

Roberto Lorenzini
Antonio Scarinci

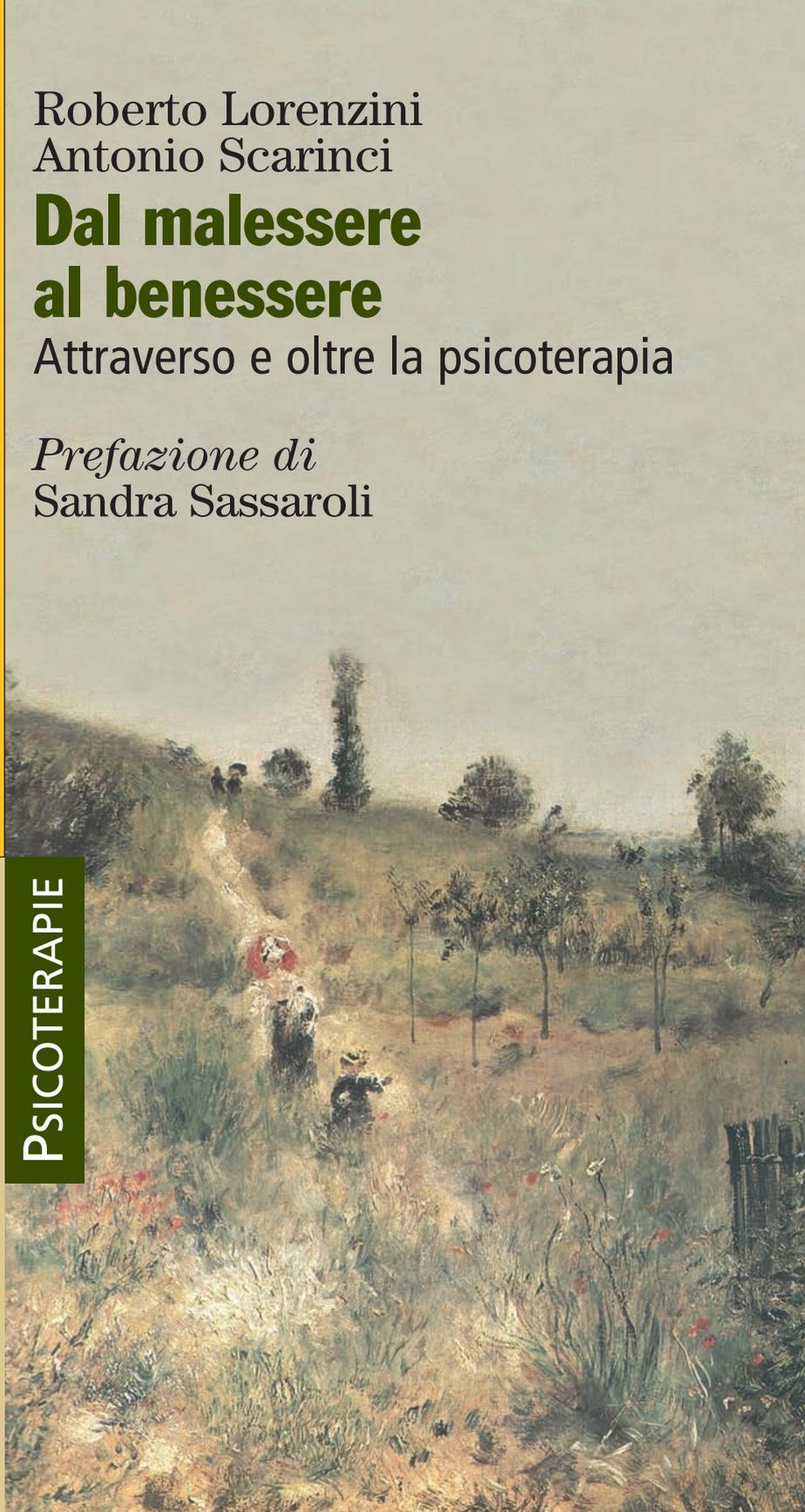
Dal malessere al benessere

Attraverso e oltre la psicoterapia

Prefazione di
Sandra Sassaroli

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Roberto Lorenzini
Antonio Scarinci

Dal malessere al benessere

Attraverso e oltre la psicoterapia

Prefazione di
Sandra Sassaroli

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: Pierre-Auguste Renoir, Ragazza al sole, 1875-76, Parigi, Louvre

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione di <i>Sandra Sassaroli</i>	pag. 9
Introduzione	» 11
Parte prima	
Premessa	» 17
1. Le tribolazioni: non stare bene senza star male	» 21
1. Conflitti e scelte	» 21
2. Il diritto di esistere	» 25
3. La tirannia del pensiero	» 27
4. La specializzazione	» 28
5. Inseguire o fuggire	» 31
6. Gradualità	» 34
7. Il cattivo ottimismo	» 36
8. Il tempo negato	» 39
9. Si può fare di più	» 40
10. Frammentazione	» 42
11. Sviluppo insostenibile	» 46
12. Far finta di niente	» 50
13. Testardaggine e cambiamento	» 53
14. Emozionarsi sulle emozioni	» 60
15. Procrastinare	» 61

16. Egocentrismo cosmico	pag. 62
17. Scopi attivi e dormienti	» 63
18. Smetterla	» 65
19. Accettazione	» 67
20. Affaccendarsi	» 70
21. Gli esami infiniti	» 72
22. I due mondi paralleli	» 75

Parte seconda

2. Introduzione al concetto di benessere	» 81
3. Il benessere psicologico: da una condizione di stato a uno sviluppo processuale	» 85
4. Benessere e motivazioni umane	» 95
1. Volontà di significato e relazionalità	» 95
1.1. L'uomo agente cognitivo	» 95
1.2. Le motivazioni epistemologiche	» 98
1.3. La matrice relazionale dei valori	» 101
2. Il triangolo virtuoso: trascendenza, consapevolezza, accettazione	» 105
2.1. L'esistenza come possibilità di trascendenza	» 105
2.2. La dimensione interpersonale della coscienza	» 107
2.3. L'evoluzionismo e il rapporto con l'altro	» 109
2.4. Riflessività, consapevolezza e metarappresentazione	» 112
2.5. L'accettazione dei limiti	» 114
5. Le funzioni cerebrali del benessere edonico ed eudemonico	» 119
6. Strumenti di valutazione del benessere	» 123
1. Una panoramica dei principali strumenti validati	» 125
2. Meaning Life Questionnaire (MLQ)	» 126
3. Satisfaction with Life Scale (SWLS)	» 127

4. Quality of Life Inventory (QOLI)	pag. 127
5. Subjective Happiness Scale (SHS)	» 128
6. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	» 129
7. Fordyce Emotions Questionnaire	» 129
8. Approaches to Happiness Scale (OTH)	» 130
9. The Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale (WEMWBS)	» 130
10. Psychological General Well-Being Index (PGWBI)	» 131
11. Psychological Well-Being Scales (PWBS)	» 131
12. Quality of Life (WHOQOL) – BREF	» 132
13. Form-12 (SF-12)	» 132
14. Global Quality-of-Life (GQL)	» 133
15. Personal Well-Being Index (PWI)	» 133
16. Who-Five Well-Being Index (WHO-5)	» 134
17. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	» 135
18. Life Satisfaction Index (LSI)	» 136
19. Life Attitude Profile-Revised (LAP-R)	» 136
20. Personal Meaning Profile (PMP)	» 136
21. Sense of Coherence Scale (SOC)	» 137
22. Relationship Incentive and Threat Sensitivity Scales (RITSS)	» 138
23. Temperament and Character Inventory (TCI)	» 138
24. Gli strumenti per la ricerca nell'approccio umanistico-esistenziale	» 139
7. La scala di valutazione del benessere (SVB)	» 141
1. Risultati dell'analisi fattoriale della prima versione della SVB	» 143
2. La versione definitiva della SVB	» 145
3. Scala di valutazione del benessere (SVB)	» 145

Parte terza

8. Caratteristiche differenziali di una terapia del benessere	» 151
--	-------

9. Come si realizza concretamente un intervento per il benessere (IPB)	pag. 153
1. Assessment	» 153
2. Gli scopi-valore come direttrici esistenziali trascendenti	» 153
3. La costruzione del futuro	» 154
4. Le scelte del piano di vita	» 156
5. La relazionalità	» 157
6. Il passaggio al “Noi”	» 157
7. La dimensione temporale	» 159
8. Altri mondi possibili	» 159
9. L’intervento nella pratica	» 160
 Bibliografia	 » 161

Prefazione

di *Sandra Sassaroli*

Non basta più non stare male, le persone vogliono stare bene. La salute non è più intesa come semplice assenza di malattia. Si ricerca e si investe per una vita che sia piena e bella. La richiesta che si rivolge ai terapeuti non si limita alla risoluzione di una particolare sindrome o di specifici sintomi. Spesso si chiede di trovare soluzione a un senso indefinito di insoddisfazione.

Il concetto di “qualità della vita” è stato oggetto di numerose speculazioni teoriche e ricerche sperimentali negli ultimi decenni.

L’incremento della speranza di vita rimane un obiettivo importante, ma non è sufficiente prolungare il tempo vissuto, occorre che la vita sia degna e che valga la pena viverla.

A livello mondiale è acceso il dibattito per sostituire il prodotto interno lordo (PIL) con la felicità interna lorda (FIL). I due indici non hanno buoni livelli di covarianza e si comincia a mettere in discussione la supremazia del primo sul secondo (*the spirit level*).

La produzione di beni materiali rappresenta una condizione essenziale dello sviluppo, ma ormai da più parti si mette in rilievo con forza la necessità di spostare gli investimenti sui beni immateriali.

D’altra parte una certa dose di sofferenza è consustanziale all’esistenza stessa, ma la fatica del vivere va controbilanciata da valori positivi che diano senso e significato.

Gli psicoterapeuti sono in questo senso investiti di un ruolo specifico e la psicoterapia cognitivo comportamentale forse per troppo tempo è stata vista come centrata sulla risoluzione di singoli sintomi piuttosto che attenta alla complessità dell’essere umano. Ma le due cose non sono affatto tra loro incompatibili.

L’approccio che ci è presentato in questo volume si colloca certamente in quella comunemente definita come la terza ondata del cognitivismo e si incardina su alcuni ribaltamenti di prospettiva.

In primo luogo il focus è spostato dalle debolezze alle risorse, da ciò che manca a ciò che c'è e funziona.

Ancora, l'attenzione del terapeuta non è solo rivolta al passato come causa del presente ma anche a un futuro a lungo termine che trascende lo stesso individuo come motore indispensabile per dare un senso all'oggi.

Infine si sostiene che non tutto il male vien per nuocere e, in linea con l'Acceptance and Commitment Therapy, se da un lato occorre impegnarsi per gli ostacoli rimovibili, dall'altro bisogna riconoscere e accettare quelli che non lo sono eliminando la sofferenza aggiuntiva determinata da quello che viene definito il problema secondario.

Questa visione viene declinata nel volume in termini tecnici, tenendo in considerazione i recenti sviluppi delle neuroscienze e della ricerca psicologica.

I due autori, prima miei allievi e poi collaboratori preziosi e instancabili, sono entrambi didatti della Società Italiana di Terapia Cognitiva e Comportamentale e docenti in numerose scuole di psicoterapia tra cui "Studi Cognitivi". Insieme si erano già spinti oltre i consueti territori della psicopatologia con due volumi editi dall'Alpes Italia sull'utilizzo positivo dell'errore (*Errare "umanum" est*) e sull'utilizzo di libri e film in terapia e nella formazione (*Territori dell'incontro*).

Insomma questo libro getta uno sguardo prezioso su una parte del lavoro in psicoterapia che può essere sia autonomo e indipendente dall'intervento, sia una fondamentale risorsa nella strutturazione di quel pezzo finale, misterioso e poco studiato della psicoterapia che si opera quando i problemi sintomatici, emotivi, affettivi, e interpersonali, siano stati affrontati con successo.

Introduzione

“Bene, grazie” oppure “non c’è male” sono le risposte più frequenti alla domanda che ci scambiamo quando incontriamo persone care e che è diventata quasi una forma di saluto “come stai?” Tale richiesta non è rivolta a ottenere un bollettino sulla salute dell’interlocutore quanto piuttosto a conoscere il suo stato di benessere. Altre versioni che ne chiariscono il significato sono: “come te la cavi?” “come vanno le cose?” Sono tutte rivolte a capire quanto sia gradevole per l’altro lo stare al mondo in quel particolare momento. L’oggetto di cui ci si interessa è, appunto, il benessere. L’incremento del proprio benessere e di quello delle persone care è compito in cui si è impegnati per tutta l’esistenza. È un concetto diverso da quello di salute sia mentale che fisica. Naturalmente godere di buona salute è un facilitatore per il benessere ma è cosa assai diversa. Si può essere del tutto sani e non sperimentare affatto con gradevolezza il proprio stare al mondo, di contro si può essere affetti da gravi disturbi (un tumore incurabile, una schizofrenia cronica) e sentire di vivere un’esistenza degna di essere vissuta. La promozione del benessere è un compito naturale di ogni essere umano e tutte le produzioni dell’uomo da quelle più materiali tese a liberarlo dalle minacce e dalla fatica, a quelle più culturali, le arti, le religioni e le scienze, hanno questo scopo. Noi ci siamo chiesti se i professionisti della mente (psicologi, psichiatri e psicoterapeuti) potessero dare un loro contributo specifico.

Naturalmente non sono gli unici ma sempre più spesso viene rivolta loro una richiesta di aiuto in tal senso sia da persone che intrattengono una sofferenza psicopatologica ma che non si accontentano della semplice risoluzione dei sintomi sia da persone che non presentano disagi specifici ma non sono pienamente soddisfatti del loro stare al mondo. Abbiamo immaginato un intervento diretto alla promozione del benessere che può collocarsi sia come un modulo di una più ampia psicoterapia tradizionale sia essere autonomo e rivolto a persone senza specifiche psicopatologie.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a un'imponente specializzazione del sapere. L'esplosione delle discipline, la parcellizzazione della conoscenza, l'estrema specificità dei campi di ricerca hanno portato importanti benefici e incrementato la produzione scientifica, rendendo sempre più necessarie collaborazioni interdisciplinari.

La pratica clinica si focalizza sempre più sul cervello, su una parte di esso o su una parte della persona sofferente, mentre il sapere migra da una contesto all'altro, meticcendosi e contaminandosi.

Senza nulla togliere al grande merito che gli studi empirici e la ricerca in generale hanno avuto in relazione all'acquisizione di conoscenze sempre più specifiche, riteniamo che vi sia la necessità di riappropriarsi di un pensiero critico che riesca a collocare al centro della riflessione la persona come soggetto di sofferenza e come protagonista della ricerca di una pienezza esistenziale che nel perseguimento di valori dia senso al vissuto esperienziale.

La proposta che presentiamo vuole rappresentare una visione della sofferenza, con uno sguardo verso un orizzonte più ampio di quello contrassegnato dal limitato e limitante stato di salute.

L'introduzione serve normalmente ai recensori per commentare un volume senza averlo letto. Non vorremmo evitargli questa fatica e saremmo dunque tentati di non aggiungere altro ma una traccia minima per il lettore è dovuta. Il libro è diviso in due parti. La prima costituisce una sorta di terra di mezzo tra la psicopatologia e il benessere. È dedicata a quei disfunzionamenti che abbiamo chiamato "tribolazioni" che seppure non rappresentino delle vere e proprie patologie classificate nelle nosografie psichiatriche amareggiano l'esistenza. Abbiamo provato a identificarne i meccanismi comuni e alcune strategie per uscirne.

La seconda parte è dedicata esclusivamente al tema del benessere.

In primo luogo nel Capitolo 3 si definisce il concetto stesso di benessere all'interno della speculazione filosofica e della ricerca psicologica, mettendolo a confronto con concetti confinanti.

In secondo luogo nel Capitolo 4 si indagano le motivazioni umane il loro intrecciarsi e organizzarsi nel corso dell'evoluzione con le conseguenti tracce lasciate nell'architettura strutturale e funzionale del cervello.

In terzo luogo sempre nel Capitolo 4 si avanza una proposta specifica che dunque sarà oggetto di critica e dibattito di quali siano gli ingredienti essenziali per il raggiungimento del benessere secondo la natura umana e in particolare si sottolinea l'importanza del bisogno di significato, di relazionalità, trascendenza, consapevolezza e accettazione della propria condizione.

Nel Capitolo 5 si esaminano alcuni risultati delle ricerche sulle funzioni cerebrali del benessere edonico ed eudemonico.

Il Capitolo 6 è dedicato a una carrellata sugli strumenti per la misurazione del benessere nella speranza e quasi certezza che questo tema attirerà molti ricercatori convinti come siamo che il miglioramento della qualità della vita e del benessere saranno un campo di impegno privilegiato degli operatori della mente in una società che non si accontenta più di non star male ma aspira a star bene.

La terza parte tratta delle caratteristiche specifiche di un intervento finalizzato alla promozione del benessere, in particolare differenziandolo da una psicoterapia tradizionale. In esso si discute degli obiettivi, delle specifiche tecniche adottabili, del contesto e delle modalità di tale intervento.

La scrittura di questo libro è avvenuta effettivamente a quattro mani con confronti serrati tra i due autori. A volte avevamo l'impressione di essere due calciatori che si affrontano spalla contro spalla spintonandosi vicendevolmente per arrivare sul pallone e indirizzarlo. Scarinci uomo di fede e di profonda formazione filosofica e umanistica. Lorenzini laico scienziato e materialista della peggior specie come solo i cattolici pentiti possono essere. L'importante è che alla fine della corsa ne sia scaturito un tiro in grado di fare goal. L'unico arbitro di ciò sarà il lettore.

Parte prima

Esistono meccanismi comuni che producono in vari ambiti esistenziali delle tribolazioni che non raggiungono dignità tale da meritarsi una vera e propria diagnosi ma, comunque, fanno vivere male le persone e talvolta le spingono a chiedere un aiuto psicoterapeutico. In queste situazioni ci sono di scarso aiuto i protocolli, si tratta per ciascun caso di identificare i meccanismi con cui il soggetto si genera sofferenza e provare a modificarli costruendo alternative.

Premessa

L'oggetto della prima parte di questo lavoro è la sofferenza psichica non diagnosticabile secondo le categorie classiche che vanno da Kraepelin ai più recenti sistemi internazionali di classificazione delle malattie. Tale sofferenza potremmo chiamarla, con un neologismo degno di uno schizofrenico, "DSM free". Ci riferiamo a quella sofferenza soggettivamente avvertita al punto da spingere il soggetto a chiedere un intervento specialistico ma che tuttavia non rientra, se non molto a fatica e con forzature, nelle normali categorie nosografiche. Non è malattia ma neppure quel benessere cui è dedicata la seconda parte del volume. Non si tratta di disturbi psicotici, ne è connotabile come disturbo di personalità o come una forma leggera di nevrosi. Si tratta di errori procedurali di funzionamento del sistema cognitivo, a un livello più complesso dei semplici bias (Motterlini 2008; Piattelli Palmarini 1995; Pohl 2004) su cui pure spesso si sostengono e rinforzano. Li troviamo in modo trasversale nei vari campi dell'esperienza umana, indipendenti dai contenuti coinvolti (Miceli, Castelfranchi 2002).

Tali errori generano una sofferenza con tre specifiche caratteristiche:

- *disadattiva* in quanto comporta un accorciamento della vita stessa e una riduzione della sua espansione (vite coartate, in libertà vigilata) anche in termini di relazionalità;
- *inutile* perché non spinge verso un adattamento migliore (non è evolutiva) al contrario della normale sofferenza che agisce come motore di cambiamento;
- *perdurante* nel tempo e automantenentesi in quanto produce dei circoli viziosi di autorinforzo.

L'impressione è che, al di là del problema contingente presentato, esistano delle profonde somiglianze nel modo di disfunzionare. Lo scopo di questa prima parte è descrivere questi disfunzionamenti generici che ci piace chiamare con termine popolare "tribolazioni".

Vogliamo rifuggire dalla tentazione sociologica di attribuire a un gene-

rico disagio della civiltà attuale sia la sofferenza sia l'aumento delle richieste di cura e rimanere su un piano di analisi esclusivamente intrapsichico.

La sofferenza di cui ci occuperemo, abbiamo già detto, non è diagnosticabile, non raggiunge i livelli soglia del DSM IV sui diversi assi, è generata da procedure dannose di funzionamento del sistema cognitivo.

Le disfunzioni che prenderemo in considerazione favoriscono rappresentazioni della frustrazione di scopi che possono essere espressione di credenze metacognitive le quali svolgono una funzione di regolazione.

Quando il sistema attiva una procedura disfunzionale le emozioni che espletano il ruolo di indicatori di direzione e di risultato attivano un "rumore di fondo" – una leggera disforia, una piccola irritazione, un velo di tristezza, un po' di noia – che non hanno l'intensità e la durata delle emozioni elicitate nei disturbi psicotici, di personalità o d'ansia. Il rumore di fondo può attivare a sua volta altre metacognizioni in una continuità negativa circolare e ricorsiva.

Queste procedure vanno a ostacolare alcune caratteristiche funzionali che possono essere definite "pseudoscopi", ovvero scopi non consapevolmente rappresentati:

- la *massimizzazione della capacità predittiva esterna* che spinge il sistema ad arricchire la conoscenza sul mondo e sugli altri in modo da prevedere gli accadimenti e fronteggiarli al meglio;
- la *massimizzazione della capacità predittiva riflessiva* volta a incrementare la conoscenza di se stessi;
- l'*ottimizzazione dell'impiego delle risorse e del tempo* come principio di efficienza del sistema;
- l'*agentività cognitiva teleologica* che rappresenta il principio di efficacia;
- l'*attivazione di schemi corporei-affettivi* capaci di sostenere una regolazione implicita propriocettiva e neurocettiva che genera la conoscenza procedurale extrariflessiva.

Occorre specificare che il principio di efficacia nelle esperienze estreme, in cui la ricerca di senso e della relazione si fa pressante, può entrare in collisione con il principio di efficienza ed è il primo a prevalere. Il sistema quando è chiamato a fronteggiare *peak-experience* privilegia il significato e le relazioni piuttosto che l'ottimizzazione delle risorse e del tempo, perché è proprio in queste situazioni che i limiti e l'impotenza ci chiamano al compito di dare senso alle scelte e metterci in relazione con l'Altro.

Tutte le procedure elencate orientano le strategie e i piani d'azione e attivano i comportamenti in relazione al compito da eseguire e al risultato da ottenere.

Naturalmente sono proprio le disfunzioni di queste procedure di sistema che spesso portano ad agire e a sentire con sofferenza.

Prima di chiarire le modalità di tale sofferenza è bene soffermarsi su tre premesse di carattere metafisico, nel senso di Lakatos (Lakatos, Musgrave 1970):

- dipende nel caso delle tribolazioni trattate in questa prima parte dalla rappresentazione della frustrazione di scopi;
- è direttamente proporzionale al numero e all'importanza di questi;
- quanto avviene nella realtà è poco influente e ciò che conta sono prevalentemente le rappresentazioni interne di come stanno le cose e di come si vorrebbe stessero.

Esistono, quindi, dei disfunzionamenti caratteristici applicabili a tutti i campi dell'esperienza umana che portano ripetutamente a rappresentarsi la frustrazione di scopi importanti. Il catalogo è questo:

- conflitti e scelte;
- diritto di esistere;
- tirannia del pensiero;
- specializzazione;
- inseguire o fuggire;
- gradualità;
- cattivo ottimismo;
- tempo negato;
- si può fare di più;
- frammentazione;
- sviluppo insostenibile;
- far finta di niente;
- testardaggine e cambiamento;
- emozionarsi sulle emozioni;
- procrastinare;
- egocentrismo cosmico;
- scopi attivi e dormienti;
- smetterla;
- accettazione;
- affaccendarsi;
- esami infiniti;
- due mondi paralleli.