

## Presentazione

A che cosa serve un libro come questo a chi ha scelto la professione di psicoterapeuta?

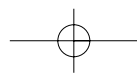
Possiamo partire da questa domanda per presentare il volume *Psicoterapia e sistemi dinamici. Prospettive teoriche e tecniche nell'approccio cognitivo-comportamentale* di Giuseppe Sacco. Ovviamente questa domanda ne fa sorgere a cascata altre, per esempio: che cosa definisce la professione di psicoterapeuta?

Successivamente: che cosa caratterizza lo psicoterapeuta cognitivo-comportamentale?

E ancora: che cosa caratterizza la psicologia come scienza?

Il volume di Sacco rappresenta il tentativo di dare una risposta non dogmatica, e quindi non conclusiva, a molti di questi interrogativi.

Potremmo cominciare dall'ultimo, per poi risalire al primo, partendo da una premessa: l'analisi epistemologica è al momento molto di moda. Se questo è di per sé un bene, in particolare per la psicologia cognitivo-comportamentale – come cercherò di spiegare più avanti – è però inevitabile che porti con sé molti sottoprodotti, ovverossia epistemologia ingenua o da “due palle un soldo”. Su questo il libro di Sacco è *tranchant*: nessuna indulgenza verso posizioni superficiali, orecchiate, e di moda, ma analisi storico-critica dello sviluppo della psicologia. Per esempio, da vent'anni ci sentiamo ripetere che la formula della indeterminatezza di Heisenberg impedirebbe una formulazione scientifica in termini di previsione-postvisione degli eventi psicologici. Ma è proprio così? I fisici sorridono (alcuni, in realtà, sghignazzano) quando vedono noi psicologi arrampicarci su pendii molto scivolosi come quelli rappresentati da specifici aspetti della fisica orecchiate e “declinati” in termini psicologici. A parte ciò, vi sono due errori di fondo: una teoria o una legge valida per un dominio vale per il dominio per cui è stata pensata e non per altri, pena l'insorgenza di distorsioni ed effetti incontrollabili. Per esempio, la teoria di Darwin, in termini di selezione operata dall'ambiente in base alla *fitness*, passando dal dominio biologico a quello sociale diventa legge



## PRESENTAZIONE

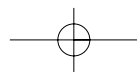
del più forte, ovvero quel darwinismo sociale che ha giustificato “scientificamente” la politica coloniale e il razzismo. Oppure la legge di mercato, pilastro del liberalismo in economia, che attraverso la competizione produce (almeno dovrebbe) benefici per tutto il sistema, applicata al campo culturale (si fa per dire) dei programmi televisivi, ha consentito, grazie al perverso meccanismo dell’Auditel la proliferazione della cosiddetta “trash TV”.

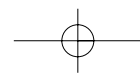
Qualcosa di simile è accaduto anche al povero Heisenberg: ma le sue variabili sono assimilabili alle variabili psicologiche? In caso di risposta affermativa, quali variabili psicologiche sono analoghe a, o modellizzabili come, posizione e velocità di una particella delle quali è possibile conoscere alternativamente o l’una o l’altra? E ancora: non ricadiamo però, ancora, in quel riduzionismo fisico, storicamente comprensibile e giustificato al tempo del Circolo di Vienna, ma oggi del tutto discutibile?

Anche su questo punto Sacco è molto chiaro: attenzione al revisionismo scientifico, o *hindsight bias*, per cui si analizzano gli eventi accaduti un secolo fa alla luce delle conoscenze di oggi (effetto banalmente noto come senno di poi). Certo per un giovane laureato in medicina di oggi, abituato all’uso di sofisticate tecniche diagnostiche (TAC, PET, RNM, SPECT ecc.), risulta difficile immedesimarsi nella pratica clinica di un medico di trent’anni fa, quando il massimo delle tecnologia era rappresentato da una Rx: eppure, medici e chirurghi erano in grado di curare e di operare e di praticare una medicina efficace. Con le conoscenze che possiede, oggi anche un bambino sa che è necessario lavarsi le mani, disinfettare le ferite ecc. per non provocare un’infezione: eppure, il medico ungherese Semmelweiss dovette morire in manicomio, ostracizzato e dileggiato per le sue teorie, prima che le sue geniali intuizioni sulla sepsi, basate sulla raccolta di osservazioni cliniche sistematiche<sup>1</sup>, venissero accettate dall’establishment e riconosciute come fondamentali per lo sviluppo della medicina. Correva l’anno 1846, non eravamo nel medioevo.

---

<sup>1</sup> Ignazio Semmelweiss (1815-1865) dopo essersi laureato in medicina divenne assistente nell’Ospedale di Vienna. Colpito dall’elevato tasso di mortalità fra le puerpere, cominciò a studiare la febbre puerperale e decise, sulla base dell’evidenza clinica (nonostante le scarsissime conoscenze di batteriologia del tempo), che la febbre mortale era causata dall’infezione trasportata dal Professore e dal suo codazzo di studenti che, prima di visitare le puerpere, non si lavavano del tutto le mani dopo la lezione di anatomia. Le tossine del cadavere che veniva studiato provocavano, infatti, la setticemia e la morte. In seguito all’introduzione di strette regole antisettiche, la mortalità diminuì immediatamente. Ciò nonostante la classe medica rifiutò i dati e le conclusioni di Semmelweiss. Ora a questo studioso è dedicata l’Università di Budapest e la sua figura è ricordata a Chicago nella Hall of Fame.





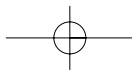
## PRESENTAZIONE

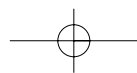
Eppure, ancora qualcuno non sa o non ricorda – e fa bene Sacco a richiamarlo – che tale John B. Watson non è stato un povero ingenuo e grezzo personaggio del Midwest americano del diciannovesimo secolo, ma colui che ha traghettato la psicologia dal passato al presente, che le ha fatto compiere, molto più sostanzialmente di Wundt, il salto dal mondo prescientifico a quello scientifico. Infatti, tutti gli psicologi sopra i 50 anni ricordano che nel secolo scorso comportamentismo è stato a lungo sinonimo di psicologia scientifica e viceversa. E la scelta di un modello meccanicistico, ammesso che sia “ora” criticabile, non lo era certamente allora, come non lo è stato per la fisica di Newton, di Laplace e di tanti altri.

Come giustamente sostiene Kantor, il meccanicismo è sinonimo di scienza, in quanto definisce il passaggio dalle teorie prescientifiche animiste a quelle scientifiche. Qual è l'elemento che caratterizza questo passaggio? Molti rispondono l'osservazione, dimenticando che anche prima di Galilei e Newton gli “scienziati” osservavano gli eventi naturali: non si dimentichi che la filosofia della natura di Aristotele, purtroppo sottovalutata e abbandonata in favore della metafisica, conteneva già alcuni principi basilari della nuova scienza. L'osservazione, però, era totalmente ancillare alla teoria: “*Hypothesis non fingo*”, diceva Newton, per significare il rifiuto di baloccarsi con teorie autoreferenziali, che trovavano all'interno dell'evento da spiegare la pseudospiegazione stessa. Al pari di Galilei e Newton, Watson sposta dall'interno all'esterno dell'evento da spiegare il fattore esplicativo dell'evento stesso. Quell'evento, coerentemente con le premesse, non poteva che essere il comportamento, che per altro Watson intendeva in modo molto più ampio, articolato e sofisticato di come gli viene fatto dire nella manualistica contemporanea. E il fattore esplicativo non poteva più essere una *vis* interna invisibile e indimostrabile, di origine divina, ma una variabile obiettiva che consentisse il raggiungimento di quelli che sono i fini della scienza: spiegazione, previsione, controllo (postvisione).

Queste sono le nostre radici, senza le quali non ci sarebbe la psicologia scientifica attuale. Ovviamente, come sarebbe ingenuo e ridicolo riferirsi unicamente alla fisica degli inizi per descrivere la fisica contemporanea, anche per la psicologia si sono verificati importanti cambiamenti. La direzione è comune: passare a spiegazioni sempre più complesse, che chiamano in causa fattori multipli ed eventi che hanno luogo all'interno di un contesto o di un campo, in una relazione esplicativa che evolve dalla linearità causale alla circolarità funzionale.

Un altro degli effetti perversi, anche perché inconsapevoli, del revisionismo scientifico è la tendenza alla cancellazione. Nessun fisico moderno rinnega o mette in dubbio le conquiste già acquisite: la legge di gravità, nella





## PRESENTAZIONE

sua semplicità, è rimasta immutata dalla formulazione che ne diede Newton, ed è tuttora valida. Ciò che è mutato è il quadro generale in cui è inserita, in accordo con la tendenza a riunificare in un paradigma condiviso tutte le forze che riguardano l'universo. Accade lo stesso in psicologia? Non mi pare, anzi, sembra delinarsi la tendenza pericolosa a considerare il passato come un avversario da delegittimare e combattere sempre. Sono pochi, per esempio, quelli che riconoscono l'importanza fondamentale di Watson per la psicologia moderna; oltre al già citato Kantor, vanno ricordati Peter Harzem (1996) e Virgilio Lazzeroni (1995).

La seconda considerazione deriva dalla risposta alla penultima domanda: che cosa caratterizza la professione di psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Nel corso degli ultimi 3-4 anni di docenza nei corsi promossi dall'AIAMC ho posto ripetutamente questa domanda sotto forma di *SWOT analysis*. In altre parole, quali sono i punti di forza e di debolezza, le opportunità e le minacce dell'approccio cognitivo-comportamentale. Gli allievi stessi producono le risposte che sono inserite in una matrice a quattro entrate.

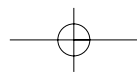
Ne viene fuori un ritratto della psicologia cognitivo-comportamentale intesa come terapia breve, attiva, efficace, ben ancorata metodologicamente, con un ampio spettro di intervento, con molte tecniche a disposizione per intervenire su uno stesso disturbo.

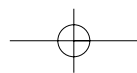
Questo carattere pratico e operativo risulta molto attraente per lo studente laureato dall'Università italiana, un'università eccellente (in media) sul piano culturale, ma poco versata sul piano pratico. Sfortunatamente, l'aspetto tecnico, di per sé positivo, può diventare negativo, evolvendo in tecnicismo e atteggiamento *routiner*, se non è guidato e controllato in maniera adeguata. Paradossalmente, ciò è proprio l'opposto di un atteggiamento guidato sperimentalmente, in cui ogni progetto terapeutico dovrebbe diventare un'ipotesi di ricerca da approfondire ogni volta.

E arriviamo alla domanda iniziale: a che cosa serve questo libro a un terapeuta cognitivo-comportamentale? Proprio a fermarsi a riflettere su tutti questi problemi, a non farsi trascinare dalla frenesia della tecnica, a essere orgoglioso delle sue radici, che hanno alimentato gran parte della psicologia, a costruire e raffinare la propria cultura psicologica, a dibattere alla pari sul piano epistemologico con i colleghi di altra formazione.

È troppo ambizioso? Credo di no. Avendo discusso a lungo con l'Autore nel corso della preparazione e stesura del volume, penso che queste mete rientrino tra i suoi obiettivi. Se riusciremo a raggiungerli ce lo confermeranno, come mi auguro, i lettori.

*Paolo Moderato*

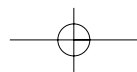
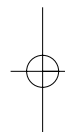
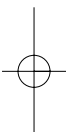


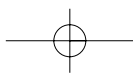


PRESENTAZIONE

*Bibliografia*

- Harzem, P. (1995). Jon B. Watson: un'implacabile operazione di discredito. In: P. Moderato e S. Sirigatti (Eds.), *L'uomo che cambia*. Milano: Franco Angeli.
- Kantor, J.R. (1976). Behaviorism, BA and the career of psychology. *The Psychological Record*, 26, 305-312.
- Lazzeroni, V. (1995). Gli sviluppi del concetto di comportamento. In: P. Moderato e S. Sirigatti (Eds.), *L'uomo che cambia*. Milano: Franco Angeli.
- Moderato, P. (1998). A behavior analyst in the land of behavior therapy, or the evolution of behavior science. In: E. Sanavio (Ed.) *Behavior and cognitive therapy today*. Oxford: Pergamon.
- Moderato, P., Ziino, M.L., (1995a). Dall'essere al divenire ovvero l'evoluzione del paradigma comportamentista. In: P. Di Blasio (Ed.) *Contesti interattivi e modelli di sviluppo*. Milano: Raffaello Cortina Editore,
- Moderato, P., Ziino, M.L., (1995b). Watson: un dinosauro estinto ovvero l'evoluzione continua. *Acta Comportamentalia*, 3, 105-116.
- Moderato, P., Presti, G., Chase, P.N. (2002). *Pensieri, parole, comportamento. Un'analisi funzionale delle relazioni linguistiche*. Milano: The McGraw-Hill Companies, srl.
- Ziino, M.L., Moderato, P. (1995). Comportamentismo, meccanicismo e contestualismo: nascita ed evoluzione di un paradigma. In: P. Moderato e S. Sirigatti (Eds.), *L'uomo che cambia*. Milano: Franco Angeli.





## Introduzione

*“Papino, che è chetta?”*, mi chiedeva Gabriele indicando con la manina volta in alto e l’indice teso in modo perentorio verso il cielo. Per un attimo il brillante bagliore dell’immenso disco lunare si era riflesso sul fondo dei suoi grandi occhi scuri e il suo sguardo curioso era divenuto estasiato e affascinato.... Un istante dopo, sempre in quel meraviglioso sguardo, potevo vedere una seconda immagine...l’immagine di un altro bimbo che, tanti anni prima rivolgeva al suo papà la stessa domanda, con la stessa sete di sapere, con la stessa curiosità... La curiosità e la capacità di immaginare sono alla base della conoscenza...

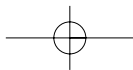
### XXI secolo: dall’adolescenza all’età adulta dell’Umanità

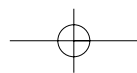
Anche se siamo da qualche anno entrati nel XXI secolo e nel terzo millennio, non è ancora possibile eseguire un’analisi completamente adeguata dei processi storici che ci siamo lasciati alle spalle, in particolare di quelli più recenti, non avendo ancora sviluppato il necessario distacco tale da consentire una visione prospettica sufficientemente equilibrata.

Tuttavia, non ci si può certamente sottrarre dal formulare alcune riflessioni e valutazioni, intorno ad aspetti sia complessivi sia particolari, su alcuni degli argomenti di maggiore interesse per tutti gli esseri umani dotati di un minimo di sensibilità e di capacità cognitive.

Nel XX secolo, l’Umanità ha iniziato timidamente a entrare nell’adolescenza della sua storia di sviluppo, cominciando a distaccarsi sia simbolicamente sia materialmente dalla “madre-terra”, suo luogo di origine, attraverso lo sbarco sulla Luna avvenuto nel luglio del 1969.

Tale avventurosa vicenda era stata preceduta da numerosi altri episodi più





## INTRODUZIONE

o meno eclatanti, e aveva avuto origine con la caduta della concezione tolemaica dell'Universo a favore di quella copernicana, che sarà poi spinta fino alle conseguenze estreme e fatali per l'antropocentrismo: non soltanto la Terra non era al centro dell'Universo con tutti gli altri pianeti e il Sole che le giravano intorno, ma addirittura era uno dei pianeti minori che ruotava intorno a una stella di media grandezza che faceva parte di un sistema solare periferico di una delle innumerevoli galassie che compongono l'Universo conosciuto!

Tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento, poi, ecco un altro colpo letale per la concezione antropocentrica, che conduce a mettere ulteriormente in dubbio anche quelle poche certezze che sembravano acquisite: un certo Sigmund Freud dimostra che esistono delle forze oscure e incontrollabili che agiscono all'interno dell'Uomo stesso e al di fuori della sua volontà!

La presa di consapevolezza di non essere più al centro dell'Universo di cui fa parte ha favorito il suo senso di fragilità e di "solitudine epistemologica", spingendolo, a volte, verso una ricerca fallace di improbabili "paradisi terrestri" e falsi dèi, con la disperata adesione a vuoti e fugaci disvalori assurti a ideologie e favoriti da organizzazioni sociali che troppe volte diventano ciniche e disumane.

Altre scoperte scientifiche di grande rilevanza sia pratica sia simbolica sono quella della "doppia elica" del DNA<sup>1</sup> da parte di Watson e Crick<sup>2</sup>, quella della "legge della relatività"<sup>3</sup> di Einstein<sup>4</sup>, o della "meccanica quantistica"<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Acido desossiribonucleico: tipo di macromolecola che si trova principalmente nel nucleo della cellula (nei cromosomi) e che controlla la sintesi degli acidi nucleici e delle proteine. La sua importanza fondamentale risiede nel fatto che esso contiene l'informazione genetica trasmissibile dalla cellula.

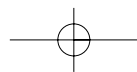
<sup>2</sup> Watson, I.D., Crick, F.N.C. (1953). Genetical implications of the structure of DNA. *Nature*, 177, 964.

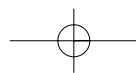
<sup>3</sup> Esprime la non-esistenza di osservatori o sistemi di riferimento assoluti e privilegiati per lo studio dei fenomeni meccanici e fisici e di conseguenza l'inesistenza di uno spazio e di un tempo assoluti. Si divide in "ristretta" e "generale". La prima esprime l'equivalenza di due sistemi di riferimento in moto rettilineo uniforme uno rispetto all'altro per quanto attiene a tutte le leggi meccaniche e fisiche ed è basata sull'ipotesi della costanza della velocità della luce. La seconda è basata sull'invarianza delle leggi meccaniche e fisiche per qualsiasi osservatore.

<sup>4</sup> Einstein, A. (1962). Zur elektrodynamik bewegter korper. *Annalen der Physik*, 17, 891.

<sup>5</sup> La meccanica quantistica si occupa dello studio delle leggi del mondo delle particelle submicroscopiche tenendo conto delle loro proprietà sia ondulatorie sia corpuscolari.

<sup>6</sup> Sulla teoria quantistica si veda, per esempio: Gamow, G. (1988). *Trent'anni che sconvolsero la fisica: La storia della teoria dei quanti*. Bologna: Zanichelli.





## INTRODUZIONE

di Planck, Heisenberg Bohr<sup>6</sup>, e altri ecc., che hanno condotto a diverse modificazioni delle “visioni del mondo” che si sono succedute nel corso della storia dell’Umanità.

Se, da un lato, le scoperte scientifiche e il progresso tecnologico hanno portato l’Uomo a esercitare una certa padronanza sulla materia e il mondo fisico, dall’altro, però, hanno spesso condotto a pericolose illusioni di onnipotenza e convinzioni di controllo totale sulle forze della Natura che si sono troppe volte infrante contro l’evidenza angosciante di grossi limiti insormontabili.

La contraddizione della condizione umana sintetizzata dalla presenza di una mente in potenziale espansione, intrappolata però in un corpo caduco e fragile, conduce l’Uomo al paradosso di una lotta sempre più serrata per l’annullamento della morte, unita, però, alla sempre più bruciante consapevolezza della sua inevitabilità.

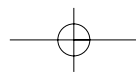
Un’altra faccia del progresso scientifico e tecnologico è quella di amplificare la forte tendenza umana di ricercare sempre le “soluzioni” dei problemi al di fuori di sé, specie nella cultura occidentale, anche quando, invece, sarebbe necessario possedere e sviluppare migliori capacità di autoconoscenza, autoanalisi e introspezione, che potrebbero consentire una migliore autoregolazione delle proprie potenzialità.

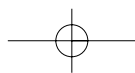
Ed è proprio questo, a nostro avviso, uno degli aspetti fondamentali di quel “potere della mente” che l’Uomo dovrà sviluppare in maniera più adeguata per entrare nella sua “età adulta”: conoscere più profondamente sé stesso, acquisire una forza e un equilibrio interiori più autentici e profondi, incrementare la sua creatività e le sue potenzialità latenti per costruire una cultura nuova più a dimensione umana, con minori ingiustizie e disuguaglianze e con maggior rispetto per i valori umani e per l’ambiente.

La strada da percorrere è certamente ancora lunga e, a volte, guardandosi intorno e continuando a vedere guerre, distruzioni, violenza, prepotenze e stupidità, ci si può comprensibilmente sentire presi dallo scoramento.

Tuttavia, nello scenario di questo nuovo secolo e millennio appena iniziati, l’Umanità sarà chiamata ad apprendere delle nuove modalità di essere e di affiancare alla “rivoluzione tecnologica” una “rivoluzione umanistica”, che dovrà condurlo a una crescita di sé come individuo e come specie, pena la sua stessa estinzione.

In tutto questo, scienze come la psicologia, considerate fino a poco tempo fa come “scienze di serie B”, potranno fornire il loro fondamentale contributo per far compiere all’Umanità, accanto alla “rivoluzione tecnologica”, anche quella necessaria “rivoluzione umanistica” senza la quale anche la prima rischia di essere vanificata.





## INTRODUZIONE

## Il problema della frammentazione del sapere scientifico

Non vi è alcun dubbio che uno dei fattori principali che ha consentito alla scienza di compiere quei passi da gigante effettuati nel XX secolo è costituito dalla superspecializzazione in varie branche delle diverse discipline.

Se questo ha condotto a notevoli progressi, si sono presentati, però, grandi problemi nel momento in cui la concezione dell'Uomo e dell'Universo che ne scaturiva diventava via via sempre più frammentaria e dispersiva.

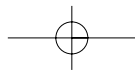
Gli antichi studiosi, come per esempio i vecchi alchimisti, certamente non possedevano tutte quelle nozioni e quella conoscenza superspecialistica degli scienziati moderni; tuttavia, mantenevano una visione unitaria dei fenomeni che osservavano e studiavano, senza correre il rischio di "perdere di vista la foresta per osservare la foglia".

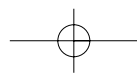
Vogliamo riportare un brano di letteratura che, nonostante risalga agli anni '30 dello scorso secolo, riteniamo possa sintetizzare in maniera efficace la figura dello scienziato superspecializzato e a "compartimenti stagni".

Si tratta di una persona che, di tutto ciò che una persona veramente colta ha l'obbligo di conoscere, ha familiarità soltanto con una scienza particolare, anzi, anche di questa scienza conosce solo quella piccola parte nella quale lui stesso è impegnato in ricerche. Giunge al punto di dichiarare una virtù il non occuparsi per nulla di tutto ciò che rimane fuori dello stretto dominio che egli stesso coltiva, e denuncia come dilettantesca la curiosità che aspira alla sintesi di tutte le conoscenze. Accade, talvolta che, pur segregato nella ristrettezza delle sue vedute, effettivamente riesca a scoprire nuovi fatti e a far avanzare la sua scienza (che egli appena conosce), e a far progredire con ciò l'integrale pensiero umano, che egli ignora con piena determinazione. Come ha potuto esser possibile qualcosa di simile e come può continuare a esserlo? Perché siamo costretti a rimarcare l'assurdo di questo fatto innegabile: lo sviluppo della scienza sperimentale è stato spinto fino a una notevole ampiezza per opera di persone incredibilmente mediocri e anche meno che mediocri"<sup>7</sup> (Ortega y Gasset, 1937).

Anche se queste parole ci sembrano forse molto forti ed eccessivamente generalizzanti, è un fatto che nella nostra epoca la scienza sia diventata estre-

<sup>7</sup> Ortega y Gasset, J. (1937). *La ribellione delle masse*. Trad. it., Bologna: Il Mulino.





## INTRODUZIONE

mamente frammentata e spezzettata, favorendo la produzione di una visione del mondo e dei fenomeni naturali parcellizzata e atomizzata.

Se partiamo dal presupposto che la scienza è un prodotto culturale, è altrettanto evidente che la cultura che ha favorito la visione frammentaria della scienza si basa sulle concezioni del consumismo dissennato, sull'approccio "di rapina" nei confronti dell'ambiente, sul pensiero dell'"usa e getta" e sullo sviluppo di modelli economici tragicamente egoistici, del tutto insensibili alla fame, alla povertà, alla miseria che affliggono la maggior parte del pianeta per consentire a una minoranza di possedere due automobili, due televisori e tre telefoni cellulari.

Purtroppo le conseguenze di tutto ciò sono sotto gli occhi di tutti, materializzate nel mondo sempre più inquinato, più povero di risorse naturali e desertificato che stiamo per lasciare in triste eredità ai nostri figli e nipoti.

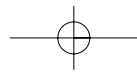
Una delle strade che può aiutare a formulare una visione dell'uomo e dei fenomeni naturali più completa ed equilibrata, un pensiero "dinamico" e "complesso" che si basi non soltanto su strumenti di analisi, ma anche su visioni di sintesi e di interdipendenza reciproca, è, a nostro avviso, quello della ricerca interdisciplinare di concetti e cornici teoriche, che, pur salvaguardando la specificità e l'unicità di ogni disciplina e campo di studi, forniscano le basi per una lettura multidimensionale di fenomeni complessi come, per esempio, i processi psicologici.

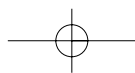
Dopo aver spezzettato l'Uomo e la Natura in tanti piccoli frammenti, costruendo dei prodigiosi strumenti concettuali e tecnologici di analisi con i quali si è raggiunto il controllo sulla materia inanimata sotto condizioni normali, è necessario ora avere a disposizione degli strumenti che possano rimettere insieme i vari "pezzi" dei fenomeni studiati, fornendo una nuova visione dell'Uomo e della Natura in una cornice sistematica e funzionale di sintesi generale.

La prospettiva in cui ci poniamo è quella della ricerca di concetti che, per il loro carattere di "universalità", possano essere utilizzati correttamente in un'ottica interdisciplinare, costituendo delle basi comuni per la comprensione dei diversi fenomeni naturali. Tali concetti-guida dovrebbero costituire il terreno comune o invariante su cui costruire i processi di indagine, accanto agli aspetti più specifici delle diverse discipline. Abbiamo perciò suddiviso i nostri concetti teorici di riferimento in "concetti trasversali" e "concetti specifici".

I "concetti trasversali" sono costrutti o sistemi teorici generali e unificanti che possono essere validi e applicati "trasversalmente" in altre discipline per la comprensione dei fenomeni naturali e sociali.

Nel corso del nostro lavoro cercheremo di mostrare come i principali can-





## INTRODUZIONE

didati a essere indicati come “concetti trasversali” sono le teorie del caos e dei sistemi dinamici.

I “concetti specifici” sono quelli prodotti nell’ambito della disciplina di appartenenza nella quale si colloca l’argomento oggetto di studio. Nel nostro caso ci riferiamo alla psicologia e l’oggetto di studio sono il comportamento e i processi psicologici a esso collegati. Esempi in tal senso sono le leggi del condizionamento, dell’apprendimento, della memoria ecc.

Alla luce di questa diversa visione prospettica dei fenomeni e delle leggi naturali emergono anche dei diversi concetti di salute e di malattia, di equilibrio psicofisico e di intervento psicoterapeutico, che cercheremo di illustrare nel corso del libro insieme all’utilizzo di strumenti tecnici specifici che lo psicoterapeuta cognitivo-comportamentale può utilizzare per trattare i disagi e i disturbi che affronta nella sua professione quotidiana.

La difficoltà maggiore è stata senza dubbio quella di trovare un punto di incontro equilibrato tra le difficoltà dell’esposizione teorica, necessariamente corposa e intensa, e gli aspetti applicativi pratici che abbiamo inserito nel corso del libro per fini dimostrativi e per alleggerire la trattazione.

Come ogni Autore, mi auguro che questa mia grande fatica e impegno vengano premiati dal lettore con un atteggiamento di plauso verso i pregi del lavoro fin qui svolto, e con un atteggiamento di benevolenza verso gli inevitabili limiti e le comprensibili critiche alle quali ciascuno si espone quando esprime sé stesso attraverso le proprie idee e il proprio lavoro.

*L’Autore*

