

Direttore

Rosario Di SAURO

Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" – Centro Ricerche e Interventi in Psicologia Applicata (CeRIPA) di Latina – Scuola Internazionale di Psicologia Clinica e in Psicoterapia Psicoanalitica (SIRPIDI) dell'Istituto Dermatopatico dell'Immacolata (IDI) di Roma

Comitato scientifico

Barbara CORDELLA

"Sapienza" Università di Roma

Paolo GENTILI

"Sapienza" Università di Roma

Angelo R. PENNELLA

"Sapienza" Università di Roma

Comitato redazionale

Stefania BERTIÈ

CeRIPA Latina

Donata CAVALLO

CeRIPA Latina

Manuela MALTESE

CeRIPA Latina

Francesca MARCHEGIANI

CeRIPA Latina

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

La collana raccoglie contributi nazionali e internazionali sui temi della psicologia clinica e della psicoterapia. A volte vi si troveranno lavori che, pur non appartenendo in maniera specifica ai suddetti temi, ne fanno da contorno e ne fondano, tuttavia, la stessa epistemologia.

Mauro Corsaro

Psicologia cognitiva integrata

Teorie della mente e applicazioni cliniche

Prefazione di
Rosario Di Sauro



Copyright © MMXII
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133/A-B
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-4609-8

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: febbraio 2012

*Dedicato a chi ritiene
che l'essere umano sia
un organismo complesso,
e che attraverso le sue
complessità vada osservato
e compreso nel rispetto della
sua irripetibile individualità*

Nessun uomo può dirsi libero
se non è padrone di sé stesso

Epitteto

Indice

- 15 *Prefazione*
- 19 *Introduzione*
- 23 **Capitolo I**
Le origini del cognitivismo
- 1.1. Come nasce il cognitivismo, 23 - 1.2. Lo sviluppo del cognitivismo, 25
- 29 **Capitolo II**
Cervello e attività psichiche
- 2.1. Premesse olistiche, 29 - 2.2. Il cervello“trino”, 30 - 2.3. La corteccia cerebrale, 32 - 2.4. L’esperienza affettiva, 36
- 41 **Capitolo III**
I processi mentali superiori
- 3.1. I processi cognitivi, 41 - 3.2. Attenzione, percezione e memoria, 43 - 3.3. I processi dinamici, 49 - 3.4. Processi mentali ed emozioni, 52
- 57 **Capitolo IV**
La scoperta del pensiero automatico
- 4.1. Il contributo di Ellis, 57 - 4.2. Il contributo di Beck, 59 - 4.3. Il modello ad otto punti, 61 - 4.4. L’ammutinamento della funzione analitica, 65 - 4.5. Pensiero analogico e processi metaforici, 66

71 Capitolo V

Introduzione teorico-filosofica alla RET

5.1. La filosofia e la RET, 71 - 5.2. L'edonismo della RET, 75 - 5.3. Gli *insight* della terapia razionale emotiva, 76

85 Capitolo VI

Analisi delle euristiche irrazionali

6.1. Idee irrazionali e criteri di disfunzionalità, 85 - 6.2. Euristiche irrazionali della prima ideologia, 88 - 6.3. Euristiche irrazionali della seconda ideologia, 91 - 6.4. Euristiche irrazionali della terza ideologia, 96 - 6.4. Un'ulteriore idea disfunzionale, 101

103 Capitolo VII

Analisi funzionale e tecniche della RET

7.1. Analisi funzionale (ABC), 103 - 7.2. ABC articolati, 106 - 7.3. ABC sequenziali, 108 - 7.4. Analisi razionale (lavorare sulle idee disfunzionali), 112 - 7.5. Altre tecniche della terapia razionale emotiva, 115

117 Capitolo VIII

Processi mentali ed errori di logica

8.1. L'importanza della logica, 117 - 8.2. Errori di logica, 119

123 Capitolo IX

Le armi della dissuasione

9.1. La dissuasione come premessa di ricostruzione, 123 - 9.2. Caso clinico: dissuasione dalla rigidità e individuazione dell'euristica, 124 - 9.3. Ottimismo e pessimismo: due trappole a confronto, 128

131 Capitolo X

Interpretazione cognitivista dei sintomi

10.1. L'ansia, 131 - 10.2. La depressione, 132 - 10.3. La rabbia, 135 - 10.4. Il senso di colpa, 137 - 1.5. Le fobie, 138 - 10.6. Altri sintomi diffusi, 141

145 Capitolo XI

Il Sé e la sua coerenza

11.1. Teorie del Sé, 145 - 11.2. Psicopatologia e coerenza del Sé, 148

153 Capitolo XII

Altri modelli cognitivisti

12.1. Le teorie costruttiviste, 153 - 12.2. Il cognitivismo nelle relazioni, 154

161 Capitolo XIII

Il linguaggio non verbale

13.1. Premesse, 161 - 13.2. Il sistema paralinguistico, 162 - 13.3. Postura e prossemica, 163 - 13.4. L'aptica, 165 - 13.5. La gestualità, 166 - 13.6. Gli occhi e lo sguardo, 167 - 13.7. La mimica facciale, 169 - 13.8. Il linguaggio degli arti, 172 - 13.9. Le reazioni psicofisiologiche, 174 - 13.10. Incongruenze comunicative, 176 - 13.11. Tecniche di analisi della CNV, 178

183 Capitolo XIV

I sogni nella psicologia cognitiva

14.1. I primi studi sui processi onirici, 183 - 14.2. Sviluppi teorici neurofisiologici, 185 - 14.3. Le teorie funzionali, 186 - 14.4. Uso dei sogni nella psicoterapia cognitiva, 188 - 14.5. Analisi integrata dei sogni, 189 - 14.6. Esempio di analisi di un sogno, 192

195 Capitolo XV

Terapia razionale emotiva di gruppo

15.1. La nascita della RET di gruppo, 195 - 15.2. I vantaggi della RET di gruppo, 197

199 Capitolo XVI

Riflessioni sull'integrazione

205 Appendice

Test di indagine sul sistema personale di convinzioni

209 Bibliografia

Prefazione

Scrivere una prefazione non è mai un'impresa semplice. Questo perché narrare, descrivere o peggio riassumere il pensiero che un autore si attende che venga descritto in modo sufficientemente esauriente risulta essere quanto mai difficile o peggio deludente.

Non è così per questo volume, in quanto il pensiero, o meglio dovrei dire l'intento dell'Autore ha reso in pieno il suo obiettivo: ovvero muovendosi da un'ottica precisa, quella cognitiva, egli si destreggia con linguaggio semplice ma con maestria narrativa, tipica dello scrittore che "conosce", ma al contempo che spiega con semplicità le *verità* scientifiche con dovizie di particolari storici e finanche filosofici.

Quando si tenta di parlare di integrazione, infatti, si rischia uno sterile resoconto di pratiche che hanno il sapore di un eclettismo che di fatto risuona vuoto di riflessioni teoriche e metodologiche, o troppo facilmente liquidate al fine di un imperdonabile superficialità tecnica. L'Autore, invece, si muove fra teorie psicologiche, apparentemente distanti fra loro, con chiarezza epistemologica e metodologica facendo congiungere tutti i riferimenti teorico-clinici agli studi delle neuroscienze che ormai, nel panorama scientifico internazionale, sono diventati il *life motiv* di ogni disciplina che si interessa dell'animo umano o per meglio dire della sua psiche.

Egli avvicina, fonde, concetti che sono tipici di alcune teorie psicologiche e che appartengono ormai, per loro statuto clinico, alle tecniche dal quale muove i passi il terapeuta per ristabilire un senso di benessere o guarigione, anche se il termine stesso

presenta ambiguità, in quanto dovremmo parlare di cambiamenti, o concezioni diverse dell'individuo di passare da ottiche "euristiche", nella terminologia cara all'Autore, soggettivamente disfunzionali ad atteggiamenti o comportamenti decisamente più funzionali. Ecco allora, che un termine (costruito), come quello di mentalizzazione attraversa spazi e confini che vanno dalla psicologia cognitivista a quella psicoanalitica. La mentalizzazione, infatti, che risuona e fa da eco alla funzione riflessiva (Di Sauro, 2009; Di Sauro, Bertiè, 2006; Di Sauro, Cavallo 2012; Di Sauro, Maltese, 2012; Di Sauro Pennella, 2010), si accorda ai linguaggi proposti da questo volume, al tema degli affetti e dei sentimenti, rendendo alle emozioni quel sapore unico e profondo, che da secoli gli uomini cercano di comprendere e studiare. Lo stesso Peter Fonagy, uno dei più noti psicoanalisti contemporanei e massimo esperto del concetto di "mentalizzazione" non fa mistero di aver preso a prestito dalla psicologia cognitivista il termine. Non solo, ma nel suo manuale sulla psicoterapia basata sulla mentalizzazione (Bateman, Fonagy, 2010), egli stesso definisce il suo lavoro non propriamente psicoanalitico, ma in effetti psicodinamico e cognitivo. Qui si pone lo sforzo del nostro Autore, nel cucire processi integrativi che appaiono troppo spesso arroccati a logiche di appartenenza, troppo spesso autoreferenziali. Ecco che sogni e bisogni, altri elementi centrali nel libro, si riscoprono allo studio ma soprattutto al rapporto interpersonale terapeutico, che passa e si dispiega inevitabilmente in una logica di tipo relazionale che pervade il mondo interno dei due o più protagonisti delle interazioni terapeutiche. Questo aspetto che definirei di "stampo esistenzialista" credo che in maniera incontrovertibile, stia incuneandosi in varie psicologie ed in modo particolare in quella psicoanalitica e cognitiva. Si pensi ad esempio al discorso proposto Da Lichtenberg e da Liotti, sui sistemi motivazionali, costruiti assolutamente simili, proposti in chiave di lettura leggermente diversi. Nondimeno il tema della frustrazione, che l'Autore ne rivendica il primato clinico nella Terapia Razionale Emotiva di Ellis, si fonde con il senso del benessere degli individui, affondandone le radici nel ruolo educativo che purtroppo in una so-

cietà “liquida” (Bauman, 2006) o “cementificata”, come la definisce Galimberti (2011), si sta inesorabilmente perdendo, costringendo le psicoterapie, non solo quelle a matrice cognitiviste, ad interrogarsi, sul ruolo e sulla funzione del terapeuta che stabilisce processi di interiorizzazione e di facilitazione di pensieri costruttivi, o di intelligenza emotiva. Credo che nel contesto attuale, e ciò risulta un punto forte della riflessione di Corsaro, nessuna disciplina psicologica possa esimersi dalla considerazione di un Sé coeso e strutturato all’interno di una visione olistica dell’uomo non più segnata dalla dicotomia cartesiana corpo-mente. Le *metacognizioni*, o le *interpretazioni*, quindi, come l’Autore le definisce, vanno inserite in un’ottica biopsico-sociale, laddove la comunicazione in tutti i suoi aspetti, verbali e non verbali fa da sfondo ad una relazione terapeutica che favorisce o che dovrebbe favorire un’espansione del Sé in relazione all’ambiente circostante. Va il merito a Mauro Corsaro di aver percorso una strada difficile, visto che nel panorama italiano, le logiche di appartenenza, come sopra espresso, hanno molto spesso, per non dire, sempre, contraddistinto gli operati clinici, impedendo confronti stimolanti e creativi, anche se ad onor del vero, bisogna riconoscere che alcuni tentativi effettuati dalla FIAP (federazione delle Associazioni di psicoterapia), come del CNSP (Coordinamento scuole di psicoterapia riconosciute dal MIUR), sono stati molto interessanti e appunto stimolanti. E allora, con coraggio, si proceda per questa strada, ed un plauso particolare va all’Autore per aver proposto in questo volume, la riflessione in modo semplice, ma non per questo superficiale.

Rosario Di Sauro

Bibliografia

Bateman A.; Fonagy P. (2006) *Guida pratica al trattamento basato sulla mentalizzazione per il disturbo borderline di personalità*; tr. It. (2010) Cortina - Milano.

Baumann. Z. (2005) trad. it.: (2006) *Vita liquida*; Ed. Laterza - Roma-Bari.

Di Sauro R. (2009) *Il Cercatore di conchiglie riflessioni sulla psicoterapia psicoanalitica*; - Aracne, Roma.

Di Sauro R.; Bertìè S. (2006) *La genitorialità fattori di crescita e rischi psicopatologici*; Aracne - Roma.

Di Sauro R.; Cavallo D. (2012) *Il counselling psicodinamico*; Aracne - Roma.

Di Sauro R.; Maltese M. (2012) *La mente nella mente Sostenere il benessere psicosociale*; Aracne - Roma.

Di Sauro R.; Pennella R A. (2010) *La mente nella mente, funzione e clinica della funzione riflessiva*; Aracne - Roma.

Galimberti U. (2011) *Dialogo sulla modernità*, in Moselli P. (a cura di), *Il nostro mare affettivo*, pp 287-292; Alpes - Roma.

Introduzione

La necessità di scrivere questo manuale rispecchia la mia tendenza a voler comprendere e descrivere nel miglior modo possibile l'essere umano nel rispetto della sua complessità. Nel dire il miglior modo possibile, intendo significare una precisa cornice teorica di riferimento, che sia abbastanza flessibile da contenere le grandi diversità individuali degli esseri umani. Per ottenere questo risultato occorre concentrarci non tanto sulle descrizioni delle grandi o sottili differenze dell'animo umano, quanto invece sulle modalità di funzionamento della mente umana, che invece sono piuttosto simili.

Logicamente le teorie della mente sono diverse e talvolta in contraddizione fra loro. Eppure l'essere umano continua ad essere tale, nonostante i diversi tentativi di dargli una collocazione teorico funzionale. Se l'essere umano è sempre lo stesso vuol dire che le teorie della mente in contrasto fra loro dovrebbero assolutamente superare queste diversità, e guadagnarsi titoli di validità e credibilità. Sarebbe più difficile cambiare la mente umana in favore dei modelli teorici, poiché insiste ad essere più o meno la stessa da centinaia di migliaia di anni. Devo ammettere che in questo ultimo decennio (sarà stata la benefica influenza del terzo millennio), molti sono stati i convegni in cui si è tentato di riorganizzare il concetto di teoria psicologica, tutti mossi dal desiderio di "integrazione fra le teorie". Del resto quando si invoca tanto l'integrazione è logico presumere che ci si accorge di ragionare in modo "disintegrato". Spesso il problema dell'integrazione viene frainteso con un atteggiamento di accumulo di tecniche psicoterapeutiche. Su questo difficilmente

ci potrà essere un accordo. Proprio la diversità delle tecniche rende specifico un modello di intervento psicoterapeutico rispetto ad un altro. Invece, ciò che si sta tentando di fare, e che sembra fruttare risultati, è un'integrazione fra i diversi approcci teorici. Tutti i maggiori modelli si stanno ormai autorevisionando sotto la luce delle più recenti scoperte neuroscientifiche. La psicoanalisi, il cognitivismo e tutte le principali correnti psicologiche ormai comprendono di non poter prescindere da questo. Ma è bene che non si faccia confusione fra il comprendere la mente umana e l'operare cambiamenti sulla mente umana. In questa seconda fase operativa ecco che le tecniche diverse tornano ad avere un loro carattere specifico, proprio come nella medicina si può intervenire su un danno organico in diversi modi, ognuno dei quali efficace (chirurgicamente, farmacologicamente, attraverso tecniche fisioterapiche). Nella medicina ciò avviene, eppure spesso si tende a considerare l'essere umano in modo scollegato. Si cura un femore senza considerare troppo gli altri aspetti. Nella psicologia e nella psicoterapia questa divisione è ancora più evidente, non tanto per il sintomo in sé, ma per le modalità di trattamento che sono molto diverse e talvolta in netta contraddizione fra loro, ed è molto difficile pensare ad un approccio combinato, ad esempio, fra psicoanalisi, terapia cognitiva comportamentale e sistemico relazionale, riunite insieme nel nome del benessere del paziente.

Per tale ragione, questo libro rappresenta una moderna visione della mente umana, basato sul nuovo cognitivismo integrato e sulle neuroscienze. Nel vocabolo "integrato" sottintendo la capacità di comprendere il funzionamento dei processi mentali, superando alcuni ostacoli teorici di natura estremista. Del resto nella mia esperienza professionale ho avuto modo di notare che, pur utilizzando terminologie diverse, non tanto diversi sono i modi di considerare la mente umana da parte dei diversi orientamenti teorici. Se la psicoanalisi parla di dinamiche inconsce, i cognitivisti parlano di processi mentali analogici o semiautomatici. Se la psicologia dinamica parla di stili difensivi o di resistenze, il cognitivismo parla di tendenze a ripetere

schemi mentali precedentemente acquisiti, proteggendoli dal cambiamento.

Per tali motivi questo libro mostrerà, sulla linea guida delle neuroscienze, i punti teorici fermi delle scienze cognitive e le specifiche tecniche di intervento, con l'obiettivo principale di mantenere sempre la coerenza fra ciò che è l'uomo a livello organico e funzionale e quelli che sono i processi mentali, evidenziando la possibilità di intervenire su di essi, ed operare cambiamenti sugli stili di pensiero disfunzionali e dunque patologici.

Mauro Corsaro

