

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Matthew McKay e Aprilia West

Efficacia emotiva

Un intervento breve per la regolazione delle emozioni che integra ACT e DBT

*Edizione italiana a cura di
Nicola Maffini*



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*ANFFAS di Brescia*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Giovambattista Presti (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

Stanti con date, i volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Matthew McKay e Aprilia West

Efficacia emotiva

Un intervento breve per la regolazione
delle emozioni che integra ACT e DBT

Edizione italiana a cura di
Nicola Maffini

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Per accedere all'Allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835172499 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione

Matthew McKay and Aprilia West, *Emotion Efficacy Therapy*.
A Brief, Exposure-Based Treatment for Emotion Regulation Integrating ACT and DBT

Copyright © 2016 by Matthew McKay and Aprilia West
Context Press
New Harbinger Publications, Inc.

All rights reserved

This edition is published by arrangement with
New Harbinger Publication Inc and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana e cura editoriale di Nicola Maffini

In copertina: *Astrazione di colori e forme, come emozioni* © Justlight
by Dreamstime.com

Isbn: 9788835177289

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

“McKay e West hanno sviluppato una terapia breve, pratica e penetrante, che aiuta i pazienti a diventare più abili con le loro emozioni più importanti e critiche. Sulla base di evidenze scientifiche, offrono un programma strutturato, ricco di strumenti utili, dispense per i pazienti, esempi clinici e indicazioni per problemi specifici. Si tratta di un libro estremamente ben studiato, concettualizzato e approfondito, utile per i clinici di qualsiasi livello. Caldamente consigliato”.

Rick Hanson

PhD, autore di *Buddha's Brain* e *Hardwiring Happiness*

“Questo libro è una lettura obbligatoria per qualsiasi terapeuta che voglia lavorare con pazienti emotivamente disregolati, in modo efficace e con un’attenzione particolare alla gestione del tempo. L’approccio breve, strutturato e altamente pratico della Terapia dell’Efficacia Emotiva (TEE) è descritto in modo chiaro, passo dopo passo, e integra in modo eccellenti strategie di mindfulness, di accettazione e di gestione delle emozioni tratte da diversi modelli terapeutici. Ogni aspetto della TEE è illustrato attraverso dialoghi terapeuta-paziente, che rendono il concetto vivo dal punto di vista clinico. Contiene tonnellate di dispense, schede di lavoro e altri strumenti clinici utili. Questo libro è così ben organizzato che qualsiasi clinico potrebbe usarlo subito per offrire un intervento di regolazione delle emozioni altamente efficace!”.

Kirk Strosahl

PhD, co-fondatore dell’Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
e coautore di *Inside This Moment*

“In questo eccellente testo, McKay e West presentano la TEE, un protocollo di intervento ben fatto che combina tecniche derivate da trattamenti efficaci, focalizzati sulle emozioni e transdiagnostici. Questo programma di otto settimane, chiaro e conciso, fornisce al terapeuta linee guida concrete per aiutare i pazienti a migliorare la loro consapevolezza emotiva, a utilizzare l’accettazione consapevole, le strategie di coping per regolare le emozioni e a scegliere azioni flessibili e basate sui propri valori. Utilizzando esempi concreti, schede di monitoraggio e punti di riepilogo, questo prezioso libro fornirà ai terapeuti uno strumento clinico potente e necessario; e aiuterà numerosi pazienti che soffrono di disagio emotivo. È una lettura obbligatoria”.

Stefan G. Hofmann

PhD, professore di Psicologia all’Università di Boston
e autore di *Emozioni in Terapia*

“Ho imparato un sacco di cose utilissime leggendo questo libro! Scritto da clinici veramente brillanti, fornisce una serie di concetti e strumenti facili da utilizzare. Mi piacciono molto le schede di monitoraggio dei progressi, le trascrizioni degli interventi e soprattutto la descrizione delle procedure di esposizione alle emozioni. Spesso diciamo ai nostri pazienti di “sedersi con” il loro disagio emotivo. Spesso mi sono chiesta cosa significasse e come si facesse esattamente. La descrizione contenuta in questo libro dell’abilità di cavalcare l’onda emotiva mi dà le informazioni che cercavo. Questo libro è un dono per me e per i miei pazienti”.

Jacqueline B. Persons

PhD, direttore del Cognitive Behavior Therapy and Science Center di Oakland, California
e professore di Psicologia clinica presso il dipartimento di psicologia
dell’Università della California, Berkeley

“Basato su principi solidi e fondati sull’evidenza, questo libro presenta un approccio diretto per aiutare le persone che lottano con le emozioni intense, e che hanno poche risorse o abilità per gestirle. Consiglio caldamente questo libro”.

Michael A. Tompkins

PhD, psicologo abilitato, codirettore del San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy, professore associato di Psicologia clinica presso l’Università della California, Berkeley, diplomato e socio fondatore dell’Academy of Cognitive Therapy e autore di *Anxiety and Avoidance*

“Questo intervento estremamente pratico e immediato emerge naturalmente dalla letteratura transdiagnostica e offre ai terapeuti una guida chiara e graduale per aiutare i pazienti a migliorare la consapevolezza e la capacità di gestire le emozioni intense, un aspetto importante per il successo di una terapia. Ogni pagina è chiara, concisa e diretta, consentendo ai clinici di comprendere rapidamente il rationale dell’intervento e di padroneggiare il protocollo. I dialoghi esplicativi e le schede che li accompagnano riflettono l’esperienza degli autori e la loro capacità di tradurre le tecniche in pratica con i pazienti, come dimostrano i solidi dati iniziali sui risultati. Una lettura obbligatoria per terapeuti, supervisori e tirocinanti che cercano di trattare più problemi contemporaneamente utilizzando un approccio transdiagnostico”.

Rochelle I. Frank

PhD, assistente alla cattedra di Psicologia clinica presso l’Università della California, Berkeley

“Si tratta di una risorsa pratica e semplice per i clinici che cercano di integrare componenti dell’Acceptance and Commitment Therapy (ACT), della Dialectical Behavior Therapy (DBT) e della Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) al fine di influenzare specifici meccanismi transdiagnostici alla base dei problemi di regolazione emotiva. Dispense istruttive e dialoghi esemplificativi tra terapeuta e paziente rendono vive le componenti dell’intervento. I clinici dispongono ora di una risorsa che li guida strategicamente nell’aiutare i pazienti ad aumentare la consapevolezza e l’accettazione delle emozioni, a scegliere azioni basate su valori e a praticare abilità di tolleranza della sofferenza, il tutto all’interno di un modello basato sull’esposizione. Questo è il libro che i clinici stavano aspettando!”.

Joan Davidson

PhD, codirettore del San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy, professore assistente di Scienze cliniche presso l’Università della California, Berkeley, coautore di *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning* e autore di *Daring to Challenge OCD*

“La TEE combina le strategie di diversi approcci di provata efficacia per affrontare il disagio emotivo. Le strategie esposte in questa guida chiara, accessibile e pratica mostreranno ai pazienti come sperimentare una gamma completa di emozioni riducendo il dolore e la sofferenza. Ogni capitolo è ricco di esempi, di casi illustrativi e di pratiche schede che facilitano l’applicazione del programma”.

Martin M. Antony

PhD, ABPP, professore di Psicologia alla Ryerson University di Toronto, Ontario, Canada, e coautore di *The Shyness and Social Anxiety Workbook* e *The Anti-Anxiety Workbook*

*Al mio caro amico
Jeff Wood, PsyD*

Matt

*Ai miei genitori,
Robert e Peggye*

Aprilia

Indice

Presentazione dell'edizione italiana, <i>di Nicola Maffini</i>	pag.	11
1. Terapia dell'efficacia emotiva	»	13
2. Consapevolezza emotiva	»	26
3. Accettazione consapevole	»	40
4. Cavalcare l'onda emotiva	»	52
5. Azione basata sui valori (parte prima)	»	68
6. Azione basata sui valori (parte seconda)	»	82
7. Rilassamento e autoconsolazione	»	94
8. Pensieri coping e accettazione radicale	»	108
9. Distrazione e time-out	»	124
10. Mettere insieme i pezzi	»	139
Bibliografia	»	149
Gli autori	»	153

Presentazione dell'edizione italiana

di Nicola Maffini

Questo libro mi ha salvato la vita, nel senso professionale del termine. Quando ho cominciato a occuparmi di disturbi di personalità non avevo un'istruzione formale in Dialectical Behavior Therapy (DBT) e conoscevo bene solo l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), colmare il divario mi appariva troppo oneroso, sia in termini di tempo che di denaro.

Così mi misi a cercare su internet un protocollo ACT per i disturbi di personalità, in particolare per il disturbo borderline, che era la diagnosi più diffusa in quel momento, ma non riuscii a trovare nulla (per esempio a quei tempi non era ancora uscito l'ottimo volume di Patricia Zurita Ona "Acceptance and Commitment Therapy for Borderline Personality Disorder").

Finché non mi imbattei in questo testo e fu amore a prima vista. Lo divorai, e mia moglie ricorda ancora, con grande biasimo nei miei confronti, come passai le ferie estive sotto l'ombrellone a tradurre sul mio smartphone il libro e le schede per adattare alle mie esigenze.

L'efficacia emotiva ci mise pochissimo ad ampliare e flessibilizzare la mia visione di terapeuta ACT, arrivando quasi a scaltarla totalmente. Mi ritrovai sempre più a fare affidamento sulle abilità contenute in questo protocollo, trasformandomi in un terapeuta più "laico", maggiormente capace di seguire i bisogni del paziente invece di piegarli a una visione precostituita, quel genere di effetto che solo l'ibridazione può produrre. Un risultato niente male per un breve protocollo terapeutico.

Si pensi solo all'uso innovativo delle abilità di regolazione emotiva più classiche e finalizzate alla riduzione del disagio emotivo, come la distrazione o il time-out. Queste abilità agli occhi di un terapeuta di terza generazione potrebbero suonare scandalose, quasi una legittimazione dell'evitamento esperienziale. Tuttavia, nel contesto della TEE, diventano tutt'altro, ovvero una scelta intenzionale e consapevole, volta ad avvicinare la persona all'accettazione e all'impegno guidato dai valori.

Inoltre, come membro e fondatore del Gruppo di Interesse Speciale (GIS) “ACT for RADICAL CHANGE” dell’Associazione “ACT-Italia” (quest’ultima, capitolo italiano dell’Association for Contextual Behavioral Science), che si occupa di interventi brevi e a seduta singola basati sull’ACT, non posso che apprezzare la brevità, la parsimonia e l’intelligenza di questo protocollo.

Con la traduzione di questo libro si chiude anche un piccolo percorso sulle emozioni inaugurato con la curatela di “Emozioni in Terapia” di Stefan Hofmann, sempre edito da FrancoAngeli. Se quest’ultimo idealmente rappresenta la teoria di base delle emozioni e della loro regolazione, “Efficacia Emotiva” di Matthew McKay e Aprilia West ne rappresenta la pratica.

Se avevo definito il libro di Hofmann “lucido”, “Efficacia Emotiva” lo definisco uno dei libri di psicoterapia più intelligenti che abbia mai letto. Appare quasi scontato dire che entrambe queste letture sono obbligatorie per chiunque volesse diventare “cintura nera” di regolazione delle emozioni.

1. Terapia dell'efficacia emotiva

L'*efficacia emotiva* è definita come l'abilità di una persona di sperimentare e rispondere all'intera gamma delle proprie emozioni in modo sensibile al contesto e coerente con i propri valori personali. In quanto tale, l'efficacia emotiva comprende sia le convinzioni che le persone hanno rispetto alla loro capacità di gestire la propria vita emotiva, sia la loro capacità effettiva di farlo. Più le persone sono in grado di sperimentare efficacemente le emozioni difficili, di regolarle attraverso abilità di coping e di esprimere i propri valori personali, più alta è la loro efficacia emotiva.

Nel concettualizzare la *terapia dell'efficacia emotiva* (TEE), abbiamo esaminato l'intera gamma dei fattori coinvolti nel rapporto che una persona intrattiene con le proprie emozioni e abbiamo identificato quelli maggiormente implicati nell'efficacia emotiva. Abbiamo concluso che *una bassa efficacia emotiva* è probabilmente il risultato di alcune vulnerabilità biopsicosociali specifiche e schemi di *risposte comportamentali disfunzionali* (comportamenti messi in atto in risposta al disagio emotivo, o al desiderio di evitarlo, che alimentano e mantengono i processi psicopatologici). Alcune di queste vulnerabilità e schemi di comportamento disfunzionali possono assumere le forme seguenti:

- una predisposizione biologica o una particolare sensibilità che porta a livelli elevati di reattività emotiva;
- livelli significativi di *evitamento delle emozioni* (talvolta chiamato anche *evitamento esperienziale*), cioè sforzi per evitare di provare sensazioni, emozioni e cognizioni spiacevoli innescate da segnali interni o esterni;
- livelli significativi di *intolleranza alla sofferenza*, cioè la percezione o la convinzione di non poter tollerare il disagio emotivo;
- deficit significativi nella capacità di regolare le proprie emozioni;
- contesti sociali costantemente e significativamente invalidanti.

Gli individui con queste vulnerabilità spesso sviluppano problemi emotivi significativi. Inoltre, potrebbero non comprendere appieno la propria esperienza emotiva e non avere la chiarezza o gli strumenti necessari per tollerare

le emozioni difficili, fare scelte coerenti con i propri valori o regolare le proprie emozioni. Nel corso del tempo, queste vulnerabilità e schemi di comportamento disfunzionali, che durano tutta la vita, possono dare origine una *disregolazione cronica delle emozioni* e in seguito a sintomi di depressione, ansia e stress. In effetti, questi schemi disfunzionali diventano così radicati da venire cablati a livello cerebrale, diventando molto difficili da modificare e facendo sentire le persone intrappolate, bloccate e senza speranza.

Nella TEE, definiamo la disregolazione emotiva come una disfunzione contestuale dell'intera gamma di pensieri, sentimenti, sensazioni somatiche e impulsi comportamentali. La disregolazione delle emozioni è problematica anche perché spesso porta alla *disregolazione del comportamento*, cioè l'esprimere le emozioni in modi contestualmente disfunzionali. In questo modo, la disregolazione delle emozioni e la disregolazione del comportamento conducono a una bassa efficacia emotiva.

L'impatto di una bassa efficacia emotiva è ampio e di vasta portata. Alcuni dati suggeriscono che una bassa efficacia emotiva genera e mantiene una profonda sofferenza in oltre il 75% delle persone che cercano una psicoterapia in relazione a diverse categorie diagnostiche (Kring & Sloan, 2010). Inoltre, problemi emotivi pervasivi possono avere un impatto significativo sui pazienti in diversi ambiti, tra cui quello interpersonale, lavorativo, scolastico e legale. Una scarsa efficacia emotiva può compromettere significativamente la qualità della vita e, nei casi più estremi, può interferire con la vita stessa.

Ad esempio, la ricerca mostra come la disregolazione emotiva sia correlata a livelli più elevati di depressione, ansia, impulsività e suicidio (Garnefski & Kraaij, 2007; Carver, Johnson, & Joormann, 2008; Kleiman & Riskind, 2012); riduzione della qualità della vita; aumento del disagio e limitazione nelle attività quotidiane; aumento della sofferenza e del dolore; compromissione della memoria e della capacità di risolvere i problemi; diminuzione del contatto con le attività di vita significative e di valore (Richards & Gross, 2000; McCracken, Spertus, Janeck, Sinclair, & Wetzel, 1999; Marx & Sloan, 2002; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Inoltre, la disregolazione emotiva è stata collegata a un minore funzionamento delle abilità sociali, all'abuso di sostanze, a un basso livello di autoefficacia e realizzazione personale (Berking et al., 2011; Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Caprara et al., 2008).

Perché la terapia dell'efficacia emotiva?

Nonostante la prevalenza dei problemi di regolazione emotiva, gli interventi disponibili spesso trattano solo i sintomi e non riescono a identificare i mecca-

nismi sottostanti al problema. Inoltre, questi interventi possono insegnare ai pazienti come usare delle abilità, ma possono mancare della componente esperienziale essenziale per accelerare l'apprendimento di nuove modalità di relazione e di risposta alle emozioni difficili. Anche gli attuali interventi basati sull'evidenza mostrano solo effetti modesti nel migliorare la regolazione emotiva e i sintomi conseguenti (Kliem, Kröger, & Kosfelder, 2010). La terapia dell'efficacia emotiva cerca di fornire un protocollo più efficace, maneggevole e universale per i problemi emotivi.

La premessa filosofica alla base della TEE è che mentre il dolore è inevitabile, la sofferenza non lo è. La sofferenza deriva, in parte, dal non saper agire secondo i valori che danno significato alla propria vita. Più spesso, deriva dalla mancanza di disponibilità nello sperimentare le emozioni difficili, che poi alimenta il disagio emotivo e porta ad altra sofferenza. Inoltre, quest'ultima viene mantenuta e persino incrementata quando i pazienti cercano di evitare o controllare il proprio disagio emotivo attraverso risposte comportamentali disfunzionali. Nella misura in cui i pazienti possono imparare a navigare efficacemente nello spazio tra l'attivazione emotiva e la loro risposta ad essa, possono essere in grado di creare vite sempre più coerenti con i propri valori e più significative.

Crediamo che la TEE possa aiutare milioni di persone ad aumentare la propria efficacia emotiva, aumentando la capacità di regolare le proprie emozioni e di fare scelte coerenti con i propri valori e le proprie intenzioni. In definitiva, un'*elevata efficacia emotiva* (la capacità di sperimentare l'intera gamma delle proprie emozioni e di reagire con accettazione consapevole, azioni basate sui valori e strategie di coping consapevoli) significa un mondo in cui più persone creano vite più autentiche, efficaci e consapevoli.

Terapia dell'efficacia emotiva: elementi fondamentali

La TEE è stata concepita come un intervento transdiagnostico, teoricamente fondato e contestuale che integra i risultati della scienza delle emozioni, della teoria dell'apprendimento e delle terapie cognitivo-comportamentali tradizionali e di terza onda. In quanto tale, la TEE è un'evoluzione di diverse terapie cognitivo-comportamentali, integrando componenti dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e della Dialectical Behavior Therapy (DBT) in un unico intervento basato sull'esposizione. L'ACT è una terapia basata sulla mindfulness, sviluppata da Steven Hayes, Kelly Wilson e Kirk Strosahl, che insegna ai pazienti ad accettare il disagio emotivo invece di cercare di controllarlo, e a impegnarsi in azioni che emergono dai valori personali del paziente (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). La DBT è stata sviluppata dalla dottoressa

Marsha Linehan ed è utilizzata nel trattamento di disturbi mentali gravi e complessi che comportano una grave disregolazione emotiva (Linehan, 1993).

Il razionale della TEE si basa, per struttura e contenuto dell'intervento, sulla ricerca che supporta alcune idee fondamentali

Trattamento transdiagnostico per la cura della bassa efficacia emotiva

I dati suggeriscono che ci sono più punti in comune che differenze tra i vari disturbi diagnostici, il che sottolinea ulteriormente la necessità di approcci transdiagnostici al trattamento (McEvoy, Nathan, & Norton, 2009). Invece di concentrarsi sulla riduzione dei sintomi, come nel trattamento diagnostico classico, la formulazione transdiagnostica identifica come focus dell'intervento i processi che portano ai sintomi. Da un punto di vista filosofico, la formulazione transdiagnostica sostiene che la sofferenza non è il risultato di un disturbo e del disagio emotivo che origina, ma piuttosto delle vulnerabilità e delle risposte comportamentali disfunzionali a tale disagio emotivo.

Inoltre, la ricerca suggerisce che il trattamento che si rivolge ai processi transdiagnostici, o sottostanti, è più efficace della formulazione diagnostica categoriale (McEvoy et al., 2009; Frank & Davidson, 2014). Gli approcci transdiagnostici non solo affrontano i processi alla base dei problemi, ma consentono anche di adottare un'unica terapia per i pazienti che presentano un'ampia gamma di sintomi. Infatti, una meta-analisi di McEvoy e colleghi (2009) ha rilevato che i trattamenti unificati (transdiagnostici) per i disturbi emotivi sono correlati al miglioramento dei sintomi, hanno risultati complessivamente migliori rispetto ai gruppi di controllo in lista d'attesa, sono associati a miglioramenti nei disturbi in comorbidità e possono confrontarsi bene con i protocolli per diagnosi specifiche.

La terapia dell'efficacia emotiva si rivolge ai processi transdiagnostici della bassa efficacia emotiva. Invece di concentrarsi sulla riduzione della disregolazione emotiva e dei sintomi risultanti, come ansia, depressione, stress e impulsività, le abilità della TEE si concentrano sull'aumento della tolleranza al disagio e sulla riduzione dell'evitamento delle emozioni. Utilizzando cinque componenti (*consapevolezza emotiva, accettazione consapevole, azione basata sui valori, coping consapevole e abilità di esposizione*) i pazienti imparano ad ampliare le proprie scelte di fronte alle emozioni difficili. Invece di reagire con risposte inefficaci e contestualmente disfunzionali, imparano strumenti che consentono loro di sviluppare un nuovo rapporto con le proprie emozioni.

Poiché i pazienti spesso non rientrano in un'unica categoria diagnostica, o possono rientrare in più categorie, riteniamo che sia imprescindibile per un intervento identificare e colpire i meccanismi effettivi che creano e mantengono la sofferenza. La TEE si rivolge a due processi transdiagnostici implicati nella

bassa efficacia emotiva: l'*intolleranza al disagio emotivo* (la percezione o la convinzione di non poter provare emozioni difficili) e l'*evitamento delle emozioni* (il tentativo di evitare o modificare le esperienze emotive avverse). Insegnando ai pazienti a tollerare il disagio invece di evitare le loro esperienze emotive, li si mette in grado di scegliere di rispondere efficacemente alle loro emozioni in modo sensibile al contesto e coerente con i propri valori.

L'apprendimento transemozionale come chiave del cambiamento

Sulla base della ricerca sulle emozioni, sappiamo che gli schemi di comportamento sono il risultato di una confluenza di fattori che agiscono su percorsi neurali sia innati (ad esempio, attacco, fuga e freezing) sia acquisiti nel tempo, costituendo così esperienze o preferenze personali (Hanson, 2009). Questi percorsi sono creati e mantenuti dall'apprendimento e dalla memoria (ad esempio, quando un cane ringhia, il suo comportamento potrebbe essere imprevedibile, e quindi dovrei evitarlo; quando la mamma sorride è più probabile che sia aperta agli abbracci e alle risate). Dopo l'apprendimento, questi percorsi neurali si riattivano in risposta a quei segnali interni (cognitivi, somatici o affettivi) ed esterni (ambientali) che vengono valutati come "simili" ad altri eventi progressi, per cui la risposta emotiva si attiva automaticamente. Quando le risposte apprese sono disfunzionali, cioè non riescono a motivare scelte coerenti con i propri valori, possono causare sofferenza e svolgere un ruolo eziologico in tutti i disturbi e i processi psicopatologici (Tryon, 2005).

Le ricerche dimostrano che i nuovi apprendimenti sono la chiave del cambiamento e che questi sono transemozionali, cioè comprendono componenti cognitive, emotive, somatiche e comportamentali (Tryon, 2005; Lauterbach & Gloster, 2007). Ciò significa che per facilitare l'emersione di nuove risposte nei confronti di esperienze dolorose o temute, deve avvenire un nuovo apprendimento. Poiché l'apprendimento e la memoria si generano attraverso la codifica delle esperienze, ne consegue che l'utilizzo di tutte le componenti sensoriali e percettive (cognitive, somatiche ed emotive) è essenziale per lo sviluppo di un nuovo apprendimento. Nella TEE, l'apprendimento transemozionale avviene attraverso l'attivazione di tutte le componenti emotive (pensieri, sensazioni, sentimenti e impulsi) che costruiscono percorsi neurali intorno ai nuovi comportamenti.

L'esercizio delle abilità di esposizione per migliorare l'apprendimento, la ritenzione e il recupero

Fondata sulla teoria e sulle ricerche che sostengono l'efficacia della terapia di esposizione e dell'apprendimento stato-dipendente, la pratica delle abilità di esposizione è l'applicazione di specifiche abilità in uno stato di attivazione emotiva così da facilitare l'apprendimento transemozionale (Szymanski & O'Donahue, 1995). Negli ultimi venticinque anni, la terapia di esposizione è stata sempre più riconosciuta come uno degli interventi terapeutici più efficaci per il trattamento dell'ansia. È anche considerata il trattamento d'elezione per il disturbo di panico.

L'apprendimento dipendente dallo stato è il fenomeno per cui lo stato emotivo in cui si trova una persona quando avviene l'apprendimento viene codificato e associato agli stimoli. Questo ha diverse implicazioni per l'uso delle emozioni in terapia. Per esempio, alcune ricerche suggeriscono che, nel corso di alcuni studi, i partecipanti hanno avuto una capacità di recupero superiore quando lo stesso stato emotivo è stato indotto sia nel corso dell'esposizione che nella fase di recupero, rispetto a quelli il cui stato emotivo era diverso tra l'apprendimento (esposizione) e il recupero (Szymanski & O'Donahue, 1995). Inoltre, alcuni studi dimostrano che l'umore può aumentare l'accesso alle reti neuronali che si attivano e sono abbinate a specifici stati emotivi (Persons & Miranda, 1992).

La TEE sfrutta l'apprendimento dipendente dallo stato attraverso l'esposizione, che facilita l'acquisizione di nuovi comportamenti negli stati emotivi attivati, aumentando l'apprendimento, la ritenzione e il recupero delle abilità della TEE. I pazienti sono guidati, utilizzando l'esposizione emotiva e immaginativa, ad affrontare le esperienze emotive difficili, interne ed esterne, applicando le abilità della TEE, per mettere in atto risposte comportamentali contestualmente funzionali e coerenti con i propri valori.

Il protocollo di terapia dell'efficacia emotiva

La TEE utilizza psicoeducazione, abilità specifiche e attività esperienziali per aumentare l'efficacia emotiva. Integrando le componenti della consapevolezza emotiva, dell'accettazione consapevole, dell'azione basata sui valori e del coping consapevole all'interno della cornice delle abilità di esposizione, i pazienti imparano a tollerare il loro disagio, a regolare le emozioni quando necessario e a fare scelte coerenti con i propri valori.

LE CINQUE COMPONENTI DELLA TEE



Ogni seduta si concentra su una o più delle cinque componenti dell'intervento, che si fondano l'una sull'altra come segue.

Consapevolezza emotiva

La consapevolezza emotiva è la capacità di entrare in contatto con le emozioni nel momento presente. L'emozione viene vissuta attraverso le sue quattro componenti e i pazienti imparano a riconoscere come si manifesta attraverso i pensieri, i sentimenti, le sensazioni e gli impulsi. Spesso i pazienti sanno di provare un'emozione, ma non sono sicuri di quale essa sia. Oppure possono riconoscere l'emozione ma non rendersi conto di come si manifesta nelle sue componenti. La consapevolezza emotiva implica anche la comprensione dell'origine o del fattore scatenante dell'emozione, nonché della durata tipica di un'onda emotiva. La consapevolezza della propria esperienza è il primo passo per aumentare l'efficacia emotiva.

Accettazione consapevole

Partendo dalla consapevolezza emotiva, l'accettazione consapevole è la pratica di osservare in modo non giudicante e non reattivo la propria esperienza emotiva e di permettere (accettare) ciascuna delle componenti di un'emozione: pensieri, sentimenti, sensazioni e impulsi. I pazienti imparano a tollerare il disagio emotivo sperimentando l'emozione (e ciascuna delle sue componenti) senza cercare di modificarla. Insieme, la consapevolezza emotiva e l'accettazione consapevole offrono un'alternativa all'evitamento delle emozioni, fornendo ai pazienti delle abilità concrete da mettere in pratica al posto dei tentativi di evitare o alterare la propria esperienza emotiva.