

## LIBRI

**Cambiare il passato. Superare i traumi con la terapia strategica***Federica Cagnoni, Roberta Milanese*

Ponte alle Grazie, 2009

Calamità naturali, disastri, sciagure e violenze sono parte imprescindibile della condizione umana. Talvolta, il solo ascolto di tali notizie può portare a sentimenti di angoscia e paura. Non c'è quindi da stupirsi se il ritrovarsi testimoni o protagonisti di uno di questi eventi può fissarsi nella mente al punto da non abbandonarla più. In questi casi la persona si sente sempre più tesa, disturbata da immagini, pensieri e flashback relativi l'esperienza traumatica fino a sentirsi letteralmente "intrappolata" nel passato. Siamo di fronte ad una patologia ben precisa e invalidante: il "disturbo post-traumatico da stress (DPTS)".

Un intervento terapeutico che voglia essere efficace ed efficiente nella cura di questo tipo di disturbo deve quindi permettere alla persona di riappropriarsi il più rapidamente possibile della "temporalità" della sua vita. Questo, ovviamente, non cancellando un passato che non può essere annullato, bensì aiutando la persona a "rimettere il passato nel passato", archiviando i ricordi traumatici e facendo così ripartire la sua capacità di vivere il proprio presente e progettare il proprio futuro.

A partire da queste considerazioni e attraverso un'analisi storica e diagnostica del DPTS, le Autrici espongono il protocollo di trattamento messo a punto negli ultimi cinque anni presso il CTS di Arezzo per questo tipo di disturbo, che ha mostrato elevati livelli di efficacia ed efficienza.

Attraverso il racconto di casi reali di terapia di vittime di stupri, violenze, alluvioni, lutti improvvisi e altri eventi catastrofici vengono espone le manovre utilizzate per aiutare le persone vittime di un trauma a superare quell'ondata di paura e dolore che improvvisamente ha invaso la loro vita.

Oltre a casi "puri" di disturbo post-traumatico da stress, vengono affrontate tutte quelle situazioni in cui il trauma appare in un certo senso "velato" da qualche altro tipo di disturbo, una fobia o un disturbo alimentare, ad esempio. Sono quei casi in cui lo sblocco del disturbo lamentato dal paziente permette al terapeuta di scoprire che, al di sotto dei sintomi dichiarati, emerge un trauma. In questi casi, come nel gioco delle scatole cinesi, il terapeuta scopre qualcosa che prima non era visibile e che richiederà un intervento terapeutico ulteriore, per guidare la persona a superare completamente il suo disturbo.

Per il modo in cui il tema del "trauma" e del "passato" vengono trattati, "*Cambiare il passato*" rappresenta anche l'occasione per sfatare una credenza diffusa, quella secondo cui la terapia strategica si occupa solo del presente, ignorando completamente il passato. In realtà il terapeuta strategico non disconosce l'evidenza per cui ognuno di noi è frutto della propria storia e del proprio passato, semplicemente evita di interpretare questo passato. Ma quando il passato "è" il problema del presente, quando sconfinna continuamente nel quotidiano, il lavoro del terapeuta strategico è proprio rivolto al passato. Come questo libro mostra, anche nel caso di traumi che lasciano una traccia indelebile nella nostra memoria è possibile intervenire attraverso una psicoterapia breve che vada non a cancellarne la memoria, ma a ristrutturarne la percezione nel presente.

Nessuno può cambiare il nostro passato, ma tutti noi possiamo cambiare gli effetti del nostro passato sul presente. Da vittime del nostro destino possiamo divenirne artefici; come indica Ortega y Gasset: "l'uomo non ha natura ma solo storia e ognuno diviene narratore del proprio romanzo".

*Roberta Milanese*

## **Psicologia clinica giuridica**

*Alessandro Salvini, Antonio Ravasio, Tania Da Ros*

Giunti, 2008

Il testo "Psicologia clinica giuridica" rappresenta una guida utile e innovativa che fornisce preziose conoscenze relative al ruolo e alle funzioni dello psicologo clinico in ambito forense, nonché importanti spunti di riflessione in merito alle questioni epistemologiche e teorico-metodologiche, spesso ingiustamente trascurate e sottovalutate, che guidano il *modus operandi* dello psicologo.

Negli ultimi dieci anni, infatti, la psicologia ha saputo conquistare un ruolo di primo piano in un panorama giuridico in continua evoluzione, che avanza richieste sempre più diversificate e complesse, per rispondere alle quali non è plausibile una competenza generica.

Nel volume viene dato ampio spazio agli ambiti tradizionali in cui lo psicologo è chiamato ad intervenire: presunte violenze e abusi sessuali, valutazione delle testimonianze dei minori, gestione e mediazione dei conflitti per gli affidi genitoriali, formulazione di perizie in ambito civile e penale; ma anche problematiche attuali e di recente configurazione come gli accertamenti relativi ai danni da *mobbing* e al danno biologico ed esistenziale.

La PRIMA PARTE (*Aspetti generali*) prende avvio dalla riflessione sulla cornice normativa entro cui lo psicologo è chiamato ad operare; il codice giuridico predilige, infatti, il ricorso a una teoria deterministico-lineare, naturalistica, astorica, acontestuale e individualistica, riconducibile al modello psichiatrico e al paradigma meccanicistico tipico del positivismo. L'assunto dogmatico con cui lo psicologo non esperto rischia di colludere è che sussista un rapporto stretto tra personalità e comportamento e che la devianza sia equiparabile alla malattia mentale, di cui sarebbe al tempo stesso prova e causa (una vera e propria tautologia). Si pone quindi la necessità di ridefinire la domanda del committente per renderla adeguata ed aderente al sapere teorico, clinico, metodologico e scientifico dello psicologo. Gli autori propongono perciò uno scarto paradigmatico (nell'accezione di T.S. Kuhn, "*La struttura delle rivoluzioni scientifiche*", 1962), ovvero un cambiamento epistemologico radicale, attraverso l'adozione di un paradigma antropomorfo, in generale, e di una prospettiva "interazionista", in particolare, che porta con sé un modo diverso di percepire e di pensare le azioni umane e una strategia conoscitiva più adatta e pertinente a risolvere i problemi e gli interrogativi posti dalla committenza giuridica. Il presupposto fondamentale è che le azioni umane, per quanto possano essere giudicate bizzarre, insolite, devianti e riprovevoli, siano da considerarsi come costruzioni di senso e di significato socialmente situate, pur con diversi gradi di intenzionalità e responsabilità giuridica, comprensibili alla luce delle credenze, delle convinzioni e dei significati soggettivi che le persone attribuiscono agli episodi di vita. Ci troviamo di fronte ad individui in interazione che, mentre contribuiscono a costruirli, subiscono i mondi che abitano, all'interno dei quali le loro azioni acquistano un senso e un significato.

Nella SECONDA PARTE (*Metodologie*) viene presentata una panoramica degli strumenti più utilizzati in ambito psico-giuridico, riconducendoli alle teorie che li hanno generati e proponendo una riflessione sulle implicazioni che comportano nelle loro applicazione all'interno della cornice giuridica. Nell'ottica proposta dagli autori, interrogarsi sul grado di pertinenza della teoria psicologica adottata, sull'adeguatezza degli strumenti utilizzati e sugli obiettivi conoscitivi da perseguire, rappresenta un atto fondante l'attività stessa dello psicologo, nella consapevolezza che ogni ipotesi non ha mai valore di realtà universale, bensì acquista significato all'interno della cornice teorica e metodologica da cui prende vita, secondo un criterio pragmatico.

Gli strumenti dalla prospettiva antropomorfa (procedimenti narrativi e strumenti di matrice costruttivista), si pongono come obiettivo conoscitivo la comprensione dei processi narrativi che, secondo un principio di "coerenza", guidano i soggetti nelle loro

## LIBRI

azioni reciproche. Tali strumenti si dimostrano perciò utili, non solo per l'analisi dei resoconti degli autori di reato, ma anche per la descrizione, in termini di processo discorsivo, del ruolo stesso dello psicologo come perito.

Nella TERZA PARTE (*Esemplificazioni*) viene data particolare importanza alla competenza di tipo comunicativo quale componente professionale essenziale nello svolgimento del ruolo peritale. Il perito ha di fronte a sé molteplici interlocutori e quindi la responsabilità etica, professionale e umana di far interagire linguaggi e costrutti diversi tra loro, afferenti al mondo giuridico, psicologico e sociale. Le possibilità di azione e le facoltà di manovra di uno psicologo, quindi, sono strettamente in relazione alla sua conoscenza dell'organizzazione del sistema di regole contestuali in cui si trova ad agire, e a come le diverse figure professionali coinvolte riescono ad instaurare tra di loro interazioni e scambi comunicativi.

La QUARTA PARTE (*Temi aperti*) è dedicata ai contributi stimolanti e innovativi che il paradigma antropomorfo può offrire nel contesto giuridico. Il primo tema affrontato riguarda la possibilità che il processo di valutazione realizzato in ambito peritale si trasformi in occasione di cambiamento, non riducendosi allo sterile compito diagnostico, ma acquisendo la dignità di processo interattivo, volto alla conoscenza dell'altro (sistema di credenze, auto-rappresentazioni, sistema di relazioni e interazioni), consentendo una rilettura, prospettica e propositiva, della storia personale. Un altro tema importante riguarda la necessità, per lo psicologo che operi in ambito forense, di sviluppare una competenza retorico-argomentativa pertinente e adeguata. Il conteso forense può essere definito come un'area privilegiata in cui configurazioni differenti di realtà si presentano dialetticamente, costituendosi in vere e proprie storie giudiziarie. Inserendosi in questo processo, lo psicologo forense, con la retorica, recupera l'antica arte che fa della comunicazione linguistica (e para-linguistica) un veicolo di costruzione del reale. Vi è lo spazio, inoltre, per "*l'esplicitazione di un punto di vista*" in merito all'istituzione penitenziaria e all'ordinamento giuridico moderno, con l'obiettivo di relativizzare ciò che (la giustizia), di solito, viene percepito come assoluto e di per sé appartenente agli oggetti della natura, nonostante appartenga a quel genere di realtà che Watzlawick e collaboratori hanno definito essere di "secondo livello"; una realtà non tangibile, ma che si fonda su concezioni vidimate dal contesto sociale e legittimate attraverso le pratiche discorsive e i rituali interattivi. Il volume termina con un'analisi accurata degli *aspetti giuridici, tecnici e operativi della Consulenza Tecnica d'Ufficio e di Parte*, sottolineando le maggiori criticità con cui lo psicologo clinico che opera in ambito giuridico si deve confrontare: 1) innanzitutto, la scarsa conoscenza che le altre figure professionali hanno delle attività psicologiche e, soprattutto, la scarsa differenziazione di queste con le attività di altri professionisti; 2) la difficoltà di individuare i confini entro cui si muove uno psicologo giuridico e le specifiche competenze di ruolo assegnategli; 3) infine, la mancanza di criteri e di parametri metodologici da utilizzare nella realizzazione di una perizia o di una consulenza tecnica.

Sara Bertoncilli

### **Mente e psicoterapia**

*Gioacchino Pagliaro, Alessandro Salvini*  
Utet, 2007

La parola "psicoterapia", si riferisce non solo ai saperi che riguardano l'attività mentale, ma anche ai metodi che si possono utilizzare per modificare alcuni effetti problematici di questa attività. In questo volume si propone una linea più attuale di intervento e un teoria della mente più adatta a quella classe di problemi che in genere identifichiamo con il disagio psichico e i comportamenti disfunzionali. In questo libro, i vari Autori affrontano l'intervento clinico superando le convenzioni che vogliono la psicoterapia assimilata ad un procedimento medico e quindi modulata attraverso un momento di

diagnosi e un momento di cura, quindi di identificazione della malattia e di interventi orientati alla guarigione. Passaggio concettuale importante per transitare da una vecchia idea di psicoterapia ai nuovi modelli di psicoterapia, definitivamente sganciati da qualsiasi contiguità, anche concettuale e linguistica dalla psichiatria o psicologia clinica tradizionale.

Quindi l'intervento non viene inteso come *condizione di malattia* e momenti di *cura e guarigione*, ma come *cambiamento* dei modi in cui le persone configurano se stessi e il mondo, attraverso le teorie che adottano a guida del proprio modo di sentire, percepire e comportarsi: che non è un fatto singolo, ma è sempre un processo di interazione interpersonale e culturale, quindi sociale e di comunicazione in cui il linguaggio costituisce il medium principale. I costrutti di senso e significato, prima ancora di definirli come sani e patologici costituiscono il campo effettivo dello psicoterapeuta, che è deputato a cambiare quei costrutti. Compito non facile, se non avvalendosi di opportune strategie che implicano un pensiero con consapevolezze epistemologiche, con ottiche olistiche e con metodiche ristrutturanti.

La lettura del testo permettere di cogliere come le offerte di cambiamento operate dagli Autori vengano a generarsi a partire da cornici epistemologiche di tipo costruzionista e interazionista, riscattandosi da un sistema di pensiero positivista-empirista, da cui deriva l'utilizzo di strumenti psico-diagnostici e di diagnosi nosografiche-descrittive, che impediscono di comprendere le realtà dell'alto preordinandole in termini psicopatologici.

I clinici impegnati in questo testo, sono ben consapevoli che lavorano con costruzioni di realtà non indipendenti dal loro modo di osservare ed interagire, e che le persone generano le loro immagini di realtà, il loro senso d'identità, attraverso i racconti che fanno di se stessi, racconti non sempre affidati al linguaggio ordinario, ma anche al linguaggio metaforico che cerca di tradurre le impressioni, le sensazioni, gli stati corporei: produzioni verbali, immaginative, concettuali, che indubbiamente partecipano in modo rilevante all'organizzazione dei problemi psicologici, dei modi e degli schemi di gestione delle relazioni interpersonali, che possono essere uno strumento di cambiamento da parte del terapeuta, il quale può agire sul sistema di rappresentazione dell'altro attraverso il linguaggio.

I modelli terapeutici che si sviluppano da tali assunzioni sono definibili come narrativisti, olistici, costruzionisti, interazionisti: modelli teorici di tipo antropomorfo in cui si considera la persona come agente attivo del proprio cambiamento, del mantenimento della propria coerenza o dell'organizzazione dei propri problemi che definiscono come psicologici. Ben lontani quindi da tutte quelle pratiche psicoterapeutiche che considerano le azioni devianti delle persone e il loro modo di "stare al mondo", come sintomi di qualche patologia o sindrome psichiatrica/psicologica, subiti dalle persone in modo passivo o come effetti della propria infausta biografia.

Ognuno dei contributi proposti rende esplicita la propria collocazione epistemologica, gli Autori non confondono mai, ingenuamente, come spesso accade in alcuni testi, la "mappa con il territorio"; in ogni articolo è ben chiaro che nelle scienze umane non è possibile definire una teoria più o meno vera di un'altra. Il clinico, nella scelta della teoria da utilizzare, dovrebbe muoversi guidato dal principio di adeguatezza e pertinenza in funzione del racconto che gli viene proposto dall'altro o della porzione di realtà che l'altro gli chiede di comprendere e modificare.

Leggendo il testo, il lettore si accorge subito che le modalità di cambiamento proposte sono diverse, perché diversi sono i livelli conoscitivi/generativi di quelle autorappresentazioni che costituiscono porzioni di identità che la persona ci racconta e che possono essere più o meno pervasive: nel caso in cui le persone raccontano al terapeuta problematiche che implicano la propria autorappresentazione corporea, cinestetica e propriocettiva, tradotta in linguaggi che implicano impressioni, sensazioni e stati corporei, il cambiamento proposto si colloca all'interno di quelle terapie olistiche

i cui assunti poggiano sull'inadeguatezza della scindibilità dei costrutti mente/corpo, di cui la psiconeuroimmunoendocrinologia sembra offrire un'adeguata chiave di lettura e la meditazione un'efficace pratica di cambiamento.

I contributi di questo volume consentono una suddivisione dello stesso nelle seguenti tre aree tematiche: nella prima parte sono presenti contributi di natura prevalentemente epistemologica volti a chiarire le premesse del modello adottato; nella seconda parte trovano collocazione quelle tematiche inerenti nuove concettualizzazioni della "mente" e i relativi sviluppi del modello mente-corpo; nell'ultima parte vi è spazio per contributi che acquistano un valore esemplificativo e di approfondimento tecnico.

Specificatamente, nel primo capitolo, "il ruolo dei modelli nelle scienze cliniche della psiche", Salvini e Quarato argomentano in merito all'importanza e al ruolo che assumono i modelli epistemologici alla base dei riferimenti teorici che di volta in volta vengono assunti dagli psicologi a livello operativo. Tale dimensione conoscitiva non è trascurabile se ci si vuole attestare su una posizione scientifica, ossia mantenere una coerenza metodologica tra presupposti e interventi operativi. Le considerazioni circa l'uomo, la realtà e i discorsi, infatti, fungono da veri e propri postulati, i quali agendo nella pratica clinica anche se non si vuole, finiscono per interferire, se non vi è padronanza epistemologica, con l'uso delle "manovre terapeutiche", delle cosiddette "tecniche terapeutiche", degli strumenti operativi che lo psicoterapeuta utilizza. Una ricerca presentata dagli stessi autori rende evidente l'ambiguità teorica e l'infondatezza metodologica di quegli psicologi inclini all'uso affannoso di strumenti operativi ma poco avvezzi ad uno sviluppo critico della prassi terapeutica.

Nel secondo capitolo, "La psicoterapia interattivo-cognitiva, la mente estesa e il superamento del modello psicopatologico", Pagliaro riprendendo alcuni spunti dell'attualissimo contributo di Szasz, getta le basi per una decostruzione del modello psicopatologico, rilevandone incongruenze e ambiguità epistemologiche. Oltre ad una analisi critica di tale approccio- che in realtà non è né unitario né condiviso- l'autore ricostruisce passo dopo passo quali tracce possibili di intervento possano divenire la guida di nuovi modi di intendere la psicoterapia.

Innanzitutto precisando i presupposti teorici di riferimento e coerentemente a ciò revisionando alcune categorie psicologiche che la psicologia tradizionalmente ha assorbito dalle impostazioni medicalistiche: dalla mente alla psicoterapia, dalla diagnosi alla valutazione.

Il terzo capitolo, "La psicoterapia interattivo-cognitiva e l'approccio narrativo", scritto da Martino, contiene una breve descrizione di alcuni approcci che derivando da una precisa e condivisa posizione epistemologica, consentono un riposizionamento teorico e metodologico rispetto alla psicoterapia.

A completamento dei contributi teorico-epistemologici vi è lo studio di ludici, de Aloe cap. 7, sugli enunciati descrittivi presenti nel DSM IV. Enunciati che pongono in risalto alcune incongruenze epistemologiche, l'adesione non riconosciuta ma dimostrata al modello medico, l'infondatezza scientifica delle proprie categorizzazioni.

Relativamente alla seconda parte, nei capitoli quarto, quinto e sesto, rispettivamente "Meditazione e psicoterapia" di Pagliaro, Franzetti, "La mente, il modello interattivo-cognitivo e la psicologia olistica" di Pagliaro, Colistro e "La mente estesa: contributi del modello olistico nell'epistemologia clinica e nella psicoterapia" di Pagliaro, Ruiba, oltre ad una introduttiva descrizione delle diverse tipologie di modelli di intervento in psicoterapia, gli interessi degli autori sono rivolti all'estensione della concezione di mente. Gli approfondimenti, stimolanti, suggestivi e curati sotto i profili storico e antropologico, dischiudono nuovi orizzonti conoscitivi nell'approccio alle situazioni problematiche, al disagio e alla sofferenza. Le teorizzazioni rispetto al modello mente-corpo e la relazione con gli approcci olistici, pongono in evidenza più che uno scarto con i modelli tradizionali, una abile integrazione tra metodiche tradizionali e approcci non convenzionali in virtù di una dimostrata coerenza epistemologica. L'accostamento tra le pratiche meditative e la psicoterapia costituisce una stimolante riflessione per uno

psicologo che voglia gettare il cuore (la scienza) oltre l'abitudine. Il capitolo 8, "Emozioni e salute in psicologia", di Pagliaro, Zorzi completa la parte relativa alla relazione tra mente e corpo. Gli autori rendono evidenti gli interessanti legami emergenti dall'esplorazione tra i principi psiconeuroendocrinoimmunologici e i processi emozionali.

La terza parte è data dai capitoli conclusivi, rispettivamente "Identità e sessualità culturale: nuove prospettive nella scelta terapeutica" di Fasola e "Transsessualismo: oltre la diagnosi, verso il cambiamento" di Fasola, Inghilleri, Luciani, nei quali si rintracciano utili riflessioni in merito all'intervento psicoterapeutico verso le problematiche sessuali, in particolar modo focalizzando l'attenzione verso il transsessualismo.

*Maria Quarato, Antonio Iudici*

### **Solcare il mare all'insaputa del cielo**

*Giorgio Nardone (con Elisa Balbi)*

Ponte alle Grazie, 2008

"Lezioni sul cambiamento terapeutico e le logiche non ordinarie" è il sottotitolo di questo testo di Giorgio Nardone. Per quanto da sempre utilizzate all'interno dell'intervento strategico, infatti, la logica del paradosso, della contraddizione e della credenza non avevano, fino ad ora, trovato nessun tipo di trattazione al di là di quella di difficile lettura in articoli di logica matematica; in questo libro, quindi, l'Autore espone temi tanto complessi quanto fondamentali per chiunque si interessi di cambiamento strategico. Il rifiuto di qualsiasi teoria "forte", che abbia la pretesa di descrivere e prescrivere come la realtà funzioni, e la "consapevolezza operativa" sviluppata in oltre vent'anni di evoluzione del modello strategico, hanno reso sempre più evidente l'importanza che le logiche non ordinarie hanno all'interno di processi di cambiamento di quelle patologie o problemi organizzativi dove la tradizionale logica aristotelica non funziona.

Mediante un sempre più consapevole uso terapeutico del paradosso, della credenza e della contraddizione nella sua pratica clinica e consulenziale, Giorgio Nardone è giunto a individuare quelle costanti che permettono, caso per caso, di scegliere la strategia più adatta per affrontare e risolvere le più importanti patologie su scala individuale, di gruppo o aziendale.

Un percorso in cui non si parte dall'astrattezza di una teoria per procedere alle sue applicazioni, ma si opera nel modo esattamente opposto, ovvero: si conosce un problema mediante la sua soluzione.

Alla base di ciò vi è l'accettazione della credenza, della contraddizione e del paradosso come dati di fatto sempre operanti nei processi mentali e quindi nei comportamenti; e sono proprio questi dati che, una volta riconosciuti, ci suggeriscono la strada più consona per la risoluzione dei problemi.

Con lo stile rigoroso ma al tempo stesso evocativo che gli è proprio, Giorgio Nardone guida il lettore ad analizzare temi complessi, come quello di cambiamento, apprendimento o autoinganno alternando esposizione teorica ad esempi concreti. I 13 stratagemmi essenziali, esposti in "*Cavalcare la propria tigre*", vengono qui suddivisi nei tre criteri che compongono le logiche non ordinarie: paradosso, credenza e contraddizione; ognuna di queste logiche viene inoltre analizzata attraverso esempi clinici concreti.

Dalla terapia di coppia al disturbo di panico, dal disturbo compulsivo alle paranoie e i deliri, dai problemi sessuali agli interventi aziendali, questo libro riassume in sé una molteplicità non solo di esempi ma anche di livelli di lettura che lo rendono un testo ineludibile per chiunque voglia perfezionare la propria capacità di *problem solving*, in

ambito terapeutico, aziendale o in qualsiasi altro contesto in cui l'efficacia e la rapidità dell'intervento siano fattori essenziali.

*Roberta Milanese*

### **La mente olistica. Il cambio di paradigma in psicologia e medicina.**

*Gioacchino Pagliaro, Elisa Martino*

Upsel Domeneghini, 2010

Come può la mente essere così strettamente interconnessa al corpo fino ad assumere il potere di potenziarne o, per contro, diminuirne il benessere? Che ruolo svolgono le emozioni nel mantenimento dello stato di salute e nell'insorgenza di una malattia? Esiste una dimensione della mente, oltre a quella individuale che percepiamo ordinariamente, presente nella realtà che ci circonda, in grado di influire positivamente sul potenziale interno di guarigione di ciascun essere vivente?

La risposta a tali domande, formulata in riferimento ai presupposti scientifico-epistemologici della concezione olistica che ispirano il Modello Mente-Corpo, rappresenta l'argomento di questo libro.

Nel primo capitolo viene introdotta la visione olistica della salute che, muovendo dal riconoscimento dell'intrinseca interconnessione tra materia e energia, mente e corpo, individuo e universo, argomenta l'interrelazione e l'interdipendenza tra tutti gli esseri viventi e si propone di comprendere la natura come totalità. Tale visione, oltre ad essere rispecchiata nella tradizione buddhista e in altri orientamenti filosofici orientali (ad esempio il taoismo), negli ultimi decenni è stata confermata ed approfondita anche in Occidente dalla fisica quantistica, dal modello olografico della mente, dall'epigenetica e dal modello sistemico della vita.

La visione olistica rappresenta la base scientifica ed epistemologica del Modello Mente-Corpo (approfondito nella seconda parte del capitolo), che ne declina i presupposti proponendo strategie terapeutiche che non separano più il sapere medico da quello psicologico; esse, in sintesi, sono finalizzate ad incrementare il potenziale benefico di mente ed emozioni sull'organismo (e viceversa) e, parallelamente, a promuovere stili e abitudini di vita adeguati a favorire lo stato di salute dell'essere umano inteso come unità mente-corpo-spirito.

Tra le pratiche adottate da tale modello assume una particolare rilevanza la meditazione, intesa come addestramento alla presenza mentale che attraverso l'acquietamento della mente e un livello più profondo di consapevolezza agisce sul piano fisico, energetico, psicologico e spirituale.

Nel secondo capitolo sono presentati alcuni approcci che anticipano e promuovono i presupposti del modello Mente-Corpo nel campo del sapere scientifico connesso alla salute: la psicosomatica, la psico-oncologia e la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). Quest'ultimo orientamento di ricerca e di applicazione clinica, che costituisce il principale riferimento scientifico in favore del Modello Mente-Corpo, valorizza l'interdipendenza tra le emozioni e il benessere dell'organismo, come discusso nella seconda parte del capitolo.

Nel terzo capitolo le tradizionali concezioni mediche e biologiche sul sistema immunitario sono ampliate prendendo spunto dalla filosofia taoista: in particolare, viene proposto il passaggio dalla metafora bellica del sistema immunitario, che ha egemonizzato gli approcci scientifici occidentali, a tre nuove metafore (cognitiva, sensoriale e del Tao), la cui integrazione fornisce una nuova rappresentazione suggestiva ed esaustiva del sistema immunitario.

Nel quarto capitolo i concetti di mente, percezione, coscienza e consapevolezza sono ridefiniti evidenziando le sovrapposizioni tra le moderne concezioni scientifiche e le antiche filosofie orientali. A questo proposito, la visione ecologica della coscienza sviluppata attraverso le teorizzazioni di Bateson, Maturana e Varela, rappresenta il

punto di partenza per arrivare a una definizione del concetto di mente estesa, attraverso il quale l'organismo umano è rappresentato come un processo di interazione all'interno di un'unità mente-corpo-energia e come parte del complesso tessuto energetico, eterno o infinito, definito Universo o Totalità.

Nel quinto capitolo sono esposti i principi relativi all'uso terapeutico della consapevolezza in ambito clinico. In particolare, vengono argomentati gli effetti fisiologici e psicologici della pratica meditativa, funzionali al mantenimento della salute individuale e al potenziamento degli effetti delle terapie psicologiche e mediche proposte in situazioni di disagio o malattia. Infine, sono presentate alcune esemplificazioni inerenti a programmi di intervento che adottano la pratica meditativa nei servizi territoriali per la salute.

*Elisa Tonelli*

### **Le identità corporee**

*Elena Faccio*

Giunti, 2007

Secondo le stime più recenti qualche milione di persone, e siamo solo agli inizi, sembra alla ricerca di un nuovo corpo e di una seconda vita, mentre il corpo reale, nonostante palestre, chirurgia estetica, lampade solari e illusioni dermatologiche, delude, perde terreno, continua a deteriorarsi, ad invecchiare e a morire. Ma da qualche parte rughe e cellulite sono assenti, le articolazioni e le fattezze perfette, i canoni estetici odierni rispettati, la bellezza garantita. Si tratta di un luogo situato nel cyberspazio che offre un corpo e un'identità alternativi: in un'altra vita e in un mondo parallelo. Si chiama "Second Life" ed ha la consistenza della realtà virtuale, ma in grado di essere vissuta come realmente vera per credenza e identificazione. *Second Life* è un efficace esempio di come gli usi sociali, culturali e più o meno immaginari del corpo finiscano per essere le cornici esplicative dei "sensi" che vi ascriviamo. Del resto basta metter piede in una palestra di culturismo per toccare con mano come i corpi di questi singolari scultori di se stessi, siano l'estensione tangibile di un'ideologia: il culto di un estetismo della virilità erculea ed eroica. L'obiettivo è quello di sviluppare i canoni di una spettacolare ipertrofia muscolare, sollecitando in modo esasperato gli adattamenti fisiologici attraverso un'accurata scienza del metabolismo e dell'alimentazione. Scienza in cui anche il ricorso agli anabolizzanti è una necessità e un rischio accettato. Il reale, come si sa, mima l'immaginario, i corpi (de)formati dei culturisti divengono l'obbligato modello per ogni aspirante attore che debba recitare in canottiera. Così la muscolare virilità dei culturisti si offre all'imitazione e s'impone come modello estetico, non orfana della cornice simbolica e normativa retrostante. L'imperativo è essere riconosciuti, come in ogni altro settore della vita, dalle ribalte politiche, ai palcoscenici della vanità, all'esibizione erotizzata di sé, diventa anche un'attribuzione d'identità, una certezza di esistere. In questo i culturisti non sono molto diversi dal tempo e dalla società di cui fanno parte, di cui a ben guardare esaltano un frammento comunicativo: l'intimorire gli altri con i muscoli oliati e possenti è un requisito assertivo da civiltà con intenti persecutori o da buttafuori da discoteca. L'economia di mercato che attraverso i corpi fa delle persone merce di scambio, apre una finestra sullo 'spirito del tempo' basato sul 'corpo-prestazione', sul 'corpo-immagine' e sul 'corpo rimodellato'. Aspirazioni che alimentano il conformismo della diversità promettendo, ma poi negandolo, la realizzazione individuale e originale di sé. Ogni micro-cultura concede a chi si uniforma, a partire dal corpo, i segni d'appartenenza e d'affiliazione, di ruolo, d'identità e di status. Dai segni più semplici come i tatuaggi, i piercing, gli astucci peninei, le protesi, mutilazioni genitali, scarnificazioni e depilazioni, si passa a quelli più sofisticati, come le espressioni del volto, il portamento, il tono di voce e altro. Gli usi sociali cui è destinato, fanno del corpo uno sterminato campo di segni. Quindi un terreno

privilegiato per gli psicologi che nel proprio sapere siano in grado di immettere – come l’Autrice di questo volume – la conoscenza del semiologo e dell’antropologo, dello storico e del sociologo, non disgiunti dallo studioso di letteratura e d’arte. Ovviamente si tratta di un tipo di psicologo insolito e particolare, la cui capacità di comprensione, culturalmente dilatata, lo mette in grado di rinunciare ad un’economia conoscitiva, che esige semplificazioni e modeste interpretazioni di maniera, come quando si abusa di termini come personalità e psicopatologia per spiegare ciò che non si comprende. Si è già accennato che il corpo semiotico è vincolato a quello somatico, ne sfrutta risorse e plasticità. Il corpo somatico è affidato a molteplici specializzazioni, dall’anatomia alla fisiologia, dalla biochimica all’ergonomia, dall’ortopedia alla kinesiterapia e altro. Nessuna di queste forme di sapere e di pratiche è in grado di offrirci una rappresentazione unitaria ed esaustiva del corpo. Inoltre la stessa parola presa al singolare, crea una sorta d’imbuto cognitivo che evoca le immagini di un dolente reperto anatomico, mutandolo a ragione, ma completamente, in un oggetto medicobiologico. Una rappresentazione che non è sufficiente per comprendere gli effetti delle idee e delle prescrizioni che disciplinano i corpi, e del sistema normativo e simbolico che li condiziona. Per esempio il corpo semiotico con le sue espressioni, gesti, modi di agire, abilità acquisite, non è separabile dall’economia dei micropotere quotidiani che lo definiscono e lo influenzano. Non è qualcosa di separato dai discorsi, dai ruoli, dalle regole, dagli apprendimenti, dalle narrazioni e dalla gestualità che lo possiede e lo pervade. Si tratta, come si è già detto, di un corpo relazionale, ovvero di segni e di atti comunicativi, che costituiscono in larga misura l’esperienza che abitiamo e che incontriamo. Tutto questo è agito, e non va dimenticato, attraverso un biosistema servizievole fatto di ossa, tendini, muscoli, nervi e pelle; un coacervo di apparati, per esempio emopoietico, respiratorio, simpatico, sensoriale, neuroendocrino e altro. Un insieme di organi che rendono possibili e subiscono i desideri che agitano questo corpo semiotico, con gli obblighi che lo opprimono, le ansie che lo attanagliano, i giudizi che lo orientano: la cui esperienza converge in un punto focale, non unico, che sono le mutevoli forme della ‘coscienza di sé’. Un sorriso o una smorfia di disgusto non sono quindi una semplice contrazione sfinterica dei muscoli buccinatori, sono dei segni, svelano un’intenzione, generano una coscienza di sé che è sempre in relazione a qualcosa. Una corporalità situata ci accompagna ovunque, anche quando persa la coscienza e il respiro vitale, viene dagli altri ricomposta, atteggiata e utilizzata per il rito funebre. Si tratta quindi di un corpo comprensibile solo attraverso i copioni dell’esistenza, e le regole interpretative cui le persone si consegnano: per esempio alle prescrizioni di un rito di possessione o agli effetti di una sniffata di cocaina. L’uso del corpo come sistema di segni e di regole interattive non riguarda solo una dimensione intersoggettiva o di controllo autoregolativo, ma anche cose apparentemente lontane, come l’architettura degli interni, l’utilizzo del paesaggio e gli strumenti che servono a fissarne la presenza e la memoria. Per cui un certo uso del corpo non è mai separabile dal contesto, dalle sue ragioni, scene e generi narrativi, si tratti di una caserma, o di una partita di calcio, o di un’aula scolastica, di una prigione o di una sfilata di moda. L’Autrice di questo libro lo segnala con forza e in modo adeguato, indicando anche come sia possibile esplorare in modo diverso alcuni problemi psicologici, in cui il linguaggi del corpo servono a configurare una molteplicità di costrutti di senso e di significato, e forme d’interazione. In modo indiretto questo libro, nuovo e originale, ci aiuta a riflettere perché lo studio del corpo semiotico non abbia molto attratto gli studiosi della psiche, presi più dal ‘corpo macchina’, dalle sue funzioni come la percezione, l’attenzione e l’apprendimento, o anche dall’acquisizione dello schema corporeo e delle abilità motorie. Altri psicologi convinti che il segreto dell’agire umano, sia collocabile nella psicobiografia interiore e nelle sue vicissitudini affettive, sempre entro una logica causale lineare, si sono disinteressati di un corpo sociale e culturale. Il ‘corpo-macchina’ e il ‘corpo dell’interiorità psicobiografica’, sono anche l’eredità di una scienza ottocentesca che ha ereditato la negazione del ‘corpo-identità’, sia dalla

morale cattolica e calvinista, sia dal positivismo ottocentesco e della sua pedagogia borghese, disciplinante e utilitarista. Ma non è sempre stato così, l'Antropologia storica, dalla cui finestra l'Autrice di questo libro ci mostra la complessità e la ricchezza psicologica che il mondo classico, ha riconosciuto al corpo-semiotico, da cui possiamo trarre insospettiti stimoli conoscitivi.

Questo libro è un testo di psicologia clinica che va oltre i limiti della disciplina. Scritto da una ricercatrice universitaria e psicoterapeuta di valore, è il risultato di una sintesi interdisciplinare efficace, di una competenza personale, che ha come tema centrale alcune affezioni di cui il 'corpo-identità' è il terreno di scambio e di comunicazione. Affezioni che chiamiamo convenzionalmente anoressia, bulimia, dismorfofobia, e altro, e che l'Autrice riconsidera attraverso una prospettiva Interazionista in modo nuovo e originale.

*Alessandro Salvini*

### **La Pigrizia - Come liberarsene**

*Marco Vinicio Masoni*

[www.forza-di-iniziare.com](http://www.forza-di-iniziare.com)

L'e-book potrebbe essere definito una terapia in forma di manuale d'istruzioni. Può una psicoterapia fare a meno di un dialogo? Può essere costituita da un elenco di passi da compiere? Può scriversi una guida che, accompagnando il lettore, gli consenta una lettura nuova del problema, che è poi l'obiettivo di ogni psicoterapia? Certamente, ma solo se ci liberiamo da alcuni feticci linguistici e automatismi connotativi, come, per esempio, quello che ci fa collegare "terapia" a "setting" o "cambiamento" a "psicoterapia". A chi si interessa di queste tematiche sono certamente note alcune descrizioni del setting canonico: luci soffuse, arredamento francescano per evitare che il cliente venga catturato da stimoli non pertinenti, ecc.; sfugge talvolta che tali canoni sembrano predisposti per aiutare il terapeuta che non sa catturare l'attenzione dei suoi clienti. Lavorare senza "setting" è come insegnare in un'aula con le porte aperte: gli inviti alla fuga ci sono, ma se i ragazzi restano significa che è più forte l'attenzione che l'insegnante sa suscitare. Non è esattamente questo ciò che ottengono i romanzi e i buoni film? Inoltre, non solo le terapie fanno cambiare (a volte vien da sussurrare che si cambia *malgrado* alcune terapie); fanno cambiare anche i libri, i film, i fumetti, gli incontri, le conoscenze, le amicizie, gli innamoramenti, le scoperte, le esperienze di vita.

Nell'e-book viene inoltre affrontato un altro problema. Un libro, specialmente di questo tipo, dovrebbe adeguarsi al linguaggio del cliente, ma non può farlo, in quanto scritto immaginando un lettore generico. Occorre quindi che stile e modalità espositive siano semplici, che i concetti tratteggiati siano di facile cattura: siano insomma "per tutti". Nel testo, si utilizza quindi un linguaggio comprensibile a chiunque abbia fatto la scuola media, arricchendo l'esposizione con espedienti grafici e con esercizi che consentono la personalizzazione del percorso. Si utilizzano inoltre caratteri in corpo 16, non solo per consentire una buona lettura anche da monitor, ma perché la scrittura "grande" si lascia leggere stancando meno e facendo percepire al lettore un avanzamento rapido. Non si scordi che questo è un libro per "pigrini".

Ciò che anima il percorso suggerito dall'e-book può essere sintetizzato con l'espressione "utilizzabilità come risorsa"; locuzione utilizzata da Milton Erickson, erroneamente poi sintetizzata e "asciugata" dai suoi epigoni con l'espressione "prescrizione del sintomo".

Ma se la prescrizione del sintomo contiene tratti autoritari – prescrive, appunto - qui si suggerisce una lettura positiva della pigrizia. La prima parte del volume è infatti un elogio alla pigrizia come strumento messo a punto nel tempo per ottenere risultati vitali.

## LIBRI

Si suggerisce al lettore pigro che il suo problema non consiste nell'essere pigri, ma nel ritenere che essere pigri sia un male.

Il passaggio che segue ci pare arduo: se la nostra aspirazione è la normalità, allora disprezzare la pigrizia (utilizzando così un giudizio di senso comune) ci fa sentire normali. Ecco perché la denigriamo e, soprattutto, ecco perché, se diveniamo esperti in questa "pratica" tanto da farla divenire un aspetto importante della nostra identità, dobbiamo alimentare l'oggetto del nostro disprezzo, cioè la pigrizia: tengo insomma in vita il "problema" per poterlo condannare e sentirmi così normale. Questa è la principale chiave di lettura di questo libro di istruzioni. La parte restante dell'esposizione propone il rimedio: un breve corso sull'idea di "emozione come espressione delle emozioni" e sull'utilizzo di due strumenti terapeutici che sfiorano la classicità: l'*autocaratterizzazione* e la *terapia del ruolo stabilito*, entrambi proposti da George Kelly mezzo secolo fa. Pregio dell'autore è riuscire a far eseguire questi due compiti sofisticati ad un lettore che "deve arrangiarsi da sé".

Il libro fa parte di un pacchetto di altri materiali utilizzabili da counselor e da psicoterapeuti. Il messaggio implicito è quindi che tale e-book, pur potendosi definire strumento adatto alle autoterapie, può essere efficacemente utilizzato da esperti come guida per affrontare problemi dei loro clienti attinenti all'acrasia (ovvero, alla mancanza di volontà). Divertente poi l'attenzione dedicata a chi è talmente pigro da non aver la forza di iniziare a leggere il libro.

Si fornisce infatti, come parte del pacchetto, una guida vocale dell'autore (su mp3) che, tramite un tipico strumento dell'ipnosi ericksoniana, tenta di fornire ad un lettore "spento" almeno la forza di iniziare. Da qui il nome del sito dal quale è possibile la visione e l'acquisto dei materiali: [www.forza-di-iniziare.com](http://www.forza-di-iniziare.com).

*Elisa Tonelli*

### ***Come smettere di fumare***

*Branka Skorjanec (a cura di)*

Ponte alle Grazie, 2008

Il fumo è un piacere antico forse perché, come dice Oscar Wilde, è un piacere perfetto: è delizioso e lascia insoddisfatti. Però, soprattutto negli ultimi anni, si è scoperto che è un piacere nocivo, fa male alla salute. Si è dunque cercato di batterlo con massicce e meritorie campagne antifumo. La verità è che, malgrado si sappia ormai tutto sui danni provocati da questo vizio, è veramente difficile abbandonarlo, poiché basato sul piacere e, quindi, estremamente resistente al cambiamento, soprattutto se chi cerca di indurlo lo fa attraverso metodi eccessivamente demonizzanti e colpevolizzanti per il fumatore. Ogni divieto, infatti, non fa che aumentare il piacere della trasgressione.

In questo libro, una vera e propria *task force* organizzata negli ultimi anni presso il CTS di Arezzo espone i metodi di sostegno e le varie tecniche a disposizione per aiutare chi vuole smettere di fumare. Vengono quindi analizzati i principali metodi che hanno dimostrato aver successo in tempi rapidi in questa impresa: la terapia ipnotica, nella versione sviluppata da Paul Watzlawick, il metodo strategico evoluto del CTS (basato sull'uso del dialogo strategico), il metodo fisiologico che utilizza l'auricoloterapia. Particolare attenzione è posta sul metodo integrato che, unendo agopuntura auricolare e psicoterapia strategica, permette di massimizzare gli effetti di cambiamento ed evitare le ricadute, mostrando un tasso di efficacia superiore al 90%. Sfruttando lo stratagemma "solcare il mare all'insaputa del cielo", e ricalcando la logica del fumatore, il paziente viene guidato a selezionare le sigarette in base al piacere, in modo tale da spostare la sua attenzione dalla quantità alla qualità, fino ad arrivare a ridurle al minimo. Da qui al totale abbandono del vizio il passo è breve: quello che prima sembrava impossibile ora appare quasi inevitabile.

Completa il volume una sezione dedicata alle dipendenze da fumo di altro tipo, problema per certi versi vicino psicologicamente alla dipendenza da sigaretta, ma

certamente più importante e complicato. Claudette Portelli, Matteo Papantuono, Cecilia Fantappiè e Marina Taralli, tutti ricercatori associati al CTS, dettagliano in maniera puntuale le strategie evolute di intervento per questi tipi di dipendenze, sia individuali che familiari.

Questo libro è uno strumento completo e aggiornato, che spiega, fa luce su meccanismi oscuri e incoraggia chi ha voglia di lanciarsi nel notevole progetto di liberarsi da una dipendenza.

*Roberta Milanese*