

LA PSICOTERAPIA BREVE **COMPORTAMENTALE MODERNA**

Quando la vita diventa difficile da sopportare, si pensa a un mutamento della situazione. Ma il mutamento più importante ed efficace, quello del proprio comportamento, non ci viene neppure in mente, e con difficoltà possiamo deciderci ad affrontarlo.

Ludwig Wittgenstein

Il comportamentismo, ossia l'analisi e la terapia del comportamento, si è sviluppato grazie al metodo scientifico. Purtroppo nell'immaginario collettivo il comportamentista è colui che non si occupa della cognizione o, peggio ancora, la nega.

Invece, come spiego bene nel mio libro *SULLE ALI DEL PANICO* gli analisti del comportamento non hanno mai smesso di studiare i processi cognitivi ed emotivi in modo sistematico (Martin, Pear, 2000). Infatti i pensieri e le emozioni vengono considerati, rispettivamente, come dei comportamenti cognitivi ed emotivi.

Ormai questo è ammesso da tutte le scuole comportamentiste che accettano come "oggetto di studio" anche gli eventi privati non pubblicamente osservabili (Skinner, 1953, 1974; Wasserman, 1983; Catania, 1984).

Più di una generazione di studiosi del comportamento si sono impegnati, su fronti molteplici, nello sviluppo di teorie e paradigmi di ricerca. Inoltre, in anni recenti, l'analisi del comportamento ha esteso i propri confini, includendo lo studio di aree più ampie e nel fare ciò ha riconosciuto l'importanza dei principi dei sistemi dinamici (Galbicka, 1992; Marr, 1992; Novak 1999).

Questo ultimo approccio viene definito *Approccio Sistemico Comportamentale* (Novak, 1999) ed è ad esso che mi riferisco, quando parlo di "comportamentismo moderno".

Basandosi sulle metodologie delle scienze empiriche, il comportamentismo moderno ha adottato anche quell'assunto fondamentale che mi è tanto caro, denominato "rasoio di Occam" o "principio della parsimonia": non si accettano spiegazioni di ordine superiore, laddove le medesime cose possono essere interpretate con termini inferiori.

Eppure questo principio, così caro a tutte le scienze empiriche, quando si parla di psicologia (che ricordiamolo è a tutti gli effetti una scienza empirica) sembra perdersi nel nulla dove anzi si ha la tendenza a fare esattamente il contrario: ossia si tende ad utilizzare "il frullino della panna montata" (Caracciolo E., 1996).

Ecco allora il proliferarsi di teorie onnicomprensive e totalizzanti, in grado di spiegare tutto e il contrario di tutto, in linea con le parole ironiche di Hegel: "se i fatti non confermano la teoria, allora tanto peggio per i fatti".

Perciò a differenza di tante altre scuole psicologiche, nel comportamentismo moderno si è riusciti a contenere la tentazione di proporre teorie globali.

Il comportamentismo moderno concettualizza il disagio psicologico in termini storici come prodotto di un apprendimento che assume per il soggetto una valenza disadattativa.

Un certo sintomo, allora, non è altro che il risultato di una serie di apprendimenti che finiscono con il generare una condizione di disadattamento nella persona (Moderato,1996).

Così nel comportamentismo, così come nel modello di Erickson e nei modelli strategici e interazionali da esso derivati, per spiegare un disturbo psicologico, si fa sempre riferimento ad un *circolo vizioso*: ossia, vi sono dei fattori, nel presente, che costituiscono questo circolo vizioso, dove ognuno di questi fattori si influenza reciprocamente. Questo modello causale è detto interazionale o circolare, proprio perché l'interazione tra i fattori è reciproca (Baltes e Reese, 1977).

Bibliografia

Caracciolo, E. (1996) L'approccio comportamentale ai metodi d'indagine della psicologia dell'età evolutiva. In: Anchisi, R., Gambotto D.M., Moderato, P. (a cura di) *Analisi e terapia del comportamento*. Libreria cortina, Torino.

Catania, A.C. (1984) *Learning*. Prentice-Hall Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.

Galbicka, G. (1992) The dynamics of behaviour. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 57, pp. 243-248.

Gherardelli, F. (in pubblicazione) *Sulle ali del panico: come superare rapidamente il panico, le fobie e le ossessioni*. Aurelia, Treviso.

Marr, M.J. (1992) Behavior dynamics: one prospective, *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 57, pp. 249-266.

Martin G., Pear J. (2000) *Strategie e tecniche per il cambiamento.La via comportamentale*. McGraw-Hill, Milano.

Novak, G. (1999) *Psicologia dello sviluppo: sistemi dinamici e analisi comoportamentale*. McGraw-Hill, Milano.

Skinner, F.B. (1953) *Science and human behaviour*, Macmillan, New York. Tr. it. *Scienza e comportamento*, Franco Angeli, Milano, 1971.

Skinner, F.B. (1974) *About behaviourism*, New York, Knopf. Tr. it. *La scienza del comportamento*, SugarCo, Milano, 1976.

Wasserman, E.A. (1983) Is cognitive psychology behavioural?. *Psychological Record*, 33, pp. 6-11.

Reese, H.W. (1993) Comments about Morri's paper. *The behavior Analyst*, 16, pp. 67-74.

AUTORE: Dott. Fabio Gherardelli