Tiratura: 124.748 Diffusione: 84.581

Il Sole 24 ORE DOMENICA

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

Data 25-07-2021
Pagina 7
Foglio 1

CURARE SOTTRAENDO L'EMOZIONE CHE FA STAR MALE

Psicoterapia cognitiva

di **Paolo Legrenzi**

Nell'ultimo mezzo secolo la psicologia, intesa come una serie di tecniche utilizzate da professionisti, consulenti o società per capire e modificare le persone e il mondo, è stata praticata in due modi diversi.

Il primo modo è consistito nell'invenzione o nel perfezionamento di nuovi prodotti o servizi. Sempre più persone li hanno adottati e oggi non si può più farne a meno. Il secondo modo ha permesso la comprensione e la cura dei disturbi mentali di chi non si è bene adattato al mondo.

Questi due variegati filoni procedevano in parallelo in quanto si rifacevano a orientamenti teorici diversi. Alla fine del secolo scorso, la psicologia nacque in Italia come un corso di laurea e la scelta professionale prevalente fu la psicoterapia o altre forme di assistenza e cura. Si spiega così come mai in passato la psicologia venisse talvolta confusa con la psicoterapia, almeno presso il grande pubblico e i media.

Oggi, sul piano accademico, le cose sono definitivamente cambiate come si può constatare dalla «*summa*» di psicoterapia cognitiva curata da Claudia Perdighe e Andrea Gargani. Ma quando è iniziato il cambiamento? Se seguiamo le indicazioni di Francesco Mancini, Amelia Gangemi e Mauro Giacomantonio, all'inizio di questo volume di quasi mille pagine fitte, possiamo individuare una sorta di Big Bang nell'opera *Piani e struttura del comportamento* di Miller, Galanter e Pribram (1960). L'idea di Big Bang mi sembra adeguata perché da allora, a partire da un nucleo centrale unitario, l'universo della psicologia ha cominciato a espandersi sempre più in tutte le direzioni.

Prima del 1960 la nozione di scopo, che permette di concepire l'azione umana come motivata da intenzioni e rivolta ad obiettivi, non trovava posto nella psicologia accademica. Miller, Galanter e Pribram operano una grande sintesi in cui l'agire umano viene concepito come l'esito di un confronto tra uno stato desiderato e uno stato di cose presente nel mondo.

Poniamo che voi stiate piantando un chiodo nel muro con un martello. Dapprima controllate (Test) quanto il chiodo è conficcato nel muro. Se sporge troppo, allora intervenite (Operate). Poi ricontrollate (Test) e continuate fino a quando il vostro scopo non è stato raggiunto: a quel punto il processo è finito (Exit). Dalle iniziali delle parole inglesi ottenete l'acronimo TOTE che riassume un meccanismo di retro-azione funzionante sia nei sistemi umani, per esempio nell'azione di piantare il chiodo, sia nelle macchine, per esempio quando il vostro condizionatore è tarato per abbassare la temperatura fino a un certo punto. Di qui la possibilità di fondare la psicoterapia cognitiva come un complesso di modelli e tecniche dove le emozioni accompagnano gli scopi. Una persona agisce e le emozioni fungono da carburante che fornisce l'energia per raggiungere gli obiettivi. Gli stati di disadattamento che la psicoterapia deve affrontare sono costituiti da situazioni in cui la triade scopi-emozioni-azioni per qualche motivo si inceppa. Poniamo che una persona soffra di aracnofobia, sia convinta cioè che i ragni siano molto pericolosi. Cercherà in tutti i modi di evitare di imbattersi nei ragni e sopravvaluterà la minaccia stando attento, troppo attento, a evitarli. Di fronte a una macchia scura su un muro la interpreterà come la presenza di un ragno e sarà incline a raccogliere tutte le informazioni fasulle sulla pericolosità dei ragni. In tal modo si alimenta un meccanismo che induce a scambiare la paura per i ragni come una prova della pericolosità dei ragni stessi: «Se ho paura ed evito, allora vuol dire che il pericolo c'è».

Questo esempio mostra un punto caro agli autori: le emozioni diventano disadattive a causa di un eccesso nella loro quantità, non per un cambiamento qualitativo delle emozioni stesse. L'obiettivo della terapia consiste nel convincere il paziente a sottrarre questo eccesso di emozioni innescato dagli scenari per lui patogeni. C'è così una continuità tra normalità e patologia nel senso che le paure eccessive rispetto ad alcuni pericoli caratterizzano la vita quotidiana della maggioranza delle persone. Inoltre il sentirsi vulnerabili e indifesi e, quindi, l'evitare persone che si ritengono, spesso infondatamente, male-intenzionate non è altro che una accentuazione della tendenza innata a vedere tutto il mondo in termini intenzionali (vedi Giorgio Vallortigara, Domenicale, 20 settembre 2015).

Un altro aspetto positivo di questo manuale è il raccordo tra l'impostazione teorica adottata in psicoterapia e quella prevalente nelle scienze cognitive. Oggi il cervello umano e i suoi prodotti mentali vengono concepiti dalla maggioranza degli studiosi come l'esito di continui processi di variazioni, selezioni e adattamenti rispetto ad ambienti in continua evoluzione, secondo gli insegnamenti di Charles Darwin.

La psicoterapia cognitiva concepisce il benessere proprio come una forma di adattamento riuscito e gli interventi sui pazienti sono volti a ristabilire gli equilibri perduti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Psicoterapia cognitiva. Comprendere e curare i disturbi mentali

A cura di **Claudia Perdighe** e **Andrea Gragnani**
Raffaello Cortina, pagg. 975, € 59

L'INTERVENTO SUI PAZIENTI SERVE A RISTABILIRE L'EQUILIBRIO PERDUTO TRA NORMALITÀ E PATOLOGIA

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina