

Le rappresentazioni mentali in psicoterapia cognitiva

Raffaele Popolo, Chiara Petrocchi

Siamo in prima elementare, è il primo giorno di scuola; Giovanni è all'ingresso e deve salutare la mamma. Un tumulto di stimoli irrompe nella sua mente; chissà cosa starà pensando! Cosa penserà quel bambino schivo, così diverso dagli altri compagni di classe? Sono passati vent'anni; ora Giovanni è all'aeroporto e saluta la madre prima di partire per un college londinese. Chissà se ricorda quel primo giorno di scuola! Come vivrà questo nuovo inizio? Giovanni non riesce a controllare la sua reazione emotiva, ricorda quel primo giorno di scuola, le solite difficoltà ad affrontare situazioni nuove dove non conosce nessuno. Alla fine non parte. Chiederà allora aiuto a uno psicoterapeuta per poter comprendere e affrontare questa difficoltà che si è stabilizzata nel tempo, per capire come è nata, come si è sviluppata. A questo punto il terapeuta cercherà di comprendere il mondo interno del paziente per poterlo aiutare. Ma da cosa partirà? Quale sarà l'oggetto di studio del terapeuta e della comunicazione del paziente in seduta?

Il terapeuta, di qualsiasi formazione e orientamento egli sia, lavorerà sui contenuti che emergono in seduta (espressione, questi, delle innumerevoli rappresentazioni mentali che appaiono nello scenario mentale del paziente).

In questo lavoro¹ proveremo a descrivere, brevemente, a partire da una prospettiva cognitiva, le caratteristiche delle rappresentazioni mentali che vengono elaborate e comunicate dal paziente all'interno della relazione terapeutica; come vengono costruite, per comprende-

re quanto sono informative del mondo interno del paziente, per poter quindi intervenire su di esse. Rappresentazioni mentali che, essendo considerate all'interno di una relazione interpersonale, sollevano, immediatamente, il problema concettuale del rapporto tra linguaggio e realtà. I processi di significazione stabiliscono un legame tra significante e significato, in cui il significante funge da "veicolo" di un significato; in questo modo i concetti possono emergere ed essere trasmessi attraverso dei significanti. Questi aspetti linguistici, anche se rappresentano un elemento costitutivo fondamentale delle rappresentazioni, non saranno affrontati all'interno di questo lavoro.

Le nostre osservazioni saranno fatte in un'ottica clinica, con lo scopo di descrivere come si generi la rappresentazione mentale cosciente che viene riportata in seduta, passando attraverso un processo di significazione antecedente di numerose altre informazioni. Andremo ad analizzare come lo stato mentale² si struttura nella mente, luogo di percezioni e di stati, fenomenici ed esistenziali.

Cosa accade nella mente di Giovanni quando in seduta ci racconta la mancata partenza? In questo momento il paziente tenta di ricostruirsi una scena di quel giorno quanto più fedelmente possibile a ciò che è accaduto; la ricostruzione viene effettuata a partire da immagini, emozioni, pensieri che in quel momento vengono elaborati nello scenario mentale del paziente, e che quindi danno un senso a quella rappresentazione in quel momento. Giovanni era turbato per quanto accaduto; il compito del terapeuta sarà quello di comprendere, con il paziente, quali siano gli elementi che si collegano al contenuto riportato, che inquadrano la rappresentazione mentale nel territorio della soggettività e dei significati propri della persona. La caratteristica principale degli atti mentali è, infatti, intenzionare un oggetto: a esistere non è l'oggetto ma l'intenzione in quanto esso esiste in relazione al vissuto intenzionale e «ogni cosa si rivela, in altre parole, come fenomeno».³

Le scienze cognitive, a partire dagli anni Sessanta, hanno dato una forte spinta allo studio dei processi che portano alla produzione di tali rappresentazioni; questo grazie anche ai contributi provenienti da altre discipline, dalla cibernetica alla linguistica, per esempio. Si sono poste in opposizione al comportamentismo e alla psicoanalisi imperanti all'epoca; discipline queste che teorizzavano

la mente secondo un modello materialistico e meccanicistico di forze, e la sofferenza mentale come uno stato appreso in una condizione di inconsapevolezza.

La “rivoluzione cognitiva” conseguente ha spostato l’attenzione della ricerca psicologica sull’elaborazione cognitiva di stimoli percettivi che venivano elaborati, come in un computer, in informazioni; il termine “cognitivo” veniva allora attribuito a pacchetti di informazione pura, traduzione di input esterni, e che venivano costruiti secondo regole logiche.⁴ Lo scienziato cognitivo era quindi interessato a tutte quelle informazioni che vengono elaborate a partire dagli innumerevoli stimoli cui si è sottoposti; il clinico, invece, tende a volgere la propria attenzione a quelle rappresentazioni mentali coscienti oggetto degli interventi terapeutici, che risultano dall’elaborazione di immagini, percezioni fisiche, emozioni, pensieri. Rappresentazioni che vengono riportate con sofferenza dal paziente in seduta, che appaiono più rilevanti al soggetto per il significato che la persona dà alle interpretazioni, agli eventi e a sé stesso. Alcune di queste informazioni non accedono neanche alla rappresentazione cosciente, altre appaiono, invece, confuse. La comprensione di queste rappresentazioni e del loro significato permette di pianificare una strategia di trattamento efficiente per la cura della persona. Ma come vengono elaborate le informazioni? Come vengono rappresentate le informazioni nella realtà psichica della persona, al fine di essere utilizzate nei diversi momenti dell’attività mentale?

Le prime scienze cognitive hanno proposto un modello computazionale della mente, che prevedeva la completa descrivibilità della mente e dei suoi contenuti; la realtà esterna viene elaborata in rappresentazioni in modo sequenziale, secondo regole combinatorie di tipo logico dell’informazione (*information processing*). In altri termini (e secondo il paradigma informatico che si stava imponendo in quegli anni), la mente viene raffigurata come un calcolatore capace di esplorazione e di conoscenza secondo regole e istruzioni precise: codifica le informazioni provenienti dal mondo esterno, le elabora internamente per poi trasmetterle all’esterno. Viene affrontato il problema della rappresentazione in una prospettiva neuroanatomica (in termini di trasduzione di percezioni) o filosofica (nei termini di corrispondenza tra rappresentazione e realtà); senza però dare importanza al

senso e agli obiettivi dei singoli atti mentali. A riguardo, tra le scienze cognitive si sono imposti nel tempo due approcci differenti: quello razionalista e quello costruttivista.⁵

La visione razionalista è molto influenzata dalla teoria lineare di elaborazione dell'informazione che si era sviluppata nell'ambito della psicologia cognitiva negli anni Sessanta e Settanta. Dal punto di vista epistemologico si basa sul realismo, ovvero sull'assunto che esista una realtà esterna unica. Un approccio empirico secondo cui la realtà può essere conosciuta in quanto tale attraverso gli organi di senso, che colgono i diversi stimoli provenienti dall'ambiente: la rappresentazione mentale⁶ che ne consegue, frutto del processo di elaborazione dello stimolo stesso, sarà una copia del mondo reale. Il processo di costruzione della rappresentazione non è però così lineare. Pensiamo alla tazza di caffè che ho, in questo momento, sul tavolo; nella sua "fisicità" (per quelle caratteristiche che potrebbero, per esempio, essere oggetto di studio della fisica) la possiamo scomporre in diversi elementi che andranno a colpire i nostri organi di senso. Questi stimoli percettivi saranno elaborati in diverse aree cerebrali per poi essere integrate. Come possiamo notare, siamo in un ambito neuropsicologico; ma è proprio il neurologo a descriverci i limiti del sistema cognitivo e degli organi di senso. Ma se è così, cosa succede alle nostre rappresentazioni? Il rapporto tra rappresentazione e realtà dovrebbe essere letto alla luce di un cosiddetto realismo critico: la mente continua a essere un elaboratore di informazione le cui rappresentazioni corrispondono, però, in modo incompleto alla realtà. Rappresentazioni che sono, allora, allo stesso tempo oggettive (perché legate a una realtà esistente nel mondo fisico, che viene percepita dalla persona) e soggettive (in quanto mentali, legate ai limiti dei processi di trasduzione). Quanto la rappresentazione corrisponde al mondo reale, misura dell'accuratezza del processo di elaborazione, viene valutato attraverso i criteri della logica e della ragione.

Non tutte le rappresentazioni complesse sembrano rispondere a un modello di elaborazione sequenziale delle informazioni; la considerazione che l'architettura del cervello sia costituita da reti stratificate di neuroni interconnessi, porta a prendere in considerazione un'elaborazione delle informazioni principalmente in parallelo, piuttosto che in modo lineare. A partire da ciò è stato proposto

un modello connessionista, secondo cui il funzionamento mentale è dato dall'attivazione di una rete di nodi (che consistono in processori semplici di informazioni) interconnessi tra loro in parallelo e che interagiscono creando un sistema più complesso. In questa maniera, un numero limitato di stati rappresentazionali primitivi possono generare un numero potenzialmente illimitato di stati mentali rappresentazionali complessi, il cui contenuto è dato dai contenuti degli stati elementari coinvolti nella rete e dalla configurazione strutturale stessa della rete. Qualcosa di simile avviene, per esempio, nell'apprendimento: il confronto con l'evento attiva la costruzione di una rete tra i nodi coinvolti, attivati da stimoli elementari specifici. Questa rete viene "addestrata" a riconoscere l'evento modificando progressivamente la "forza" del legame tra i diversi nodi; questo avviene attraverso l'esposizione ripetuta all'oggetto. Queste considerazioni vengono riprese nel cognitivismo costruttivista.

Nella visione costruttivista⁷ radicale viene completamente abbandonata la prospettiva empirica. L'adeguatezza delle rappresentazioni individuali non viene valutata attraverso il confronto con la realtà, a partire dalla coerenza tra le rappresentazioni soggettive e la realtà; viene assunto, invece, il criterio della coerenza interna tra le rappresentazioni, scopi individuali e azioni (quanto le azioni messe in atto per raggiungere i propri scopi hanno successo-insuccesso). Ogni persona percepisce in modo soggettivo gli eventi in termini cognitivi e attribuisce a essi un proprio significato per dar loro senso; è questa particolare elaborazione a favorire un determinato comportamento da parte della persona stessa. Secondo questa prospettiva, non esiste un'unica realtà come nel razionalismo, ma tante quante sono le costruzioni che ciascuna persona può fare della realtà a partire dall'elaborazione soggettiva dell'esperienza. Nessuna rappresentazione, anche se costruita a partire da processi di elaborazione di percezione, costituisce una copia della realtà; non è altro che una delle possibili rappresentazioni che ciascuna persona può elaborare della realtà esterna.

George Kelly introduce il concetto di costruito come una personale modalità di percepire, interpretare e entrare in relazione con i singoli eventi, la quale permette di elaborare le proprie esperienze. Un costruito non è, allora, una copia della realtà, ma l'unità elementare di

discriminazione attraverso la quale si attua il processo di costruzione della rappresentazione. La realtà viene rappresentata e compresa attraverso una serie di regole *ad hoc* espresse dal costruito: “I costrutti sono le chiavi di lettura che rendono il mondo intelligibile: se non disponessimo di tali criteri di discriminazione, il fluire degli eventi ci apparirebbe indifferenziato e di conseguenza privo di significato”.

Ogni costrutto è personale e bipolare, composto da una forma e dal suo opposto. Come criterio di valutazione, permette di riconoscere due elementi come simili e che vanno a costituire il polo di somiglianza del costruito; allo stesso tempo, questi due elementi sono differenti da un terzo che costituisce il polo di contrasto del costruito. Un costrutto è quindi il prodotto di un rapporto tra somiglianza e contrasto (es. gentile/crucele) che viene attribuito sia per distinguere che per raggruppare diversi elementi. Viene utilizzato per definire un oggetto o predire l'andamento di un evento; entrambe le condizioni quindi devono essere una dimensione e rappresentazione mentale dell'individuo.

I costrutti personali permettono all'individuo di muoversi in pensieri delimitati dalle proprie rappresentazioni dei due poli; i processi di rimodulazione e di apprendimento favoriscono la riformulazione dei costrutti e la generazione di altri costrutti. Questa proliferazione permette di dilatare il sistema personale (come corollario dell'organizzazione delle proprie rappresentazioni mentali) in modo da aumentare le capacità di valutare e autorappresentarsi più eventi mentali. Ciò consente la produzione di nuovi pensieri e nuove rappresentazioni mentali in modo creativo. Appare fondamentale, in questo processo di costruzione, il ruolo che riveste il mondo sociale nel quale il soggetto è inserito, e del quale egli condivide i significati. Anche l'azione e l'intervento sulla realtà hanno spesso carattere sociale, sia in quanto avvengono attraverso o all'interno di gruppi, sia in quanto avvengono attraverso la mediazione del linguaggio. L'ambiente in quest'ottica cessa d'essere il luogo denso di contenuti precostituiti all'esterno per divenire il luogo dell'esperienza, la quale offre la possibilità e l'opportunità di costruire informazioni e conoscenze.

Riassumendo, razionalismo e costruttivismo riconoscono entrambi la centralità dell'elaborazione dell'informazione per la comprensione del mondo interno del paziente. Nel razionalismo l'attenzione

viene focalizzata sui processi di elaborazione a partire dalla realtà esterna e quindi dalle percezioni; il costruttivismo si concentra, invece, sul ruolo attivo attribuito alla mente nella costruzione della realtà, che diventa sempre più soggettiva. Sulla scia di alcuni autori che hanno cercato di adottare un'ottica razionalista all'interno di un approccio costruttivista,⁸ vediamo come una prospettiva complessa e integrata possa aiutare la comprensione della costruzione delle rappresentazioni mentali e quindi del significato di cui sono portatrici.

Il terapeuta cognitivo, nell'incontro con il paziente, si mostra interessato a comprenderne il mondo interno a partire dalla narrazione che fa in seduta. Il clinico traccia le rappresentazioni che si snodano nell'esperienza cosciente del paziente. Ma i contenuti che il paziente riporta, a volte con dolore in altre con sollievo, esprimono puntualmente tutto ciò che la mente sta elaborando in quel momento? La teoria cognitiva sostiene che qualsiasi informazione prodotta dall'attività mentale possa essere rappresentata alla coscienza, nei suoi elementi formali e di contenuto. Ma questo solo idealmente, perché non è ciò che accade nello spazio cosciente; la rappresentazione mentale cosciente segue ulteriori processi di elaborazione. Abbiamo visto come la teoria computazionale della mente negli anni Ottanta prevedeva che gli stati cognitivi fossero costituiti da relazioni computazionali tra rappresentazioni di vario genere. Gli autori realisti, per esempio, descrivevano due tipi principali di stati rappresentazionali: da una parte abbiamo tutte quelle rappresentazioni con caratteristiche fenomeniche ma prive di elementi concettuali, come le esperienze sensoriali; dall'altra abbiamo, invece rappresentazioni come i pensieri che sono privi di aspetti fenomenici.⁹ Tipi diversi di rappresentazioni che sono il risultato di processi cognitivi diversi, dal pensiero al linguaggio, alle funzioni cognitive "superiori" che permettono di dare un senso a quelle che, altrimenti, resterebbero una semplice attivazione elettrica studiata da neurologi. Ma tutte queste rappresentazioni hanno accesso e, quindi, vengono rappresentate a livello cosciente? In realtà queste vengono manipolate intenzionalmente dai processi all'interno della coscienza, per stabilire fra loro nuove associazioni. Lo scopo è quello di produrre risposte più adeguate e adattive alla situazione in corso. La rappresentazione cosciente, quindi, non vuole essere una

pura traduzione cognitiva di uno stimolo reale, ma una rappresentazione complessa a un livello diverso dove elementi percettivi, affettivi e simbolici vengono arricchiti di intenzionalità, in quanto rende possibile scelte e comportamenti deliberati.

Quasi tutti ricordiamo le prime volte che abbiamo provato a guidare la macchina. Il mondo intorno a noi non esisteva; c'era solo il cambio, il volante e la strada davanti. A ogni attimo ci chiedevamo se fosse il momento di cambiare marcia o meno. Il pensiero consapevole era volutamente focalizzato sulla guida: le rappresentazioni che affollano la coscienza sono ricche di informazioni utili per affrontare la situazione in corso, reclutate tra quelle fenomeniche legate agli stimoli percepiti (macchina, strada, conducente) e i diversi pensieri. Quando si parla di pensiero cosciente si fa riferimento, in genere, a rappresentazioni ricche di informazioni e dotate di intenzionalità, ovvero rappresentazioni che nascono da processi deliberati e consapevoli del soggetto; rappresentazioni che esprimono, quindi, il massimo della razionalità. Ma la nostra mente non è in grado di elaborare coscientemente tutti gli eventi della vita quotidiana; tutte le informazioni che vengono continuamente prodotte non sono sempre processate secondo le procedure logiche complesse della coscienza, che opera comunque sempre in modo sequenziale (una cosa alla volta). Tutte le informazioni che produciamo, infatti, devono essere rappresentate nello spazio della nostra coscienza che è finito, limitato; per questo, le rappresentazioni coscienti non possono essere corrispondenti in modo puntuale con quelle prodotte dai continui processi mentali.

Ma quali caratteristiche ha la rappresentazione cosciente? Abbiamo visto che i processi coscienti integrano diverse rappresentazioni con aspetti di intenzionalità e volizione; queste rappresentazioni danno un'immagine di sé e del mondo al fine di affrontare le situazioni in corso mantenendo una coesione e coerenza interna. Adesso, quando guidiamo, lo scenario cosciente non sarà simile a quello dei giorni della scuola guida. Allora la nostra intenzione era quella di imparare a guidare, quindi venivano raccolte tutte le informazioni a riguardo. Adesso la nostra mente è impegnata a raffigurarsi il confronto con il primario circa la pianificazione delle attività mensili; intanto la strada scorre davanti a noi, anzi, sotto la macchina che

stiamo guidando. La rappresentazione cosciente che abbiamo è di noi alla guida e questa ci impedisce, per esempio, di scendere in corsa dalla macchina per andare a salutare un amico fermo all'incrocio. Ma non siamo consapevoli dei processi che mettiamo in atto e delle rappresentazioni a questi collegati; cambiamo marcia senza pensarci, anche se nella nostra mente si susseguono le rappresentazioni del numero di giri del motore, dell'andatura della macchina, dell'idea dell'opportunità di utilizzare una marcia diversa. Tutte queste accedono e vengono integrate nella coscienza se improvvisamente, per esempio, sentiamo un rumore strano provenire dal motore; si pone improvvisamente un problema che deve essere affrontato e per questo si devono raccogliere tutte le informazioni del caso.

Nella coscienza si costruiscono, quindi, rappresentazioni che sono il risultato di processi consapevoli che seguono la logica lineare di un pensiero computazionale; ma non solo. Rappresentazioni semplici che ci informano sullo stato di sé e del mondo, e che sussumono processi cognitivi e rappresentazioni a volte anche complessi. Abbiamo poi rappresentazioni frutto di un pensiero intuitivo che integra informazioni immediatamente disponibili, in modo rapido ed efficace; in questo caso la coscienza integra quasi direttamente un problema con la sua soluzione, che viene elaborata rapidamente senza andare a raccogliere e considerare tutte le informazioni del caso. Per riassumere, possiamo dire che i contenuti della coscienza rappresentano fedelmente la realtà esterna? Oppure che rappresentano l'attività mentale globale? Il fatto che la coscienza sia un luogo circoscritto di rappresentazione di informazioni ci porta a dire che non tutti i prodotti dei processi cognitivi diventino rappresentazioni coscienti; parte dell'attività mentale può essere rappresentata ma i contenuti coscienti non rappresentano tutta l'attività mentale. Rappresentazioni coscienti che non rappresentano fedelmente la realtà ma la realtà vista dalla persona.

Ritorniamo in seduta. Giovanni ci racconta il suo primo giorno di scuola, sembra onesto e coinvolto nel ricordo, si impegna a descriverlo al meglio. La scena che prende forma nella sua mente integra numerose immagini legate all'elaborazione degli stimoli cui il bambino era sottoposto quel giorno; numerosi sono, poi, i pensieri che si affollano nella mente di Giovanni e che sono legati alla scena rievocata. Alla fine, la rappresentazione che Giovanni porterà in seduta sarà quella che

esprime l'esperienza che ha fatto di quel primo giorno; così come del valore che ora ha per lui e di come si sente ora nel raccontarlo. Una rappresentazione, quindi, complessa che certamente non corrisponderà come una fotografia alla realtà dell'epoca, ma che viene fondata dall'esperienza vissuta da Giovanni nel momento del racconto.

In seduta il paziente riporta immagini, pensieri, emozioni che esprimono l'esperienza della persona, gli stati mentali che vive e che ha vissuto; rappresentazioni coscienti che integrano alcuni fra gli innumerevoli elementi di informazione che vengono prodotti dai processi cognitivi. Stati mentali, come vedremo successivamente, costituiscono una rappresentazione *altra* della realtà e dei suoi componenti perché risultato, come vedremo dopo, di ulteriori processi di elaborazione. Ma anche perché vengono costruiti intorno a quei processi emozionali così importanti in terapia; questi si svolgono in genere al di fuori della coscienza. A volte capita di essere commossi ascoltando una canzone e di non sapere il perché; l'esperienza che abbiamo è quella dell'emozione in corso, dello stato corporeo, della canzone ascoltata, di pensieri tristi. Eppure se qualcuno ci chiede perché ci sentiamo così, non lo sappiamo. Magari compare anche un'immagine di sé inadeguata, di debolezza; ma di motivi, nessuno! Stiamo parlando, quindi, di rappresentazioni complesse, che ne integrano altre fenomeniche e no, ma che non esprimono necessariamente tutte quelle prodotte nella mente; tante sono le rappresentazioni frutto dell'elaborazione di stimoli provenienti dall'esterno o interni, ma non tutte entrano nella costruzione di rappresentazioni più complesse.

In seduta il terapeuta non si confronta mai con quelle informazioni elementari che rappresentano l'elaborazione cognitiva di qualsiasi stimolo proveniente dalla realtà esterna o dal mondo interno della persona. Quelle rappresentazioni complesse che si snodano in qualsiasi dialogo tra due persone, sono il risultato di una rielaborazione progressiva di queste informazioni, altrimenti poco utilizzabili: troppe e troppo poco informate di senso; fotografia di dati reali, ma che devono essere integrate tra loro come i pixel in uno schermo. Abbiamo già visto come alla coscienza accedano solo alcune rappresentazioni complesse, questo per la finitezza dello spazio mentale; e per questo si tratta di rappresentazioni sovramodulate, in quanto risultato di processi che seguono regole molto spesso soggettive.

Pensiamo, per esempio, a un ragazzo che soffre di ansia sociale: come rappresenta, a sé e al terapeuta quando lo racconta, una situazione dove si confronta con altre persone? Nel suo racconto, la rappresentazione della scena integrerà diverse altre rappresentazioni: quella percettiva del volto giudicante degli altri (ovvero l'immagine temuta), quella percettiva della propria attivazione emotiva (ovvero della risposta del sé) e quella interna di un senso di minaccia (recuperata, magari, da qualche ricordo). La rappresentazione consapevole che viene riportata, connette quella di diversi stimoli percettivi con pensieri e convinzioni già memorizzate. La domanda che ci facciamo è perché il paziente con ansia sociale tenda sempre a ricostruirsi rappresentazioni dove l'altro lo giudica e lui si imbarazza sentendosi inadeguato.

Ripensiamo a Giovanni in attesa all'aeroporto; prima di partire era entrato in un bar e due ragazze, nel vederlo, hanno sorriso: quale rappresentazione, e quindi, quale lettura darà di quanto è accaduto? La risposta non è scontata perché varia in relazione ai processi di ragionamento che automaticamente utilizza la persona: qualcuno si sentirà giudicato, e per questo alcuni avranno una reazione di vergogna altri di rabbia; qualcuno sorriderà a sua volta, gratificato da un presunto apprezzamento. Il senso che viene dato a un evento costituisce una rappresentazione complessa dove a quella di dati potenzialmente "reali"¹⁰ (quella del bar, quella della persona che entra, quella di due ragazze che ridono) si integrano rappresentazioni recuperate, per esempio, dalla memoria autobiografica per poter dare un senso a ciò che accade; spiegazioni che non sono più, quindi, oggettive e inevitabili, ma comunque più o meno coerenti e razionali per la persona.

Da quanto abbiamo visto, gli stati mentali¹¹ che vengono vissuti in determinate situazioni, possono essere diversi in diverse persone; ma possono cambiare anche nella stessa persona se, per esempio, il giovane incontra le due ragazze di prima non all'aeroporto ma al solito bar dell'università dove tutte le mattine si reca a far colazione. Per comprendere questa diversità dobbiamo abbandonare per un attimo l'idea di considerare le rappresentazioni come pacchetti di informazioni circolanti in un computer dove "è la somma che fa il totale"; dobbiamo invece spostare l'attenzione ai processi che consentono la costruzione di queste rappresentazioni.

Ora siamo a casa di Giovanni e lo vediamo impegnato nella preparazione dei bagagli; sembra muoversi tra le borse da portare con serenità e determinazione: ha chiaro dove deve andare, per quanto tempo deve stare fuori, cosa deve andare a fare; tutte informazioni che richiama alla consapevolezza per affrontare al meglio la situazione in corso (organizzare la partenza). Anche in questo caso le rappresentazioni non corrispondono linearmente al dato reale (ad esempio, è vera la rappresentazione dello scopo di andare a lavorare, ma forse sarà presente anche la rappresentazione di volersi allontanare dal contesto familiare). Ma la sensazione che la persona ha, è quella di avere chiara la situazione in corso: sta ragionando in maniera consapevole per affrontare la situazione in corso e per questo raccoglie tutte le informazioni di cui ha a disposizione per decidere al meglio, al netto della soggettività delle informazioni stesse. Al bar dell'aeroporto il ragionamento segue regole diverse. Giovanni, davanti al sorriso dell'altro, viene invaso da un tumulto emotivo fatto di ansia e vergogna; non riesce più a ragionare con la lucidità che aveva prima a casa. Immediatamente pensa che lo stiano prendendo in giro: questa rappresentazione della realtà diventa vivida, inattaccabile, pervasiva. Immediatamente vengono messe in atto delle reazioni, dei comportamenti che sono strettamente in funzione dello stato mentale attivato. In questo caso, il ragionamento viene attivato automaticamente dalla situazione; la persona non ha la sensazione che la sua rappresentazione della scena sia il risultato del proprio pensiero, come quando doveva decidere quali pantaloni mettere in valigia. Si tratta di una rappresentazione dove pensiero, emozione ed azione sono così intrecciati e vivi da essere parte della realtà non rappresentazione soggettiva della stessa. Ma quali modalità di ragionamento portano alla costruzione di simili rappresentazioni?

Il ragazzo timido che si trova a parlare con una ragazza, non si sofferma a valutare tutti gli elementi che affiorano nella scena in corso; numerosi sono gli stimoli ai quali è sottoposto, e tutti potrebbero contribuire alla costruzione di una rappresentazione della situazione in modo "distaccato" e "realistico". Tutto questo potrebbe essere utile, per valutare che atteggiamento la ragazza assume nei suoi confronti, a partire dall'espressione emotiva, da come partecipa al dialogo, dal suo porsi anche fisico nella relazione; potrebbe essere utile anche

per valutare quanto ci si sente in forma dopo una giornata passata a studiare, se si riesce a mantenere l'attenzione o a trovare i contenuti per portare avanti il discorso. Il ragazzo tende invece a rappresentarsi la situazione automaticamente come pericolosa: la ragazza è pronta a giudicarlo e lui è pronto a fuggire perché si sente incapace a sostenere l'imbarazzo. Tutte le informazioni, che vengono raccolte ed elaborate, non vengono integrate nella rappresentazione che il ragazzo si ricostruisce nel proprio scenario mentale. La ragazza si mostrava sorridente nel corso della serata, poneva domande su di lui per conoscerlo meglio, il dialogo procedeva senza eccessive pause, alla fine non ha chiesto di essere riaccompagnata presto a casa come se si fosse annoiata. La ricostruzione della scena viene fatta dalla persona in modo soggettivo riproponendo precedenti rappresentazioni. Il ragazzo, come già in passato, si sentiva in difficoltà, vittima dell'ansia e della vergogna; si sentiva incapace perché non trovava nulla di interessante da dire, sicuramente la ragazza lo avrà visto come poco interessante e quindi da non rivedere. Questo schema viene sempre utilizzato dal giovane ogni volta che si trova in una situazione nuova caratterizzata da un'esposizione pubblica; i "dati di cronaca", acquisiti ogni volta, vengono poi rielaborati alla luce di questi schemi che si sono consolidati nel tempo e che consentono di dare un senso rapidamente alla situazione. In determinate situazioni l'elaborazione della realtà esterna viene effettuata a partire, quindi, da rappresentazioni consolidate, che definiamo schemi, che vengono rapidamente attuate e che sono gerarchicamente organizzate rispetto a quelle finali.

Lo schema cognitivo può essere considerato come una struttura di significato che permette alla persona di organizzare e dare significato alle informazioni che vengono raccolte; questo per dare rapidamente un senso agli eventi in corso al fine di predisporre il soggetto a selezionare una risposta adeguata. Horowitz nel 1997¹² lo definisce come un pattern, generalmente inconscio, costituito dalla visione che il soggetto ha di se stesso e degli altri, e che scaturisce dalle reminiscenze legate alle esperienze dell'infanzia. Si tratta, quindi, di rappresentazioni associative implicite astratte che integrano informazioni sensoriali, percettive e semantiche con le risposte corporee e comportamentali conseguenti del soggetto. Gli schemi si formano a partire da motivazioni primarie, selezionate nell'evoluzione quali, per esempio,

bisogno di amore, protezione, stabilità, cura, accettazione.¹³ Le persone si muovono spinte da queste motivazioni; la ripetizione nel tempo di determinate esperienze emotive che ripropongono caratteristiche comuni, portano al consolidarsi proprio di quell'associazione tra pensieri, percezioni a valenza emotiva, rappresentazioni di stati corporei e comportamentali che più frequentemente si osservano.

Lo schema si comporta quindi come una rappresentazione stabile che automaticamente interviene nei processi di elaborazione delle informazioni, per cui porta a selezionare in modo disfunzionale e coerente con lo schema stesso, solo quelle informazioni che lo confermano, ignorando o svalutando quelle che potrebbero disconfermarlo; ovvero porta a leggere gli eventi in modo congruo alle previsioni, anticipando quindi in modo soggettivo quanto accadrà. Giovanni, entrando nel bar, sarà molto attento a percepire se viene osservato o meno dagli altri; questo per la convinzione di avere sempre qualcosa che non va e che tutto ciò sia visibile a chiunque. Coglierà qualsiasi segnale che possa essere interpretato come di giudizio nei suoi confronti, come per esempio il sorriso delle due ragazze. Questi elementi "percettivi" attivano lo schema di minaccia di essere sottoposto a un giudizio sociale; ne deriva una rappresentazione che integra l'immagine negativa di sé e dell'altro, così come quella della sensazione di imbarazzo e del desiderio di fuga per gestire una situazione troppo grande per lui. L'attivazione dello schema e la costruzione della rappresentazione conseguente favorisce l'emergere di pensieri e immagini coerenti ai costrutti emotivi in gioco, andando così a consolidare la rappresentazione iniziale. Tra schema e realtà vi è un continuo scambio nel tempo: le strutture interne plasmano la rappresentazione delle diverse situazioni; queste, ripetendosi, vengono interiorizzate diventando strutture stabili.¹⁴ Le complesse rappresentazioni coscienti, espressioni dell'intreccio tra idee ed emozioni, corrispondono solo in parte alla realtà. Non solo esprimono l'emergere di schemi radicati nel tempo, reti tra rappresentazioni elementari che sono state apprese nel tempo e che rendono soggettiva la lettura della realtà; i processi di elaborazione possono essere condizionati, anche, dall'intervento di particolari processi di ragionamento che definiamo "distorsioni cognitive". Le distorsioni cognitive sono errori inferenziali, processi di

pensiero rigidi, inflessibili ed estremi che contribuiscono a produrre valutazioni disfunzionali; non vengono, infatti, formulate considerando un numero adeguato di informazioni. Queste distorsioni portano a una elaborazione parziale della realtà e non consentono, così, l'invalidazione delle convinzioni e degli schemi della persona. Giovanni, vedendo le due ragazze ridere, ha pensato immediatamente che lo stessero prendendo in giro. In questo caso, l'attivazione dello schema precedentemente descritto, ha portato alla costruzione della rappresentazione di giudizio grazie anche all'intervento di due tipi di distorsioni cognitive: la personalizzazione, ovvero la tendenza a porre gli eventi esterni in relazione a se stessi anche quando non vi sono elementi per operare tale associazione (stavano ridendo "di lui"); la deduzione arbitraria, ovvero la facilità a trarre una determinata conclusione in assenza di prove che la sostengono (lo stavano "giudicando negativamente"). Si tratta di processi di pensiero non occasionali, ma che si ripropongono costantemente in determinate situazioni cariche emotivamente. Portano a rielaborare le informazioni in maniera rigida, come chi tende a interpretare la realtà in "bianco o nero" (in questo caso la distorsione cognitiva prende il nome di pensiero dicotomico, e vede tutte le esperienze poste in una categoria o nel suo opposto). Le rappresentazioni che ne derivano sono espressione di questi errori di valutazione con riduzione, quindi, dell'oggettività del giudizio. Non è un caso che le distorsioni cognitive si riscontrano in modo massiccio e pervasivo nei problemi d'ansia e nei disturbi dell'umore (soprattutto la depressione). In queste condizioni di malessere soggettivo, così come in molte altre, le rappresentazioni mentali possono apparire alla persona rigide, confuse, a tratti incomprensibili per il malfunzionamento di alcune abilità che intervengono nei processi di costruzione del pensiero. Le capacità cui facciamo riferimento vengono definite "funzioni metacognitive":¹⁵ queste funzioni consentono all'individuo di riflettere sui propri e altrui stati mentali (pensieri, credenze, emozioni, desideri, ecc), e di utilizzare questa forma di comprensione per gestire funzionalmente gli stati di sofferenza interna e i problemi interpersonali. Compriamo atti metacognitivi per identificare cosa sentiamo e proviamo, per capire cosa ci spinge ad agire, per formarci una visione integrata di noi stessi, per considerare una no-

stra idea come soggettiva e non un riflesso necessariamente accurato del mondo esterno. Compriamo atti metacognitivi anche quando proviamo a rappresentarci gli stati mentali altrui, a fare delle ipotesi sul funzionamento mentale degli altri. La metacognizione permette di formulare rappresentazioni complesse a partire da aspetti percettivi, linguaggio e catene di inferenze; questi elementi attivano processi di ragionamento sostenuti da tali funzioni, che permettono l'attribuzione di significato e di intenzionalità alle rappresentazioni conseguenti. Per esempio, riconosciamo il nostro stato emotivo dal sentire e dalle sensazioni corporee: il mal di stomaco può indicare che siamo preoccupati dell'esame. In questo caso, la funzione autoriflessiva permette di accedere alle rappresentazioni elementari legate al proprio stato interno, alle quali possiamo dare il significato emotivo che più si avvicina agli schemi appresi; la capacità coinvolta è quella dell'identificazione, che permette alla persona la rappresentazione dei propri stati emotivi e delle proprie operazioni cognitive, come pensare, ricordare ecc. Può capitare, allora, che il mal di stomaco non venga associato all'emozione in corso, se l'identificazione è mal funzionante; la rappresentazione conseguente sarà opaca, lo studente rappresenta sé stesso che studia, che sosterrà l'esame, ma senza coglierne il correlato emotivo. Allo stesso modo, la comprensione della mente altrui ci permette di riconoscere le emozioni degli altri dalle loro espressioni facciali, postura e prosodia.

Le funzioni metacognitive non intervengono solo nella costruzione della rappresentazione dei propri stati interni. La differenziazione per esempio è una funzione autoriflessiva che permette di riconoscere la natura rappresentazionale del pensiero, riconoscendo che le idee che abbiamo non corrispondono necessariamente ai fatti. Nel processo di attribuzione di senso a una rappresentazione, tale funzione integra la natura ipotetica del significato attribuito e parte della rappresentazione. Giovanni entrato nel bar, ha la rappresentazione del sorriso delle ragazze, e della percezione di sé come impacciato; la rappresentazione di una situazione di giudizio sociale, sostenuta dall'emergere dell'abituale schema di sé e dell'altro, ha le caratteristiche dell'assoluta certezza per il malfunzionamento della differenziazione: per Giovanni la sua rappresentazione corrisponde fedelmente alla realtà. L'autoriflessività include anche l'inte-

grazione, che permette di mantenere una visione unitaria di sé, indipendentemente dal fluire e alternarsi nella coscienza di stati mentali diversi, anche contraddittori. In caso di compromissione della funzione le rappresentazioni appaiono caotiche, confuse, presentando elementi tra loro contraddittori; rappresentazioni di scene dove il sé viene visto come vittima delle circostanze e colpevole contemporaneamente; dove si può amare e odiare contemporaneamente senza avere la consapevolezza di questa ambiguità.

I processi che abbiamo descritto rappresentano il focus di intervento della Terapia Metacognitiva Interpersonale;¹⁶ ricostruire in seduta con i pazienti gli schemi prevalenti, favorire il miglioramento della capacità di accedere ai propri e altrui stati mentali rappresentano obiettivi centrali del trattamento. Molto spesso le narrazioni dei pazienti sono povere, a tratti non comunicative del mondo interno. In seduta si cercherà, allora, di arricchire le rappresentazioni del paziente di contenuti e sfumature emotive; ma anche favorendo la ricostruzione di nuove rappresentazioni, che vengono distinte da quelle precedenti. Il terapeuta cercherà di ottenere ciò andando a stimolare nel paziente la rievocazione di memorie autobiografiche; queste ci forniscono informazioni su diversi aspetti, facilitano l'accesso alle emozioni e permettono di comprendere le valutazioni che le persone fanno degli eventi e delle reazioni emotive personali.

Note

- ¹ A questo lavoro hanno contribuito anche Giampaolo Salvatore e Giancarlo Dimaggio, per cui qui si ringraziano.
- ² Stato mentale descritto come un vissuto emotivo, percettivo e rappresentazionale, vedi G.M. Ruggiero, G. M. (2011) *Terapia cognitiva. Una storia critica*, Raffaello Cortina, Milano 2011.
- ³ M. Armezzani, *Esperienza e significato nelle scienze psicologiche*, Laterza, Roma-Bari 2002.
- ⁴ Per un approfondimento, si consiglia la lettura di G.M. Ruggiero, op. cit.
- ⁵ Per un approfondimento si legga l'articolo di G. Chiari, M.L. Nuzzo, in B.G. Bara, *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*, Bollati-Boringhieri, Torino 2005.
- ⁶ Rappresentazioni che vengono contenute nella mente sotto forma di proposizioni logiche, regole, concetti, immagini.

- 7 La visione costruttivista viene descritta a partire dalla formulazione teorica di Kelly. Si legga G.A. Kelly, *The Psychology of Personal Constructs*, vol. 1, Norton, New York 1955. Trad. it. *La psicologia dei costrutti personali. Teoria e personalità*, Raffaello Cortina, Milano 2004.
- 8 Cfr.: F. Mancini, A. Semerari, *La psicologia dei costrutti personali. Saggi sulla teoria di G.A. Kelly*, Franco Angeli, Milano 1985.
- 9 Cfr. l'articolo di P.A. Boghossian, in J. Kim, E. Sosa (a cura di), *A companion to metaphysics*, Blackwell Publishers Ltd, Oxford 1995.
- 10 Parliamo di dati potenzialmente reali in quanto diversi fattori che intervengono nella fase di input dello stimolo (dalla difficoltà nel filtro attentivo alla percezione subliminale, per esempio) possono influenzare una corretta percezione dello stimolo; tutto questo senza dover arrivare a condizioni di percezione alterata per alterazioni dello stato di coscienza o stati allucinatori.
- 11 Gli stati mentali sono pattern di esperienze coscienti e modalità relazionali, espressioni di idee ed emozioni, sia verbali che non verbali.
- 12 D.Ch. Dryer, L.M. Horowitz, "When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity", in «Journal of Personality and Social Psychology», 72(3), 1997, pp. 592-603.
- 13 Cfr.: D.T. Gilbert, "Thinking lightly about others: Automatic components of the social inference process", in J.S. Uleman, J.A. Bargh (a cura di), *Unintended thought*, Guilford Press, New York 1989, pp. 189-211; J.D. Lichtenberg, *Psicoanalisi e sistemi motivazionali* (1989), trad. it. Raffaello Cortina, Milano 1995; M. Clynes, J. Panksepp (a cura di), *Emotions and Psychopathology*, Plenum Press, New York 1988.
- 14 Per approfondimenti sugli schemi di sé e gli schemi interpersonali, si consiglia la lettura di H.J.M. Hermans, G. Dimaggio (a cura di), *The dialogical self in psychotherapy*, Brunner/Routledge, London. Trad. it. *Il sé dialogico in psicoterapia*, Edizioni Carlo Amore, Roma 2007.
- 15 Per un approfondimento del funzionamento metacognitivo nella psicopatologia si consiglia la lettura di G. Dimaggio, P.H. Lysaker, *Metacognition and severe adult mental disorders: From basic research to treatment*, Rotledge, London 2010. Trad. it. *Metacognizione e psicopatologia: Valutazione e trattamento*, Raffaello Cortina, Milano 2011.
- 16 Per un approfondimento si consiglia la lettura di G. Dimaggio, A. Montano, R. Popolo, G. Salvatore, *Terapia metacognitiva interpersonale dei disturbi di personalità*, Raffaello Cortina, Milano 2013.