

L'altra volta abbiamo parlato di:

Ellis, Beck, Kelly

Modello di Lorenzini e Sassaroli:

SCOPI:

- Costituiscono il sistema motivazionale, organizzati in modo gerarchico.

VALUTAZIONI:

- operate attraverso il sistema motivazionale costituito dalla gerarchia degli scopi.

EMOZIONI:

- Ci tengono informati sullo stato di successo o fallimento attuale e previsto nel raggiungere i nostri scopi

STILI DI CRESCITA DELLA CONOSCENZA

Strategie caratteristiche con le quali il sistema cognitivo può ridurre o eliminare gli effetti di una invalidazione che colpisce una credenza con alto valore epistemico.

Sistema cognitivo dinamico:

1. ESPLORAZIONE

- Aumenta probabilità di incontrare invalidazioni e prenderne atto.

Sistema cognitivo statico:

2. ELUSIONE

Scotomizzazione
Rimozione
Evitamento

3. IMMUNIZZAZIONE

Manipolazione regole inferenziali

4. OSTILITÀ

Manipolazione della fonte
Diminuzione della sua credibilità

Esplorazione

- Più fruttuoso per la crescita della conoscenza, messo in atto quando il sistema non si sente minacciato dall'invalidazione ricevuta ed è in grado di sopportare la transitoria riduzione della sua capacità predittiva.
- Ricostruzioni di fronte ad una invalidazione:
 - nuova ricostruzione costituita dalla polarità opposta (non cambia la complessità del sistema).
 - Sono bravo
 - Gli esami sono un test sulla bravura
 - Bocciatura
 - Ricostruzione: sono incapace

Esplorazione

- Più fruttuoso per la crescita della conoscenza, messo in atto quando il sistema non si sente minacciato dall'invalidazione ricevuta ed è in grado di sopportare la transitoria riduzione della sua capacità predittiva.
- Ricostruzioni di fronte ad una invalidazione:
 - nuova ricostruzione costituita dalla polarità opposta (non cambia la complessità del sistema).
 - altre ricostruzioni che comportano la modifica dei nessi tra le credenze dello stesso livello gerarchico
- Sono bravo
- Gli esami sono un test sulla bravura
- Bocciatura
- Ricostruzione:
 - per essere promossi bisogna anche studiare. Sono bravo e spiego la bocciatura con il mancato studio;
 - non concorre solo la bravura ma anche la fortuna e lo stato d'animo del professore;
 - non si è bravi in assoluto ma soltanto in alcune materie.

Esplorazione

- Più fruttuoso per la crescita della conoscenza, messo in atto quando il sistema non si sente minacciato dall'invalidazione ricevuta ed è in grado di sopportare la transitoria riduzione della sua capacità predittiva.
- Ricostruzioni di fronte ad una invalidazione:
 - nuova ricostruzione costituita dalla polarità opposta (non cambia la complessità del sistema).
 - altre ricostruzioni che comportano la modifica dei nessi tra le credenze dello stesso livello gerarchico
 - altre ricostruzioni che comportano la modifica dei nessi tra le credenze di livelli gerarchici differenti.

• Sono bravo

• Gli esami sono un test sulla bravura

• Bocciatura

• Ricostruzione:

• non sono bravo ma questo non significa che non possa aver successo nella vita come molti uomini di grande fama hanno dimostrato.

Esplorazione

- Più fruttuoso per la crescita della conoscenza, messo in atto quando il sistema non si sente minacciato dall'invalidazione ricevuta ed è in grado di sopportare la transitoria riduzione della sua capacità predittiva.
- Ricostruzioni di fronte ad una invalidazione:
 - nuova ricostruzione costituita dalla polarità opposta (non cambia la complessità del sistema).
 - altre ricostruzioni che comportano la modifica dei nessi tra le credenze dello stesso livello gerarchico
 - altre ricostruzioni che comportano la modifica dei nessi tra le credenze di livelli gerarchici differenti.



Sistema cognitivo più complesso:
genera nuove credenze (lettura meno grezza degli eventi).

Elusione

- Si esclude l'invalidazione restringendo il campo attentivo.

1 - Scotomizzazione

distogliere l'attenzione dall'evento invalidante dirigendola altrove.

Tutti tendono un po' a scotomizzare i dati contrari alle proprie aspettative, ad ignorare ciò che non è congruente con il proprio modo di vedere le cose.

Tale operazione diventa patologica se viene messa in atto in modo massiccio e diventa l'unico modo di comportarsi davanti a un'invalidazione.

2 - Rimozione

- riporre alcune credenze in una memoria di difficile accesso dove non possono essere oggetto né di attenzione né di conoscenza riflessa.
- L'attribuzione dei significati ai ricordi sono processi attivi: l'attuale visione di sé e del mondo riorganizza i ricordi in un modo ad essa congruente.

3- Evitamento

- tenersi lontano da luoghi e situazioni in cui l'invalidazione si è verificata o, pur senza essersi mai verificata prima, ha più probabilità di verificarsi in futuro.
- Strategia esistenziale per i pz fobici: progressivamente restringono il loro campo di azione per non rischiare di incorrere in una situazione che ritengono insopportabile e devastante per loro, ma così facendo si impediscono di poter cambiare idea rispetto a ciò, costringendosi ad evitamenti sempre più estesi.

Immunizzazione

- Regole dell'inferenza: modificate per incapsulare l'invalidazione e limitarne il potere invasivo e dunque gli effetti (modifica dei nessi delle credenze connesse a quella invalidata, non la credenza).

1. Regola dell'implicazione "Se P allora Q"

Manipolazione: *svuotare la classe dei potenziali falsificatori della credenza Q: non esisterà più alcun evento in grado di falsificarla e tutti gli eventi non potranno far altro che confermarla.*

CREDENZA: ESSERE ETEROSESSUALE

Se P allora Q (omosessuale)

È gentile

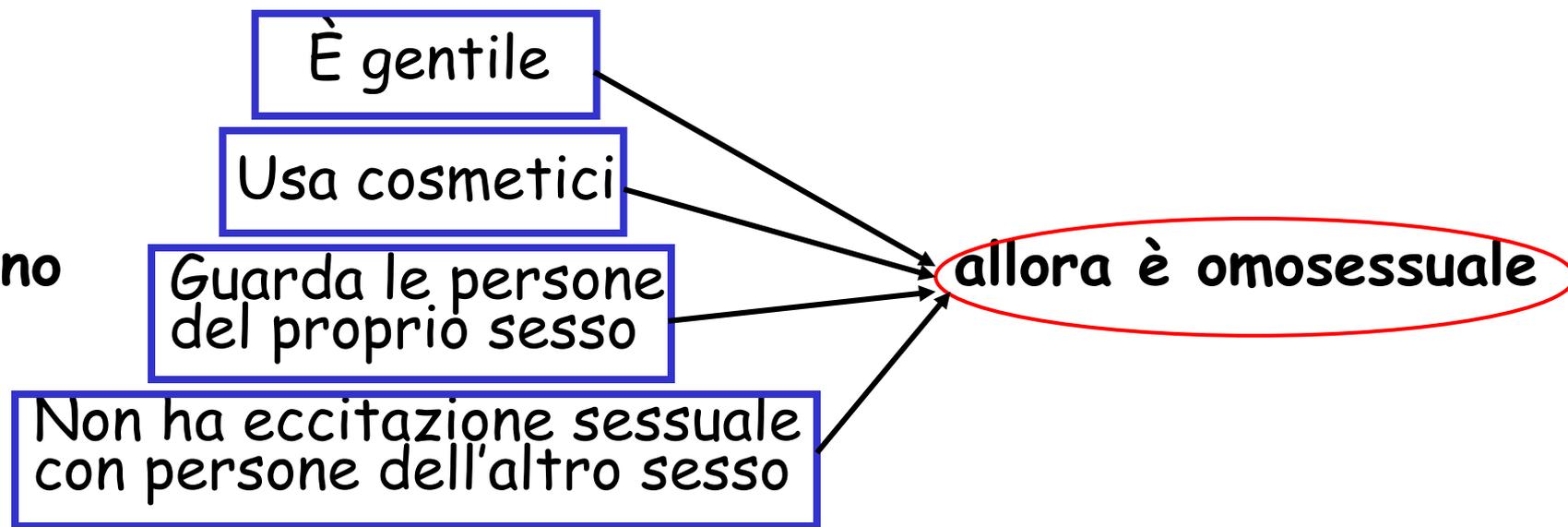
Usa cosmetici

Guarda le persone
del proprio sesso

Non ha eccitazione sessuale
con persone dell'altro sesso

Se uno

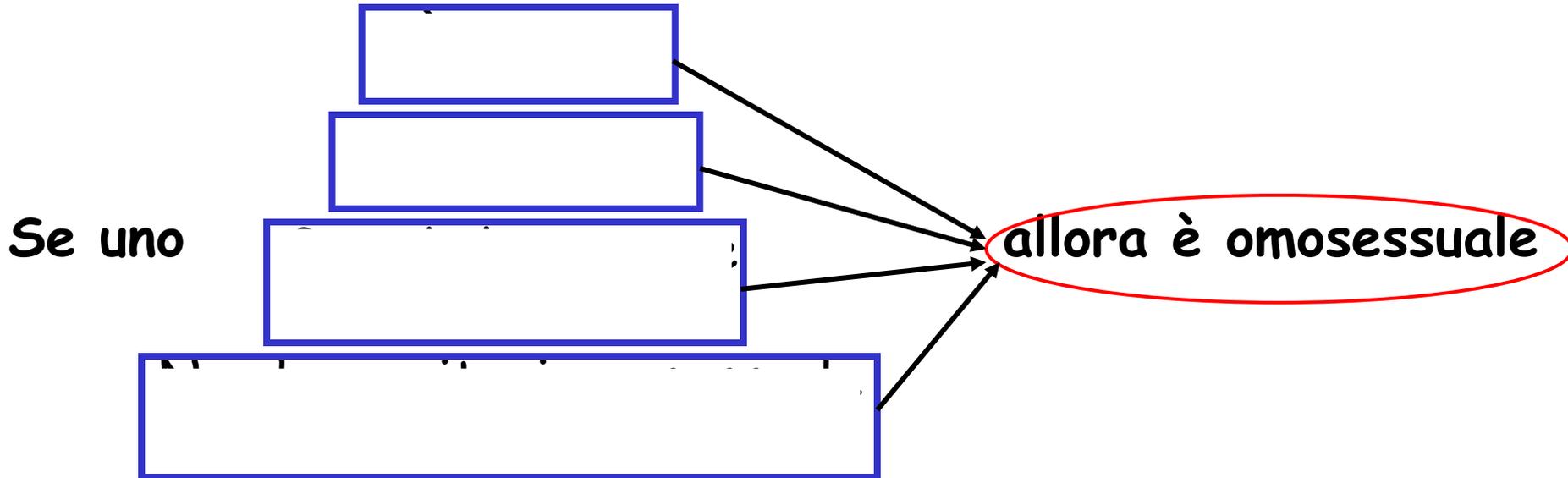
allora è omosessuale



```
graph LR; A[È gentile] --> D([allora è omosessuale]); B[Usa cosmetici] --> D; C[Guarda le persone del proprio sesso] --> D; E[Non ha eccitazione sessuale con persone dell'altro sesso] --> D;
```

CREDENZA: ESSERE ETEROSESSUALE

Se P allora Q (omosessuale)



Essere gentile vuol dire essere educati

Usare cosmetici vuol dire curare la propria persona

Guardare le persone del proprio sesso è frutto della aumentata ambiguità tra maschi e femmine

Non avere eccitazione sessuale è frutto dello stress

Immunizzazione

- Regole dell'inferenza: modificate per incapsulare l'invalidazione e limitarne il potere invasivo e dunque gli effetti (modifica dei nessi delle credenze connesse a quella invalidata, non la credenza).

1. Regola dell'implicazione "Se P allora Q"

Manipolazione: *svuotare la classe dei potenziali falsificatori della credenza Q: non esisterà più alcun evento in grado di falsificarla e tutti gli eventi non potranno far altro che confermarla.*

2. Regola dell'istanziamento: ciò che appartiene ad una classe appartiene anche ai singoli membri della classe.

Manipolazione: *considerare vero anche il suo opposto "ciò che appartiene ad ogni singolo membro appartiene anche alla classe": crollo della struttura gerarchica delle previsioni.*

Es: Io sono la Vergine Maria:

La Vergine Maria era vergine - Io sono vergine → io sono la Vergine Maria

Es: Io sono la Svizzera:

La Svizzera ama la libertà - Io amo la libertà → io sono la Svizzera

Ostilità

- Riduzione della certezza dell'invalidazione e quindi la sua forza d'impatto sulle credenze bersaglio, intervenendo sulla fonte dell'invalidazione (prevalentemente sociale).

1. **Manipolazione della fonte**: minaccia o seduzione per ottenere una smentita dell'invalidazione stessa.
2. **Diminuzione della credibilità della fonte**: attribuzione di una intenzionalità negativa nei confronti del soggetto, o di incompetenza.

Vantaggi della diagnosi degli stili di conoscenza

- Prevedere a che tipo di elaborazione andranno incontro le invalidazioni che il terapeuta tenta di inviare al paziente.
- Conoscere come presentare le invalidazioni perché penetrino nel sistema cognitivo in maniera efficace.
- Rendere più stabili i risultati della terapia.
- Ridurre la possibilità di ricadute nella sofferenza.

STILI DI CONOSCENZA e ATTACCAMENTO

Attaccamento	Stile di conoscenza	Attività
Sicuro	esplorazione	Può esplorare e contare su una base sicura
Evitante	immunizzazione	Non riconosce gli altri, né le informazioni da essi provenienti
Resistente-ambivalente	elusione	Non esplora, né in sé né nell'ambiente per non perdere la figura di attaccamento
Disorientato-disorganizzato	ostilità	Si relaziona agli altri come nemici

Esempio:

Maria: pz con attaccamento resistente-ambivalente e stile elusivo di conoscenza

In poche parole, non riusciva a trovare la distanza giusta: la vicinanza stretta poteva essere motivo di rifiuto perché avrebbe rivelato di lei gli aspetti peggiori e più nascosti, il distacco era insopportabile perché si sentiva incapace di cavarsela da sola. A un certo punto si sentì impotente a conquistarlo (il terapeuta), e pensò anche di interrompere la terapia. Intuita la difficoltà, il terapeuta le disse allora che a suo avviso aveva ancora molto da lavorare, ma che stava a lei scegliere quando farlo: poteva dunque continuare, oppure interrompere la terapia e riprenderla quando avesse voluto; lui sarebbe stato sempre disponibile. Ciò tranquillizzò Maria, facendole capire che non riusciva a conquistarlo perché non c'era alcunché da conquistare; il suo interesse e la sua alleanza non doveva meritarseli.

INDICAZIONI AL TERAPEUTA

- **Elusione:** terapeuta dovrà allora agire come base sicura. Ciò permetterà al paziente di sperimentare che può esplorare l'ambiente ed essere pienamente se stesso, senza che ciò implichi il perdere la vicinanza della figura di attaccamento.
- **Immunizzazione:** terapeuta deve porsi come presenza discreta. La relazione terapeutica diviene l'occasione perché il paziente possa riconoscere l'altro, senza viverlo in modo né evitante né aggressivo.

Esempio:

Carlo: pz con attaccamento evitante e stile di conoscenza basato sull'immunizzazione

Quando accadeva che C. si lasciasse momentaneamente andare, mettendo in gioco le proprie emozioni e coinvolgendosi nella relazione terapeutica, seguiva un periodo difficile, in cui egli svalutava il terapeuta e lo provocava apertamente sul tema dell'interessamento simulato, dovuto per mestiere, e della sciocca dipendenza che molti pazienti sviluppano per il proprio terapeuta. Era chiaro che tali messaggi avevano lo scopo di riproporre uno schema ben noto a C.: non ci si può fidare di nessuno perché nessuno è veramente interessato a me. Allora il terapeuta si limitò a incassare le provocazioni senza mai rispondere.

Esempio:

Carlo: pz con attaccamento evitante e stile di conoscenza basato sull'immunizzazione

Progressivamente gli attacchi diminuirono di intensità, finché il terapeuta giudicò che fosse venuto il tempo di parlarne e disse a C. che doveva aver fatto una grande fatica per cercare in tutti i modi di farsi mandare al diavolo, ma che lui non se ne sarebbe andato abbandonandolo da solo. Da quel momento lo schema relazionale che aveva guidato sino ad allora C. nelle relazioni più significative non fu più attivo e divenne oggetto del lavoro terapeutico.

Esempio:

Carla: pz con attaccamento disorganizzato e stile di conoscenza ostile

Carla si era sposata con un uomo ricco, che non amava e che la tradiva. Con lui era continuamente in conflitto, ma non pensava a lasciarlo: lo stato di guerra era per lei la condizione normale dei rapporti. Anche il terapeuta era uno strumento da utilizzare nella guerra con il marito, per imporgli “terapeuticamente” compiti da svolgere, farlo ingelosire, deriderlo rivelando le sue più intime debolezze. Cercando di piegare il terapeuta al suo disegno utilizzò strategie diverse, alternandole repentinamente da un momento all’altro; tentò di commuoverlo con la storia delle sue sofferenze passate e presenti, lo ricattò con tentativi di suicidio, mise in atto approcci di seduzione molto espliciti, minacciò di inventarsi falsità da denunciare alla magistratura: aprì cioè nei suoi confronti un’altra guerra personale, in cui tentò di utilizzare lo stesso marito (...)

Esempio:

Carla: pz con attaccamento disorganizzato e stile di conoscenza ostile

Il terapeuta si rese conto che stava diventando importante per Carla e che proprio per questo la paziente voleva a tutti i costi fargli la guerra, unico modo a sua conoscenza per difendersi nelle relazioni significative, che erano sempre state per lei fonte di maltrattamenti. D'altra parte si rendeva conto che qualunque comportamento del terapeuta sarebbe stato interpretato come segno di ostilità (...) Il terapeuta pensò allora che per interrompere la guerra conveniva arrendersi. Comunicò a Carla che si rendeva conto di non poterla aiutare, di non sapere più che cosa fare, mentre tutto ciò provocava sofferenza ad entrambi senza che ne derivasse nessuna utilità.

Esempio:

Carla: pz con attaccamento disorganizzato e stile di conoscenza ostile

Aggiunse che non si trattava di un abbandono, poiché proprio l'interesse che aveva per lei lo induceva a interrompere la terapia, che appariva come fonte ulteriore di sofferenza, tanto più che egli non sapeva fare la guerra e non era neppure interessato a vincerla. La terapia stessa sarebbe potuta riprendere quando la loro relazione avesse superato la conflittualità radicale che aveva segnato tutti gli altri rapporti della vita di Carla. Il trattamento si interruppe per due mesi, durante i quali Carla dovette essersi resa conto che il terapeuta era davvero interessato a lei, senza per questo essere minaccioso, e che la sua assenza non era un abbandono ma un'attesa. Alla ripresa dei colloqui era palpabile una nuova alleanza terapeutica ...

INDICAZIONI AL TERAPEUTA

•**Elusione:** terapeuta dovrà allora agire come base sicura. Ciò permetterà al paziente di sperimentare che può esplorare l'ambiente ed essere pienamente se stesso, senza che ciò implichi il perdere la vicinanza della figura di attaccamento.

•**Immunizzazione:** terapeuta deve porsi come presenza discreta. La relazione terapeutica diviene l'occasione perché il paziente possa riconoscere l'altro, senza viverlo in modo né evitante né aggressivo.

•**Ostilità:** terapeuta deve evitare di partecipare a transazioni negative, continuando a mantenere un atteggiamento collaborativo.

UTILIZZO DELLA RELAZIONE TERAPEUTICA

- L'utilizzo della relazione risulta indispensabile proprio perché gli schemi di significato, per la loro strutturazione emozionale, inconsapevole e non verbale, non possono essere affrontati con le tecniche c-c, classicamente caratterizzate dall'utilizzo del canale verbale-razionale.
- La relazione terapeutica diviene elemento essenziale nella teoria della cura in quanto, per le sue particolarità, è in grado di cambiare gli schemi interpersonali del paziente bloccando il processo di assimilazione (e distorsione), attivo nelle altre relazioni interpersonali (anche positive) del paziente.

Elogio all'incertezza

- Sistema cognitivo costruisce mappe sempre più realistiche della realtà per poter perseguire i propri scopi
- Riaggiustamento delle credenze successivo ad una invalidazione conduce ad un aumento della capacità predittiva e del controllo.

MA

L'aspettativa di controllo assoluto delle situazioni genera delle strategie per giungere a questa meta impossibile che causano la patologia.

L'illusione di controllo

- **Sistema ben funzionante:** tollera un margine di incertezza generato dall'invalidazione senza affannarsi per il fatto di non avere il dominio assoluto (che non è di questo mondo).
- **Patologia:** risposta ad un evento stressante (situazione in cui il soggetto avverte la sua incapacità a prevedere e controllare quanto sta accadendo).

L'illusione di controllo

- Esempi di tentativi patologici di controllo:
 - Pz fobici = area delle emozioni
 - Pz ossessivi= area delle prestazioni
 - Pz ipocondriaci= area della salute fisica
 - Pz con disturbi alimentari= area corporea
 - Pz con disturbi di personalità (Dramatic Cluster)= area interpersonale
 - Pz psicotici= dati di realtà
 - Pz depressi= il controllo assoluto è raggiungibile, ma loro vivono la sconfitta di non riuscire ad ottenerlo

Tutte le patologie sembrano originarsi dallo stesso tronco comune: l'illusione di controllo assoluto.

Ricapitolando:

- I pazienti non tollerano l'incertezza in alcune aree.
- Le invalidazioni che ricevono alle loro credenze vengono neutralizzate utilizzando il proprio stile di crescita della conoscenza.
- In questo modo si garantiscono un'apparente stabilità della propria capacità predittiva, al costo di bloccarsi nella sofferenza.

Resistenza al cambiamento

- Prodotto di due variabili: centralità e certezza di una credenza.
- **Centralità:** numero di credenze che essa stessa supporta e dal numero di credenze da cui è supportata e dalla inerenza con gli scopi stessi del sistema.
- **Certezza:** autorevolezza e solidità della fonte da cui è stata appresa la credenza e dal numero delle fonti concordanti.
- **Sistema cognitivo:** tende a proteggere le credenze che hanno una elevata centralità ed un elevata certezza perché abbandonarle significherebbe rimanere senza significati in un area importante che riguarda la costruzione del sé.

Blocco del cambiamento

- Perché il sistema continua ad attribuire valore ad uno **scopo** evidentemente irraggiungibile o/e a mettere in atto sempre le stesse **strategie** di perseguimento che già si sono dimostrate fallimentari?

ESEMPIO

SCOPO:

Non farsi abbandonare

CREDENZA:

"gli altri sono sempre pronti a mollarti e per evitare che ciò avvenga occorre controllarli istante per istante".

STRATEGIA:

Intenso controllo del partner

RISULTATO della strategia:

Abbandono da parte del partner

FALLIMENTO (sofferenza)

CONFERMA

Continua a perseguire lo stesso scopo con la stessa strategia perché il risultato è interpretato come la conferma della credenza

ESEMPIO

SCOPO:

Essere accettato dal gruppo

CREDENZA:

"per essere accettati occorre apparire brillanti e sempre preparati su tutto".

STRATEGIA:

In ogni situazione e ad ogni costo si pone al centro dell'attenzione

RISULTATO della strategia:

Gli altri non lo tollerano

FALLIMENTO (sofferenza)

CONFERMA

Continua a perseguire lo stesso scopo con la stessa strategia perché il risultato è interpretato come la conferma della credenza (non sono stato abbastanza brillante, la prossima volta devo fare di più).