

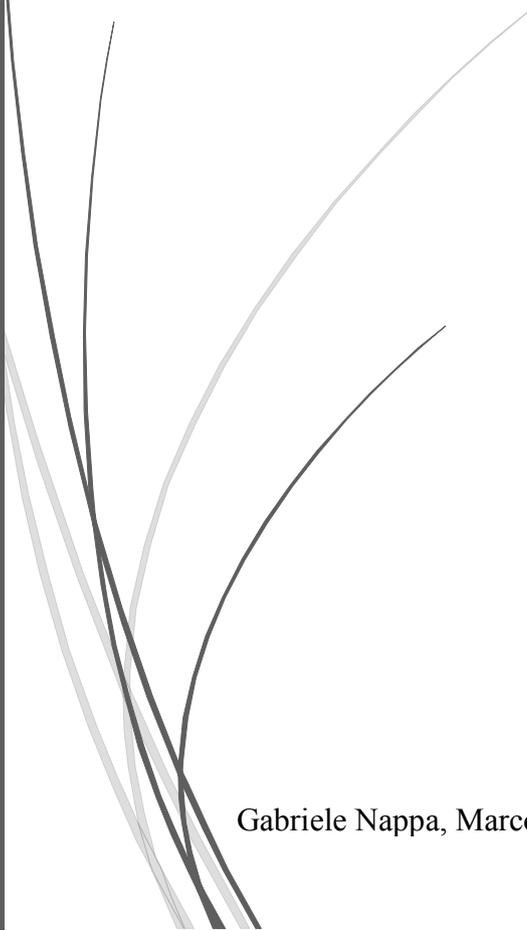


Stress, Benessere ed Engagement

Il Modello della Regolazione Emotiva di Gross

A cura di:

Gabriele Nappa, Marco Principe, Matei Oancea, Matteo Donnantuono, Yassine Hatouf



Modello della Regolazione Emotiva di Gross

Introduzione:

Richard Gross si concentra sull'idea che le emozioni siano un aspetto naturale della vita umana e che sia importante saperle gestire in modo sano ed efficace. La sua teoria fornisce una struttura per comprendere come le emozioni influenzino il comportamento e le relazioni delle persone. Gross sottolinea l'importanza di esprimere le emozioni in modo appropriato, sia verbalmente che non verbalmente. La repressione e la negazione delle emozioni possono portare a problemi emotivi.

Gross ('98) definisce la **regolazione emotiva** come un processo tramite cui gli individui influenzano le proprie emozioni, il momento in cui provarle e il modo in cui farne esperienza ed esprimerle. Il concetto di regolazione delle emozioni ha manifestato un forte interesse che ha portato ad uno sviluppo esponenziale delle ricerche che hanno riguardato tutti gli ambiti della psicologia, da quella dello sviluppo, alla psicologia clinica e alle neuroscienze.

Gross propone un modello di regolazione cognitiva dell'emozione. I processi di regolazione emotiva possono essere automatici o controllati, consci o inconsci, e possono intervenire in uno o più momenti del processo generativo delle emozioni. Il processo di regolazione emotiva presenta varie ed importanti caratteristiche:

- La prima riguarda l'attivazione di un obiettivo per modificare il **processo generativo delle emozioni**. Tale obiettivo può essere attivato sia in sé stessi che in qualcun altro: è opportuno parlare di regolazione emotiva intrinseca nel primo caso, e di regolazione emotiva estrinseca nel secondo caso;
- La seconda riguarda la scelta, da parte dell'individuo, dei **processi che sono responsabili dell'alterazione delle traiettorie emotive**. Questi processi possono essere espliciti o impliciti. Per esempio, quando cerchiamo di sembrare calmi anche se ci sentiamo molto agitati prima di fare un discorso, mettiamo in atto un processo esplicito e conscio capace di regolare le nostre emozioni. Oppure, quando nascondiamo il sentimento che proviamo per un'altra persona per paura di essere rifiutati, o quando distogliamo velocemente lo sguardo da qualcosa di potenzialmente sconvolgente, mettiamo in atto processi impliciti di regolazione;

- La terza riguarda l'**impatto sui processi delle dinamiche emotive**, identificabili in relazione alla latenza, insorgenza, intensità, durata, considerando anche le risposte psicologiche, comportamentali ed esperienziali.

Gross ha teorizzato due modelli legati tra loro:

- **Modal Model of Emotions:** si concentra sulla genesi delle emozioni e si pone l'obiettivo di individuare la sequenza secondo cui si genera un'emozione: la sequenza comincia con una situazione rilevante dal punto di vista psicologico, che può essere sia esterna (come un serpente che striscia nella mia tenda) che interna (come la paura di non arrivare mai a nulla). In ogni caso, tale situazione darà luogo ad una valutazione (appraisal) che costituisce il giudizio di cosa quella situazione significa per l'individuo in relazione ai suoi obiettivi. La risposta emotiva generata dall'appraisal implicherà cambiamenti nei sistemi di risposta neurobiologica, esperienziale e comportamentale;
- **Process Model of Emotions Regulation:** specifica le strategie di regolazione emotiva in relazione alla sequenza dei processi coinvolti nella genesi delle emozioni.

Process Model of Emotions Regulation:

Ad un livello più ampio, si distingue tra:

- **Strategie di Regolazione Emotiva Antecedent-Focused:** tutte le azioni che mettiamo in atto prima che la risposta emotiva sia del tutto attiva e prima che essa abbia cambiato il nostro comportamento o la nostra risposta fisiologica;
- **Strategie Response-Focused:** le quali intervengono quando la risposta emotiva è già stata generata.

Gross ha individuato cinque categorie di strategie più specifiche che si collocano lungo la sequenza di insorgenza dell'emozione.

- **Situation Selection (Selezione della Situazione):** si riferisce al fatto di avvicinare o evitare certe persone, certi luoghi, certi oggetti con lo scopo di regolare le proprie emozioni. Alcuni esempi includono cambiare corridoio al supermercato per evitare un vicino che fa scherzi offensivi oppure cercare un amico con cui potersi sfogare;

- **Situation Modification (Modifica della situazione):** consiste nello sforzarsi attivamente per modificare in modo diretto la situazione così da alterarne l'impatto emotivo. Se ad una persona si buca una gomma della macchina mentre sta andando ad un appuntamento importante, essa può sostituire un meeting in un colloquio al telefono, oppure se il vicino tiene la musica alta alle tre del mattino, possiamo convincerlo ad abbassarla;
- **Attention Deployment (Distribuzione dell'Attenzione):** le strategie che modificano il focus attentivo sono la distrazione, la concentrazione e la ruminazione. La distrazione fa sì che un individuo si focalizzi su aspetti non emotivi della situazione o che addirittura sposti l'attenzione fuori dall'immediata situazione. La concentrazione consiste nella selezione di alcuni aspetti della situazione e comporta un potenziamento della risposta emotiva. La ruminazione implica un'attenzione diretta, ma in questo caso la focalizzazione è sui sentimenti e le loro conseguenze. Ruminare sulle caratteristiche emozioni negative della depressione porta allo sviluppo di sintomi depressivi più gravi e più duraturi;
- **Cognitive Change (Ristrutturazione Cognitiva):** processo per cui un individuo può modificare la propria valutazione di una situazione così da alterarne il significato emotivo, sia cambiando il proprio pensiero riguardo alla situazione stessa o agendo sulla propria capacità di gestire la richiesta che essa pone. Un esempio è dato dal re-appraisal, strategia che implica il cambiamento di ciò che un individuo pensa riguardo a una situazione potenzialmente emotiva con lo scopo di modificarne l'impatto emotivo; di solito viene usata per ridurre le emozioni negative, ma può anche essere utile per aumentare o ridurre emozioni positive o negative;
- **Response Modulation (Modulazione della Risposta):** si verifica più tardi nel processo generativo delle emozioni, quando le risposte emotive si sono già attivate, e influenza direttamente le componenti esperienziali, comportamentali o fisiologiche della risposta emotiva.

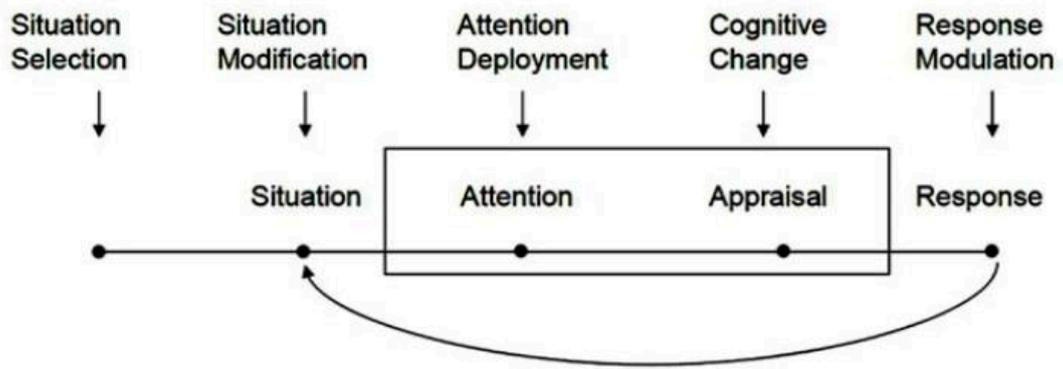


Figura 1.1. Modello del processo della regolazione emotiva (Gross, 2014, p. 7).

Fondamenti Concettuali

Una delle più grandi problematiche del tema della regolazione emotiva è legata alla confusione che c'è nell'uso di determinati termini da parte degli studiosi, poiché vengono adoperati in modi diversi e spesso idiosincratici, dunque il primo passo essenziale nella discussione sull'emozione e sulla regolazione di esse è chiarire come si intende utilizzare questi termini.

Emozioni e Processi Correlati

Iniziamo dal chiarire il termine "affetto" utilizzandolo come un termine generale per gli stati psicologici che coinvolgono la valutazione, definita come una discriminazione relativamente rapida del bene o del male per il soggetto.

Questi stati affettivi includono, tra gli altri, (a) risposte allo stress causate da circostanze estremamente impegnative; (b) emozioni come rabbia, divertimento e tristezza; e (c) umori come sentirsi scontento, giù o felice.

Come sono correlati tra loro questi vari stati affettivi? Le emozioni si distinguono:

- **dalle risposte allo stress** poiché nel primo caso ci si riferisce tipicamente a stati affettivi negativi causati dall'incapacità di gestire le richieste situazionali, mentre le emozioni si riferiscono a stati affettivi negativi e positivi più specifici;

- **dagli umori**, poiché questi ultimi tendono a durare più a lungo delle emozioni e, rispetto agli umori, le emozioni sono tipicamente scatenate da eventi specifici e danno luogo a tendenze comportamentali rilevanti per questi eventi. Al contrario, gli umori sono più diffusi, e sebbene possano dare luogo a tendenze generali ad avvicinarsi o meno a qualcosa, sembra che gli umori influenzino più la cognizione che il comportamento, dunque se l'umore è il "clima emotivo pervasivo e sostenuto", le emozioni sono i "cambiamenti fluttuanti nelle condizioni emotive".

Esistono molti modi diversi di concepire l'emozione. Questi variano dagli approcci delle emozioni di base, agli approcci delle valutazioni, agli approcci di costruzione psicologica, agli approcci di costruzione sociale.

Nei pur diversi modi esistenti di concepire le emozioni si rinvengono tre punti d'accordo nei domini:

- **dell'esperienza soggettiva;**
- **del comportamento;**
- **della fisiologia periferica;**

Per quanto riguarda le dinamiche emotive, esse sono spiegate nello schema del modello modale. In questo schema è presente la sequenza **situazione-attenzione-valutazione-risposta specificata** dove per:

1. Situazione: si intende una circostanza psicologicamente rilevante. Questa situazione può essere definita facendo riferimento alle caratteristiche dell'ambiente esterno o facendo riferimento all'attivazione di rappresentazioni interne;

2. Attenzione e Valutazione: si intende che le situazioni vengono notate e valutate in base a ciò che significano alla luce degli obiettivi attualmente attivi dell'individuo;

3. Risposta Specifica: si intende quel processo, successivo alla valutazione basata sul contesto, che darà origine ai cambiamenti legati all'emozione, che si manifestano in modo distaccato nei sistemi di risposta esperienziale, comportamentale e fisiologica che caratterizzano l'emozione.

In base alla risposta, le emozioni possono essere utili o dannose, a seconda del contesto:

-**sono utili** quando guidano in modo appropriato l'elaborazione sensoriale, migliorano la presa di decisioni, forniscono informazioni sulla migliore azione da intraprendere e motivano comportamenti socialmente appropriati, che cambiano la situazione che ha dato origine all'emozione in modi desiderabili;

-**sono dannose** quando hanno un'intensità, durata, frequenza o tipo sbagliati per una determinata situazione e influenzano in modo disadattivo la cognizione e il comportamento.

Regolazione delle Emozioni e Processi Correlati

Gli stati affettivi come le emozioni sembrano spesso venire e andare a loro piacimento. Tuttavia, possiamo, e spesso lo facciamo, esercitare un certo grado di controllo quando uno stato affettivo è direttamente correlato a un obiettivo importante.

In questo contesto rientrano tutti i nostri sforzi per influenzare le nostre risposte con valenza emotiva, compresi il coping, la regolazione delle emozioni e la regolazione dell'umore. La caratteristica distintiva della regolazione delle emozioni è l'attivazione di un obiettivo per influenzare la traiettoria emotiva. A volte questo obiettivo è di per sé il punto finale desiderato altre invece è semplicemente un mezzo per raggiungere qualche altro obiettivo valorizzato.

La regolazione delle emozioni si può distinguere tra:

-**Intrinseca:** quando la persona che ha l'obiettivo di regolare l'emozione è interessata a regolare le proprie emozioni;

-**Estrinseca:** quando la persona che ha l'obiettivo di regolare l'emozione è interessata a regolare le emozioni di un'altra persona.

Mediante l'utilizzo di strategie di regolazione emotiva le persone tendono al fine, alternativamente, di cambiare:

-l'intensità esperita da un'emozione (aumentandola o diminuendola);

- la qualità di una risposta emotiva (ad esempio, vedendo il lato umoristico di una situazione imbarazzante);
- la durata dell'emozione (ad esempio, prolungando una sensazione positiva condividendo buone notizie con gli altri).

Si noti però che il termine "strategia" ha un sapore molto consapevole, bisogna intendere questo termine in senso lato, comprendendo sia processi sotto controllo deliberato sia processi che operano implicitamente.

Il Modello di Processo della Regolazione Emotiva

La regolazione delle emozioni è un processo che può assumere varie forme. Un traguardo importante nel campo della regolazione delle emozioni è stato quello di organizzare le diverse strategie che le persone possono utilizzare per regolare le proprie emozioni e quindi di valutare se, e come, le diverse forme siano associate ad esiti diversi.

Panoramica del modello: Per lo studio delle strategie di regolazione delle emozioni viene comunemente utilizzato il modello di processo della regolazione delle emozioni di Gross (1998), la cui base di partenza si fonda sul modello modale delle emozioni (Gross) il quale specifica la sequenza di passi coinvolti nella generazione delle emozioni (situazione – attenzione – valutazione – risposta). La regolazione delle emozioni può essere vista come l'alterazione di una traiettoria emotiva che si sarebbe verificata in assenza di quella strategia di regolazione delle emozioni, e diverse strategie e tattiche di regolazione dovrebbero alterare la traiettoria emotiva in modi diversi. Il modello di processo della regolazione delle emozioni considera ogni passo, esplicitato nel modello modale, come un possibile punto target per la regolazione, individuando 5 famiglie di strategie di regolazione delle emozioni distinte (in base alla fase specifica di generazione delle emozioni in cui intervengono). Il modello prevede che diverse strategie di regolazione delle emozioni, e le tattiche specifiche con cui queste strategie vengono attuate in una data situazione dovrebbero avere conseguenze diverse su come una persona si sente, pensa e agisce, sia immediatamente che nel lungo termine. Prima di tutto, a livello più ampio, si distingue tra:

- **Strategie di regolazione emotiva basate sugli antecedenti:** Tutti i comportamenti messi in atto prima che il processo di generazione della risposta emotiva sia del tutto completo e quindi prima che la risposta emotiva abbia cambiato il nostro comportamento o la nostra risposta fisiologica;

- **Strategie di regolazione emotiva basate sulla risposta:** le quali intervengono quando la risposta emotiva è già stata generata.

Di seguito diverse strategie di regolazione descritte da Gross:

1) Selezione della Situazione: si riferisce a compiere azioni che rendono più o meno probabile trovarsi in una situazione da cui si prevede che scaturiscano emozioni desiderabili o indesiderabili. Quindi, in maniera adattiva, l'individuo intraprenderà comportamenti che aumentano la probabilità di esperire emozioni desiderate ed evitare quelle negative. La selezione della situazione è tra le strategie di regolazione più orientate al futuro ed è stata associata a tentativi riusciti di apportare cambiamenti nella propria vita;

2) Modifica della Situazione: si riferisce ad azioni/tentativi volti a modificare una situazione in modo da cambiare l'impatto emotivo dell'evento. Ciò potrebbe comportare la modifica di circostanze o condizioni al fine di rendere una situazione più favorevole dal punto di vista emotivo. Quando parliamo di azioni volte a modificare una situazione per alterare il suo impatto emotivo è ciò che Lazarus e Folkman descrivevano come "coping centrato sul problema";

3) Spostamento dell'Attenzione: si riferisce a indirizzare la propria attenzione verso alcuni elementi della situazione con l'obiettivo di influenzare la risposta emotiva. In particolare modo possiamo parlare di tre forme differenti. La distrazione, che reindirizza l'attenzione all'interno di una situazione data o, altresì, sposta l'attenzione lontano dalla situazione attuale. La concentrazione, che consiste nella selezione di alcuni aspetti della situazione e comporta un potenziamento della risposta emotiva. La ruminazione, che convoglia l'attenzione sulla situazione e in particolare modo sulle sue implicazioni emotive. Il focus in questo caso è sullo stato interno della persona. In contesti che suscitano emozioni negative, la distrazione porta a una riduzione delle risposte emotive a materiale doloroso e negativo. La ruminazione focalizzata sugli stati interni negativi può portare allo sviluppo di sintomatologia depressiva;

4) Cambiamento cognitivo: si riferisce alla modifica della propria valutazione di una situazione al fine di alterarne l'impatto emotivo, sia cambiando il proprio pensiero riguardo alla situazione stessa o agendo sulla propria capacità di gestire la richiesta che essa pone. La forma più studiata di questo meccanismo è la ristrutturazione cognitiva che mira sia al significato di una situazione potenzialmente suscettibile di emozioni, sia all'auto-rilevanza di una situazione potenzialmente suscettibile di emozioni. Anche se la ristrutturazione cognitiva è più comunemente utilizzata per diminuire le emozioni negative, può essere utilizzata per aumentare o diminuire emozioni negative o positive. Quando utilizzata per regolare le emozioni negative, rispetto a nessuna regolazione, la ristrutturazione cognitiva porta a livelli ridotti di esperienza emotiva negativa. A livello

cognitivo questa forma di strategia non sembrerebbe avere un impatto sui processi di memoria, altri studi invece hanno riscontrato un loro miglioramento;

5) Modulazione della Risposta: si riferisce all'influenza diretta sulle componenti esperienziali, comportamentali o fisiologici della risposta emotiva dopo che l'emozione è ben sviluppata. Gli esempi includono l'uso di alcol, sigarette, droghe e persino cibo per alterare il proprio stato emotivo o l'uso di esercizi fisici e respirazione profonda per alterare le proprie risposte fisiologiche. Tuttavia, una delle forme più studiate di modulazione della risposta è la soppressione espressiva, che si riferisce agli sforzi continui per inibire il proprio comportamento espressivo emotivo. Rispetto a nessuna regolazione, la soppressione espressiva porta a una diminuzione delle emozioni positive ma non di quelle negative. A livello cognitivo la soppressione porta a un peggioramento della memoria.

Modello Processuale Esteso della Regolazione Emotiva

Gross sviluppa il modello processuale esteso di regolazione emotiva per rendere conto degli aspetti dinamici della regolazione emotiva, e dunque, per esempio, per spiegare come venga selezionata una strategia piuttosto che un'altra, come essa inizi e si concluda e perché certe abbiano successo e altre no.

Nel fare ciò egli parte da una caratteristica essenziale degli affetti, e quindi anche delle emozioni, ossia la valutatività: se gli affetti in generale indicano ciò che è buono o cattivo per il soggetto, è anche vero che questo ricade in ciò che significa effettivamente "valutazione".

Nel corso del tempo l'evoluzione ha dotato l'essere umano di più meccanismi di valutazione, ciascuno dei quali è caratterizzato da fattori che lo distinguono dagli altri come i tipi di input ai quali è sensibile, la scala temporale nella quale agisce, il grado di plasticità che gli è proprio e l'"impulso d'azione", ovvero l'insieme di cambiamenti esperienziali, comportamentali e fisiologici, a cui è in grado di dar luogo.

Nondimeno, nei vari sistemi di valutazione è possibile riscontrare quattro componenti comuni, ciascuno dei quali corrispondente a un elemento del precedente modello di Gross:

- 1) **World:** mondo interno o esterno, corrispettivo di Situation;
- 2) **Perception:** percezione di qualsiasi cosa il sistema colga come significativo, corrispettivo di Attention;
- 3) **Valuation:** valutazione del percepito in quanto buono, cattivo o indifferente per me, corrispettivo di Appraisal. È attivata da una discrepanza che si innesca a partire dalla giustapposizione tra le rappresentazioni dello stato di mondo attuale e quello desiderato;
- 4) **Action:** azione, fisica o mentale, volta a ridurre il gap appena rilevato e che l'ha innescata.

L'attenzione alla dinamicità propria di questo nuovo modello si esplica in particolare nell'interazione tra sistemi di valutazione, nel momento in cui questi si attivano simultaneamente, dando così luogo a impulsi d'azione coerenti con quanto di specifico sia stato rilevato, ma eventualmente divergenti tra loro, e perciò supportandosi mutuamente o, alternativamente, competendo tra loro. Quest'ultimo caso può risolversi o passivamente, nel momento in cui l'impulso d'azione più forte abbia la meglio, o mediante il giudizio di un ulteriore meccanismo valutativo, cui verrà pertanto assegnato il nome di "sistema di valutazione di secondo livello".

È proprio una simile valutazione che innesca la regolazione emotiva. Il sistema gerarchicamente superiore può influenzare quello inferiore conducendo alla modificazione:

- a) della situazione a cui si sarà esposti (selezione situazionale);
- b) degli aspetti rilevanti del mondo esterno (modificazione situazionale);
- c) delle porzioni di mondo percepite (dislocazione attentiva);
- d) della rappresentazione cognitiva del mondo (mutamento cognitivo);
- e) delle azioni prodotte dalle emozioni (modulazione responsiva).

Il ciclo di regolazione emotiva comprende tre *step*: il primo di carattere percettivo, il secondo valutativo e il terzo "attivo" (nel senso di "consistente in un'azione"), ciascuno dei quali comprendente tre *substep* che ripropongono lo stesso schema. Poiché ogni *substep* ha a che fare con un particolare punto decisionale, ciascuno rappresenta un punto di potenziale fallimento del processo di regolazione emotiva, o anche di disregolazione emotiva. Le fasi del ciclo sono le seguenti:

- 1) **Identificazione**: giunge a determinare *se* regolare l'emozione. Comprende:
 1. Rilevazione dell'emozione generata dal sistema di valutazione di primo livello;
 2. Valutazione del valore annesso all'emozione rispetto alla soglia superata la quale si attiva la regolazione;
 3. Attivazione di una rappresentazione consistente in un obiettivo di regolazione emotiva.
- 2) **Selezione** di una particolare strategia di regolazione emotiva.
 1. Rappresentazione di potenziali strategie di regolazione emotiva;
 2. Valutazione delle strategie in rapporto a fattori contestuali quali disponibilità cognitiva, risorse fisiologiche e tipo e forza dell'emozione;
 3. Attivazione di una particolare strategia di regolazione emotiva, che, in forma rappresentazionale, viene scelta come obiettivo;
- 3) **Implementazione**, a partire dalla strategia generale selezionata, di una specifica tattica adatta alla situazione presente.
 1. Rappresentazione delle caratteristiche rilevanti del mondo e dei vari modi di implementare la strategia scelta;
 2. Valutazione e selezione della tattica più promettente;
 3. Implementazione effettiva della stessa.

La conclusione del ciclo così svolto consiste in un “impatto”, da parte del sistema di valutazione di secondo livello, sul sistema di valutazione di primo livello, il che genera un nuovo input emotivo-percettivo. A questo punto le dinamiche possibili sono tre:

- a) **Conclusione**, se il nuovo input emotivo-percettivo non supera la soglia di attivazione di un nuovo ciclo;
- b) **Mantenimento**, qualora tale soglia venga superata, il ciclo precedente si sia rivelato comunque soddisfacente e le condizioni ambientali (interne ed esterne) non siano mutate. In questo caso gli *output* dei tre stadi di regolazione emotiva saranno “altamente simili” rispetto a quelli del ciclo precedente;
- c) **Cambiamento**, ovvero l’implementazione di una nuova strategia e/o tattica, qualora la soglia venga attivata ma il ciclo precedente sia stato un fallimento;

L'ampiezza e la portata degli argomenti relativi alla regolazione delle emozioni sono mozzafiato.

Nelle sezioni seguenti vengono prese in considerazione quattro punti che meritano di essere approfonditi di crescita particolarmente interessanti: **Miscele, sequenze e flessibilità**. Vi è un crescente interesse per gli interventi che sembrano far fondere diverse strategie di regolazione delle emozioni.

Si ritiene, ad esempio, che gli interventi di consapevolezza (es. mindfulness) contengono diversi elementi di regolazione delle emozioni, tra cui un aumento dell'attenzione e del cambiamento cognitivo, nonché una diminuzione della soppressione espressiva.

1. **Forme "Pure" e Forme "Miste" di Regolazione delle Emozioni:** qual'è la miglior forma?

Le diverse strategie di regolazione hanno conseguenze diverse, ma il profilo di risultato "migliore" in un determinato caso particolare dipenderà dai dettagli delle persone, dalla situazione e dagli obiettivi che quella persona ha in quella situazione; sembra non essere vero che in tutti i casi la rivalutazione sia una strategia preferibile alla soppressione, nel momento in cui si tiene conto delle conseguenze sociali contesto-specifiche, per esempio.

Esempio → prendiamo l'esempio della rivalutazione rispetto alla soppressione. Si è tentati di vedere la rivalutazione come "migliore" della soppressione e, nel complesso, la rivalutazione ha un profilo più adattivo rispetto alla soppressione. Tuttavia, risulta che le conseguenze sociali avverse della soppressione non sono evidenti negli individui con valori biculturali europei/asiatici. Allo stesso modo, i benefici della rivalutazione sembrano essere moderati dal contesto.

Se la rivalutazione viene applicata a fattori di stress che possono essere controllati, è meno adattiva rispetto a quando viene applicata a fattori di stress che non possono essere controllati. La rivalutazione può anche essere disadattiva quando viene utilizzata in modi che portano ad una maggiore assunzione di rischio e ad una diminuzione della sensibilità alla probabilità e all'entità delle perdite potenziali.

La ricerca futura deve esaminare come il valore adattivo delle diverse strategie di regolazione delle emozioni varia in base al contesto.

Il **primo punto di crescita**, al riguardo, è considerare le sequenze di strategie di regolazione delle emozioni.

Come detto, sebbene la rivalutazione sia spesso una strategia funzionante in un range di intensità emotiva basso-moderato, crolla quando applicata in contesti di

intensità molto elevata. In tali condizioni, altre strategie come la distrazione potrebbero essere più efficaci.

Da ciò, i risultati suggeriscono che un'abile regolazione delle emozioni debba coinvolgere non solo le miscele di strategie di regolazione, ma anche sequenze scelte con cura.

Un'altra strada importante per la ricerca futura è la considerazione della flessibilità nella regolazione delle emozioni, definita come l'abbinamento della strategia di regolazione delle emozioni alle circostanze ambientali. Tale flessibilità è possibile solo se molti processi diversi funzionano correttamente.

2. Le Basi Neurali della Regolazione delle Emozioni

Gli studi sulle basi neurali della regolazione delle emozioni aiutano a chiarire le basi cerebrali di forme apparentemente simili (o diverse) di regolazione delle emozioni. Questa funzione è preziosa perché questi risultati migliorano la nostra comprensione dei meccanismi sottostanti e forniscono potenziali obiettivi per l'intervento.

La forma di regolazione delle emozioni meglio studiata dal punto di vista del neuroimaging è la rivalutazione.

Essa coinvolge le corteccie: prefrontale, temporale e parietale. A seconda del contesto, questa rete regola verso l'alto o verso il basso l'attività dei sistemi generatori di emozioni, tra cui l'amigdala e lo striato ventrale.

In quest'area il punto di crescita prevede l'uso di metodi convergenti per identificare il ruolo causale svolto da particolari regioni di questa rete.

Ad esempio, in uno studio Feeser e colleghi (Feeser, Prehn, Kazzer, Mungee e Bajbouj, 2014) hanno scoperto che la stimolazione transcranica con corrente diretta alla corteccia prefrontale dorsolaterale ha migliorato la capacità dei partecipanti di impegnarsi nella rivalutazione. Sono necessari ulteriori studi per comprendere meglio in che modo i diversi sistemi cerebrali vengono coinvolti nel corso di una rivalutazione efficace e cosa va storto quando la regolazione fallisce.

3. Differenze Individuali nella Regolazione delle Emozioni

Quando si considerano le differenze individuali nella regolazione delle emozioni, è utile fare distinzioni tra:

- frequenza di regolazione delle emozioni, ossia quanto spesso viene utilizzata una particolare forma di regolazione delle emozioni;

- autoefficacia nella regolazione delle emozioni, ossia quanto una persona crede di essere capace di utilizzare una particolare strategia di regolamentazione;
- capacità di regolazione delle emozioni, ossia quanto successo ha effettivamente una persona nell'utilizzo di una particolare forma di regolazione delle emozioni.

Le differenze individuali impattano nelle forme generalmente adattive di regolazione delle emozioni (come la rivalutazione) hanno benefici cumulativi per il funzionamento affettivo, le interazioni sociali e il benessere, mentre le differenze individuali nelle forme generalmente disadattive di regolazione delle emozioni (come la soppressione espressiva) hanno costi cumulativi per il funzionamento affettivo, per le interazioni sociali e per il benessere dell'individuo (Gross & John, 2003; Nezlek & Kuppens, 2008).

Ora ci sono anche prove che livelli più elevati di utilizzo di rivalutazione possono essere protettivi contro le malattie cardiovascolari, mentre livelli più elevati di soppressione possono esporre una persona a un rischio più elevato di varie malattie cardiovascolari (Appleton & Kubzansky, 2014; Gianaros et al., 2014).

Non è ancora chiaro, tuttavia, quali siano le condizioni al contorno per questi effetti psicologici e fisici, né è chiaro quali meccanismi siano alla base di queste diverse conseguenze della regolazione.

4. Interventi di Regolazione delle Emozioni

C'è sempre un maggior bisogno di formulare e testare interventi progettati per modellare selettivamente i processi di regolazione delle emozioni in direzioni utili.

Tra gli interventi abbiamo:

- Interventi che si rivolgono alla popolazione generale, sia tramite interventi di alto livello (ad esempio quelli progettati per alterare le interpretazioni dello stress o dell'ansia), che tramite interventi di basso livello (ad esempio gli interventi progettati per migliorare la regolazione delle emozioni migliorando la memoria di lavoro);
- Interventi alle coppie, alle famiglie o comunità.

Un esempio è il lavoro mirato ai conflitti globali di difficile gestione intrattabili. In tali conflitti, le emozioni negative intergruppo che sorgono come risultato dell'appartenenza a un determinato gruppo possono creare e mantenere ostilità e quindi bloccare il progresso

verso una soluzione pacifica. Per creare condizioni più favorevoli per la risoluzione dei conflitti, sono stati impiegati approcci di regolazione delle emozioni sia diretti che indiretti.

Utilizzando l'approccio diretto → i partecipanti israeliani sono stati assegnati in modo casuale a una condizione di formazione di rivalutazione o a una condizione di controllo appena prima della candidatura palestinese delle Nazioni Unite nel 2011. I risultati hanno indicato che una settimana dopo la formazione, i partecipanti che erano stati addestrati a utilizzare la rivalutazione hanno mostrato un maggiore sostegno alle politiche concilianti e un minore sostegno alle politiche aggressive nei confronti dei palestinesi. Questi effetti persistevano quando valutati 5 mesi dopo l'allenamento e, in ogni momento, l'emozione negativa mediava gli effetti della rivalutazione sugli atteggiamenti legati al conflitto.

Un limite dell'approccio diretto è che le persone coinvolte in conflitti intrattabili spesso non hanno la motivazione per impegnarsi in sforzi di regolazione delle emozioni legate al conflitto. Per questo motivo è utile spesso utilizzare metodi indiretti (questa parte va bene solo se c'è tempo).

Usando l'approccio indiretto → è possibile prendere di mira una convinzione "a monte" che si ipotizza possa dare origine a emozioni intergruppo negative, come la convinzione che il gruppo esterno non possa cambiare. I risultati di questi studi hanno dimostrato che spostare i partecipanti israeliani verso una prospettiva più incrementale sui gruppi ha portato a minori sentimenti di odio verso i palestinesi, che a loro volta hanno portato a una maggiore disponibilità al compromesso per la pace (Halperin, Russell, Trzesniewski, Gross e Dweck, 2011).

Una direzione importante per la ricerca futura è quella di chiarire i meccanismi d'azione alla base degli interventi esistenti a livello individuale, di coppia, familiare e di gruppo. In che misura questi interventi operano attraverso cambiamenti nella regolazione delle emozioni? Il modello processuale esteso di regolazione delle emozioni può essere utilizzato per motivare e dirigere la ricerca sui meccanismi alla base di interventi validati empiricamente? Un secondo punto di crescita per il campo della regolazione delle emozioni è lo sviluppo di nuovi modi creativi per tradurre la nostra comprensione dei processi di regolazione delle emozioni in interventi. Finora, gli interventi di regolazione delle emozioni si sono concentrati su una gamma ristretta di processi di regolazione delle emozioni, come la rivalutazione. In futuro sarà importante allargarsi ad altre strategie.

Conclusioni

Secondo Gross, le emozioni modellano fortemente il modo in cui interagiamo con il mondo materiale e sociale che ci circonda. A volte le emozioni servono molto bene chi le esperisce mentre, altre volte, le emozioni possono portare fuori strada. Il processo di regolazione delle emozioni, per l'autore, si riferisce agli sforzi che vengono messi in atto dagli individui per influenzare le emozioni in modi che si ritiene possano aumentare la possibilità che le stesse emozioni siano utili piuttosto che dannose.

In questo articolo Gross ha introdotto il modello del processo esteso di regolazione delle emozioni e ha illustrato come questo modello possa essere utilizzato sia per organizzare i risultati finora ottenuti ed accumulati, sia per fare nuove previsioni su quelle che potranno essere le conseguenze di situazioni emotivamente importanti per l'individuo.

In questo modello, sia la generazione che la regolazione delle emozioni hanno come nucleo centrale dei sistemi di valutazione che consistono in cicli continui di percezione-valutazione-azione. Da questo punto di vista, la regolazione delle emozioni può essere concepita in termini di interazioni tra sistemi di valutazione, alcuni dei quali esemplificano l'emozione e altri cercano di influenzare la risposta emotiva in corso. Il modello del processo esteso di regolazione delle emozioni aiuta a chiarire come le strategie di regolazione delle emozioni vengono selezionate e implementate ed indica i modi in cui possono emergere le difficoltà di regolazione delle emozioni.

In sintesi, la teoria della regolazione emotiva di Gross ha l'obiettivo di aiutare le persone a comprendere come le emozioni siano parte integrante della vita quotidiana e di fornire uno schema concettuale che aiuta le stesse a sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, ad esprimerle in modo sano e a gestirle in modo costruttivo, migliorando così la qualità della vita e delle relazioni personali.