

**Scuola di Specializzazione in  
Psicoterapia Cognitivo-comportamentale  
ed Intervento Psicosociale**

---

**Basi storico-filosofiche del  
comportamentismo e della Terapia  
Cognitivo-Comportamentale (TCC)**

**Lucio Sibilìa**

**Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma**

# La TCC: un grande albero in un solido terreno



# Il terreno della TCC

- Il terreno epistemologico (riferimenti filosofici)
  - L'empirismo (epistemologia empirista)
  - Il razionalismo (epistemologia razionalista)
  - Il pragmatismo (epistemologia pragmatista)
  - L'operazionismo
- Il metodo scientifico (riferimenti metodologici)
  - Il metodo osservativo
  - Il metodo sperimentale

# Evoluzione storica

---

- ◆ Il comportamentismo ←
- ◆ Il passaggio al cognitivismo
- ◆ L'attualità: "l'onda"
- ◆ Il futuro: il connessionismo ?

# Riferimenti filosofici: empirismo

- La conoscenza proviene dall'esperienza
  - diretta (esposizione e pratica)
  - vicaria (esposizione e pratica)
- Es.: Opzione ambientalista del comportamentismo:
  - » Il comportamento è studiabile in rapporto alle condizioni ambientali cui è esposto l'organismo

# L'opzione ambientalista

1. **Comportamento:** *attività osservabile degli organismi in rapporto con l'ambiente*
2. **Condizionamento/apprendimento:** *modificazione semi-stabile di comportamenti (semplici/complessi) in rapporto alle condizioni ambientali o alla esperienza pratica*  
(non: maturazione, fattori genetici o fisico-chimici).

# Radici filosofiche: il pragmatismo

## La conoscenza scientifica:

- » non si occupa di stabilire la natura della realtà
- » è finalizzata alla soluzione di problemi
- » è corroborata dai suoi risultati
- Es. 1: Il comportamento come attività funzionale all'adattamento (=soluzione di problemi adattativi, non espressione di "razionalità").
- Es. 2: in presenza di un problema, qualunque sia la teoria di riferimento, ciò che più conta è ottenere la soluzione del problema.

# Radici filosofiche: il razionalismo

---

- L'uso della ragione e dell'intuizione (a priori) sono alla base della conoscenza.  
Esempi: matematica, etica, logica.
- Nel cognitivismo:  
le convinzioni possono essere modificate mediante un esame critico (es.: il metodo socratico).
- Il metodo osservativo-sperimentale è:
- Empirico (le osservazioni devono rispettare i fatti)
- Logico (è richiesta la congruenza logica)



# Radici filosofiche: l'operazionismo

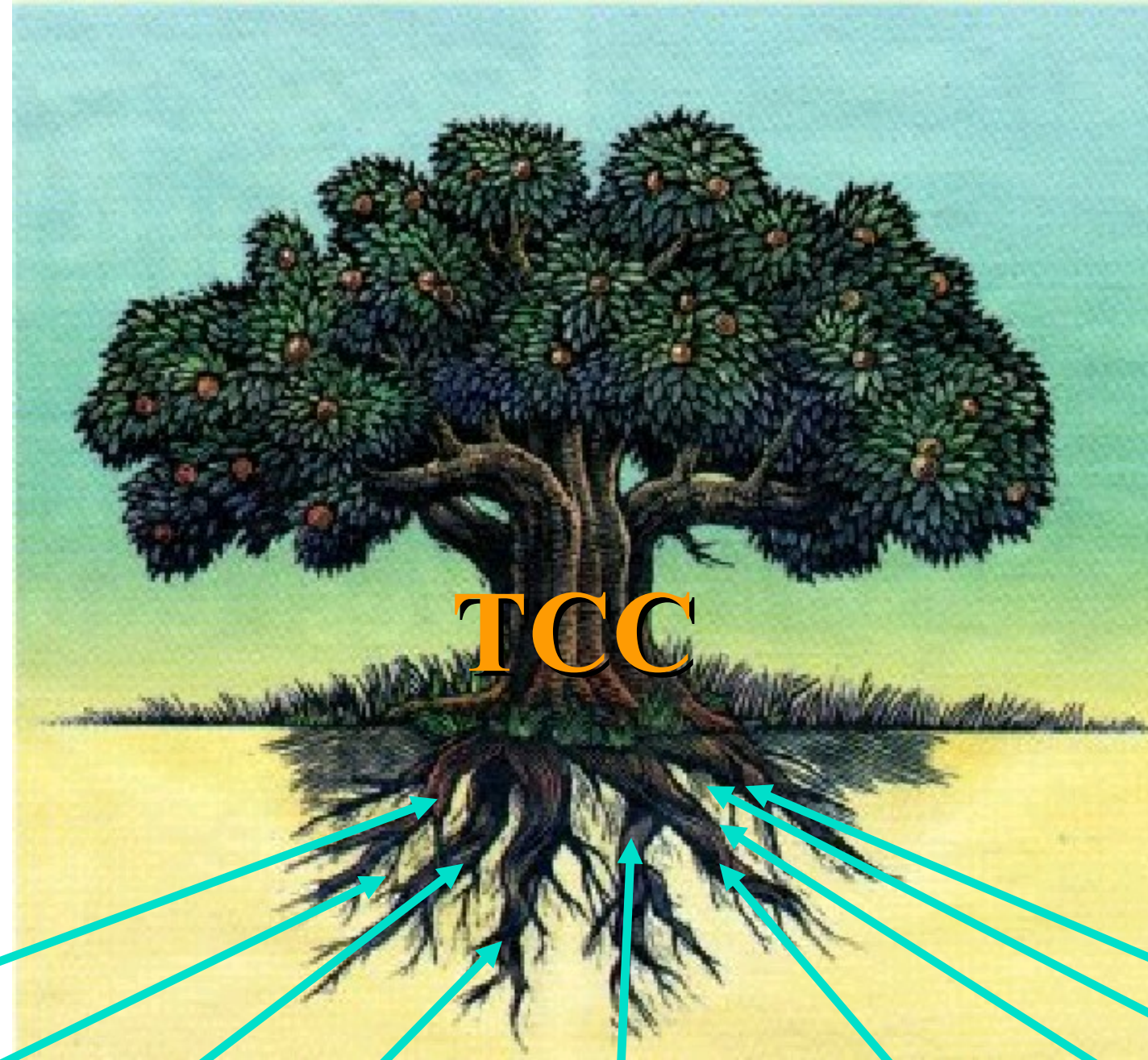
---

- I concetti usati nella scienza sono strettamente legati alle operazioni di osservazione, misura e verifica dei fenomeni.
- L'uso della "definizione operativa" di un fenomeno ci consente di tener lontani termini metafisici, vaghi o assoluti.
- "Comprendere" un termine o un messaggio significa osservarne l'uso (la funzione).

# Radici filosofiche: operazionismo

- Es.1. Definizioni di costrutti psicologici:
  - Intelligenza
  - Personalità
  - Motivazione
  - ...
- L'uso di concetti astratti per definire tali costrutti non ha condotto ad accordi universali.
- Ma l'uso degli strumenti proposti per la loro osservazione e misura ha consentito l'esecuzione di studi confrontabili.

# La TCC: un albero dalle molte radici



I. Pavlov

J.B. Watson

B.H. Skinner

H.J. Eysenck

A. Bandura

F.H. Kanfer

C. Hull

G. Kelly

A. Staats

C.R.P.

18

# L'emergenza della TCC

Rachman (1997) descrive tre stadi nello sviluppo della terapia cognitivo-comportamentale (TCC):

1. l'emergenza della terapia del comportamento (TCOM) nel Regno Unito e in USA tra gli anni '50 e gli anni '70,
2. la crescita della terapia cognitiva (TCOG) negli USA a partire dalla metà degli anni '60, e
3. la confluenza della terapia comportamentale e la terapia cognitiva nella TCC sia in Europa che che in Nord America negli anni '80 (preceduto da D. Meichenbaum).

La TCOG ha continuato ad avere uno sviluppo indipendente, in termini di associazioni, riviste, etc.

# Radici storiche: il comportamentismo

---

- Gli studi di Pavlov - Condizionamento classico
- L'affermarsi del comportamentismo in psicologia
- Le nevrosi apprese
- Gli studi di Skinner - Condizionamento operante
- I principi dell'apprendimento e le *behaviour therapies*
- Gli assunti del movimento comportamentale in psicologia clinica
- Le false accuse al comportamentismo

# Le radici storiche della TCC

- La situazione negli anni '50
- Prime applicazioni cliniche: *behavior therapy*
  - » Concetti base ed incursioni nella “scatola nera”
- Sviluppi delle *learning theories*:
  - » Dal controllo interno all'autocontrollo
  - » Autoefficacia ed Attribuzione
  - » Il modello dell'interazione reciproca.

# La situazione negli anni '50

---

- Modelli e concezioni farraginosi in psicopatologia e psicoterapia
- Scontento per la psicoanalisi
- Necessità di riabilitare i veterani
- Ruolo subalterno degli psicologi clinici
- Inefficacia dei metodi psicoterapici (evidenziata da H.J. Eysenck)

# Le concezioni psicopatologiche

---

- Concezioni psicodinamiche: plurime e contraddittorie, insoddisfacenti, non sottoposte a verifica
- Fallimento del tentativo di trasporre nei termini dei principi dell'apprendimento i concetti della psicoanalisi (Dollard & Miller)



# Scontento per la psicoanalisi

---

- Risultati insoddisfacenti
- Struttura logica troppo lasca della teoria
- Contenuto empirico troppo ridotto
- Isolamento da altre discipline
- Concezione esoterica della conoscenza
- Trasmissione settaria e “blindata” del sapere
- Non verificabilità

# Necessità di riabilitare i veterani

---

- Alla fine della II guerra mondiale erano migliaia i veterani di guerra
- Quasi tutti presentavano disturbi psicoemotivi
- Non erano ancora noti psicofarmaci efficaci
- L'unica forma di psicoterapia nota e diffusa era quella psicomodinamica, ma i trattamenti psicoanalitici non erano proponibili

# Ruolo subalterno degli psicologi clinici

- Impegno degli psicologi clinici limitato alla psicodiagnosi.
- Ruolo subalterno allo psichiatra mal tollerato.
- Trapianto del modello medico nel disturbo psicoemotivo sentito come carente e/o indebito. (Es.: inattendibilità della diagnosi psichiatrica)
- Potenzialità delle conoscenze necessarie alla psicodiagnosi anche per l'intervento.

# Inefficacia dei metodi psicoterapici

- H.J. Eysenck (1952) pubblica: "*The effects of psychotherapy: an evaluation*":  
Esito di pazienti con sindromi nevrotiche non trattati (=ricoverati in ospedale psichiatrico) migliore di quelli trattati con psicoanalisi!

# Behavior therapy: inizio

- H.J. Eysenck (1952):  
*“The effects of psychotherapy: an evaluation”*
- O.R. Lindsley (1954):  
*“Studies in behaviour therapy”*
- V. Meyer (1957):  
*“The treatment of two phobic patients on the basis of learning principles”*
- J. Wolpe (1958):  
*“Psychotherapy by reciprocal inhibition”*

# Behavior therapy: origine

---

D: Da quali studi trae origine la Terapia del Comportamento (*Behaviour Therapy*) o TC?

R: Dall'applicazione dei paradigmi del condizionamento e delle teorie dell'apprendimento.

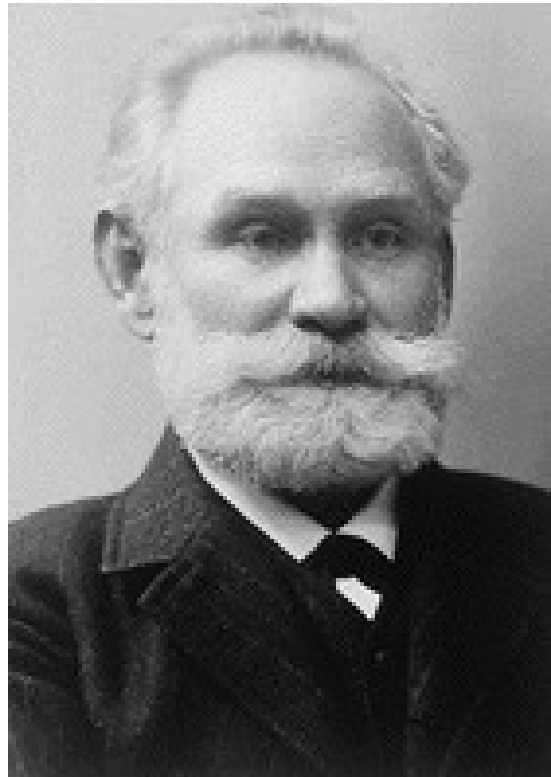
Fin dall'inizio la TC si presenta come un'applicazione ai problemi clinici dei principii sperimentali del condizionamento e dell'apprendimento evidenziati in laboratorio.

# I paradigmi del condizionamento

---

- Classico
  - o Rispondente
  - o Pavloviano
- Operante
  - o Strumentale
  - o Skinneriano
- Vicario
  - o Osservativo
  - o *Modeling*

# I. Pavlov

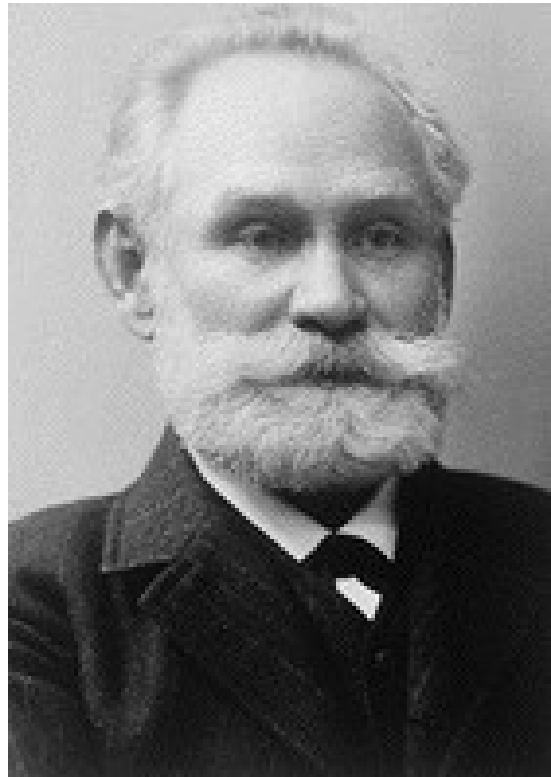


Ivan Pavlov, nato in Russia nel 1849, fu inizialmente avviato agli studi teologici. Ispirato dalle idee progressiste del tempo, si iscrisse alla Facoltà di fisica e matematica, per dedicarsi poi alle scienze naturali ed in particolare alla fisiologia con brillanti risultati.

Nel 1890 fu invitato a dirigere il Dipartimento di Fisiologia dell'Istituto di Medicina Sperimentale.



# I. Pavlov



Per i suoi studi di fisiologia della digestione, condotti dal 1891 al 1900, ottenne il premio Nobel nel 1904.

Queste ricerche lo avevano condotto a evidenziare come il sistema nervoso giocasse un ruolo dominante nel regolare i processi digestivi.

Nel 1903, al 14° Congresso Medico Internazionale di Madrid esponeva la ***“Psicologia sperimentale e la psicopatologia degli animali”***.

# CONDIZIONAMENTO CLASSICO

- ↓ **Stimolo Incondizionato (bistecca)**
- **Risposta Incondizionata (salivazione)**
- + **Associazione temporale**
- Stimolo Neutro (campanello)**
- ↓ **Stimolo Condizionato (campanello)**
- **Risposta Condizionata (salivazione)**

**Stimolo**  
**Campanello** → **Risposta Condizionata**  
**Salivazione**

# Condizionamento classico



# Condizionamento classico



# Condizionamento classico



# Condizionamento classico



# Estinzione classica



# Estinzione classica





# Altri principii sperimentali derivanti dal paradigma classico o pavloviano

---

- ◆ Generalizzazione condizionata
- ◆ Discriminazione condizionata

# Il comportamentismo

- Il manifesto programmatico del comportamentismo:  
J.B. Watson, *“The psychology as the behaviorist views it”* Psychol. Rev., 1913.
- Diffusione e crescita
- Un nuovo paradigma in psicologia (T. Kuhn)
  - » oggetto della psicologia
  - » metodo di studio

# Il programma della rivoluzione:

---

- La psicologia come scienza empirica.
- La psicologia come scienza naturale.
- La psicologia si occupa del comportamento umano.
- Comportamento umano ed animale non sono discontinui.
- La psicologia si prefigge di scoprire le leggi che governano il comportamento (previsione).
- La psicologia non può usare l'introspezione.
- La psicologia potrà essere applicata.

# Le “nevrosi apprese” - 1

Il caso del piccolo Albert (Watson & Rayner):

- Acquisizione di risposta di paura condizionata (rumore forte stimolo incondizionato)
- Generalizzazione dello stimolo: ratto bianco, coniglio, pelliccia bianca, maschera/testa con capelli bianchi, Babbo Natale, etc.

**Le reazioni fobiche possono essere acquisite tramite un condizionamento!**

# Le “nevrosi apprese” - 2

Il caso di Peter (M. Cover Jones):

- reazione fobica verso animali bianchi (coniglio)
- presentazione graduata e ripetuta dello SC
- in presenza di attività ludiche e cibi preferiti

Le reazioni fobiche possono essere estinte attraverso un semplice procedimento di decondizionamento

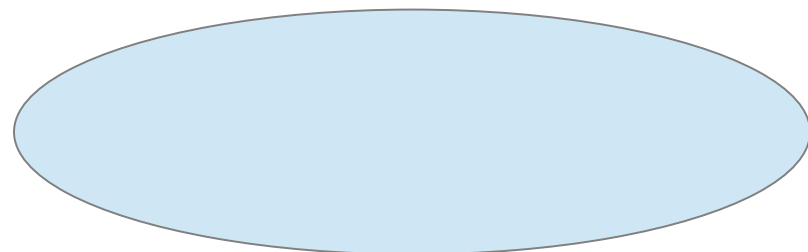
(più efficace di una serie di tentativi empirici!)

# Le “nevrosi apprese” - 3

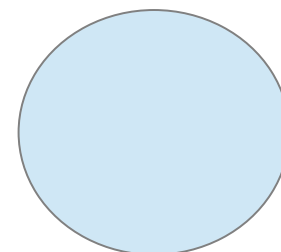
## La discriminazione impossibile:

- L’esperimento di I. Pavlov (cerchio-ellisse):  
*forte risposta di attivazione (“arousal”)  
emozionale.*

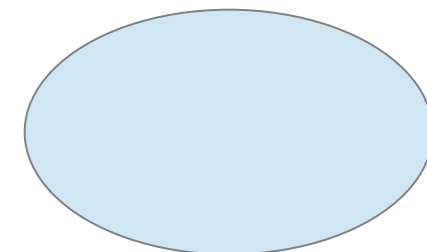
Salivazione



Paura



Agitazione



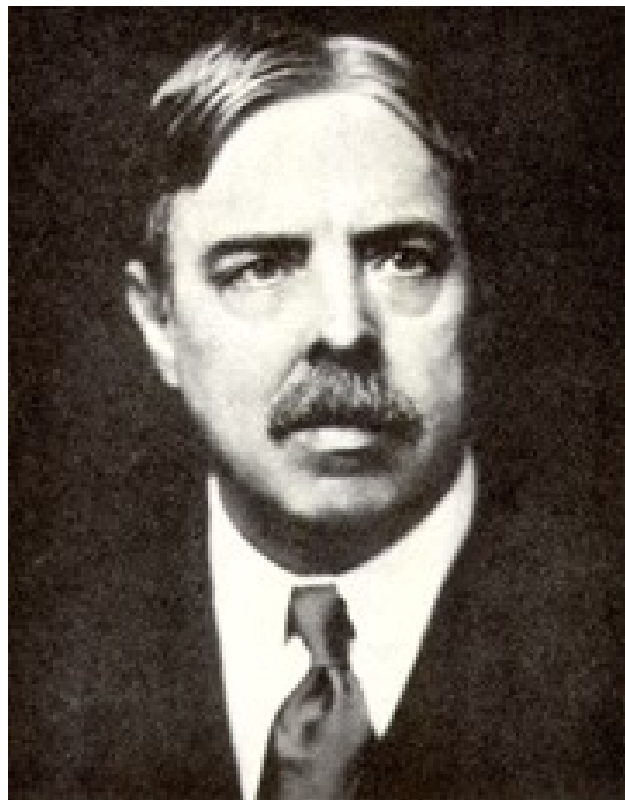
# CONDIZIONAMENTO OPERANTE

---

- Legge dell'effetto (E. Thorndike)
- Principio del rinforzo (B. H. Skinner)
- Stimolo discriminante
- Tipi di rinforzatori
- I parametri del rinforzo

# La legge dell'effetto

## E. Thorndike



“Of several responses made to the same situation, those which are accompanied or closely followed by satisfaction to the animal will, other things being equal, be more firmly connected with the situation, so that, when it recurs, they will be more likely to recur; those which are accompanied or closely followed by discomfort to the animal will, other things being equal, have their connections with that situation weakened, so that, when it recurs, they will be less likely to occur. The greater the satisfaction or discomfort, the greater the strengthening or weakening of the bond.”



# La legge dell'effetto

## E. Thorndike



“Of several responses made to the same situation, those which are accompanied or closely followed by **satisfaction** to the animal will, other things being equal, be more firmly connected with the situation, so that, when it recurs, they will be more likely to recur; those which are accompanied or closely followed by **discomfort** to the animal will, other things being equal, have their connections with that situation weakened, so that, when it recurs, they will be less likely to occur. The greater the **satisfaction** or **discomfort**, the greater the strengthening or weakening of the bond.”

# La legge dell'effetto

---

Nella “Legge dell'effetto” sono ancora presenti concetti “internalisti” come “soddisfazione” o “disagio”, che non si prestano ad una osservazione diretta!

# Principio del rinforzo

## B. F. Skinner



- Nel corso del suo “operare” nell’ambiente, l’organismo incontra uno speciale tipo di stimoli (rinforzatori), che modificano le probabilità di emissione in futuro del comportamento che li ha preceduti.
- Se un comportamento non viene più seguito da rinforzatori, ne risulterà una probabilità più ridotta di riemissione in futuro.

# Condizionamento operante

("Skinner box")

$S_d$



- L'animale è libero di muoversi (operare) nell'ambiente
- Lo sperimentatore ha prescelto una risposta da rinforzare
- Lo sperimentatore fa comparire uno stimolo discriminante

tempo



# Condizionamento operante

("Skinner box")

Condizioni iniziali

$S_d$



**Risposta**



- L'animale è libero di muoversi (operare) nell'ambiente
- Lo sperimentatore fa comparire uno stimolo discriminante
- La risposta da rinforzare viene casualmente emessa

tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

## Rinforzo positivo

Lo sperimentatore fa subito comparire uno stimolo rinforzatore!

$S_d$



Risposta



SR



Rinforzo positivo



tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

Effetto: la risposta aumenta di probabilità!

$S_d$

Risposta

SR



Rinforzo positivo

tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

## Punizione

Lo sperimentatore fa comparire uno stimolo avversativo!

$S_d$



Risposta



SR



Punizione (stimolo avversativo)



tempo



# Condizionamento operante

("Skinner box")

Effetto della punizione:  
La risposta si riduce di frequenza

$S_d$

Risposta

SR

Punizione

tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

## Punizione

Lo sperimentatore fa scomparire uno stimolo rinforzatore!

$S_d$



Risposta



SR



Punizione (time out): lo stimolo positivo si interrompe

tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

Effetto: la risposta si riduce di probabilità!

$S_d$



Risposta



SR



Punizione (time out)



tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

## Rinforzo negativo

Lo sperimentatore fa scomparire uno stimolo avversativo!

$S_d$



Risposta



SR



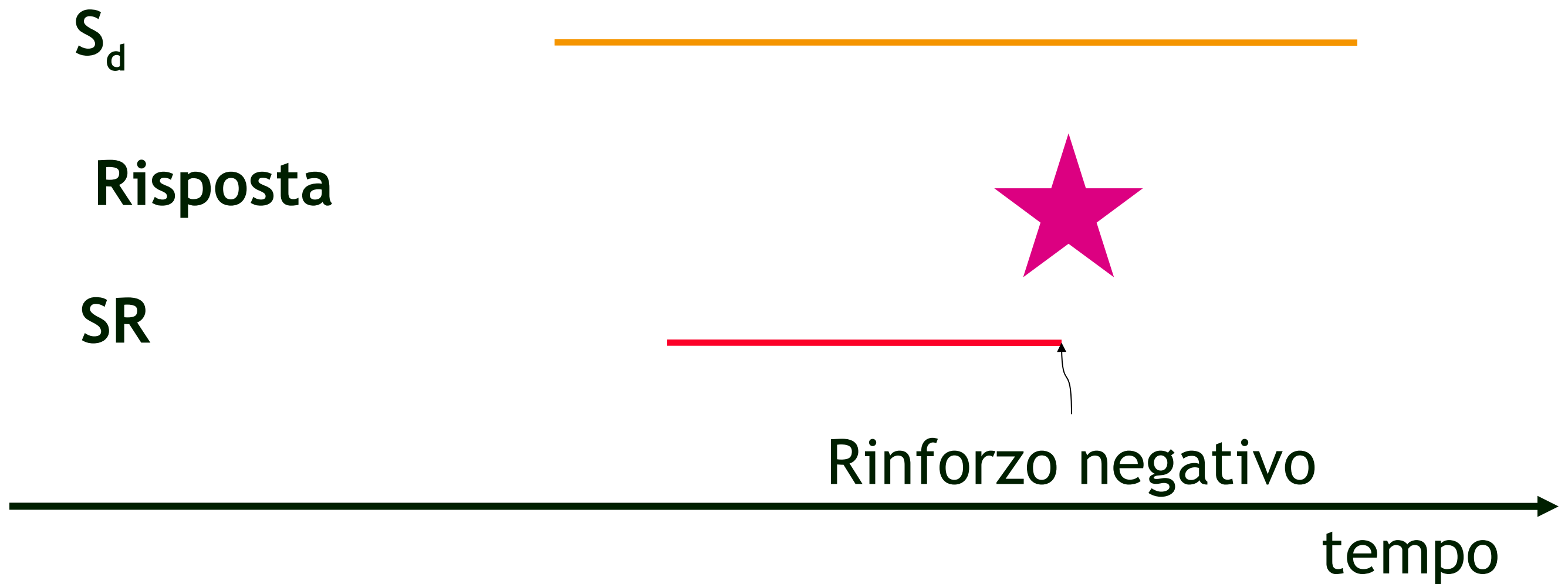
La punizione si interrompe

tempo

# Condizionamento operante

("Skinner box")

Effetto del rinforzo negativo:  
La risposta aumenta di probabilità (*evitamento*)



# Principio del rinforzo

**Rinforzo** è quello stimolo ( $S_r$ ) che fa aumentare la frequenza (=probabilità di emissione) di un comportamento  $R$  quando somministrato in modo contingente ad esso.



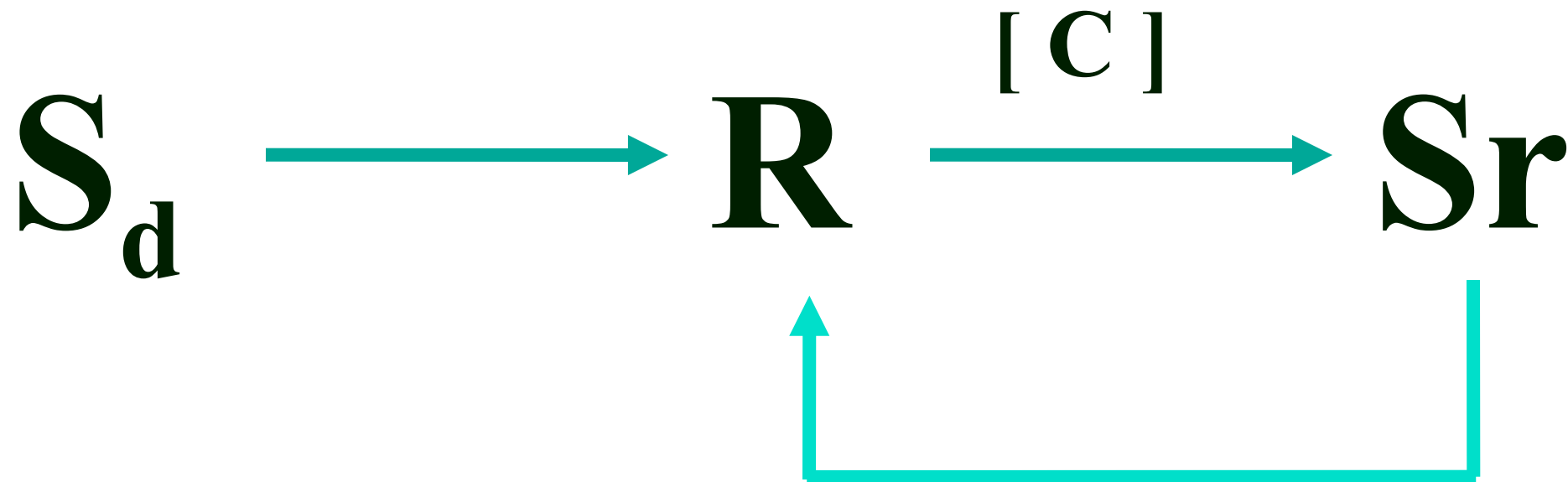
# Principio del rinforzo

**S<sub>d</sub>**: Stimolo discriminante

**R**: Risposta comportamentale

**Sr**: Stimolo rinforzatore

**[C]**: Regole/parametri di contingenza



# Programmi di rinforzo

## Programmi (“schedules”) di rinforzo:

- **Rinforzo continuo** (utile all'inizio, ma ne segue rapida saturazione)
- **Rinforzo a rapporto fisso** (attività ridotta dopo il rinforzo)
- **Rinforzo a rapporto variabile** (massimo effetto)
- **Rinforzo a intervallo fisso** (attività incrementa verso il termine)
- **Rinforzo a intervallo variabile** (+ resistente all'estinzione!)

## Parametri temporali:

- **Intervallo risposta - rinforzo** (max. effetto al min. intervallo)



# Tipi di rinforzatori

---

- Rinforzatori primari  
(es. cibi, stimoli sessuali, dolorosi,...)
- Rinforzatori secondari  
(es. ora di pranzo, lodi, sorrisi, minacce,...)
- Rinforzatori generalizzati  
(es.: denaro, gettoni, attenzione,...)

# Effetti delle contingenze

---

- Programmi di rinforzo ad intervallo o rapporto variabili producono le risposte più resistenti all'estinzione.
- L'effetto condizionante di un rinforzatore è tanto maggiore quanto più è prossimo alla risposta e quanto più l'organismo ne è stato privato in precedenza.

# I principi sperimentali del condizionamento operante

---

- Rinforzo
- Generalizzazione
- Discriminazione
- Concatenamento (*chaining*)
- Plasmaggio (*shaping*)
- Principio di Premack

# I principi sperimentali (specifici) del condizionamento operante

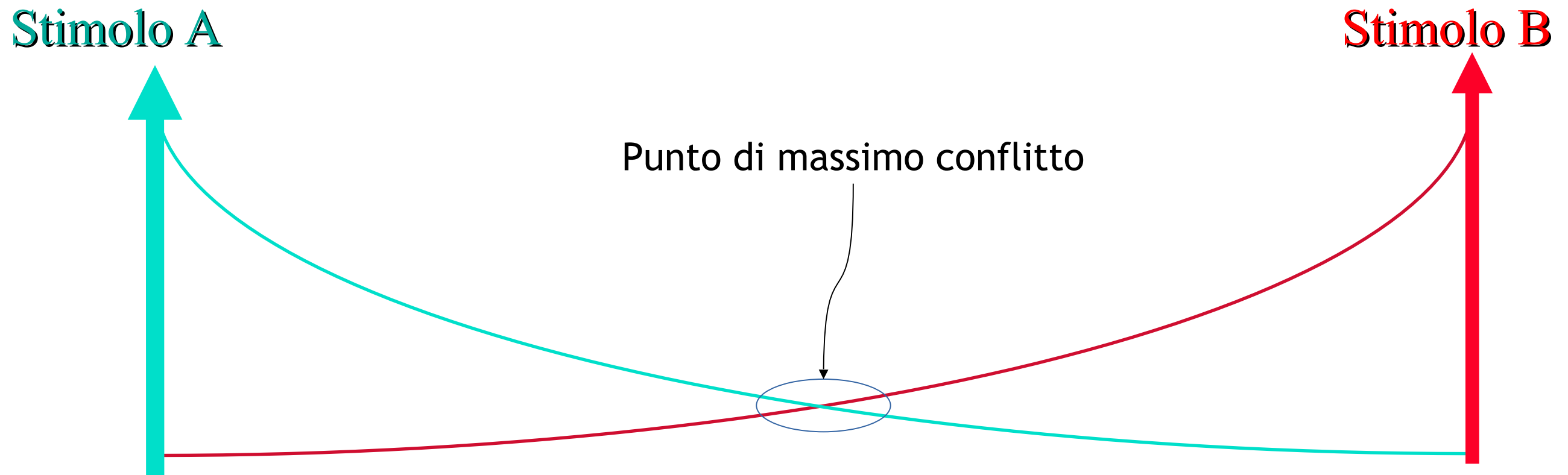
- Concatenamento (“*chaining*”): lunghe sequenze di risposte possono essere ottenute rinforzando risposte in successione.
- Plasmaggio (“*shaping*”): risposte complesse possono essere ottenute rinforzando gradualmente risposte sempre più vicine a quella desiderata
- Principio di Premack: una risposta molto probabile può fungere da rinforzatore ad una risposta meno probabile.

# Altri concetti-base

- Gli “operanti”: comportamenti altamente condizionati, molto frequenti, emessi da un soggetto in modo semi-automatico.
- Comportamenti “di approccio”: condizionati da stimoli premianti (o “rinforzanti”).
- Comportamenti “di evitamento”: condizionati da stimoli punitivi (“avversativi”) ovvero rinforzi negativi.

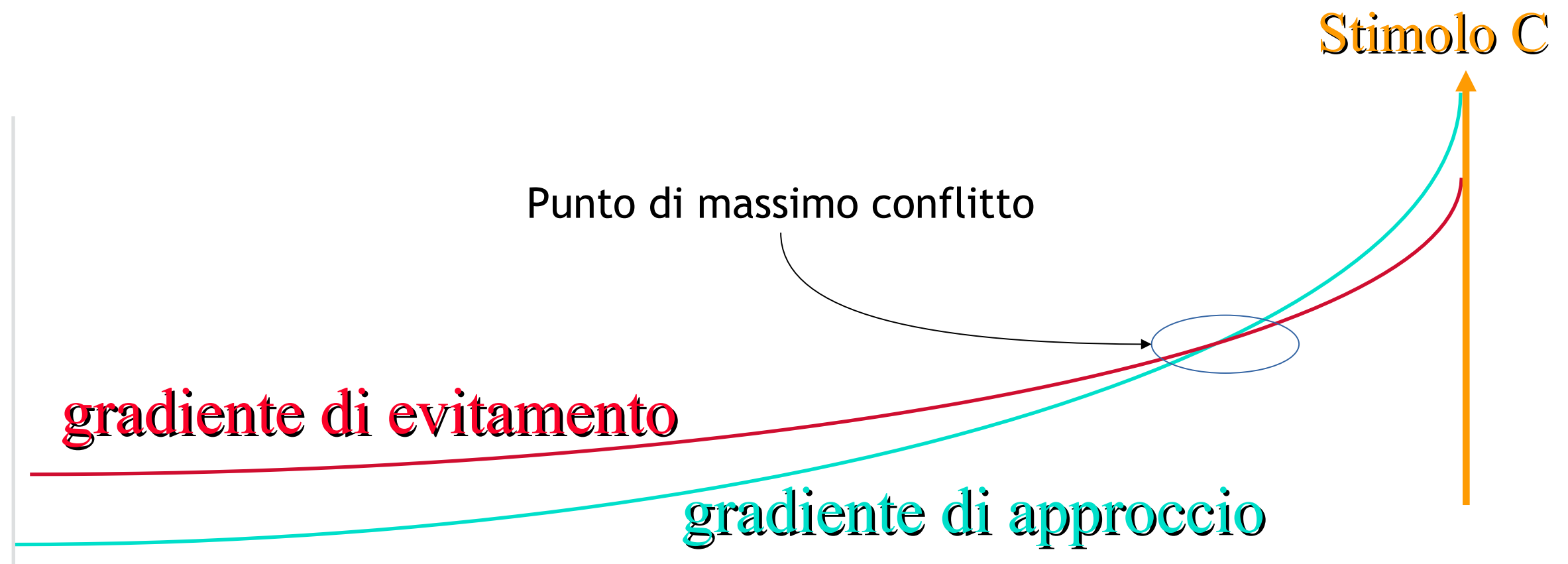
# Il conflitto

- Conflitto approccio-approccio
- Conflitto di evitamento-evitamento  
(altezza della freccia: salienza dello stimolo)



# Conflitto di approccio-evitamento

- Approccio ed evitamento ad uno stesso stimolo



# Esempio clinico: il cibo appetitoso (per un soggetto a dieta ipocalorica)





# Esempio clinico: il cibo appetitoso (per un soggetto a dieta ipocalorica)



# Esempio clinico: il cibo appetitoso (per un soggetto a dieta ipocalorica)



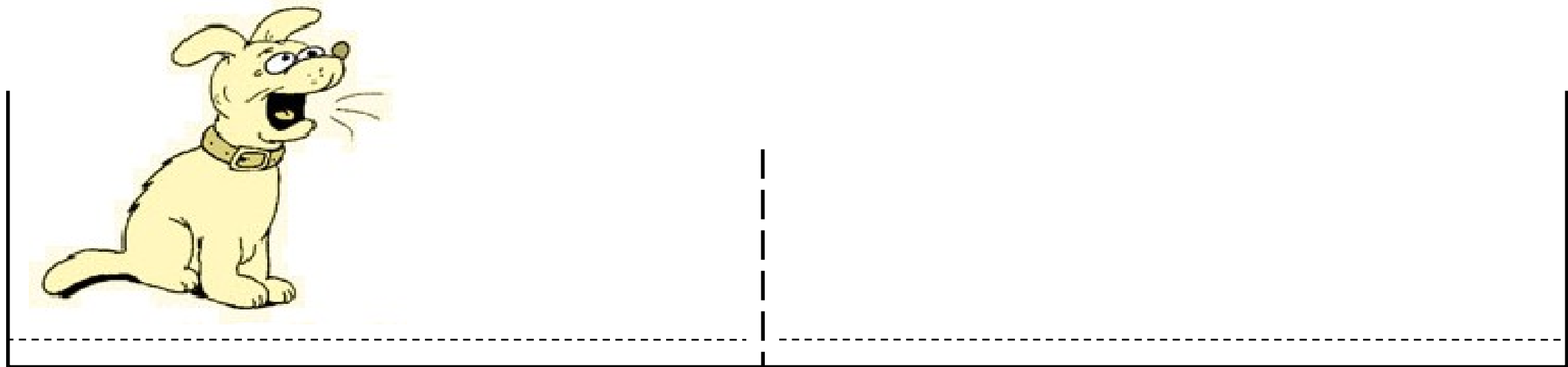
# Le “nevrosi apprese”: la *Learned helplessness*

---

Condizione sperimentale in cui animali che hanno imparato ad evitare lo *shock* sono sottoposti a *shock* inevitabili: presentano deficit nell'iniziare la risposta di fuga ed hanno difficoltà nell'associare la risposta al rinforzo anche quando alla risposta evitativa segue di nuovo la cessazione dello *shock*.

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)

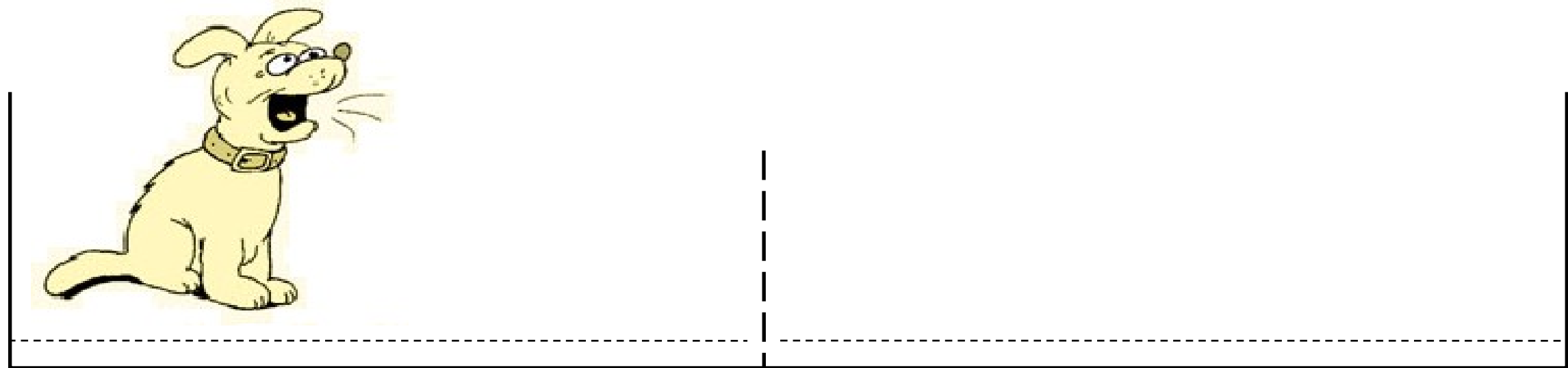


**Animale senza  
precedente esperienza**

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)

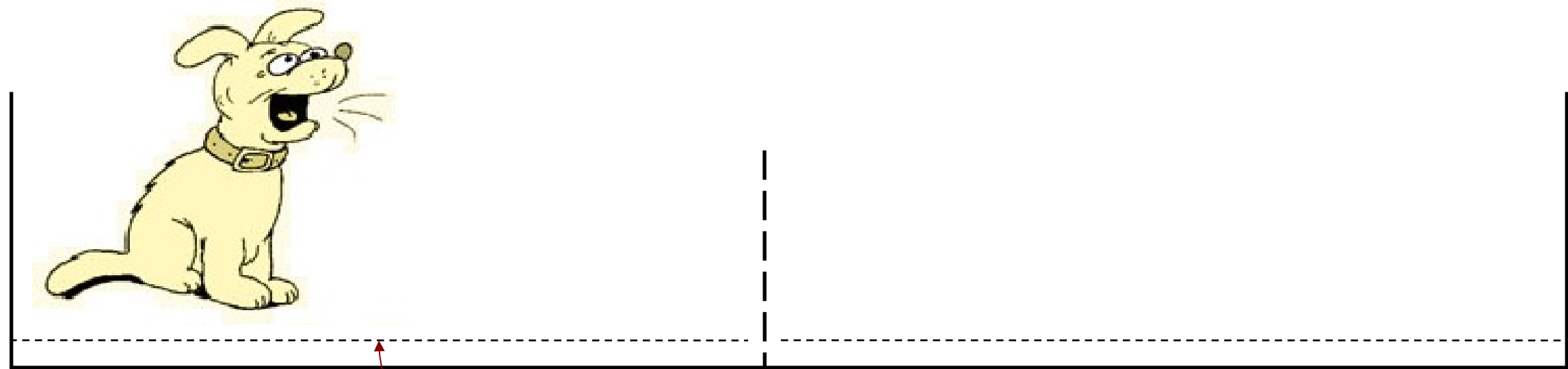
- Compare uno Stimolo discriminante ( $S_d$ )



# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)

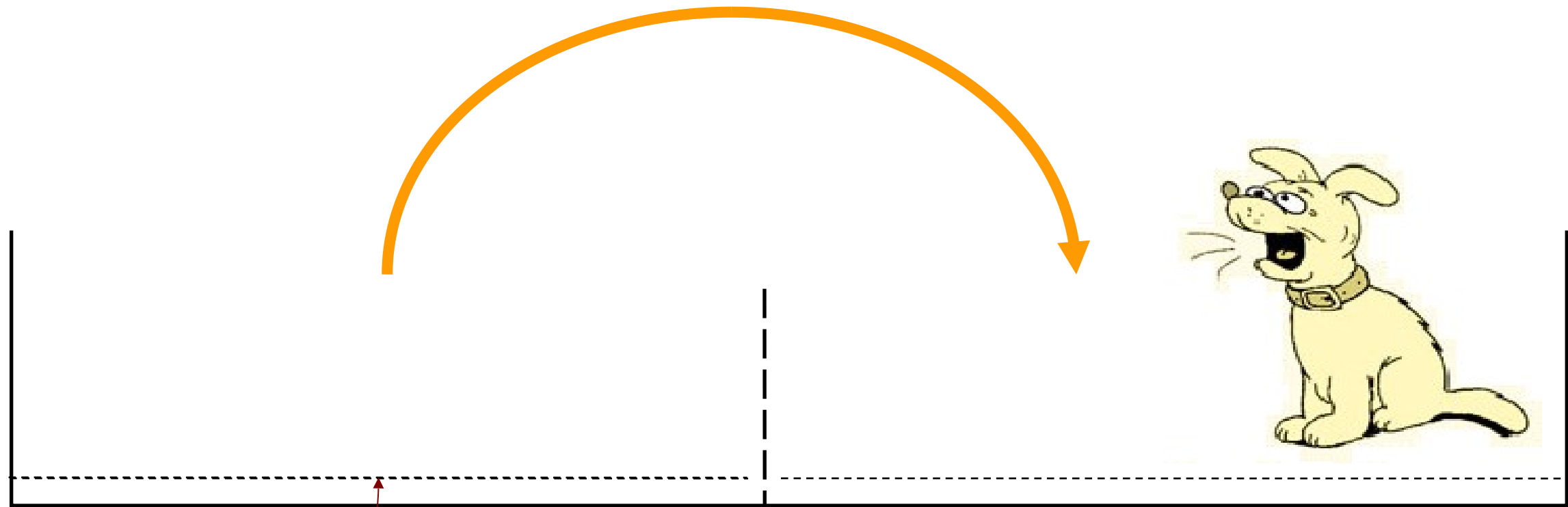
● S<sub>d</sub>



Comapre uno stimolo elettrico (avversivo)

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)

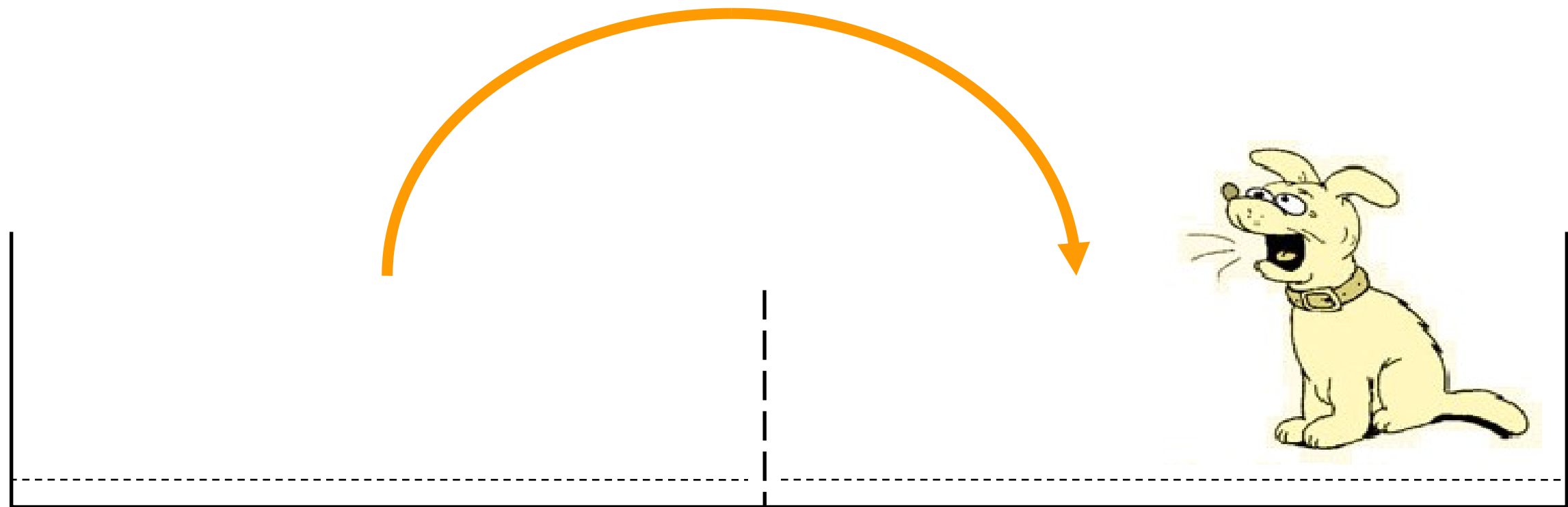


Stimolo elettrico (avversivo)

**Il cane salta:  
Risposta di evitamento**

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)

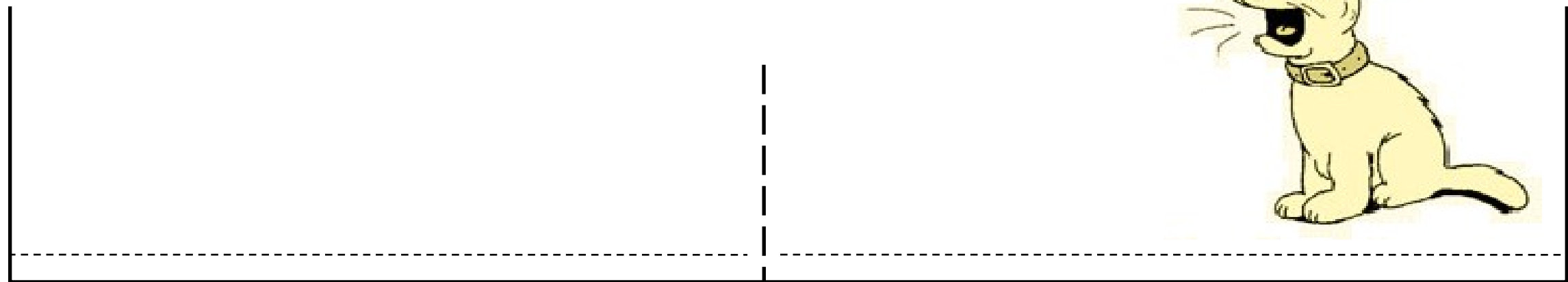
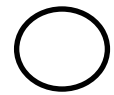


**Risposta di evitamento**  
> **Sollievo (r. negativo)**



# La "shuttle box"

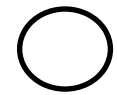
(o gabbia a spoletta)



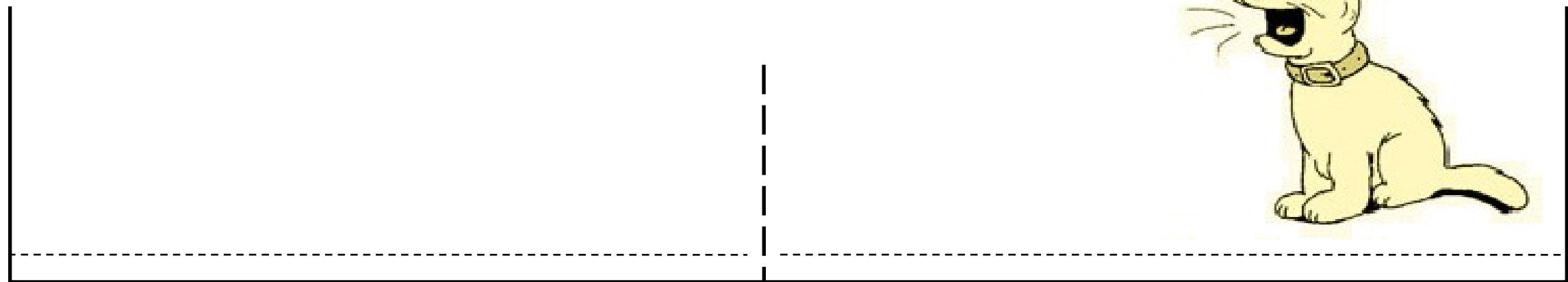
**Il cane rimane nel settore di destra**

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)



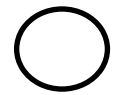
Compare  $S_d$  



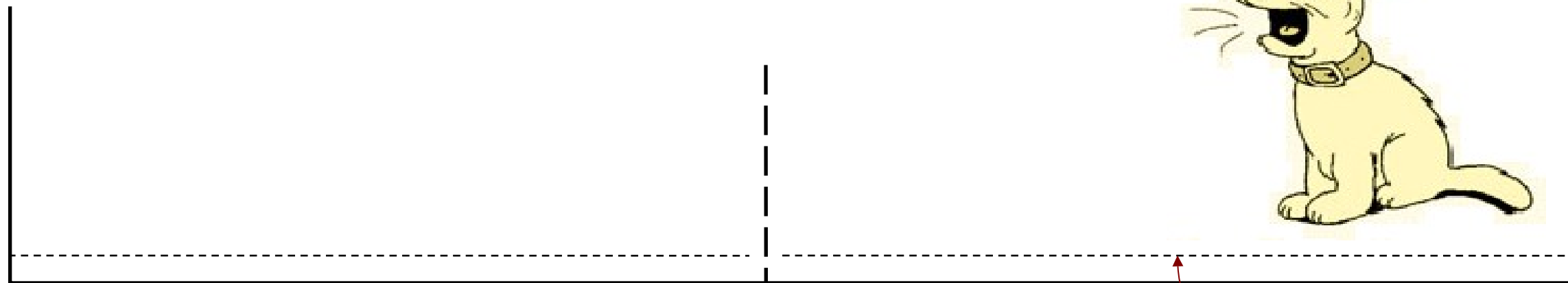
**Compare uno stimolo discriminante**

# La "shuttle box"

(o gabbia a spoletta)



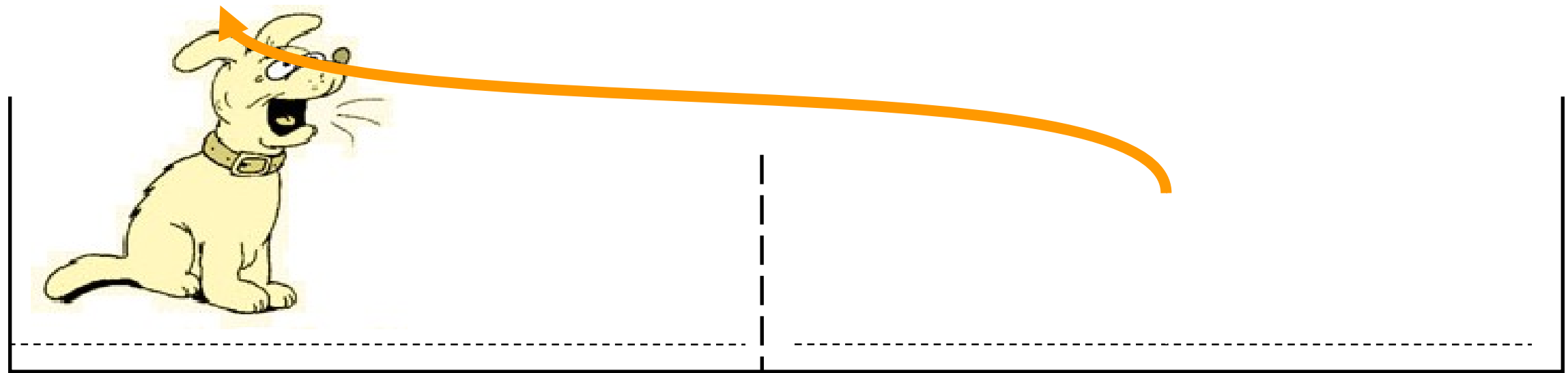
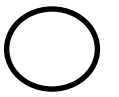
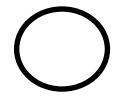
$S_d$



Stimolo elettrico

# La "shuttle box"

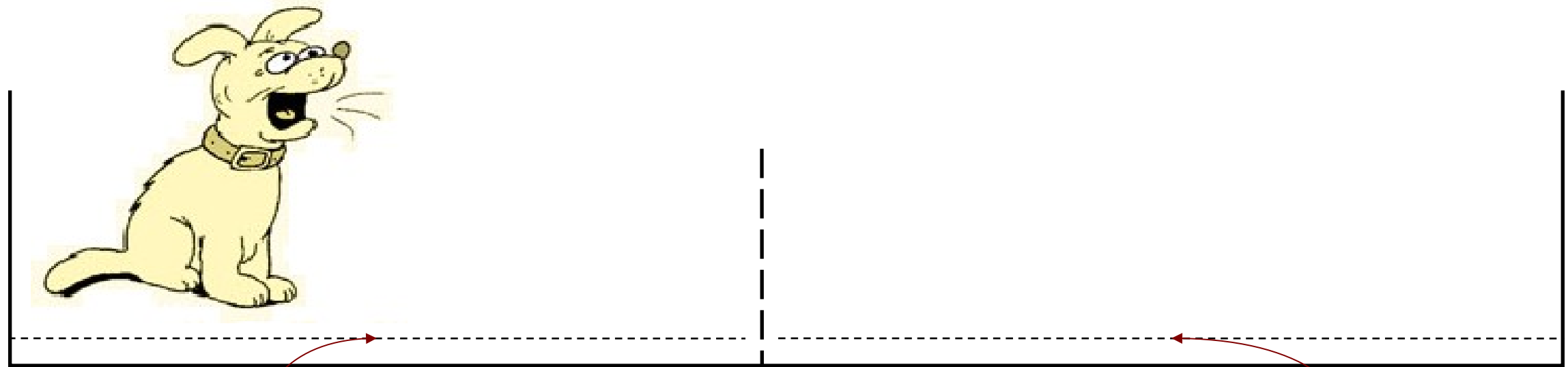
(o gabbia a spoletta)



**Risposta di evitamento**

# La "shuttle box"

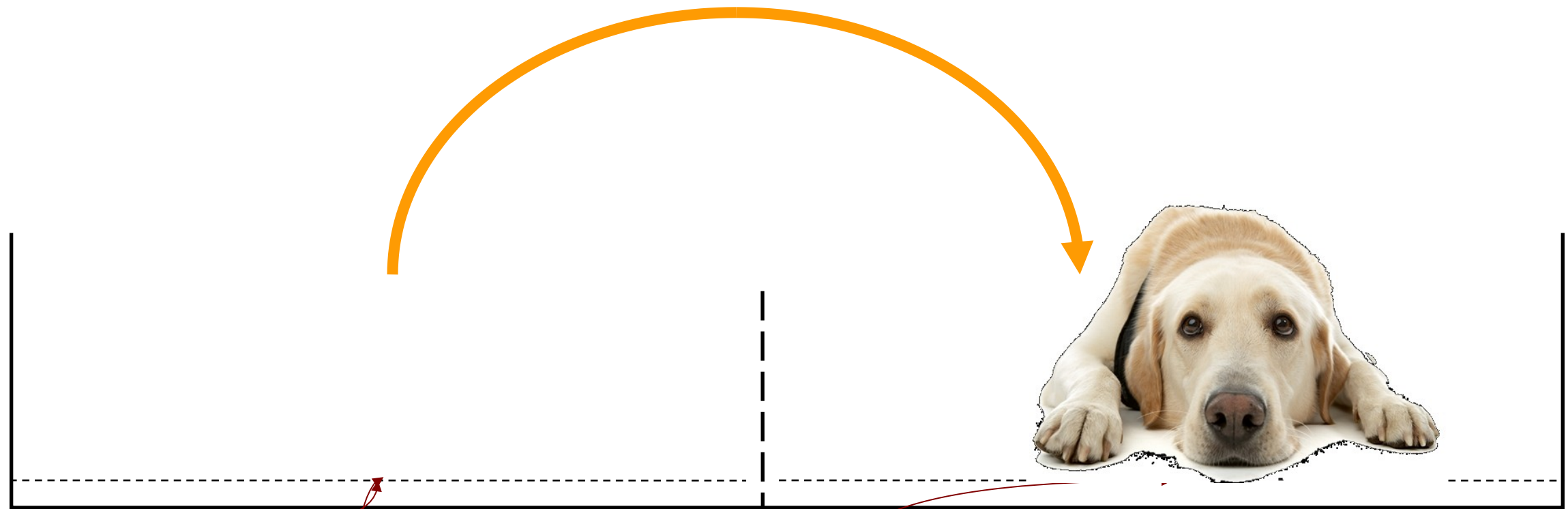
Si ripete il ciclo ma...  
lo shock è incontrollabile!



Stimolo elettrico in entrambi i lati

# La "shuttle box"

- *Helplessness*: passività-impotenza



Stimolo elettrico

Animale con esperienza  
di evitamento impossibile

# *Learned helplessness*

*("impotenza appresa")*

---

Condizione sperimentale in cui animali, che hanno appreso ad evitare uno shock, vengono sottoposti a shock inevitabili. Presentano deficit nell'iniziare la risposta appresa di evitamento dello shock ed hanno difficoltà nell'associare la risposta evitativa al rinforzo (negativo) anche quando alla fuga può seguire nuovamente la cessazione dello shock.

# *Learned helplessness*

Questi animali sottoposti a shock non più controllabile mostrano:

- Profonda passività e inerzia.
- Rari e/o tardivi tentativi di fuga o mancata risposta di fuga in presenza di shock.
- Riduzione generale delle motivazioni biologiche (fame, sonno, etc..)
- Alterazioni ormonali simil-depressive.



# *Learned helplessness*

- Questa inerzia non dipende dallo shock, ma dall'acquisizione precedente di una modalità di fuga dallo shock.
- Teoria della *learned helplessness*:
  - » deficit motivazionale
  - » difficoltosa acquisizione delle contingenze positive (risposta-cessazione dello shock)
- Parallelo con la depressione umana.

# *Learned helplessness*

---



**Impotenza appresa: il primo modello animale di  
sindrome depressiva ottenuta tramite un processo  
di apprendimento**

# Principi sperimentali dell'apprendimento

---

Principi comuni  
al condizionamento classico ed operante:

- Generalizzazione della risposta
- Discriminazione
- Estinzione della risposta

# Condizionamento evitativo

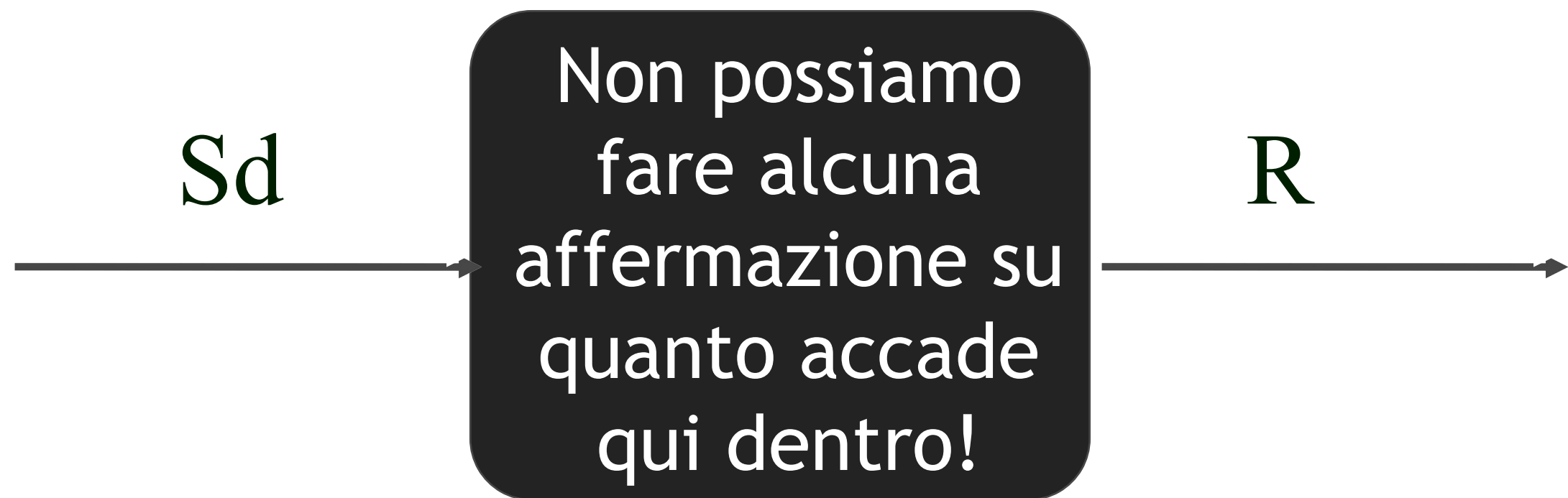
Come mai una risposta fobica (di intensa paura) non si estingue pur non essendo l'individuo più esposto all'esperienza "traumatica"?

## Doppio processo:

1. Condizionamento classico (risposta di paura)
2. Comportamento evitativo (rinforzo negativo)

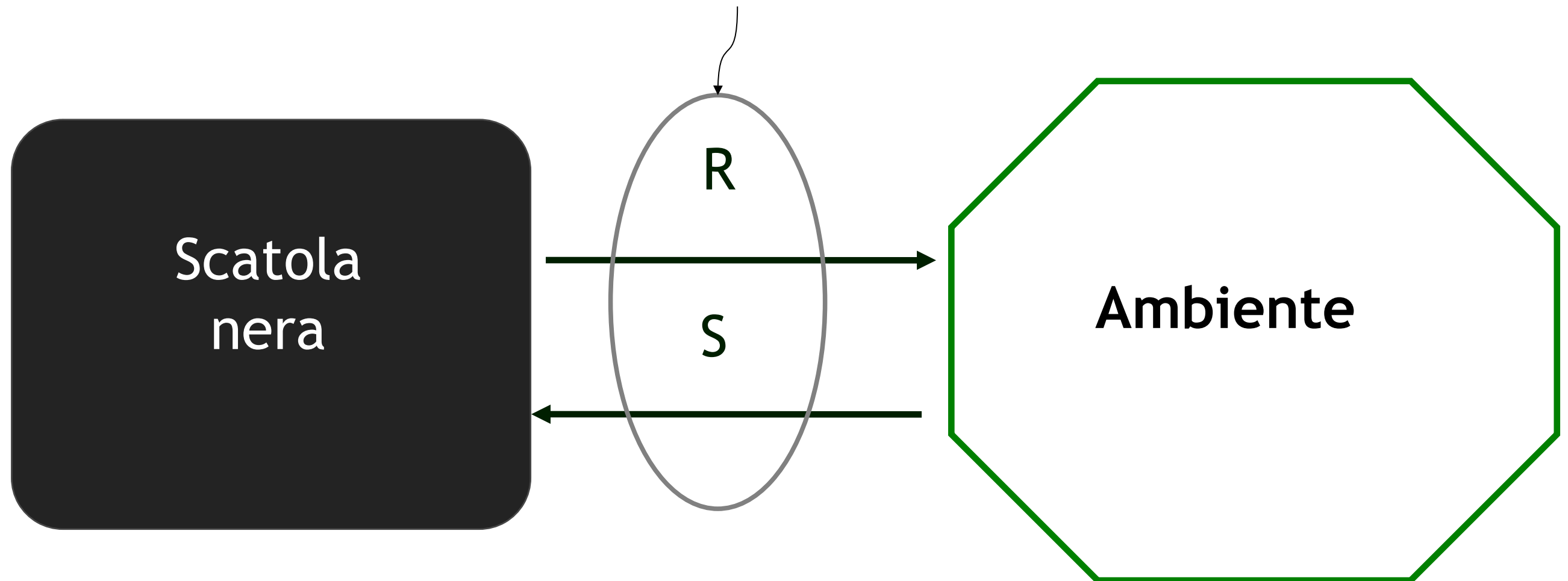
Se manca l'esposizione allo stimolo (Sd) fobigeno, manca la possibilità di estinzione!

# Il principio della “scatola nera”



# L'interazione con l'ambiente

*MA: questa interazione possiamo studiarla!*



# Concetti base

---

- Comportamento
- Condizionamento
- Apprendimento

# La prospettiva cognitivo-comportamentale

- Processi: es. “apprendimento”  
(sequenze ipotetiche di eventi interni)
- Procedimenti: es. “insegnamento”  
(espliciti, ripetibili, validabili)
- Il cambiamento comportamentale (apprendimento) è rilevante:
  - » nella genesi delle caratteristiche di personalità (sviluppo)
  - » nella psicopatologia (esordio e mantenimento di “sintomi”)
  - » nel processo del cambiamento terapeutico (e giustificazione delle procedure terapeutiche)



# Livelli di osservazione

- Comportamentale
  - » *diretto / indiretto (autosservazione)*
  - » *strumentale*
- Cognitivo (induttivo)
  - » *diretto / indiretto (autosservazione)*
  - » *strumentale (es. onda P300, neuroimmagini)*
- Emozionale
  - » *diretto (osservazione) / indiretto (autosservazione)*
  - » *strumentale (es. risposte psicogalvaniche, EMG...)*

# I paradigmi del condizionamento

**Contenuti  
e processi  
cognitivi**

**Comportamenti  
motori**

**Paradigmi del  
condizionamento:**

**Risposte  
emotivo-affettive  
e viscerali**

**Stimoli o  
condizioni  
ambientali**

# I paradigmi del condizionamento

Contenuti  
e processi  
cognitivi

Comportamenti  
motori

Paradigmi del  
condizionamento:

Risposte  
emotivo-affettive  
e viscerali

classico o  
pavloviano

Stimoli o  
condizioni  
ambientali

# I paradigmi del condizionamento

Contenuti  
e processi  
cognitivi

Comportamenti  
motori

Paradigmi del  
condizionamento:

operante o  
skinneriano

Risposte  
emotivo-affettive  
e viscerali

classico o  
pavloviano

Stimoli o  
condizioni  
ambientali

# Terapia del comportamento (*behaviour therapy*)

---

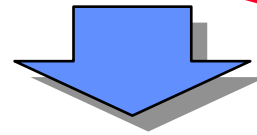
- *“L’applicazione dei principi sperimentali dell’apprendimento al comportamento disadattivo” Lindsey & Skinner (1953).*

# Behavior therapy: assunti

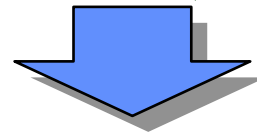
- La genesi e il mantenimento dei comportamenti disadattivi (nevrotici) segue gli stessi principi del comportamento normale e adattato (continuità).
- I “sintomi” sono costitutivi della nevrosi e indistinguibili da essa (nosografia addio!).
- La modificazione dei sintomi (“comp. bersaglio”):
  - » è l’obiettivo del trattamento
  - » richiede un processo di apprendimento

# Approccio comportamentale: addio nosografia!

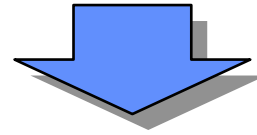
~~Processo morboso (ipotetico)~~



Segno / sintomo (comportamento)

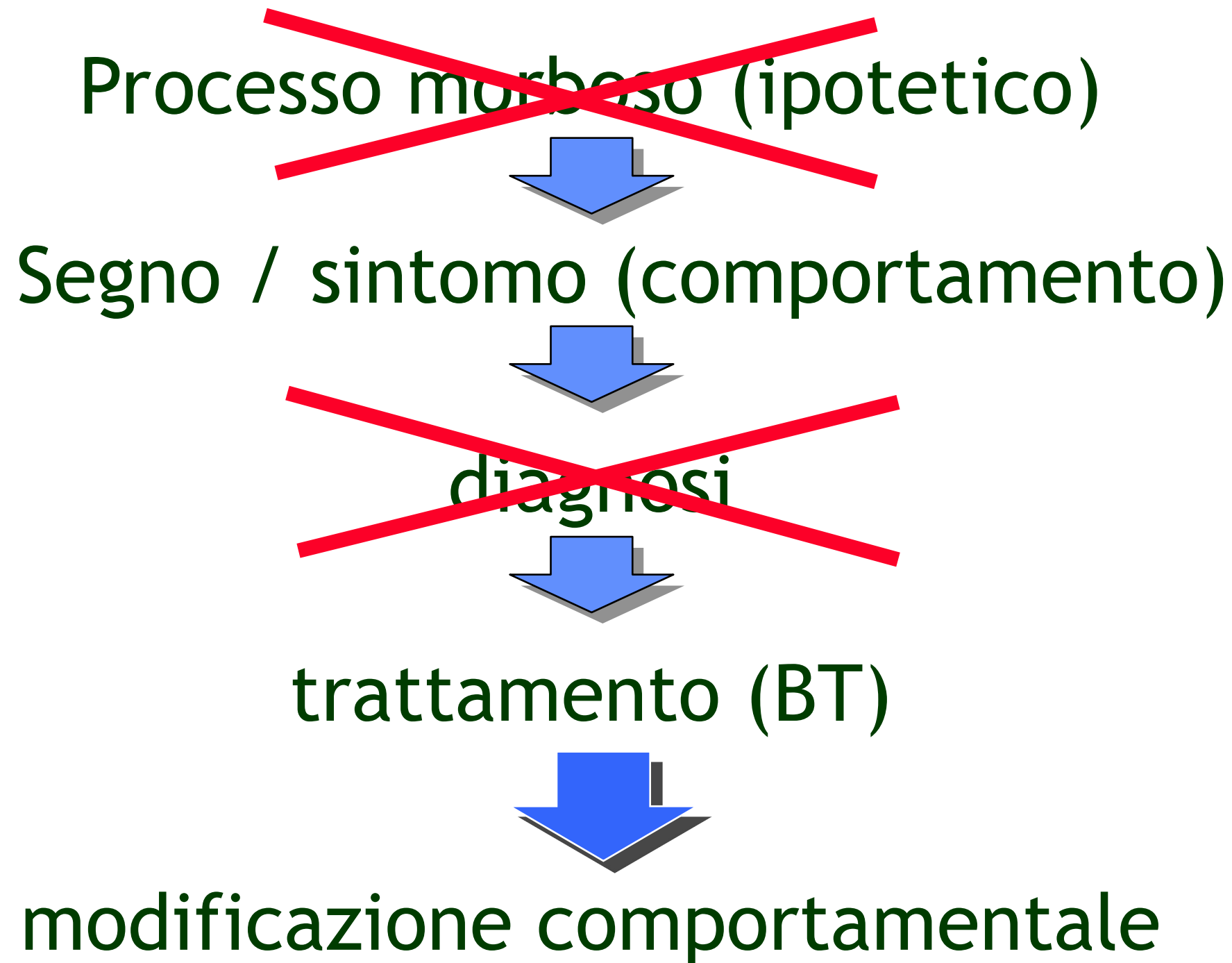


~~diagnosi~~



trattamento

# La modificazione comportamentale





# Behavior therapy: prime applicazioni

## Ambito clinico:

- Fobie
- Sindromi d'ansia, DOC
- *Token economies:*
  - » p. oligofrenici
  - » p. psicotici ospedalizzati
- Comportamenti autistici “

## metodi:

- decondizionamento
- “ , “prevenzione della risposta”
- . metodi operanti

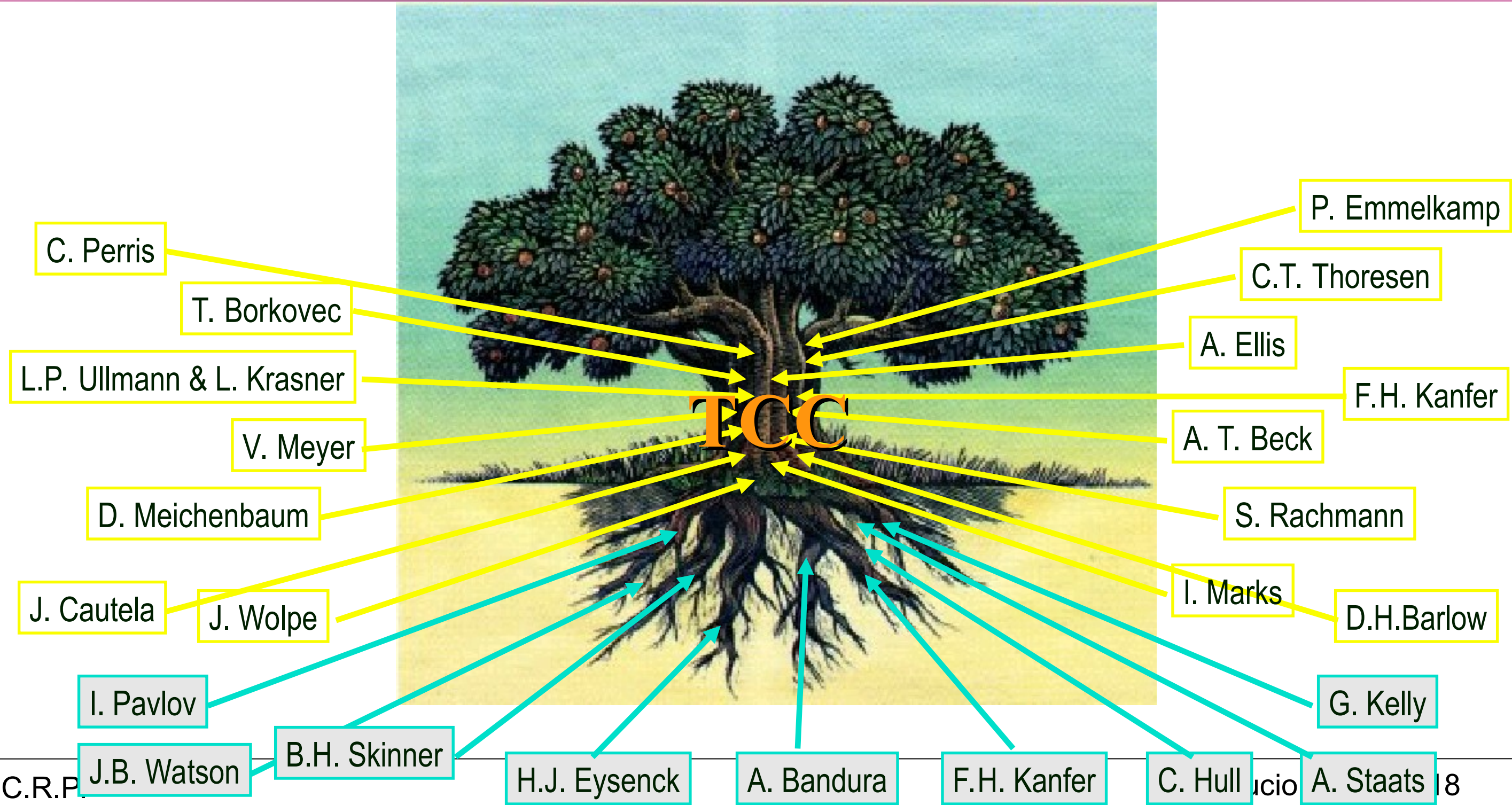
“

“

# Esempi di prime tecniche comportamentali

- Tecniche di esposizione:
  - » Decondizionamento (desensibilizzazione, etc.)
  - » Flooding
  - » Implosione
- Tecniche operanti:
  - » Modellaggio, concatenamento, estinzione, etc.
  - » Pratica (es. *role playing*), pratica massiva
- Tecniche miste: es. gestione dell'ansia/stress

# La TCC: un albero dalle molte radici e un solido tronco



# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

- 1. *Il behaviorismo radicale non prende in considerazione sentimenti e processi cognitivi (emozioni, creatività, problem solving, etc.)*
- Commento: il behaviorismo radicale non ignora i processi affettivi e cognitivi. Proprio per questo si chiama "radicale", in quanto li studia mettendoli in relazione con i comportamenti.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORTAMENTISMO RADICALE

---

## *2. Il behaviorismo radicale ignora i fattori ereditari*

Commento: il behaviorismo radicale distingue tra la parte del nostro repertorio comportamentale che è ereditaria e quella che non lo è, come per esempio nelle abitudini sessuali o alimentari.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

*3. Il behaviorismo radicale considera gli esseri umani come animali*

Commento: il comportamento umano è molto più complesso dei comportamenti degli altri animali. Il nostro repertorio verbale ci permette di fare cose che gli altri animali non possono fare. Dal punto di vista del behaviorismo radicale il comportamento umano può essere studiato obiettivamente;

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORTAMENTISMO RADICALE

Possono essere condotte sperimentazioni in un'ottica di Psicologia Comparata come in tutte le Scienze Biologiche, ma questo non significa considerare gli esseri umani come ratti o scimmie, così come sperimentare un farmaco sul ratto non significa supporre che il ratto sia uguale all'uomo.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

*4. Il behaviorismo radicale considera il comportamento umano come risposta a stimoli*

Commento: non c'è alcun dubbio che gli organismi umani non sono passivi di fronte all'ambiente. Siamo in costante rapporto con l'ambiente, che ci modifica e che noi modifichiamo. In questo senso, certamente, il comportamento è dipendente da stimoli fisici e sociali dell'ambiente.



# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

5. *Il behaviorismo radicale non crede nella libertà*

Commento: il concetto behaviorista di libertà è diverso da quello tradizionale.

Quest'ultimo considera gli esseri umani come indipendenti dall'ambiente. Il concetto behaviorista di libertà invece è che l'essere umano è un prodotto della sua interazione con l'ambiente.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

---

Riconoscere e studiare questa interazione ci rende capaci di modificare i nostri comportamenti, rendendoci dunque più liberi.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORTAMENTISMO RADICALE

*6. Il behaviorismo radicale nega l'esistenza di Dio o di un'anima*

Commento: le scienze del comportamento, al pari di tutte le scienze naturali, non hanno nulla da dire su realtà sovranaturali. I comportamentisti rispettano le credenze, ma le distinguono dai saperi sceintifici.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

---

Semplicemente, quando si cerca di spiegare i comportamenti tramite forze sovranaturali, i behavioristi non accettano questa spiegazione, così come non l'accetta l'intera comunità scientifica.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

---

*7. Il behaviorismo radicale nega l'esistenza della mente*

Commento: il behaviorismo radicale studia i comportamenti in modo scientifico (= misurabile oggettivamente). Non si occupa di un vissuto soggettivo o mentale, anche se non ne nega l'esistenza.

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORTAMENTISMO RADICALE

---

Il comportamentismo radicale studia anche il condizionamento verbale e il "*rule governed behavior*", che rappresentano un modo eccellente di prevedere e controllare i comportamenti umani, incluso quel particolare comportamento verbale che chiamiamo "pensiero".

# LE FALSE ACCUSE AL COMPORAMENTISMO RADICALE

*8. Il behaviorismo radicale nega o ignora l'esistenza delle emozioni*

Commento: il behaviorismo radicale studia la genesi e lo sviluppo dei comportamenti emotivi fin dalle sue origini. Lo stesso condizionamento classico, o pavloviano, è un eccellente paradigma esplicativo-predittivo e produttivo di risposte emozionali, come la paura.

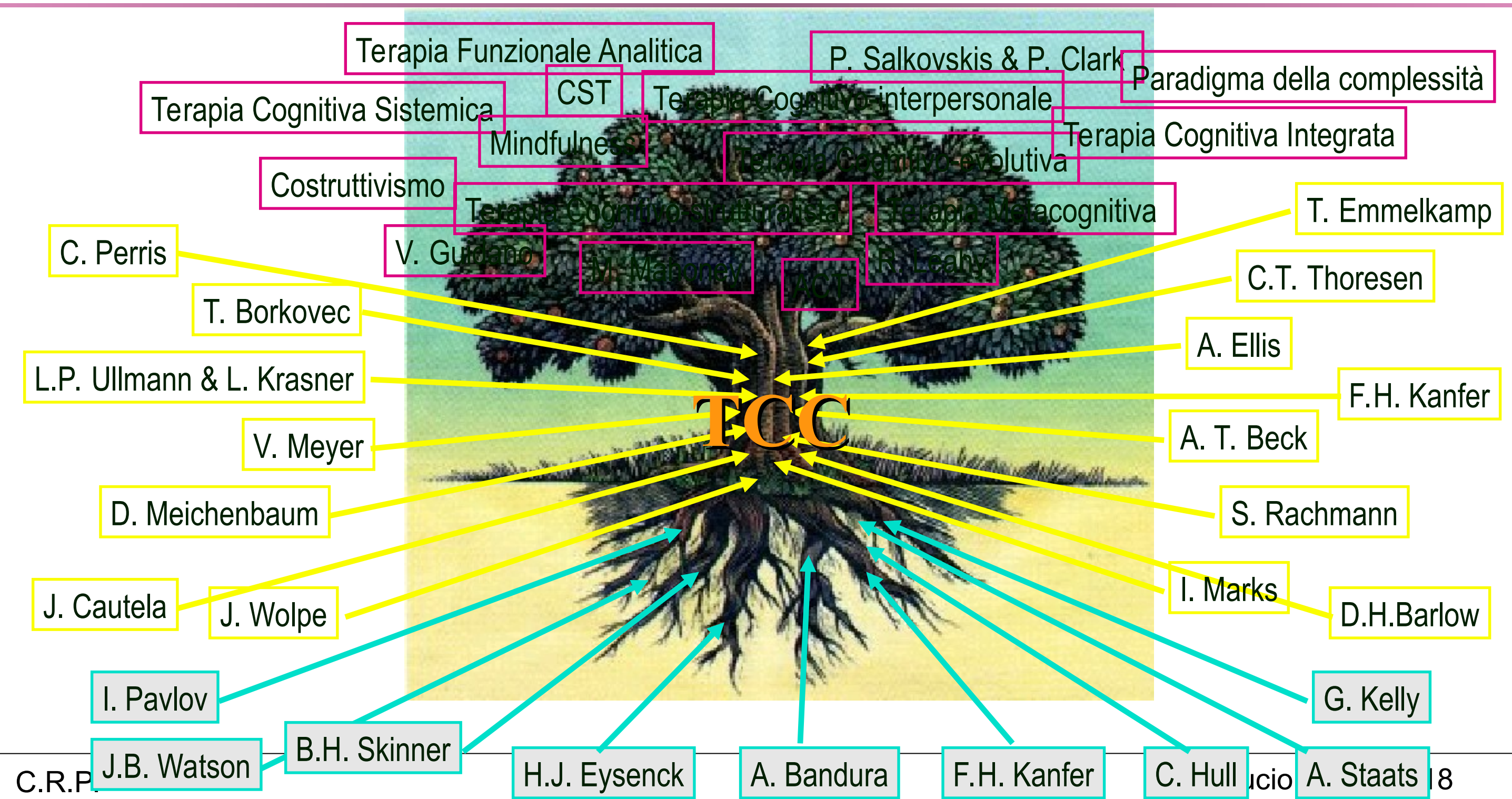
# LE FALSE ACCUSE AL COMPORTAMENTISMO RADICALE

---

Dal caso del "piccolo Alberto" di Watson in poi la Behavior Analysis ha indagato e scoperto un enorme numero di risposte emotive condizionate semplici e complesse.



# La TCC: un albero dalle molte radici, un solido tronco e un'ampia chioma



# Testi di riferimento (1 anno)

## da studiare:

- Galeazzi A. e Meazzini P. (a cura di, 2010). *Mente e comportamento*. Firenze: Giunti Ed.

## da consultare:

- Borgo S., Della Giusta G., Sibilìa L. (a cura di, 2001). *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale* Milano: McGraw-Hill. (voci selezionate, fornite)
- ✦ Dobson K. (2002). *Psicoterapia cognitivo-comportamentale. Teorie, trattamenti, efficacia: lo stato dell'arte*. Milano: McGraw-Hill Italia.

## letture consigliate:

- Borgo S., Sibilìa L., Marks I. (2015) *Dizionario clinico di Psicoterapia. Una lingua comune*. Roma: Alpes Italia.

# La TCC: un albero dalle molte radici, un solido tronco e un'ampia chioma

