





ELENI GIOVANI

AUTOREGOLAZIONE GENITORIALE

**PROCESSI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI
E REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI NEI GENITORI**





©

ISBN
979-12-5994-101-5

PRIMA EDIZIONE
ROMA OTTOBRE 2021

INDICE

- 7 *Introduzione*
- 9 **Capitolo 1. Autoregolazione**
1.1. Concetto e definizioni, 9 – 1.2. Neuroscienze e autoregolazione, 23 – 1.3. Sistemi motivazionali/emotivi e autoregolazione, 29
- 43 **Capitolo 2. Genitorialità**
2.1. La relazione precoce materno-fetale, 43 – 2.2. La sensibilità materna nell'interazione con il bambino, 51 – 2.3. Attaccamento genitoriale, 63 – 2.4. Genitorialità e autoregolazione infantile, 78
- 87 **Capitolo 3. Parenting e autoregolazione**
3.1. Dimensioni e stili genitoriali, 87 – 3.2. Approccio centrato sulla variabile o sulla persona, 96 – 3.3. Determinanti e costrutti chiave, 99 – 3.4. Apprendimento delle competenze genitoriali, 114

119	Capitolo 4. Problematiche e prospettive dell'autoregolazione
	4.1. Influenze ed effetti genitoriali, 119 – 4.2. Il ruolo della cultura, 129 – 4.3. “Me as a parent”: Un questionario psicometrico, 135 – 4.4. Sfide pratiche e cliniche, 139
145	<i>Conclusioni</i>
147	<i>Bibliografia</i>

INTRODUZIONE

La regolazione di sé stessi, l'*autoregolazione*, include processi intrinseci in grado di gestire lo stato fisico e mentale dell'individuo, come ad esempio gli aspetti motivazionali, affettivi e sociali, il controllo cognitivo, la regolazione delle emozioni e dei comportamenti, e quindi un processo di controllo sulle proprie scelte in relazione ad obiettivi intenzionali per migliorare l'adattamento complessivo.

Delle due grandi aree della ricerca contemporanea relative all'autoregolazione, la prima nell'ambito cognitivo con una particolare attenzione alle funzioni esecutive, mentre la seconda riguardante gli aspetti affettivo-motivazionali propri della regolazione delle emozioni, nel presente lavoro sarà sviluppata maggiormente questa seconda ed in particolare tutti gli elementi connessi alla genitorialità.

Se è stato un obiettivo primario della ricerca negli ultimi decenni focalizzarsi sull'autoregolazione dei figli, dalla nascita, all'adolescenza alla prima età adulta, risulta ancora molto da indagare sulle capacità di autoregolazione dei

genitori proprio in relazione a come tali modalità possano influenzare il benessere dei figli durante tutto il loro sviluppo.

Questi processi muovono da una serie di conoscenze stratificate negli ultimi decenni che hanno condotto ad una nuova coscienza delle relazioni genitori-figli, e per questo sarà necessario attraversare i fondamentali passi relativi ai sistemi motivazionali/emotivi, all'attaccamento, alle dimensioni e agli stili genitoriali, per giungere ad una nuova determinazione delle caratteristiche proprie dell'autoregolazione nei genitori che ha come obiettivo protezione e sicurezza per i figli contribuendo in modo determinante allo sviluppo del loro benessere fisico e mentale che prepari individui fiduciosi ad una migliore conoscenza della vita nella quale esplicitare tutte le proprie potenzialità.

CAPITOLO I

AUTOREGOLAZIONE

1.1. Concetto e definizioni

Dall'autoregolazione dipende l'aver successo sul lavoro e avere relazioni soddisfacenti, oppure avere una buona salute mentale; si tratta sostanzialmente della capacità di monitorare e modulare cognizioni, emozioni e comportamenti, per raggiungere i propri obiettivi e/o adattarsi alle esigenze cognitive e sociali di situazioni specifiche. Quindi, oltre alla capacità di regolare le emozioni, una personalità sana si basa sulla cognizione includendo in tal modo quei comportamenti che si basano sulle funzioni esecutive soggette al controllo volontario dell'individuo. Gli organismi autoregolatori devono risolvere compromessi tra il rigido perseguimento di un obiettivo focale e la possibilità di essere aperti a corsi di azione alternativi, e per risolvere con successo tali compromessi, sono obbligatorie la direzione verso l'obiettivo e due specifiche capacità cognitive di autoregolazione: 1) il controllo degli impulsi, con l'inibizio-

ne degli impulsi dominanti, e 2) la flessibilità cognitiva. L'esercizio del controllo degli impulsi consente di guidare azioni complesse volontarie e superare le risposte abituali; inoltre, la flessibilità cognitiva consente di monitorare e regolare una prestazione ogni volta che è necessario, pertanto, oltre la capacità di rimanere concentrati su ciò che è attualmente importante, la flessibilità cognitiva implica l'essere attenti ai cambiamenti ambientali che creano la necessità di ripensare la propria strategia e agire su questi cambiamenti in modo tale che il comportamento rimanga diretto verso l'obiettivo (Heatheron & Wagner, 2011).

La regolazione è una modulazione continua, dinamica e adattabile dello stato interno, delle emozioni e/o cognizioni, o del comportamento, mediata dalla fisiologia centrale e periferica; parametri fisiologici, come il respiro cardiaco, l'aritmia sinusale, così come gli indicatori ormonali, ad esempio i livelli di cortisolo, sono potenti misure dei processi regolativi (Bell & Calkins, 2012).

Essa si basa su numerosi aspetti della mente, comprese capacità come le funzioni esecutive (FE), ed include la regolazione degli altri e da parte degli altri (*estrinseca*), in particolare nei primi anni di vita ma anche durante lo sviluppo e nell'età adulta (Sudikoff, Bertolin, Lordo, & Kaufman, 2015). Mentre la regolazione di sé stessi (*intrinseca*) emerge sempre più con lo sviluppo e viene definita *autoregolazione*, e quindi risulta essere una parte della regolazione che include sia processi volontari e sia automatici (Eisenberg & Zhou, 2016).

Tali processi intrinseci sono rivolti a regolare lo stato mentale e fisiologico in modo adattivo al contesto, e comprendono ad esempio il controllo cognitivo, la regolazione delle emozioni ed i processi che influenzano le emozio-

ni, il comportamento o la cognizione in modo da tentare di migliorare l'adattamento o per raggiungere un obiettivo. Inoltre, coinvolgono anche i sistemi fisiologici nonché i meccanismi omeostatici e allostatici in risposta a stress, sfide o nuove informazioni. L'autoregolazione comprende quindi processi strategici/deliberativi e processi reattivi/automatizzati nonché le loro influenze reciproche (Calkins & Fox, 2002).

L'autoregolazione viene studiata approfonditamente nella psicologia cognitiva, sociale e della personalità, nelle discipline evolutive, in psichiatria, economia, sociologia, neuroscienze e medicina, includendo una vasta gamma di costrutti, come le funzioni esecutive, l'emotività, l'umore e la regolazione degli affetti, il temperamento, l'inibizione comportamentale, l'impulsività, la ricerca del rischio e delle sensazioni, il controllo cognitivo, la memoria di lavoro, l'inibizione, la coscienziosità e altro ancora (per una rassegna si veda Gross, 2015).

L'autoregolazione non è statica ma si sviluppa attraverso periodi critici dalla prima infanzia all'età adulta, in una sequenza non lineare, attraverso una cascata di processi gerarchici. Le capacità di basso livello si assemblano in capacità più complesse, coerentemente con lo sviluppo dei sistemi fisici e neurali, nonché la graduale interiorizzazione del controllo durante l'infanzia (Masten & Cicchetti, 2010). L'adolescenza, ad esempio, è caratterizzata da uno sviluppo asincrono e non lineare tra diversi tipi o aspetti di autoregolazione (Casey, 2015), moderati dal contesto emotivo (Cohen et al., 2016).

L'autoregolazione è il processo di controllo che il soggetto compie sul proprio comportamento in relazione ad obiettivi intenzionali, mediante forme di guida o di au-

to-monitoraggio e per mezzo di azioni di prevenzione e di controllo sull'ambiente. Si tratta dell'insieme di attività, meccanismi e strategie mediante le quali una persona dirige la propria condotta. L'autoregolazione si può anche definire come il controllo auto-esercitante per sovrascrivere una risposta potente, con l'ipotesi che la sostituzione di una risposta a un'altra sia fatta per raggiungere un obiettivo e conformarsi agli standard (Vohs et al., 2008).

A volte si definisce l'autoregolazione come una capacità, tuttavia con questo termine si fa spesso riferimento a una molteplicità di processi: cognitivi, motivazionali, affettivi, sociali e fisiologici, tutti connessi al controllo dei comportamenti intenzionali. Vi sono due correnti di studio che hanno come oggetto altrettante aree dell'autoregolazione: 1) l'area relativa agli aspetti cognitivi enfatizzati dalla ricerca sulle funzioni esecutive (FE), e 2) l'area relativa agli aspetti affettivo-motivazionali enfatizzati dagli studi sulla regolazione delle emozioni.

1.1.1. Cognizione

Per quanto riguarda l'ambito della cognizione, l'attenzione è volta ai processi di regolazione coinvolti nelle attività di monitoraggio, pianificazione ed esecuzione dei comportamenti finalizzati e complessi (problem-solving), enfatizzando il ruolo dei processi cognitivi che sono alla base dell'autoregolazione, ed in particolare alcune competenze chiave come lo sviluppo del controllo dinamico sull'attenzione, il controllo inibitorio e la memoria di lavoro. La ricerca sullo sviluppo del controllo dell'attenzione descrive la transizione dalla nascita all'attenzione completamente endogena

nei primi anni di vita, nonché il successivo sviluppo delle capacità attentive dall'infanzia alla tarda età. I processi legati all'attenzione svolgono un ruolo importante nell'autoregolazione, ed in particolare riguardano la regolazione delle emozioni nei bambini e nei ragazzi, i quali iniziano a presentare il controllo inibitorio a circa tre anni, un'età alla quale corrisponde l'insorgenza dell'attenzione endogena e la fuoriuscita dalla fase preoperatoria di Piaget, sviluppandosi ulteriormente durante l'infanzia e continuando ad aumentare durante l'adolescenza e l'inizio dell'età adulta. Infine, la memoria di lavoro è un aspetto del funzionamento esecutivo che include la capacità di lavorare attivamente ed elaborare le informazioni, come ad esempio ricordare e seguire istruzioni. I primi anni di vita sono un periodo estremamente sensibile per lo sviluppo del cervello, che segue strettamente lo sviluppo delle funzioni esecutive, e capire queste ultime in tali fasi della vita è di un'importanza cruciale per le implicazioni sullo sviluppo biologico, cognitivo e sociale dell'individuo (McClelland, Cameron, Ponitz, Messersmith, & Tominey, 2010).

Le definizioni contemporanee delle funzioni esecutive (FE) descrivono (a) un insieme di funzioni dall'alto verso il basso (top-down), ossia dalle funzioni deliberate alle reazioni automatiche, almeno parzialmente indipendenti, che sostengono l'azione finalizzata all'obiettivo, oppure in un contesto computazionale, un comportamento governato da regole, guidato da obiettivi interni piuttosto che da stimoli esterni; (b) si intende una cognizione complessa che include la manipolazione di due cose contemporaneamente in mente, ragionamento, proiezione temporale e complesse sequenze mentali e di azione. Gli umani, tuttavia, possono assemblare una complessa sequenza di azioni basate esclusivamente su una rappresentazione men-

tale, anche per problemi nuovi per i quali le catene comportamentali automatizzate non possono essere utilizzate, a meno che non vengano ri-assemblate in un nuovo contesto. Le FE consentono quindi alle persone di risolvere il conflitto immediato, ad esempio ignorando un distrattore, e per gestire nel presente conflitti e/o obiettivi futuri (Friedman & Miyake, 2017).

Le distinzioni tra FE sono chiaramente sensibili, poiché oltre ad impiegare regioni neurali parzialmente distinte, le funzioni dei diversi componenti delle FE si sviluppano gerarchicamente; infatti, in bambini molto piccoli difficilmente si estendono per superare il tempo di una risposta ad uno stimolo (Rueda, Posner, & Rothbart, 2005).

Le componenti chiave delle FE possono essere organizzate in modo evolutivo; le prima a svilupparsi sono di “basso livello” come la memoria di lavoro o l’inibizione della risposta, abilitando in seguito ad uno sviluppo successivo un “livello intermedio” come la flessibilità cognitiva; entrambe, il livello inferiore ed intermedio, si uniscono più tardi nello sviluppo ad abilitare FE di “alto livello”, incluso il ragionamento, il problem-solving e la pianificazione. Le funzioni esecutive sono quindi abilità correlate tra loro e che emergono gerarchicamente nello sviluppo, anche se il loro preciso frazionamento varia leggermente proprio perché in parte i componenti variano con lo sviluppo. FE significano elaborazioni top-down delle informazioni, comprese le informazioni delle emozioni, e quindi sono coinvolte in un dominio generale riguardante tutti gli aspetti top-down dell’autoregolazione, condividendone lo scenario e l’attività di base, pur rimanendo sempre distinte, poiché l’autoregolazione è un cambiamento adattivo nello stato interno, nelle emozioni, pensieri o azioni, mentre le FE sono un in-

sieme di capacità cognitive che, se attuate, ad esempio possono risolvere un problema mentale di matematica ma non sono *auto-regolative* (Diamond, 2013).

Il controllo cognitivo è un termine generale comparso inizialmente nella psicologia cognitiva con l'identificazione dell'attenzione controllata, mentre recentemente è stato definito come la capacità di adeguare in modo flessibile il comportamento nel contesto di richieste di obiettivi e compiti che cambiano dinamicamente, ossia come un insieme di funzioni sovraordinate che codificano e mantengono la rappresentazione del compito corrente, smistando per questo compito funzioni subordinate inclusa la memoria di lavoro, l'attenzione, l'azione e la selezione; si tratta quindi di una manutenzione attiva di obiettivi e mezzi per raggiungerli, attraverso una ottimizzazione in tempo reale di risposte ad un obiettivo. Quindi, nonostante lo stretto rapporto con FE, il controllo cognitivo riguarda maggiormente l'attenzione all'allocazione delle risorse, la manutenzione delle informazioni (memoria di lavoro), e l'attenzione esecutiva, l'inibizione della risposta ed il controllo delle interferenze piuttosto che la cognizione complessa (Botvinnick & Braver, 2015).

Il controllo cognitivo può essere inteso come il top-down di base delle operazioni da cui emergono funzioni esecutive complesse. Il conflitto è essenziale per attivare il controllo cognitivo, e può significare conflitto di risposta (due risposte sono state innescate), conflitto percettivo (cioè interferenza da informazioni irrilevanti del compito), conflitto cognitivo (cioè interferenza da associazioni irrilevanti del compito o pensieri), o conflitto degli obiettivi (cambio di attività, o una singola azione sosterrà un obiettivo ma ne sconfiggerà un altro) (Niendam et al., 2012).

Con lo scopo di evidenziare le integrazioni, il controllo cognitivo è un dominio generale ed è lo stesso delle FE di “basso livello”, le quali inizialmente, a questo livello, dipendono dal controllo cognitivo, ma poi si estendono oltre per includere la cognizione complessa e l’emozione: come le FE il controllo cognitivo può essere impiegato come la parte cognitiva per l’autoregolazione top-down (Botvinick & Cohen, 2014).

L’estensione dell’autoregolazione ai bambini è stata inizialmente fortemente influenzata dalla ricerca pionieristica sul temperamento di Mary Rothbart (1981), ossia un modello di temperamento che comprende l’interazione di reattività (dal basso verso l’alto) e deliberazione (dall’alto verso il basso). Le analisi fattoriali delle valutazioni dei genitori sul temperamento infantile hanno rivelato un fattore di ordine superiore che coinvolge la messa a fuoco e lo spostamento dell’attenzione, inibizione e attivazione del controllo del comportamento, e controllo intenso (*effortful control*) ossia la capacità di inibire una risposta dominante (controllo inibitorio), rilevare errori e impegnarsi nella pianificazione (Rothbart, Ellis, Rueda, & Posner, 2003).

La ricerca ha evidenziato correlazioni tra controllo e sviluppo neurale, per cui esso regola le risposte emotive, le azioni e la cognizione, sovrapponendosi a compiti delle FE di “basso livello” come l’inibizione della risposta, mentre per il suo legame con i tratti fondamentali del temperamento, il controllo esclude complesse cognizioni e strategie. In conclusione, il controllo implica azioni di controllo dall’alto verso il basso per scopi di autoregolazione ed esclude FE di “alto livello” (Posner, Rothbart, Sheese, & Voelker, 2014; Rothbart, Scheese, & Posner, 2014).

1.1.2. Emozioni

In questa prospettiva gli oggetti di interesse principale sono i processi intrinseci ed estrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modulazione delle reazioni emotive in base agli obiettivi individuali.

Le emozioni, sulla base delle esperienze, costituiscono processi organizzativi che svolgono un ruolo centrale nel coordinare diverse attività della mente in un dato momento e nel corso del tempo, creando associazioni complesse tra processi rappresentazionali astratti che presentano analoghi significati emozionali e sintonizzano le attività dell'intero organismo in funzione delle specifiche esigenze del momento. Tali proprietà organizzative collegano vari sistemi e funzioni mentali, sociali e biologiche attraverso processi intrinsecamente integrativi come risposte neurofisiologiche, esperienze soggettive ed espressioni interpersonali: le emozioni sono regolate e nello stesso tempo hanno funzioni regolative (Sroufe, 2005).

Per tutta la durata dell'esistenza le emozioni e l'esperienza delle emozioni riflettono le modalità con cui la mente costantemente organizza le sue attività all'interno dei nostri modi di processare le informazioni, rappresentando quindi i livelli più alti di bioregolazione negli organismi complessi; le emozioni e lo sviluppo dei loro processi di regolazione muovono il Sé verso stati funzionali intra-sistemici e inter-sistemici più complessi, ai quali possono contribuire fattori costituzionali, esperienze interpersonali, nonché interazioni fra queste due componenti fondamentali della mente. Una regolazione delle emozioni ottimale permette alla mente di interagire con l'ambiente in maniera flessibile e adattiva nei confronti del mondo interno ed esterno (Damasio, 2010).

Le emozioni sono risposte psicologiche multiformi derivanti dall'attenzione all'obiettivo e dalle predisposizioni all'azione, la cui regolazione gestisce il funzionamento dell'esperienza delle emozioni monitorando il proprio comportamento espressivo, ossia ogni processo che influenza l'esordio, la grandezza, la durata, l'intensità o la qualità di uno o più aspetti della risposta emotiva (Gross, 2015). Ciò si riferisce alla capacità dell'individuo di modificare l'intensità, il livello di eccitazione ed il corso del tempo di un'emozione al fine di soddisfare gli obiettivi che la situazione esterna richiede. Una delle principali sfaccettature della regolazione delle emozioni è la capacità di modulare lo sviluppo delle interruzioni dell'umore riducendo le risposte emotive negative, e che può essere automatico o controllato, conscio o inconscio (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

La ricerca sulla regolazione delle emozioni ha suggerito come questo aspetto del controllo cognitivo sia strettamente associato al funzionamento esecutivo, ossia il deliberato controllo del pensiero e dell'azione per riflessioni e comportamenti futuri, e che coinvolge processi cognitivi come la pianificazione, la memoria di lavoro, il rilevamento degli errori ed il controllo inibitorio. Si tratta quindi di concettualizzare il funzionamento esecutivo come un insieme di processi di controllo dall'alto verso il basso che sono richiesti per tutti i comportamenti diretti verso obiettivi, soprattutto quando questi comportamenti richiedono l'inibizione di pensieri e risposte automatiche o deliberate e quando l'azione basata sull'impulsività è sconsigliabile (Diamond, 2013).

L'autoregolazione emotiva coinvolge processi complessi a cui ci si rivolge per influenzare le emozioni che si provano, quando si hanno, come si esprimono e come se ne

fa esperienza, presentando quindi diverse componenti, alcune delle quali sono il grado e l'ampiezza dell'instabilità emotiva e le differenze negli individui nella capacità di tollerare e affrontare le emozioni negative (Gross, 1998). Con regolazione delle emozioni ci si riferisce ad una varietà di abilità che consentono alle persone di identificare, monitorare, valutare, e modificare la natura ed il corso di una risposta emotiva per raggiungere i propri obiettivi e rispondere alle richieste ambientali in modo appropriato, e quindi la regolazione delle emozioni ha un ruolo essenziale come parte integrante dello sviluppo normativo e del funzionamento adattivo, e la relativa mancanza di alcune di queste abilità comporterebbe una disregolazione emotiva che è stata associata a diversi disadattamenti e comportamenti a rischio (Weiss, Sullivan, & Tull, 2015).

L'autoregolazione concerne quindi aspetti cognitivi ed emotivi strettamente collegati, i quali possono essere molteplici e spaziare da abilità di tipo emotivo e motivazionale, che inducono la persona a persistere e ad impegnarsi adeguatamente nello svolgimento di un compito, ad abilità di organizzazione e pianificazione della propria attività e di memoria.

L'autoregolazione ha ricevuto un'enorme attenzione negli ultimi anni come un predittore chiave di una varietà di risultati ottenuti in diversi ambiti: è fondamentale per il successo e la realizzazione di compiti in uno sviluppo adattivo in tutte le fasi della vita, come la salute fisica a breve e a lungo termine, il benessere psicologico, i risultati scolastici e lavorativi, la vita familiare.

Gli aspetti rilevati all'interno dell'autoregolazione e le influenze in molteplici domini dello sviluppo fanno comprendere la centralità di questo costrutto in età precoce e il

suo potere predittivo nei confronti delle espressioni cognitive, affettivo-motivazionali e comportamentali nel corso dello sviluppo stesso.

1.1.3. La prospettiva evolutiva

In termini di sviluppo, il primo obiettivo essenziale per il bambino è di raggiungere un'omeostasi interna attraverso l'attività delle strutture profonde del tronco cerebrale che sono implicate nella regolazione delle funzioni di base dell'organismo e come i genitori possano facilitare direttamente la modulazione di questi processi fondamentali; quindi, con la crescita, tali meccanismi di regolazione diadica diventano importanti nel modulare stati della mente più complessi. Le relazioni di attaccamento hanno quindi un ruolo cruciale nella regolazione del Sé, dei sistemi di valutazione e dei processi della memoria, creando significati soggettivi attraverso interazioni con l'ambiente sociale che lo circonda, e lo stabilirsi di forme di comunicazione intime e dirette con le figure di attaccamento, consentendo quindi una risonanza di stati della mente che si regolano reciprocamente. Verso la fine del primo anno di vita i processi di regolazione diadica vengono progressivamente sostituiti da forme di autoregolazione assistita, in cui il genitore aiuta il bambino a modulare autonomamente i suoi stati della mente, che più tardi, nella fase prescolare, con la maturazione delle strutture cerebrali diventano elementi di autoregolazione sempre più complessi (Sroufe, 2005).

Per quanto riguarda la prima infanzia, in letteratura viene posta una distinzione tra autocontrollo e autoregolazio-