. e Pace, U. (2016). The relationship between emotion regulation, emotion knowledge and adjustment in preschoolers: A mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2626-2635.
- Di Maggio, R., Zappulla, C., Pace, U. e Izard C.E. (2017). Adopting the Emotions Course in the Italian context: A pilot study to test effects on social-emotional competence in preschool children. *Child Indicator Research*, 10, 571-590.
- Diener, E., Lucas, R. E. e Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. In *The science of well-being* (pp. 103-118). Springer, Dordrecht.

Dottore, R. P. (2014). Ruminazione depressiva e regolazione delle emozioni. *Cognitivismo clinico*, 11(2).

(*) Emery, A., Heath, N. L. e Mills, D. J. (2016). Basic psychological need satisfaction, emotion dysregulation, and non-suicidal self-injury engagement in young adults: An application of self-determination theory. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 612-623.

(*) Erisman, S. M. e Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72.

(*) Feldman, G. C., Joormann, J. e Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research*, 32(4), 507-525.

(*) Finzi, E. e Wasserman, E. (2006). Treatment of depression with botulinum toxin A: a case series. *Dermatologic Surgery*, 32(5), 645-650.

Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.

(*) Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.

(*) Fredrickson, B. L. e Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and emotion*, 19(3), 313-332.

(*) Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

(*) Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. e Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228-245.

(*) Gorgoni, M., Pisciotta, F., Bonifaci, L., Chillemi, E., De Santis, C., Di Falco, A., ... e Esposito, M. (2013). Soppressione volontaria dei ricordi: Evidenze sperimentali e implicazioni cliniche. *Cognitivismo clinico*, 10(2).

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

Gross, J. J. e John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.

(*) Gross, J. J. e Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95-103.

(*) Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, 52(12), 1280-1300.

Hopp, H., Troy, AS. e Mauss, IB. (2010). The uncounscious pursuit of emotion regulation: implication for psychological health. *Cognition and Emotion*.

(*) Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making.

(*) Koole, S. L. (2011). "I feel better but I don't know why": the psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.

(*) Labott, S. M., Ahleman, S., Wolever, M. E. e Martin, R. B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine*, 16(4), 182-189.

(*) Lazarus, R. S. e Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Leahy, R. L., Tirch, D. E. N. N. I. S. e Napolitano, L. A. (2013). La regolazione delle emozioni in psicoterapia. *Guida pratica per il professionista*, 358.

(*) Lee Duckworth, A., Steen, T. A. e Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual review of clinical psychology*, 1, 629-651.

- (*) Li, Y. I., Starr, L. R. e Hershenberg, R. (2017). Responses to positive affect in daily life: Positive rumination and dampening moderate the association between daily events and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(3), 412-425.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. e Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- (*) Lyubomirsky, S., King, L. e Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. e Gross, J. J. (2008). Culture and automatic emotion regulation. *Regulating emotions: Culture, social necessity and biological inheritance*, 39-60.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. e Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica belgica*.
- (*) Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A. e Dauvier, B. (2016). Affect and affect regulation strategies reciprocally influence each other in daily life: The case of positive reappraisal, problem-focused coping, appreciation and rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2077-2095.
- Pettersson, E., Boker, S. M., Watson, D., Clark, L. A. e Tellegen, A. (2013). Modeling daily variation in the affective circumplex: A dynamical systems approach. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 57-69.
- (*) Polman, E. (2010). Why are maximizers less happy than satisficers? Because they maximize positive and negative outcomes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 23(2), 179-190.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. e Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Quoidbach, J., Dunn, E. W., Petrides, K. V. e Mikolajczak, M. (2010). Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological science*, 21(6), 759-763.
- (*) Quoidbach, J., Wood, A. M. e Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355.
- Quoidbach, J., Sugitani, Y., Gross, J. J., Taquet, M. e Akutsu, S. (2019). From affect to action: How pleasure shapes everyday decisions in Japan and the US. *Motivation and Emotion*, 43(6), 948-955.
- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y. A. e Gross, J. J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological science*, 30(8), 1111-1122.
- (*) Realdon, O. e Anolli, L. (2007). Ottimismo disposizionale e coping emotivo. *Ottimismo disposizionale e coping emotivo*, 1000-1017.
- (*) Reiss, S. (2004). Multifaceted nature of intrinsic motivation: The theory of 16 basic desires. *Review of general psychology*, 8(3), 179-193.
- Riediger, M., Schmiedek, F., Wagner, G. G. e Lindenberger, U. (2009). Seeking pleasure and seeking pain: Differences in prohedonic and contra-hedonic motivation from adolescence to old age. *Psychological Science*, 20(12), 1529-1535.
- (*) Rogier, G., Velotti, P. e Zavattini, G. C. (2018). Aggressività e disregolazione emotiva: il ruolo delle emozioni negative. *Giornale italiano di psicologia*, 45(1), 13-42.
- Roth, G. e Assor, A. (2012). The costs of parental pressure to express emotions: Conditional regard and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of Adolescence*, 35, 799-808.
- Roth, G., Shahar, B. H., Zohar-Shefer, Y., Benita, M., Moed, A., Bibi, U., ... e Ryan, R. M. (2018). Benefits of emotional integration and costs of emotional distancing. *Journal of Personality*, 86(6), 919-934.
- Roth, G., Shane, N. e Kanat-Maymon, Y. (2017). Empathising with the enemy: Emotion regulation and support for humanitarian aid in violent conflicts. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1511-1524.
- Roth, G., Vansteenkiste, M. e Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and psychopathology*, 31(3), 945-956.
- (*) Ryan, R. M. e Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.

(*) Sempio, O. L., Marchetti, A., Castelli, I. e Pezzotta, C. (2010). Mentalizzazione e competenza sociale. *La comprensione della falsa credenza nello sviluppo normale e patologico*.

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. e Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163-181.

(*) Sullivan, M. B. (2018). Yoga therapy and polyvagal theory: The convergence of traditional wisdom and contemporary neuroscience for self-regulation and resilience. *Frontiers in human neuroscience*, 12.

Trentacosta, C.J. e Schultz, D. (2015). Hold Tight: Carroll Izard's contributions to translational research on emotion competence. *Emotion Review*, 7, 136-142.

(*) Waugh, C. E. e Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The journal of positive psychology*, 1(2), 93-106.

Webb, T. L., Miles, E. e Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775.

Weytens, F., Luminet, O., Verhofstadt, L. L. e Mikolajczak, M. (2014). An integrative theory-driven positive emotion regulation intervention. *PLoS One*, 9(4), e95677.

Wood, J. V., Heimpel, S. A. e Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 566-580.

(*) Zinsser, K. e Bailey, C. S. (2011). Emotional intelligence in the first five years of life. *Encyclopedia on early childhood development*, 1, 1-7.

(*)= opera non direttamente consultata