



**«Crescere con le emozioni: prospettive
psicoterapeutiche sull'infanzia
e la regolazione emotiva»**

**Neuropsicologia: emozione e comportamento nei
DSA, ADHD,
e come costruire strategie di coping efficaci**

Maria Grazia Lamparelli, psicologa psicoterapeuta
Trieste, 27 settembre 2025

SO LA RISPOSTA!



MA ORA L'HO
DIMENTICATA...



DIFFICILE SPIEGARE
COME FUNZIONA IL CERVELLO,
EH, SIGNORA?

SCHULZ



Perché è importante il ruolo della neuropsicologia?

- La costruzione di un profilo evolutivo di sviluppo ci permette di effettuare una diagnosi corretta e precoce, di intervenire per stimolare i processi cognitivi coinvolti, di modulare i sistemi ambientali per favorire l'adattamento, di ridurre l'impatto emotivo in età evolutiva ed in età adulta (ridurre le esperienze evolutive avverse)

Neurodivergenza/neuroatipicità, neurodiversità



La **neurodiversità** è l'insieme delle naturali variazioni e differenze nella mente umana, paragonabile alla biodiversità del mondo naturale.



Neurodivergenza: questo termine si riferisce a persone il cui sviluppo o funzionamento diverge da ciò che è considerato «neurotipico». Ci si riferisce quindi non alle normali differenze presenti in natura, ma ad un'organizzazione (una configurazione) neurobiologica cerebrale atipica che porta ad un diverso funzionamento.

I disturbi del neurosviluppo

- I disturbi del neurosviluppo rappresentano condizioni cliniche eterogenee con esordio nel periodo dello sviluppo
- Possono presentarsi in comorbilità tra loro e associarsi nella vita adulta a disturbi psichiatrici con cui condividono i fattori di rischio.

Di cosa parliamo... ICD 11 e DSM 5

- Disabilità intellettive
- Disturbi della comunicazione (disturbo di linguaggio, disturbo fonetico-fonologico, disturbo della comunicazione sociale, disturbo della fluenza)
- Disturbo dello spettro dell'autismo
- Adhd
- DSA
- Disturbi del movimento (DCD, disturbo da TIC, disturbo da movimento stereotipato)

Caratteristiche di base

- **Esordio precoce:**

Si manifestano nelle prime fasi della vita (...ma...)

- **Impatto funzionale:**

Possono compromettere significativamente il funzionamento personale, sociale, scolastico e lavorativo.

- **Persistenza:**

Tendono a essere condizioni croniche, con sintomi che possono variare nel corso del tempo.

- **Focus sullo sviluppo:**

L'ICD-11 e il DSM 5 li considerano alterazioni della traiettoria dello sviluppo

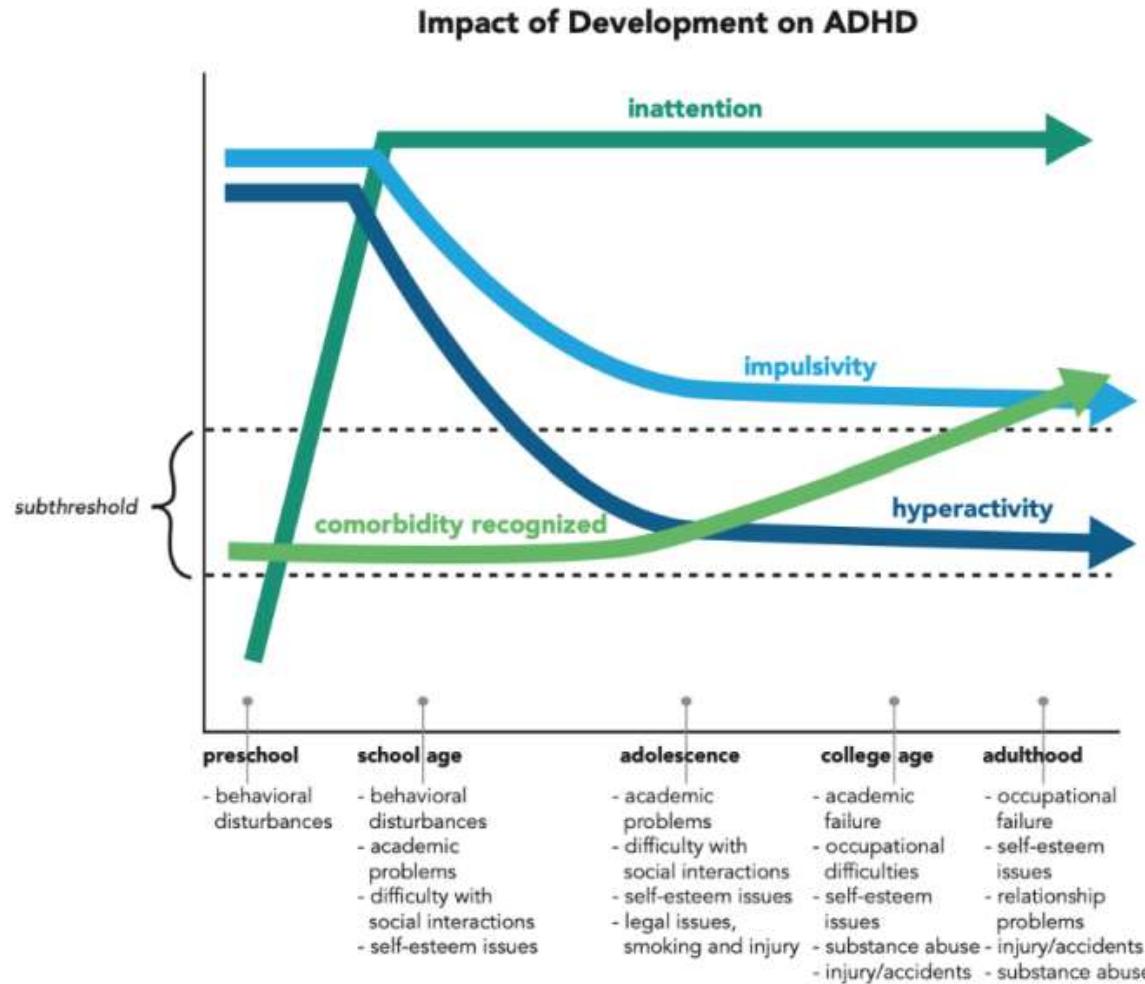


Figura 2.1: Impact of Developmental in ADHD, tratto da Stahl's Essential Psychopharmacology (Stahl, 2021, p. 466)

Cos'è la regolazione emotiva?

- La capacità di modulare e gestire il proprio arousal emotivo
- Thompson (1994) definisce la regolazione emotiva come l'insieme di tutti i processi estrinseci e intrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modifica delle reazioni emotive, **in particolare nelle loro caratteristiche di intensità e temporalità**, al fine di realizzare i propri scopi.
- I processi intrinseci riguardano il complesso di fattori che fanno riferimento alle disposizioni interne individuali, come il temperamento e il sistema neurale e fisiologico alla base dei processi regolatori.
- I processi estrinseci comprendono invece, tutte le componenti implicate nel processo di caregiving (accudimento) e nel definirsi della relazione socio emotiva tra bambino e genitore.
- Genitore/caregiver che modula attraverso le proprie abilità di interazione e capacità responsiva mettendo a disposizione del bambino un ambiente prevedibile, sicuro, flessibile

- L'approccio evolutivo sottolinea l'influenza dei fattori ambientali, temperamental e sociali nello sviluppo della regolazione emotiva.
- In questa prospettiva, la regolazione implica consapevolezza, comprensione e gestione efficace delle emozioni
- Sono necessari processi che ci permettono di selezionare, prestare attenzione, valutare gli stimoli in modo **FLESSIBILE**
- La modulazione è guidata nel corso dello sviluppo dalle strategie autoregolatorie e dalle strategie di regolazione reciproca (Prizant et al., 2006).

Modelli teorici di riferimento

- Modello Processuale di Gross (1998): 5 fasi della regolazione
- Teoria Biosociale di Linehan (1993): vulnerabilità biologica + ambiente invalidante
- Prospettiva evolutiva sistematica: regolazione come equilibrio cervello-mente-corpo

Modello della regolazione emotiva (Gross e Thompson, 2007)

- Individua cinque categorie (strategie) del processo regolatore.

Dal punto di vista cognitivo comportamentale, queste cinque categorie riguardano sia i processi antecedenti sia le conseguenze relative ad una risposta comportamentale.

- 1) **La selezione della situazione** è *focalizzata sull'antecedente* e coinvolge l'individuazione delle situazioni volte a massimizzare le emozioni positive e minimizzare quelle negative (avvicinare o evitare certe persone, certi luoghi, certi oggetti con lo scopo di regolare le proprie emozioni). Questa strategia può essere usata in maniera disfunzionale, per esempio l'evitamento di situazioni sociali può essere un modo per ridurre l'ansia ma non si rivela adattiva nel lungo termine.
- 2) **La modificazione della situazione** è *focalizzata sulla conseguenza* e finalizzata ad alterare una situazione in corso. Consiste nello sforzarsi attivamente per modificare in modo diretto la situazione così da alterarne l'impatto emotivo.

3) La terza categoria è rappresentata dalla **distribuzione dell'attenzione**, un'altra strategia *focalizzata sulla risposta*, che consente di dirigere/distogliere l'attenzione in maniera consapevole su alcuni aspetti della situazione in corso, soprattutto quando c'è un alto livello di attivazione emotiva. Strategie: la distrazione (es. focalizzazione su aspetti non emotivi della situazione), la concentrazione (selezione di alcuni aspetti della situazione) e la ruminazione (focalizzazione sui sentimenti provati e le relative conseguenze).

4) La quarta categoria è la **ristrutturazione cognitiva**, tendente a modificare la propria valutazione di una situazione così da alterarne il significato emotivo, cambiando il proprio pensiero riguardo alla situazione stessa o agendo sulla propria capacità di gestire la richiesta che essa pone

È tipicamente *focalizzata sulla risposta* ma in realtà è possibile considerare e utilizzare differenti interpretazioni prima, durante e dopo una situazione al fine di regolare le risposte emotive.

5) La **modulazione della risposta**, che si sviluppa dopo, nella sequenza, e tipicamente richiede maggior impegno per riuscire a modificare la risposta emotiva.

Cosa viene regolato?

Elementi neurofisiologici (gestione dell'attivazione emotiva grazie all'interazione tra meccanismi eccitatori e inibitori del SN)

Processi attentivi (il processo di regolazione emotiva attraverso l'attenzione diventa sempre più complesso nel corso dello sviluppo)

Codifica di segnali emotivi esterni
(gli individui si autoregolano alterando le loro interpretazioni e i loro costrutti di informazioni emotivamente attivanti invece che limitare l'afflusso di tali informazioni)

Codifica di segnali emotivi interni
(re-interpretazione degli indicatori interni di un'attivazione emotiva)

Accesso a risorse di coping
(disponibilità di supporti esterni per gestire la regolazione-credenze dei genitori sull'emotività e la sua espressione)

Selezione delle risposte adattive alternative (esprimere un'emozione in un modo che abbia conseguenze soddisfacenti, in altre parole che sia concordante con gli obiettivi di una persona riguardo alla situazione)

- La disregolazione emotiva si verifica quando tali processi risultano compromessi o insufficienti, portando alla messa in atto di comportamenti che vanno contro l'interesse dell'individuo che risulta incapace di regolare l'intensità e la qualità delle emozioni.
- Questa condizione può manifestarsi attraverso espressioni ed esperienze emotive eccessive rispetto al contesto e alle norme sociali,
- rapidi e incontrollati cambiamenti dello stato emotivo e un orientamento atipico dell'attenzione verso gli stimoli emotivi

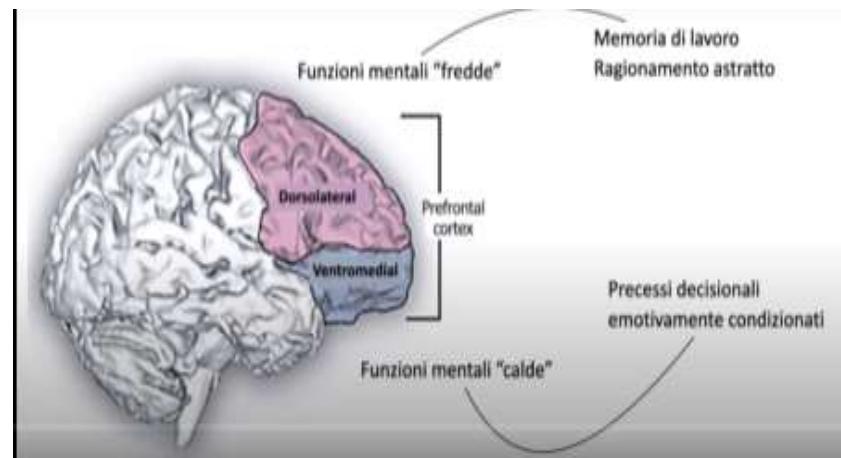
(Shaw et al., 2014; Paulus et al., 2021)

Il tempo della disregolazione...

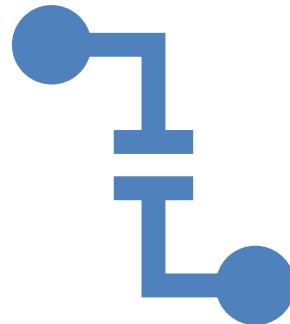
- L'adolescenza è caratterizzata da un certo grado di disregolazione emozionale che può portare ad una difficoltà ad auto-regolare le relazioni con i pari e con i familiari e a mettere in atto comportamenti a rischio
- Il comportamento a rischio degli adolescenti è associato a enormi e progressivi processi di maturazione del sistema nervoso centrale, in particolare ai differenti tempi di sviluppo tra i nuclei della regione limbica (nucleo accumbens, amigdala e ippocampo) che mediano i processi emotivi e gratificanti e quelli delle differenti aree della corteccia prefrontale che controllano principalmente i processi emotivi (cognitivi, impulsivi e decisionali) incluso il controllo volontario del comportamento (*Casey et al., J Res Adolesc. 2011*).

Le funzioni esecutive

- Le ultime aree cerebrali a maturare sono, in ordine di tempo, quelle della corteccia prefrontale capaci di avere un **ruolo centrale nel controllo delle funzioni esecutive**: working memory, motivazione, capacità decisionale e nell'elaborazione del comportamento adattativo e degli impulsi. Infatti, la corteccia prefrontale (dorso laterale-orbitofrontale) e la stessa corteccia del cingolo sono deputate soprattutto al controllo e alla modulazione delle emozioni, degli impulsi e delle decisioni.
- Queste sotto aree della corteccia prefrontale rendono possibili la pianificazione per il raggiungimento degli obiettivi e le azioni a lungo termine e inibiscono la tendenza a mettere in atto i comportamenti associati a emozioni sia piacevoli e immediate, che possono essere molto pericolosi che quelli associati a rabbia, disgusto, odio e quindi possibili atti violenti (*Dennis et al., NeuroImage 2013*).

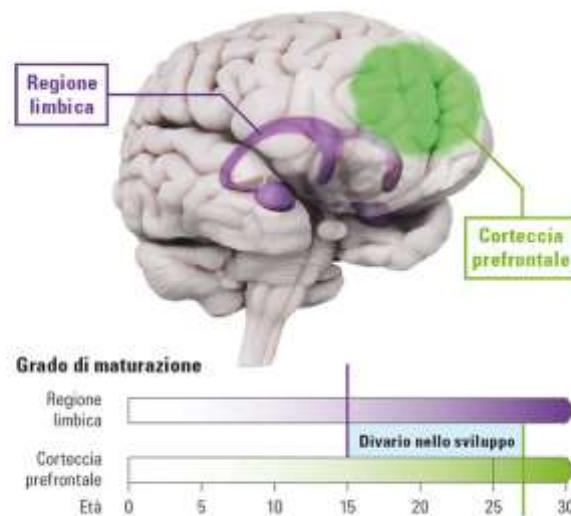


- Durante l'adolescenza, con il fenomeno del “pruning”, le sinapsi sottoutilizzate vengono eliminate, mentre vengono rafforzate quelle in uso. Questo processo si completa tra i 23-25 anni nel sesso femminile e i 27-29 anni nei maschi (*Giedd et al., Neuropsychopharmacol. 2015*)
- Il sistema limbico, che regola le emozioni e il sistema di ricompensa e che nel cervello adulto è sotto il controllo costante della corteccia prefrontale, durante l'adolescenza raggiunge il suo massimo sviluppo e, **non essendo controllato efficacemente dall'azione inibitoria della corteccia prefrontale, favorisce** da parte dei giovani **la costante ricerca della novità, del piacere e del rischio** spesso attraverso azioni e comportamenti sconsiderati e pericolosi come l'assunzione di sostanze d'abuso, l'uso di armi da fuoco, la guida spericolata di veicoli, eccessiva aggressività, etc. (*Telzer et al., PNAS 2014*).



Lo sviluppo del sistema limbico (**in viola**) che controlla le emozioni e il comportamento impulsivo aumenta con l'inizio della pubertà (tra i 9-12 anni) e raggiunge il suo massimo sviluppo verso i 13-15 anni mentre la corteccia prefrontale (**in verde**), che tiene a freno le azioni impulsive raggiunge la sua maturazione 10-12 anni più tardi rispetto al sistema limbico.

Il divario temporale nella maturazione di queste due aree spiega alcuni aspetti peculiari del comportamento degli adolescenti come l'elevata reattività emotiva, l'impulsività, la sottovalutazione dei rischi, la ricerca del piacere e la vulnerabilità alle sostanze psicoattive.



Eventi avversi nell'infanzia

- L'esposizione a eventi avversi può agire in sinergia con le vulnerabilità individuali, come le difficoltà di modulazione affettiva e di controllo comportamentale, amplificando il rischio di esiti clinici negativi, sia di tipo internalizzante sia di tipo esternalizzante.

Quando diventa un problema...

- Difficoltà **persistente** nel modulare intensità, durata ed espressione delle emozioni
- Impatto **significativo** su funzionamento adattivo, relazioni e apprendimento (struttura condotte maladattive, aumenta la vulnerabilità psicopatologica)
- La presenza di disregolazione emotiva intensa durante l'infanzia e l'adolescenza può costituire una potenziale vulnerabilità per lo sviluppo di psicopatologia in età adulta e problemi internalizzanti ed esternalizzanti
- Le difficoltà di regolazione delle emozioni in questi disturbi compromettono diverse abilità, come la capacità di calmarsi in situazioni difficili, mantenere autocontrollo di fronte alle sfide, rafforzare le relazioni con pari e familiari e realizzare altre attività personali significative.
- Fattore transdiagnostico a diversi disturbi del neurosviluppo

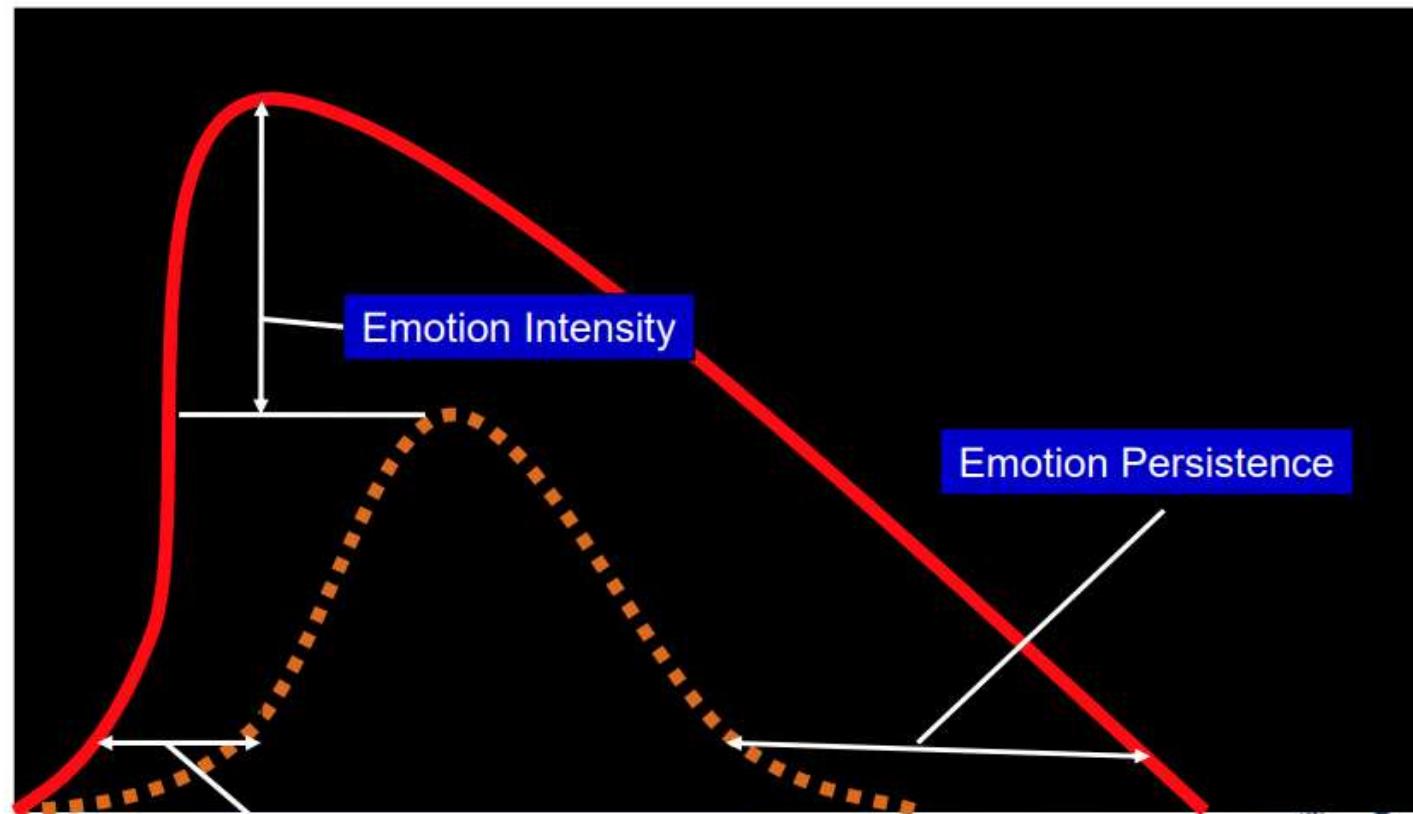
Disregolazione emotiva nei disturbi del neurosviluppo

- ADHD: impulsività, difficoltà di inibizione, reattività emotiva
- ASD: rigidità cognitiva, ipersensibilità sensoriale, difficoltà sociali
- DSA: ansia da prestazione, frustrazione, ritiro sociale
- Impatto su apprendimento, relazioni e inclusione



Linehan (1993) deficit di regolazione emotiva

- Tre componenti di base:
 - la **sensibilità agli stimoli emotivi** consiste in un'elevata ipervigilanza e una capacità di cogliere in maniera veloce e intensa i segnali provenienti dalla situazione in atto. Tali soggetti tendono a collegare prontamente e fortemente i segni facciali e corporei delle altre persone alle emozioni, soprattutto quelle negative;
 - l'**intensità della risposta** riguarda la modalità di risposta, che è immediata e intensa, per qualsiasi segnale veicolante un'emozione, porta all'impossibilità di tollerare stati emotivi intensi e dolorosi e a mettere in atto comportamenti disfunzionali o di natura auto lesiva. Il sollievo temporaneo dalla sofferenza che tali gesti, seppur dolorosi, implicano è un risultato paradossale poiché mantiene il ciclo della disregolazione emotiva;
 - il **ritorno alla condizione emotiva di base** riguarda la durata degli stati emotivi molto marcata e si caratterizza per un funzionamento emotivo costantemente attivato, senza possibilità di ritorno alla soglia di funzionamento di base in tempi brevi



M Nock, Behav Therapy, 2008

Dall'osservazione all'intervento sulla disregolazione

OSSERVAZIONE/VALUTAZIONE DEL BAMBINO/RAGAZZO E DEI SISTEMI DI RIFERIMENTO (SCUOLA-FAMIGLIA-AMICI)

Importante: necessita di un pensiero sistematico e d'équipe

- Quale è la richiesta di invio? Chi lo ha inviato?
- Da quando è presente il motivo di invio? E' cambiato nel tempo? Sono cambiati degli elementi peculiari nei sistemi interni ed esterni del bambino/adolescente? (Routine pasto, variazioni ritmo circadiano, elementi strutturali, elementi sociali/temporali/tipologia attività (aumento di quantità o qualità delle richieste)

- Com'è il contesto scolastico? Caotico/ordinato, rumoroso/silenzioso...quali le caratteristiche socio-relazionali? Comportamento problema con funzione comunicativa o funzione autoregolatoria?
- autolesionismo, stereotipie, aggressività eterodiretta, turpiloquio ma anche ansia, attacchi di panico, disattivazione, ritiro scolastico/sociale
- Colloquio clinico/osservazione
- Valutazione del profilo neuropsicologico/sociorelazionale/emotivo
- Valutazione sistemi ambientali (percezione dell'intensità/qualità del problema e contributo dell'ambiente al mantenimento degli stati disregolativi)

Uno strumento di valutazione: il DERS - SF

The Italian Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form

ISTRUZIONI:

Questo questionario contiene una serie di atteggiamenti **relative a come le persone sono in relazione con i loro sentimenti e/o emozioni** di cui possono fare esperienza.

Legga attentamente ogni frase e poi **segni** – nella casella corrispondente – **quanto sente che quell'atteggiamento la rispecchia nella quotidianità**.

NON ESISTONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE

1	2	3	4	5
QUASI MAI	A VOLTE	LA METÀ DELLE VOLTE	MOLTE VOLTE	QUASI SEMPRE

1	Presto attenzione a come mi sento	1	2	3	4	5
2	Non ho idea di come mi sento	1	2	3	4	5
3	Ho difficoltà a dare un senso a ciò che provo	1	2	3	4	5
4	Mi interessa come mi sento	1	2	3	4	5
5	Sono confuso riguardo a ciò che provo	1	2	3	4	5
6	Quando sono turbato, riconosco le mie emozioni	1	2	3	4	5
7	Quando sono turbato, provo imbarazzo per come mi sento	1	2	3	4	5
8	Quando sono turbato, ho delle difficoltà a completare il mio lavoro	1	2	3	4	5
9	Quando sono turbato, perdo il controllo	1	2	3	4	5

DERS - SF

10	Quando sono turbato, credo che finirò per sentirmi depresso	1	2	3	4	5
11	Quando sono turbato, faccio fatica a focalizzarmi su altre cose	1	2	3	4	5
12	Quando sono turbato, mi sento in colpa perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
13	Quando sono turbato, ho delle difficoltà a concentrarmi	1	2	3	4	5
14	Quando sono turbato, ho delle difficoltà nel controllare i miei comportamenti	1	2	3	4	5
15	Quando sono turbato, credo che non ci sia niente che io possa fare per sentirmi meglio	1	2	3	4	5
16	Quando sono turbato, mi irrito con me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
17	Quando sono turbato, perdo il controllo sui miei comportamenti	1	2	3	4	5
18	Quando sono turbato, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio	1	2	3	4	5

6 fattori

Mancanza di accettazione delle emozioni (DERS-SF_N): non accettazione del proprio disagio e dell'esperire di emozioni negative secondarie.

Difficoltà a distrarsi (DERS-SF_DD): difficoltà a distrarsi e a rimanere concentrati su un obiettivo quando si esperiscono emozioni negative.

Mancanza di fiducia (DERS-SF_M): mancanza di fiducia rispetto alle proprie capacità di utilizzare strategie regolative funzionali e appropriate.

Difficoltà nel controllo degli impulsi (DERS-SF_I): difficoltà di regolazione degli impulsi quando si esperiscono emozioni negative.

Ridotta auto-consapevolezza (DERS-SF_R): difficoltà a prestare attenzione alle emozioni esperite con conseguente difficoltà a riconoscerle.

Difficoltà di riconoscimento (DERS-SF_DR): mancanza di chiarezza emotiva, ovvero la capacità di distinguere tra le varie emozioni.

Strategie di intervento

- Psicoeducazione/parent training
 - Training socio-emotivo
- Mindfulness e tecniche di rilassamento
- Terapie evidence-based che lavorino sui processi di metacognizione/mentalizzazione e più in generale sulle Funzioni esecutive

Metacognizione: capacità cognitiva di avere consapevolezza e riflettere sulla propria mente, di organizzare i propri pensieri, pianificare e organizzare il proprio comportamento per risolvere un problema (pratico, logico, relazionale, matematico)

- Piani educativi personalizzati e identificazione delle misure di accomodamento dei sistemi



IDENTIFICAZIONE DELLE MISURE DI ACCOMODAMENTO DEI SISTEMI

L'accomodamento ragionevole consiste nelle modifiche e negli adattamenti necessari e appropriati, che non impongono un onere sproporzionato o eccessivo a un'organizzazione, per garantire alle persone il godimento di tutti i diritti umani su base di uguaglianza con gli altri.

Caratteristiche principali

Processo di co-progettazione:

L'individuazione degli accomodamenti richiede la partecipazione attiva della persona, che può esprimere le proprie esigenze e proporre soluzioni, con il supporto di esperti.

Necessità e appropriatezza:

Gli accomodamenti devono essere modifiche essenziali e adatte al contesto specifico, idonee a rimuovere le barriere che impediscono l'uguaglianza (**quanto le misure compensative o dispensative possono diventare eccessive o sono inadatte al contesto?**).

Ragionevolezza:

Il cambiamento richiesto non deve costituire un onere sproporzionato o eccessivo per l'organizzazione (**altrimenti il sistema diventa rigido e poco disposto al cambiamento**)

Principio di uguaglianza:

Lo scopo è garantire che le persone possano partecipare pienamente e in modo effettivo alla vita sociale e scolastica, su base di parità con le altre persone.