

RIASSUNTO – TERAPIA COGNITIVA. UNA STORIA CRITICA.

CAP.1 IL CARATTERE DELLA PSICOTERAPIA COGNITIVA

1.1 Il successo garbato della psicoterapia cognitiva

Da qualche decennio la psicoterapia cognitiva gode di un successo mite ed eccentrico, viene definita la “psicoterapia scientificamente corretta”.

Dopo il secolo della psicoanalisi e il ventennio delle pillole, potrebbe farsi avanti l’affermazione quieta e garbata della psicoterapia cognitiva.

Affermazione quieta perché la fama di questa buona riuscita si diffonde negli ambienti scientifici e tra i pazienti, ma affiora poco in superficie, presso il grande pubblico. La verità è che la psicoterapia cognitiva è conosciuta da pochi e questo suo nome, tra l’informatico e il burocratico, non aiuta.

Inoltre vi sono le critiche di coloro che accusano nervosamente questa terapia di superficialità oppure di insostenibile adesione ai valori utilitaristici della moderna volgarità di massa.

Si può dire però che essa risponda al bisogno di scientificità pragmatica tipica di questi anni disincantati che seguono il crollo delle grandi ideologie del secolo scorso. Una scientificità non più onnicomprensiva e onniesplicativa, ma pratica, applicativa, contrassegnata da semplicità, affidabilità e controllabilità delle promesse curative e cliniche.

Questa terapia desidera inoltre accogliere in sé le migliori suggestioni delle successive forme neoromantiche di scienza cognitiva e perfino della sorella nemica, la psicoanalisi.

1.2. Come nacque la psicoterapia cognitiva: Albert Ellis

La psicoterapia cognitiva non ha un unico e incontestabile padre fondatore, ma tra quelli possibili colui che ha meglio incarnato l’approccio concreto della terapia cognitiva, ovvero colui che più di tutti ha espresso il moderno tipo di uomo “sano” predicato da questa terapia è stato lo psicologo clinico Albert Ellis. Egli nacque nel 1913 a Pittsburgh (USA) e di questa nazione possedette in massimo grado l’attitudine pratica e concentrata sul conseguimento degli obiettivi, nonché la volontà di scovare e di descrivere in poche procedure i modi migliori e le tecniche che permettano di realizzare questi obiettivi. La sua importanza consiste tutta nello stile spiccio e pragmatico che applicò e poi diffuse tra i suoi allievi nello svolgimento della professione di psicoterapeuta. Egli affrontò la formazione da psicoterapeuta a indirizzo psicoanalitico.

1.3. Albert Ellis psicoanalista

In *Ragione ed emozione in psicoterapia* racconta i tempi in cui egli era stato psicoanalista.

In quei giorni la tecnica psicoanalitica classica consisteva nell’invitare il paziente a produrre associazioni libere a partire per lo più da sogni e nel prescrivere allo psicoanalista il mantenimento rigoroso di un atteggiamento silenzioso e neutro, anche nel momento in cui il paziente non fosse riuscito a trovare associazioni. In quei casi calavano lunghi e insopportabili silenzi, a cui spesso il paziente reagiva dal divano, e sfidando il povero terapeuta con frasi pungenti. Ellis allora interpretava il tutto come una resistenza al cambiamento, e anche questa risposta rientrava nell’ortodossia psicoanalitica. Il paziente a volte rimaneva convinto, altre volte no, ma chi non era per niente convinto era proprio Ellis. La tecnica ortodossa lo lasciava sempre più perplesso: dover tacere quando, con poche domande opportunamente piazzate, si potevano chiarire alcuni punti oscuri; dover sempre e costantemente creare un tipo particolare di relazione neutrale e distaccata con il paziente, relazione che invece finiva per essere oggettivamente difficile, penosa e a tratti provocatoria; assistere alla scarsa efficacia degli interventi di interpretazione cosiddetta profonda, per lo più centrati sugli accadimenti dell’infanzia e sulla relazione con i genitori. Tutto ciò rendeva Ellis sempre più scettico e insoddisfatto.

1.4. Albert Ellis terapeuta cognitivo

Ellis reagì passando a una tecnica meno ortodossa, rigorosa e profonda, denominata “psicoterapia a orientamento psicoanalitico”.

In questa variante meno ortodossa si permetteva all’analista (ormai degradato a terapeuta) un atteggiamento più attivo e direttivo. Non si prescriveva il lettino ma si raccomandava un più comodo colloquio faccia a faccia; non si obbligava il paziente al ritmo intenso di 4 o 5 sedute settimanali per anni, ma si permettevano anche solo 1 o 2 sedute a settimana, addirittura solo per alcuni mesi. Infine, questa variante terapeutica non si focalizzava soltanto sul passato e sull’infanzia, ma prevedeva anche l’analisi e il trattamento dei problemi quotidiani.

Con grande sorpresa di Ellis, questa tecnica, considerata più superficiale, sembrava produrre risultati più incisivi e duraturi. Eppure continuava a rimanere solo parzialmente soddisfatto. Pensava che anche questa psicoterapia a orientamento psicoanalitico non fosse ancora abbastanza efficace. Giunto al fondo della sua crisi nel 1953, Ellis si spogliò della tonaca monacale della psicoanalisi e iniziò ad autodefinirsi “terapeuta razionale” e l’approccio quindi denominato Rational Therapy. La denominazione verrà poi modificata in Rational-Emotive Therapy e infine in Rational-Emotive Behavior Therapy. Le sue denominazioni stavano a significare che egli aveva modificato non solo la sua tecnica di lavoro, ma anche tutta la sua concezione sul funzionamento della mente umana. Con lui era nato in psicoterapia un modello teorico inedito, un modello che concepiva la mente come un elaboratore di informazioni e l’attività mentale come un insieme di conoscenze. Per il terapeuta cognitivo la mente è innanzitutto gestione di informazioni, pensiero.

1.5. Il principio cognitivo: la mente come pensiero. Una tautologia?

A prima vista dire che la mente è pensiero sembra tautologico, ma a volte le idee semplici sono la soluzione a lungo cercata. Infatti la mente può essere concepita in altri modi che sottolineano altri aspetti dell’esperienza mentale.

Per esempio possiamo concepire la mente come luogo degli istinti e/o pulsioni, stati mentali irrazionali oppure come luogo di percezioni e di stati.

Ellis si concentra sulla mente come pensiero che elabora informazioni. Non vuole cercare, dietro lo specchio del pensiero, un’altra realtà fatta di pulsioni primitive, ma attenersi al dato superficiale e, in questo, cercare la radice della sofferenza psichica. Il pensiero è una rappresentazione della realtà, che può essere imperfetta. La sofferenza dipende solo da errori di elaborazione cognitiva, errori che possono essere riconosciuti e corretti mediante semplici esplorazioni critiche dei pensieri del paziente. Per Ellis, non occorre immergersi per anni nell’analisi dell’inconscio per cambiare.

1.6. Il ruolo del pensiero cosciente

Ellis non si limita a considerare la mente un elaboratore di informazioni. Egli è il primo ad ammettere che anche gli altri indirizzi psicoterapeutici in fondo accettavano questa impostazione. La vera innovazione tecnica di Ellis è che egli sottolinea le potenti proprietà terapeutiche di uno specifico tipo di elaborazione mentale: l’elaborazione cosciente, esplicita e razionale. Quindi egli valorizza gli stati coscienti e consapevoli della mente e cerca nella coscienza, e non altrove, l’origine della sofferenza psichica.

Questa è stata la vera svolta: la centralità della coscienza.

Al contrario, gli altri indirizzi teorici della psicologia dei primi anni Cinquanta, il comportamentismo e la psicoanalisi, concepivano entrambi la sofferenza mentale come uno stato appreso in condizioni di inconsapevolezza e di pensiero irriflesso: le esperienze infantili precoci nel caso della psicoanalisi e il condizionamento comportamentale nel secondo caso. Ed entrambe queste teorie suggerivano che queste esperienze erano in grado di continuare a condizionare il comportamento e lo stato emotivo delle persone, consapevoli di tutto, meno del perché soffrissero. L’individuo visto come zombie mosso da forze non coscienti.

Ellis rovescia questa impostazione e sostiene che invece la sofferenza mentale non dipende da stati mentali inconsci, ma da elaborazioni verbali esplicite che il soggetto si autoinfligge non inconsapevolmente (semmai con un certo automatismo), dandone per scontati il valore di verità e la fondatezza razionale. Egli svaluta quindi tutta la parte non esplicita e non verbalizzata dell'elaborazione mentale, sostenendo che invece è proprio la componente esplicita l'elemento responsabile della sofferenza emotiva.

1.7. Le piccole sciocche frasi che ci diciamo

Per Ellis il fattore terapeutico del trattamento cognitivo è quindi l'esplorazione degli errori mentali che tutti noi possiamo commettere in stato di perfetta coscienza e consapevolezza. Errori o vere e proprie scempiaggini a cui tutti noi saremmo soggetti. Ellis le chiama "sciocche frasi" che diciamo a noi stessi sbagliando. La patologia è generata da queste piccole frasi, istruzioni che ci somministriamo e che generano immediatamente disagio e sofferenza, componendo tutte insieme il poema della stupidità umana. Non si tratta di andare a cercare le cause lontane della sofferenza ma di trovare quelle immediate, presenti e agenti oggi, qui e ora. Queste piccole sciocche frasi hanno una particolarità: non sono focalizzate sugli eventi in corso e sul loro rapporto con lo stato emotivo del soggetto. Hanno piuttosto l'aspetto di regole e definizioni. Si tratta di asserzioni prescrittive e/o normative, in cui il soggetto non valuta quanto sia congruente e fondato su situazioni reali lo stato emotivo che egli sta provando, ma quanto sia congruente con una astratta norma che prescrive come dovrebbe andare il mondo, o come ci si dovrebbe comportare o come si dovrebbe essere o quale emozione sarebbe giusto sentire in quel momento. Alcune di queste frasi fanno sorgere il dubbio che si stiano provando le emozioni "sbagliate": "sarò normale?"; "non starò provando troppa ansia o troppa vergogna?"; "ma gli altri sono così?". L'individuo si autosuggerisce negativamente convincendosi che il mondo non va come dovrebbe andare o che egli non si sta comportando nel modo in cui dovrebbe o che non sta provando le emozioni che dovrebbe provare.

1.8. Soffriamo perché ci definiamo

Per Ellis ciò che cristallizza e irrigidisce in un modello ripetitivo la sofferenza emotiva, trasformandola in un vero e proprio disturbo psichico, è la capacità di soffrire non tanto per percezioni provenienti dal mondo esterno o per pulsioni inconse, ma a causa di pensieri consapevolmente attivati che conferiscono un significato generale alle esperienze mentali. Si può provare colpa anche se non c'è nessuno che ci rimprovera, perché ormai abbiamo etichettato alcune azioni come riprovevoli e capaci di generare disapprovazione in qualcuno a cui temiamo, come i nostri genitori. Si può ritenere che una certa emozione di paura sia sgradevole non solo in sé ma anche per il significato che le forniamo, per esempio valutandola come un segno di debolezza. È proprio questo tipo di asserzioni che sarebbe capace di generare sofferenza: le asserzioni mediante le quali valutiamo un certo stato d'animo come giusto o errato.

Per Ellis l'ansia è dovuta a una sopravvalutazione dei pericoli quotidiani e a una sottovalutazione delle proprie capacità di reagire. Questo errore cognitivo è la cosiddetta terribilizzazione o catastrofizzazione. Ma a sua volta questa catastrofizzazione può dipendere da un cosiddetto bisogno definizionale, il bisogno di etichettare e definire come giusto o sbagliato un nostro stato emotivo. Uno dei più frequenti bisogni definizionali è la cosiddetta doverizzazione, la convinzione che certe cose vadano fatte o debbano accadere in un unico modo e grado, ritenuto giusto, mentre tutti gli altri modi di agire o esiti siano inaccettabili.

Gli uomini soffrono perché si autoprescrivono queste regole. E laddove non riescano a rispettarle, non comprendendo che essi stessi se le sono prescritte, attribuiscono la loro sofferenza non a questa autoprescrizione ma a un loro personale difetto.

Un altro errore cognitivo: l'autovalutazione negativa. Anche in questo caso interviene una sciocca frase, una regola interiore autoinflitta, a rendere più severa la sofferenza: la convinzione che le delusioni che ci infligge la realtà siano insopportabili e che non sia normale rimanerci così male.

Questa ultima convinzione irrazionale è, per Ellis, l'intolleranza alla frustrazione. La terapia cognitiva diventa l'esplorazione di queste piccole sciocche frasi che condizionano negativamente la vita del paziente, generando la sofferenza emotiva.

1.9. Le convinzioni irrazionali

Nelle sue opere Ellis presentò varie volte un elenco di 11 convinzioni irrazionali.

Per un essere umano adulto è un bisogno pressante essere amato o approvato praticamente da tutte le persone importanti della collettività in cui vive.

Questa convinzione irrazionale pone al centro l'amore e l'onore (che costituirebbero l'approvazione sociale). Si tratta di valori del passato, raccomandati dalla morale cristiana (l'amore) e dalla morale classica greco-romana (l'onore). Ellis comunque non rifiuta i bisogni umani di amore e approvazione: si limita a sminuirli, a considerarli strumentali. Esse hanno un senso se ci danno benessere. Non sono beni in sé, ma valgono se hanno una funzione, se danno un utile. Ciò che è nuovo non è tanto il porre al centro il benessere ma l'atteggiamento critico adottato. Per gli antichi esisteva una connessione intima tra virtù e felicità. Il benessere era frutto inevitabile della virtù e viceversa. Nella critica di Ellis alle credenze irrazionali la catena tra virtù e benessere è spezzata. È l'essere pronti a svestirsi dei vecchi abiti che ne svela il carattere di semplici strumenti. Spicca una rude idea solitaria dell'individuo. Nella visione di Ellis la comunità non è più il luogo delle relazioni sociali di approvazione o disapprovazione, e quindi il luogo dell'onore e della reputazione, ma la sede delle relazioni utilitaristiche con gli altri, un'associazione costituita al fine di perseguire scopi pratici.

Si deve essere totalmente competenti, adeguati e vincenti sotto ogni possibile aspetto per potersi considerare degni di valore.

Ellis passa dalla critica degli antichi alla critica dei moderni, giungendo a mettere in discussione il valore modernissimo della competenza e dell'etica del lavoro e persino quello americanissimo del successo. L'etica del lavoro è ridotta a strumento dell'utilità e del benessere. Da segno a strumento: qui si misura tutto l'arco di una profonda trasformazione pragmatica dell'etica protestante.

Certe persone sono cattive, perfide o infami e devono essere condannate e punite per la loro malvagità.

Questa convinzione esprime un certo manicheismo dell'uomo comune. A essa Ellis oppone un tratto di malinconico disincanto. Nota che l'umanità è un legno storto, e non possiamo e non dobbiamo attenderci che gli altri si comportino sempre bene, o come vorremmo noi. A questo si unisce una esortazione alla tolleranza e al perdono di più lieve sapore cristiano. È errato nutrire rancore e rabbia verso le mancanze altrui. Occorre invece capire e tollerare. Quasi perdonare, sembrerebbe sussurrare Ellis. È questo l'aspetto più umano e nobile del pragmatismo ellisiano.

È tremendo e catastrofico se le cose non vanno come ci piacerebbe tanto che andassero.

Convinzione irrazionale che chiama quasi automaticamente l'inevitabile risposta: ancora una esortazione alla sopportazione, espressa da Ellis ora con una nobile e controllata posa stoica, ora con rude richiamo da cowboy delle praterie e reagire.

L'infelicità umana dipende da cause esterne e gli individui hanno poca o nessuna capacità di controllare le proprie pene e i propri disturbi.

Il nostro passato è una determinante essenziale del nostro comportamento attuale e ciò che una volta

ha influenzato fortemente la nostra vita deve continuare ad avere lo stesso effetto.

Sono queste le “convinzioni del destino”. Esprimono un forte pessimismo verso la capacità individuale di padroneggiare la propria vita. A esse Ellis contrappone la fiducia nell’*homo faber*, nell’attività umana che si oppone al fato.

Si tratta di aspetti psicologici tipici degli stati clinici ansiosi: la convinzione che sia ragionevole mantenere costantemente uno stato di allerta che sfiora l’allarme; la convinzione che sia meglio evitare ciò che preoccupa, invece di affrontare i problemi; la tentazione di aggrapparsi agli altri per superare le proprie debolezze; e infine l’antipragmatica convinzione che esista una soluzione perfetta per ogni cosa, e che ogni altra misura imperfetta sia inaccettabile. A tutto ciò Ellis appare una originale misura di pragmatismo e adattabilità, una moderna versione più elastica e meno tetra del calvinismo.

1.10. Razionalità agnostica

La razionalità predicata da Ellis è una razionalità utilitaristica, agnostica, strumentale e avaloriale. Avaloriale perché non crede di poter definire o fondare un bene sommo a cui indirizzare le proprie idee e azioni. Può servirsi di valori, ma preferisce chiamarli convinzioni o credenze, considerandoli provvisori e individuali. Unico bene assoluto è il valore negativo dell’evitamento della sofferenza. Non è un caso che l’azione del terapeuta cognitivo tenda piuttosto alla critica dei valori che alla loro costruzione. Anzi, le doverizzazioni dipendono da convinzioni prescrittive acriticamente accettate. Le regole e i doveri per Ellis vanno sottoposti a critica stringente per rivelarne le debolezze e le incongruenze.

Per razionalità strumentale e avaloriale si intende la sfiducia nella possibilità di definire scopi e credenze con un valore veritativo intrinseco e assoluto, sia nella razionalità umana sia nell’ordine naturale delle cose. L’unico scopo condiviso accettabile diventa l’evitamento individuale della sofferenza e il divieto della sofferenza altrui. Poiché in fondo ogni idea, ogni credenza e ogni scopo sono sottoposti alla critica distruttiva della ragione, e l’unico scopo condiviso è uno scopo negativo, un evitamento e un divieto, che viene giustificato non più in base a un ragionamento, ma in maniera puramente empirica e statistica: l’esperienza diffusa e condivisa del dolore. Questo dolore da evitare e da non procurare agli altri deve essere a sua volta un dolore avaloriale, non generato quindi dalla violazione di valori, ma da esperienze concrete, immediate e irriflesse, facilmente condivisibili e implicanti un grado minimo di sofferenza morale. Il dolore fisico e anche certi tipi di dolore morale, come quelli generati dal pregiudizio e dalla violenza verbale. Ma il dolore morale generato dalla violazione di valori sociali ritenuti ormai troppo rigidi e superati non è più ritenuto accettabile e, soprattutto, non è più ritenuto presentabile.

1.11. Razionalità cognitiva e utilitarismo filosofico

La riduzione di ogni superstizione sociale, morale o religiosa, la critica di ogni malessere che non sia riducibile al dolore puramente fisico sono concetti utilitaristici. La critica di Ellis alle doverizzazioni era già stata formulata da Bentham, ovvero la critica della convinzione che certe cose vadano fatte assolutamente in un certo modo e che dunque esse si dispongano come valori in sé, e quindi propriamente sacri. Nel pensiero utilitaristico di Bentham non ci sono valori in sé. Ogni idea e ogni convinzione umana sono prive di valore intrinseco e sono strumentali al benessere e all’evitamento del dolore.

Razionale è dunque il pensiero che meglio sa adattare i suoi processi valutativi, piegando le credenze ai propri scopi e gli scopi alle potenzialità individuali e agli ostacoli posti dalla realtà. La ragione usa se stessa ed è strumento di se stessa, quasi disconoscendosi. La sofferenza dipende da pensieri irrealistici negli scopi o nei processi che dovrebbero portare alla realizzazione dei fini.

1.12. Terapia cognitiva o terapia pragmatica?

Ellis fu soprattutto un pragmatico. La sua terapia propose una visione del mondo disincantata e pragmatica. Non coltivò l'ambizione di scavare nelle profondità della mente, partì da una constatazione pratica: l'intervento tecnico dello psicoanalista di fronte alla sofferenza mentale sembrava poco efficace. Per Ellis la sofferenza era dovuta a semplici, banali errori di ragionamento da parte del paziente. Errori non inconsci, ma facilmente accessibili alla coscienza. Si trattava soprattutto di errori di valutazione degli eventi della vita, del comportamento altrui e del proprio. Errori correggibili anche attraverso l'istruzione attiva e diretta del terapeuta.

Negli anni successivi la terapia cognitiva confermò il suo carattere di terapia direttiva, si rivelò facilmente testabile in studi controllabili e quindi fu la prima a guadagnarsi lo status di terapia dimostrata scientificamente efficace, in studi empirici strutturati sulla falsariga dei grandi studi di efficacia dei farmaci.

1.13. Ad opinionem dolemus: stoicismo e psicoterapia cognitiva

La visione razionalista di Ellis ha molto in comune con lo stoicismo.

Nello stoicismo troviamo il principio teorico della terapia cognitiva, e cioè che le nostre sofferenze dipendono dai nostri pensieri. Troviamo inoltre il principio morale della terapia cognitiva: infatti Eppiteto raccomanda di preoccuparsi solo di problemi realisticamente controllabili e gestibili, di accettare senza tristezza o rammarico i pericoli che non siamo in grado di evitare, di desiderare solo ciò che è alla nostra portata, e di imparare a sostenere le inevitabili sofferenze con dignità. Lo stoicismo ha definito la virtù come l'adeguamento della volontà a un ordine pragmatico e razionale. Stoicismo e utilitarismo sembrerebbero però contrapposti: l'uno teso alla sopportazione del dolore, l'altro alla costruzione della felicità. L'uno austero, l'altro edonistico. In realtà però l'uno è specchio dell'altro, rovesciato di segno. Entrambi predicano la riduzione delle sofferenze umane attraverso il calcolo razionale, sebbene nello stoicismo si sottolinei più la capacità di sopportare la sofferenza che il moderno perseguimento dell'utile. Nell'ottimismo utilitaristico ritroviamo il tratto stoico della sopportazione del dolore mediante la riduzione del dolore a irrazionalità priva di senso.

1.14. Un cenno introduttivo a Beck

Beck era più ferrato di Ellis, usò una terminologia scientifica più corretta, preferendo qualificarsi come terapeuta "cognitivo" piuttosto che come "razionale". Cognitivo era un termine più tecnico, più agnostico e più avaloriale rispetto ai termini utilizzati da Ellis. Beck definì il benessere psicologico come cognizione "funzionale" e non necessariamente "razionale". La razionalità è a sua volta un valore assoluto mentre la funzionalità è una qualificazione relativa e relativista, perché strumentale. Quindi non conta se un pensiero sia razionale o meno, ma quanto funziona producendo benessere o malessere.

Insomma, la razionalità di Beck appare più relativista di quella di Ellis

1.15. Ragione ed emozione in Albert Ellis

L'attività mentale era concepita come elaborazione di informazioni e la sofferenza mentale come frutto di errori di elaborazione, errori cognitivi. Ma perché questi errori?

Per Ellis gli errori cognitivi esistono perché l'uomo, oltre che razionale, è un essere anche altamente emotivo, irrazionale.

Egli notò che l'emotività dell'uomo si radica nella sua stessa razionalità superiore e si intreccia con essa. L'uomo è vittima non solo di istinti ma anche delle sue stesse facoltà superiori; il che vuol dire che l'uomo può vivere le rappresentazioni mentali prodotte da lui stesso in maniera altamente impulsiva ed emotiva.

Nelle parole di Ellis, l'elaborazione superiore di tipo simbolico-concettuale offre all'uomo una serie di vantaggi, ma anche di svantaggi. In particolare, l'elaborazione superiore crea quei bisogni definizionali che sono una serie di norme prescrittive in sé potenzialmente razionali, ma che se

applicate rigidamente diventano dannose sul piano pratico. A causa loro gli individui possono perdere di vista i bisogni più semplici e concreti, i bisogni non definizionali, e iniziare a tormentarsi ossessivamente, regolando il proprio stato emotivo in base al grado di adesione a norme astratte ed esteriori.

CAPITOLO 2 – LO SVILUPPO DELLA TERAPIA COGNITIVA

2.1. Aaron T. Beck

Chiama la terapia cognitiva per avvicinarsi alla psicologia scientifica empiricamente fondata in primo luogo, secondariamente la concezione definisce un ambito più ampio rispetto al razionale; il razionale è un processo elaborativo di pensiero delle informazioni in cui ogni passaggio è chiaro e la domande intorno al processo si interrogano sugli scopi consapevoli che guidano l'azione. Tuttavia, accanto agli stati consapevoli mentali ne esistono altri la cui consapevolezza è meno lucida: la terapia razionale amplia l'attenzione anche su questi; il terapeuta cognitivo chiede al paziente "Perché hai provato quest'emozione/paura/vergogna, quale era il suo scopo?" e così via. Per Beck ogni cosa è comprensibile come stato intenzionale volto ad uno scopo, non esistono stati mentali inconsci. Esistono stati confusi, la cui catena che lega insieme i pensieri non è ben chiara all'individuo; la sofferenza dipende dall'aver tralasciato alcuni passaggi cognitivi o sciolto nodi logici. La tecnica di esplorazione critica i pensieri prende il nome di disputing.

2.2. Il definitivo successo della terapia cognitiva classica

Con l'affermazione della terapia cognitiva ci fu un'ulteriore elaborazione di questa e si analizzarono i contenuti cognitivi specifici per i singoli disturbi. Si svilupparono i protocolli di terapia: procedure dettagliate di psicoterapia per i specifici disturbi e si verificò l'efficacia dei farmaci. La terapia era quindi cognitiva, perché postulava che le rappresentazioni mentali coscienti con le quali gli individui valutano gli eventi in base agli obiettivi, influenzano stati emotivi e comportamenti; efficace perché presentante validità empirica.

2.3. Le raffinatezze teoriche del cognitivismo clinico maturo: controllo, incertezza, rimuginio

Alla fine degli anni ottanta, i concetti di Ellis e Beck vennero affinati: ad esempio, il concetto di pensiero negativo fu definito non più come un errore logico, distorsione della realtà ma una valutazione realistica di questa. Per il paziente non è il suo pensiero ad essere negativo, bensì la vita o il mondo; in un quadro negativo, pensare negativamente è la scelta più razionale.

Un altro raffinamento del concetto di pensiero negativo riguarda l'intolleranza all'incertezza. Il problema non è più catastrofico ma la questione è che il paziente ritiene di non essere in grado di sopportare emotivamente la possibilità del rischio e dell'incertezza (l'attitudine cognitiva negativa di tipo ansioso è chiamata neuroticismo); proprio per questo continuava a mantenere l'ansia anche dopo aver prestato atto che i pericoli temuti erano improbabili.

Un correlato emotivo è presente anche nel concetto cognitivo di controllo: con questo, si intende quanto si ha l'impressione di poter gestire gli eventi e le emozioni. Il soggetto non sofferente manifesta un grado di controllo relativo e nel contempo esperisce uno stato di controllo illusorio (lievemente superiore a quello che sta esercitando); al contrario l'individuo sofferente è colui che non è in grado di accettare il suo grado di controllo imperfetto e quindi è convinto di non aver alcuna forma di controllo sugli eventi o sulle sue stesse reazioni.

Borkovec analizza il concetto di rimuginio; avverte una formazione comportamentista si focalizza maggiormente sulle abilità cognitive piuttosto che sui contenuti, al come piuttosto che al cosa si pensa (questa caratteristica sarà tipica della "terza ondata" del cognitivismo). Il rimuginio è uno stato mentale negativo legato all'ansia. È caratterizzato da un uso eccessivo di discorso interiore negativo, scarsa immaginazione visiva, inibizione emotiva. Secondo l'autore, per gestire

efficacemente gli stati emotivi negativi necessitiamo tanto del pensiero concettuale verbale che dell'immaginazione visiva; il primo ci permette di ragionare in maniera ampia e di inibire le reazioni impulsive, se però è usato in maniera eccessiva può catastrofizzare la situazione negativa, legandola a valutazioni generalizzanti "capitano tutte a me". L'immaginazione permette di produrre piani d'azione concreti. Il superamento dell'ansia è mediato dalla capacità di pensare criticamente ai propri stati mentali e svilupparne di nuovi. Questa definizione apre la strada verso due concetti della teoria cognitiva clinica: accettazione e metacognizione, quali consapevolezza che la sofferenza dipenda da convinzioni negative dirette ai propri vissuti emotivi piuttosto che alle minacce esterne e la difficoltà nella gestione degli stati emotivi.

2.4. Il problema del paziente difficile

Negli anni si comprese come non tutto il mondo cognitivo fosse esplorabile e traducibile in esplicito, soprattutto per alcuni pazienti. Esistono pensieri e azioni automatiche, elaborate senza sforzo attenzionale, consapevolezza o riflessione. Nonostante questa fragilità teorica, la terapia funzionava lo stesso, a patto che tutte le emozioni e azioni automatiche fossero traducibili in stati consapevoli durante la seduta terapeutica. La teoria cognitiva sosteneva che mediante l'operazione di chiarificazione razionale si potessero modificare i comportamenti e le emozioni sgradevoli, però anche questo non era del tutto vero.

Alcuni pazienti, anche dopo la chiarificazione, non riuscivano a padroneggiare le emozioni dolorose o modificare i propri comportamenti dannosi, in particolare i pazienti presentanti i disturbi di personalità: vennero definiti "pazienti difficili". Questi rispetto al campo dell'ansia o della depressione, erano caratterizzati da difficoltà di trattamento; presentano maggiore attivazione emotiva, minore capacità introspettiva di comprensione dei propri stati d'animo, minore autocontrollo rispetto l'impulsività.

Questa definizione di paziente attaccava il paradigma cognitivo per almeno due aspetti: suggeriva che nella mente potessero esistere degli stati non totalmente comprensibili esplicitamente, le emozioni e gli impulsi.

2.5. Emozione e ragione in terapia cognitiva

In termini di teoria psicopatologia si abbandonò il primato della cognizione sull'emozione. Beck arrivò a sostituire il modello cognizione-emozione/comportamento con uno pluridimensionale che prevedeva accanto agli schemi cognitivi quelli emotivi, motivazionali e comportamentali.

2.7. Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: il recupero del comportamentismo

La nuova sfida era chiara: esistevano stati mentali non immediatamente modificabili mediante la gestione cognitiva esplicita delle credenze. Il cambiamento venne accolto non dai pionieri del cognitivismo bensì da clinici di stampo comportamentista.

Questo movimento, precedente al cognitivismo rinnegava ogni riferimento alla mente o alla psiche basando la teoria sui comportamenti osservabili, alla relazione fra stimolo ambientale e risposta comportamentale. Il comportamentismo ha in comune con il cognitivismo il principio attività-mente come elaborazione dell'informazione; tuttavia per questo è impossibile indagare l'elaborazione del sé ma solo la risposta comportamentale.

Il comportamentismo è stato recuperato nell'area cognitiva come una sorta di riscoperta dell'inconscio, ovviamente ha subito delle riconcettualizzazioni, definito come stimolatore di nuovi processi emotivi e affettivi, causa scatenante di esperienze emozionali correttive, in seduta e fuori. Uno degli esempi più noti è la Dialectical Behavior Therapy (DBT), protocollo per pazienti con disturbo borderline di Linehan. È una terapia che combina tecniche neocomportamentali con mindfulness e metacognizione. Tutto ciò implica una concezione diversa dell'attività mentale: non

più solo manipolazione di pensieri ma anche gestione e regolazione complessa intuitiva, cognitiva e metacognitiva del comportamento quotidiano.

2.8. Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: la mindfulness

Tra questi trattamenti, chiamati “terza ordata” troviamo la mindfulness. Una tecnica di meditazione originaria buddhista e portata in occidente per l'applicazione su stati di sofferenza emotiva. Nello stato della terapia il soggetto pensante concentra l'attenzione su quello che accade nella sua mente cercando di non emettere giudizi/valutazioni, trarre conclusioni o previsioni; il lavoro critico e predittivo tipico della mente razionale va minimizzato, entrando in una consapevolezza non giudicante. “La pienezza mentale” è proprio la capacità di abbracciare tutto senza filtrare nulla. Sebbene venga etichettata come tecnica cognitiva in verità si distacca da questa cornice, postulando un'attitudine mentale opposta. L'obiettivo è un atteggiamento mentale che cerca di eliminare ogni valutazione logico-deduttiva, mantenendo uno stato di passività percettiva. La mindfulness parte dall'assunto, ancora una volta stoico che la sofferenza è generata da valutazioni mentali che non si vuole modificare ma di eliminare.

Questa è stata connessa ad un nuovo concetto, la self-compassion (compassione rivolta a se stessi). È un ibrido che contiene sia un contenuto mentale o credenza che disposizione mentale. Si tratta di comprensione e accettazione di se stessi, rovesciando il pensiero negativo. L'unione dei due concetti accompagnata da ricerche ha permesso di comprendere come il modo migliore per eliminare concetti negativi sia smettere di pensare piuttosto che tentare di ricostruirli.

2.9. Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: la metacognizione

La terza ordata modifica anche il concetto di metacognizione. Questa può essere definita come l'insieme di abilità che ci consentono di attribuire e riconoscere la presenza di stati mentali in noi stessi e negli altri, mediante diverse valutazioni (stati somatici, espressioni facciali, comportamenti). Solo mediante questa è possibile riflettere sui nostri e altri stati mentali e quindi prendere decisioni, risolvere problemi, ecc. la metacognizione è allora un processo complesso presentante al suo interno tre aree: abilità che consentono di riflettere e ragionare su se stessi, abilità che permettono di riflettere e ragionare sugli stati interni e il comportamento degli altri e abilità che consentono di gestire gli stati mentali problematici.

non è utilizzata in terapia con l'obiettivo di sostituire contenuti mentali responsabili della sofferenza con meno dolorosi ma piuttosto come facilitatore dell'individuazione di processi disfunzionali da estinguere più che da sostituire.

2.10. Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: i sistemi motivazionali

Liotti mantiene la definizione di attività mentale come elaborazione di informazioni, tuttavia nel suo modello ha importanza la disposizione innata dell'individuo ad elaborare l'informazione in vista degli stati motivazionali generali, superclassi di scopi consapevoli ma la cui forza è guidata da potenze impersonali.

Si tratta dei cosiddetti sistemi di Lichtenberg, che riguardano la vita relazionale, definibili sistemi motivazionali interpersonali. Essi sono l'attaccamento; l'accudimento; l'agonismo ritualizzato; la cooperazione paritetica; il sesso.

Un altro aspetto su cui si focalizza Liotti è la metafora come strumento terapeutico che si affida all'evocazione emotiva.

2.11. Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: l'accettazione e le metafore

L'accettazione fa capolinea a diverse terapie cognitive, fra queste troviamo Hayes. Anche lui basa l'intervento sulla validazione/accettazione delle emozioni; con validazione si intende rimandare al paziente che ciò che prova non è sbagliato o malato. Non si modifica nulla, si accetta. Ciò che porta la sofferenza non è il contenuto cognitivo ma reputarlo inopportuno, strano; basta normalizzarlo per veder ridurre l'ansia.

L'accettazione è ancora una volta un'attitudine valutativa quindi si rimane all'interno del panorama della mindfulness e della metacognizione.

A tutti ciò Hayes aggiunge la tecnica terapeutica della metafora: un intervento che fa leva sul cambiamento non del tutto consapevole per mezzo dell'attivazione diretta di stati emotivi.

All'accettazione Hayes affianca l'impegno a cambiare e questo è l'anello di congiunzione fra la terza ondata e la terapia cognitiva classica; si la comprensione ma deve mantenersi il cambiamento attivo definito da Ellis, modificazione volontaria della sofferenza, dell'impegno.

2.12 Sviluppi pragmatici dopo la svolta romantica: il come senza il perché

Tra i contributi di Watkins, autore della terza ondata ma che non si allontana dalla tradizione classica, troviamo uno stile di pensiero depressivo, il pensiero ruminativo, avente duplice funzione: una positiva e utile, chiamata ruminazione esperienziale, quale pensiero orientato alle proprie sensazioni nel tentativo di conoscerle. Pur rimanendo un pensiero negativo, è orientato a superare le difficoltà, sugli ostacoli, che tende a non generalizzare catastroficamente e non etichettare situazioni difficili come assolute.

La disadattiva è un pensiero valutativo e centrato su se stessi. Watkins delinea la negativa in termini di why (comprendere il perché delle cause), la positiva con how (come fare); cambiare significa trovare soluzioni pratiche, non il perché.

2.13 Modificazioni tecniche della terapia cognitiva dopo la svolta romantica: la schema therapy di Young

L'autore ripropone le ipotesi delle credenze cognitive alla base degli stati emotivi di sofferenza, ma con delle novità:

- Il che il catalogo di convinzioni è composto da schemi complessi e credenze.
- amplia l'orizzonte terapeutico oltre ansia e depressione, sul campo dei disturbi di personalità.
- le credenze esplorano il versante interpersonale.
- Non disdegna di assumere i rischi di instaurare nel versante interpersonale un coinvolgimento emotivo intenso. Il terapeuta esprime i suoi stati d'animo e condivide la sofferenza del paziente; è il coinvolgimento della terapia cognitiva in cui si dovrebbe precedere e controllare l'emozione.

2.14 La relazione terapeutica

Tutto questo apre il tema della relazione terapeutica: campo della conoscenza non verbale, di scambio delle informazioni tramite sguardi, gesti e posture in un'atmosfera emotiva.

Partendo dalla dimensione interpersonale, i teorici italiani (Liotti es) hanno proposto un intervento terapeutico centrale per la cura del paziente difficile, basato sul monitoraggio delle interazioni fra terapeuta e paziente e la loro rielaborazione esplicita. Queste vanno esaminate, chiarendo gli eventuali collegamenti con i modelli relazionali precedenti, appresi precocemente con le figure di attaccamento.

per evitare il rischio ermeneutico sono stati proposti diversi processi che possono prendere vita in terapia: esplorazione, riflessione, interpretazione cognitiva, feedback; empatia, costruzione di obiettivi condivisi, formazione di un'atmosfera collaborativa; processi di crisi e ricostruzione della

relazione, ostilità, chiarimenti; riflessioni e metacomunicazione. Questi concetti hanno come fondamento la psychotherapy research.

2.15 Il ramo costruttivista e il suo sbocco ermeneutico

Il rischio ermeneutico per alcune scuole cognitive, come il ramo costruttivista, è un'opportunità. Nato negli anni cinquanta, con Kelly, si basa sulla ricerca della componente interiore e soggettiva del processo conosciuto e del legame con l'esperienza personale di ognuno. Si conferisce importanza agli stati personali piuttosto che al calcolo cognitivo.

Per Bruner, il cognitivismo ha dato eccessiva importanza al concetto di informazione a scapito del significato. Quindi sebbene il costruttivismo si incentri maggiormente sulla dinamica soggettiva, poiché al clinico interessa comprendere il paziente, si finisce sempre per delineare degli schemi organizzatori di personalità -> Lorenzini e Sassaroli. Rifacendosi a Kelly, i due autori hanno sottolineato l'attitudine costruttivista dell'attività cognitiva, la capacità della mente di costruire la conoscenza piuttosto che riceverla dall'esterno. Gli autori hanno temperato questa concezione affermando che la conoscenza debba comunque essere controllabile in quanto la realtà può invalidare le nostre ipotesi e generare sofferenza psicologica. Il paziente soffre perché segue uno schema rigido e non falsificabile che lo porta a mettere in atto strategie disfunzionali (es evitamento).

Volendo mantenere il collegamento con la clinica i due autori hanno collegato i diversi stili di conoscenze alle categorie di disturbi di personalità e ad uno specifico stile di attaccamento bowlbiano: ansioso e attaccamento insicuro/resistente per lo stile evitante; eccentrico e attaccamento insicuro/evitante per lo stile immunizzazione; drammatico e attaccamento disorganizzato per lo stile ostile.

tra i limiti del modello rientra l'approdo al costruttivismo radicale come perdita totale di contatto con i fatti e la realtà; il sapere diventa interpretativo ed ermeneutico.

Tra gli autori del movimento successivo definito postrazionalismo troviamo Guidano, il cui pensiero si focalizza sulla persona e il modo in cui questa costruisca da sola il suo mondo in maniera unica, a tal punto che diviene quasi difficile studiare il funzionamento mentale in termini di scienza prevedibile e controllabile. Ha enfatizzato inoltre i formati cognitivi non razionalistici, non espliciti e non dichiarati; è il trionfo della conoscenza tacita: il pensiero esplicito diventa una mera attività organizzativa di contenuti a posteriori e la tecnica si focalizza sempre di più sulla natura interpersonale della conoscenza, quindi terapia come esperienza relazionale irriproducibile con gli strumenti empirici.

La conseguenza di questa evoluzione porta il rifiuto dei sistemi diagnostici condivisi e categorie nosografiche (es dsm) e i disturbi emotivi vengono caratterizzati entro quattro distinte organizzazioni di personalità organizzate sotto la parola "Dapica" (depressiva, fobica, ossessiva e disturbi alimentari).

2.16 Il problema delle emozioni: La Emotional Focused Therapy di Greenberg

La tecnica ha permesso di comprendere come le elaborazioni cognitive consapevoli, quando sono finalizzate all'evitamento delle emozioni, possono generare circuiti cognitivi automatici di pseudo-padroneggiamento disfunzionale degli stati cognitivi-emotivi (ad esempio gli stati grandiosi del narcisista). Il soggetto narcisista dietro la sua grandiosità è minacciato dal dubbio di essere emarginato.

Sulla base di questo diviene chiaro il concetto di emozione strumentale e non autentica di Greenberg. Nel suo modello distingue emozioni primarie frutto di un'elaborazione spontanea e emozioni strumentali, relative ad elaborazioni inautentiche e disfunzionali.

2.17 In provvisoria conclusione

La terapia cognitiva ha nel tempo cambiato veste in un passaggio da razionale ad emotiva. Il passaggio decisivo è stata la presa di consapevolezza riguardo l'impossibilità di poter controllare perfettamente la mente; alla volontà razionale si è sostituita l'esperienza vissuta.

CAP.3 STATI INCONSAPEVOLI DELLA MENTE AL DI FUORI DEL COGNITIVISMO

È bene visitare quello che è il luogo straniero per eccellenza per il terapeuta cognitivo: l'inconscio. L'inconscio psicoanalitico ma non solo. Anche l'inconscio comportamentale. In tutto questo gran discorrere di terapia cognitiva, la psicoanalisi rimane nell'ombra. Eppure, sono sicuro che essa occupa silenziosamente un angolo dello spazio mentale del lettore.

3.2. Termodinamica e interiorità, ovvero la mente come macchina a vapore

Freud, medico e specializzato in neurologia, il suo modello teorico iniziale della mente era di ispirazione positivista. Per il primo Freud la mente era una macchina a vapore che obbediva ai principi della termodinamica. Freud si ispirò al lavoro di Gustav Theodor Fechner (1801-1887), il quale sosteneva che le percezioni psichiche di piacere dolore erano prodotte dalla maggiore o minore vicinanza della mente-macchina a vapore allo stato di stabilità, come per il secondo principio della termodinamica. La soglia della coscienza era investita dal piacere, nella misura in cui si approssimava alla completa stabilità, e dal dolore, quanto più se ne allontanava.

Attraverso questa strada, Freud finì per scoprire l'interiorità. Tuttavia, questa scoperta gli costò un rinnegamento del metodo scientifico.

L'inconscio freudiano è un inconscio assoluto, inaccessibile e mai veramente conoscibile. Solo la situazione psicoanalitica, la stanza chiusa e il lettino, i concederebbe la possibilità di dare una rapida occhiata ai contenuti inconsci. E questa situazione psicoanalitica è a sua volta un privilegio riservato a pochi analisti esperti che si siano sottoposti a un lungo addestramento, nonché a una lunga analisi personale. Il contrario esatto del sapere scientifico pubblico e condiviso.

In tutto questo, però, vi è un insegnamento, per la teoria cognitiva. Il concetto estremista di inconscio freudiano presumeva un dualismo tra coscienza e stati inconsapevoli, dualismo assoluto che la teoria psicologica cognitiva ha inizialmente rifiutato ma che ora inizia a riconsiderare, sia pure in forma moderata. Gli stati mentali inconsapevoli su cui sta volgendo il suo sguardo il cognitivismo clinico non sono così irrimediabilmente separati dalla coscienza.

3.3. Dall'Edipo all'attaccamento

David Rapaport (1942-1960) fu lo psicoanalista che tentò di trasformare i personaggi mitici di Edipo, Laio ed Elettra, e i loro complessi, in variabili misurabili. La ricerca scientifica emise il suo verdetto, e le teste degli eroi ellenici caddero. Di questo presero atto studiosi che vennero dopo Rapaport.

Il conflitto edipico tra padri e figli fu lentamente sostituito da uno scenario più sentimentale e tranquillo, la cosiddetta relazione di attaccamento tra genitori figli, in cui l'amore e l'accudimento (soprattutto materni) prendevano il posto del parricidio. In parte con Winnicott (1958) e, in maniera sperimentalmente corretta, soprattutto con John Bowlby (1988), si trattava di un profondo cambiamento culturale. Anche il copione psicoterapeutica cambiò. Non si trattava più di riprodurre in seduta le triangolazioni erotiche e conflittuali edipiche, ma di vivere una relazione tra paziente e terapeuta meno tragica e più gentile e cortese, sia pure con le sue punte drammatiche. L'inconscio assoluto sembrava svanire per essere sostituito da uno stato di semicoscienza e semi-incoscienza onnicomprensiva.

Anche la psicoanalisi è tentata di sciogliersi nella centralità del rapporto di accudimento interpersonale tra paziente e terapeuta. Tentazione che, paradossalmente, condivide con gli sviluppi più recenti della terapia cognitiva.

Rinunciando alla sua aspirazione a esplorare il rimosso nell'inconscio, la psicoanalisi si trasforma e

si laicizza, ma in parte rischia di perdersi nell'indistinto della relazione. Un rischio che corre anche la terapia cognitiva.

Malgrado questi parallelismi tra verità psicoanalitica e verità cognitiva, tra le due ci sono differenze. Sono entrambe verità emotive a cui il paziente deve riconnettersi, ma la verità psicoanalitica è una verità del tutto ignota alla coscienza, del tutto rimossa. Il riconoscimento psicoanalitico è il riaffiorare di un contenuto terrifico insopportabile. L'evento del ritorno del rimosso è l'evento centrale, forse più importante dell'attività rielaborativa posteriore.

In terapia cognitiva non vi è un rimosso, ma un evitamento cognitivo in cui il contenuto informativo delle emozioni, pur mal riconosciuto, è comunque presente alla coscienza, sia pure solo nei suoi esiti comportamentali e non nei suoi contenuti processuali complessi.

È pur vero che il terapeuta cognitivo corre il rischio di trascurare una esplorazione dettagliata degli stati emotivi. Una volta trovato l'errore irrazionale (di che cosa hai paura se nessuno concretamente ti minaccia, si ha a volte l'impressione che troppo frettolosamente si passi alla gestione ragionevole dell'emozione (che cosa posso fare per non impaurirmi? Esposizione, riflessione sul rischio concreto, ecc.), invece di continuare ad accompagnare il paziente nella esplorazione delle sue paure più "profonde". Per esempio, scendere tutti i gradini dello scantinato e arrivare a vedere come l'ansia porti a un pervasivo e intenso timore di essere abbandonati, non protetti, quel che si voglia, in termini che sono al tempo stesso generali e comuni ma anche particolari di quel dato paziente. I terapeuti cognitivi, abituati a dare in tempi non troppo prolungati una restituzione e un sollievo al paziente, può essere una tentazione fornirgli uno strumento razionale e comportamentale di padroneggiamento delle emozioni, con il rischio di rinnovare, però, a un nuovo livello di sofisticazione, l'evitamento cognitivo delle emozioni più dolorose. Il terapeuta di formazione psicoanalitica può correre il rischio opposto: un eterno scavare che a volte può diventare stucchevole e solo apparentemente profondo e intenso.

3.4. Laicizzazione della psicoanalisi

Alcuni episodi di quello che è stato il processo di trasformazione, di laicizzazione della psicoanalisi. A partire dai tardi anni Cinquanta la psicoanalisi sviluppò una metodologia di studio scientifico sperimentale originale e solida, fondata sulle registrazioni delle sedute e sull'analisi del testo trascritto. Merton Gill (1968) fu colui che promosse questo tipo di studi. Lo studio dei trascritti non uccise il concetto di inconscio, anche se lo rendeva ancora più inafferrabile. L'inconscio sembrava celarsi tra le righe del pensiero cosciente trascritto. Il concetto di inconscio sopravvisse poiché gli psicoanalisti si focalizzarono sullo studio dei processi mentali (il "come penso") piuttosto che sui contenuti espressi.

I contenuti mentali sono consapevoli per definizione (che cosa c'è di più consapevole del "che cosa penso"?). E ancora, sempre più ci si focalizzò sulla relazione tra paziente e psicoterapeuta, seguendo modelli interpersonali e relazionali sulla scia di Stack Sullivan (1953). L'inconscio si alleggeriva ma non spariva.

Il termine psicoanalisi fu usato più raramente e fu riservato alle pratiche terapeutiche più impegnative ed esoteriche, quelle che prendevano il carico di ben 5 sedute settimanali (poi diminuite in alcuni casi a 3 o 4 sedute, grazie alle frettolose pretese di una modernità sempre più laica, aggressiva e impegnativa). Anche l'atteggiamento dello psicoanalista si laicizzò: si smise la marmorea ieraticità inespressiva dello psicoanalista "specchio vuoto" raccomandata dai padri della prima generazione. Quel distacco emotivo si proponeva di riprodurre nel paziente la purezza spontanea degli stati inconsci. Il rapporto tra paziente e psicoanalista veniva così a modellarsi in termini di odio e amore, eros e guerra.

L'atteggiamento gelido dello psicoanalista poteva essere semplicemente irritante e sconcertante per il paziente. La reazione non era il ritorno del rimosso edipico contro il padre o del rimosso erotico verso la madre. Poteva essere anche il semplice e consapevole fastidio che si prova davanti a uno che sta sempre zitto. Non vi era dunque sempre il contatto con un inconscio primordiale e arcaico. E la reazione di odio e amore poteva essere indotta, non spontanea. Meglio assumere un

atteggiamento più rilassato e perfino caloroso. Colui che si svestì del tutto dei parametri sacerdotali fu Heinz Kohut, nella famosa doppia analisi del signor Z.

3.5 *Giacobbe ed Esaù*

Come Giacobbe ed Esaù, terapeuti psicoanalisti e cognitivisti litigano: i primi, come Giacobbe, hanno mantenuto la primogenitura freudiana; i secondi si dicono altrettanto fieri della loro acquisita nobiltà di toga per meriti scientifici. Talvolta i cognitivisti tacciano la psicoanalisi di completa non scientificità, il che è eccessivo. Gli psicoanalisti rispondono che la terapia cognitiva deve molto alla psicoanalisi sul piano della tecnica terapeutica e del sapere clinico. A loro volta, i terapeuti cognitivisti ribattono che quelle pratiche cliniche effettivamente ereditate erano state scartate dalla psicoanalisi più pura ed ortodossa. Gli psicoanalisti disprezzarono le pratiche più efficaci, considerandole non neutre, ma troppo attive e dirette. Sarebbero stati i terapeuti cognitivisti, insieme a Kohut, a salvare questo patrimonio terapeutico disprezzato.

Ormai gli psicoanalisti hanno quasi rinunciato al sogno dell'interpretazione che fruga (?) la mente fino in fondo e muta l'anima del paziente che soffre, redimendolo. Ma anche i cognitivisti hanno dovuto rinunciare ad un simile sogno terapeutico ed entrambe le schiere ormai si muovono nelle secche disincantate della metacognizione. La metacognizione o mentalizzazione (come preferisce chiamarla Fonagy), sia nella psicoanalisi sia nella terapia cognitiva, non è altro che il prendere atto che ci sono dei limiti nella nostra capacità di controllo e padroneggiamento dei nostri stati mentali, anche dopo un approfondito trattamento terapeutico. La sofferenza si può attenuare, ma va anche accettata e gestita. Si finisce ancora una volta per pronunciare la parola accettazione.

Fonagy lega la capacità di mentalizzare a una buona relazione di attaccamento, e collega il disturbo di personalità borderline a una ridotta capacità di mentalizzare, a sua volta germinata su una relazione di attaccamento patologica, caratterizzata da trascuratezza, violenza e sopraffazione. Il lavoro terapeutico di Fonagy appare un continuo incoraggiare il paziente a mentalizzare, cioè a riflettere sui propri stati di sofferenza emotiva e sui propri impulsi, per fornire loro un significato che è al fondo cognitivo: ragionare sul perché si percepiscono certe emozioni o certi impulsi, rielaborarli in termini di pensieri, e cioè di credenze cognitive. Il tutto legato al qui ed ora piuttosto che alla ricerca di ragioni nel passato.

Troviamo in Fonagy un altro concetto interessante: la pseudo-mentalizzazione. Si tratta di un processo di elaborazione cognitiva degli stati emotivi in cui però questi stati non sono riconosciuti, e quindi in qualche modo compresi, ma camuffati, e quindi evitati. L'esempio più classico è quello del narcisista che traveste timori di inferiorità, esclusione ed emarginazione in fantasie di superiorità grandiosa.

3.6 *Che cosa può imparare il cognitivismo clinico dalla ricerca di orientamento psicodinamico?*

La *psychotherapy research* è un movimento ben preciso, nato negli anni Settanta e che si raccoglie intorno a un gruppo di ricercatori di formazione psicodinamica, organizzati ufficialmente nella Society for Psychotherapy Research, organo ufficiale della SPR. Nella SPR è presente anche un nutrito numero di ricercatori di matrice non psicodinamica, compresa quella cognitiva, ma chi frequenta gli ambienti della *psychotherapy research* è interessato a una ben definita classe di temi di ricerca, di processi terapeutici e di variabili. La *psychotherapy research* mantiene il marchio di un movimento che nasce dalla crisi della teoria psicodinamica freudiana, determinata da un doppio problema: l'eccessivo proliferare di modelli teorici e la carenza di controlli empirici. Di qui una serie di studi, dapprima interessati a dimostrare l'efficacia della psicoterapia (studi di outcome) e poi focalizzati sui meccanismi di cambiamento: gli studi di processo. I processi indagati dai ricercatori di ambiente SPR sono processi del meccanismo terapeutico interpersonale e relazionale, e non dell'intervento razionale esplicito di tipo cognitivo standard. Le metodologie di raccolta dati sono altrettanto differenti rispetto alle abitudini dell'ambiente cognitivo: in ambiente SPR non si ricorre troppo all'uso dei questionari per misurare contenuti mentali espliciti. Spesso si preferisce

decodificare trascritti di sedute al fine di esplorare meccanismi terapeutici relazionali.

La conseguenza è che i modelli teorici cognitivi di terza ondata dovrebbero iniziare a porre attenzione ai risultati della ricerca SPR, se non altro proprio perché in ambiente SPR la relazione terapeutica è studiata da tempo con risultati empiricamente fondati e clinicamente utili.

3.7 *L'inconscio comportamentista*

Per comportamentismo si intende la prima forma assunta dalla psicologia scientifica nella prima metà del secolo XX, o ancor prima. Il comportamentismo, per troppa devozione ed obbedienza al modello galileiano, finì per rinnegare ogni riferimento alla mente e alla psiche, oggetti ritenuti per definizione sfuggenti e non indagabili attraverso metodologie rigorose e replicabili. Per Watson, uno dei primi teorizzatori del comportamentismo, l'unica possibilità per giungere ad uno studio realisticamente scientifico del comportamento umano consisteva nell'elidere a priori il costrutto teorico di mente, per focalizzare la ricerca sperimentale solo sui comportamenti manifesti. La mente divenne quindi una sorta di *black box*, una scatola nera il cui funzionamento interno è inconoscibile e il cui studio è irrilevante: quello che importa per i comportamentisti è giungere a un'approfondita comprensione empirica e sperimentale delle relazioni tra lo stimolo ambientale e la risposta comportamentale.

Per un buon mezzo secolo la psicologia non studiò la mente, non studiò la psiche. La possibilità di osservare l'interiorità e di costruire ipotesi sulla vita introspettiva fu negata.

3.8 *Psicoanalisi e comportamentismo*

Dato che la psicologia comportamentista aveva rinnegato il suo oggetto, si formarono altre psicologie in cui si rifugiò l'aspirazione legittima a esplorare l'interiorità della mente. Tra queste proprio la psicoanalisi. Fu un paradosso perché a sua volta il seme medico e neurologico della psicoanalisi implicava, soprattutto agli inizi, un altro tentativo riduzionista della mente. Eppure, malgrado ogni differenza, psicoanalisi e comportamentismo erano domini entrambi legati al paradigma meccanicistico, almeno nelle loro formulazioni più semplicistiche. E comune era l'illusione che la psicologia potesse diventare scientifica soltanto trovando un solido aggancio nella fisica. Freud aveva inizialmente tentato di ridurre il lavoro mentale a uno scontro di forze fisiche impersonali. Il comportamentismo a sua volta si rifaceva al modello stimolo – risposta, un modello più meccanico che mentalistico.

Ma questa pretesa fiscalista fu una maschera a cui tenne soprattutto Freud e non sempre. Per sua fortuna la psicoanalisi iniziò ben presto a sviluppare una psicologia dell'interiorità. I seguaci di Freud apprezzarono nella psicoanalisi il ritorno dell'introspezione sopra ogni cosa. Una introspezione spesso distorta, espressa in una terminologia che non era mai pienamente psicologica, ma ora mitologica ora fiscalista, con tutta quella profusione di misteriose energie impersonali che dovevano scaricarsi.

3.9 *La coscienza trascurata*

La principale vittima della psicoanalisi e del comportamentismo fu la coscienza. La grande scoperta della psicoanalisi, l'inconscio è stato il frutto di una radicalizzazione del principale limite della psicologia ottocentesca, ovvero la sua pretesa di fondare lo studio della mente in termini non psicologici, ma secondo i dettami della fisica classica newtoniana.

La coscienza è immateriale, e la scienza nasce invece dal riduzionismo materialistico e meccanicistico. Nella mente abita un agente misterioso, che per definizione sfugge del tutto ad ogni determinismo: la volontà, il libero arbitrio. Mentre la scienza è riduzione del mondo a rapporti di determinazione causale. Se il merito della psicoanalisi è stato la riscoperta dell'interiorità, il merito del cognitivismo clinico (e non di quello teorico) è stato la riscoperta dell'interiorità cosciente. La coscienza rischia di essere la vittima anche del cognitivismo clinico di terza ondata, emozionalista e

metaforizzante. E invece la coscienza dovrebbe essere il centro del lavoro cognitivo.

CAP.4

Secondo la terapia cognitiva, la mente è un sistema unitario che funziona secondo regole di elaborazione logica dell'informazione (computazionismo). Lo scienziato cognitivo, non clinico, interessato al funzionamento mentale ha una visione riduzionistica. Il terapeuta cognitivo non cerca teorie troppo sofisticate, cerca euristiche che gli facciano fare buona terapia. Si tratta di riduzionismo ingenuo, perchè la terapia cognitiva è un' applicazione pratica della più vasta e complessa scienza cognitiva. La mente è soprattutto elaborazione di informazioni e gestione razionale del rapporto con la realtà esterna mediante il calcolo razionale di vantaggi e svantaggi. In questo modo l'attività mentale è privata di ogni connotato misterioso, metafisico, vitalistico o irrazionalistico. Il riduzionismo pragmatico della terapia cognitiva indica una strategia terapeutica: sdrammatizzare stati d'ansia e depressivi. Il terapeuta cognitivo, di fronte questi stati d'animo negativi, agisce chiedendoli e delucidandoli e poi invita il paziente a giustificarli e sottoporli a critica. Al fine di trasformare pensieri catastrofici in pensieri negativi sopportabili. Modificati i pensieri, le emozioni si modificano di conseguenza. La mente è solo una, obbedisce a un unico corpo di leggi e regole sintattiche, non è suddivisa in comparti in conflitto tra loro.

Differenze tra scienza cognitiva pura e scienza cognitiva applicata alla terapia cognitiva.

La psicoterapia cognitiva adotta la teoria generale della mente della scienza cognitiva classica, mente come macchina simbolico-sintattica; completa descrivibilità della mente in termini di regole combinatorie di tipo logico. Per lo scienziato cognitivo puro la mente è una macchina logica in senso più rigoroso. Lo scienziato cognitivo è interessato al processo di elaborazione logica dell'informazione, il terapeuta guarda a come questa informazione si rappresenta nella coscienza, nella realtà psichica degli stati mentali vissuti dal paziente e nell'esperienza psichica reale e umana. Hayes: il terapeuta cognitivo, usa il termine cognitivo in senso comune, non secondo il senso teorico. Il terapeuta usa tale termine, per definire i pensieri: rappresentazioni mentali coscienti, un misto di immagini, sensazioni, percezioni viscerali, pensiero verbale.. Lo scienziato cognitivo, per cognitivo intende pacchetti di info pura esprimibile secondo rigorose formule algoritmiche obbedienti a rigide regole di calcolo matematico o logico. Semerari distingue tra teoria cognitiva pura e applicazione alla clinica. Il terapeuta cognitivo e lo scienziato hanno obiettivi diversi e affrontano ordini diversi di problemi. Riprendendo la metafora del computer, il terapeuta cognitivo è più interessato a quello che appare sullo schermo, lo scienziato cognitivo a quello che accade nella cassa contenente il processore. Lo scienziato è poco interessato al funzionamento della coscienza come spazio di lavoro al tempo stesso comunicante e separato dal resto della macchina mentale; disinteresse per il formato della rappresentazione mentale dell'info, per come l'info si presenta nella mente, ciò rende più facile uno studio distaccato e asettico e rende più facile teorizzare l'unitarietà della mente. Il terapeuta, deve confrontarsi con la rappresentazione cosciente dei pensieri, che non sono facilmente manipolabili come quelli del computer. Occorre convincere il paziente, discutere, relazionarsi con lui. Le barriere e le conflittualità della mente sono trascurabili per lo scienziato, importanti per il terapeuta. La barriera non significa solo ostacolo ma anche comunicazione. La pretesa di eliminare qualsiasi barriera finisce per impedire qualsiasi comunicazione. L'attività mentale si riduce alla produzione di eventi mentali prodotti solo e sempre da altri eventi mentali, secondo regole logiche e sintattiche.

La rivoluzione cognitiva.

I modelli fino ad allora dominanti erano il comportamentismo e la psicoanalisi, modelli che proponevano un funzionamento mentale non fondato sull'elaborazione delle info. Tentavano di teorizzare la mente secondo un modello materialistico e meccanicistico di forze. Con il nuovo modello, la mente non era più considerata una macchina, ma un calcolatore capace di esplorazione e conoscenza, un sistema di segni tenuti insieme da funzioni logiche, un immateriale complesso di algoritmi. Concezione funzionalistica della mente, idea che l'attività di elaborazione della mente sia caratterizzabile indipendentemente dalle proprietà materiali, fisiche, chimiche, biologiche.

La mente come computer.

Il cervello e il corpo di un essere umano sarebbero come l'hardware, mentre la mente il software. Software: insieme di simboli, regole e istruzioni per manipolare i simboli in modo formale (tiene conto solo delle regole, non del significato). Mente umana: insieme di rappresentazioni simboliche e regole formali per collegarle (computare). Quindi la mente è un sistema computazionale. Le neuroscienze si occupano del cervello (hardware), la scienza cognitiva della mente (software). La rivoluzione cognitiva non riguardò solo la psicologia, ma anche l'informatica. Gli informatici cercarono di dotare il computer di capacità e comportamenti tipici della mente umana: linguaggio parlato, comprensione segnali linguistici complessi, riconoscere oggetti, traduzione lingua.. Sviluppo chiamato intelligenza artificiale. Gli psicologi iniziarono a usare l'informatica per analizzare, modellare, spiegare la mente. Il funzionamento della mente fu visto come l'esecuzione di algoritmi. Mente come macchina logica.

Teorici del computazionismo.

I primi modelli teorici: (Craik, McCulloch e Pitts, Rosenbluth, Wiener e Bigelow) ogni processo mentale concettualizzato come l'elaborazione di un flusso di informazioni da parte di un calcolatore, con la particolarità che questa elaborazione avviene attraverso la manipolazione di rappresentazioni mentali. Il calcolatore organico "mente" è dotato di uno schermo, spazio della coscienza, in cui le info vengono rappresentate. Ipotesi che gli eventi mentali fossero predicibili, in quanto obbedienti a leggi formalizzabili. Il modello TOTE di Miller, Galanter e Pribram: Sovrapposizione tra cognizione in senso lato e elaborazione simbolica cosciente e intenzionale di rappresentazioni mentali. La teoria cognitiva si è focalizzata sullo studio di forme di attività mentale meno soggette alle intenzionalità/ controllo volontario come le emozioni. Cognitivism clinico: info categorizzate come pensieri automatici. Dal punto di vista terapeutico, bisogna incoraggiare il paziente a cercare di sostituire i pensieri automatici con i pensieri non disfunzionali che emergono in seduta, autoistruzioni consapevoli. I cognitivisti hanno lo scopo di combattere gli automatismi mentali attraverso comportamenti volontariamente deliberati che corrispondono a credenze diverse da quelle disfunzionali alla radice del disturbo (terapia volzionale).

Il computazionalismo assoluto di Fodor.

La mente come sintassi, processo computazionale che combina rappresentazioni. La mente agirebbe traducendo le info in combinazione di simboli, rappresentazioni linguistiche, elaborate in base a regole formali esplicite: processi sintattici. La mente è riducibile a una lingua, il cosiddetto mentalese o linguaggio del pensiero (LOT). Il loto LOT è una realtà tangibile e concreta, seppur immateriale, entità innata e idealmente eterna, che precede l'emersione dei linguaggi storici e individuali, segue

leggi di elaborazione logico-sintattiche storiche. Si tratta di un insieme di regole sintattiche che genera proposizioni linguistiche in un linguaggio mentale universale, che poi si traduce in stati mentali soggettivi determinati in base a esperienze personali e al retroterra sociale e culturale. Lavoro mentale come calcolo di inferenze logiche, al fine di produrre azioni e comportamenti fondati sui bisogni dell'individuo o in risposta a minacce esterne. Il LOT è un'entità atemporale, eterna, preesistente alla sua incarnazione in cervelli concreti. Nella seconda fase del suo pensiero, Fodor aggiunse una componente parzialmente evolutiva, usando il concetto aristotelico di potenzialità di apprendimento e sviluppo linguistico.

Altri computazionalismi.

La linguistica generativa di Chomsky: disciplina logico-formale che considerava il linguaggio in maniera simile a come la scienza cognitiva considerava la mente, macchina logica capace di combinare segni/simboli (parole), secondo principi che non tengono conto del significato, ma solo di regole formali. C'è una struttura portante del linguaggio grazie alla quale si è in grado di generare/comprendere qualunque frase. Capacità generata da una grammatica universale. Vale anche in questo caso la metafora del linguaggio come computer. Sorse la psicolinguistica: studio del linguaggio dal punto di vista della psicologia sperimentale, sulla base di concetti e modelli teorici proposti dai linguistici. Uso di disegni che prevedono la manipolazione di simboli linguistici. Tuttavia trascurano l'esperienza che dà significato ai simboli, focalizzandosi sulle regole di combinazione. Wittgenstein con il *Tractatus* propone che le regole sintattiche di composizione del linguaggio siano riconducibili a regole logiche, di un linguaggio comune e sottostante a tutti i linguaggi storici (lingua degli angeli). Il pensiero è tutto e solamente nella sua espressione sintattica e linguistica, "produzione munita di senso".

La mente cognitiva come negazione di ogni dualismo.

L'ipotesi cognitiva classica della mente si articola in alcune caratteristiche principali:

- L'aspetto computazionale della mente: idea che ogni processo mentale possa essere concettualizzato come l'elaborazione di un flusso di informazioni da parte di un calcolatore;
- L'aspetto funzionalistico: l'idea che le elaborazioni computazionali siano caratterizzabili indipendentemente delle proprietà fisiche, materiali, biologiche e chimiche.

Questi aspetti riconducono la mente a un agente del tutto incorporeo, che funziona obbedendo a una sintassi, leggi interne. La mente cognitiva è un calcolatore digitale, un meccanismo che incorpora info simboliche e le manipola secondo le regole sintattiche. I processi di pensiero sono sequenze casuali guidate solo da regole sintattiche. Il loro sviluppo è puramente logico e casuale al tempo stesso. L'eliminazione di ogni divisione interna della mente crea uno scenario in cui vi è una completa assenza di barriere non solo all'interno della mente, ed anche all'esterno.

La rappresentazione mentale, problema per il monismo computazionale.

L'elaborazione computazionale del flusso informativo avviene anche attraverso la manipolazione di rappresentazioni mentali. La rappresentazione non è un elemento sintattico e computazionale, è rimandare di qualcosa a qualcosa che è altro. Essa implica un rapporto non sintattico, di relazione logica tra elementi omogenei. Rapporto semantico tra elementi eterogenei, appartenenti a regni diversi. La rappresentazione è necessaria a un calcolatore, in quanto percettore di info esterne. La

rappresentazione potrebbe essere un canale che va in direzione opposta alla computazione. La rappresentazione è un significato e non una sintassi. E quindi è un elemento dualistico della mente, un terzo incomodo.

CAP.5 TEORIE COGNITIVE DELLA MENTE E DELLA COSCIENZA

5.1. IL PROBLEMA DELLA RAPPRESENTAZIONE COSCIENTE DELL'ATTIVITA' MENTALE

Il terapeuta cognitivo ha adottato entusiasticamente la metafora della mente come computer, ovvero l'ipotesi computazionalista. Perva che questo liberasse il terapeuta cognitivo dal fastidio di dover elaborare una teoria clinica complessa con la quale spiegare sia la psicopatologia sia il meccanismo d'azione del trattamento.

La teoria cognitiva classica pone al terapeuta cognitivo un problema che è teorico e pratico. La teoria sembra presupporre che tutta l'attività mentale sia rappresentabile esplicitamente e in maniera trasparente. Lo scienziato cognitivo teorico non si pone troppo il problema della rappresentazione concreta dei processi mentali nella mente stessa. Dove avviene questa rappresentazione? Nello spazio di coscienza, sede della mente esecutiva, luogo dove si prendono decisioni consapevoli, in base alle informazioni (sia interne che esterne) rappresentate a livello di coscienza. Avere a che fare con la coscienza del pz non è immediato come agire su una tastiera di un computer.

La coscienza del pz è uno strumento meno ubbidiente di una tastiera del computer.

La rappresentazione dell'informazione nella teoria cognitiva sembrerebbe una rappresentazione globale e ideale dell'intero contenuto cognitivo. Non concerne il qui e ora, e non è fenomenica. La teoria cognitiva della mente suppone che una informazione mentale sia sempre e comunque e interamente rappresentabile alla coscienza in tutti i suoi elementi sia formali sia di contenuto. "Rappresentabile" non significa immediatamente, comunque e sempre "rappresentato". Nella mente, gli elementi dell'elaborazione mentale possono essere rappresentati in un unico luogo: nello spazio di lavoro della coscienza. In questo spazio la rappresentabilità dei processi mentali è imperfetta e parziale. Nello spazio di coscienza si presenta solo un elemento alla volta. Possiamo anche visualizzare coscientemente interi processi mentali, costellazioni cognitive complesse, ma solo in maniera intuitiva e olistica, mai dettagliata. Si tratta comunque di rappresentazioni parziali, vaghe, confuse, imprecise. Nella teoria computazionale della mente non si deve confondere rappresentazione e consapevolezza.

La rappresentazione cognitiva idealmente completa e assoluta nella realtà psichica vera del pz è piuttosto una rappresentabilità potenziale, oppure può essere una rappresentazione esaustiva e globale ma su supporti non mentali, bensì materiali, inventati dall'uomo, che consentono questa esaustività, strumenti che potenziano la mente e che in un certo senso le appartengono.

5.2. RAPPRESENTARE L'ATTIVITA' MENTALE IN TERMINI LOGICO-FORMALI NON E' IDENTICO A RAPPRESENTARLA NELLO SPAZIO DELLA COSCIENZA VISSUTA

Il terapeuta cognitivo, quando parla con il pz, quando accerta, valuta e discute uno stato d'animo, incoraggiando il pz a tradurre il suo contenuto di coscienza in credenze (beliefs), entra in rapporto con uno stato di coscienza di un individuo reale, un uomo, e non con un'unità di informazione. La coscienza ci bombarda con grappoli caotici di rappresentazioni fenomeniche/percettive di vario tipo e varia provenienza. Di queste solo alcune si organizzano in rappresentazioni più complesse. Di queste rappresentazioni complesse, soltanto alcune si possono considerare rappresentazioni simboliche regolate sinteticamente. Per esempio il discorso verbale interno. L'immaginazione interiore riproduce le rappresentazioni complesse uditive o visive? Si tratta di rappresentazioni interiori di tipo analogico-sensoriale, e non simbolico-sintattico. Se immagino mentalmente un quadro o un paesaggio, lo rappresento analogicamente nella coscienza. Nella teoria fodoriana della cognizione non si fa cenno alcuno al problema della rappresentazione cosciente dell'attività mentale. Non si tratta della rappresentazione fenomenica attuale nello spazio di coscienza, ma della

rappresentabilità ideale. La coscienza è un luogo di interazione, di entrata e uscita di informazioni, un luogo circoscritto e limitato, non il luogo della rappresentazione globale dell'attività mentale. Se con Fodor parliamo di linguaggio e di rappresentazione, la tentazione di scambiare gli stati mentali coscienti con il luogo della rappresentazione dell'attività mentale è facile. Ma è questo l'equivoco contro cui va incontro spesso il terapeuta cognitivo.

5.3. L'EQUIVOCO TERAPEUTICO COGNITIVO

Il terapeuta cognitivo rischia di confondere l'attività elaborativa sintattica con il discorso verbale interno consapevole e con le rappresentazioni interiori coscienti. I teorici della scienza cognitiva classica non avrebbe mai fatto questo errore, per loro era chiaro che il linguaggio sintattico simbolico prodotto dall'attività mentale non doveva essere confuso con il livello dell'attività di coscienza. I modelli computazionali mostrano scarso interesse non solo per l'inconscio, ma anche per la coscienza. Nel computazionalismo ciò che conta è la rappresentabilità del processo mentale, non la sua effettiva rappresentazione. Questa rappresentabilità è pensata come globale, esaustiva, e non limitata. La rappresentazione mentale cosciente è più paragonabile al discorso orale. Il testo scritto è un oggetto completo e analizzabile in tutti i suoi elementi. Il discorso orale è un nastro che scorre e che presenta solo un frammento della sua interezza all'attenzione del suo pubblico: noi stessi. Nelle formulazioni teoriche più recenti la sovrapposizione tra processi computazionali e rappresentazione cosciente non è più ritenuta completa, ma sfasata. Lo spazio di coscienza non è concepito come una semplice trascrizione fedele di tutto ciò che avviene nella mente ma si tratta di uno spazio di supervisione separato il cui ruolo è quello di trasformare l'elaborazione mentale a un differente livello di rappresentazione in stati intenzionali che possono essere percettivi, affettivi e simbolici a vari livelli di astrattezza, traducendola in termini non solo associativi, ma anche attraverso un riesame critico che può usare sia regole altamente definite a vari livelli di astrattezza, sia sequenziazioni descrittive di tipo narrativo. Tutto questo non è una copia esatta di ogni fenomeno mentale, ma una ritraduzione che aggiunge un nuovo strato di attività mentale. La coscienza è una funzione che riesce a svolgere il suo compito non solo grazie alla comunicazione con il resto del lavoro mentale, ma anche grazie alla presenza di ostacoli che impediscono un riversamento totale di tutto ciò che avviene nella mente direttamente nella coscienza.

5.4. DIFFERENZE DI FORMATO

L'ingenuità teorica potenzialmente fatale del terapeuta cognitivo consiste nel fatto che il terapeuta interagisce in prima battuta con lo spazio di coscienza del pz, e quindi con una rappresentazione parzialissima dell'intero processo cognitivo. La reazione generica del terapeuta cognitivo è in genere di sottovalutazione. Ciò che conta è il contenuto cognitivo, non come si presenta. Il che vuol dire non prestare attenzione al formato della rappresentazione mentale.

In realtà, le differenze di formato contano. Gli stati mentali non si presentano tutti allo stesso modo. Quando penso in maniera ponderata, sono cosciente che quel che vedo con l'occhio della mente non sono oggetti fisici, "cose", ma rappresentazioni che io sono in grado di combinare secondo le regole di un linguaggio. Altre volte pensiamo in maniera non ponderata. In preda alle passioni, non manipoliamo freddamente le rappresentazioni mentali. Semmai sentiamo, percepiamo con immediatezza vissuta, stati mentali cui diamo lo stesso valore di realtà irriducibile e inoppugnabile che diamo al mondo fisico. Questi stati mentali ci portano subito a reazioni comportamentali senza mediazioni critiche. Non c'è separazione tra pensiero e azione. Non si tratta di pensiero ponderato, distaccato, critico, ma di un pensiero carico di emozioni. E nell'emozione il pensiero non si presenta come rappresentazione parallela e astratta della realtà, ma è parte della realtà. È un formato diverso. Nello stato di coscienza sono possibili diversi tipi di rappresentazioni. È possibile una rappresentazione vivida ed emotivamente carica, ricca di immagini visive e sonore intense e coinvolgenti. Oppure possiamo rappresentarci un discorso verbale dal contenuto emotivamente neutro. In questo secondo caso la coscienza permette un distacco emotivo che favorisce una

posizione auto-osservativa e critica. In questo caso si attiva il cosiddetto isolamento neurofisiologico del sistema cognitivo-verbale che permette la gestione razionale delle emozioni, poiché conferisce alle persone la possibilità di considerare non impulsivamente quel che è la risposta più appropriata a una determinata situazione. Questo è particolarmente evidente nel caso di una problematica con possibili conseguenze negative. In questo caso il soggetto si pone in uno stato di preoccupazione rimuginativa in cui il pensiero sarebbe prevalentemente verbale-astratto, con scarso coinvolgimento dell'immaginazione visiva, che è invece molto più carica emotivamente. Vrana, Cuthbert e Lang hanno dimostrato che il pensiero verbale stimola una risposta cardiovascolare molto meno forte dell'immaginazione visiva vivida. La verbalizzazione è sicuramente una strategia cognitiva di gestione e di disimpegno da materiale emozionale troppo carico. Lo stato di inibizione protetta della processazione emozionale determinerebbe, a lungo andare, una persistenza delle stesse emozioni sgradevoli. Questo stato di inibizione protetta dell'attivazione emotiva sarebbe caratterizzato da un pensiero verbale astratto in realtà povero e non produttivo, in cui il soggetto non sa andare oltre la ripetizione mentale persistente dei termini del problema, che produce l'incapacità di scegliere l'inibizione dell'attivazione emotiva determina un livello sufficiente di concretezza e una conseguente incapacità di reagire. Prevalgono valutazioni di tipo verbale astratto, mentre l'immaginazione visiva di scenari dinamici è quantitativamente meno presente.

Non solo il contenuto, ma anche il formato dell'esperienza mentale influisce sulla possibilità di staccare i processi mentali dagli automatismi emotivi e di portarli al massimo delle sue possibilità di consapevolezza chiara e definita, di revisione critica della bontà pragmatica degli scopi che si propone il soggetto, di bilanciamento razionale tra mezzi e fini, sino ai massimi livelli dell'autocontrollo etico e della definizione di noi stessi. Il punto di svolta è la libertà della deliberazione cosciente, la possibilità di sfuggire ai meccanismi automatici, innati o appresi che siano, e di sostituirli con risposte innovative e deliberate.

5.5. IL PROBLEMA DELLA COSCIENZA

La coscienza è il luogo dove gli automatismi procedurali della mente, strutturati in parallelo secondo modalità poco accessibili alla consapevolezza riflessiva, sono rappresentati, cioè presentati a un secondo livello in una forma tendenzialmente sequenziale e non più in parallelo, e secondo rapporti semantici e non operativi. La coscienza collega simboli e segni secondo associazioni libere e arbitrarie, al contrario della mente operativa che invece dovrebbe essere strutturata secondo algoritmi di gestione delle informazioni che dovrebbero obbedire a leggi di necessità logica e dovrebbero corrispondere a un vero e proprio linguaggio-macchina della mente, il LOT di Fodor. Il LOT sarebbe l'unico vero linguaggio di funzionamento della mente, ed è molto differente dagli stati di coscienza. Così come un linguaggio assemblatore puro è un linguaggio in cui ogni istruzione produce esattamente un'istruzione-macchina, allo stesso modo dovrebbe esistere un livello di attività mentale che corrisponde al programmare sulla materia organica cerebrale, un evento fisico del cervello corrispondente a una elaborazione di informazioni della mente. Questo livello è all'estremo opposto di quello delle rappresentazioni della nostra coscienza, che invece corrisponderebbe a quello che una volta era un linguaggio di programma di alto livello. Il linguaggio macchina è a sua volta una rappresentazione. Allo stesso modo l'ipotetico linguaggio cervello è una rappresentazione degli eventi neurologici che sono alla base dell'attività del cervello. A questo livello siamo all'esatto opposto della coscienza. La coscienza opererebbe allo stesso modo di un linguaggio informatico di alto livello che semplifica e controlla il livello basso, il livello macchina. Il vantaggio evolutivo della coscienza risiede proprio in questa sua semplicità, in questa sua mancanza di dettaglio.

5.6. L'UOMO COSCIENTE

Mentre il problema dello psicoanalista è l'incoscio, il problema del terapeuta cognitivo è la coscienza. Lo strumento privilegiato del terapeuta cognitivo, la coscienza, ha qualcosa di non

cognitivo. La coscienza contraddice un modello di mente che elabora piani di azione comportamentale tesi al raggiungimento di scopi e calibrati sulla elaborazione delle informazioni esterne e sulla valutazione della capacità dell'individuo. La coscienza suggerisce un modello modulare, in cui la mente è organizzata per componenti che non obbediscono a codici e leggi comuni e che non sono perfettamente comunicanti, ma soggetti a difficoltà di traduzione e quindi di comprensione.

Bernard J. Baars riprende da Cartesio la concezione della coscienza come teatro, come luogo di lavoro centrale dove i processi mentali, sempre molteplici e indaffarati in parallelo, sono però non propriamente controllati da un'unica postazione, ma osservati e in qualche modo influenzati da un'unica intenzionalità, la coscienza, che lavora non in parallelo ma in serie, perché prende in considerazione solo un'operazione alla volta. La coscienza si identifica con lo spazio di lavoro mentale a breve termine in cui le informazioni sono trasformate da operativo-procedurali a rappresentazionali e semantiche, affinché per un breve lasso di tempo possano essere affidate al controllo volontario, le cui funzioni, secondo Mandler sarebbero 5:

- 1- La coscienza è il luogo, spesso rappresentato come una sorta di taccuino neurologico (neurological scratchpad), sul quale si attuano decisioni e scelte, soppesando ed elaborando le informazioni, che sono processate in termini percettivi, emozionali, rappresentazionali e semantici (questi sono 4 livelli successivi che corrispondono a 4 livelli di controllabilità volontaria delle informazioni).
- 2- Nello stesso ambito, la coscienza svolge una funzione di monitoraggio e di controllo sui piani e le aspettative a lungo termine dell'individuo.
- 3- Ancora nello stesso ambito, la coscienza svolge una funzione di recupero di programmi depositati nella memoria a lungo termine.
- 4- La coscienza svolge una funzione di monitoraggio delle attività correnti dell'organismo.
- 5- La coscienza è in grado di recuperare immediatamente sul suo palcoscenico programmi ormai automatizzati e quindi diventati non coscienti. Il recupero avviene soprattutto per modificare e rivedere piani di azione automatici ormai diventati incongrui al compito ad essi affidato.

5.7. COSCIENZA COME TEATRO CHIUSO E SPAZIO INFINITO

Sebbene qualcuno abbia critica il modello del teatro cartesiano come rappresentazione fallace, limitata e insufficiente a spiegare la complessità della mente, tuttavia esso resiste come ipotesi di rappresentazione di una funzione peculiare: la coscienza. Una funzione che è alla base di questo stato d'animo di solitudine interiore e di angosciata soggettività separata dall'esistente.

Anche se la relazione con l'altro è alla base della coscienza, la coscienza è sempre al tempo stesso una relazione e una separazione, e in fondo il sapore finale rimane quello della separazione. La coscienza insegna all'uomo il rapporto con gli altri, con le altre menti.

Sulla scena della coscienza il soggetto vede se stesso in grado di immaginare qualsiasi cosa, sia pure sempre con contorni sfumati, nebbiosi.

5.8. NELLA STUFA DI CARTESIO MONDO ESTERNO E COSCIENZA MENTALE SI INCONTRANO E SI SEPARANO

Cartesio è il primo filosofo dell'esperienza interiore, cosciente e individuale. In questo egli è vicino alla nostra sensibilità. Sia il Discorso sul Metodo sia le Meditazioni metafisiche non sono aridi trattati, ma racconti autobiografici. Il suo è un atteggiamento antitradizionale. Egli cerca la verità da solo senza aggrapparsi a nessuna corda che lo leghi alle precedenti generazioni, a nessuna storia, ma solo alla sua razionalità individuale e soggettiva.

5.9. TERRIBILITÀ e DIVINITÀ? DELLA COSCIENZA

Il filosofo da giovane meditava sulla verità. Con il suo nuovo metodo, critico e antitradizionale, egli finisce per mettere in dubbio non solo la verità, ma perfino l'esistenza di ogni cosa. Poiché tutto può

essere falso, non solo perché frutto di un sapere dogmaticamente acquisito e mai esaminato criticamente ma perfino a causa di un inganno degli stessi strumenti percettivi, i sensi. Il mondo dei sensi era un mondo contraddittorio e incoerente, ma mai era stato ritenuto una sorta di allucinazione come fa Cartesio quando pavanta che tutto quel che vediamo e udiamo possa essere un sogno privo di corrispettivo reale.

Questo perché gli antichi non erano ancora incarcerati nell'esperienza dell'interiorità spirituale o psicologica. L'ipotesi del genio maligno rivela tutta la terribilità del soggettivismo psichico. Con Cartesio l'uomo diventa consapevole che il contatto con la realtà è sempre mediato, mai diretto. Ogni esperienza del mondo fisico esterno è sempre in realtà una percezione interiore, un evento mentale, un oggetto contenuto nel teatro dell'esperienza cosciente, nella scatola tridimensionale della consapevolezza. Tutto quindi è teatro mentale.

Dopo aver ridotto tutto al mentale e aver dipinto un quadro allucinatorio controllato da un demone, egli trova una certezza, che è proprio quella stessa esperienza mentale che tutto aveva assorbito come un buco nero. Cartesio riconosce nell'esperienza mentale l'unica autoevidenza esistenziale concessa all'uomo, l'unica conoscenza immediata e intuitiva. Così come l'uomo conosce immediatamente la propria esperienza mentale e solo quella, Dio conosce ogni cosa. In questo senso l'esperienza cosciente è l'unica conoscenza perfetta e divina possibile all'uomo ma è anche il suo limite. Il contatto diretto e forte con la realtà esterna e fisica proprio degli antichi è irrimediabilmente perduto e non verrà più recuperato.

5.10. COSCIENZA COME SEPARAZIONE E DISSOCIAZIONE

Non possiamo mai fidarci in maniera assoluta di qualunque cosa crediamo di sapere del mondo, perfino delle cose che vediamo o ascoltiamo o gustiamo, di ciò che ci dicono i sensi e apprendiamo percettivamente.

La pretesa di controllare rigorosamente il nostro grado, non solo di conoscenza, ma perfino di contatto percettivo con il mondo porta alla angosciata consapevolezza del distacco percettivo dal mondo esterno. L'uomo, con Cartesio, si rende conto che, in realtà, egli non tocca il mondo, ma ne è irrimediabilmente dis-taccato, lo dis-tocca, non ne è più in contatto diretto. Non tocchiamo mai gli oggetti che ci circondano ma ne abbiamo delle percezioni tattili che, in quanto tali, sono solo e sempre prodotti mentali.

5.11. RIFLETTENDO SULLA COSCIENZA, LA FILOSOFIA DIVENNE PSICOLOGIA

Dopo Cartesio, la filosofia tende a ridursi a psicologia, da analisi del mondo, aspirazione alla conoscenza e alla sapienza del mondo esterno, passa a rinchiudersi nell'esplorazione della mente umana. Il soggetto umano non può conoscere che se stesso. La mente umana può essere in contatto diretta solo con se stessa, e quindi non può avere vera e definitiva conoscenza, conoscenza filosofica, che di se stessa.

Gli empiristi inglesi, proprio grazie al proprio radicale empirismo, finiranno per proclamare l'inconoscibilità del mondo fisico. A conclusioni simili giunse Kant, sebbene egli tentasse di dare statuto di sapere certo e non provvisorio a quella conoscenza che egli stesso aveva detto essere fenomenica e mai davvero in grado di attingere l'esterno.

E dopo Kant la filosofia diventerà sempre più psicologia. Il Willw (volontà) Schopenhauer è concetto dal sapore psicologico, privo di residui logici. Nietzsche giungerà a definirsi psicologo. In Germania l'esperienza della psicologia irriflessa viene letta come più genuina.

5.12. CLAUSURA NELL'INTERIORITA' DELLA COSCIENZA NEL PIETISMO TEDESCO

A una rapida occhiata, la psicologia come scienza separata dalla filosofia sembrerebbe essere un'invenzione germanica. La storia dà ragione alla nozione comune che vuole i tedeschi popolo introspettivo e psicologico. Fu Philip Schwarzerd Melantone, teologo della Riforma e compagno di

fedele e di intelletto di Martin Lutero che forse ideò il termine. Per lui la psicologia era l'insieme di conoscenze filosofiche, letterarie, religiose sulla psiche, l'anima umana. La parola "psicologia" divenne popolare grazie ad un altro abitante della Germania, Cristian Wolff, che la usò per intitolare alcune sue opere.

La più importante per i nostri interessi terapeutici è la domestichezza germanica con l'autoanalisi interiore. Risale al pietismo questa domestichezza. Il pietismo fu una forma della religiosità protestante sorta ad opera di Philip Jacob Spener nel 1670 a Francoforte. Spener organizzò gruppi di laici, i collegia pietatis, che, in polemica con il luteranesimo istituzionalizzato, predicavano l'intensa religiosità interiore. Tra i fedeli si diffuse ben presto l'uso di analizzare a fondo i moti della propria anima e di documentare queste meditazioni in diari personali. Questo quotidiano addestramento dell'occhio interiore generò la diffusione di una particolare delicatezza sentimentale, acuta e però riservata, che ha finito per connotare il carattere tedesco. La continua familiarità con i propri stati d'animo portò i tedeschi a una conoscenza a un tempo appassionata e diffidente dei moti dell'anima, dei sentimenti e delle emozioni. Il tedesco pose sugli altari il sentimento. La conoscenza del sentimento non significò abbandono completo, ma una sorta di controllata e pure continua immersione.

5.13 COSCIENZA E LIBERTA' NEI MODERNI

Il distacco cartesiano dalle cose del mondo fisico fa subito venire in mente un altro distacco, il distacco che può sentire il giovane moderno che si affaccia alla vita di fronte alla enorme molteplicità di occasioni che gli si offrono su un piatto invitante e spaventoso ad un tempo.

5.14 STATI COGNITIVI DISTACCATI DALL'ESPERIENZA EMOTIVA: UN CASO DI OSSESSIVITA'

Il carattere più tipico degli stati mentali consapevoli è la libertà. Ma questa libertà è pericolosa, poiché potenzialmente può distaccare la mente dalla realtà e perfino da se stessi. L'attività cosciente è una attività di rielaborazione critica a posteriori, che segue e non precede gli schemi di risposta immediata, intuitivi e automatizzati o, nei casi peggiori, impulsivi e rapidissimi. Questa riconsiderazione critica avviene attraverso la possibilità della mente di produrre rappresentazioni alternative, scenari immaginari, realtà mentali virtuali non sottoposte ai limiti esterni della realtà fisica e a quelli interni delle reazioni emotive. In tal modo la mente si sottrae alla schiavitù dell'istinto e diventa in grado di auto modificarsi e auto manipolarsi.

A un prezzo: il prezzo dell'ebbrezza della libertà assoluta, che implica il rischio del distacco non solo dalla realtà, ma perfino della mente da se stessa, dalla sua spontanea impulsività che non può essere cancellata con un tratto di penna.

Un caso interessante di questa capacità di distacco del pensiero consapevole è il processo di formazione delle idee ossessive. Tra le convinzioni che generano l'ossessività ci sono non solo le idee di responsabilità e colpa, ma anche di inappropriatezza. Il soggetto, invece, di accettare e cercare di decodificare i suoi stati mentali, si convince che essi non sono quelli "giusti", di avere stati mentali inappropriati. Il pensiero cosciente, che dovrebbe svolgere una funzione di supervisione degli stati emotivi immediati, si involge in se stesso e costruisce mondi concettuali impenetrabili.

5.15 DEL BUON USO DEL PENSIERO CONSAPEVOLE

Il grado di controllo volontario dello stato di coscienza è solo apparentemente illimitato. E di questo deve tener conto il terapeuta cognitivo. La terapia cognitiva fonde il suo meccanismo d'azione su un'ipotesi: che ognuno di noi può essere padrone di se stesso e della propria vita interiore mediante il ragionamento consapevole. L'accertamento di contenuti cognitivi, la loro critica e ristrutturazione portano ad una modificazione sia dei contenuti cognitivi sia dei vissuti emotivi. È la cosiddetta information processing theory, ma è anche una convinzione di illimitata libertà degli stati consapevoli: posso pensare ogni cosa e quindi posso vivere ogni emozione.

La coscienza può anche illudersi di prendere decisioni a medio e lungo termine basate sul ragionamento ponderato, e di poter esercitare un elevato grado di controllo emotivo sugli stati emotivi interiori. Ma dopo un po' accade un paradosso: la coscienza perde il controllo delle sue stesse decisioni, e le nuove informazioni prodotte dalla coscienza stessa tendono ad automatizzarsi e il loro processo di elaborazione tende a rendersi inconsapevole. Consapevole rimane solo l' sito finale, sottoforma di tessuto emotivo.

Insomma, la coscienza deve fare i conti non solo con le circostanze esterne ma anche con i vincoli interni, stati mentali che non sono modificabili a piacimento. Sia le stesse decisioni coscienti prese in precedenza, sia tutta una serie di automatismi in parte appresi da esperienze passate e in parte in qualche modo costituzionali e frutto dell'ereditarietà, automatismi che tutti insieme sostituiscono il "carattere" della persona, limitano il raggio di azione dell'intenzionalità soggettiva, che spesso si riduce non a prendere davvero delle decisioni, ma piuttosto a monitorare e a rielaborare processi già funzionanti. La coscienza è piuttosto un momento di sospensione, una visione di possibili scenari alternativi che possano per un momento modificare il quadro mentale esistente. Il controllo volontario può in qualche modo influire sulle emozioni e perfino molto debolmente sulle percezioni, ma non solo attraverso atti di deliberazione volontaria immediati, ma attraverso atti di riflessione e di consapevolezza e manovre comportamentali di controllo indiretto. La mente può esercitarsi a evocare una determinata emozione in maniera mediata e non immediata, utilizzando tecniche mentali e comportamentali. Un'emozione la si può facilitare agendo sulle sue componenti più soggette al controllo volontario. Riproducendo i movimenti volontari che si accompagnano alle emozioni, per esempio il sorriso nella gioia, o cercando di stimolare artificialmente le manifestazioni fisiologiche che accompagnano alcune emozioni, per esempio l'affanno nella paura, la coscienza volontaria può agire su stati mentali non soggetti al controllo volontario ma sono strategie indirette. Vi sono quindi dei limiti interiori, e con questi limiti si scontra il terapeuta cognitivo.

CAP.6 → MANCA

CAP. 7 “ EMOZIONE E COGNIZIONE: DUALISMO DELLA MENTE E TEORIA COGNITIVA”

Psicoterapia cognitiva e scienza cognitiva sono state un tentativo di soluzione del dualismo tra emozione e ragione e tra mente-corpo attraverso una riduzione della felicità a un modello di razionalità e di condotta di vita pragmatica e utilitaristica. Mentre la psicoterapia è un'attività pratica e fornisce un modello di razionalità pragmatica in cui la mente può calcolare la condotta migliore secondo i suoi interessi, la scienza cognitiva è più confusa e non respinge il concetto di inconscio. Il Computazionalismo tende a negare ogni dualismo compreso quello mente-corpo ma solo sul piano della metodologia non su quello della concezione del mondo. È un monismo metodologico e non metafisico perché non nega l'esistenza del dualismo ma solo la possibilità di studiarlo, questo è conosciuto come Funzionalismo. Secondo questa visione è possibile teoricamente riprodurre menti uguali con cervelli differenti suggerendo quindi una differenza tra mentale e corporeo, questa è nota come teoria della realizzabilità multipla di Putnam. La mente è conclusa in se stessa, nelle forme più estremiste il buon funzionamento dipende solamente dal

rispetto delle regole combinatorie. Con Funzionalismo si intende quindi la possibilità di costruire modelli teorici del funzionamento mentale escludendo il supporto del cervello. Si propone di studiare la mente attraverso modelli logici che ne riproducono il funzionamento in modo da poter generare predizioni. Fodor con la teoria dell'identità delle occorrenze afferma che un certo stato mentale è unico perché non si ripeterà nello stesso modo, nello stesso organismo uno stato mentale può essere realizzato in tempi diversi da diverse configurazioni fisiche. È una concezione parzialmente dualistica.

Il razionalismo di Ellis incoraggia l'identificazione tra l'espressione verbale conscia del pensiero e l'attività mentale. Questo implica che qualsiasi attivazione emozionale o comportamento siano sempre preceduti da una valutazione cognitiva verbalizzabile.

La teoria modulare della mente ipotizza che nella mente esistano vincoli legati alla struttura fisica, materiale del cervello, vincoli architettonici. Questo pone in discussione la descrizione della mente in termini astratti. I più recenti modelli cognitivi come la emotion theory di Barlow sottolinea la natura non controllabile dell'esperienza del panico, il termine "regolazione degli stati emotivi" è una descrizione delle facoltà e dei limiti della ragione. Il problema centrale del cognitivismo è proprio il suo tentativo di ridurre le emozioni che si scontra con la componente percettivo corporea delle emozioni poco governabile. Le emozioni sarebbero intruse nel salotto computazionale, la loro natura suggerisce la presenza di componenti cognitive separate.

Se la cognizione è definita come il pensiero consapevole, analitico rappresentato dalla coscienza e i processi emozionali sarebbero rappresentati in una piccola porzione. Gli stati emotivi sono stati mentali quindi valutazioni della realtà, non si può negare che siano cognizioni. Secondo i computazionisti le emozioni sarebbero solo confezionate diversamente dalle cognizioni ma non ci sarebbero differenze qualitative o strutturali. Secondo i teorici dell'emozioni queste differenze esistono e si troverebbero nel grado di consapevolezza, nell'elaborazione, nell'integrazione; l'emozione sarebbe una valutazione della realtà istantanea, immediata, non esplicita, globale e percettiva. Secondo Mancini e Gangemi la valutazione cognitiva genera un'emozione di base che può essere conscia o meno, se diventa conscia l'individuo esperirà ad es. l'ansia ma senza comprenderne il motivo. L'emozione non è mai del tutto inconscia, ci dice come stiamo ma non il perché, ciò che è immediatamente consapevole è la il segnale emotivo, la reazione motoria cioè appraisal e action readiness.

Emozione e cognizione sono state oggetto di dibattito tra Zajonc (romantico) e Lazarus (razionalista). Il primo affermò che il sistema affettivo può attivarsi indipendentemente da quello cognitivo esplicito, Lazarus invece accetta la natura inconsapevole dell'affettività ma ritiene che non denoti l'esistenza di un confine che separi i due sistemi, ammette l'esistenza di stadi di elaborazione cognitiva ed emotiva. Il primo stadio è il primary appraisal che sarebbe una valutazione positiva o negativa della situazione, è globale e poco elaborata, accerta rilevanza personale e il grado di sviluppo degli obiettivi. Il secondary appraisal è una valutazione molto fine, è parte dello stato emotivo e valuta l'andamento della situazione, le aspettative future.

Nella SPAARS di Power e Dagleish troviamo 4 forme di conoscenza: analogica (processa stimoli ambientali), proposizionale (più razionalista), schematica (combina la precedente con obiettivi e valori), associative (combinazioni di co-occorrenze).

Nel modello evolutivo di Erickson gli stati emotivi deriverebbero da esperienze passate, sia affettive dell'infanzia che conflittuali dell'adolescenza, dalle sfide della maturità. Non sarebbero più un algoritmo logico ma un processo storico.

CAP.8 → MANCA

CAP.9 → MANCA

CAP. 10 "MENTE E CERVELLO, RAZIONALITA' E MATERIA"

10.1 Il monismo della materia

L'ultima barriera che interseca la visione unitaria della mente cognitiva è quella tra materia e stati psichici.

La scienza sperimentale del mondo fisico è scienza solo della materia, quindi certifica l'esistenza solo di essa: enti immateriali come l'energia o la mente svolgono la funzione di concetti esplicativi, ma non essendo materia non esistono.

Così, anche la mente non esiste, esiste solo il cervello.

Come si pone di fronte a questo materialismo estremo la scienza cognitiva?

10.2 La riduzione della mente al cervello

Il principio informatore di un certo riduzionismo materialista è che lo studio della mente dovrebbe ridursi all'esplorazione degli stati cerebrali, essendo solo la realtà materiale osservabile in maniera affidabile.

È la *teoria dell'identità della mente* di Place e Smart: c'è solo una realtà sostanziale, cioè quella fisica, materiale. Ogni stato mentale è riducibile a uno stato materiale del complesso neurocerebrale. La mente viene quindi considerata come identica al cervello: tutti i fenomeni mentali in realtà si identificherebbero con particolari stati o processi neurali. Così, si riduce l'attività mentale alla rappresentazione cosciente degli eventi neurofisiologici. Non è possibile, né concepibile un'attività mentale non cosciente.

L'attività inconscia è attività neurocerebrale, non propriamente mentale.

La coscienza è un epifenomeno, quasi un'illusione.

È il cosiddetto *eliminativismo*: l'eliminazione di uno dei due corni del dilemma, la mente, a favore dell'altro, il cervello.

10.3 Dal computazionalismo al connessionismo

Un'altra via che potrebbe portare all'*eliminativismo* è una via indiretta: il *connessionismo*.

Per il paradigma connessionista, la mente è un elaboratore di informazioni, ma ripudia il *modello computazionale*, per cui la mente agisce secondo regole di calcolo logico e/o matematico, eseguendo operazioni seriali e il *principio funzionalistico*, secondo cui è possibile studiare la mente indipendentemente dal cervello.

Le operazioni mentali tendono a interagire tra loro e ad accordarsi sul momento, attraverso il confronto diretto degli esiti.

Il paradigma connessionista cerca di comprendere come funziona la mente analizzando la struttura del cervello. La computazione è solo una delle possibili forme del pensiero. Solo il cervello sveglio e cosciente computa rigorosamente e questo lo stanca. Infatti, ragionare non è un'attività priva di sforzo (*effortless* - "Mostro Cognitivo", Bargh). La mente segue procedure di tipo associativo leggere e non logico-computazionali, delle scorciatoie rapide, economiche e poco dispendiose, razionalmente poco rigorose, ma più convenienti.

Nel connessionismo incontriamo quindi la *razionalità limitata*, che si contrappone alla *hybris* della *razionalità assoluta* del computazionalismo più ortodosso.

Lo stato di coscienza è quindi un modulo, che svolge funzione di coordinamento e organizzazione, un'attività di controllo a posteriori. La coscienza esercita un'illusione di controllo: una funzione di rappresentazione, un'attività auto-osservativa.

Il ragionamento rigoroso computazionale è un prodotto tardivo dell'evoluzione culturale dell'uomo, uno strumento che può essere utilizzato solo per decisione volontaria e mantenendo un'elevata attenzione e concentrazione. Il calcolo è solo uno strumento della mente.

10.4 Dal connessionismo all'eliminativismo?

Edelman aderisce all'eliminativismo materialista: nega la possibilità che la coscienza possa esercitare un'azione effettiva sui processi cerebrali, rimane un epifenomeno. I processi cerebrali non

causano né sono influenzati dalla coscienza, semplicemente la comportano.

Per Edelman, la coscienza non ha alcun potere causale: gli eventi mentali sono mera illusione dell'utente (*mere user illusion*), in quanto il lavoro lo fanno solo i processi cerebrali. Questo è puro *epifenomenalismo*.

Tuttavia, Edelman non si dichiara epifenomenalista, nonostante abbia negato ogni ruolo alla coscienza.

Se l'unica coscienza che ha davvero un ruolo attivo e una funzione rimane solo quella degli eventi cerebrali che la producono, qual è la funzione della coscienza fenomenica?

10.5 Eliminare la mente dall'uomo: l'uomo-cervello

L'eliminativismo è una forma particolarmente solida di *antidualismo*: propone di eliminare il concetto tradizionale di mente, che cresce sul cervello.

Anche lo stoicismo sosteneva che l'immateriale non esiste, perché tutto ciò che esiste è materia. La verità che è propria della rappresentazione mentale si ha perché è un'azione e una modificazione materiale e "corporea" che le cose producono sulla nostra anima, e che provoca una risposta egualmente materiale e "corporea" della nostra anima. Questa posizione è la stessa del *riduzionismo materialistico* della *teoria dell'identità*.

Per l'eliminativismo, gli unici aspetti della mente soggetti a osservazioni controllabili, e quindi scientifiche, sono quindi il comportamento e il cervello. Per l'eliminativismo i concetti usati nella psicologia tradizionale sono inadatti, troppo vaghi ed erronei, da eliminare in favore del linguaggio della fisica e della neurologia.

Il programma dell'eliminativismo è una descrizione completa e dettagliata del funzionamento cerebrale, ottenibile descrivendo il funzionamento di un calcolatore meccanico e di alcune leggi-ponte che spieghino in termini formali la relazione tra eventi neurobiologici ed eventi mentali.

10.6 Forza dell'eliminativismo

Il punto di forza maggiore dell'eliminativismo è la sua *semplicità*: è una soluzione lineare del dualismo mente-corpo, risolto perché la mente è stata eliminata.

È solo questione di tempo e capiremo di non esistere veramente: capiremo che sia Dio, che l'io, che la mente sono illusioni religiose.

La mente è una teoria popolare, prodotto di una psicologia popolare, a sua volta parte di una scienza popolare, che in passato ha già prodotto la mitologia, la magia e l'astrologia.

Le obiezioni sorte al programma eliminativista non possono essere assunte come prove del dualismo. La mente non può essere ridotta a evento fisico e materiale. Questo pone un grande problema all'uomo moderno, il quale si illude che l'unica realtà sia quella materiale e fisica di questo mondo.

10.7 Obiezioni all'uomo-cervello

La forza dell'eliminativismo è lo sposare in pieno il *materialismo moderno*: la convinzione contemporanea che l'unica realtà vivente sia quella dei corpi materiali.

L'uomo moderno spesso crede di vedere solo materia, eppure vive in un altrove immateriale: la coscienza.

Si tratta di notare finalmente quegli eventi immateriali che ci sono sotto gli occhi e che abbiamo perso la facoltà di osservare. La mente e la coscienza sono due esempi lampanti di questo *immaterialismo empirico*, in quanto non sono letteralmente di questo mondo fisico: sono *nel tempo*, ma non nello spazio.

Un famoso esperimento immaginario, per capire meglio, è l'*esperimento del cervello/Cina di Block* (1978).

10.8 Se la Cina fosse un cervello

Immaginiamo che la scienza dell'intelligenza artificiale sia avanzata a un punto tale da permettere la costruzione di un androide capace di riprodurre, mediante il suo avanzatissimo cervello/computer, qualunque iniziativa e qualunque azione umana: desiderare la realizzazione di un obiettivo, immaginare un piano d'azione, controllare le azioni del corpo meccanico dell'androide per tentare la realizzazione dell'obiettivo.

Immaginiamo che al posto di ogni neurone artificiale, elemento costitutivo del cervello/computer dell'androide, ci sia un *cinese*.

Poiché i cinesi svolgono le loro azioni di ricezione, produzione e trasmissione di informazioni in base a un programma, un software in grado di far riprodurre all'androide iniziative e azioni umane in maniera perfetta, indistinguibile da un uomo reale, avremo che tutti quei cinesi sono un cervello. Un cervello fatto di cinesi. La Cina è un cervello.

Ogniquale volta quell'immane massa di cinesi inizia a muoversi, a eseguire una serie di azioni standardizzate che riproducono l'attività neuronale, da qualche parte deve emergere necessariamente un'attività mentale, deve nascere una mente. Una mente dotata di uno spazio di coscienza dove appaiono rappresentazioni mentali, visive, uditive, immaginative, pensieri interni (il discorso interiore che ci accompagna continuamente), e così via.

Se c'è un cervello, c'è una mente. Lo ammette perfino l'eliminativismo: una mente inutile, ma c'è. Eppure quest'esperimento del cervello/Cina ci rende consapevoli di una verità che ci sbalordisce: la mente non è posizionata nel cervello. La mente è correlata ad esso, ma non è lì. È posizionata in un'altra dimensione, non quella dello spazio fisico.

In questo non-luogo inimmaginabile in realtà ci stiamo, ci abitiamo.

La mente è empiricamente fuori dalla materia. La materia è questo qui ed ora che crediamo di toccare e conoscere direttamente e che in realtà conosciamo solo per via mediata, mai diretta.

Immersi come siamo nella mente, che è immateriale, vediamo solo la materia e crediamo che esista solo quella.

10.9 Pensieri di un neurone ateo

Immaginiamo ora che uno di questi cinesi/neuroni cominci a interessarsi sul perché delle loro continue attività apparentemente insensate. Che cosa penserebbe un tale neurone?

[vedi pag. 185-187 per il monologo del cinese/neurone]

"Questo Io mi puzza, è come un dio: un'entità religiosa, metafisica, invisibile. In breve, non c'è. Non esiste coscienza, vita mentale, stati emotivi, discorsi mentali interni né ogni altro mondo che è stato escogitato da questi neuroni appassionati di metafisica o di religione per speculare sul vuoto. Esiste solo il corpo e il cervello, la mente non c'è. L'Io non c'è. La coscienza non c'è."

10.10 Il mulino di Leibniz

Anche *Leibniz*, nella sua *Monadologia*, afferma l'ipotesi dell'assoluta incommensurabilità tra dimensione materiale, cervello e dimensione mentale, o percettivo-rappresentazionale e la possibilità di poter concepire rappresentativamente questa incommensurabilità mediante un esperimento mentale che rendesse vivida la difficoltà di passare da una sfera all'altra immaginando di poter aggirarsi materialmente tra le architetture di un cervello ingrandito a dismisura.

[vedi pag 187-188 per il pensiero di Leibniz]

"Se immaginiamo una macchina che possa pensare, sentire, percepire la si potrà concepire ingrandita, ma in modo tale che abbia conservato le stesse proporzioni, di modo che vi si possa entrare come in un mulino. [...]"

Non si può trovare altro: non vi è nulla nella sostanza semplice al di fuori delle percezioni e dei loro mutamenti. Solo in questo possono consistere tutte le azioni interne delle sostanze semplici."

10.11 Conclusione

Il percorso di un terapeuta cognitivo che riflette sulle barriere (emozione e ragione, mente e corpo, soggettività psichica e oggettività scientifica, ragione e istinto, morale e desiderio, spiegazione e comprensione, volontà e automatismo, libero e servo arbitrio, libertà ed ereditarietà, libertà e apprendimento) e i conflitti cognitivi della mente, dall'interno di un modello teorico dell'attività mentale come quello cognitivo che vuole essere monistico e anticonflittuale.

Libertà e apprendimento, perché anche ciò che noi stessi abbiamo imparato e ciò che siamo stati ci schiavizza come un codice genetico, pensiero associativo e pensiero *rule-based*, procedure in serie e in parallelo, pensiero implicito/procedurale e pensiero esplicito/dichiarativo, pensiero rappresentato e non rappresentato nella coscienza, inconscio e coscienza.

Tra i vari rimproveri all'Occidente vi è quello di aver separato con troppa nettezza di taglio mente e corpo. Forse, questa dicotomia andrebbe accettata come parte di noi. L'obiezione è che in questo modo si introduce una dualità o una pluralità di sostanze, il che porterebbe alla metafisica.

Gli esperimenti mentali del cervello/Cina di Block o del mulino di Leibniz o del neurone ateo sono a loro volta argomenti razionali a supporto dell'ipotesi dualistica, sebbene naturalmente a loro volta non conclusivi.

Vi sono ragioni cliniche che impongono di ragionare sulle barriere della mente.

È il tema del paziente difficile, che non riesce a rispettare l'impegno, consapevole del patto terapeutico.