



la Bussola

Seguici sulla pagina Facebook “Psicoterapia Cognitiva e Consapevolezza”

Classificazione Decimale Dewey:

153.4 (23.) PSICOLOGIA DELLA COSCIENZA. COGNIZIONE (CONOSCENZA)

GIORGIO CARMELO RUSSO

**CONSAPEVOLEZZA
E BENESSERE EMOTIVO
GUARIRE CON LA PSICOLOGIA
COGNITIVA**



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-553-3

PRIMA EDIZIONE

ROMA 24 LUGLIO 2024

*Alle mie figlie,
Diana e Alice*

INDICE

11 *Introduzione*

PARTE I

Pratica cognitiva

- 15 Consapevolezza per il benessere
“Basta, non ce la faccio più”, 15 – Psicoterapie cognitivo-comportamentali e cognitive, 17 – Tecniche della psicoterapia cognitiva, 18 – Mindfulness, 19 – Mindfulness, Cognitivism e Neuroscienze, 21 – Meditiamo, 23 – Il nostro cervello, 24 – La plasticità del cervello, 25 – Io sono il mio cervello, 26 – Alleniamo la consapevolezza, 27
- 29 Ritornare in F.O.R.M.A.
Linee guida, 29 – Obiettivo dati di realtà, 30 – L’automobilista cognitivo, 31 – Esercizi con i cinque sensi, 32 – L’esercizio con la vista, 33 – L’esercizio con l’udito, 33 – L’esercizio con l’olfatto, 35 – L’esercizio con il tatto, 35 – L’esercizio con il gusto, 36 – Rilassamento semplice con il respiro, 37 – Mindfulness semplificata, 39 – Altre meditazioni, 40 – Calendario degli esercizi, 42 – Un vero cambiamento consapevole, 42 – La mia settimana tipo verso il benessere, 44 – Il mio percorso verso il benessere, 45

PARTE II
Teoria cognitiva

- 49 **Cognitivismo e sé**
La psicologia cognitiva, 49 – Cervello e identità, 50 – La conoscenza, 52 – Il cognitivismo, 53 – Ieri: approccio “categoriale”, 53 – Oggi: approccio “processuale”, 55 – L’ottica costruttivista, 56 – Il sé, 57 – I neuroni e il sé, 58 – Neurofisiologia encefalica, 60 – La teoria polivagale, 60
- 63 **I Modelli Operativi Interni**
Il sistema dell’attaccamento, 63 – I genitori dell’attaccamento, 65 – Base sicura, 66 – La Strange Situation, 67 – Macrostili di attaccamento, 68 – M.O.I., 70 – Organizzazioni cognitive, 71 – Lettura orientata degli eventi, 73 – Stabilità e cambiamento, 74
- 77 **Un modello di sviluppo**
Stili relazionali e affettivi, 77 – Tonalità espressive, 78 – Assi primari, secondari e OSP (Bernardo Nardi), 80 – Gli assi primari processuali di sviluppo, 81 – Asse primario processuale I, 82 – *La prevedibilità*, 82 – Asse primario processuale II, 83 – *La reciprocità fisica*, 83 – Asse primario processuale III, 84 – *La reciprocità semantica*, 84 – Gli assi secondari di sviluppo. I descrittori, 85 – Descrittori di Tipo I, 86 – *Reattività psicomotoria*, 86 – Descrittori di Tipo II, 87 – *Atteggiamento generale*, 87 – Descrittori di Tipo III, 88 – *Canale comunicativo prevalente*, 88 – Descrittori di Tipo IV, 90 – *Attitudine verso sé/altri*, 90 – Descrittori di Tipo V, 91 – *Sistema di valori*, 91 – Sviluppi recenti, 92 – Organizzazioni miste, 93
- 95 **O.S.P. Le organizzazioni di significato personale**
Organizzazione Depressiva, 96 – *Organizzazioni distaccate. Linee guida*, 96 – *Mantenimento e scompensi*, 97 – Organizzazione fobica, 99 – *Organizzazioni controllanti. Linee guida*, 99 – *Mantenimento e scompensi*, 100 – Organizzazione Ossessiva, 102 – *Organizzazioni normative. Linee guida*, 102 – *Mantenimento e*

scompensi, 103 – *Organizzazione D.A.P.*, 105 – *Organizzazioni contestualizzate. Linee guida*, 105 – *Mantenimento e scompensi*, 106 – *Quale è la mia organizzazione di significato personale?*, 108

109 *Appendici*

INTRODUZIONE

L'odierna società, insieme al relativo attuale modello di sviluppo che ne costituisce l'ossatura, tende spesso a farci rinchiudere in noi stessi, a non avere tempo per approfondire, a farci contrarre la muscolatura sempre in posizione di difesa, a diminuire e/o accelerare il respiro, a sintetizzare e a non considerare i particolari, a vivere spesso in un mondo più mentale che reale perdendo la capacità di porre attenzione consapevole ai dati di realtà.

Il *dato di realtà* è tutto quanto perviene alla nostra mente per il tramite degli organi di senso, considerato nella sua essenza, prima di essere elaborato, privo di interpretazione e privo quindi di *giudizio*. Purtroppo, in un processo anticipatorio, spesso traggiamo conclusioni senza aver posto attenzione piena a questi dati, rischiando i cosiddetti “fischi per fiaschi”.

Alle volte poi finiamo per considerare dati di realtà gli *eventi mentali*, pensieri ed emozioni, che arricchiscono solitamente i dati in arrivo dagli organi di senso, ma che esistono solo nella nostra mente. L'attenzione consapevole ai dati di realtà è una

capacità cerebrale che possediamo tutti, e si esprime con il radicamento intenzionale nel presente (*qui ed ora*) per poterci focalizzare con grande attenzione su quanto accade e ci circonda, sospendendo il giudizio. Tale capacità è spesso poco utilizzata, a favore di *piloti automatici* che attiviamo continuamente per accelerare, integrare e completare le informazioni.

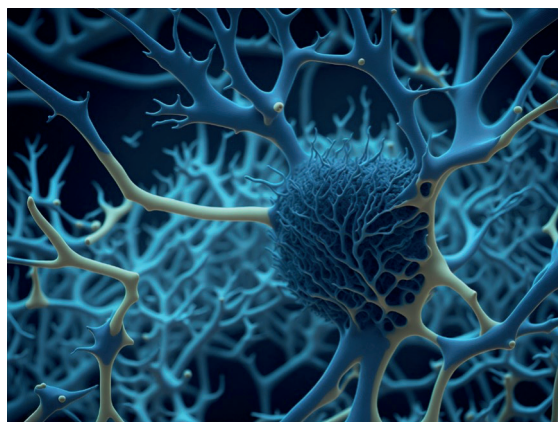
La *Consapevolezza* è una funzione che possiamo riattivare ed allenare con l'esercizio.

La carenza di Consapevolezza, alle volte, alimenta condizioni di malessere (sofferenza, *dukkha* secondo il buddhismo) che non consentono di affrontare serenamente il nostro vivere quotidiano, e di potersi confrontare con tutte quelle informazioni e quegli eventi che, stimolandoci al cambiamento, mettono poi a dura prova la nostra coerenza sistemica interna.

Difficile è cambiare il modello sociale (anche se possibile e auspicabile), sicuramente ragionevole è invece fare qualcosa per noi stessi: la Psicologia Cognitiva ci offre una possibilità.

PARTE I

PRATICA COGNITIVA



CONSAPEVOLEZZA PER IL BENESSERE



“Basta, non ce la faccio più”

Quanti di noi si sono detti, di fronte ad eventi negativi, “basta non ce la faccio più”, e poi la maggior parte delle volte, anche avendo un’organizzazione cognitiva di tipo depressivo, dopo un breve periodo di tempo tutto è passato per tornare a sorridere?

I nostri collegamenti neuronali sono talmente numerosi che consentono tante opzioni tra i comportamenti possibili, ma alle volte ne vengono privilegiati solo alcuni per mantenere quell’equilibrio costruito faticosamente nel tempo, utile a restare stabili, comprendere la realtà e noi stessi, e a farci consumare poche energie evitando di ricominciare ogni volta daccapo (alcuni

di questi collegamenti possono diventare veri e propri *piloti automatici*).

Il pilota automatico è quello stato mentale nel quale agiamo senza consapevolezza piena delle percezioni sensoriali legate all'attimo presente, sia in risposta ad eventi di tipo fisico, che di tipo mentale (come la tipica ruminazione).

In generale il pilota automatico costituisce un vantaggio evolutivo per la specie umana, consentendo al cervello di risparmiare energie nel caso di azioni abitudinarie e ripetitive. Alle volte però l'intervento del pilota automatico è esagerato, e corriamo il rischio di perdere il contatto con la realtà, il radicamento, l'intenzione e la sospensione del giudizio, utili per valutare meglio i fatti.

Il pilota automatico può così diventare responsabile della nostra vulnerabilità alla sofferenza emotiva, quando viene applicato al nostro stile abituale di pensiero.

E c'è da aggiungere che anche la maggior parte delle ruminazioni mentali avvengono al di fuori della consapevolezza, essendo solo treni di pensieri.

Come ribadisce Lakatos: "Quando non viviamo più bene, e compaiono sintomi e disturbi, il nostro equilibrio diventa egodistonico, e bisogna introdurre dei cambiamenti per recuperare il benessere. Tali cambiamenti sono presenti già come *possibili* nella nostra struttura neuronale, ma alle volte tendiamo a perpetrare lo status quo cercando solo conferme di *coerenza*".

Sin dalla nascita M.O.I. (Modelli Operativi Interni) ed O.S.P. (Organizzazioni Personali di Significato), si strutturano nel tempo per guidare la nostra interazione con la realtà. Turbamenti ed egodistonie sono condizioni comuni durante questa interazione, che possono alle volte portarci a vivere periodi di malessere più o meno gravi. La Psicologia Cognitiva è in grado di aiutare a superare i momenti più difficili con una

proposta di psicoterapia strutturata e confortata da ottimi risultati dal punto di vista statistico.

Un professionista di Psicoterapia Cognitiva dopo essersi fatto una idea dei nostri M.O.I. ci allena a ricercare e a introdurre quei cambiamenti possibili (lavorando principalmente sui Modelli Operativi Interni esistenti, rinforzandoli o facendone prevalere altri sottoutilizzati) con un percorso terapeutico organizzato in sedute settimanali.

Le condizioni di malessere meno gravi possono utilmente essere affrontate anche con la pratica di alcuni esercizi, sempre fondati sui principi della Scienza e della Psicologia Cognitiva, che utilizzando il protocollo Mindfulness per l'allenamento della Consapevolezza, recuperano e consolidano una buona condizione di benessere psicofisico.

Psicoterapie cognitivo-comportamentali e cognitive

La psicoterapia cognitivo-comportamentale (TCC) è una delle più diffuse psicoterapie per il trattamento di diversi disturbi psicopatologici, in particolare dei disturbi dell'ansia e dell'umore. È stata sviluppata originariamente negli anni Sessanta del XX secolo, con i primi lavori di Aaron T. Beck.

Il termine *cognitivo* si riferisce a tutto ciò che accade internamente alla mente, ovvero a tutti i processi mentali come pensieri, ragionamenti, attenzione, memoria, che hanno implicazioni sullo stato di coscienza e sulla Consapevolezza.

Il termine *comportamentale* si riferisce invece ai comportamenti manifesti (azioni e condotte) del soggetto. Sviluppa e integra gli approcci neocomportamentisti della R.E.B.T. (Rational Emotive Behavior Therapy) di Albert Ellis con la terapia cognitiva classica di Aaron T. Beck, nei suoi principali aspetti funzionali.

È una terapia di tipo direttivo, adatta al trattamento individuale, di coppia e di gruppo, e di breve durata, dove il terapeuta istruisce il paziente e assume attivamente il ruolo di “consigliere esperto” permettendo di evidenziare cambiamenti e miglioramenti.

È finalizzata a modificare quelli che la teoria di riferimento definisce i pensieri distorti, le emozioni disfunzionali e i comportamenti disadattivi del paziente, con lo scopo di facilitare la riduzione e l'eliminazione del sintomo o del disturbo psicologico.

A differenza di altre psicoterapie, la TCC si focalizza prevalentemente sul *presente*, cioè si orienta alla soluzione dei problemi del momento. I pazienti apprendono alcune specifiche abilità (coping), che possono utilizzare anche in seguito, e che riguardano l'identificazione dei cosiddetti modi distorti di pensare, la modificazione di convinzioni irrazionali e il cambiamento di comportamenti disadattivi. Inoltre, la TCC poggia su una base sperimentale e sul metodo scientifico, e la sua efficacia nel trattamento di numerosi disturbi psicopatologici è stata convalidata empiricamente.

Sul finire del XX secolo si è consolidato un approccio terapeutico più marcatamente cognitivo, che è quello al quale si riferisce principalmente questo testo.

Tecniche della psicoterapia cognitiva

Nello studio di uno Psicoterapeuta Cognitivo, non entrano pazienti o malati, ma organizzazioni cognitive che vivono in modo egodistonico il proprio equilibrio e si mettono alla ricerca attiva di uno nuovo.

L'utilizzo dei propri Modelli Operativi Interni (strutturati su percorsi e schemi neuronali) non risulta più soddisfacente per il soggetto, e ne vanno attivati o rinforzati di nuovi, spesso già

presenti ma sottoutilizzati, per creare una perturbazione che avvii una nuova modalità di lettura della realtà.

Lo psicoterapeuta potrà utilizzare diverse tecniche durante la terapia:

- Perturbazione orientata di Guidano;
- Autocontrollo di Meichenbaum;
- Ristrutturazione razionale sistematica di Goldfried;
- Modificazione immaginativa di Mahoney;
- Diario di Beck;
- Mindfulness di Kabat-Zinn (il nostro paradigma di riferimento)⁽¹⁾;
- Metacognizione di Dimaggio;
- La Psicoterapia Sensomotoria;
- Il confronto con il sintomo;
- Il Training Autogeno di Schultz;
- Il dialogo socratico;
- Il gioco di ruolo e tante altre ancora.

Mindfulness

Ellen Jane Langer (New York, 25 marzo 1947), psicologa statunitense, nel 1981 prima donna a conseguire una cattedra di

(1) Negli ultimi anni si parla sempre più di Mindfulness. Nascono Scuole di Specializzazione per psicologi-psicoterapeuti (cito ad esempio Nous, scuola cognitivo-costruttivista a orientamento Mindfulness, e il Master dell'Università di Pisa in Neuroscienze, Mindfulness e Scienze Contemplative) e Associazioni Nazionali (alcune propongono training per istruttori). Proliferano i coaches Mindfulness in istituti yoga, centri benessere e strutture formative aziendali. Si sviluppa uno specifico modello di psicoterapia, la ACT (Acceptance and Commitment Therapy) con ulteriori evoluzioni verso la Compassione (la CFT). Si parla sempre più di Scienza della Contemplazione che mette insieme scienziati, filosofi, clinici e contemplativi (diversi sono i contatti con la psicologia Buddhista).

Psicologia presso l'Università di Harvard, è conosciuta come "Mother of Mindfulness", termine da lei coniato nel suo primo libro pubblicato nel 1989 e al quale viene attribuito il significato di "Consapevolezza". La Langer Mindfulness Scale è ampiamente usata nella ricerca psicologica moderna. Sviluppare e accrescere la Mindfulness significa conservare nel tempo un elevato grado di concentrazione, coltivare l'attitudine a mantenere il contesto circostante sotto controllo, capacità squisitamente cognitive che ci permettono di ridurre le possibilità di commettere errori (Langer, 1997).

Contemporaneamente Jon Kabat-Zinn utilizza la parola "Mindfulness" come la migliore traduzione inglese della parola "sati", che in lingua Pali (una lingua liturgica indiana all'interno del Buddhismo) significa "attenzione consapevole" o "attenzione nuda". L'essenza della Mindfulness risiederebbe nel "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in maniera non giudicante".

È intorno a questi principi di base che sono stati creati e sviluppati i programmi per il trattamento dello stress, delle depressioni, delle nevrosi e del dolore cronico.

Mindfulness è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'*hic et nunc* ("qui ed ora"), in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni. Migliorare questa modalità di prestare attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo. La padronanza dei propri contenuti mentali e degli stili abituali di pensiero (capacità di auto-monitoraggio e metacognizione) permette maggiori possibilità di esplorazione, espressione e cambiamento di tali contenuti.