# La Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale
# Dalle origini ai giorni nostri (PARTE I)

**GIUSEPPE SACCO**

*già* ***Docente di Psicologia***

***Università degli Studi di Siena***

***Presidente Libra Associazione Scientifica, Roma***

**www.psicolibra.it**

# LA PSICOTERAPIA COGNITIVA:
## *Dalle origini ai giorni nostri*

**O R I G I N I**

**LIMITI EVIDENZIATI NELLA PRATICA CLINICA DA:**

- **PSICOANALISI**
- **COMPORTAMENTISMO**

1. **PSICOANALISI**

- **Rapporto problematico fra teoria clinica e metapsicologia**

2. **COMPORTAMENTISMO**

- **Non prende in considerazione i processi mentali**

# LA PSICOTERAPIA COGNITIVA*:*
## *Dalle origini ai giorni nostri*

- **<u>ESIGENZA EMERGENTE</u>:**

- RINNOVAMENTO DELLA TEORIA E DELLA PRASSI CLINICA PARTENDO DA DOVE SI ERANO FERMATI IL COMPORTAMENTISMO E LA PSICOANALISI : ***I PENSIERI E LE SENSAZIONI COSCIENTI DEL PAZIENTE***

# ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI

**“RIVOLUZIONE COGNITIVA”**

- Concezione generale del mondo nei termini di “**sistemi conoscitivi**” e di “**elaborazione delle informazioni**” che si è affermato in diverse scienze e discipline nella seconda metà del Novecento

# ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI

**“SCIENZA COGNITIVA”**

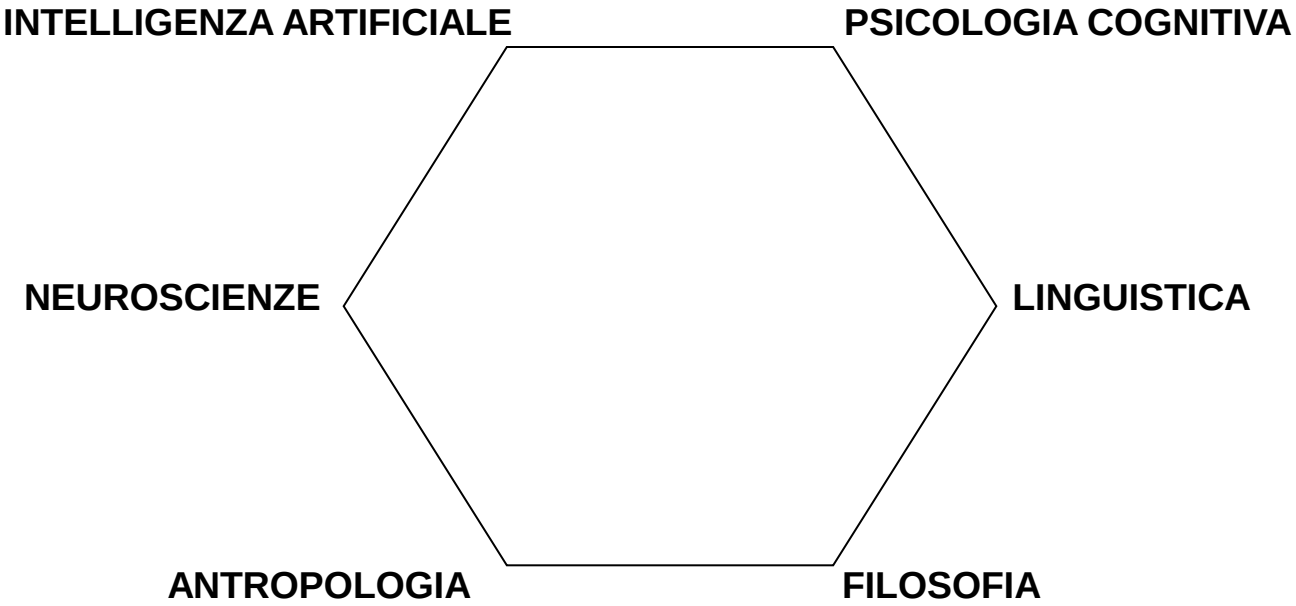
- ci si riferisce a **6 discipline scientifiche** (“esagono cognitivo”) che concorrono alla formazione di una scienza unitaria legata dalle caratteristiche di:

a) interdisciplinarietà;

b) metodologia di validazione (simulazione modelli);

c) similitudine oggetto di studio (processi e strutture della conoscenza).

# ESAGONO COGNITIVO



# ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI

1. **FILOSOFIA ED EPISTEMOLOGIA**

- Falsificazionismo di **K.Popper**
- Concetto di “paradigma”; distinzione “scienza normale”/rivoluzione scientifica di **T.Kuhn**
- Distinzione “euristica positiva/negativa di un programma di ricerca di **I. Lakatos**
- Teoria dei **Sistemi**

# ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI

## 2. INTELLIGENZA ARTIFICIALE

- Metodo "**simulazione**"
- Esplicitazione procedure e previsioni del **modello** per implementarlo sul computer

## 3. LINGUISTICA

- Studi di **Chomsky** e **Vygotsky** sul linguaggio

# ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI

**4. NEUROSCIENZE**

- Studi neurofisiologici sul funzionamento **"motorio"** delle funzioni cognitive
- Studi sull'"**inconscio cognitivo"** e **l'elaborazione inconscia dell'informazione**

**5. ANTROPOLOGIA**

- Studi di **Antropologia Strutturale** e **Sistemica**

# *ASPETTI STORICO-EPISTEMOLOGICI*

## 6. PSICOLOGIA COGNITIVA

- Studi sulla selettività della percezione e attenzione
- Studi sull'apprendimento attivo
- Studi sullo sviluppo cognitivo (Piaget)
- Studi sulla *"psicologia dei costrutti"* (Kelly)
- Studi di Miller, Galanter e Pribram (Unità TOTE)
- Studi di Neisser (Concetto di *schema*)

# Concetto di Schema in Psicologia

**STUDI DI U. NEISSER**

1. **LE DIVERSE ATTIVITA' MENTALI (percezione, immaginazione, memoria, soluzione di problemi, pensiero) VANNO CONSIDERATI COME *PROCESSI DI COSTRUZIONE* CON DIPENDENZA VARIABILE DALLE INFORMAZIONI SENSORIALI**

# Concetto di Schema in Psicologia

2. TALI PROCESSI DI COSTRUZIONE DIPENDONO DALLE MODALITA' CON CUI LA CONOSCENZA ACCUMULATA E' STATA ORGANIZZATA IN STRUTTURE *COGNITIVE*.
3. RIFACENDOSI ALLA TERMINOLOGIA GIA' USATA DA BARTLETT E PIAGET, DENOMINA QUESTE STRUTTURE DI SIGNIFICATO *"SCHEMI"*.

# Concetto di Schema in Psicologia

- La prima teoria cognitiva moderna e completa risale a uno straordinario lavoro degli anni ’50 dello scorso secolo di F. Bartlett sulla memoria che mantiene ancora la sua attualità

# Concetto di Schema in Psicologia

- **Ne deriva una concezione ancora valida, degli schemi concepiti come modalità attive di organizzazione dei dati percettivo-sensoriali che generano il significato degli eventi insieme alla componente affettivo-emozionale**

# Concetto di Schema in Psicologia

**STUDI DI J. PIAGET**

- **HA DESCRITTO LO SVILUPPO COGNITIVO IN TERMINI DI EVOLUZIONE DI STRUTTURE DAI PRIMI SCHEMI SENSO-MOTORI CHE COORDINANO LE INTERAZIONI ELEMENTARI DEL BAMBINO COL SUO AMBIENTE FINO ALLA GENESI DEL PENSIERO FORMALE.**

# Concetto di Schema in Psicologia

## INTELLIGENZA ARTIFICIALE

- NELL'AMBITO DELL' I.A. LA CONCEZIONE DI "SCHEMA" E' STATA RIPRESA DA MINSKY COL CONCETTO DI FRAME CHE PER ANALOGIA DEFINISCE UN DOMINIO DI OPERAZIONI.

# Concetto di Schema in Psicologia

## AMBITO CLINICO

NEL CONTESTO CLINICO IL CONCETTO DI "SCHEMA" VIENE USATO:

1. PER COMPRENDERE COME LE STRUTTURE MENTALI POSSONO DAR LUOGO A RAPPRESENTAZIONI PIU' O MENO STABILI DI SE' E DEGLI ALTRI;
2. PER COMPRENDERE COME LA STORIA DI SVILUPPO DI TALI STRUTTURE INFLUENZI L'ESPERIENZA ATTUALE;
3. PER COMPREDERE COME DA TALI STRUTTURE POSSANO GENERARSI VARI DISTURBI.

# Concetto di Schema in Psicologia

- Uno schema genera una classe di rappresentazioni che sono alla base della regolarità dello stile rappresentativo
- Pertanto gli schemi non sono rappresentazioni ma strutture che generano rappresentazioni
- In tal senso, essi sono per definizione inconsapevoli, mentre l'informazione da essi generata può diventare anche consapevole

# *Preludio:Teoria costrutti personali di G.Kelly*

- **G. Kelly** (1955) è stato uno dei primi psicoterapeuti ad attribuire un'importanza centrale ai processi cognitivi
- Ha sviluppato il "**modello dei costrutti personali**" e delle convinzioni collegate ai cambiamenti comportamentali
- **Kelly** ha definito un **costrutto** come una modalità di costruzione o interpretazione individuale del mondo e, sebbene non abbia mai chiamato "terapia cognitiva" tale approccio ha orientato il suo interesse sulle modalità individuali di costruzione delle strutture e dei significati di queste strutture cognitive

# *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- Indagine sistematica delle ***RAPPRESENTAZIONI*** **COSCIENTI E PRECONSAPEVOLI** che accompagnano e seguono uno stato emotivo problematico
- In tale direzione negli **USA** negli anni '60 si sviluppò la corrente **cognitivista** più orientata all'applicazione **clinica** per opera soprattutto di A. **Ellis** e A.T. **Beck** (1969)

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- **Ellis** mise a punto il suo modello clinico denominato **Terapia Razionale-Emotiva (RET)** che venne ufficialmente presentato al Congresso APA e poi pubbblicato in *"Reason and Emotion in Psychotherapy"* (1962)
- Uno dei presupposti della RET era la stretta interdipendenza fra **comportamenti, pensieri** ed **emozioni**

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- Su questa base il modello teorico del funzionamento psicologico era descrivibile nei termini di una **sequenza lineare dei processi cognitivi** che a partire dalla selezione e percezione di un determinato evento-stimolo conducevano fino alla reazione emotiva e comportamentale

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- Nell'operatività della prassi psicoterapeutica il modello **RET** venne sintetizzato nell'equazione **A-B-C**, dove

**A** = evento interno\esterno

**B** = *belief system* (sistema di convinzioni), cioè i pensieri, le convinzioni le immagini

**C** = conseguenze emotive e comportamentali

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- Le **emozioni** e i **comportamenti** degli individui non andavano considerati come determinati direttamente dalle specifiche situazioni che essi incontravano nel corso della loro vita, quanto piuttosto dalle **modalità** con cui queste venivano interpretate e dai **significati** individuali attribuiti

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- **Ellis** riteneva che tutte le **reazioni emotive**, anche se non sempre conseguenza di pensieri, erano il **prodotto** dei processi di **elaborazione cognitiva** e che, quindi, il modo migliore per modificarle era quello di intervenire sulle cognizioni che le accompagnavano
- Questo si poteva ottenere insegnando ai pazienti la **sostituzione dei pensieri irrazionali**, portatori di sofferenza emotiva, con altri più razionali e funzionali

## *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: LA RET DI A. ELLIS*

- **Ellis** prestò un'attenzione privilegiata a quello che venne definito il "**sistema delle convinzioni**" occupandosi in particolare di di analizzare e identificare le cosiddette "**convinzioni irrazionali**" che sono tali perché:

1. Mancano di **corrispondenza** con i dati di una realtà obiettiva
2. **Interferiscono** con gli scopi della sopravvivenza e del benessere individuale

# *MODALITA' DI SOLUZIONE DEL PROBLEMA CLINICO EMERGENTE: I PENSIERI AUTOMATICI*

- Indagine sistematica delle ***RAPPRESENTAZIONI*** **COSCIENTI E PRECONSAPEVOLI** che accompagnano e seguono uno stato emotivo problematico
- A tali rappresentazioni A.T. BECK diede il nome di **PENSIERI AUTOMATICI**

# SCHEDA ANALISI C-C (ABC)

| EVENTO ATTIVANTE<br>A | CONVINZIONI<br>B | CONSEGUENZE<br>C |
|---|---|---|
| Situazione in cui si trovava quando ha provato l'emozione spiacevole<br>•Dove<br>•Che cosa<br>•Quando<br>•Con chi | •Pensieri Automatici<br>•Immagini e/o fantasie | •Emozioni (Intensità SUD 1-10)<br>•*Arousal* (1-10)<br>•Comportamento |

# CARATTERISTICHE DEI PENSIERI AUTOMATICI

1. SI PRESENTANO ALLA MENTE IN MODO "**AUTOMATICO**", SPONTANEO.
2. HANNO UNA **FORMA** ESTREMAMENTE **RAPIDA** (DA QUALCHE MILLISEC. A POCHI SEC.) E **TELEGRAFICA**.
3. PER CHI LI PRODUCE POSSEGGONO UNA CARATTERISTICA DI OVVIA **PLAUSIBILITA'** SENZA ALCUNA DISTANZA CRITICA.
4. ESSI ESPRIMONO UNA **MODALITA' COSTANTE** DI ATTRIBUZIONE DI SIGNIFICATO AGLI EVENTI, CARATTERISTICA DELLA PERSONA CHE LI PRODUCE.

# STRUTTURE DI SIGNIFICATO

- LE MODALITA' **COSTANTI** DI ATTRIBUZIONE DI **SIGNIFICATO** INDICANO PER GLI AUTORI COGNITIVISTI L'ESISTENZA DI ***REGOLE* INFERENZIALI** E DI ***STRUTTURE DI SIGNIFICATO*** STABILI CHE SOTTENDONO I PROCESSI DI PENSIERO E L'ATTIVITA' IMMAGINATIVA
- TALI STRUTTURE DI SIGNIFICATO VENGONO DENOMINATE MODELLI O **SCHEMI COGNITIVI**

# STRUTTURE DI SIGNIFICATO

- E’ ATTRAVERSO GLI **SCHEMI COGNITIVI** CHE AVVIENE L’ESAME, LA DIFFERENZIAZIONE E LA CODIFICAZIONE DELL’INFORMAZIONE
- TALE CONCETTO E’ ALLA BASE SIA DELLE **DIFFERENZE PSICOLOGICHE** TRA LE PERSONE CHE DELLA **COSTANZA** DELLA PERSONA NEL TEMPO

# SCHEMI E APPROCCIO STANDARD

PER L' **APPROCCIO COGNITIVO** GLI **SCHEMI** VENGONO DEFINITI "**DISFUNZIONALI**" PERCHE':

1. **DISTORCONO** LA REALTA'
2. PROVOCANO **SOFFERENZA**
3. SONO **IPERVALENTI** (INTERPRETAZIONI PERVASIVE E SCARSAMENTE DIFFERENZIATE DEGLI EVENTI)

# SCHEMI E APPROCCIO STANDARD

4. SONO **REGOLE** DI INFERENZA IMPLICITA LE QUALI DANNO LUOGO A FALSI SILLOGISMI CHE REGOLANO LA PRODUZIONE DEI PENSIERI AUTOMATICI
5. A.T. BECK E LA SUA SCUOLA SOTTOLINEANO L'IMPORTANZA DELLA **FUNZIONE VALUTATIVA-INTERPRETATIVA** DELLE ***STRUTTURE DI SIGNIFICATO***

# CARATTERISTICHE SCHEMI NEGLI APPROCCI STANDARD

1. ALLA BASE DI OGNI **DISTURBO PSICOLOGICO** ESISTONO UN INSIEME DI ***SCHEMI* O MODELLI COGNITIVI DISADATTIVI** SPECIFICI CHE REGOLANO IN MODO DISFUNZIONALE L'ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE.
2. TALI SCHEMI SI ESPRIMONO ATTRAVERSO I ***PENSIERI AUTOMATICI*** E **L'*IMMAGINAZIONE* CONSAPEVOLE**.
3. GLI SCHEMI VENGONO ESPRESSI SOTTO FORMA DI ***CONVINZIONI*** E CREDENZE E SOTTOPOSTI AD ANALISI E VERIFICA EMPIRICA CON L'OBIETTIVO DI CORREGGERE E RIDURRE LA LORO PERVASIVITA' E ASSOLUTISMO.

# PRINCIPI TECNICI

- ELABORAZIONE DI NUMEROSE TECNICHE C-C PER FAVORIRE IL PROCESSO DI ***DISTANCY***, L'**AUTOCONSAPEVOLEZZA** E LA MODIFICA DEGLI **SCHEMI DISFUNZIONALI** DEL PAZIENTE

  ESSE SONO RICONDUCIBILI A 3 PRINCIPI FONDAMENTALI:

1. **EMPIRISMO COLLABORATIVO** E **ALLEANZA TERAPEUTICA**
2. **DIALOGO SOCRATICO**
3. **SCOPERTA GUIDATA**

# MODIFICAZIONE COGNITIVA DEL COMPORTAMENTO E GLI APPROCCI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

- Un altro filone degli approcci terapeutici cognitivi è quello denominato **cognitivo-comportamentale** che è il più difficile da descriversi
- Questo sia per le numerose sfumature al suo interno, sia per la **minore strutturazione** rispetto agli altri approcci e sia per la sua continua evoluzione attraverso i decenni a partire dagli anni '70

# MODIFICAZIONE COGNITIVA DEL COMPORTAMENTO E GLI APPROCCI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

- Alla base dell'approccio **c-c** storico si possono rilevare almeno **2 concetti** principali, che si sono evoluti da alcuni sviluppi del comportamentismo e dalla terapia comportamentale

1. Condizionamento *covert*
2. Autocontrollo comportamentale

# MODIFICAZIONE COGNITIVA DEL COMPORTAMENTO E GLI APPROCCI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

- In estrema sintesi, questi 2 concetti esprimono l'asserzione che i **pensieri umani** (comportamenti *covert*) possono essere trattati come i **comportamenti**
- Perciò essi sono soggetti alle **stesse leggi** analogamente suscettibili alla **gestione delle contingenze** e delle strategie di **controllo comportamentale**

# MODIFICAZIONE COGNITIVA DEL COMPORTAMENTO E GLI APPROCCI COGNITIVO-COMPORTAMENTALI

- Da qui si svilupparono diversi contributi e prospettive, tra cui vanno menzionati quelli di **J. Cautela** (1966), del "primo"**M. Mahoney** (1974), di **D. Meichenbaum** (1969,1973,1977).
- Quest'ultimo, in particolare, ispirato dai lavori di **Luria** e **Vygotsky**, elaborò delle procedure pratiche per identificare e modificare le **autoaffermazioni personali** e continue (**dialogo interno**) che sono alla base delle difficoltà comportamentali ed emotive

# Alcuni Gruppi in Italia: Comportamentismo



- Il comportamentismo è presente in Italia prevalentemente per l'attività di ricerca e diffusione svolta negli anni '60
- Tra gli AA principali abbiamo:

- Canziani-Pessotti (Messina)
- G.Carlo Goldwurm (Milano)
- G.Carlo Reda (Roma)
- V. Lazzeroni (Siena)

# Alcuni Gruppi in Italia: Comportamentismo



- Nel 1972 V. Mayer tiene un saeminario sulla Terapia del Comportamento c/o L'Istituto di Psicologia della Facoltà Medica di Milano
- Nel 1973 E. Caracciolo costituisce la Sezione della Terapia del Comportamento nella quale si raggruppano numerosi AA. E ricercatori tra cui:

- Anchisi, Bara, Cavadi, Cornoldi, Perini, Pedrabissi, Sanavio, Scarlato, Galeazzi, Meazzini, Soresi, Ecc .

# Alcuni Gruppi in Italia: Comportamentismo



- A Milano il gruppo ASIPSE composto da Goldwurm, Meneghelli, Sacchi, De Isabella, Michielin, Masaraki inizia i primi lavori sperimentali di riabilazione in psichiatria
- Tale lavoro è stato pionieristico e fondamentale nel campo della riabilitazione
- Nel 1965, il gruppo di Goldwurm, grande studioso della riflessologia russa, aderisce al CIANS
- Nel 1977 viene fondata l'AIAMC

# Cognitivismo strutturalista e il “gruppo di Roma”



- Alla fine degli anni ’70 inizio anni ’80 cominciò a svilupparsi in Italia e in particolare a Roma una **nuova proposta innovativa** e in parte dissonante nei confronti dell’approccio cognitivo classico in psicoterapia cognitiva
- Nel 1972 viene fondata la SITC che raggruppava numerosi studiosi di area comportamentistica e successivamente cognitiva (Borgo,Sibilia,Liotti,Guidano, G.Carlo Reda e M. Reda,ecc.)
- 2 studiosi dell’Università di Roma, Vittorio **Guidano** e Giovanni **Liotti**, pubblicano “*Elementi di psicoterapia comportamentale*”(1979) e “*Cognitive processess and emotional disorders*” (1983)

# Cognitivismo strutturalista e il “gruppo di Roma”



- Aspetti fondamentali di tale proposta furono la **centralità dei processi emotivi**, non più considerati come un epifenomeno delle cognizioni, ma piuttosto un forma  forte ed attiva di conoscenza, definita **conoscenza tacita**
- Su questa linea si svilupparono numerosi contributi, come quelli di Reda (1986), Mancini e Semerari (1990), ecc.

# Cognitivismo strutturalista e il “gruppo di Roma”



- Questa modalità, definita **cognitivismo strutturalista**, (Mahoney, 1988; Liotti, 1986; Guidano, 1987; Reda, 1986,ecc.) pone in rilievo, in primo luogo, le caratteristiche **attive** della mente e dei processi di conoscenza
- Di conseguenza, viene sottolineata l’importanza delle **strutture** cognitive, emotive e comportamentali che determinano lo stile di personalità individuale

# Cognitivismo strutturalista e il “gruppo di Roma”



- Le **strutture di base** sono costituite dalle particolari **connessioni** fra schemi cognitivi, emotivi e comportamentali elaborate durante lo sviluppo e che formano gli atteggiamenti dell’individuo di sé, i rapporti con gli altri e il mondo esterno

# Cognitivismo strutturalista e il "gruppo di Roma"



- Anche per il **CS** è importante identificare e analizzare le modalità cognitive del paziente (PA, DI, Immagini, SdC) ma assume un'importanza ancor più fondamentale considerare gli aspetti dello **sviluppo dell'identità personale** facendo riferimento alle teorie dell'attaccamento di Bowlby e dello sviluppo cognitivo di Piaget

# Cognitivismo strutturalista e il “gruppo di Roma”



- E’ da questi importanti riferimenti teorici che si parte per ricostruire l’**OC** di un individuo, prendendo in considerazione non solo le modalità di pensiero attuali, ma anche il **nucleo affettivo** intorno al quale si è sviluppata l’unicità della sua **identità personale**

# Cognitivismo strutturalista e il "gruppo di Roma"



- All'interno del **CS** si sono formati nel tempo **2 filoni principali:**

1. Uno con riferimento a **V.Guidano** (1987), venuto prematuramente a mancare nel 1999 (**cognitivismo post-razionalista**) con grossi agganci all'epistemologia di Maturana
2. L'altro, con riferimento a **G. Liotti** (1989), sviluppando all'interno del paradigma cognitivista la teoria dell'attaccamento di Bowlby (**cognitivismo evoluzionista**)