

## **L'autoregolazione degli stati emotivi**

*Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

La capacità di regolare i nostri stati emotivi - calmandoci se siamo agitati o arrabbiati, consolandoci se ci sentiamo tristi e soli, "tirandoci su" se viviamo momenti di disperazione, divertendoci e "lasciandoci andare" se siamo felici, etc.- non è una capacità innata, bensì acquisita.

Come ho scritto altrove, è la stessa cosa che accade per il linguaggio: esso è, al pari della regolazione emotiva, una funzione mentale a base innata, ma se non "allenata" attraverso l'interazione con le figure di accudimento nella primissima infanzia, non si sviluppa adeguatamente (per approfondimenti vedi il caso di Victor, il "bambino lupo", ritrovato nei boschi della Francia a fine '800).

Noi esseri umani, siamo programmati per acquisire abilità nell'interazione con la mente delle nostre figure di attaccamento. E l'abilità di autoregolare le emozioni è una di queste abilità. Impariamo a calmarci quando agitati se ci hanno calmato e tranquillizzato, impariamo ad esprimere il dolore e a cercare il piacere di sentire che si attenua con la condivisione, se lo hanno fatto con noi, o ancora impariamo a gioire e a lasciarci andare all'eccitamento perdendo il controllo di noi, per poi recuperarlo con fiducia dopo, se ci hanno permesso di imparare come si fa (non ho citato a caso questo ultimo esempio perché è una caratteristica comune di chi fa uso di sostanze il farne uso non solo quando è "spento", ma anche quando è "su di giri", il che testimonia proprio come non riesca ad autoregolare altrimenti i suoi stati emozionali, sia di "down" ma anche di "up").

I genitori o chi si prende cura del bambino sono oggetti di identificazione per il bambino e modelli di apprendimento. La mente umana infatti apprende anche per imitazione: va da sé che se i genitori non sanno autoregolare le proprie emozioni non possono insegnarlo ai figli. Ciò che insegneranno sarà invece, per esempio, che quando sei triste devi cercare conforto nel comprare oggetti, stare da solo e magari mangiare o che quando ti arrabbi, la rabbia va agita subito in modi esplosivi ed incontrollati. La conseguenza per il bambino è quella di interiorizzare, in

quest'ultimo caso, che la rabbia va esplosa e che solo poi ci si preoccupa semmai dei danni che ha fatto o al contrario che è pericolosa e va controllata al 100%. Cosa anche quest'ultima disfunzionale, dato che l'aggressività è molto utile ed adattiva se usata adeguatamente. Per aggressività non intendo aggredire le persone o le cose, intendo affermare se stessi (per essere asseritivi bisogna necessariamente avere accesso alla propria energia aggressiva), avere grinta e determinazione, farsi rispettare, dire di no se necessario, etc, etc.

Uno dei modi per autoregolare i propri stati emotivi, quando non si è capaci di farlo perché non ce lo hanno insegnato - la psicoterapia in questi casi servirà proprio come esperienza di apprendimento su come regolare le emozioni, apprendendo questo con il terapeuta, il quale "presterà" a modello la sua mente ed il modo in cui la usa nella regolazione emozionale - è quello di fare uso di "dipendenze" (non intendo solo le classiche "droghe"). Va bene tutto, è la funzione che hanno le cose e non le cose in sé che conta: perfino gli stessi psicofarmaci possono diventare dei meri "cerotti", delle "pezze emotive" che autoregolano da fuori le disregolazioni emotive, tuttavia, se non accompagnati da una parallela psicoterapia, essi non insegneranno al paziente come interiorizzare l'abilità di autoregolarsi.