In B. G. Bara (Ed.), Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva. Volume primo: Teoria (2a ed., Vol. 1, pp. 17-36). Torino: Bollati Boringhieri, 2005.

Capitolo 1

Le basi epistemologiche delle psicoterapie cognitive

Gabriele Chiari e Maria Laura Nuzzo

Il panorama delle terapie psicologiche è talmente ricco di scuole, indirizzi, orientamenti e approcci da sfuggire non solo a una precisa quantificazione, ma anche a una soddisfacente classificazione. Nella prevalente distinzione tra psicoterapie a indirizzo psicoanalitico, psicoterapie umanistico-fenomenologico-esistenziali e psicoterapie comportamentali e cognitive, è riconoscibile l'utilizzazione di un criterio storico-evolutivo e di un criterio epistemologico di categorizzazione. In base al criterio storico-evolutivo, ad esempio, le psicoterapie che si rifanno alla psicologia dell'Io – pur distanti sul piano epistemologico dalla metapsicologia freudiana – appaiono come un'elaborazione delle teorie delle relazioni oggettuali, a loro volta riconoscibili come uno degli sviluppi dell'originaria formulazione teorica freudiana; le terapie di Rogers, Fromm e Frankl, invece, mostrano un comune riferimento epistemologico a un'immagine dell'uomo caratterizzata dall'unicità dell'individuo e da una sua tendenza all'autorealizzazione. Si tratta comunque, come abbiamo detto, di un compromesso, perché da una parte l'elaborazione di una particolare linea teorica porta a sviluppi che si configurano, sul piano epistemologico, come veri e propri salti, dall'altra la condivisione di una particolare scelta epistemologica prescinde spesso da una continuità sul piano storico-evolutivo.

Questi limiti sono particolarmente evidenti nel panorama più ristretto delle terapie comportamentali e cognitive, che per questo motivo appaiono membri, più che di una famiglia, di una famigliastra di teorie e pratiche terapeutiche. Mentre alcuni dei più recenti sviluppi dell'approccio cognitivo in psicoterapia hanno nella terapia del comportamento un chiaro, diretto (anche se lontano) progenitore (è emblematico in proposito il percorso seguito da Guidano e Liotti), altri in Italia hanno acquisito una loro identità in seguito ad apparentamenti con membri di altre famiglie (come la «terapia cognitiva umanistica» di Werner), e altri ancora sono entrati a far parte della famiglia avendo una loro identità già definita e dopo anni di vita da *single* (come la «psicoterapia

dei costrutti personali» di Kelly, la «terapia razionale-emotiva» di Ellis e la «terapia cognitiva» di Beck). Uno spaccato di questa convivenza di terapie con origini e fondamenti diversi è rappresentato dalla Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), che raggruppa terapeuti i cui referenti teorici vanno da Pavlov al postmodernismo. Forse, nel caso della SITCC (ma l'osservazione potrebbe essere estesa anche all'ambito internazionale), l'elemento unificante è rappresentato, a prescindere dai criteri storici ed epistemologici, dal comune, frequente riferimento alle acquisizioni e agli sviluppi della psicologia scientifica di base.

In questo capitolo ci proponiamo di operare, sulla base di alcune antinomie epistemologiche, una duplice distinzione: una prima distinzione (che potremmo definire longitudinale in quanto corrispondente a un criterio storico-evolutivo oltre che metodologico-epistemologico) fra la terapia del comportamento e il complesso delle terapie cognitive; una seconda, di ordine strettamente epistemologico, trasversale, fra le terapie cognitive in senso lato attualmente più accreditate.

Pur non perdendo di vista il panorama internazionale, faremo preferenzialmente riferimento agli approcci cognitivi alla psicoterapia più diffusi in Italia, e questo per un triplice motivo. Il primo è che il volume si rivolge a operatori, formati o in via di formazione, che si muovono in una comunità talmente complessa e multivariegata da offrire numerosissimi spunti di crescita personale e professionale a chi sia in grado di orientarsi al suo interno sulla base di una conoscenza delle differenze teorico-concettuali che ne rappresentano la principale ricchezza; in mancanza di tale conoscenza, il criterio guida rischia di diventare quello, sterile, di un'acritica «appartenenza partitica». Questa stessa ricchezza e fertilità è alla base del secondo motivo della nostra scelta: la profonda convinzione di una stretta interdipendenza fra teoria e prassi terapeutica, presente in molti terapeuti appartenenti alla comunità fin dal suo primo costituirsi, ha fatto sì che da molti anni la psicoterapia cognitiva italiana nelle sue diverse coniugazioni fornisca importanti contributi in campo internazionale. In gran parte per questo stesso motivo, il panorama delle terapie cognitive in Italia appare ampiamente rappresentativo del panorama internazionale. E questo è il terzo motivo della nostra scelta di privilegiare, quando necessario, i riferimenti alla letteratura italiana.

1.1. *Terapia del comportamento e psicoterapie cognitive: dalla supremazia dei fatti a quella delle teorie*

La differenza più evidente tra il comportamentismo (e quindi la terapia del comportamento quale sua diretta filiazione) e la psicologia cognitiva (e quindi le psicoterapie cognitive che in misura maggiore o minore vi si riferiscono) riguarda il loro principale oggetto di studio (di analisi e di modificazione): il

comportamento per il primo, gli stati o processi mentali (emozioni e cognizioni) per la seconda. Questa differenza è connessa in buona parte a una diversa scelta di ordine metodologico-epistemologico, sostanzialmente riconducibile a una serie di opposizioni collegate tra loro: tra induttivismo e deduttivismo, tra verificazionismo e falsificazionismo, tra positivismo e razionalismo critico.

1.1.1. *Osservare per conoscere*

Sia il comportamentismo che il cognitivismo nascono dal tentativo di fare della psicologia una scienza esatta, in linea con le scienze fisiche. Entrambi fanno cioè riferimento a una scientificità di tipo *naturalistico*, che avvicina la psicologia alla metodologia delle «scienze della natura» anziché delle «scienze dello spirito», secondo la tradizionale distinzione di Dilthey (1883). Ma il dibattito epistemologico sui criteri del metodo scientifico, molto vivace negli ultimi decenni, ha contribuito a modificare retroattivamente il lavoro degli scienziati, e degli psicologi in particolare.

I comportamentisti cercano di aderire a un metodo (quello baconiano, nella sua riformulazione moderna del positivismo logico) che ha come elemento centrale il principio della *verificabilità empirica* delle affermazioni: le teorie non solo si giustificano fintanto che è possibile verificarle sulla base dei fatti acquisiti con l'osservazione, ma hanno anche un significato solo nella misura in cui è possibile derivarle in tal modo. In altre parole, la scienza parte dall'osservazione corretta e imparziale di fatti, e queste proposizioni osservative costituiscono la base da cui derivare induttivamente le leggi e le teorie che costituiscono la conoscenza scientifica. Da osservazioni particolari si passa a leggi generali: i fatti precedono le teorie. Una volta «scoperte», queste leggi e teorie permettono allo scienziato di spiegare e prevedere gli eventi attraverso un ragionamento deduttivo.

Se l'osservabilità è il criterio cardine dell'indagine scientifica, la psicologia come scienza non può che essere «scienza del comportamento». La ricerca di relazioni oggettive (in quanto osservate più volte da numerosi ricercatori) tra variabili empiriche indipendenti (le situazioni-stimolo ambientali) e variabili empiriche dipendenti (le risposte comportamentali: movimenti muscolari e secrezioni ghiandolari) porta all'individuazione delle leggi dell'apprendimento. La mente e gli stati mentali rimangono esclusi dalle possibilità di un'indagine scientifica.

Non vorremmo comunque dare l'idea che gli psicologi siano scienziati ferratissimi in fatto di filosofia della scienza e attenti a seguirne fedelmente le indicazioni. Tanto per cominciare, il rapporto tra scienza e filosofia della scienza, come accennato, può essere considerato circolare: gli epistemologi cercano di descrivere ciò che fanno gli scienziati, i quali a loro volta cercano di seguire le prescrizioni degli epistemologi. Inoltre, non esiste un metodo scientifico che si imponga come intrinsecamente affidabile o almeno come universalmente

accettato in un dato periodo storico, come testimoniano il vivace dibattito epistemologico degli ultimi decenni e la conclusione «anarchica» che ne trae Feyerabend (1976): secondo l'impostazione più sofisticata, non c'è nessuna metodologia, ma solo criteri istituzionalizzati. Infine, il contesto (relazionale anziché di laboratorio) e l'obiettivo (terapeutico anziché puramente conoscitivo) propri dello psicoterapeuta configurano un dominio di osservazione molto più ampio e complesso di quello dello sperimentatore. La conseguenza è che spesso le teorie psicologiche che guidano l'agire terapeutico si rivelano nel tempo sempre meno esplicative e predittive, tanto da richiedere non solo una revisione più o meno ampia della teoria, ma talvolta anche una diversa scelta metodologica. In altre parole, l'interdipendenza dialettica fra teoria psicologica e pratica terapeutica si inserisce all'interno dell'interdipendenza dialettica fra scelta epistemologica e teoria psicologica, per cui la pratica terapeutica guidata dall'adesione a una particolare teoria psicologica può arrivare a modificare sostanzialmente quest'ultima, tanto da comportare una diversa scelta epistemologica.

1.1.2. *Conoscere per osservare*

Guidano (1991a) ben descrive la discrepanza, osservata da diversi terapeuti comportamentali nella prima metà degli anni settanta, tra l'armamentario di tecniche, i cui risultati erano senz'altro incoraggianti, e il limitato potere esplicativo dei princìpi dell'apprendimento su cui queste tecniche si basavano. C'era anche la crescente sensazione che molti miglioramenti fossero il risultato di atteggiamenti terapeutici non intenzionali in cui attività cognitive come l'aspettativa, la memoria, l'immaginazione sembravano svolgere un ruolo che la teoria non contemplava in quanto il metodo ne negava la legittimità scientifica.

Un primo tentativo (che per la verità in Italia ebbe vita breve e scarsa rilevanza) di sanare questa discrepanza prendendo in considerazione i cosiddetti «fattori di mediazione» fu quello di considerare gli eventi privati come forme non manifeste (*covert*) di fenomeni manifesti (*overt*): pensieri, immagini e sensazioni come stimoli, risposte o conseguenze non manifeste ai quali applicare la teoria e il linguaggio del condizionamento sulla base di un assunto di continuità, d'altra parte difeso e giustificato da autorità nel campo come Skinner e Bandura. Si inserirono così nel repertorio dei terapeuti del comportamento una serie di tecniche (modificazione del dialogo interno, autocontrollo, *coping*, *problem-solving*, ristrutturazione cognitiva) che, mentre dovevano permettere un ampliamento del paradigma comportamentista nei termini di un'integrazione «cognitivo-comportamentale», portarono invece una notevole confusione sia a livello teorico-concettuale, sia a livello di pratica clinica (Guidano e Reda, 1981).

Ciò che determinò un vero e proprio cambiamento di paradigma – come in seguito verrà considerato, con riferimento alla struttura delle rivoluzioni scien-

tifiche teorizzata da Kuhn (1962) – fu la convergenza fra il tipo di rapporto organismo-ambiente che la rivoluzione cognitiva in psicologia andava proponendo, e il diffondersi delle critiche di Popper (1963) alla concezione induttivista del metodo scientifico.

La rilegittimazione dello studio scientifico dei processi cognitivi – favorita dai contributi della cibernetica, della teoria dell'informazione, della linguistica, della neuropsicologia e dell'etologia – si accompagna a una visione dell'uomo molto diversa da quella, comportamentista, di un organismo passivo che reagisce in risposta alle stimolazioni ambientali. La persona agisce in base a piani di diversa complessità e alla verifica della loro efficacia nel perseguimento dell'obiettivo (Miller, Galanter e Pribram, 1960); essa viene vista come un attivo elaboratore delle informazioni provenienti dall'ambiente, fin dal momento percettivo dell'esperienza (Neisser, 1967); oppure, nella concezione peculiare dell'apprendimento sociale (Bandura, 1978), la sua interazione con l'ambiente viene vista come un processo di determinismo reciproco in cui il comportamento, fattori personali interni e influenze ambientali operano come determinanti che si influenzano reciprocamente.

A fornire fondamenta epistemologiche a questa concezione e alle ricerche che la corroborano si presta molto bene il passaggio dalla verificabilità alla falsificabilità, suggerito da Popper come criterio di valutazione delle teorie.

Diverse considerazioni portano a negare la validità dell'assunto induttivista che considera l'osservazione come una solida base da cui derivare la conoscenza scientifica: in primo luogo il fatto che un certo tipo di teoria precede tutte le proposizioni osservative. E se si parte dall'assunto che è la teoria a guidare l'osservazione e l'esperimento, questi possono tutt'al più servire a sottoporre a severi e rigorosi controlli le teorie create dall'intelletto umano nel tentativo di risolvere i problemi sollevati dalle teorie precedenti e di descrivere in modo più adeguato alcuni aspetti del mondo. La scienza avanza per prova ed errore, per congetture e confutazioni, e solo le teorie più adatte sopravvivono; se di una teoria non è legittimo dire che è vera, possiamo però dire che è migliore delle precedenti, la migliore a disposizione. Ma affinché un'ipotesi possa essere considerata scientificamente valida, essa deve essere *falsificabile*: deve esistere cioè una proposizione osservativa logicamente possibile e che sia incompatibile con essa. L'impresa della scienza consiste nel proporre ipotesi altamente falsificabili e nel tentare deliberatamente e tenacemente di falsificarle.

Una delle implicazioni di una scelta epistemologica di questo tipo è ben espressa dallo stesso Popper (1976): «Voglio che sia assolutamente chiaro che non sono un behaviorista, e la mia difesa dell'oggettività non ha niente a che fare con una negazione dei "metodi introspettivi" in psicologia. Io non nego l'esistenza di esperienze soggettive, di stati mentali, di intelligenze e di menti; anzi credo che tutte queste cose siano di estrema importanza. Ma penso che le nostre teorie su queste esperienze soggettive, o su queste menti, debbano essere al-

trettanto oggettive quanto le altre teorie. E per teoria oggettiva intendo una teoria che sia discutibile, che possa essere esposta alla critica razionale, preferibilmente una teoria che possa essere controllata: una teoria che non faccia appello esclusivamente alle nostre intuizioni soggettive.»

Con questo lasciapassare metodologico, la psicologia poteva tornare a occuparsi delle esperienze soggettive senza venir meno alla sua ambizione di essere una scienza naturale.

1.2. *Psicoterapie (e teorie) cognitive: la conoscenza della conoscenza*

1.2.1. *La rivoluzione cognitiva*

La legittimazione sul piano metodologico e epistemologico di un'indagine scientifica sulla conoscenza contribuisce allo scoppio della cosiddetta rivoluzione cognitiva in psicologia e al costituirsi della *scienza cognitiva* come nuovo campo di conoscenza, nato «per rispondere a interrogativi epistemologici di vecchia data: in particolare a quelli concernenti la natura della conoscenza, le sue componenti, le sue fonti, il suo sviluppo e il suo impiego» (Gardner, 1985).

In realtà, se di rivoluzione si vuol parlare, è bene precisare che tale può essere considerata soltanto rispetto al predominio del comportamentismo e della psicoanalisi negli Stati Uniti fino alla seconda metà degli anni sessanta. Basta citare lo studio della percezione e del pensiero da parte degli psicologi tedeschi della Gestalt, in particolare dal 1912 alla fine degli anni trenta, gli studi dell'inglese Bartlett sulla memoria e sul pensiero fra gli anni trenta e gli anni cinquanta, l'analisi del rapporto fra pensiero e linguaggio da parte di psicologi russi neo-pavloviani come Vygotskij e Lurija nel periodo 1920-50, o l'opera dello svizzero Piaget sullo sviluppo cognitivo in un arco di tempo che va dagli anni venti alla fine degli anni ottanta, per ridimensionare la portata rivoluzionaria dell'orientamento cognitivista e ricondurla, da una parte alla diffidenza di tanti psicologi americani nei confronti della matrice filosofica della psicologia europea, e dall'altra alla soggezione di molti psicologi europei nei confronti dell'imperialismo culturale americano.

1.2.2. *Teorie sensoriali e teorie motorie della mente*

È bene precisare, inoltre, che non sempre l'adesione a una metodologia post-empirista e la reintroduzione di entità mentalistiche appare sufficiente a sancire, su un piano metateorico, un effettivo allontanamento dal paradigma comportamentista. È quanto precisa Weimer (1977), sostenendo addirittura che «gran parte della "psicologia cognitivista" contemporanea non è né cognitivista né adeguata come teoria psicologica, poiché condivide con le teorie precedenti, come il comportamentismo, un sistema di riferimento metateorico inadeguato»: e cioè una *teoria sensoriale* della mente. In questa prospettiva,

che fino a poco tempo fa è stata quella predominante fra gli approcci in termini di elaborazione delle informazioni, il cervello è essenzialmente un recettore passivo – attraverso gli organi di senso – delle informazioni provenienti dal mondo esterno. A questa visione Weimer contrappone, sulla base di considerazioni neuropsicologiche, una *teoria motoria* della mente, in base alla quale le funzioni sensoriali non sono differenziate dalle funzioni motorie, essendo mediate dalle stesse vie neurali: la mente produce non solo le sue uscite ma anche le sue entrate, e viene così meno la separazione tra sensazione e azione. La mente è intrinsecamente un sistema motorio, e il pensiero, la memoria, la conoscenza, la percezione, la coscienza, la motivazione, il significato, in breve tutto ciò che è mentale, è un prodotto di «abilità motorie costruttive». L'epistemologia genetica di Piaget illustra molto bene la concezione motoria della conoscenza. Il bambino, infatti, arriva a conoscere il mondo nei termini delle azioni compiute su quel mondo – mediante la partecipazione attiva e l'interscambio dinamico con gli oggetti – e non osservando passivamente le relazioni tra gli oggetti stessi. È difficile non citare a questo punto Giambattista Vico (1710) che, più di due secoli e mezzo prima di Piaget, della metateoria motoria della mente e del costruttivismo, con il suo *verum ipsum factum* ha espresso sinteticamente l'idea dell'«equivalenza del vero con il fatto», e quindi il suo rifiuto del razionalismo cartesiano e dell'evidenza come criterio di verità.

1.2.3. *Analogia tra conoscenza personale e conoscenza scientifica*

Ci sembra utile accennare, a proposito di senso comune e conoscenza scientifica, a un diverso ruolo che l'epistemologia ha avuto in relazione ai modelli clinici che si sono andati sviluppando nell'ambito degli approcci cognitivi alla psicoterapia: un ruolo che ha notevolmente contribuito a dare una coerenza interna a sistemi terapeutici inizialmente piuttosto frammentati. Ci riferiamo all'utilizzazione dell'analogia tra la costruzione e il cambiamento della conoscenza personale e la formazione e la crescita della conoscenza scientifica (Chiari, Gardner e Nuzzo, 1984).

Già Kelly (1955) aveva elaborato la sua teoria della personalità intorno alla metafora della persona come scienziato, come ricercatore (Bannister e Fransella, 1971/1980): come lo scienziato, così ogni singolo individuo si pone domande sulla natura dell'universo, osserva la realtà, costruisce strutture di significato (i costrutti), sperimenta le sue ipotesi interpretative allo scopo di ordinare l'esperienza e anticipare gli eventi.

Mahoney (1980) propone invece una traduzione lineare dall'analisi delle rivoluzioni scientifiche di Kuhn (1962) al processo del cambiamento clinico: le crisi delle convinzioni centrali nei paradigmi personali – che si palesano nei disturbi emotivi e nei comportamenti disadattativi – possono arrivare a una risoluzione/rivoluzione solo quando sia disponibile un più valido paradigma alternativo.

Un altro esempio dell'impiego di modelli epistemologici dell'organizzazione generale della conoscenza per arrivare a descrizioni dell'organizzazione cognitiva individuale e delle relazioni funzionali fra gli elementi che la compongono deriva dall'uso sofisticato fatto da Guidano e Liotti (1983) della metodologia dei programmi di ricerca di Lakatos (1974). Come il *nucleo metafisico* rappresenta per Lakatos quella parte di un programma di ricerca che, per decisione metodologica, va considerata non confutabile, così il nucleo della conoscenza personale è costituito dagli assiomi di base, fondamentalmente incriticabili e infalsificabili, riguardanti la conoscenza di sé e della realtà che la persona ha costruito dalla nascita all'adolescenza. La *cintura protettiva*, che consiste in ipotesi ausiliarie esplicite e che si modifica in funzione della difesa del nucleo metafisico, è costituita, nel caso della conoscenza personale, da convinzioni riguardanti l'identità e l'autostima, che hanno la funzione di impedire la falsificazione del nucleo e mantenere la coerenza interna della teoria di sé. Su questa base la persona può sviluppare l'*euristica positiva* del programma – la parte che contribuisce più specificamente all'accrescimento della conoscenza – attraverso le regole che coordinano l'assimilazione dell'esperienza.

1.2.4. *Teorie e terapie cognitive razionaliste e costruttiviste*

Con la riserva, importante, rappresentata dalla distinzione operata da Weimer, si può tranquillamente affermare che anche in ambito psicoterapeutico non mancavano, prima della rivoluzione cognitiva, approcci definibili in senso lato come cognitivi: abbiamo già citato le terapie di Kelly, di Ellis e di Beck, ma c'è chi vede una matrice cognitiva anche nella «logoterapia» di Frankl (1966), per non contare altri autori – come Adler, Horney, Sullivan, Rotter, Berne – considerati antesignani della psicoterapia cognitiva (Raimy, 1975). Certo è che, con la rivoluzione cognitiva, queste terapie escono dal ghetto della loro più o meno ristretta cerchia di estimatori per diffondersi, confondersi, in qualche modo integrarsi con il più vasto territorio degli sviluppi cognitivi delle terapie comportamentali, dando luogo in certi casi a un discutibile eclettismo cognitivo.

La proliferazione degli approcci cognitivi alla psicoterapia – Mahoney, nel 1991, ne riconosce venti come sufficientemente indipendenti gli uni dagli altri, e tali quindi da configurarsi come distinti – si accompagna a diversi tentativi di descriverne le differenze sul piano metateorico.

Una prima, importante differenziazione è quella fra le teorie e terapie cognitive *razionaliste* e quelle *costruttiviste* (Mahoney, 1991).

La visione razionalista della conoscenza si basa sul realismo, cioè sull'assunto che esista un'unica e stabile realtà esterna. Sul piano epistemologico, questa realtà si rivela attraverso gli organi di senso e, in linea con il razionalismo filosofico, la conoscenza che ne deriva può essere considerata valida (cioè corrispondente al mondo reale) grazie all'uso della logica e della ragione. La visione

costruttivista abbandona invece l'idea che esista un'unica realtà, a favore di un relativismo che ammette l'esistenza di tante realtà quante sono le costruzioni individuali e collettive di ordinamento dell'esperienza. La nozione di validità riconducibile al grado di corrispondenza tra la rappresentazione cognitiva e il mondo esterno viene qui a essere sostituita dalla nozione di agibilità (*viability*) della conoscenza tra i vincoli dell'esperienza.

Quanto poi alla nozione di causalità (connessa alla spiegazione dell'apprendimento, dello sviluppo e del cambiamento), la visione razionalista aderisce alla concezione tipica dell'associazionismo, che implica la concatenazione lineare di eventi discreti, mentre la visione costruttivista utilizza il principio della differenziazione strutturale già proposto da Werner (1940), da von Hayek (1952) e da Piaget (1970), secondo il quale lo sviluppo implica una trasformazione delle strutture cognitive nella direzione di un aumento della complessità del sistema.

Passando alle differenze teoriche fra teorie razionaliste e teorie costruttiviste, Mahoney precisa, a proposito della natura della rappresentazione, che nella visione costruttivista le rappresentazioni sono «costruzioni prevalentemente tacite di ordinamento» anziché «copie accurate che corrispondono al mondo "reale"» come nella visione razionalista, e che tali costruzioni «vincolano ma non specificano i piani d'azione». La supremazia del cervello sul corpo e la supremazia della ragione (dei processi intellettivi superiori) sulle sensazioni e sulle azioni, proprie della visione razionalista, vengono sostituite, nella visione costruttivista, da un'interdipendenza e inseparabilità fra corpo e cervello e da un'inseparabilità strutturale e funzionale fra pensiero, sensazione e azione. Congruentemente, laddove le emozioni intense e negative vengono considerate come problemi nelle teorie razionaliste (e come tali da controllare o eliminare), le stesse vengono viste nelle teorie costruttiviste come importanti, primari processi di conoscenza e sviluppo.

Questi diversi presupposti filosofici e teorici comportano, sul piano della pratica terapeutica, altre significative differenze. Gli psicoterapeuti razionalisti considerano i problemi del paziente come deficit o come correlati emozionali di disfunzioni causate da cognizioni irrazionali e irrealistiche da correggere. Il ruolo del terapeuta è quindi quello di dare al paziente istruzioni e indicazioni tecniche, cercando di vincere le resistenze, che costituiscono un ostacolo al cambiamento terapeutico. Per gli psicoterapeuti costruttivisti i problemi riflettono i limiti attuali nelle capacità del sistema cognitivo (o, meglio, della persona), che d'altra parte cerca di salvaguardare la propria integrità e di resistere a cambiamenti nucleari troppo rapidi o sostanziali attraverso processi autoprotettivi. L'esplorazione dei significati personali, delle esperienze emozionali e delle modalità di relazione interpersonale all'interno di una relazione sicura, sollecita e intensa, quale è (o dovrebbe tendere a essere) quella psicoterapeutica, rappresenta il più importante strumento di cambiamento.

1.2.5. *La relazione tra conoscenza e realtà come criterio di differenziazione*

La distinzione proposta da Mahoney permette di discriminare fra le teorie e le terapie cognitive che si basano su un presupposto realista e che condividono, nei termini di Weimer, una metateoria sensoriale della mente in cui la conoscenza è un processo che va dall'esterno verso l'interno, e le teorie e le terapie che rovesciano la direzione di tale processo (dall'interno verso l'esterno), attribuendo alla mente un ruolo attivo nella costruzione della realtà.

Tuttavia la definizione di *costruttivismo* che lo stesso Mahoney (1988) ne ricava – «il costruttivismo psicologico si riferisce a una famiglia di teorie che condividono l'affermazione secondo cui la conoscenza e l'esperienza dell'uomo implicano la partecipazione (pro)attiva dell'individuo» – appare eccessivamente generica. L'organismo umano viene considerato reattivo e passivo solo nelle *psicologie meccanomorfiche*: nelle psicologie, cioè, che (come la psicoanalisi freudiana, il comportamentismo e la psicologia della Gestalt) partono dal presupposto che «per conoscere gli uomini bisogna prima fare una psicologia scientifica». Le *psicologie antropomorfiche* (come le psicoanalisi eterodosse di Jung e di Adler, le psicofenomenologie nordamericane, le psicologie umanistiche ed esistenziali), che partono dal presupposto che «per fare una psicologia veramente scientifica bisogna prima conoscere gli uomini», condividono tutte una visione dell'organismo umano come intrinsecamente attivo e, in un certo senso, costruttivo (Marhaba, 1976).

È da questa genericità che deriva, da una parte, un'ampia diffusione, negli ultimi anni, dell'etichetta di «costruttivista», attribuita a molti approcci terapeutici (non solo cognitivi), con il risultato di variazioni sul tema tanto numerose da fare della psicoterapia costruttivista un insieme dai confini indistinti, i cui membri mostrano notevoli diversità e anche occasionali contraddizioni (Neimeyer, 1993); dall'altra, i tentativi di sottospecificare con ulteriori aggettivi qualificativi le differenze all'interno dell'orientamento costruttivista.

Il più noto di questi tentativi è quello di von Glasersfeld (1984), che distingue, sulla base di un criterio epistemologico, un costruttivismo *banale* (in cui la conoscenza è rappresentazione di una realtà esterna, oggettiva, ontologicamente data) da un costruttivismo *radicale* (in cui la conoscenza è ordinamento e organizzazione di un mondo costituito dall'esperienza dell'osservatore). Lo stesso criterio, relativo al diverso modo di intendere il rapporto tra conoscenza e realtà, è stato utilizzato da Chiari e Nuzzo (1996a) per un'ulteriore differenziazione all'interno del costruttivismo psicologico.

CONOSCENZA COME INVENZIONE E CONOSCENZA COME RISPECCHIAMENTO DELLA REALTÀ

Ciò che accomuna le diverse prospettive psicologiche riconducibili al costruttivismo è, in ultima analisi, il tentativo di superare la tradizionale opposizione filosofica fra realismo e idealismo. Il *realismo* sostiene che gli oggetti

materiali esistono esternamente a noi e indipendentemente dalle nostre esperienze sensoriali. Al contrario, l'*idealismo* sostiene che solo i fenomeni mentali sono reali: non esiste alcuna realtà esterna indipendente dalla nostra conoscenza o dalla consapevolezza che ne abbiamo, poiché l'intero universo dipende dalla mente o è in qualche modo un universo mentale.

L'idealismo e il realismo possono essere considerati come risposte antitetiche alla domanda: «Esiste una realtà esterna?» In caso negativo, la conoscenza che presumiamo di avere di una realtà esterna non è altro che un'*invenzione* senza alcun fondamento, e la relazione conoscenza-realtà è una relazione di *coincidenza*. In caso affermativo, nasce la possibilità di conoscere la realtà esterna come un *rispecchiamento* di essa, e la relazione conoscenza-realtà può ambire a essere una relazione di *corrispondenza*.

LA CONOSCENZA COME RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTÀ

Fin dal suo nascere, la psicologia cognitiva, ricollocando la conoscenza al centro dell'indagine psicologica, rifiuta la possibilità di una corrispondenza ultima con la realtà. Entrambi gli approcci dominanti nella psicologia e nella scienza cognitiva fino agli anni ottanta – il modello dell'elaborazione umana delle informazioni basato sulla computazione come metafora guida e l'approccio ecologico ai processi cognitivi, che sottolinea l'importanza della relazione tra persona e ambiente – condividono una posizione ontologica definibile come *realismo critico*. Secondo questa concezione, esiste una realtà esterna, con una sua struttura ben definita, ma la possibilità di conoscere questa realtà è limitata, almeno nel senso della completezza, se non della veridicità.

Nell'ambito dell'approccio ecologico, la conoscenza personale coincide con la *percezione diretta*, consistente nella raccolta delle informazioni precise fornite dall'ambiente. L'evoluzione ha selezionato il sistema percettivo così da estrarre direttamente il significato dalla propagazione dell'energia strutturata, senza la necessità di ricorrere ad alcuna mediazione. Le strutture cognitive preparano tutt'al più il percettore ad accettare alcuni tipi di informazione piuttosto che altri, per mezzo di schemi anticipatori (Neisser, 1976). La relazione fra conoscenza e realtà si struttura nei termini di una *corrispondenza incompleta*, cioè di una corrispondenza limitata alle invarianze percettive geneticamente pre-sintonizzate che rappresentano le proprietà ecologicamente significative del mondo del percettore. In altre parole, la persona e l'ambiente formano un'unità, in cui le attività della persona e ciò che viene messo a disposizione dall'ambiente formano una rete; e queste disponibilità (*affordances*) sono percepite in maniera diretta (Gibson, 1977).

Nell'ambito del modello computazionale, il sistema cognitivo viene concepito e analizzato come un diagramma di flusso i cui blocchi rappresentano le componenti e gli stadi successivi del processo di elaborazione delle informazioni contenute negli stimoli ambientali. In base al presupposto che gli stimoli

esterni non possono entrare direttamente nell'organismo, l'informazione consiste in una rappresentazione sotto forma di simboli: un processo inferenziale accompagna la percezione (Marr, 1982). Pertanto, in un sistema cognitivo, i simboli rappresentano più o meno adeguatamente alcuni aspetti del mondo reale: realizzano, cioè, una *rappresentazione* della realtà. La relazione fra conoscenza e realtà si struttura nei termini di una maggiore o minore *simmetria* fra la rappresentazione di un oggetto e l'oggetto stesso, anziché nei termini di una corrispondenza.

D'altra parte, la validità del modello computazionale della mente è stata ed è sempre più spesso contestata, parallelamente al rifiuto del mito di un'intelligenza artificiale (AI) superiore alla mente umana (Dreyfus e Dreyfus, 1985) e all'emergere di una nuova comprensione del pensiero e del linguaggio e di nuovi approcci alla progettazione e alla produzione dei calcolatori (Winograd e Flores, 1986). Varela (1985), uno dei più attivi sostenitori di un orientamento alternativo, dichiara senza mezzi termini che «il paradigma dominante della scienza cognitiva non è riuscito a mostrare di aver ottenuto una buona comprensione dei meccanismi cognitivi. Tanto per fare un esempio, non è stato capace di produrre macchine intelligenti nonostante tutte le promesse al proposito». Von Foerster vede un esempio di patologia semantica nella definizione dei computer come «macchine capaci di risolvere problemi». È evidente, dice von Foerster (1981), che esse non sono affatto capaci di risolvere problemi, e questo innanzitutto perché non hanno nessun problema da risolvere. Esse piuttosto ci aiutano a risolvere i nostri problemi, come un qualsiasi utile attrezzo, per esempio un martello: di quest'ultimo si potrebbe allora dire che è «capace di risolvere il problema» di piantare chiodi nel legno.

Fra le debolezze del paradigma cognitivista dominante, due sono tali da rendere l'architettura e i meccanismi dei sistemi artificiali attuali sostanzialmente diversi da quelli naturali, biologici.

La prima consiste nel cosiddetto «collo di bottiglia di von Neumann», cioè nella sequenzialità delle operazioni di elaborazione dell'informazione, che vengono applicate una alla volta. L'elaborazione seriale, ovviamente, comporta dei seri limiti quando il compito da affrontare richiede un gran numero di operazioni.

La seconda debolezza (e il secondo elemento di distanza dai sistemi costituiti da neuroni) consiste nella localizzazione delle operazioni di elaborazione, per cui la perdita o il cattivo funzionamento di una parte comporta un collasso dell'intero sistema (ben diversamente dalla relativa equipotenzialità del cervello).

In sostanza, l'architettura sequenziale di von Neumann (1958), che costituisce da sempre (cioè dagli anni quaranta) la base dei calcolatori, non è un buon modello del cervello, e non permette ai sistemi artificiali di possedere le proprietà fondamentali dei sistemi cognitivi.

Negli anni della fondazione della cibernetica, ricorda Varela (1987a), alcuni sottolinearono il fatto che il cervello opera sulla base di interconnessioni massive e in forma distribuita, e furono anche fatti dei tentativi in questa direzione. Ma queste idee furono spazzate via dal progressivo affermarsi di quel dominio che Dennett (1986) ha chiamato High Church Computationalism, una sorta di religione del paradigma seriale, i cui vescovi erano Marvin Minsky e Herbert Simon.

Solo alla fine degli anni settanta – forse sulla scia della riscoperta delle idee sull'auto-organizzazione in fisica e in matematica e dei progressi delle neuroscienze – riemerge nello studio della mente e dell'intelligenza la strategia connessionista, legata ai modelli a parallelismo elevato. Il funzionamento mentale e l'attività intelligente vengono concepiti fondamentalmente come attivazione di una rete di nodi interconnessi tra di loro, attivazione che si propaga in parallelo nella rete, subisce aggiustamenti dinamici a causa delle interazioni tra le varie parti della rete, e poi si assesta in un equilibrio ottimale. Connessionismo e parallelismo elevato non rappresentano soltanto importanti sviluppi tecnologici; sono soprattutto nuovi modi di pensare, cioè strumenti concettuali e metodologici di carattere generale per porsi problemi e disegnare soluzioni in modo nuovo rispetto al passato. Da questo punto di vista essi rappresentano un vero e proprio nuovo paradigma, in un senso non lontano da quello indicato da Kuhn (1962) nella sua analisi del progresso scientifico.

In tale concezione, un «esercito di semplici e stupide componenti» (come dei neuroni) operano ciascuna nel proprio ambiente locale, ma, per la qualità di rete del sistema, esiste una cooperazione globale che emerge spontaneamente una volta che gli stati di tutte le componenti coinvolte raggiungono una condizione mutualmente soddisfacente, senza bisogno di un'unità di elaborazione centrale che guidi l'intera operazione. «Questo passaggio da regole locali a una coerenza globale, è il cuore dell'auto-organizzazione» (Varela, 1987a).

Attualmente gli sforzi degli scienziati cognitivi stanno puntando in due direzioni (Bara, 1990): una è quella, tecnologica, della costruzione di macchine parallele e dello sviluppo di software adeguati; l'altra è quella dell'elaborazione di modelli e della produzione di ricerche nel campo delle capacità cognitive (il riconoscimento, la memoria associativa, la generalizzazione categoriale ecc.), basate sulle proprietà più integrate e globali del cervello.

LA CONOSCENZA COME COSTRUZIONE DI REALTÀ

Gli approcci rappresentazionisti, basati sulla metafora computazionale, che hanno caratterizzato la prima scienza cognitiva, non possono essere considerati come un effettivo superamento dell'opposizione realismo/idealismo. Infatti, l'attività attribuita alla persona nel processo di rappresentazione della realtà è limitata alle operazioni di raccolta e di elaborazione degli input provenienti dall'esterno. Siamo nell'ambito della teoria della mente che Weimer

definisce sensoriale, e del tipo di costruttivismo che von Glasersfeld definisce banale, in contrapposizione all'epistemologia costruttivista radicale che è alla base, secondo l'interpretazione che ne dà lo stesso von Glasersfeld, della teoria dello sviluppo cognitivo di Piaget.

Secondo Piaget (1971), «il fatto fondamentale dal quale conviene prendere le mosse è che nessuna conoscenza, sia pure percettiva, costituisce una semplice copia del reale, poiché essa comporta sempre un processo di *assimilazione* a strutture preesistenti», dove per assimilazione si intende l'«integrazione a strutture che già esistono». Lo sviluppo cognitivo si configura così come un processo ricorsivo, consentito (e nello stesso tempo vincolato) dalla conoscenza pregressa dell'organismo (Ceruti, 1986).

La prospettiva piagetiana può essere facilmente, e forse utilmente, riformulata nei termini della teoria dei sistemi, e in particolare della distinzione tra due prospettive complementari: la prospettiva del *controllo* e quella dell'*autonomia* o della *chiusura* (Varela, 1979).

Ogni volta che un osservatore opera una *distinzione*, divide il mondo in due parti: «questo» e «quello», «io» e «l'altro», «sistema» e «ambiente». Ma a ogni distinzione fa seguito un'*indicazione*, ovvero la scelta di una delle due entità così distinte come primaria. Nella situazione che implica un sistema e un osservatore (o una comunità di osservatori), l'osservatore può scegliere di prestare attenzione all'ambiente nel quale il sistema appare immerso, o alla costituzione interna (la struttura) del sistema.

Se l'osservatore sceglie di prestare attenzione all'ambiente, tratterà il sistema come un'entità semplice con proprietà date, e ricercherà le regolarità della sua interazione con l'ambiente, cioè i vincoli al comportamento del sistema imposti dal suo ambiente. Questo condurrà a sua volta al problema di controllare il comportamento del sistema attraverso opportune modificazioni dell'ambiente. Se invece l'osservatore sceglie di prestare attenzione alla struttura interna del sistema, le sue proprietà emergeranno dalle interazioni dei suoi componenti, e l'ambiente verrà considerato come una fonte di perturbazioni rispetto al comportamento autonomo del sistema.

La *visione comportamentale* – che deriva dal porre l'accento sull'ambiente – riduce un sistema al suo comportamento, e l'ambiente a fonte di input per il sistema. Il comportamento del sistema appare determinato dall'ambiente (*determinismo ambientale*). La *visione ricorsiva* – strettamente dipendente dall'attenzione alla struttura interna del sistema – sottolinea le interconnessioni ricorsive fra le componenti del sistema che gli permettono di compensare quelle che, da questo punto di vista, appaiono come perturbazioni (e non come input) da parte dell'ambiente (*determinismo strutturale*).

Una comprensione dei sistemi viventi nei termini della loro *chiusura organizzazionale* derivante dall'autoreferenzialità dei processi (ovvero, dalla circolarità consistente nel fatto che le conseguenze delle operazioni del sistema

sono a loro volta operazioni del sistema) comporta una radicale riconsiderazione della maggior parte delle tradizionali teorie sulla conoscenza, sull'apprendimento e sulla comunicazione.

Proprio nel tentativo di far emergere le differenze tra la concezione della conoscenza di Piaget e quella più tradizionale propria di gran parte della psicologia cognitiva, von Glasersfeld propone di sostituire la nozione piagetiana di *adattamento* (fuorviante perché facilmente interpretabile nei termini della generazione di una conoscenza sempre più corrispondente a un mondo esterno) con la nozione di *agibilità* (*viability*). Dal punto di vista dell'organismo, l'ambiente non è altro che la somma dei vincoli all'interno dei quali esso può operare; le attività e le operazioni dell'organismo hanno successo quando non sono impedite o ostacolate da tali vincoli, cioè quando sono *agibili*. Solo quando le azioni o le operazioni falliscono si può parlare di «contatto» con l'ambiente, non quando hanno successo: «Il mondo "reale" si manifesta esclusivamente laddove le nostre costruzioni crollano» (von Glasersfeld, 1982). Non è possibile conoscere la realtà com'è, ma solo come non è: la conoscenza non può che essere una *costruzione* di possibili realtà, di molteplici e irriducibili punti di vista.

La distinzione tra la visione costruttivista banale e quella radicale della conoscenza viene chiarita da von Glasersfeld (1984) mettendo a confronto i termini *match* (corrispondenza) e *fit* (adattamento). Il realista, così come il costruttivista banale, «ricerca una conoscenza che *corrisponda* alla realtà nello stesso senso in cui si potrebbe cercare una vernice che corrisponda al colore che è già sulla parete da riparare». Ma se diciamo che una cosa è *adatta*, abbiamo in mente un altro tipo di relazione: «Una chiave è adatta se apre la serratura. L'adattamento descrive una capacità della chiave, non della serratura. Grazie agli scassinatori di professione, sappiamo anche troppo bene che esistono molte chiavi che, pur avendo forme molto differenti dalla nostra, aprono le nostre porte.»

Nel delineare una teoria della conoscenza in cui la conoscenza non è un rispecchiamento di una realtà ontologica «oggettiva», ma un ordinamento e un'organizzazione di un mondo costituito dalla nostra esperienza, il costruttivismo radicale non nega quindi l'esistenza della realtà: nega la possibilità di conoscerla così com'è. Per questo motivo Chiari e Nuzzo (1996a) si riferiscono a questo paradigma come *costruttivismo epistemologico*.

LA CONOSCENZA COME SPECIFICAZIONE DI REALTÀ

Anche se il costruttivismo epistemologico rappresenta un effettivo superamento delle tradizionali prospettive realiste, è possibile distinguere nei più recenti sviluppi della psicologia e della psicoterapia cognitiva in senso lato un tipo di costruttivismo che trascende ancor più radicalmente l'opposizione rea-

lismo/idealismo, configurandosi come un vero e proprio *tertium datur* rispetto a questi poli. Si tratta di una concezione della conoscenza che ha come precursori filosofi fenomenologi ed ermeneutici quali Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Gadamer, Foucault e Habermas, e che è stata recentemente formulata – in particolare dai biologi Maturana e Varela (1980, 1987) e dal cibernetico von Foerster (1981) – in modo tale da poter essere presa in considerazione da parte della comunità scientifica. Nonostante la diversità storica, culturale e disciplinare, tutti questi approcci condividono una visione della conoscenza e della verità come interpretazione: un'interpretazione considerata storicamente fondata anziché atemporale, verificabile all'interno di uno specifico contesto anziché universalmente valida, linguisticamente generata e socialmente negoziata anziché cognitivamente e individualmente prodotta.

Nell'ambito della psicologia questa concezione emerge in diversi approcci disciplinari i cui territori appaiono ampiamente sovrapponibili: la psicologia narrativa (Sarbin, 1986), la psicologia conversazionale (Mair, 1988), la psicologia culturale (Bruner, 1986, 1990), la psicologia discorsiva (Edwards e Potter, 1992), la psicologia postmoderna (Kvale, 1992), il movimento del costruzionismo sociale (Gergen, 1985, 1999, 2001; Harré, 1993, 1994; Gergen e Gergen, 2003). Tutti questi approcci sottolineano il ruolo del linguaggio e delle relazioni sociali nella costruzione della realtà, sulla scia della sociologia della conoscenza di Berger e Luckmann (1966). A consentire questa costruzione è una strutturazione dell'esperienza, che assume una forma narrativa in un contesto sociale di negoziazione di significati. Questi discorsi sul mondo, quindi, avvengono all'interno di sistemi condivisi di intelligibilità (di solito un linguaggio scritto o parlato) che non sono l'espressione esterna di processi interni alla persona (cognizioni, intenzioni ecc.), ma l'espressione di relazioni interpersonali. È all'interno delle interazioni sociali che il linguaggio si genera, si mantiene e viene abbandonato. Il costruzionismo sociale, in altre parole, mette in risalto non tanto la mente individuale (come il costruttivismo epistemologico), quanto i significati generati dalle persone nel momento in cui producono collettivamente descrizioni e spiegazioni nel linguaggio.

In conclusione in questo tipo di costruttivismo – che Chiari e Nuzzo (1996a) definiscono *ermeneutico*, in quanto considera gli esseri umani come generatori di significato anziché come elaboratori di informazioni – la conoscenza non è conoscenza di qualcosa (sia pure di qualcosa di amorfo e indifferenziato). La conoscenza – intesa come *specificazione* di entità concrete o astratte, statiche o dinamiche, semplici o composite – emerge insieme alla realtà (in una relazione di *complementarità*) in un dominio linguistico generato da sistemi autoorganizzati nel corso della loro ontogenesi. Noi viviamo nelle (e attraverso le) identità narrative che sviluppiamo nella conversazione gli uni con gli altri.

Questa scelta ontologica comporta l'allontanamento della psicologia da una scientificità di tipo naturalistico e il riconoscimento della sua appartenenza

all'ambito delle scienze culturali come l'antropologia, la giurisprudenza e la linguistica, per la natura «discorsiva» (interazionale) dei fenomeni di loro pertinenza.

1.3. *Concezioni della conoscenza e teorie del cambiamento*

Le diverse concezioni della conoscenza che abbiamo sommariamente descritto comportano, o per meglio dire suggeriscono, modi diversi di intendere la malattia, la cura e il ruolo dello psicoterapeuta: suggeriscono, perché a parte rare eccezioni il tentativo di classificare i diversi approcci cognitivi alla psicoterapia nei termini di questa categorizzazione si scontra con difficoltà non facilmente superabili, se non si vuole andare incontro a una considerevole semplificazione di teorie spesso sofisticate e complesse. Riteniamo che questo sia particolarmente vero per quanto riguarda i contributi italiani alla psicoterapia cognitiva, a causa di un'attenta considerazione, tipicamente europea, dei fondamenti teorici ed epistemologici dell'agire terapeutico.

Per aggirare il problema – volendo comunque perseguire l'obiettivo di sistematizzare su un piano epistemologico i contributi di alcuni autori italiani – si potrebbe partire dai riferimenti teorici di questi autori. Anche questi riferimenti, tuttavia, non sempre risultano facilmente imparentati o imparentabili con una specifica concezione della conoscenza e del cambiamento e si prestano a interpretazioni o utilizzazioni talvolta anche molto diverse sul piano epistemologico.

Delle rare eccezioni cui accennavamo fanno parte alcune terapie cognitive che basano le loro strategie e le loro tecniche di intervento su una concettualizzazione della malattia e della cura chiaramente riconducibile a una concezione realista critica, rappresentazionalista, della conoscenza personale. Beck (1976) rivela questa matrice quando definisce la terapia cognitiva come approccio che «allevia il disagio psicologico» per mezzo della correzione di «concezioni false», di «convinzioni erronee», di «distorsioni della realtà», o del «pensiero illogico». Lo stesso si può dire della «terapia razionale emotiva» di Ellis (1962) e dei suoi sviluppi italiani (De Silvestri, 1981a), focalizzati sugli errori cognitivi (le «idee irrazionali») come causa dei disturbi emotivi, e sulla loro correzione, sostituzione o eliminazione attraverso il ragionamento logico che lo psicoterapeuta suggerisce, assumendo un ruolo sostanzialmente pedagogico-ortofrenico. In queste terapie cognitive razionaliste, come già accennato, la conoscenza viene vista come distinta dall'emozione, in linea con una soluzione dualista interazionista del legame mente-corpo quale quella formulata da Popper (Popper e Eccles, 1977).

Il rapporto tra presupposti teorici e concezione della conoscenza si fa più complesso nei numerosi contributi di autori italiani che si rifanno alla teoria

dell'attaccamento (Bowlby, 1969/1982, 1973/1982, 1980/1982). Nell'originaria formulazione di Bowlby è possibile riconoscere una concezione della conoscenza come rappresentazione della realtà, poiché la teoria dell'attaccamento consiste in una rielaborazione delle teorie psicoanalitiche della dipendenza, nei termini di un modello cognitivo di elaborazione delle informazioni.

Infatti, il modello strutturalista proposto da Guidano e Liotti (1983) – sviluppo di un'originaria prospettiva cognitivo-comportamentale (Guidano e Liotti, 1979) – si fonda sul razionalismo critico di Popper e sulla metodologia dei programmi di ricerca di Lakatos (vedi pp. 23 sg.), modelli formali per una descrizione dello sviluppo, del mantenimento e del cambiamento della conoscenza di sé e dell'organizzazione della conoscenza individuale. Specifici pattern patologici di attaccamento vengono considerati alla base delle condizioni di rigidità e paradossalità della struttura della conoscenza personale, che possono condurre all'emergere delle disfunzioni cognitive e dei disturbi emotivi caratteristici di quattro principali sindromi cliniche (la depressione, l'agorafobia, i pattern ossessivo-compulsivi, i disturbi alimentari). Anche il processo terapeutico rievoca la dinamica e la struttura dell'indagine scientifica: una fase descrittiva e sperimentale, caratterizzata dall'assessment comportamentale e cognitivo e dall'impiego di tecniche comportamentali e di interventi cognitivi «superficiali», è seguita da una fase di critica e revisione epistemologica, in cui viene ricostruita l'organizzazione cognitiva e vengono confutati gli assunti di base del paziente, all'interno di una relazione terapeutica presentata come un confronto tra due «scienziati» che sostengono diverse teorie causali sul significato dei sintomi del paziente.

In seguito Guidano (1987) si è progressivamente allontanato da una prospettiva razionalista e rappresentazionalista, elaborando un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e al cambiamento terapeutico, culminato nella proposta di una visione post-razionalista della terapia cognitiva, nella quale lo psicoterapeuta svolge il ruolo di perturbatore strategicamente orientato di sistemi cognitivi chiusi dal punto di vista della loro organizzazione (Guidano, 1991b). Il modello di Guidano parte infatti da una considerazione dell'organismo vivente come sistema complesso auto-organizzato, e del Sé come processo interattivo e dialettico. I diversi quadri clinici descritti dalla psicopatologia tradizionale e già identificati nei termini delle quattro organizzazioni cognitive personali elencate in precedenza (vedi anche Reda, 1986) si configurano ora come espressione di modelli diversi di chiusura organizzazionale, modificabili utilizzando gli aspetti interattivi della relazione tra paziente e terapeuta.

Liotti ha invece sviluppato il modello strutturalista originariamente proposto con Guidano, privilegiando l'epistemologia evoluzionista, la ricerca e la riflessione etologica, la neurobiologia teorica, la psicofisiologia e la psicologia cognitiva come fondamenti della teoria dell'attaccamento e di una visione

cognitivo-evolutiva della psicopatologia e della psicoterapia. Nelle ultime formulazioni di questa prospettiva (Liotti, 1991a, 1994, 2001) appare sempre più centrale l'importanza della qualità delle relazioni interpersonali ai fini dello sviluppo della coscienza nel senso di una sua crescente continuità, e della conoscenza di sé nel senso di una sua crescente coesione. Coerentemente con la centralità della dimensione interpersonale, il processo terapeutico passa attraverso il tentativo di stabilire un'alleanza terapeutica che favorisca un'esperienza di autentica intersoggettività paritetica nel paziente e una graduale condivisione di significati tra paziente e terapeuta.

I costanti riferimenti alla teoria dell'attaccamento caratterizzano anche i recenti contributi alla psicoterapia cognitiva dei disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza, di nuovo più vicini a posizioni razionaliste (Isola e Mancini, 2003) o post-razionaliste (Lambruschi, 2004). Più strettamente ancorati alle recenti acquisizioni sperimentali della psicologia e della scienza cognitiva, in particolare riguardo ai processi cognitivi ed emozionali e ai livelli di coscienza, sono i contributi di Bara (1990, 1999a, 2000) e di Cionini (1991, 1998b) al tema del cambiamento terapeutico, collocabili nell'area del costruttivismo radicale o epistemologico.

Una distinzione analoga può essere applicata agli autori italiani, che in misura maggiore o minore, fanno riferimento alla teoria e alla psicoterapia dei costrutti personali (Kelly, 1955; Epting, 1984), antesignana degli approcci costruttivisti al cambiamento (Chiari e Nuzzo, 1996b). Un sistema cognitivo mantiene un adattamento con l'ambiente attraverso cambiamenti strutturali che permettono la conservazione di una coerenza organizzazionale. Il sistema appare disturbato quando incontra difficoltà a modificarsi nella sua continua interazione con l'ambiente. All'interno di questa concezione, l'aggettivo «cognitivo» non va inteso nel senso di «mentale» (com'è spesso il caso quando si opera una distinzione rispetto a ciò che è «corporeo»), ma di «conoscitivo» (Chiari e Nuzzo, 1988). Ciò che la psicologia tradizionale definisce come «emozione» si configura come parte del dominio conoscitivo: una parte centrale e relativamente più stabile, che si manifesta come sensazione nell'anticipazione di un possibile, imminente riordinamento profondo dell'esperienza personale.

Anche la teoria dei costrutti personali, tuttavia, si presta a diverse interpretazioni. Infatti, alcuni autori italiani adottano un'ottica razionalista all'interno di un'interpretazione «costruttivista realista», o «costruttivista critica» (Mahoney, 1988), della teoria kelliana, con ampi riferimenti a un'epistomologia di tipo «popperiano» (Mancini e Semerari, 1985a,b, 1987, 1990). Questi autori propongono un'integrazione della teoria dei costrutti personali con altre impostazioni: la scienza cognitiva computazionale e la scopistica nella formulazione di modelli formali dei sistemi di conoscenza e della condotta individuale (Castorina e Mancini, 1991, 1992; Castelfranchi, Miceli e Mancini, 2002), in particolare in riferimento all'ipocondria (Mancini, 1998a) e ai disturbi osses-

sivo-compulsivi (Mancini, D'Olimpo e altri, 2002); la teoria dell'attaccamento nella costruzione di modelli clinici e terapeutici di disturbi psicopatologici (Lorenzini e Sassaroli, 1987, 1992, 2000), la teoria dell'attaccamento e la tradizione psicoanalitica nella proposta di una teoria della relazione terapeutica (Semerari, 1991) e nel trattamento dei disturbi di personalità e dei pazienti gravi (Dimaggio e Semerari, 2003; Semerari, 1999a).

Altri autori, pur riconoscendo nella teoria dei costrutti personali un punto di riferimento centrale della loro elaborazione teorica, si sono progressivamente allontanati dai modelli della conoscenza che si rifanno ad analogie di tipo epistemologico, a favore di approcci ermeneutici che sottolineano il ruolo dell'interpretazione nel contesto interpersonale e della complementarità tra soggetto e oggetto di conoscenza (Armezzani, 2002). I contributi di questo indirizzo riguardano le tecniche di indagine della personalità (Armezzani, Grimaldi e Pezzullo, 2003), la dissoluzione del problema relativo al rapporto mente-corpo nelle sue implicazioni sull'emozione e sulla teoria psicosomatica, i percorsi di sviluppo in riferimento alle relazioni precoci di dipendenza e la relazione terapeutica (Chiari e Nuzzo, 1992, 1998, 2003; Chiari, Nuzzo e altri, 1994).

Gli approcci più radicalmente ermeneutici al cambiamento considerano il sistema terapeutico come un sistema linguistico dialogicamente fuso intorno a un qualche «problema» e volto alla sua organizzazione e risoluzione (Anderson e Goolishian, 1992). In altre parole, la terapia è un evento linguistico che avviene in una «conversazione terapeutica», cioè in una ricerca e in un'esplorazione reciproca attraverso il dialogo, nel quale vengono sviluppati continuamente nuovi significati. Il ruolo del terapeuta è quello di un «artista conversazionale», di un «architetto del processo dialogico», la cui abilità consiste nella creazione di uno spazio che faciliti una conversazione dialogica. Il terapeuta esercita la sua arte attraverso l'uso di «domande conversazionali», ovvero di domande che partono da una condizione di «non-conoscenza» anziché di domande informate da un metodo e che richiedano specifiche risposte. I problemi trattati in terapia sono azioni – comprendendo fra queste le emozioni come prescrizioni socioculturali (Harré, 1986; Salvini, 1996) – che esprimono le narrazioni personali in modo tale da diminuire il senso personale di «capacità di agire» (*agency*) e di libertà. Il cambiamento terapeutico consiste nella creazione dialogica di nuove narrazioni, e quindi nell'apertura di nuove capacità di azione.

La considerazione della persona come rete di processi intessuti nel sociale ha ampliato l'orizzonte della terapia cognitiva italiana, e il mantenimento delle differenze sul piano dei fondamenti epistemologici, della teoria e della pratica terapeutica all'interno di un confronto dialettico preserverà la caratteristica ricchezza e fertilità dell'approccio cognitivo nel nostro Paese.