COMPRENDERE LA DISREGOLAZIONE EMOTIVA

Teoria biosociale di Marsha Linehan · Sintesi originale per il confronto tra familiari

01 Sensibilità emotiva: una vulnerabilità che può essere biologica

Alcune persone sono particolarmente ricettive ai segnali emotivi, anche molto sottili, e possono provare emozioni più frequentemente di altre.

Le emozioni possono attivarsi molto rapidamente, sembrare improvvise, essere molto intense e richiedere più tempo per attenuarsi.

02 Impulsività e difficoltà nel regolare le azioni

Anche la difficoltà a frenare un impulso può avere una componente biologica: per alcune persone fermarsi prima di agire è più difficile.

Quando l’umore è molto intenso, possono diventare più complicati il controllo delle reazioni, l’organizzazione delle attività e il perseguimento di obiettivi personali. Un comportamento può apparire improvviso agli occhi di chi osserva.

03 Che cosa può rendere invalidante un ambiente

Le emozioni possono essere ignorate, minimizzate, giudicate o trattate come inappropriate. Per esempio, a una persona molto turbata si può rispondere che sta esagerando o che dovrebbe semplicemente smettere di reagire.

Questo non significa che i familiari abbiano necessariamente cattive intenzioni: possono essere sotto stress, non conoscere modi più utili di rispondere, temere di alimentare l’emozione o avere poche risorse.

A volte esiste anche una scarsa corrispondenza tra le caratteristiche della persona e quelle del suo ambiente: ciò che funziona per molti può non essere adatto a quella particolare sensibilità.

04 Quando le risposte dell’ambiente non aiutano a cambiare

Le reazioni degli altri possono rinforzare involontariamente comportamenti problematici. Per esempio, se una richiesta riceve attenzione soltanto dopo un’esplosione emotiva, quella modalità può ripresentarsi.

Anche chiedere a qualcuno di cambiare senza indicare come farlo può rendere più difficile apprendere strategie diverse.

05 Persona e ambiente: un’influenza reciproca

La persona non reagisce nel vuoto: la sua sensibilità e le sue azioni influenzano le risposte di chi le sta vicino; queste risposte, a loro volta, influenzano la persona.

È una dinamica circolare, non una ricerca del colpevole. Comprendere lo scambio reciproco permette di individuare dove introdurre risposte più efficaci.

Per noi familiari

Riconoscere un’emozione non significa approvare ogni comportamento. È possibile prendere sul serio ciò che una persona prova e, nello stesso tempo, mantenere limiti chiari sulle azioni. L’obiettivo è comprendere meglio le dinamiche e imparare modi più utili di rispondere.

Fonte: Marsha M. Linehan, DBT Skills Training. Schede e fogli di lavoro, Parte generale, scheda 5, pp. 14–15, Raffaello Cortina Editore. Rielaborazione divulgativa autonoma, non riproduzione della scheda originale; non sostituisce indicazioni cliniche.

Rielaborazione e sintesi a cura di Monica Mottolese