

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

Introduzione alle psicologie

Guida al pluralismo psicologico

15/7/2026

Copyright © Bruno Cancellieri

Indice

Nota.....	5
Prefazione.....	6
Introduzione	7
Parte I – Comprendere il pluralismo	8
1 Perché esistono tante psicologie	9
2 Che cos'è una psicologia.....	11
3 Le grandi domande delle psicologie	13
4 Una mappa delle psicologie.....	16
Parte II – Le principali prospettive della psicologia	19
5 La prospettiva psicodinamica	20
6 Comportamentismo e cognitivismo.....	22
7 Gestalt e psicologia umanistica	24
8 La prospettiva sistemica e relazionale	26
9 La prospettiva evoluzionistica	28
10 La prospettiva culturale.....	30
11 La prospettiva neuroscientifica	32
12 Altri orientamenti.....	34
Parte III – Le psicologie a confronto	37
13 Mente e comportamento.....	38
14 Apprendimento e cambiamento	41
15 Personalità e sviluppo	44
16 Emozioni, cognizione e inconscio	47
17 Linguaggio, relazioni e significato.....	50
18 Disagio psicologico e psicoterapia.....	53
19 Che cosa hanno in comune le psicologie	56
Parte IV – I confini della psicologia	59
20 Psicologia e psicoterapia.....	60
21 Psicologia e discipline vicine.....	64

22	Autori oltre i confini disciplinari	67
	Parte V – Orientarsi tra le psicologie	70
23	Classificare e integrare le psicologie	71
24	Come orientarsi tra le psicologie	74
	Conclusione.....	77
	Appendice A	79
	Appendice B.....	81
	Appendice C.....	84
	Bibliografia	86

Nota

Questo saggio nasce da un dialogo con ChatGPT, sviluppato secondo un metodo che ho adottato già per altri saggi: ho proposto un titolo e un tema, ChatGPT mi ha suggerito un indice iniziale.

Quell'indice è stato poi discusso e rielaborato in un confronto esteso con Claude.ai: la suddivisione in cinque parti, l'aggiunta di un capitolo dedicato al rapporto tra psicologia e psicoterapia e la scelta terminologica adottata per riferirsi alle diverse prospettive psicologiche sono il risultato di questa discussione.

Concordato l'indice definitivo, ho fatto scrivere i capitoli uno alla volta da ChatGPT. Claude.ai è stato quindi utilizzato per correggere i testi prodotti, capitolo per capitolo, attraverso una discussione articolata nella quale le modifiche sono state proposte, argomentate e concordate insieme.

Il quadro teorico specifico di questo saggio è stato elaborato in questi dialoghi. Esso si inserisce tuttavia in una formazione psicologica e filosofica che avevo sviluppato in autonomia ben prima di ricorrere a questi strumenti, e di cui un precedente saggio, dal titolo *Psicologia dei bisogni*, che ho scritto senza aiuti esterni, costituisce testimonianza.

La responsabilità delle tesi sostenute in questo saggio, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

Bruno Cancellieri

Prefazione

Il titolo di questo saggio può sorprendere. Perché parlare di *psicologie* anziché di *psicologia*?

Nell'uso comune si parla quasi sempre di *psicologia*, al singolare, come se esistesse una disciplina sostanzialmente unitaria, condivisa da tutti gli psicologi e fondata su un insieme comune di concetti, metodi e spiegazioni. Chi si avvicina per la prima volta a questa materia può quindi aspettarsi di trovare una teoria generale della mente e del comportamento umano, o almeno un nucleo di principi accettati dalla maggior parte degli studiosi.

La realtà è più complessa.

Nel corso della sua storia, la psicologia ha dato origine a numerose prospettive di ricerca, ciascuna caratterizzata da una propria concezione della mente, del comportamento, dell'apprendimento, delle emozioni, della personalità e del rapporto tra individuo, società e cultura. Alcune di queste prospettive sono tra loro compatibili; altre propongono interpretazioni profondamente diverse degli stessi fenomeni. Non di rado utilizzano gli stessi termini attribuendo loro significati differenti, oppure affrontano problemi diversi pur presentandosi come parti della stessa disciplina.

Questa pluralità non deve essere interpretata come un segno di debolezza della psicologia. Al contrario, riflette la straordinaria complessità del suo oggetto di studio. Comprendere l'essere umano significa confrontarsi con fenomeni biologici, cognitivi, emotivi, relazionali, sociali e culturali che difficilmente possono essere spiegati da un'unica prospettiva.

Lo scopo di questo saggio non è stabilire quale prospettiva psicologica sia la più corretta né proporre una nuova teoria generale della psicologia. L'obiettivo è più modesto, ma anche più utile: offrire al lettore una mappa che gli permetta di orientarsi tra le principali prospettive psicologiche, comprenderne i presupposti, coglierne le differenze e riconoscerne i punti di contatto.

Per questo motivo il saggio non segue un'impostazione prevalentemente storica. Le diverse prospettive vengono presentate nella misura necessaria a comprenderne le idee fondamentali e vengono poi messe a confronto sui grandi temi della psicologia: la mente, il comportamento, l'apprendimento, la personalità, le emozioni, il linguaggio, le relazioni e il disagio psicologico. L'attenzione è rivolta soprattutto alle domande che ciascuna prospettiva si pone, alle risposte che propone e ai limiti che inevitabilmente incontra.

Il saggio dedica inoltre spazio ai rapporti tra la psicologia e discipline vicine, come le neuroscienze, la psicologia sociale, la sociologia, l'antropologia culturale e la filosofia. I confini tra queste discipline non sono sempre netti, e alcuni studiosi hanno elaborato idee di grande rilevanza psicologica pur non essendo generalmente classificati come psicologi, ma come filosofi, sociologi, antropologi, studiosi della complessità, o altro. Anche questi casi contribuiscono a mostrare come le classificazioni disciplinari siano spesso meno rigide di quanto appaia.

Questo non è quindi un manuale di psicologia, né una storia delle scuole psicologiche. È una guida al pluralismo psicologico. Si rivolge a chi desidera comprendere perché esistano tante psicologie, in che cosa differiscano, che cosa abbiano in comune e come sia possibile orientarsi tra prospettive diverse senza ridurle a una sola.

Se, al termine della lettura, il lettore non penserà più alla psicologia come a un sistema unitario di idee, ma come a un insieme articolato di prospettive che dialogano, si confrontano e talvolta si contraddicono nel tentativo di comprendere l'essere umano, allora questo saggio avrà raggiunto il suo scopo.

Introduzione

Questo saggio affronta domande fondamentali della psicologia: che cos'è un'emozione? Da dove nasce il comportamento? Quale ruolo svolge l'inconscio? Quanto dipendiamo dalla biologia e quanto dalla cultura? La mente può essere studiata osservando soltanto il comportamento o è necessario comprendere anche l'esperienza soggettiva? A queste e a molte altre domande le diverse prospettive psicologiche hanno dato risposte differenti, costruendo modelli teorici spesso lontani tra loro.

Il saggio nasce con l'obiettivo di aiutare il lettore a orientarsi in questo pluralismo: comprendere in che cosa le diverse prospettive differiscono, che cosa condividono e quali domande cercano di affrontare. Per questo motivo segue un percorso diverso da quello adottato dalla maggior parte delle introduzioni alla psicologia.

Nella prima parte vengono esaminate le ragioni del pluralismo della disciplina e vengono presentate alcune delle principali dimensioni lungo le quali le psicologie possono essere confrontate.

Nella seconda parte vengono illustrate le principali prospettive psicologiche, mettendone in evidenza le idee fondamentali, i concetti chiave, i metodi di ricerca, i punti di forza e i limiti.

La terza parte confronta queste prospettive sui grandi temi della psicologia, mostrando come ciascuna interpreti questioni quali la mente, il comportamento, l'apprendimento, la personalità, le emozioni, il linguaggio e il disagio psicologico.

La quarta parte allarga lo sguardo ai confini della disciplina, affrontando i rapporti tra psicologia e psicoterapia, tra psicologia e altre discipline che studiano l'essere umano, e discutendo il caso di alcuni autori il cui contributo è profondamente psicologico pur non essendo generalmente collocato all'interno della psicologia.

Infine, la quinta parte propone alcuni strumenti concettuali per orientarsi tra le diverse prospettive e per leggere criticamente qualsiasi teoria psicologica, senza limitarsi ad accettarla o a rifiutarla.

Il lettore noterà che questo saggio utilizza frequentemente il termine prospettiva invece di scuola. La scelta non è casuale. Le classificazioni delle psicologie non sono univoche: alcune correnti si sovrappongono, altre si sono evolute dando origine a nuovi orientamenti, altre ancora condividono concetti e metodi pur mantenendo identità distinte. Parlare di prospettive permette di riconoscere questa complessità senza suggerire l'esistenza di categorie rigide o universalmente accettate.

Questo saggio non richiede conoscenze specialistiche. È rivolto sia a chi si avvicina per la prima volta alla psicologia, sia a chi desidera una visione d'insieme che consenta di mettere in relazione prospettive diverse. L'auspicio è che il lettore, al termine della lettura, non possieda soltanto qualche informazione in più sulle principali prospettive psicologiche, ma abbia acquisito un metodo per orientarsi tra esse, riconoscendole non come teorie che competono per il monopolio della verità, bensì come prospettive diverse che cercano di comprendere, ciascuna a modo proprio, la complessità dell'essere umano.

Parte I – Comprendere il pluralismo

1 Perché esistono tante psicologie

Chi si avvicina alla psicologia si aspetta spesso di trovare una disciplina relativamente unitaria, simile ad altre scienze consolidate. Immagina che esista un insieme di conoscenze condivise dagli psicologi e che le diverse teorie rappresentino soltanto dettagli o sfumature di una visione comune. Ben presto, tuttavia, questa aspettativa si scontra con una realtà più complessa.

Uno stesso fenomeno psicologico può essere interpretato in modi molto diversi. Un comportamento aggressivo, una fobia, un disturbo d'ansia, un innamoramento o una difficoltà di apprendimento possono ricevere spiegazioni differenti a seconda della prospettiva psicologica adottata. Ciò che per alcuni è il risultato di conflitti inconsci, per altri è il prodotto dell'apprendimento; ciò che alcuni interpretano come effetto di processi cognitivi, altri lo spiegano attraverso le relazioni familiari, i meccanismi evolutivi, il funzionamento del cervello o il contesto culturale.

Queste differenze non riguardano soltanto le spiegazioni. Riguardano anche le domande che ogni prospettiva ritiene importanti. Alcune si concentrano soprattutto sul comportamento osservabile, altre sull'esperienza soggettiva, altre ancora sui processi cognitivi, sulle relazioni, sulla cultura o sul cervello. Di conseguenza, ciascuna costruisce una propria rappresentazione dell'essere umano.

Questa situazione induce talvolta a pensare che la psicologia sia una disciplina immatura o frammentata. È una conclusione comprensibile, ma probabilmente troppo semplice. La pluralità delle psicologie non dipende soltanto dall'assenza di una teoria universalmente accettata; deriva anche dalla straordinaria complessità del fenomeno che esse cercano di comprendere.

L'essere umano è contemporaneamente un organismo biologico, un individuo che pensa, prova emozioni e prende decisioni, una persona inserita in relazioni, un membro di gruppi sociali e il prodotto di una determinata cultura. Ognuna di queste dimensioni può diventare il punto di partenza privilegiato per costruire una teoria psicologica. Ne consegue che le diverse prospettive non osservano semplicemente lo stesso oggetto da angolazioni differenti: spesso selezionano aspetti diversi della realtà, attribuendo loro un'importanza diversa.

A questa complessità si aggiunge un secondo fattore. Ogni psicologia si fonda, esplicitamente o implicitamente, su alcuni presupposti riguardanti la natura della conoscenza. Che cosa significa spiegare un comportamento? Quali prove devono essere considerate convincenti? Quali fenomeni possono essere studiati scientificamente? Qual è il rapporto tra osservazione, interpretazione e teoria? Le risposte a queste domande appartengono al campo dell'epistemologia e influenzano profondamente il modo in cui ogni prospettiva costruisce le proprie spiegazioni.

Vi sono inoltre differenze filosofiche. Alcune psicologie attribuiscono maggiore importanza ai processi coscienti, altre a quelli inconsci; alcune privilegiano il determinismo, altre riconoscono un ruolo più ampio alla libertà e alla progettualità individuale; alcune adottano una visione prevalentemente riduzionista, altre considerano indispensabile comprendere la persona nella sua globalità. Queste differenze non sono semplici dettagli teorici: orientano il modo stesso di concepire che cosa sia un essere umano.

Anche la storia della disciplina ha contribuito al pluralismo. Le principali prospettive psicologiche sono nate in periodi diversi, affrontando problemi differenti e sviluppando propri concetti, metodi e linguaggi. In molti casi una nuova prospettiva si è sviluppata criticando i limiti di quelle precedenti, senza però riuscire a sostituirle completamente. Il risultato non è stata l'eliminazione delle teorie precedenti, ma la loro coesistenza con prospettive nuove.

Esiste poi una ragione più generale. La psicologia occupa una posizione di confine tra numerose discipline. Dialoga costantemente con la biologia e le neuroscienze quando studia il cervello; con la

medicina quando affronta il disagio psicologico; con la sociologia quando analizza i gruppi e le istituzioni; con l'antropologia culturale quando considera l'influenza della cultura; con la linguistica quando studia il linguaggio; con la filosofia quando riflette sulla mente, sulla coscienza, sulla conoscenza e sulla libertà. Questa collocazione interdisciplinare rappresenta una ricchezza, ma rende più difficile la formazione di un unico paradigma condiviso.

Il pluralismo della psicologia, quindi, non è soltanto il risultato di disaccordi tra studiosi. È anche la conseguenza naturale del fatto che la realtà psicologica può essere osservata a livelli diversi e con strumenti concettuali differenti. Nessuna prospettiva riesce a esaurire da sola la complessità dell'essere umano, così come nessuna disciplina confinante è in grado di sostituire completamente la psicologia.

Riconoscere questa pluralità non significa rinunciare alla ricerca della conoscenza. Significa piuttosto accettare che la comprensione dell'essere umano richiede prospettive diverse, ciascuna capace di mettere in luce aspetti che altre tendono a trascurare. Il problema, quindi, non è decidere quale psicologia possieda l'intera verità, ma imparare a comprendere che cosa ciascuna prospettiva è in grado di spiegare, quali strumenti utilizza, quali limiti incontra e quale posto occupa all'interno del panorama complessivo della disciplina.

Questo è il punto di partenza del presente saggio. Prima di chiedersi quale psicologia sia più convincente, è necessario comprendere perché esistano tante psicologie e quale funzione svolga ciascuna nel tentativo, comune a tutte, di comprendere l'essere umano.

2 Che cos'è una psicologia

Dopo aver constatato che esistono molte psicologie, sorge spontanea una domanda: che cosa rende una teoria una *psicologia*? Se le prospettive psicologiche differiscono profondamente per concetti, metodi e spiegazioni, che cosa permette comunque di riconoscerle come appartenenti alla stessa disciplina?

La domanda è meno semplice di quanto possa sembrare. Non esiste infatti una definizione universalmente accettata di psicologia. Nel corso della sua storia, questa disciplina è stata definita, di volta in volta, come lo studio dell'anima, della coscienza, del comportamento, dei processi mentali, dell'esperienza soggettiva, della mente, delle relazioni, della cognizione e, più recentemente, dei meccanismi neurobiologici che rendono possibile il comportamento. Ogni definizione riflette una particolare concezione di ciò che la psicologia dovrebbe studiare.

Questo significa che ogni prospettiva psicologica opera una scelta preliminare, spesso implicita: decide quali fenomeni considera centrali e quali ritiene secondari. Una psicologia che assume il comportamento osservabile come oggetto privilegiato costruirà inevitabilmente teorie diverse da una psicologia che pone al centro i vissuti soggettivi o le relazioni interpersonali.

L'oggetto di studio è quindi il primo elemento che caratterizza una psicologia. Ma non è l'unico.

Ogni psicologia individua anche i fenomeni che ritiene degni di essere spiegati. Alcune si interessano soprattutto all'apprendimento, altre alla personalità, altre ancora alle emozioni, ai processi cognitivi, alla comunicazione, allo sviluppo, ai gruppi sociali o alla psicopatologia. Pur condividendo un interesse generale per l'essere umano, possono attribuire importanza molto diversa ai singoli aspetti della sua esperienza.

Anche i concetti fondamentali variano considerevolmente. Termini come *mente*, *inconscio*, *motivazione*, *personalità*, *emozione*, *significato*, *sé* o *relazione* non hanno lo stesso significato in tutte le prospettive. Talvolta uno stesso termine indica realtà molto diverse; altre volte concetti simili vengono designati con parole differenti. Comprendere una teoria psicologica significa quindi comprendere anche il significato che essa attribuisce ai propri concetti fondamentali.

Un altro elemento distintivo riguarda i metodi di ricerca. Alcune psicologie attribuiscono un ruolo centrale all'esperimento controllato; altre privilegiano l'osservazione clinica, l'analisi qualitativa, lo studio dei casi, l'osservazione naturalistica o l'interpretazione dei significati. Ogni metodo permette di cogliere alcuni aspetti della realtà, ma tende inevitabilmente a lasciarne in ombra altri. Per questo motivo le differenze metodologiche non sono semplici questioni tecniche: influenzano profondamente il tipo di conoscenza che ogni prospettiva può produrre.

Vi è poi il modo in cui una psicologia concepisce la spiegazione. Per alcune prospettive spiegare significa individuare rapporti di causa ed effetto; per altre significa comprendere il significato che un'esperienza assume per la persona; per altre ancora significa descrivere il funzionamento di un sistema di relazioni o ricostruire i processi cognitivi sottostanti a un comportamento. Dietro ogni teoria vi è dunque anche una particolare idea di che cosa significhi spiegare un fenomeno psicologico.

Ogni psicologia possiede infine dei limiti. Nessuna teoria riesce a spiegare in modo soddisfacente tutti gli aspetti dell'esperienza umana. Ogni prospettiva illumina alcuni fenomeni con particolare efficacia e ne trascura altri. Questa constatazione non rappresenta necessariamente un difetto. È una conseguenza del fatto che ogni teoria costruisce un proprio punto di vista sulla realtà, selezionando alcuni aspetti come più rilevanti di altri.

Da queste considerazioni emerge un'idea importante. Una psicologia non è semplicemente un insieme di affermazioni sulla mente o sul comportamento. È un sistema relativamente coerente di scelte teoriche che comprende almeno cinque elementi fondamentali:

- un oggetto di studio;
- un insieme di fenomeni ritenuti rilevanti;
- un linguaggio concettuale;
- uno o più metodi di ricerca;
- un modo di costruire e valutare le spiegazioni.

Questi elementi sono strettamente collegati tra loro. Cambiare uno di essi significa spesso modificare anche gli altri. Una diversa concezione della mente può richiedere concetti differenti, suggerire nuovi metodi di ricerca e portare a spiegazioni diverse degli stessi fenomeni.

In questo senso, una psicologia può essere considerata una prospettiva organizzata sull'essere umano. Essa non descrive semplicemente la realtà, ma propone un particolare modo di osservarla, di interpretarla e di spiegarla. È proprio questa pluralità di prospettive, più che la semplice molteplicità delle teorie, a caratterizzare la psicologia contemporanea.

Comprendere una psicologia significa quindi fare qualcosa di più che impararne i concetti principali. Significa riconoscere quali domande si pone, quali fenomeni privilegia, quali metodi utilizza e quale idea dell'essere umano presuppone. Solo così diventa possibile confrontarla con altre prospettive e comprenderne le differenze senza ridurle a semplici contrapposizioni tra vero e falso.

Nei capitoli successivi esamineremo alcune delle grandi domande che attraversano le diverse psicologie. Saranno proprio le differenti risposte a queste domande a permettere di comprendere perché il pluralismo psicologico non sia un'anomalia della disciplina, ma una delle sue caratteristiche costitutive.

3 Le grandi domande delle psicologie

Le diverse prospettive psicologiche possono essere considerate come altrettanti tentativi di rispondere a un insieme relativamente ristretto di domande fondamentali. Queste domande attraversano l'intera storia della psicologia e continuano ancora oggi a orientare la ricerca, anche se le risposte proposte sono spesso molto diverse.

Comprendere le psicologie significa quindi comprendere anzitutto quali domande esse cercano di affrontare.

Che cos'è la mente?

È probabilmente la domanda più generale e anche la più difficile. Alcune prospettive considerano la mente come un insieme di processi cognitivi, altre come l'insieme delle esperienze soggettive, altre ancora come un sistema di significati o di relazioni. Vi sono inoltre orientamenti che preferiscono evitare del tutto il concetto di mente, ritenendolo poco definibile o poco utile dal punto di vista scientifico.

La risposta a questa domanda influenza inevitabilmente tutte le altre. Una diversa concezione della mente porta infatti a costruire modelli differenti del comportamento, delle emozioni, dell'apprendimento e della personalità.

Che cos'è il comportamento?

Anche il comportamento può essere interpretato in modi diversi. È semplicemente ciò che una persona fa ed è osservabile dall'esterno? Oppure comprende anche il pensare, il ricordare, l'immaginare, il desiderare e il decidere?

Alcune psicologie si concentrano prevalentemente sulle azioni osservabili; altre ritengono indispensabile ricostruire i processi interni che le rendono possibili. Altre ancora vedono il comportamento come il risultato di un'interazione continua tra individuo e ambiente.

Da dove nasce la personalità?

Perché persone diverse reagiscono in modo diverso alla stessa situazione? Quali aspetti della personalità sono relativamente stabili e quali possono cambiare nel corso della vita?

Le risposte variano notevolmente. Alcune prospettive attribuiscono un ruolo importante alle esperienze infantili, altre ai processi di apprendimento, altre ancora ai fattori biologici, cognitivi, relazionali o culturali. Anche il concetto stesso di personalità assume significati differenti.

Come nascono le emozioni?

Le emozioni sono reazioni biologiche? Sono il risultato delle interpretazioni cognitive? Dipendono dalle relazioni sociali? Oppure rappresentano un insieme di processi che coinvolgono contemporaneamente corpo, mente e ambiente?

Anche su questo tema non esiste una risposta condivisa. Alcune psicologie attribuiscono alle emozioni un ruolo centrale nella vita psichica; altre le considerano soprattutto come conseguenze di altri processi.

Esiste l'inconscio?

Poche domande hanno suscitato un dibattito tanto ampio quanto questa.

Per alcune prospettive l'inconscio costituisce uno dei concetti fondamentali della psicologia; per altre è un'ipotesi inutile o difficilmente verificabile. Vi sono poi orientamenti che parlano di processi non coscienti senza utilizzare il concetto classico di inconscio.

Ciò che cambia non è soltanto la risposta, ma anche il significato attribuito al termine.

Qual è il rapporto tra mente e cervello?

Ogni attività mentale è riconducibile al funzionamento del cervello? Oppure la mente possiede proprietà che non possono essere comprese esclusivamente attraverso la neurobiologia?

Questa domanda rappresenta uno dei principali punti di incontro tra psicologia, neuroscienze e filosofia. Le diverse prospettive attribuiscono importanza molto diversa ai processi cerebrali, pur riconoscendone generalmente il ruolo essenziale.

Quanto contano la biologia e la cultura?

In quale misura il comportamento umano dipende dal patrimonio genetico e in quale misura dall'apprendimento, dall'educazione e dall'ambiente culturale?

La contrapposizione tra natura e cultura accompagna da sempre la psicologia. Oggi è generalmente riconosciuto che entrambe svolgano un ruolo importante, ma permane un ampio disaccordo sul modo in cui interagiscono e sul peso relativo da attribuire a ciascuna.

Che cos'è la coscienza?

La coscienza è soltanto una parte dell'attività mentale oppure coincide con essa? Come nasce l'esperienza soggettiva? È possibile studiarla scientificamente?

Anche questa domanda riceve risposte molto diverse. Alcune psicologie la pongono al centro della propria riflessione; altre preferiscono concentrarsi su fenomeni più facilmente osservabili o misurabili.

Domande che rimangono aperte

Queste non sono le uniche domande della psicologia, ma sono tra quelle che più profondamente distinguono le diverse prospettive. Esse non rappresentano semplicemente problemi ancora irrisolti: costituiscono i grandi temi attorno ai quali si organizzano le varie concezioni dell'essere umano.

È importante osservare che le risposte non sono indipendenti tra loro. Una psicologia che attribuisce grande importanza alla biologia tenderà spesso a concepire in modo diverso anche le emozioni, la personalità, l'apprendimento e il rapporto tra mente e cervello. Allo stesso modo, una prospettiva che pone al centro le relazioni interpersonali svilupperà generalmente una diversa concezione del comportamento e dell'identità personale.

Per questo motivo le psicologie non differiscono soltanto nelle singole risposte che propongono. Differiscono soprattutto nel modo in cui collegano tra loro queste grandi domande, costruendo modelli complessivi della mente e del comportamento umano.

Nel capitolo seguente cercheremo di rappresentare questa varietà attraverso una mappa concettuale. Aniché classificare le psicologie in base alla loro storia o ai loro autori, proveremo a collocarle lungo alcune dimensioni fondamentali che permettono di confrontarle in modo sistematico.

4 Una mappa delle psicologie

Nei capitoli precedenti abbiamo visto che le diverse psicologie cercano di rispondere alle stesse grandi domande, ma lo fanno in modi differenti. Per orientarsi tra queste differenze può essere utile costruire una mappa concettuale.

Una mappa non pretende di rappresentare tutta la realtà. Serve piuttosto a mettere in evidenza alcune caratteristiche essenziali, rendendo più facile confrontare prospettive diverse. Anche quella proposta in questo capitolo non è l'unica possibile, né intende sostituire altre classificazioni. È semplicemente uno strumento di orientamento.

Le dimensioni che seguono non sono categorie rigide. Le diverse prospettive psicologiche non si collocano sempre a un estremo o all'altro, ma spesso occupano posizioni intermedie. Inoltre una stessa prospettiva può assumere orientamenti differenti a seconda degli autori o degli sviluppi storici. Le dimensioni vanno quindi intese come **continuum**, non come alternative assolute.

Individuo ↔ Relazione

Alcune psicologie considerano l'individuo come l'unità fondamentale di analisi. Cercano di spiegare il comportamento studiando i processi interni della persona: percezione, memoria, emozioni, motivazioni, personalità, decisioni.

Altre attribuiscono invece un ruolo centrale alle relazioni. Ritengono che molti fenomeni psicologici possano essere compresi soltanto considerando le interazioni con gli altri, la famiglia, i gruppi, le organizzazioni o il contesto sociale.

La domanda fondamentale diventa quindi: **la spiegazione del comportamento va cercata principalmente dentro l'individuo o nelle sue relazioni?**

Mente ↔ Comportamento

Per alcune prospettive il comportamento osservabile costituisce il punto di partenza della ricerca psicologica.

Per altre, il comportamento rappresenta soltanto la manifestazione esterna di processi mentali che devono essere ricostruiti per comprendere ciò che accade.

La differenza non consiste nell'interesse maggiore o minore per il comportamento, ma nel ruolo che esso assume all'interno della spiegazione.

Biologia ↔ Cultura

Ogni essere umano nasce con un patrimonio biologico, ma cresce all'interno di una cultura.

Le psicologie differiscono nel peso attribuito a questi due fattori. Alcune mettono in evidenza l'importanza dell'evoluzione biologica, della genetica e del funzionamento del cervello. Altre sottolineano soprattutto il ruolo dell'apprendimento, del linguaggio, delle norme sociali e della cultura.

Oggi poche prospettive adottano posizioni completamente estreme. La maggior parte riconosce l'importanza di entrambe le dimensioni, pur attribuendo loro un peso diverso.

Innato ↔ Appreso

Questa dimensione è strettamente collegata alla precedente, ma non coincide con essa.

Molte caratteristiche biologiche sono innate, ma non tutte; molte competenze vengono apprese, ma non tutte dipendono esclusivamente dalla cultura.

La domanda riguarda quindi l'origine delle capacità, delle disposizioni e dei comportamenti: quali sono presenti fin dalla nascita e quali si sviluppano attraverso l'esperienza?

Cognizione ↔ Emozione

Per lungo tempo alcune psicologie hanno privilegiato i processi cognitivi, come il ragionamento, la memoria, l'attenzione e il linguaggio.

Altre hanno invece attribuito un ruolo centrale alle emozioni, considerandole il motore principale del comportamento umano.

Le ricerche contemporanee mostrano sempre più chiaramente che cognizione ed emozione sono profondamente intrecciate. Rimangono però differenze significative nel modo in cui le varie prospettive interpretano questo rapporto.

Coscienza ↔ Processi non coscienti

Le attività mentali di cui siamo consapevoli rappresentano soltanto una parte della nostra vita psicologica.

Le diverse prospettive differiscono soprattutto nel modo in cui interpretano i processi non coscienti. Alcune parlano di inconscio, altre di elaborazione automatica dell'informazione, altre ancora di processi impliciti.

Al di là della terminologia, la questione centrale è il ruolo attribuito ai processi che influenzano il comportamento senza entrare nella consapevolezza.

Determinismo ↔ Libertà

Quanto siamo realmente liberi nelle nostre scelte?

Secondo alcune prospettive il comportamento è fortemente determinato da fattori biologici, ambientali o dalla storia personale.

Altre riconoscono invece una maggiore capacità dell'individuo di scegliere, progettare e modificare la propria esistenza.

Anche in questo caso le posizioni sono numerose e raramente assolute.

Riduzionismo ↔ Olismo

Un fenomeno psicologico può essere compreso scomponendolo nei suoi elementi più semplici oppure deve essere studiato nella sua totalità?

Le prospettive riduzionistiche cercano spiegazioni nei componenti fondamentali del sistema.

Le prospettive olistiche ritengono invece che il tutto possieda proprietà che non possono essere ricavate semplicemente dall'analisi delle singole parti.

Questa differenza riguarda non soltanto il metodo di ricerca, ma il modo stesso di concepire l'essere umano.

Quantitativo ↔ Qualitativo

Le psicologie utilizzano metodi di ricerca molto diversi.

Alcune privilegiano misurazioni, esperimenti, statistiche e modelli quantitativi.

Altre ricorrono prevalentemente all'osservazione, all'intervista, allo studio dei casi e all'analisi dei significati.

La distinzione non coincide con quella tra ricerca scientifica e non scientifica. Entrambi gli approcci possono produrre conoscenze rigorose, purché adottino metodi adeguati ai fenomeni studiati.

Spiegazione ↔ Comprensione

Per alcune psicologie l'obiettivo principale consiste nell'individuare le cause dei fenomeni psicologici.

Per altre è più importante comprendere il significato che tali fenomeni assumono per la persona o per il contesto in cui si manifestano.

Questi due modi di conoscere non sono necessariamente incompatibili, ma conducono spesso a forme diverse di ricerca e di interpretazione.

Una mappa, non una classifica

Le dimensioni presentate in questo capitolo non permettono di stabilire quale psicologia sia migliore delle altre.

Permettono però di comprenderne più facilmente le differenze.

Una prospettiva può essere descritta come più orientata verso l'individuo o verso le relazioni, più attenta ai processi cognitivi o alle emozioni, più vicina a una prospettiva biologica o culturale, più interessata alla spiegazione causale o alla comprensione dei significati.

Nei capitoli successivi questa mappa verrà utilizzata per presentare e confrontare le principali prospettive della psicologia. Essa costituirà il filo conduttore dell'intero saggio, permettendo di leggere ogni teoria non come un insieme isolato di concetti, ma come una particolare combinazione di scelte riguardanti il modo di studiare e interpretare l'essere umano.

Parte II – Le principali prospettive della psicologia

5 La prospettiva psicomodinamica

La prospettiva psicomodinamica è una delle prime grandi concezioni moderne della psicologia e ha esercitato un'influenza profonda non solo sulla psicoterapia, ma anche sulla cultura del Novecento. Pur essendosi sviluppata in numerose scuole e orientamenti, essa conserva alcuni principi comuni che ne definiscono l'identità.

Origini e idee chiave

La prospettiva psicomodinamica nasce alla fine del XIX secolo soprattutto grazie all'opera di Sigmund Freud. Nel tentativo di comprendere sintomi che non trovavano una spiegazione neurologica soddisfacente, Freud elaborò un modello della mente nel quale una parte importante dell'attività psichica si svolge al di fuori della coscienza.

L'idea fondamentale è che il comportamento umano non dipenda soltanto dalle intenzioni consapevoli, ma anche da desideri, conflitti, ricordi e motivazioni di cui la persona può non essere consapevole.

Nel corso del tempo questa impostazione è stata profondamente rielaborata da numerosi autori. Alcuni hanno attribuito maggiore importanza alle relazioni interpersonali, altri allo sviluppo del Sé, altri ancora ai processi di attaccamento o alla regolazione affettiva. Pur nelle loro differenze, queste prospettive continuano a condividere l'idea che la vita psichica sia caratterizzata da processi dinamici, spesso inconsci, che interagiscono tra loro.

Concetti e metodo

Tra i concetti più caratteristici della prospettiva psicomodinamica vi sono:

- l'inconscio;
- il conflitto psichico;
- i meccanismi di difesa;
- lo sviluppo della personalità;
- il transfert e il controtransfert;
- il significato dei sintomi.

In questa prospettiva, i sintomi psicologici non sono semplicemente comportamenti da eliminare, ma manifestazioni che esprimono difficoltà più profonde. Comprenderne il significato diventa quindi parte essenziale del processo terapeutico.

Il metodo privilegiato è tradizionalmente quello clinico. L'osservazione approfondita del singolo caso, il dialogo terapeutico e l'interpretazione dei contenuti coscienti e non coscienti costituiscono gli strumenti principali della ricerca e dell'intervento.

Negli ultimi decenni la prospettiva psicomodinamica ha inoltre cercato un dialogo sempre più stretto con la ricerca empirica e con le neuroscienze, pur mantenendo una forte attenzione alla soggettività e alla storia personale.

Punti di forza

Uno dei principali contributi della prospettiva psicomodinamica consiste nell'aver mostrato che il comportamento umano non è sempre comprensibile limitandosi a osservare ciò che appare in superficie.

Ha inoltre evidenziato l'importanza delle esperienze infantili, delle relazioni affettive, dei processi emotivi e dei significati personali, contribuendo a una concezione dell'essere umano più ricca e complessa.

Questa prospettiva ha anche influenzato profondamente il modo di concepire la psicoterapia, ponendo al centro la relazione terapeutica e il cambiamento della persona nel suo insieme, piuttosto che la semplice eliminazione dei sintomi.

Limiti

La prospettiva psicodinamica è stata oggetto di numerose critiche.

Molti suoi concetti risultano difficili da definire operativamente e da sottoporre a verifica sperimentale. Alcune interpretazioni possono apparire poco controllabili e dipendere in misura significativa dal punto di vista del terapeuta.

Le diverse scuole psicodinamiche hanno inoltre sviluppato modelli anche molto differenti tra loro, rendendo difficile parlare di un'unica teoria coerente.

Infine, l'enfasi posta sulla storia personale e sui conflitti inconsci è stata talvolta criticata perché rischia di attribuire un'importanza minore ai processi cognitivi, ai fattori sociali, culturali e biologici.

La ricerca contemporanea ha tuttavia contribuito a distinguere tra aspetti storicamente superati e intuizioni che continuano a trovare conferme, come il ruolo dei processi non coscienti, dell'attaccamento, della regolazione emotiva e delle relazioni precoci nello sviluppo della personalità.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente alla prospettiva psicodinamica, può essere utile chiedersi:

- Quale ruolo attribuisce ai processi non coscienti?
- Quanto peso assegna alle esperienze infantili e alla storia personale?
- Come interpreta il significato dei sintomi?
- Considera il comportamento come effetto di conflitti, di relazioni o di altri processi dinamici?
- Quale idea di cambiamento psicologico propone?

Queste domande aiutano a riconoscere gli elementi caratteristici della prospettiva psicodinamica e a confrontarla con le altre prospettive che verranno presentate nei capitoli successivi.

6 Comportamentismo e cognitivismo

Continuità e rottura

Il comportamentismo e il cognitivismo rappresentano due delle prospettive che hanno maggiormente contribuito a trasformare la psicologia in una disciplina empirica. Pur essendo spesso presentati come orientamenti contrapposti, essi condividono numerosi aspetti metodologici e scientifici. Il cognitivismo nasce infatti anche come risposta ai limiti del comportamentismo, ma ne conserva l'attenzione per la ricerca sperimentale e per la costruzione di modelli verificabili.

Origini e idee chiave

Il comportamentismo si sviluppa all'inizio del Novecento, soprattutto negli Stati Uniti, con l'obiettivo di rendere la psicologia una scienza rigorosamente basata sull'osservazione. Secondo questa prospettiva, la psicologia dovrebbe studiare il comportamento osservabile, evitando di fondare le proprie spiegazioni su stati mentali non direttamente verificabili.

Il comportamento viene interpretato come il risultato dell'interazione tra organismo e ambiente. L'apprendimento, il rinforzo e il condizionamento diventano concetti centrali per spiegare come gli individui acquisiscano nuove competenze e modifichino il proprio modo di agire.

A partire dagli anni Cinquanta e Sessanta, molti psicologi iniziano però a ritenere che il comportamento non possa essere compreso senza considerare anche i processi interni. Nasce così il cognitivismo, che riporta al centro dell'indagine scientifica la mente, pur mantenendo un forte orientamento empirico.

La mente viene descritta come un sistema che riceve informazioni, le elabora, le organizza, le conserva e le utilizza per guidare il comportamento. Per questo motivo il cognitivismo dedica particolare attenzione a processi quali percezione, memoria, attenzione, ragionamento, linguaggio e problem solving.

Concetti e metodo

Il comportamentismo utilizza concetti come stimolo, risposta, rinforzo, punizione, condizionamento classico e operante, apprendimento.

Il cognitivismo introduce invece concetti quali rappresentazione mentale, elaborazione dell'informazione, schemi cognitivi, memoria, aspettative, strategie e processi decisionali.

Pur differendo nell'oggetto di studio, entrambe le prospettive condividono un'impostazione metodologica basata sulla ricerca sperimentale, sull'osservazione controllata e sulla verifica empirica delle ipotesi.

Una differenza importante riguarda il modo di concepire la mente. Il comportamentismo classico tendeva a considerarla poco rilevante per la spiegazione scientifica, mentre il cognitivismo ritiene che, pur non essendo direttamente osservabile, essa possa essere studiata attraverso modelli teorici e dati sperimentali.

Continuità e rottura

Tra le due prospettive esiste una chiara continuità metodologica. Entrambe ricercano spiegazioni formulate in modo rigoroso, controllabile e verificabile.

La rottura riguarda invece il livello di spiegazione.

Per il comportamentismo il comportamento costituisce il principale oggetto della psicologia.

Per il cognitivismo il comportamento rappresenta soltanto il risultato visibile di processi mentali che devono essere ricostruiti e spiegati.

In questo senso il cognitivismo non sostituisce semplicemente il comportamentismo, ma ne amplia il campo di indagine.

Punti di forza

Il comportamentismo ha contribuito in modo decisivo a introdurre rigore metodologico nella psicologia e ha prodotto importanti risultati nello studio dell'apprendimento e della modificazione del comportamento.

Il cognitivismo ha permesso di affrontare scientificamente fenomeni che il comportamentismo tendeva a trascurare, come memoria, ragionamento, linguaggio, decisione e rappresentazione mentale.

Entrambe le prospettive hanno influenzato profondamente la ricerca contemporanea e costituiscono ancora oggi un punto di riferimento fondamentale in numerosi settori della psicologia.

Limiti

Il principale limite del comportamentismo consiste nella tendenza a ridurre la spiegazione del comportamento ai rapporti tra organismo e ambiente, attribuendo un ruolo secondario all'esperienza soggettiva e ai processi mentali.

Il cognitivismo, pur avendo superato questo limite, è stato a sua volta criticato per aver talvolta rappresentato la mente come un elaboratore di informazioni, trascurando il ruolo del corpo, delle emozioni, delle relazioni e del contesto culturale.

Entrambe le prospettive sono state inoltre accusate, da punti di vista diversi, di privilegiare lo studio dell'individuo rispetto alle dinamiche relazionali e sociali.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente a queste prospettive, può essere utile chiedersi:

- Quale ruolo attribuisce al comportamento osservabile?
- Quanto peso assegna ai processi mentali?
- Come interpreta l'apprendimento?
- Quale importanza attribuisce all'ambiente?
- Quale metodo di ricerca privilegia?
- Considera la mente come oggetto diretto della psicologia oppure come un modello teorico utile a spiegare il comportamento?

Le risposte a queste domande permettono di distinguere le prospettive prevalentemente comportamentiste da quelle cognitive e di comprendere i numerosi punti di contatto che continuano a esistere tra esse.

7 Gestalt e psicologia umanistica

Due modi diversi di superare il riduzionismo

La Gestalt e la psicologia umanistica sono spesso considerate prospettive molto diverse, e in effetti lo sono per origini, obiettivi e sviluppo storico. Tuttavia condividono una critica comune a molte forme di riduzionismo: entrambe ritengono che l'essere umano non possa essere compreso scomponendolo semplicemente in elementi isolati o riducendolo a meccanismi elementari.

Questa convergenza non deve far dimenticare le profonde differenze tra le due prospettive. La Gestalt nasce come teoria della percezione e della conoscenza, mentre la psicologia umanistica si sviluppa come riflessione sulla persona, sulla crescita individuale e sull'esperienza soggettiva.

Origini e idee chiave

La psicologia della Gestalt nasce in Germania all'inizio del Novecento. Il suo principio fondamentale è che **il tutto possiede proprietà che non possono essere spiegate semplicemente come somma delle parti**. La percezione, il pensiero e molti altri fenomeni psicologici sono organizzazioni globali, non semplici aggregati di elementi indipendenti.

Questa idea ha avuto conseguenze che vanno ben oltre lo studio della percezione, influenzando numerosi settori della psicologia e contribuendo allo sviluppo di una concezione più sistemica dei fenomeni mentali.

La psicologia umanistica si sviluppa negli Stati Uniti a partire dagli anni Cinquanta come reazione sia al comportamentismo sia alla psicoanalisi. Secondo i suoi principali autori, entrambe queste prospettive tendevano a rappresentare l'essere umano in modo incompleto: la prima privilegiando il comportamento osservabile, la seconda concentrandosi prevalentemente sul disagio e sul conflitto.

La prospettiva umanistica pone invece al centro la persona, la sua capacità di scegliere, di attribuire significato alla propria esperienza e di sviluppare le proprie potenzialità.

Concetti e metodo

La Gestalt introduce concetti come organizzazione percettiva, figura e sfondo, campo, totalità e ristrutturazione.

La psicologia umanistica utilizza invece concetti quali esperienza soggettiva, autenticità, autorealizzazione, crescita personale, libertà, responsabilità e relazione d'aiuto.

Anche i metodi sono differenti.

La Gestalt si è sviluppata principalmente attraverso la ricerca sperimentale sulla percezione e sui processi cognitivi.

La psicologia umanistica ha privilegiato invece il dialogo clinico, l'osservazione dell'esperienza vissuta e i metodi qualitativi, attribuendo grande importanza alla relazione tra terapeuta e persona.

Due modi diversi di concepire la totalità

Sebbene entrambe rifiutino il riduzionismo, Gestalt e psicologia umanistica attribuiscono un significato diverso al concetto di totalità.

Per la Gestalt il problema principale riguarda l'organizzazione dei fenomeni psicologici. La mente tende spontaneamente a costruire configurazioni dotate di significato.

Per la psicologia umanistica, invece, la totalità riguarda soprattutto la persona. L'essere umano deve essere compreso nella sua interezza, considerando insieme pensieri, emozioni, relazioni, valori, aspirazioni e storia personale.

La prima si concentra prevalentemente sui processi psicologici; la seconda sulla persona che li vive.

Punti di forza

La Gestalt ha fornito contributi fondamentali allo studio della percezione, del pensiero e dell'organizzazione dell'esperienza. Ha inoltre mostrato come molti fenomeni psicologici possano essere compresi soltanto considerando le relazioni tra gli elementi e non i singoli elementi isolatamente.

La psicologia umanistica ha riportato l'attenzione sulla soggettività, sulla libertà personale, sul significato dell'esperienza e sulle risorse dell'individuo. Ha inoltre esercitato una profonda influenza sulla psicoterapia, sull'educazione e sulle professioni di aiuto.

Entrambe hanno contribuito ad ampliare l'immagine dell'essere umano proposta dalla psicologia, opponendosi a modelli eccessivamente meccanicistici.

Limiti

La Gestalt è stata criticata perché alcuni dei suoi principi risultano difficili da generalizzare oltre gli ambiti nei quali sono stati originariamente formulati, in particolare lo studio della percezione.

La psicologia umanistica è stata invece criticata per la difficoltà di sottoporre alcuni suoi concetti a verifiche empiriche rigorose e per una certa tendenza a privilegiare gli aspetti positivi dello sviluppo umano rispetto ai suoi condizionamenti biologici, sociali e culturali.

In entrambe le prospettive si ritrova comunque un'importante eredità: l'idea che molti fenomeni psicologici perdano significato quando vengono analizzati esclusivamente attraverso i loro componenti elementari.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria riconducibile alla Gestalt o alla psicologia umanistica, può essere utile chiedersi:

- Privilegia la comprensione del tutto rispetto all'analisi delle singole parti?
- Quale significato attribuisce all'esperienza soggettiva?
- Come concepisce la persona: come sistema di processi oppure come unità globale?
- Quanto spazio riconosce alla libertà, alla responsabilità e alla crescita personale?
- Quale ruolo attribuisce ai significati e al modo in cui la realtà viene organizzata e vissuta?

Le risposte a queste domande aiutano a distinguere queste due prospettive da quelle che privilegiano spiegazioni maggiormente riduzionistiche o meccanicistiche, pur ricordando che Gestalt e psicologia umanistica rappresentano due modi differenti di valorizzare la complessità dell'essere umano.

8 La prospettiva sistemica e relazionale

Tra le principali prospettive della psicologia, quella sistemica e relazionale è probabilmente quella che più radicalmente modifica il punto di vista dell'osservatore. Mentre molte psicologie cercano di spiegare il comportamento analizzando ciò che accade all'interno dell'individuo, la prospettiva sistemica propone di spostare l'attenzione su ciò che accade **tra** gli individui.

La domanda fondamentale non diventa più: *"Perché questa persona si comporta così?"*, ma piuttosto: *"Quali relazioni, quali interazioni e quale sistema di rapporti rendono comprensibile questo comportamento?"*

Origini e idee chiave

La prospettiva sistemica si sviluppa nella seconda metà del Novecento, intrecciando contributi provenienti dalla teoria dei sistemi, dalla cibernetica, dall'antropologia, dalla teoria della comunicazione e dalla terapia familiare.

Tra gli autori che hanno maggiormente influenzato questa prospettiva figurano Gregory Bateson, Paul Watzlawick, Don Jackson, Salvador Minuchin, Murray Bowen e molti altri. Pur con differenze significative, essi condividono l'idea che il comportamento umano non possa essere compreso isolando l'individuo dal sistema di relazioni nel quale vive.

In questa prospettiva, famiglia, coppia, gruppo e organizzazione non rappresentano semplicemente il contesto del comportamento: costituiscono parte della sua spiegazione.

Concetti e metodo

La prospettiva sistemica introduce alcuni concetti caratteristici.

Il primo è quello di **sistema**: un insieme di elementi che si influenzano reciprocamente, in modo tale che il cambiamento di uno modifica anche gli altri.

Un secondo concetto fondamentale è quello di **interazione**. Il comportamento non viene interpretato come una risposta isolata, ma come un momento di una sequenza continua di azioni e reazioni.

Grande importanza assume anche il concetto di **feedback**. Le conseguenze di un comportamento ritornano continuamente sugli individui, modificando le interazioni successive. Le relazioni tendono così a stabilizzarsi oppure a trasformarsi attraverso cicli ricorrenti.

Infine, questa prospettiva attribuisce particolare attenzione alla **comunicazione**. Ogni comportamento comunica qualcosa e modifica, almeno in parte, la relazione tra le persone coinvolte.

Il metodo di ricerca privilegia spesso l'osservazione delle interazioni, lo studio dei gruppi e delle famiglie, l'analisi delle sequenze comunicative e, in ambito clinico, la terapia familiare e relazionale.

Un cambiamento di prospettiva

La principale originalità della prospettiva sistemica consiste nel cambiamento dell'unità di analisi.

Molte psicologie assumono l'individuo come punto di partenza.

La prospettiva sistemica considera invece la relazione come unità fondamentale.

Questo non significa negare l'esistenza dei processi individuali, ma sostenere che essi acquistano significato soltanto all'interno di un sistema di interazioni.

Di conseguenza, anche il disagio psicologico può essere interpretato non esclusivamente come una caratteristica della persona, ma come il risultato di modalità relazionali che coinvolgono più individui.

Punti di forza

La prospettiva sistemica ha avuto il merito di mostrare che molti fenomeni psicologici non possono essere compresi limitandosi a osservare il singolo individuo.

Ha inoltre valorizzato il ruolo della comunicazione, delle relazioni familiari, dei contesti sociali e dei processi di reciproca influenza.

Un altro contributo importante consiste nell'aver evidenziato come il significato di un comportamento dipenda spesso dal contesto nel quale si manifesta. Lo stesso comportamento può assumere funzioni molto diverse a seconda della rete di relazioni nella quale è inserito.

Questa prospettiva ha influenzato profondamente la psicoterapia familiare, la psicologia delle organizzazioni, la mediazione dei conflitti e numerosi altri ambiti applicativi.

Limiti

La prospettiva sistemica è stata criticata soprattutto quando tende a ridurre eccessivamente il ruolo dei processi individuali.

Emozioni, convinzioni, motivazioni e caratteristiche personali non possono sempre essere spiegate esclusivamente attraverso le relazioni.

Un'altra difficoltà riguarda la definizione dei confini del sistema osservato. Ogni individuo appartiene contemporaneamente a numerosi sistemi — famiglia, lavoro, gruppi sociali, cultura — e non è sempre semplice stabilire quale di essi sia rilevante per comprendere uno specifico fenomeno.

Infine, alcune formulazioni teoriche della prima sistemica sono apparse, nel tempo, troppo astratte o poco verificabili empiricamente. Molti sviluppi successivi hanno cercato di integrare la prospettiva sistemica con i risultati della ricerca psicologica contemporanea.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente alla prospettiva sistemica e relazionale, può essere utile chiedersi:

- Qual è l'unità di analisi privilegiata: l'individuo o la relazione?
- Quale ruolo attribuisce alla comunicazione?
- Come interpreta il rapporto tra comportamento e contesto?
- In che modo descrive le influenze reciproche tra le persone?
- Considera il disagio come un problema individuale, relazionale o entrambi?

Le risposte a queste domande permettono di riconoscere una delle caratteristiche più distintive della prospettiva sistemica: lo spostamento dell'attenzione dall'individuo alle reti di relazioni nelle quali il comportamento prende forma e acquista significato.

9 La prospettiva evoluzionistica

La prospettiva evoluzionistica parte da un'idea semplice ma di grande portata: la mente umana è il prodotto dell'evoluzione biologica, così come lo sono il cervello e il corpo. Per comprendere il comportamento umano non basta quindi chiedersi come funziona la mente oggi; occorre anche domandarsi perché si sia evoluta in quel modo nel corso della storia della specie.

Questa prospettiva non considera la mente come una struttura nata casualmente, ma come il risultato di un lungo processo di selezione naturale che ha favorito quei meccanismi psicologici capaci di aumentare le probabilità di sopravvivenza e di riproduzione.

Origini e idee chiave

Le radici della prospettiva evoluzionistica risalgono naturalmente alla teoria dell'evoluzione di Charles Darwin. Tuttavia questa prospettiva si sviluppa soprattutto a partire dagli ultimi decenni del Novecento, quando biologia evoluzionistica, etologia, neuroscienze e psicologia iniziano a dialogare in modo sempre più stretto.

L'idea centrale è che molte caratteristiche psicologiche siano adattamenti evolutivi. Emozioni, motivazioni, preferenze, paure, cooperazione, competizione e numerosi altri aspetti del comportamento umano avrebbero assunto la forma attuale perché, nel corso dell'evoluzione, hanno contribuito alla sopravvivenza o al successo riproduttivo dei nostri antenati.

La prospettiva evoluzionistica non sostiene che ogni comportamento sia geneticamente determinato. Piuttosto, propone che la mente possieda predisposizioni sviluppatesi nel corso dell'evoluzione e che tali predisposizioni interagiscano continuamente con l'ambiente e con l'apprendimento.

Concetti e metodo

Tra i concetti più caratteristici della prospettiva evoluzionistica vi sono:

- selezione naturale;
- adattamento;
- fitness riproduttiva;
- predisposizioni innate;
- ambiente evolutivo;
- strategie comportamentali.

Il metodo consiste principalmente nel formulare ipotesi sull'origine evolutiva dei processi psicologici e verificarle attraverso ricerche comparative, studi interculturali, osservazioni sul comportamento umano e animale e dati provenienti da discipline diverse.

Questa prospettiva utilizza quindi risultati della genetica, dell'etologia, dell'antropologia, delle neuroscienze e della psicologia sperimentale, integrandoli in un quadro interpretativo comune.

Una prospettiva funzionale

La prospettiva evoluzionistica introduce una domanda che altre prospettive pongono meno frequentemente:

Quale funzione adattativa può avere avuto questo comportamento nel corso dell'evoluzione?

Non si limita quindi a descrivere come funziona un processo psicologico, ma cerca di comprenderne anche il possibile significato evolutivo.

Questo approccio ha portato a sviluppare nuove interpretazioni di fenomeni quali la cooperazione, l'altruismo, la scelta del partner, la gelosia, la paura, le emozioni, il linguaggio e molti altri aspetti del comportamento umano.

Punti di forza

Uno dei principali contributi della prospettiva evoluzionistica consiste nell'aver ricollocato la mente all'interno della storia naturale della specie umana.

Ha inoltre favorito un dialogo sempre più intenso tra psicologia e biologia, contribuendo a spiegare perché alcuni comportamenti siano sorprendentemente diffusi in culture molto diverse.

Questa prospettiva ha anche mostrato che molti fenomeni psicologici possono essere compresi meglio distinguendo tra la loro funzione evolutiva e le forme concrete che assumono nelle diverse società.

Limiti

La prospettiva evoluzionistica è stata oggetto di numerose critiche.

Una delle più frequenti riguarda il rischio di formulare spiegazioni difficili da verificare empiricamente. Non sempre è infatti possibile ricostruire con sufficiente precisione le pressioni evolutive che avrebbero favorito un determinato comportamento.

Un'altra critica riguarda la possibile sottovalutazione del ruolo della cultura, della storia e dell'apprendimento. Molti comportamenti umani cambiano rapidamente nel tempo e variano profondamente da una società all'altra, rendendo difficile attribuirli esclusivamente all'evoluzione biologica.

Vi è inoltre il rischio di confondere una spiegazione evolutiva con una giustificazione morale. Spiegare perché un comportamento possa essersi evoluto non significa considerarlo inevitabile, desiderabile o eticamente accettabile.

Negli sviluppi più recenti, la prospettiva evoluzionistica tende a riconoscere sempre più chiaramente che comportamento umano ed evoluzione sono il risultato di un'interazione continua tra predisposizioni biologiche e contesti culturali.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente alla prospettiva evoluzionistica, può essere utile chiedersi:

- Quale ruolo attribuisce all'evoluzione biologica?
- Come interpreta il rapporto tra predisposizioni innate e apprendimento?
- Cerca di spiegare un comportamento ricostruendone la funzione adattativa?
- Quanto spazio riconosce alla cultura e alla variabilità storica?
- In che modo distingue tra spiegazione scientifica e valutazione morale?

Queste domande permettono di riconoscere la caratteristica fondamentale della prospettiva evoluzionistica: interpretare la mente e il comportamento umano alla luce della loro storia evolutiva, senza ridurli però esclusivamente alla biologia.

10 La prospettiva culturale

L'idea centrale

La prospettiva culturale parte dall'idea che la mente umana non possa essere compresa indipendentemente dalla cultura nella quale si sviluppa. Pensare, ricordare, parlare, provare emozioni e costruire la propria identità non sono attività esclusivamente individuali o biologiche, ma processi che prendono forma all'interno di un contesto storico, sociale e culturale.

L'essere umano non nasce soltanto con un cervello, ma nasce anche in una cultura.

Origini e sviluppo

Le radici di questa prospettiva sono molteplici. Vi confluiscono la psicologia storico-culturale, l'antropologia culturale, la psicologia dello sviluppo, la linguistica e, più recentemente, numerosi studi interculturali.

Tra gli autori più influenti vi sono Lev Vygotskij, Jerome Bruner, Michael Cole e Richard Shweder, ai quali si affiancano contributi provenienti da antropologi e studiosi della cultura.

Pur con approcci differenti, questi autori condividono una convinzione fondamentale: la mente umana si sviluppa attraverso l'interazione con altri esseri umani e con gli strumenti culturali che ogni società mette a disposizione.

Il linguaggio, la scrittura, l'educazione, le istituzioni, le tradizioni, i simboli e le pratiche sociali non costituiscono semplicemente l'ambiente nel quale vive l'individuo: contribuiscono a costruire il suo stesso modo di pensare.

Concetti e metodo

La prospettiva culturale utilizza concetti come:

- cultura;
- mediazione culturale;
- linguaggio;
- significato;
- strumenti simbolici;
- apprendimento sociale;
- sviluppo storico;
- contesto.

Secondo questa prospettiva, molti processi psicologici non possono essere compresi isolando l'individuo dal sistema di significati nel quale vive.

Il metodo è prevalentemente interdisciplinare. Alla ricerca sperimentale si affiancano osservazioni sul campo, confronti interculturali, studi etnografici, analisi qualitative e ricerche sullo sviluppo.

L'obiettivo non è soltanto individuare regolarità universali, ma comprendere anche come la cultura influenzi il modo in cui tali regolarità si manifestano.

Che cosa spiega meglio

La prospettiva culturale offre contributi particolarmente importanti nello studio dello sviluppo cognitivo, del linguaggio, dell'apprendimento, dell'identità personale e delle differenze tra culture.

Ha mostrato che molti processi considerati per lungo tempo universali assumono forme differenti a seconda dell'ambiente culturale.

Ha inoltre evidenziato il ruolo del linguaggio come strumento di costruzione del pensiero e non soltanto come mezzo di comunicazione.

Questa prospettiva permette anche di comprendere come valori, norme, pratiche educative e sistemi simbolici influenzino il modo in cui le persone percepiscono se stesse, gli altri e il mondo.

Limiti e critiche

La principale critica rivolta alla prospettiva culturale riguarda il rischio di attribuire un peso eccessivo ai fattori sociali e culturali, trascurando il ruolo della biologia e delle caratteristiche individuali.

Inoltre, non è sempre semplice distinguere ciò che dipende dalla cultura da ciò che rappresenta una caratteristica più generale della specie umana.

Un'altra difficoltà consiste nella grande varietà delle culture. Generalizzare i risultati ottenuti in un determinato contesto può essere problematico, così come definire con precisione il concetto stesso di cultura.

Negli sviluppi più recenti, tuttavia, questa prospettiva tende sempre più a integrare le proprie prospettive con quelle provenienti dalle neuroscienze, dalla prospettiva evoluzionistica e dalla psicologia cognitiva, cercando di comprendere come biologia e cultura interagiscano nello sviluppo della mente.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente alla prospettiva culturale, può essere utile chiedersi:

- Quale ruolo attribuisce alla cultura nello sviluppo della mente?
- Come interpreta il rapporto tra individuo e società?
- Quale importanza riconosce al linguaggio?
- In che modo spiega le differenze tra culture?
- Come descrive l'interazione tra fattori biologici e fattori culturali?

Le risposte a queste domande permettono di riconoscere la caratteristica fondamentale della prospettiva culturale: l'idea che la mente umana sia il risultato dell'incontro continuo tra predisposizioni individuali e mondo culturale. Comprendere una persona significa quindi comprendere anche la cultura nella quale è cresciuta, i significati che ha appreso e gli strumenti simbolici attraverso i quali interpreta la realtà.

11 La prospettiva neuroscientifica

L'idea centrale

La prospettiva neuroscientifica parte da un presupposto fondamentale: ogni attività psicologica è resa possibile dal funzionamento del sistema nervoso. Per comprendere la percezione, la memoria, le emozioni, il linguaggio, il pensiero o la coscienza è quindi necessario comprendere anche il cervello.

Questa prospettiva non identifica necessariamente mente e cervello, ma considera impossibile studiare la prima ignorando il secondo.

Origini e sviluppo

Le radici di questa prospettiva risalgono agli studi neurologici dell'Ottocento, ma il suo sviluppo è relativamente recente. La diffusione di tecniche come la risonanza magnetica funzionale, la tomografia a emissione di positroni e altri strumenti di neuroimmagine ha reso possibile osservare il cervello in attività, aprendo nuove prospettive nello studio dei processi mentali.

Le neuroscienze contemporanee riuniscono contributi provenienti dalla neurologia, dalla biologia, dalla medicina, dalla psicologia sperimentale, dall'informatica e da altre discipline. All'interno di questo panorama si è sviluppata la neuropsicologia, che studia i rapporti tra funzionamento cerebrale e comportamento, e più in generale le neuroscienze cognitive, che cercano di comprendere le basi neurali dei processi mentali.

Questa prospettiva è oggi una delle aree di ricerca più dinamiche della psicologia.

Concetti e metodo

Tra i concetti più importanti vi sono:

- cervello;
- neurone;
- rete neurale;
- plasticità cerebrale;
- localizzazione funzionale;
- elaborazione neurale;
- correlati neurali dei processi mentali.

Il metodo è prevalentemente sperimentale. Le neuroscienze utilizzano osservazioni cliniche, esperimenti, registrazioni dell'attività cerebrale, tecniche di neuroimmagine e confronti tra soggetti sani e persone con lesioni neurologiche.

L'obiettivo è individuare le relazioni tra attività cerebrale e fenomeni psicologici, cercando di comprendere come specifici processi mentali siano sostenuti dall'organizzazione del sistema nervoso.

Che cosa spiega meglio

La prospettiva neuroscientifica ha fornito contributi decisivi alla comprensione della memoria, dell'attenzione, della percezione, del linguaggio, delle emozioni e del controllo motorio.

Ha inoltre chiarito il ruolo della plasticità cerebrale, mostrando che il cervello continua a modificarsi nel corso della vita in risposta all'apprendimento e all'esperienza.

Questa prospettiva ha profondamente trasformato anche lo studio delle malattie neurologiche e di molti disturbi psicologici, favorendo un dialogo sempre più stretto tra psicologia, neurologia e psichiatria.

Più in generale, ha contribuito a mostrare che ogni fenomeno psicologico possiede una dimensione biologica che non può essere ignorata.

Limiti e critiche

La principale critica rivolta alla prospettiva neuroscientifica riguarda il rischio del **riduzionismo**: spiegare un fenomeno psicologico esclusivamente attraverso il funzionamento del cervello.

Conoscere quali aree cerebrali si attivano durante un comportamento non equivale necessariamente a comprenderne il significato, le motivazioni o il contesto relazionale e culturale.

Un'altra difficoltà consiste nell'interpretazione dei dati. Le tecniche di neuroimmagine mostrano correlazioni tra attività cerebrale e processi psicologici, ma non sempre permettono di stabilire rapporti causali semplici.

Infine, la descrizione dei meccanismi neurali non sostituisce automaticamente la spiegazione psicologica. Sapere come il cervello realizza una funzione è diverso dal comprendere perché una persona agisca in un certo modo, attribuisca un particolare significato alla propria esperienza o sviluppi una determinata relazione con gli altri.

Per questi motivi, molti studiosi ritengono che le neuroscienze rappresentino una componente fondamentale della psicologia, ma non possano esaurirla.

Domande per orientarsi

Quando incontri una teoria appartenente alla prospettiva neuroscientifica, può essere utile chiedersi:

- Quale ruolo attribuisce al cervello nella spiegazione del comportamento?
- Come collega i processi psicologici ai processi neurali?
- In che misura considera rilevanti i fattori relazionali, sociali e culturali?
- Cerca soprattutto correlati biologici oppure propone anche spiegazioni psicologiche?
- Quali fenomeni risultano più facilmente comprensibili attraverso l'analisi del sistema nervoso?

Le risposte a queste domande permettono di riconoscere la caratteristica fondamentale della prospettiva neuroscientifica: spiegare i fenomeni psicologici partendo dal loro fondamento biologico, senza dimenticare che il cervello opera sempre all'interno di una persona inserita in un ambiente fisico, relazionale e culturale.

12 Altri orientamenti

L'idea centrale

Le prospettive presentate nei capitoli precedenti rappresentano alcuni dei principali modi in cui la psicologia contemporanea interpreta l'essere umano. Esse non esauriscono tuttavia il panorama della disciplina. Nel corso della sua storia sono nati numerosi altri orientamenti, spesso sviluppatisi come approfondimenti, integrazioni o critiche delle prospettive già esistenti.

Alcuni hanno avuto un'influenza limitata; altri hanno contribuito a trasformare profondamente il modo di concepire particolari aspetti della psicologia. In molti casi i loro concetti sono stati progressivamente assorbiti da prospettive più ampie, rendendo difficile considerarli scuole autonome.

Origini e sviluppo

La continua nascita di nuovi orientamenti è una conseguenza naturale del pluralismo della psicologia. Ogni nuova teoria cerca generalmente di risolvere problemi lasciati aperti da quelle precedenti, di integrare risultati provenienti da altre discipline o di proporre nuovi modi di interpretare l'esperienza umana.

Per questo motivo il panorama della psicologia è in continua evoluzione. Alcuni orientamenti si consolidano fino a diventare vere e proprie prospettive; altri rimangono programmi di ricerca più circoscritti o influenzano soltanto specifici ambiti della disciplina.

Tra gli orientamenti più significativi possono essere ricordati il costruttivismo, la fenomenologia, la psicologia positiva, la psicologia ecologica e l'enattivismo.

Costruttivismo

Il costruttivismo sostiene che la conoscenza non consista nella semplice registrazione della realtà, ma nella sua costruzione da parte del soggetto.

Secondo questa prospettiva, ogni individuo interpreta il mondo attraverso schemi, categorie e sistemi di significato che si sviluppano nel corso dell'esperienza. La realtà psicologica non è quindi indipendente dall'osservatore, ma prende forma attraverso il modo in cui viene organizzata e interpretata.

Il costruttivismo ha influenzato profondamente la psicologia cognitiva, la psicoterapia, la psicologia dell'educazione e gli studi sulla conoscenza.

Fenomenologia

La fenomenologia pone al centro l'esperienza vissuta.

Più che spiegare il comportamento attraverso cause esterne o processi nascosti, cerca di comprendere come il mondo si presenti alla coscienza della persona.

Questa attenzione all'esperienza soggettiva ha esercitato una notevole influenza sulla psicologia umanistica, sulla psicologia clinica e su numerosi metodi qualitativi di ricerca.

Psicologia positiva

La psicologia positiva nasce alla fine del Novecento con l'obiettivo di ampliare gli interessi della psicologia scientifica.

Per molti decenni la ricerca si era concentrata prevalentemente sul disagio psicologico e sui disturbi mentali. La psicologia positiva propone invece di studiare anche il benessere, le risorse personali, la resilienza, le emozioni positive, le virtù e i fattori che favoriscono una vita soddisfacente.

Più che sostituire le prospettive precedenti, essa ne integra gli interessi, ampliando gli ambiti di ricerca.

Psicologia ecologica

La psicologia ecologica sottolinea che comportamento e ambiente costituiscono un sistema inseparabile.

L'ambiente non rappresenta semplicemente lo sfondo dell'azione umana, ma offre opportunità, vincoli e significati che influenzano continuamente il comportamento.

Questa prospettiva ha contribuito a mettere in evidenza il ruolo dell'ambiente fisico e delle sue caratteristiche nella percezione e nell'azione.

Enattivismo

L'enattivismo è uno degli orientamenti più recenti.

Secondo questa prospettiva, la mente non può essere considerata come un sistema che elabora passivamente informazioni provenienti dall'esterno. La conoscenza emerge invece dall'interazione continua tra organismo e ambiente.

Corpo, percezione, azione e contesto formano un processo unitario nel quale la cognizione prende forma attraverso l'attività dell'organismo nel mondo.

L'enattivismo si colloca all'incrocio tra neuroscienze, scienze cognitive, fenomenologia e teoria dei sistemi, proponendo una concezione profondamente dinamica della mente.

Che cosa spiegano meglio

Questi orientamenti hanno contribuito ad ampliare il panorama della psicologia, introducendo nuovi concetti e nuove domande.

Il costruttivismo ha evidenziato il ruolo attivo della persona nella costruzione della conoscenza.

La fenomenologia ha richiamato l'attenzione sull'importanza dell'esperienza soggettiva.

La psicologia positiva ha promosso lo studio scientifico del benessere e delle risorse umane.

La psicologia ecologica ha mostrato come percezione e azione dipendano dalle caratteristiche dell'ambiente.

L'enattivismo ha proposto una nuova concezione della cognizione come processo incarnato e relazionale.

Pur nelle loro differenze, tutti questi orientamenti condividono il tentativo di superare visioni eccessivamente semplici della mente e del comportamento.

Limiti e critiche

Nessuno di questi orientamenti costituisce una teoria completa dell'essere umano.

Molti sviluppano aspetti specifici della psicologia senza affrontare l'intero insieme dei problemi della disciplina. Altri utilizzano concetti ancora oggetto di dibattito o presentano modelli che non hanno raggiunto lo stesso grado di consolidamento delle prospettive più tradizionali.

Inoltre, i confini tra questi orientamenti sono spesso sfumati. Alcuni possono essere considerati programmi di ricerca, altri metodi di indagine, altri ancora prospettive filosofiche applicate alla psicologia.

Questa varietà conferma, ancora una volta, che la psicologia non è una disciplina organizzata secondo classificazioni univoche e definitive.

Domande per orientarsi

Quando incontri uno di questi orientamenti, può essere utile chiedersi:

- Quale problema cerca di affrontare che le altre prospettive spiegano meno efficacemente?
- Propone una teoria generale della psicologia oppure un nuovo punto di vista su un problema specifico?
- Con quali prospettive dialoga maggiormente?
- Quali concetti introduce o ridefinisce?
- In quale misura integra, modifica o critica le prospettive già esistenti?

Più che rappresentare alternative complete alle principali prospettive della psicologia, questi orientamenti testimoniano la vitalità della disciplina e la continua ricerca di nuovi modi per comprendere la complessità dell'essere umano.

Parte III – Le psicologie a confronto

13 **Mente e comportamento**

La relazione tra mente e comportamento rappresenta uno dei principali criteri lungo i quali si differenziano le prospettive psicologiche. Alcune attribuiscono un ruolo centrale ai processi mentali, altre preferiscono concentrarsi sul comportamento osservabile, altre ancora ritengono che la distinzione stessa sia insufficiente per comprendere l'essere umano.

Questa differenza non riguarda semplicemente l'oggetto di studio della psicologia, ma il modo in cui viene costruita la spiegazione dei fenomeni psicologici.

Il comportamento come punto di partenza

Per il comportamentismo il comportamento osservabile costituisce il principale oggetto della psicologia. L'obiettivo della ricerca è individuare le condizioni nelle quali un comportamento compare, si modifica o scompare.

In questa prospettiva non è necessario ricorrere a stati mentali non direttamente osservabili. Ciò che interessa è descrivere le relazioni tra organismo e ambiente e comprendere i processi di apprendimento che danno origine ai comportamenti.

Questo approccio ha contribuito a introdurre un elevato rigore metodologico nella ricerca psicologica, ma è stato spesso criticato per aver ridotto eccessivamente la complessità dell'esperienza umana.

La mente come oggetto di studio

Il cognitivismo propone un cambiamento importante.

Il comportamento continua a essere osservato, ma viene interpretato come il risultato di processi mentali quali percezione, memoria, ragionamento, attenzione e decisione.

La mente torna quindi a occupare una posizione centrale, pur essendo studiata attraverso metodi sperimentali e modelli teorici.

Anche la prospettiva psicodinamica attribuisce grande importanza alla mente, ma in un senso diverso. Essa pone al centro soprattutto i processi non coscienti, i conflitti interiori e le dinamiche emotive che influenzano il comportamento.

Oltre la contrapposizione

Altre prospettive ritengono che la contrapposizione tra mente e comportamento sia troppo semplice.

La prospettiva sistemica e relazionale sottolinea che il comportamento acquista significato soltanto all'interno delle relazioni nelle quali si manifesta. L'attenzione si sposta quindi dalle caratteristiche individuali alle interazioni tra le persone.

La prospettiva culturale osserva che mente e comportamento sono entrambi modellati dagli strumenti simbolici, dal linguaggio e dalle pratiche culturali.

La prospettiva evoluzionistica interpreta sia la mente sia il comportamento come risultati dell'evoluzione biologica, cercando di comprenderne la funzione adattativa.

La prospettiva neuroscientifica, infine, studia i processi cerebrali che rendono possibile sia l'attività mentale sia il comportamento osservabile.

Esiste una separazione tra mente e comportamento?

Le diverse prospettive rispondono in modo differente anche a questa domanda.

Per alcune la mente costituisce la causa principale del comportamento.

Per altre il comportamento rappresenta il dato fondamentale dal quale partire per costruire qualsiasi spiegazione.

Altre ancora ritengono che mente e comportamento siano aspetti inseparabili di uno stesso processo oppure che entrambi debbano essere compresi all'interno di sistemi più ampi, comprendenti il corpo, le relazioni, la cultura e l'ambiente.

La discussione contemporanea tende sempre più a superare le contrapposizioni rigide. Pochi psicologi sostengono oggi che il comportamento possa essere compreso ignorando completamente i processi mentali; allo stesso tempo, pochi ritengono che lo studio della mente possa prescindere completamente dall'osservazione del comportamento.

Un problema di livelli di spiegazione

Le differenze tra le prospettive dipendono spesso dal livello di spiegazione adottato.

Una stessa azione, ad esempio il gesto di aiutare una persona in difficoltà, può essere interpretata in molti modi.

Una prospettiva psicodinamica potrebbe ricondurla a motivazioni inconscie.

Il comportamentismo potrebbe considerarla il risultato di apprendimenti e rinforzi.

Il cognitivismo potrebbe analizzare i processi decisionali che l'hanno prodotta.

La prospettiva evoluzionistica potrebbe interpretarla come una strategia adattativa di cooperazione.

La prospettiva culturale potrebbe sottolineare il ruolo delle norme sociali e dei valori condivisi.

La prospettiva neuroscientifica potrebbe studiare le reti cerebrali coinvolte nell'empatia e nella decisione.

Nessuna di queste spiegazioni esclude necessariamente le altre. Esse descrivono semplicemente aspetti diversi dello stesso fenomeno.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Che cosa privilegia
Psicodinamica	Processi mentali, soprattutto non coscienti
Comportamentismo	Comportamento osservabile
Cognitivismo	Processi cognitivi
Gestalt	Organizzazione dell'esperienza
Umanistica	Esperienza della persona

Prospettiva	Che cosa privilegia
Sistemica	Relazioni e interazioni
Evoluzionistica	Funzione adattativa di mente e comportamento
Culturale	Influenza della cultura sulla mente e sul comportamento
Neuroscientifica	Basi neurali dei processi psicologici

Una falsa alternativa?

La domanda "È più importante la mente o il comportamento?" potrebbe essere mal posta.

Le diverse prospettive mostrano infatti che il comportamento non è mai completamente indipendente dai processi mentali, così come la mente non è mai del tutto separata dal corpo, dalle relazioni, dalla cultura e dall'ambiente.

Più che scegliere tra mente e comportamento, la psicologia contemporanea è chiamata a comprendere come questi diversi livelli si influenzino reciprocamente.

La pluralità delle prospettive non rappresenta quindi soltanto un insieme di opinioni contrastanti, ma anche un invito a osservare uno stesso fenomeno da punti di vista complementari. Comprendere questa pluralità costituisce uno degli obiettivi fondamentali di una guida al pluralismo psicologico.

14 Apprendimento e cambiamento

Ogni psicologia propone, implicitamente o esplicitamente, una teoria del cambiamento. Comprendere l'essere umano significa infatti comprendere anche come egli acquisisca nuove conoscenze, modifichi i propri comportamenti, trasformi il proprio modo di pensare e costruisca nuove relazioni con gli altri.

Le diverse prospettive concordano sul fatto che le persone cambino nel corso della vita, ma divergono profondamente sul modo in cui questo cambiamento avvenga e sui fattori che lo rendono possibile.

Il cambiamento come apprendimento

Per il comportamentismo il cambiamento coincide principalmente con l'apprendimento.

Nuovi comportamenti vengono acquisiti attraverso l'esperienza, il condizionamento e le conseguenze delle proprie azioni. Modificare il comportamento significa quindi modificare le condizioni ambientali che lo favoriscono o lo mantengono.

Anche il cognitivismo attribuisce grande importanza all'apprendimento, ma lo interpreta come una trasformazione dei processi mentali. Cambiare significa acquisire nuove conoscenze, riorganizzare le proprie rappresentazioni, correggere errori di ragionamento e sviluppare strategie più efficaci per affrontare i problemi.

Il cambiamento come riorganizzazione dell'esperienza

La Gestalt interpreta il cambiamento come una riorganizzazione del modo in cui la persona percepisce una situazione.

Talvolta una difficoltà non viene superata accumulando nuove informazioni, ma modificando il modo in cui esse vengono organizzate. Una nuova configurazione dell'esperienza può rendere improvvisamente comprensibile ciò che prima appariva confuso.

Anche la psicologia umanistica considera il cambiamento come un processo globale che coinvolge l'intera persona. Esso non consiste soltanto nell'acquisizione di nuove competenze, ma nello sviluppo di una maggiore autenticità, autonomia e consapevolezza di sé.

Il cambiamento come trasformazione delle relazioni

La prospettiva sistemica propone un punto di vista differente.

Poiché il comportamento prende forma all'interno delle relazioni, anche il cambiamento deve essere ricercato nelle modificazioni del sistema relazionale.

Una trasformazione delle modalità comunicative, dei ruoli o delle reciproche aspettative può produrre cambiamenti significativi nei comportamenti dei singoli individui, senza che sia necessario intervenire direttamente sui loro processi mentali.

Il cambiamento come sviluppo

La prospettiva evoluzionistica distingue tra cambiamento dell'individuo e cambiamento della specie.

Le predisposizioni fondamentali della mente sono considerate il risultato dell'evoluzione biologica e non possono essere modificate dall'apprendimento. Ciò che cambia è il modo in cui tali predisposizioni si manifestano nei diversi contesti e nelle diverse esperienze individuali.

La prospettiva culturale attribuisce invece particolare importanza allo sviluppo storico e sociale. Ogni persona modifica continuamente il proprio modo di pensare attraverso l'interazione con gli altri, con il linguaggio, con l'educazione e con gli strumenti culturali.

La prospettiva neuroscientifica, infine, interpreta il cambiamento anche come modificazione del cervello. L'apprendimento, l'esperienza e la riabilitazione possono produrre cambiamenti nell'organizzazione delle reti neurali, grazie alla plasticità cerebrale.

Che cosa cambia?

Le diverse prospettive non differiscono soltanto nel modo di spiegare il cambiamento, ma anche nell'individuare ciò che cambia.

Può cambiare il comportamento.

Possono cambiare i processi cognitivi.

Possono cambiare le emozioni.

Può cambiare la qualità delle relazioni.

Può cambiare il modo di interpretare la realtà.

Possono modificarsi le connessioni neurali.

In molti casi questi cambiamenti si influenzano reciprocamente. Una nuova esperienza può modificare il comportamento; il cambiamento del comportamento può trasformare le relazioni; nuove relazioni possono favorire nuove interpretazioni della realtà; tutto ciò può essere accompagnato da modificazioni dell'attività cerebrale.

Esistono limiti al cambiamento?

Anche su questo punto le prospettive non sono concordi.

Alcune attribuiscono maggiore importanza ai vincoli biologici o alla storia personale.

Altre sottolineano la straordinaria capacità dell'essere umano di apprendere e di trasformarsi nel corso dell'intera vita.

La ricerca contemporanea suggerisce che entrambe le dimensioni siano importanti. Ogni individuo possiede caratteristiche relativamente stabili, ma anche una notevole capacità di adattamento e di sviluppo. Comprendere il cambiamento significa quindi comprendere l'interazione tra continuità e trasformazione.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Come interpreta il cambiamento
Psicodinamica	Elaborazione dei conflitti e maggiore consapevolezza
Comportamentismo	Apprendimento di nuovi comportamenti

Prospettiva	Come interpreta il cambiamento
Cognitivismo	Modificazione dei processi cognitivi
Gestalt	Riorganizzazione dell'esperienza
Umanistica	Crescita personale e autorealizzazione
Sistemica	Trasformazione delle relazioni
Evoluzionistica	Espressione delle predisposizioni adattative nell'esperienza individuale
Culturale	Sviluppo attraverso linguaggio, educazione e cultura
Neuroscientifica	Plasticità cerebrale e modificazione delle reti neurali

Un cambiamento, molti livelli

Le diverse prospettive mostrano che il cambiamento psicologico non può essere ridotto a un unico processo.

Ogni trasformazione significativa coinvolge generalmente più livelli contemporaneamente: il comportamento, i processi mentali, le emozioni, le relazioni, il cervello e il contesto culturale.

Le differenze tra le prospettive riguardano soprattutto il livello che ciascuna considera prioritario. Alcune vedono nell'apprendimento il motore del cambiamento, altre nelle relazioni, altre ancora nella riorganizzazione dell'esperienza, nella crescita personale o nei processi biologici.

Più che alternative incompatibili, queste interpretazioni possono essere considerate descrizioni complementari di aspetti diversi dello stesso fenomeno. Il cambiamento umano è probabilmente troppo complesso per essere spiegato in modo esauriente da una sola prospettiva psicologica.

15 Personalità e sviluppo

La personalità rappresenta uno dei concetti più utilizzati dalla psicologia e, allo stesso tempo, uno dei più difficili da definire. Tutti parlano di personalità, ma non tutte le prospettive psicologiche attribuiscono a questo termine lo stesso significato.

Per alcune la personalità è un insieme relativamente stabile di caratteristiche individuali; per altre è un processo in continua trasformazione; per altre ancora il concetto stesso di personalità è meno importante di quello di relazione, di esperienza o di organizzazione del comportamento.

Anche lo sviluppo della persona viene interpretato in modi profondamente diversi.

La personalità come struttura interna

La prospettiva psicomodinamica interpreta la personalità come il risultato della storia individuale e dell'organizzazione dei processi psichici.

Le esperienze precoci, i conflitti interiori, le relazioni significative e i meccanismi di difesa contribuiscono progressivamente a costruire un modo relativamente stabile di percepire se stessi, gli altri e il mondo.

Lo sviluppo della personalità non termina con l'infanzia, ma continua lungo tutto l'arco della vita, pur mantenendo una certa continuità.

La personalità come insieme di comportamenti e processi cognitivi

Il comportamentismo utilizza il concetto di personalità con maggiore prudenza.

Molti comportamentisti preferiscono parlare di repertori comportamentali acquisiti attraverso l'apprendimento piuttosto che di una struttura interna stabile.

Il cognitivismo attribuisce invece maggiore importanza ai processi mentali. La personalità viene interpretata come il risultato di modi relativamente stabili di elaborare le informazioni, interpretare le situazioni, formulare aspettative e prendere decisioni.

La persona come totalità

La psicologia umanistica considera la persona come un'unità indivisibile.

La personalità non è soltanto un insieme di caratteristiche, ma il modo complessivo in cui l'individuo vive la propria esperienza, costruisce la propria identità e orienta il proprio sviluppo.

L'accento viene posto sulle potenzialità della persona, sulla libertà di scelta e sulla capacità di attribuire significato alla propria esistenza.

Anche la Gestalt, pur affrontando il problema da un punto di vista diverso, sottolinea l'importanza di comprendere la persona nella sua globalità piuttosto che attraverso singoli elementi isolati.

La personalità nelle relazioni

Per la prospettiva sistemica la personalità non può essere compresa indipendentemente dalle relazioni.

Molte caratteristiche che attribuiamo a una persona emergono infatti nelle interazioni con gli altri e possono modificarsi al variare del contesto relazionale.

La domanda principale non è soltanto "com'è questa persona?", ma anche "come funziona questa persona nelle diverse relazioni?".

Lo sviluppo tra biologia e cultura

La prospettiva evoluzionistica interpreta la personalità come il risultato dell'interazione tra predisposizioni biologiche ed esperienze individuali.

La prospettiva culturale sottolinea invece che identità e personalità prendono forma attraverso il linguaggio, i valori, l'educazione e i modelli culturali nei quali l'individuo cresce.

La prospettiva neuroscientifica studia i processi cerebrali che accompagnano lo sviluppo della personalità, senza tuttavia ridurla semplicemente all'attività del cervello.

Tutte e tre riconoscono l'importanza dell'interazione tra fattori biologici e ambientali, pur attribuendo loro un peso differente.

Continuità e cambiamento

Una delle principali questioni riguarda il rapporto tra stabilità e cambiamento.

La personalità rimane sostanzialmente la stessa nel corso della vita oppure può trasformarsi profondamente?

Le diverse prospettive forniscono risposte differenti.

Alcune sottolineano la continuità delle caratteristiche individuali.

Altre mettono in evidenza la capacità della persona di modificare progressivamente il proprio modo di pensare, di sentire e di agire.

La ricerca contemporanea tende a considerare entrambe le dimensioni importanti. Alcuni aspetti della personalità mostrano una notevole stabilità; altri possono cambiare in seguito all'apprendimento, alle relazioni significative, alle esperienze di vita e agli interventi terapeutici.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Come interpreta la personalità
Psicodinamica	Organizzazione dei processi psichici e della storia personale
Comportamentismo	Repertorio di comportamenti appresi
Cognitivismo	Organizzazione relativamente stabile dei processi cognitivi
Gestalt	Organizzazione globale dell'esperienza
Umanistica	Persona nella sua interezza e nelle sue potenzialità
Sistemica	Modalità di funzionamento nelle relazioni
Evoluzionistica	Interazione tra predisposizioni biologiche ed esperienza
Culturale	Costruzione storica e culturale dell'identità
Neuroscientifica	Processi cerebrali alla base dello sviluppo della persona

Una persona, molte descrizioni

Le differenze tra le prospettive mostrano che la personalità non è un oggetto osservabile come un organo del corpo. È un costrutto teorico, cioè un concetto elaborato per descrivere e spiegare una parte della realtà psicologica.

Ogni prospettiva mette in evidenza aspetti diversi dello stesso individuo. Alcune descrivono la sua storia personale, altre il suo modo di apprendere, altre ancora le sue relazioni, il suo cervello, la sua cultura o il suo modo di costruire significati.

Queste descrizioni non sono necessariamente incompatibili. Possono essere considerate livelli diversi di comprensione della stessa persona.

Il pluralismo delle psicologie emerge quindi anche nello studio della personalità: non esiste un'unica definizione universalmente accettata, ma una pluralità di modelli che riflettono differenti modi di concepire l'essere umano e il suo sviluppo.

16 Emozioni, cognizione e inconscio

Le emozioni, i processi cognitivi e l'inconscio sono tre dei temi che più profondamente dividono le diverse prospettive psicologiche. Alcune attribuiscono un ruolo centrale alle emozioni, altre ai processi cognitivi, altre ancora ai processi non coscienti. Più frequentemente, ciascuna cerca di comprendere come questi aspetti interagiscano nel determinare il comportamento umano.

Le differenze non riguardano soltanto il peso attribuito a ciascun fenomeno, ma anche il modo stesso di definirlo.

Le emozioni

Le emozioni sono esperienze complesse che coinvolgono il corpo, la mente e il comportamento. Pur essendo universalmente riconosciute come parte fondamentale della vita psicologica, le diverse prospettive le interpretano in modi differenti.

La prospettiva psicomodinamica considera le emozioni strettamente collegate ai conflitti interiori, ai desideri e ai processi non coscienti.

Il cognitivismo sottolinea invece il ruolo delle interpretazioni. Una stessa situazione può suscitare emozioni diverse a seconda del significato che la persona le attribuisce.

La psicologia umanistica vede nelle emozioni una componente essenziale dell'esperienza personale e dell'autenticità dell'individuo.

La prospettiva evoluzionistica interpreta molte emozioni come adattamenti sviluppatasi nel corso dell'evoluzione per favorire la sopravvivenza e la cooperazione.

La prospettiva neuroscientifica studia i circuiti cerebrali coinvolti nella loro produzione e regolazione.

La prospettiva culturale evidenzia infine come il modo di esprimere, interpretare e persino vivere le emozioni sia influenzato dalla cultura.

La cognizione

Con il termine *cognizione* si indicano i processi attraverso i quali conosciamo il mondo: percezione, memoria, attenzione, ragionamento, linguaggio, immaginazione, decisione e problem solving.

Il cognitivismo ha posto questi processi al centro della psicologia contemporanea, mostrando che il comportamento dipende anche dal modo in cui la realtà viene interpretata.

Molte altre prospettive riconoscono tuttavia l'importanza della cognizione, pur attribuendole un ruolo diverso.

La Gestalt sottolinea l'organizzazione percettiva dell'esperienza.

La prospettiva culturale evidenzia il ruolo del linguaggio e degli strumenti simbolici nella costruzione del pensiero.

Le neuroscienze studiano le basi biologiche dei processi cognitivi.

La prospettiva sistemica richiama invece l'attenzione sul fatto che il pensiero si sviluppa sempre all'interno di relazioni e contesti comunicativi.

L'inconscio

Pochi concetti hanno suscitato un dibattito tanto ampio quanto quello di inconscio.

Nella prospettiva psicomodinamica esso rappresenta uno dei concetti fondamentali. Desideri, ricordi, emozioni e conflitti possono influenzare il comportamento pur rimanendo fuori dalla consapevolezza.

Il comportamentismo classico ha invece ritenuto questo concetto poco utile dal punto di vista scientifico, preferendo limitare la ricerca ai fenomeni direttamente osservabili.

Il cognitivismo ha reintrodotto lo studio dei processi non coscienti, ma attribuendo loro un significato diverso. Molte elaborazioni mentali avvengono automaticamente, senza richiedere attenzione cosciente, pur non corrispondendo all'inconscio dinamico descritto dalla prospettiva psicomodinamica.

Anche le neuroscienze hanno mostrato che una parte significativa dell'attività cerebrale si svolge senza che la persona ne sia consapevole.

Pur utilizzando concetti differenti, molte prospettive concordano quindi sull'esistenza di processi psicologici che influenzano il comportamento senza entrare nella coscienza.

Come si influenzano reciprocamente?

Le emozioni influenzano il pensiero.

Il pensiero modifica le emozioni.

Entrambi possono essere condizionati da processi non coscienti.

Questa idea, oggi ampiamente condivisa, rappresenta uno dei principali punti di incontro tra prospettive molto diverse.

Ciò che cambia è il modo di descrivere queste interazioni.

Per alcune prospettive il processo fondamentale è emotivo.

Per altre è cognitivo.

Per altre ancora è relazionale, biologico o culturale.

La differenza riguarda quindi soprattutto il livello di spiegazione privilegiato.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Emozioni	Cognizione	Processi non coscienti
Psicomodinamica	Conflitti e dinamiche affettive	Ruolo secondario	Centrali
Comportamentismo	Risposte apprese	Non considerate direttamente	Non considerate

Prospettiva	Emozioni	Cognizione	Processi non coscienti
Cognitivismo	Dipendono dalle interpretazioni	Centrali	Elaborazione automatica
Gestalt	Parte dell'esperienza organizzata	Organizzazione percettiva	Poco enfatizzati
Umanistica	Esperienza vissuta della persona	Integrata con emozioni e valori	Ruolo limitato
Sistemica	Influenzate dalle relazioni	Costruzione condivisa dei significati	Poco enfatizzati
Evoluzionistica	Adattamenti evolutivi	Funzioni adattative	Processi selezionati dall'evoluzione
Culturale	Modellate dalla cultura	Mediate dal linguaggio	Interpretati nel contesto culturale
Neuroscientifica	Processi cerebrali	Processi cerebrali	Attività neurali non coscienti

Una distinzione sempre meno netta

Per lungo tempo molte prospettive hanno privilegiato uno solo di questi aspetti, contrapponendo emozione e ragione, coscienza e inconscio, cognizione e affettività.

La ricerca contemporanea tende invece a considerarli profondamente interdipendenti.

Pensare modifica ciò che proviamo.

Le emozioni influenzano il modo in cui interpretiamo la realtà.

Molti di questi processi si svolgono senza che ne siamo pienamente consapevoli.

Le differenze tra le prospettive psicologiche non riguardano quindi l'esistenza di tali interazioni, ma il modo in cui esse vengono descritte, spiegate e collocate all'interno di una teoria generale della mente e del comportamento.

Il confronto tra emozioni, cognizione e inconscio mostra con particolare chiarezza il valore del pluralismo psicologico. Ogni prospettiva mette in evidenza aspetti che altre tendono a lasciare sullo sfondo, contribuendo così a una comprensione più ricca della complessità dell'esperienza umana.

17 Linguaggio, relazioni e significato

L'essere umano vive immerso in un mondo di parole, relazioni e significati. Comprendere un comportamento non significa soltanto descrivere ciò che una persona fa, ma anche capire ciò che comunica, il senso che attribuisce alla propria esperienza e il contesto relazionale nel quale essa prende forma.

Le diverse prospettive psicologiche attribuiscono importanza molto diversa a questi aspetti. Alcune li considerano centrali, altre li interpretano come conseguenze di processi più fondamentali. In ogni caso, linguaggio, relazioni e significato rappresentano uno dei punti nei quali la psicologia incontra più direttamente la sociologia, l'antropologia, la linguistica e la filosofia.

Il linguaggio

Per lungo tempo il linguaggio è stato considerato soprattutto uno strumento di comunicazione.

Molte prospettive contemporanee gli attribuiscono invece un ruolo molto più ampio. Attraverso il linguaggio non ci limitiamo a descrivere la realtà: organizziamo il pensiero, costruiamo concetti, interpretiamo le esperienze e condividiamo significati con gli altri.

La prospettiva culturale assegna al linguaggio un ruolo decisivo nello sviluppo della mente. Imparare una lingua significa anche imparare un modo di classificare il mondo, di interpretare gli eventi e di partecipare alla vita sociale.

Il cognitivismo studia il linguaggio come uno dei principali processi mentali, mentre la prospettiva neuroscientifica ne analizza i meccanismi cerebrali.

La prospettiva sistemica pone invece l'accento sul linguaggio come componente essenziale delle interazioni e della comunicazione.

Le relazioni

Nessun individuo vive isolato.

Fin dalla nascita, lo sviluppo psicologico avviene attraverso relazioni con altre persone. Famiglia, amici, scuola, gruppi sociali e organizzazioni contribuiscono continuamente alla costruzione dell'identità individuale.

Per la prospettiva sistemica le relazioni costituiscono l'unità fondamentale dell'analisi psicologica. Il comportamento acquista significato all'interno delle reti di interazione nelle quali si manifesta.

Anche la prospettiva psicodinamica attribuisce grande importanza alle relazioni, soprattutto a quelle precoci, considerate fondamentali per lo sviluppo della personalità.

La psicologia umanistica sottolinea il valore dell'incontro autentico con l'altro come condizione per la crescita personale.

La prospettiva culturale interpreta le relazioni come il luogo nel quale vengono trasmessi linguaggio, valori e pratiche sociali.

Pur con accenti diversi, quasi tutte le prospettive riconoscono oggi che la dimensione relazionale costituisce una componente essenziale della vita psicologica.

Il significato

Il concetto di significato distingue profondamente le diverse prospettive.

Per alcune il significato rappresenta uno degli elementi fondamentali della psicologia. Comprendere una persona significa comprendere il senso che essa attribuisce agli eventi della propria vita.

Per altre prospettive il significato emerge dai processi cognitivi attraverso i quali interpretiamo la realtà.

La prospettiva culturale sottolinea che i significati sono costruiti e condivisi all'interno delle culture.

La prospettiva sistemica evidenzia che essi si formano nelle interazioni tra le persone.

La fenomenologia e il costruttivismo, presentati nel capitolo precedente, hanno contribuito in modo particolare a sviluppare questa attenzione verso l'esperienza soggettiva e la costruzione dei significati.

Comunicare significa anche modificare le relazioni

Ogni comunicazione produce effetti sulle relazioni.

Le parole, i silenzi, i gesti, le espressioni del volto e il comportamento stesso modificano continuamente il rapporto tra le persone.

Per questo motivo la comunicazione non consiste soltanto nello scambio di informazioni. Essa contribuisce a definire ruoli, aspettative, fiducia, distanza, cooperazione e conflitto.

Questa idea è stata sviluppata soprattutto dalla prospettiva sistemica, ma trova oggi ampio riconoscimento anche in molti altri ambiti della psicologia.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Linguaggio	Relazioni	Significato
Psicodinamica	Espressione dei processi psichici	Fondamentali nello sviluppo	Legato ai conflitti e alla storia personale
Comportamentismo	Comportamento appreso	Ambiente di apprendimento	Poco enfatizzato
Cognitivismo	Processo cognitivo	Influenza sui processi mentali	Costruito attraverso l'interpretazione
Gestalt	Organizzazione dell'esperienza	Parte del campo psicologico	Deriva dalla configurazione complessiva
Umanistica	Espressione autentica della persona	Essenziali per la crescita	Esperienza personale
Sistemica	Strumento di comunicazione	Unità fondamentale di analisi	Costruito nell'interazione
Evoluzionistica	Adattamento evolutivo	Cooperazione e vita sociale	Funzione adattativa
Culturale	Strumento di sviluppo del pensiero	Trasmissione della cultura	Costruzione storico-culturale
Neuroscientifica	Funzione cerebrale complessa	Studiata attraverso i processi neurali	Non costituisce il livello principale di spiegazione

Una psicologia dei significati

L'attenzione al linguaggio, alle relazioni e ai significati ha progressivamente ampliato il campo della psicologia.

Se nelle sue prime fasi la disciplina tendeva soprattutto a spiegare il comportamento, molte prospettive contemporanee cercano anche di comprenderne il significato.

Questa evoluzione non ha sostituito gli approcci precedenti, ma li ha arricchiti. Oggi appare sempre più evidente che un comportamento può essere descritto dal punto di vista biologico, cognitivo o comportamentale senza che, per questo, sia stato compreso il significato che esso assume per la persona e per le relazioni nelle quali si manifesta.

Anche in questo caso il pluralismo psicologico non consiste nella semplice contrapposizione tra teorie diverse. Esso riflette piuttosto la complessità dell'essere umano, che può essere studiato come organismo biologico, come individuo che pensa, come persona che attribuisce significati e come essere che vive costantemente in relazione con gli altri.

18 Disagio psicologico e psicoterapia

Che cos'è un disturbo psicologico? Quando una sofferenza diventa un problema clinico? Quali sono le sue cause e come può essere affrontata?

Anche su queste domande le diverse prospettive psicologiche propongono risposte differenti. Esse non divergono soltanto sulle modalità di intervento, ma, prima ancora, sul modo di definire il disagio psicologico.

Comprendere queste differenze è importante, perché ogni concezione del disagio tende a orientare anche il tipo di aiuto ritenuto più appropriato.

Come nasce il disagio?

Per la prospettiva psicomodinamica il disagio psicologico deriva prevalentemente da conflitti interiori, da esperienze non elaborate e da processi non coscienti che limitano la libertà della persona.

Il comportamentismo interpreta invece il disagio come il risultato di apprendimenti disfunzionali. Comportamenti che in passato hanno avuto una funzione adattiva possono continuare a manifestarsi anche quando non sono più adeguati alle nuove situazioni.

Il cognitivismo attribuisce particolare importanza ai modi in cui la persona interpreta la realtà. Credenze rigide, errori sistematici di ragionamento e schemi cognitivi poco funzionali possono contribuire al mantenimento della sofferenza.

La prospettiva sistemica considera il disagio come il possibile effetto di modalità relazionali disfunzionali. Il sintomo non viene interpretato esclusivamente come una caratteristica dell'individuo, ma anche come parte del funzionamento del sistema di relazioni nel quale vive.

La psicologia umanistica interpreta invece la sofferenza come conseguenza della distanza tra l'esperienza autentica della persona e il modo in cui essa è costretta a vivere o a rappresentare se stessa.

Le prospettive evoluzionistica, culturale e neuroscientifica aggiungono ulteriori livelli di spiegazione, mettendo in evidenza rispettivamente il ruolo delle predisposizioni biologiche, dei contesti culturali e dei processi cerebrali.

Che cos'è un sintomo?

Anche il significato attribuito al sintomo varia considerevolmente.

Per alcune prospettive esso rappresenta soprattutto un comportamento problematico da modificare.

Per altre è il segnale di processi psicologici più profondi.

Per altre ancora costituisce una modalità attraverso la quale una persona comunica una difficoltà o attraverso la quale un sistema relazionale mantiene il proprio equilibrio.

Lo stesso sintomo può quindi assumere significati molto diversi a seconda della prospettiva adottata.

Normalità e patologia

Le diverse prospettive non concordano neppure sulla definizione di normalità.

Alcune tendono a utilizzare criteri prevalentemente statistici o diagnostici.

Altre fanno riferimento alla capacità della persona di adattarsi al proprio ambiente.

Altre ancora pongono l'accento sul benessere soggettivo, sulla qualità delle relazioni o sulla possibilità di sviluppare le proprie potenzialità.

Ne consegue che il confine tra normalità e patologia non è sempre netto. Molte condizioni psicologiche possono essere comprese solo considerando contemporaneamente la persona, il contesto nel quale vive e i criteri utilizzati per valutarne il funzionamento.

Dal disagio all'intervento

Poiché ogni prospettiva interpreta in modo diverso l'origine del disagio, è naturale che proponga anche modalità di intervento differenti.

Se il problema principale è rappresentato dall'apprendimento, l'intervento tenderà a modificare i comportamenti.

Se il nucleo del disagio risiede nei processi cognitivi, il lavoro riguarderà soprattutto il modo di interpretare la realtà.

Se il problema viene ricondotto alle relazioni, l'intervento coinvolgerà anche il sistema nel quale vive la persona.

Se il disagio è interpretato come conseguenza di conflitti interiori, l'obiettivo sarà favorirne la comprensione e l'elaborazione.

Le diverse psicoterapie derivano in larga misura da queste differenti concezioni della sofferenza psicologica.

Confronto tra le prospettive

Prospettiva	Come interpreta il disagio
Psicodinamica	Conflitti interiori e processi non coscienti
Comportamentismo	Apprendimenti disfunzionali
Cognitivismo	Schemi cognitivi e interpretazioni disfunzionali
Gestalt	Interruzioni nell'organizzazione dell'esperienza
Umanistica	Ostacoli alla crescita e all'autenticità
Sistemica	Disfunzioni delle relazioni e della comunicazione
Evoluzionistica	Interazione tra predisposizioni adattative e ambiente
Culturale	Rapporto tra individuo, cultura e contesto sociale
Neuroscientifica	Alterazioni dei processi neurobiologici

Un fenomeno complesso

Le diverse prospettive mostrano che il disagio psicologico non può essere ricondotto a una sola causa.

Fattori biologici, esperienze di vita, processi cognitivi, emozioni, relazioni, cultura e contesto sociale possono concorrere, in misura diversa, alla comparsa e al mantenimento della sofferenza.

Per questo motivo la psicologia contemporanea tende sempre più a utilizzare modelli multidimensionali, nei quali spiegazioni appartenenti a prospettive differenti vengono considerate complementari piuttosto che alternative.

Il rapporto tra queste diverse concezioni del disagio e le numerose forme di psicoterapia sviluppatesi nel corso del tempo sarà approfondito nella Parte IV del saggio. Comprendere come nasce una psicoterapia significa infatti comprendere, prima ancora, quale idea del funzionamento psicologico e della sofferenza essa presupponga.

19 Che cosa hanno in comune le psicologie

Dopo aver esaminato le principali prospettive della psicologia e averle confrontate sui grandi temi della disciplina, può sorgere una domanda naturale: se le psicologie differiscono così profondamente, che cosa giustifica il fatto di considerarle parti della stessa disciplina?

La domanda è tutt'altro che banale. Alcune prospettive pongono al centro il comportamento, altre la mente, altre le relazioni, altre ancora il cervello, la cultura o l'evoluzione. Utilizzano concetti diversi, metodi diversi e, talvolta, linguaggi molto diversi.

Eppure esiste un insieme di caratteristiche che permette di riconoscerle come psicologie.

Lo stesso oggetto generale

La prima caratteristica comune è l'interesse per l'essere umano.

Ogni prospettiva cerca di comprendere il modo in cui gli esseri umani percepiscono, pensano, provano emozioni, apprendono, costruiscono relazioni, prendono decisioni e si adattano al proprio ambiente.

Ciò che cambia è il livello di analisi privilegiato, non l'interesse fondamentale.

La psicologia studia sempre l'essere umano, anche quando lo osserva da punti di vista molto diversi.

La ricerca di spiegazioni

Tutte le psicologie cercano di spiegare i fenomeni psicologici.

Le spiegazioni possono assumere forme differenti: causali, funzionali, evolutive, relazionali, cognitive, culturali o neurobiologiche.

Ma nessuna prospettiva si limita a descrivere il comportamento. Tutte cercano di comprenderne le ragioni secondo i propri presupposti teorici.

Anche quando le spiegazioni sono incompatibili, condividono l'obiettivo di rendere intelligibili i fenomeni psicologici.

L'uso di modelli teorici

Nessuna psicologia osserva direttamente la mente nella sua totalità.

Ogni prospettiva costruisce modelli teorici attraverso i quali interpreta la realtà.

Concetti come inconscio, schema cognitivo, rinforzo, campo, Sé, sistema familiare, plasticità cerebrale o mediazione culturale non sono fenomeni direttamente osservabili. Sono strumenti concettuali elaborati per spiegare ciò che viene osservato.

In questo senso, tutte le psicologie utilizzano modelli.

Ciò che cambia è il tipo di modello adottato.

Il rapporto tra teoria e osservazione

Ogni prospettiva mette continuamente in relazione teoria e osservazione.

L'osservazione suggerisce nuove ipotesi.

Le ipotesi orientano nuove osservazioni.

Questo rapporto assume forme diverse a seconda dei metodi utilizzati, ma costituisce una caratteristica comune dell'intera disciplina.

Le psicologie differiscono nel modo in cui valutano le proprie teorie, non nel fatto di costruirle.

L'attenzione al cambiamento

Un'altra caratteristica condivisa riguarda il cambiamento.

Tutte le psicologie cercano di comprendere come le persone apprendano, si sviluppino, modifichino il proprio comportamento, costruiscano nuove relazioni o affrontino situazioni problematiche.

Le spiegazioni del cambiamento sono molto diverse, ma nessuna prospettiva considera l'essere umano come una realtà completamente immutabile.

Il dialogo con altre discipline

La psicologia non si sviluppa in isolamento.

Essa dialoga costantemente con la biologia, le neuroscienze, la medicina, la sociologia, l'antropologia, la linguistica, l'informatica, la filosofia e molte altre discipline.

Questo dialogo assume forme differenti nelle diverse prospettive, ma rappresenta una caratteristica costante della psicologia contemporanea.

Il pluralismo della psicologia riflette anche questa pluralità di influenze.

Una disciplina in continua evoluzione

Le psicologie condividono anche un'altra caratteristica.

Sono tutte provvisorie.

Ogni prospettiva nasce per rispondere a problemi che le precedenti non riuscivano a spiegare completamente. A sua volta, ogni nuova prospettiva lascia aperte questioni che verranno affrontate da quelle successive.

La storia della psicologia non è quindi la storia della progressiva eliminazione delle teorie precedenti, ma quella di un continuo ampliamento dei modi di comprendere l'essere umano.

Una pluralità che può essere una risorsa

La presenza di molte prospettive viene talvolta interpretata come un segno di debolezza della disciplina.

È possibile adottare anche una lettura diversa.

L'essere umano è un fenomeno straordinariamente complesso. È contemporaneamente un organismo biologico, una persona che pensa, un soggetto che prova emozioni, un individuo che vive relazioni, un membro di una cultura e una specie con una storia evolutiva.

È quindi plausibile che nessuna singola prospettiva riesca a descrivere adeguatamente tutti questi livelli.

In questa prospettiva, il pluralismo non rappresenta necessariamente un difetto della psicologia. Può essere interpretato come il tentativo di affrontare una complessità che difficilmente potrebbe essere ridotta a un'unica teoria generale.

Unità nella diversità

Le psicologie differiscono per i concetti che utilizzano, per i metodi che adottano, per le spiegazioni che propongono e per gli aspetti della realtà ai quali attribuiscono maggiore importanza.

Condividono però un obiettivo fondamentale: comprendere il funzionamento psicologico dell'essere umano.

Questa unità non elimina le differenze, ma permette di collocarle all'interno di un progetto conoscitivo comune.

Il pluralismo della psicologia non consiste semplicemente nella coesistenza di teorie concorrenti. Consiste nella possibilità di osservare gli stessi fenomeni da prospettive differenti, ciascuna capace di mettere in luce aspetti che altre tendono a lasciare sullo sfondo.

Orientarsi tra le psicologie non significa quindi scegliere una volta per tutte quale sia quella "giusta". Significa imparare a riconoscere quale prospettiva risulti più adatta a comprendere un determinato problema, quali aspetti essa riesca a spiegare efficacemente e quali, invece, richiedano il contributo di altre prospettive.

È proprio questa capacità di confrontare, integrare e valutare criticamente le diverse psicologie che costituisce il principale obiettivo del presente saggio.

Parte IV – I confini della psicologia

20 Psicologia e psicoterapia

La psicologia e la psicoterapia vengono spesso considerate sinonimi. Nel linguaggio comune, parlare di psicologia significa frequentemente parlare di terapia psicologica, e lo psicologo viene identificato con lo psicoterapeuta.

Questa identificazione è comprensibile, ma è fuorviante.

La psicoterapia costituisce uno degli ambiti applicativi della psicologia, ma non coincide con l'intera disciplina. Gran parte della ricerca psicologica non riguarda infatti la psicoterapia, e molti psicologi svolgono attività di ricerca, insegnamento o intervento in settori completamente diversi da quello clinico.

Comprendere il rapporto tra psicologia e psicoterapia significa quindi comprendere il rapporto tra teoria e pratica, tra spiegazione e intervento.

Perché la psicoterapia non coincide con la psicologia

La psicologia studia il comportamento, i processi mentali, le emozioni, le relazioni, lo sviluppo, l'apprendimento e molti altri aspetti dell'essere umano.

La psicoterapia ha invece un obiettivo più specifico: aiutare le persone ad affrontare forme di sofferenza psicologica o a modificare modalità di funzionamento che producono disagio.

Ne consegue che vaste aree della psicologia non hanno un'applicazione psicoterapeutica diretta.

La psicologia dello sviluppo, la psicologia dell'educazione, la psicologia del lavoro, la psicologia delle organizzazioni, la psicologia dello sport, la psicologia dei consumi, l'ergonomia, la psicologia sociale e numerosi altri settori perseguono obiettivi diversi dalla cura del disagio psicologico.

Allo stesso tempo, non tutti gli psicologi esercitano la psicoterapia.

In molti Paesi, inoltre, alcune forme di psicoterapia possono essere praticate anche da medici con una specifica formazione specialistica. Ciò conferma che psicologia e psicoterapia, pur essendo strettamente collegate, non coincidono.

La psicoterapia è psicologia applicata?

Una risposta immediata potrebbe essere affermativa: la psicoterapia applica conoscenze psicologiche alla cura della sofferenza.

La realtà è però più complessa.

Molte psicoterapie sono nate direttamente da specifiche prospettive psicologiche.

La psicoanalisi ha dato origine alle psicoterapie psicodinamiche.

Il comportamentismo ha ispirato le terapie comportamentali.

Il cognitivismo ha favorito lo sviluppo delle terapie cognitive e, successivamente, di quelle cognitivo-comportamentali.

La psicologia umanistica ha dato origine, tra le altre, alla terapia centrata sulla persona.

La prospettiva sistemica ha sviluppato le diverse forme di terapia familiare e relazionale.

In questi casi il legame tra teoria psicologica e pratica terapeutica è evidente.

Esistono tuttavia anche psicoterapie che integrano contributi provenienti da prospettive differenti o che si sono sviluppate principalmente a partire dall'esperienza clinica.

Per questo motivo la psicoterapia non può essere considerata semplicemente come una traduzione pratica di una teoria psicologica.

Il rapporto tra teoria e pratica è continuo e bidirezionale: la teoria orienta l'intervento, ma l'esperienza clinica contribuisce a sua volta a modificare le teorie.

Come le diverse prospettive hanno dato origine a differenti psicoterapie

Le diverse concezioni del funzionamento psicologico conducono naturalmente a differenti modi di concepire il cambiamento terapeutico.

Se il disagio deriva soprattutto da conflitti non coscienti, il lavoro terapeutico sarà orientato alla loro comprensione e alla loro elaborazione.

Se il problema principale consiste in apprendimenti disfunzionali, l'intervento punterà a modificare i comportamenti.

Se il disagio nasce da modalità di interpretazione poco funzionali, il cambiamento riguarderà soprattutto i processi cognitivi.

Se il sintomo viene interpretato come parte di un sistema di relazioni, anche l'intervento coinvolgerà tali relazioni.

Ogni psicoterapia riflette quindi, almeno in parte, una particolare concezione della mente, del comportamento e della sofferenza psicologica.

La nascita degli approcci integrati

Con il tempo è apparso sempre più evidente che nessuna singola psicoterapia risulta efficace in tutte le situazioni e per tutte le persone.

Questa consapevolezza ha favorito lo sviluppo di approcci integrati, che cercano di utilizzare contributi provenienti da prospettive differenti.

L'integrazione può assumere forme diverse.

Talvolta consiste nell'utilizzare tecniche appartenenti a orientamenti diversi.

In altri casi si cerca di costruire modelli teorici più ampi, capaci di collegare prospettive originariamente separate.

L'integrazione, tuttavia, non significa eliminare le differenze tra le teorie. Essa richiede piuttosto di comprenderne i presupposti e di valutarne criticamente la compatibilità.

Il dibattito sull'evidence-based practice

Negli ultimi decenni la psicoterapia è stata sempre più influenzata dal principio dell'evidence-based practice, cioè dall'idea che gli interventi terapeutici debbano essere sostenuti da solide evidenze empiriche.

Questo orientamento ha contribuito a migliorare la qualità della ricerca e a valutare con maggiore rigore l'efficacia dei diversi trattamenti.

Il dibattito rimane però aperto.

Alcuni ritengono che l'efficacia di una psicoterapia possa essere valutata principalmente attraverso studi sperimentali controllati.

Altri sottolineano che la complessità delle relazioni terapeutiche e delle situazioni individuali richiede anche metodi di ricerca differenti.

Il confronto riguarda quindi non soltanto quali terapie siano efficaci, ma anche quali criteri debbano essere utilizzati per valutarle.

I fattori comuni delle psicoterapie

Uno dei risultati più interessanti della ricerca contemporanea riguarda i cosiddetti *fattori comuni*.

Numerosi studi suggeriscono che una parte dell'efficacia delle psicoterapie dipende da elementi condivisi da orientamenti molto diversi.

Tra questi vengono frequentemente indicati la qualità della relazione terapeutica, la fiducia reciproca, la motivazione al cambiamento, la partecipazione attiva della persona e la presenza di un quadro teorico coerente che attribuisca significato al percorso terapeutico.

Ciò non significa che le differenze tra le psicoterapie siano irrilevanti, ma suggerisce che il successo di un intervento dipende sia dalle tecniche utilizzate sia da elementi presenti, in forme diverse, in quasi tutti gli approcci.

Psicologie senza psicoterapia e psicoterapie senza una teoria psicologica esplicita

Non ogni prospettiva psicologica ha dato origine a una propria psicoterapia.

La prospettiva evoluzionistica, la prospettiva culturale e la prospettiva neuroscientifica hanno influenzato la ricerca e la comprensione del comportamento umano molto più di quanto abbiano prodotto specifici modelli terapeutici.

Esistono anche interventi psicoterapeutici che non derivano direttamente da una singola teoria psicologica, ma integrano conoscenze provenienti da discipline differenti o si sviluppano principalmente attraverso la pratica clinica.

Questo conferma che il rapporto tra psicologia e psicoterapia è complesso e non può essere ridotto a una semplice relazione di dipendenza.

Un rapporto di reciproco arricchimento

La psicologia e la psicoterapia condividono l'interesse per il funzionamento dell'essere umano, ma perseguono finalità differenti.

La prima mira principalmente a comprendere e spiegare i fenomeni psicologici.

La seconda mira ad aiutare le persone ad affrontare il disagio e a promuovere il cambiamento.

Tra le due esiste un rapporto di reciproco arricchimento. La ricerca psicologica offre alla psicoterapia concetti, modelli e risultati empirici; la pratica psicoterapeutica, a sua volta, solleva nuove domande, mette alla prova le teorie e contribuisce allo sviluppo della conoscenza psicologica.

Distinguere psicologia e psicoterapia non significa quindi separarle, ma comprendere meglio il ruolo specifico che ciascuna svolge nello studio e nella comprensione dell'essere umano.

21 Psicologia e discipline vicine

La psicologia non è l'unica disciplina che studia l'essere umano. Numerose altre scienze affrontano problemi analoghi, spesso utilizzando concetti, metodi e livelli di analisi differenti.

Per questo motivo i confini della psicologia non sono sempre netti. Alcune ricerche si collocano chiaramente all'interno della disciplina; altre appartengono contemporaneamente a più campi di studio. È proprio da questi intrecci che sono nati molti degli sviluppi più importanti della psicologia contemporanea.

Comprendere i rapporti tra psicologia e discipline vicine aiuta quindi a comprendere anche che cosa caratterizza la psicologia stessa.

Psicologia e neuroscienze

Le neuroscienze studiano il sistema nervoso e il suo funzionamento.

La psicologia studia i processi psicologici e il comportamento.

Le due discipline condividono molti problemi di ricerca, ma non coincidono.

Le neuroscienze cercano principalmente di comprendere come funziona il cervello. La psicologia cerca di comprendere come funzionano la mente, il comportamento, le emozioni, l'apprendimento e le relazioni.

Naturalmente questi due livelli sono strettamente collegati. Ogni processo psicologico ha una base biologica, e ogni attività del cervello si manifesta attraverso fenomeni psicologici.

Tuttavia conoscere i meccanismi cerebrali non equivale necessariamente a comprendere il significato di un comportamento, così come descrivere un comportamento non basta a spiegare il funzionamento del cervello.

Per questo motivo le neuroscienze e la psicologia sono oggi considerate discipline complementari.

Psicologia e psicologia sociale

La psicologia sociale occupa una posizione particolare.

Essa appartiene pienamente alla psicologia, ma concentra la propria attenzione sull'influenza che gli altri esercitano sul comportamento, sul pensiero e sulle emozioni dell'individuo.

Domande come "Perché conformiamo le nostre opinioni a quelle del gruppo?", "Come si formano i pregiudizi?" oppure "Che cosa favorisce la cooperazione?" appartengono tipicamente alla psicologia sociale.

Il suo oggetto di studio rimane l'individuo, ma considerato all'interno delle relazioni e dei gruppi.

Per questo motivo la psicologia sociale costituisce un ponte naturale tra psicologia e sociologia.

Psicologia e sociologia

La sociologia studia le società, i gruppi, le istituzioni e i processi sociali.

La psicologia studia prevalentemente gli individui.

Naturalmente questa distinzione è soltanto approssimativa.

La psicologia si interessa anche dei gruppi e delle relazioni, mentre la sociologia tiene conto dei comportamenti individuali.

La differenza principale riguarda piuttosto il livello di analisi privilegiato.

Quando un sociologo studia un fenomeno come la disoccupazione, tende a esaminarne le cause economiche, politiche e sociali.

Uno psicologo si concentrerà invece maggiormente sugli effetti che tale situazione produce sulle persone: motivazione, identità, benessere, relazioni, decisioni.

Le due discipline affrontano quindi gli stessi fenomeni da prospettive differenti.

Psicologia e antropologia culturale

L'antropologia culturale studia la varietà delle culture umane, le loro credenze, i loro valori, le pratiche sociali e i sistemi simbolici.

La prospettiva culturale si interessa anch'essa al rapporto tra mente e cultura.

Le due discipline condividono quindi numerosi temi.

L'antropologia tende tuttavia a descrivere e interpretare le culture nel loro complesso.

La psicologia si concentra invece su come tali culture influenzino il pensiero, le emozioni, il comportamento e lo sviluppo delle persone.

Anche in questo caso la differenza riguarda soprattutto il punto di osservazione.

Psicologia e filosofia

Il rapporto tra psicologia e filosofia è probabilmente il più antico e il più complesso.

Per molti secoli le questioni oggi considerate psicologiche appartenevano alla filosofia.

Che cos'è la mente?

Che cos'è la coscienza?

Esiste il libero arbitrio?

Come nasce la conoscenza?

Che rapporto esiste tra corpo e mente?

Queste domande erano già oggetto di riflessione filosofica molto prima della nascita della psicologia scientifica.

Con la seconda metà dell'Ottocento la psicologia acquisisce progressivamente una propria autonomia, sviluppando metodi empirici di ricerca.

Ciò non significa che il dialogo con la filosofia sia terminato.

Molti concetti fondamentali della psicologia continuano infatti ad avere importanti implicazioni filosofiche.

La filosofia aiuta la psicologia a chiarire i propri concetti, i propri metodi e i propri presupposti teorici.

La psicologia, a sua volta, offre alla filosofia dati empirici che possono confermare, modificare o mettere in discussione alcune sue ipotesi.

Il rapporto tra le due discipline rimane quindi particolarmente stretto.

Confini mobili

Il confronto con queste discipline mostra che i confini della psicologia sono spesso mobili.

Molti problemi possono essere affrontati contemporaneamente da psicologi, neuroscienziati, sociologi, antropologi e filosofi.

Ciò che distingue la psicologia non è tanto l'esclusività del proprio oggetto di studio, quanto il tipo di domande che pone e il livello di analisi che privilegia.

Essa cerca di comprendere il funzionamento psicologico dell'essere umano, senza pretendere di esaurire tutti gli aspetti della sua complessità.

Proprio per questo motivo il dialogo con le altre discipline non rappresenta un limite della psicologia, ma una delle sue principali risorse.

Il pluralismo che caratterizza la psicologia si riflette infatti anche nei suoi rapporti con le discipline vicine. Comprendere l'essere umano richiede inevitabilmente il contributo di molte prospettive, ciascuna capace di illuminare aspetti diversi della stessa realtà.

22 Autori oltre i confini disciplinari

Le classificazioni disciplinari sono strumenti utili, ma non sempre riescono a descrivere adeguatamente il lavoro degli studiosi. Molti autori hanno elaborato idee fondamentali per comprendere il comportamento umano pur non essendo generalmente considerati psicologi.

Ciò dipende spesso dalla loro formazione accademica, dal contesto nel quale hanno operato o dalla disciplina nella quale la loro opera è stata maggiormente recepita. Tuttavia, se si guarda ai problemi affrontati e ai concetti sviluppati, il loro contributo appare chiaramente rilevante anche per la psicologia.

I quattro autori presentati in questo capitolo ne costituiscono un esempio particolarmente significativo.

George Herbert Mead

George Herbert Mead viene generalmente ricordato come uno dei fondatori della psicologia sociale e del cosiddetto interazionismo simbolico, ed è spesso classificato come sociologo.

In realtà, gran parte della sua riflessione riguarda problemi che oggi considereremmo pienamente psicologici.

Mead cercò di spiegare come si sviluppino la mente, il Sé e la coscienza attraverso l'interazione con gli altri. Secondo la sua prospettiva, la capacità di pensare nasce progressivamente dall'interiorizzazione del dialogo sociale e dall'assunzione del punto di vista altrui.

La mente non precede la relazione sociale: emerge da essa.

Questa concezione ha esercitato una profonda influenza sulla psicologia dello sviluppo, sulla psicologia sociale, sulla prospettiva culturale e sulle prospettive relazionali.

Il fatto che Mead venga spesso ricordato come sociologo mostra come il confine tra psicologia e sociologia sia molto meno netto di quanto suggeriscano le classificazioni accademiche.

Alfred Korzybski

Alfred Korzybski è noto soprattutto come fondatore della semantica generale.

Il suo interesse principale riguardava il rapporto tra linguaggio, conoscenza e comportamento umano.

Una delle sue idee più celebri è che *la mappa non è il territorio*: ogni descrizione della realtà costituisce inevitabilmente una rappresentazione, non la realtà stessa.

Da questa intuizione derivano importanti conseguenze psicologiche.

Le persone non reagiscono soltanto agli eventi, ma anche al modo in cui li rappresentano e li interpretano.

Molti conflitti, incomprensioni e sofferenze derivano dalla tendenza a confondere le proprie rappresentazioni con la realtà.

Queste idee hanno influenzato, direttamente o indirettamente, numerose prospettive psicologiche, dalla psicologia cognitiva ad alcuni orientamenti della psicoterapia, fino alla teoria della comunicazione.

Gregory Bateson

Gregory Bateson era un antropologo, ma il suo contributo alla psicologia è stato straordinario.

Le sue ricerche hanno riguardato la comunicazione, l'apprendimento, la teoria dei sistemi, l'ecologia della mente e le relazioni familiari.

Bateson rifiutava le spiegazioni lineari del comportamento e proponeva una visione profondamente relazionale. Comprendere una persona significa comprendere il sistema di relazioni nel quale essa vive.

Tra i suoi contributi più noti vi è l'analisi dei diversi livelli della comunicazione e la teoria del doppio legame, che ha avuto un'importante influenza sulla psicoterapia sistemica.

Ancora più significativa è forse la sua concezione della mente come processo distribuito nelle relazioni tra organismo e ambiente, un'idea che ha anticipato molti sviluppi successivi della prospettiva sistemica, dell'enattivismo e delle scienze cognitive.

Più che una teoria psicologica specifica, Bateson ha proposto un nuovo modo di pensare i fenomeni psicologici.

Edgar Morin

Edgar Morin è un filosofo e sociologo, noto soprattutto per la sua teoria della complessità.

Anche nel suo caso, tuttavia, molte riflessioni hanno un evidente valore psicologico.

Morin critica le spiegazioni riduzionistiche e sostiene che i fenomeni umani debbano essere compresi considerando contemporaneamente i diversi livelli che li costituiscono: biologico, psicologico, sociale, culturale e storico.

Questa impostazione risulta particolarmente importante per la psicologia contemporanea.

Le diverse prospettive psicologiche tendono infatti a privilegiare uno solo di questi livelli. Morin invita invece a considerarli come aspetti inseparabili di una stessa realtà complessa.

La sua opera non propone una nuova teoria della mente, ma un metodo per evitare semplificazioni eccessive nello studio dell'essere umano.

Oltre le etichette disciplinari

Questi quattro autori appartengono a discipline differenti e hanno affrontato problemi diversi.

Eppure condividono una caratteristica fondamentale.

Nessuno di essi ha cercato di spiegare il comportamento umano limitandosi ai confini tradizionali di una disciplina. Tutti hanno costruito concetti che mettono in relazione processi psicologici, linguaggio, comunicazione, cultura, relazioni e sistemi sociali.

Il loro esempio mostra che la conoscenza dell'essere umano non procede soltanto attraverso la specializzazione, ma anche attraverso il dialogo tra discipline diverse.

Un invito all'interdisciplinarietà

La presenza di questi autori in un saggio dedicato alle psicologie non rappresenta una semplice curiosità storica.

Essa ricorda che la psicologia si è sviluppata anche grazie a contributi provenienti da studiosi che lavoravano ai suoi confini.

Comprendere il comportamento umano richiede spesso di superare le divisioni disciplinari e di integrare prospettive differenti.

Il pluralismo della psicologia non riguarda quindi soltanto la coesistenza di molte teorie psicologiche. Riguarda anche la capacità della disciplina di dialogare con altre forme di conoscenza, riconoscendo che alcune delle idee più feconde possono nascere proprio nei territori di confine.

Per questo motivo, più che chiedersi se Mead, Korzybski, Bateson o Morin debbano essere considerati psicologi, può essere più utile chiedersi quale contributo abbiano offerto alla comprensione psicologica dell'essere umano. È questa domanda, più delle etichette disciplinari, a mettere in luce il valore della loro opera.

Parte V – Orientarsi tra le psicologie

23 Classificare e integrare le psicologie

Dopo aver esaminato le principali prospettive della psicologia, sorge spontanea una domanda: è possibile classificarle in modo oggettivo? Esiste un criterio che permetta di ordinarle in una struttura condivisa da tutti?

La risposta è, probabilmente, negativa.

Nel corso della storia sono state proposte numerose classificazioni delle psicologie, ma nessuna ha ottenuto un consenso generale. Questo non dipende soltanto dalla complessità della disciplina, ma anche dal fatto che ogni classificazione mette inevitabilmente in evidenza alcuni aspetti e ne lascia in secondo piano altri.

Classificare le psicologie significa quindi interpretarle.

Esistono criteri oggettivi di classificazione?

Le prospettive psicologiche possono essere raggruppate secondo criteri molto diversi.

Si possono distinguere in base al loro sviluppo storico.

Si possono classificare in base al metodo di ricerca.

Oppure in base all'oggetto privilegiato: comportamento, mente, relazioni, cervello, cultura.

Si possono ancora confrontare secondo il livello di spiegazione, le applicazioni cliniche, il modo di concepire la conoscenza o il rapporto tra individuo e ambiente.

Ciascuna di queste classificazioni è utile per determinati scopi, ma nessuna può essere considerata definitiva.

La scelta di un criterio dipende sempre dalla domanda che ci si propone di affrontare.

La mappa proposta in questo saggio

Anche questo saggio adotta una particolare classificazione.

Essa non pretende di essere l'unica possibile.

Le prospettive sono state presentate distinguendo tra grandi prospettive storiche, prospettive esplicative e altri orientamenti, ma questa organizzazione ha soprattutto una funzione didattica.

L'obiettivo non è stabilire una gerarchia tra le psicologie, bensì fornire al lettore una mappa che renda più facile orientarsi in un panorama complesso.

Come ogni mappa, anche questa semplifica la realtà.

Le psicologie reali sono molto più numerose, più articolate e più ricche di quanto qualsiasi classificazione possa rappresentare.

Pluralismo o unificazione?

Da molti decenni gli psicologi discutono se la disciplina debba tendere verso una teoria generale oppure accettare stabilmente il proprio pluralismo.

Secondo alcuni, la presenza di molte prospettive rappresenta una fase provvisoria destinata a essere superata da teorie più complete.

Secondo altri, il pluralismo riflette la natura stessa dell'essere umano e non può essere eliminato.

Entrambe le posizioni presentano elementi convincenti.

L'unificazione favorirebbe un linguaggio comune e una maggiore integrazione della ricerca.

Il pluralismo permette invece di affrontare la complessità dei fenomeni psicologici senza ridurli a un unico modello interpretativo.

Integrazione o eclettismo?

Riconoscere il valore di prospettive differenti non significa affermare che tutte siano compatibili.

L'integrazione richiede di individuare punti di contatto tra teorie diverse, chiarendo quali concetti possano essere collegati e quali, invece, siano fondati su presupposti incompatibili.

L'eclettismo consiste invece nell'utilizzare idee provenienti da prospettive differenti senza preoccuparsi della loro coerenza.

Questa distinzione è importante soprattutto nella ricerca e nella psicoterapia.

Integrare significa costruire una teoria più ampia.

Mescolare significa semplicemente accostare concetti diversi.

Le due operazioni non sono equivalenti.

Quali integrazioni sono possibili?

Molte integrazioni risultano oggi particolarmente promettenti.

Le neuroscienze possono dialogare con il cognitivismo.

La prospettiva culturale può essere integrata con quella sistemica.

L'evoluzionismo può contribuire alla comprensione delle emozioni, della cooperazione e dello sviluppo.

La psicologia contemporanea mostra numerosi esempi di collaborazione tra prospettive differenti.

Esistono tuttavia anche differenze difficili da superare.

Alcune riguardano il metodo.

Altre il significato attribuito ai principali concetti psicologici.

Altre ancora il livello di analisi considerato fondamentale.

In questi casi l'integrazione richiede un lavoro teorico molto più profondo di una semplice combinazione di idee.

Una classificazione come strumento

Le classificazioni non descrivono la realtà in modo definitivo.

Servono a orientarsi.

Una buona classificazione permette di individuare somiglianze e differenze, facilita il confronto tra le prospettive e aiuta a formulare nuove domande.

Perde invece la propria utilità quando viene considerata l'unica possibile.

Lo stesso vale per le classificazioni adottate in questo saggio.

Esse costituiscono uno strumento di lettura, non una descrizione definitiva della psicologia.

Un pluralismo organizzato

Il pluralismo non implica disordine.

Le prospettive psicologiche possono essere confrontate, raggruppate e messe in relazione, purché si sia consapevoli che ogni classificazione rappresenta soltanto uno dei molti modi possibili di organizzare la conoscenza.

Comprendere il pluralismo non significa quindi rinunciare a classificare.

Significa utilizzare le classificazioni in modo critico, riconoscendone l'utilità ma anche i limiti.

In questo senso, il pluralismo non è il contrario dell'ordine.

È il riconoscimento che, nello studio dell'essere umano, possono esistere più ordini possibili, ciascuno adatto a mettere in evidenza aspetti differenti della stessa realtà.

24 Come orientarsi tra le psicologie

Al termine di questo percorso il lettore potrebbe sentirsi disorientato. Dopo aver incontrato prospettive che utilizzano concetti, metodi e spiegazioni differenti, la domanda più naturale è probabilmente questa: **come scegliere tra le diverse psicologie?**

Questo saggio non propone una risposta semplice, perché probabilmente una risposta semplice non esiste.

L'obiettivo non è individuare la teoria definitiva, ma acquisire gli strumenti necessari per comprendere che cosa ciascuna prospettiva riesca a spiegare, quali siano i suoi limiti e in quali contesti risulti maggiormente utile.

Orientarsi tra le psicologie significa quindi imparare a leggere criticamente qualsiasi teoria psicologica.

Prima domanda: quale fenomeno cerca di spiegare?

Ogni teoria nasce per affrontare determinati problemi.

Alcune cercano soprattutto di comprendere il comportamento.

Altre la mente.

Altre ancora le relazioni, la cultura, il cervello o lo sviluppo.

Una teoria non dovrebbe essere valutata chiedendosi se spieghi tutto, ma chiedendosi che cosa cerchi effettivamente di spiegare.

Molte critiche tra prospettive diverse derivano dal fatto che si pretende da una teoria ciò che essa non si propone di affrontare.

Seconda domanda: qual è l'unità di analisi?

Ogni prospettiva sceglie un particolare livello di osservazione.

Può privilegiare l'individuo.

La relazione.

Il gruppo.

La cultura.

Il cervello.

Oppure l'interazione tra più livelli.

Individuare l'unità di analisi permette di comprendere immediatamente il punto di vista adottato dalla teoria.

Terza domanda: quali concetti utilizza?

Ogni psicologia costruisce il proprio linguaggio.

Concetti come inconscio, schema cognitivo, rinforzo, Sé, sistema, rappresentazione, plasticità cerebrale o significato non sono semplici parole.

Essi organizzano il modo in cui la teoria interpreta i fenomeni.

Comprendere una prospettiva significa quindi comprendere il significato che essa attribuisce ai propri concetti fondamentali.

Quarta domanda: quali metodi considera validi?

Le psicologie differiscono anche nel modo di produrre conoscenza.

Alcune privilegiano l'esperimento.

Altre l'osservazione clinica.

Altre ancora l'analisi qualitativa, il confronto interculturale o lo studio dei sistemi complessi.

Nessun metodo è adatto a rispondere a tutte le domande.

Ogni metodo permette di osservare alcuni aspetti della realtà e ne lascia inevitabilmente altri sullo sfondo.

Quinta domanda: che cosa lascia fuori?

Nessuna teoria può spiegare tutto.

Ogni prospettiva mette in luce alcuni aspetti dell'essere umano e ne trascura altri.

Questa non rappresenta necessariamente una debolezza.

Diventa un limite soltanto quando una teoria pretende di spiegare l'intera realtà psicologica ignorando ciò che rimane fuori dal proprio campo di osservazione.

Chiedersi che cosa una teoria non spiega è spesso altrettanto importante quanto chiedersi che cosa spiega.

Sesta domanda: con quali altre prospettive può dialogare?

Le teorie psicologiche non devono essere considerate necessariamente rivali.

Molte affrontano problemi differenti oppure descrivono livelli diversi dello stesso fenomeno.

Domandarsi con quali prospettive una teoria possa dialogare rappresenta spesso un atteggiamento più fecondo che chiedersi quale abbia ragione.

L'integrazione non consiste nell'eliminare le differenze, ma nel comprendere quando esse siano realmente incompatibili e quando, invece, descrivano aspetti complementari.

Dalla scelta della teoria alla scelta delle domande

Uno dei principali insegnamenti del pluralismo psicologico consiste nel modificare il modo stesso di affrontare la conoscenza.

La domanda non dovrebbe essere:

"Qual è la psicologia giusta?"

Piuttosto:

"Quale prospettiva è più adatta a comprendere questo particolare problema?"

Le risposte possono cambiare a seconda del fenomeno studiato.

Una stessa situazione può richiedere contemporaneamente spiegazioni biologiche, cognitive, relazionali e culturali.

Non esiste alcuna regola che stabilisca in anticipo quale prospettiva debba prevalere.

Un atteggiamento critico

Orientarsi tra le psicologie richiede soprattutto un atteggiamento critico.

Critico non significa diffidente.

Significa essere disposti a comprendere una teoria prima di valutarla, riconoscerne i contributi senza ignorarne i limiti e confrontarla con prospettive differenti.

Questo atteggiamento è probabilmente più importante della conoscenza dettagliata di qualsiasi singola scuola psicologica.

Un invito al pluralismo

Il pluralismo psicologico non invita a sospendere il giudizio né ad accettare tutte le teorie come equivalenti.

Invita piuttosto a riconoscere che l'essere umano è un oggetto di studio straordinariamente complesso e che questa complessità difficilmente può essere descritta da un unico modello.

Per questo motivo orientarsi tra le psicologie non significa scegliere una teoria una volta per tutte.

Significa imparare a formulare le domande giuste, riconoscere i presupposti delle diverse prospettive e utilizzare ciascuna di esse come uno strumento di comprensione, senza confondere mai lo strumento con la realtà che esso cerca di descrivere.

Forse è proprio questa la competenza più importante che una introduzione alle psicologie può offrire al lettore.

Conclusione

Il valore del pluralismo

La domanda che ha guidato questo saggio può essere formulata in modo semplice: perché esistono tante psicologie?

La risposta che emerge dalle pagine precedenti è altrettanto semplice, almeno nella sua formulazione generale: perché l'essere umano è un oggetto di studio straordinariamente complesso.

Pensieri, emozioni, comportamenti, relazioni, linguaggio, cultura, cervello, sviluppo ed evoluzione rappresentano aspetti diversi di una stessa realtà. Ogni prospettiva psicologica ne mette in evidenza alcuni, costruendo modelli teorici che permettono di comprenderli e di spiegarli. Nessuna, tuttavia, sembra riuscire a esaurire da sola tutta la complessità dell'esperienza umana.

Questo non significa che tutte le psicologie siano equivalenti.

Le prospettive psicologiche differiscono per rigore teorico, qualità delle evidenze empiriche, capacità esplicativa, ambiti di applicazione e sviluppo storico. Alcune hanno ricevuto conferme più solide di altre; alcune si sono dimostrate particolarmente feconde in determinati campi di ricerca; altre hanno progressivamente perso importanza oppure sono state integrate in prospettive più ampie.

Riconoscere il pluralismo non significa quindi rinunciare alla valutazione critica.

Significa piuttosto riconoscere che il confronto tra le psicologie richiede criteri adeguati e che tali criteri dipendono anche dalle domande che ci poniamo.

Nel corso del saggio abbiamo visto che le prospettive psicologiche possono essere confrontate secondo molte dimensioni: l'oggetto privilegiato, il livello di analisi, il metodo di ricerca, il modo di concepire la mente, il ruolo attribuito alla biologia, alla cultura, alle relazioni o al comportamento.

Abbiamo visto anche che la psicologia dialoga costantemente con altre discipline e che alcuni dei contributi più fecondi sono nati proprio nei territori di confine.

Da tutto ciò emerge un'immagine della psicologia diversa da quella che spesso viene presentata nelle introduzioni tradizionali.

La psicologia non appare come un edificio costruito secondo un unico progetto, ma come una rete di prospettive che osservano l'essere umano da punti di vista differenti. Alcune si sovrappongono, altre si completano, altre ancora entrano in tensione tra loro. Questa pluralità può generare incertezza, ma costituisce anche una ricchezza.

Il valore del pluralismo non consiste semplicemente nella coesistenza di molte teorie.

Consiste soprattutto nella possibilità di confrontarle, comprenderne i presupposti, riconoscerne i limiti e individuare gli aspetti della realtà che ciascuna illumina meglio delle altre.

Per questo motivo il principale obiettivo di questo saggio non è stato presentare una nuova teoria psicologica, né stabilire quale prospettiva sia la migliore.

L'obiettivo è stato fornire una mappa.

Come ogni mappa, anche questa è incompleta e semplifica il territorio. Ma una buona mappa non pretende di sostituire la realtà: aiuta a orientarsi al suo interno.

Se il lettore, al termine della lettura, guarderà una teoria psicologica chiedendosi non soltanto *se* sia convincente, ma anche *quale fenomeno cerca di spiegare, quali presupposti adotta, quali aspetti mette in luce e quali lascia sullo sfondo*, allora questo saggio avrà raggiunto il suo scopo.

Forse il contributo più importante che il pluralismo psicologico può offrire non consiste nell'aumentare il numero delle risposte disponibili, ma nel migliorare la qualità delle domande che siamo capaci di porre.

Ed è proprio da domande migliori che, molto spesso, nasce una comprensione più profonda dell'essere umano.

Appendice A

Tavola sinottica delle principali prospettive psicologiche

Prospettiva	Idea centrale	Unità di analisi privilegiata	Metodo prevalente	Concetti chiave	Ambiti di maggiore applicazione
Psicodinamica	Il comportamento è influenzato da processi non coscienti e dalla storia personale.	Processi psichici dell'individuo	Metodo clinico, studio dei casi	Inconscio, conflitto, difese, transfert	Psicologia clinica, psicoterapia
Comportamentismo	Il comportamento è il principale oggetto della psicologia ed è modellato dall'apprendimento.	Comportamento osservabile	Esperimento	Stimolo, risposta, rinforzo, condizionamento	Apprendimento, educazione, modificazione del comportamento
Cognitivismo	Il comportamento dipende dai processi attraverso cui la mente elabora le informazioni.	Processi cognitivi	Esperimento, modellizzazioni	Memoria, attenzione, rappresentazioni, schemi cognitivi	Psicologia cognitiva, educazione, psicoterapia
Gestalt	I fenomeni psicologici devono essere compresi come totalità organizzate.	Organizzazione dell'esperienza	Esperimento e osservazione	Figura-sfondo, campo, insight	Percezione, apprendimento, psicoterapia
Psicologia umanistica	La persona tende allo sviluppo delle proprie potenzialità.	Persona nella sua globalità	Colloquio clinico, metodi qualitativi	Sé, autenticità, autorealizzazione	Psicoterapia, educazione, counseling
Sistemica e relazionale	Il comportamento acquista significato all'interno delle relazioni.	Relazioni e sistemi	Osservazione delle interazioni	Sistema, comunicazione, feedback, contesto	Terapia familiare, organizzazioni, mediazione
Prospettiva evolucionistica	La mente è il risultato dell'evoluzione biologica.	Adattamenti psicologici	Ricerca comparativa e interdisciplinare	Selezione naturale, adattamento, predisposizioni	Emozioni, cooperazione, sviluppo, comportamento sociale
Prospettiva culturale	La mente si sviluppa attraverso la cultura e il linguaggio.	Individuo nel contesto culturale	Studi interculturali e qualitativi	Cultura, mediazione, significato, linguaggio	Educazione, sviluppo, prospettiva culturale

Prospettiva	Idea centrale	Unità di analisi privilegiata	Metodo prevalente	Concetti chiave	Ambiti di maggiore applicazione
Prospettiva neuroscientifica	I processi psicologici dipendono dal funzionamento del sistema nervoso.	Cervello e processi neurali	Neuroimmagini, esperimento, neuropsicologia	Plasticità, reti neurali, correlati neurali	Neuropsicologia, neuroscienze cognitive, riabilitazione

24.1.1 Alcune chiavi di lettura

Questa tavola non rappresenta una classificazione definitiva delle psicologie. Il suo scopo è esclusivamente orientativo.

Le prospettive differiscono per molti aspetti, ma possono essere confrontate lungo alcune dimensioni comuni:

- quale fenomeno cercano principalmente di spiegare;
- quale unità di analisi privilegiano;
- quali metodi utilizzano;
- quali concetti considerano fondamentali;
- in quali ambiti hanno esercitato la maggiore influenza.

Molte prospettive contemporanee integrano contributi provenienti da più prospettive e non possono essere collocate rigidamente in una sola categoria. Per questo motivo la tavola deve essere letta come una mappa semplificata e non come una classificazione esaustiva della psicologia.

Appendice B

Glossario essenziale

Adattamento

Nella prospettiva evolucionistica, caratteristica selezionata nel corso dell'evoluzione perché ha favorito la sopravvivenza o la riproduzione. In senso più generale, capacità dell'individuo di modificare il proprio comportamento in rapporto all'ambiente.

Apprendimento

Processo attraverso il quale l'esperienza produce cambiamenti relativamente stabili nel comportamento, nelle conoscenze o nelle competenze. Le diverse prospettive ne propongono interpretazioni differenti.

Attaccamento

Legame affettivo stabile che si sviluppa tra il bambino e le figure di riferimento e che influenza il successivo sviluppo emotivo e relazionale.

Autorealizzazione

Concetto della psicologia umanistica che indica il processo attraverso il quale la persona sviluppa le proprie potenzialità.

Cognizione

Insieme dei processi attraverso i quali l'individuo acquisisce, organizza, conserva e utilizza le informazioni: percezione, memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento e decisione.

Comportamento

Qualsiasi attività osservabile di un organismo. Per il comportamentismo costituisce il principale oggetto della psicologia; altre prospettive lo interpretano come manifestazione di processi più profondi.

Costrutto teorico

Concetto elaborato per descrivere e spiegare fenomeni che non sono direttamente osservabili, come l'inconscio, il Sé o gli schemi cognitivi.

Cultura

Insieme di linguaggi, valori, conoscenze, norme, pratiche e significati condivisi da una comunità e trasmessi tra le generazioni.

Determinismo

Concezione secondo la quale ogni fenomeno psicologico ha cause identificabili. Le diverse prospettive differiscono nel modo in cui interpretano tali cause.

Emozione

Risposta complessa che coinvolge processi fisiologici, cognitivi, comportamentali e soggettivi in relazione a eventi ritenuti significativi.

Esperienza soggettiva

Modo in cui una persona vive e interpreta ciò che accade. Costituisce un concetto centrale nelle prospettive fenomenologiche e umanistiche.

Feedback

Nella prospettiva sistemica, processo attraverso il quale le conseguenze di un'azione influenzano le azioni successive dei membri di un sistema.

Gestalt

Termine tedesco traducibile come *forma o configurazione organizzata*. Indica l'idea che il tutto possieda proprietà non riducibili alla semplice somma delle parti.

Inconscio

Insieme dei processi psicologici che influenzano il comportamento senza essere presenti alla coscienza. Il significato del termine varia sensibilmente tra le diverse prospettive.

Insight

Riorganizzazione improvvisa della comprensione di un problema, che conduce a una nuova soluzione. Concetto sviluppato dalla psicologia della Gestalt.

Metodo

Insieme delle procedure utilizzate per produrre conoscenza. Le principali prospettive psicologiche differiscono anche per i metodi che privilegiano.

Modello teorico

Sistema di concetti e relazioni utilizzato per spiegare determinati fenomeni psicologici.

Pluralismo psicologico

Coesistenza di molte prospettive psicologiche, caratterizzate da differenti concetti, metodi e livelli di spiegazione.

Processi non coscienti

Attività mentali che si svolgono senza essere direttamente accessibili alla coscienza. Non coincidono necessariamente con l'inconscio psicomodinamico.

Prospettiva psicologica

Modo di interpretare i fenomeni psicologici attraverso un insieme coerente di concetti, metodi e presupposti teorici.

Psicologia

Disciplina che studia il comportamento, i processi mentali, le emozioni, le relazioni e, più in generale, il funzionamento psicologico degli esseri umani e, in alcuni ambiti, di altri animali.

Psicoterapia

Insieme degli interventi finalizzati ad alleviare il disagio psicologico e a promuovere il cambiamento attraverso strumenti di natura prevalentemente psicologica.

Relazione

Insieme delle influenze reciproche che si instaurano tra due o più persone. Nella prospettiva sistemica costituisce l'unità fondamentale dell'analisi.

Riduzionismo

Tendenza a spiegare fenomeni complessi ricorrendo esclusivamente a un unico livello di analisi, trascurando gli altri.

Schema cognitivo

Struttura mentale che organizza conoscenze, aspettative e interpretazioni della realtà.

Sé

Rappresentazione che una persona costruisce di se stessa. Il concetto assume significati differenti nelle varie prospettive psicologiche.

Sistema

Insieme di elementi che si influenzano reciprocamente, dando origine a proprietà che non appartengono ai singoli elementi considerati isolatamente.

Teoria

Insieme organizzato di concetti e ipotesi che mira a spiegare uno o più fenomeni.

Unità di analisi

Fenomeno fondamentale sul quale una prospettiva concentra la propria attenzione. Può essere, ad esempio, il comportamento, la mente, la persona, la relazione, la cultura o il cervello.

Appendice C

Matrice comparativa delle principali prospettive psicologiche

La tabella seguente non ha lo scopo di stabilire quale prospettiva sia "migliore", ma di evidenziare le principali differenze tra i diversi modi di concepire il funzionamento psicologico.

Le formulazioni sono necessariamente sintetiche e mettono in evidenza le tendenze prevalenti di ciascuna prospettiva. Ogni orientamento comprende infatti numerosi autori e scuole, talvolta molto differenti tra loro.

Tabella 1 – Oggetto e livelli di spiegazione

Prospettiva	Unità di analisi privilegiata	Mente	Comportamento	Emozioni
Psicodinamica	Processi psichici dell'individuo	Centrale	Espressione dei processi psichici	Centrali
Comportamentismo	Comportamento osservabile	Non oggetto diretto di studio	Centrale	Risposte apprese
Cognitivismo	Processi cognitivi	Centrale	Conseguenza dei processi mentali	Dipendono dalle interpretazioni
Gestalt	Organizzazione dell'esperienza	Centrale	Manifestazione dell'organizzazione percettiva	Parte dell'esperienza globale
Psicologia umanistica	Persona nella sua globalità	Centrale	Espressione della persona	Centrali
Sistemica e relazionale	Relazioni e sistemi	Distribuita nelle interazioni	Dipende dal contesto relazionale	Emergono nelle relazioni
Prospettiva evolucionistica	Adattamenti psicologici	Prodotto dell'evoluzione	Funzione adattativa	Adattamenti evolutivi
Prospettiva culturale	Individuo nel contesto culturale	Costruita attraverso la cultura	Modellato dalla cultura	Modellate dalla cultura
Prospettiva neuroscientifica	Cervello e processi neurali	Prodotta dall'attività cerebrale	Prodotto dei processi neurali	Processi neurobiologici

Tabella 2 – Fattori esplicativi, metodo e psicoterapia

Prospettiva	Processi non coscienti	Biologia	Cultura	Metodo prevalente	Psicoterapia
Psicodinamica	Centrali	Riconosciuta, ma non prioritaria	Influenza indiretta	Clinico e interpretativo	Psicodinamica
Comportamentismo	Non considerati	Ruolo limitato	Ruolo limitato	Sperimentale	Comportamentale
Cognitivismo	Elaborazione automatica	Compatibile con le neuroscienze	Considerata	Sperimentale	Cognitiva e cognitivo-comportamentale

Gestalt	Poco enfatizzati	Secondaria	Secondaria	Sperimentale e fenomenologico	Gestalt-terapia*
Psicologia umanistica	Ruolo limitato	Riconosciuta	Riconosciuta	Clinico e qualitativo	Centrata sulla persona e altri approcci umanistici
Sistemica e relazionale	Poco enfatizzati	Secondaria	Importante	Osservazione delle interazioni	Sistemica e familiare
Prospettiva evoluzionistica	Processi selezionati dall'evoluzione	Centrale	Interagisce con la biologia	Comparativo e interdisciplinare	Influenza indiretta
Prospettiva culturale	Interpretati culturalmente	Interagisce con la cultura	Centrale	Qualitativo e interculturale	Influenza indiretta
Prospettiva neuroscientifica	Attività neurali non coscienti	Centrale	Considerata, ma non prioritaria	Neuropsicologico e sperimentale	Influenza indiretta

* La Gestalt-terapia è storicamente ispirata anche dalla psicologia della Gestalt, ma costituisce uno sviluppo autonomo e non una sua semplice applicazione clinica.

Come leggere la matrice

Le due tabelle descrivono prospettive diverse della stessa realtà.

La prima mette a confronto il modo in cui ciascuna prospettiva concepisce il funzionamento psicologico: quale unità di analisi privilegia e quale ruolo attribuisce alla mente, al comportamento e alle emozioni.

La seconda confronta invece i principali fattori esplicativi, l'importanza attribuita ai processi non coscienti, alla biologia e alla cultura, oltre ai metodi di ricerca e alle psicoterapie che da ciascuna prospettiva sono derivate o che ne hanno maggiormente risentito.

Naturalmente, queste matrici costituiscono soltanto una sintesi. Nessuna prospettiva può essere ridotta a poche righe, e molti autori occupano posizioni intermedie o integrano contributi provenienti da orientamenti differenti.

Una mappa, non una graduatoria

Le matrici non devono essere lette come una graduatoria né come una classificazione definitiva.

Il loro scopo è rendere immediatamente visibili alcune delle principali differenze tra le prospettive esaminate nel saggio, facilitandone il confronto.

Come tutte le mappe concettuali, esse semplificano una realtà molto più ricca e articolata. La loro utilità consiste proprio in questa semplificazione: offrire uno strumento di orientamento che aiuti il lettore a riconoscere rapidamente il punto di vista adottato da una determinata prospettiva e a collocarlo all'interno del panorama della psicologia contemporanea.

La psicologia non appare così come una disciplina frammentata in teorie inconciliabili, ma come un insieme di prospettive che osservano la stessa realtà da angolazioni differenti. Comprendere tali differenze significa anche riconoscere le possibilità di dialogo e di integrazione che costituiscono una delle principali ricchezze del pluralismo psicologico.

Bibliografia

Nota bibliografica

Questo saggio ha carattere introduttivo e non intende documentare in modo esaustivo la vasta letteratura psicologica. La bibliografia che segue raccoglie alcune delle opere che hanno maggiormente contribuito allo sviluppo delle principali prospettive psicologiche presentate nel testo e può costituire un punto di partenza per eventuali approfondimenti.

Opere generali

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. *Introduzione alla psicologia*. (giunta a numerose edizioni; indicare l'edizione italiana consultata)
 Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. *Psychology*. (prima ed. 1981; giunta a numerose edizioni successive)
 Gray, P. *Psychology*. (prima ed. 1991)
 Myers, D. G. *Psychology*. (prima ed. 1986)
 Schultz, D. P., & Schultz, S. E. *A History of Modern Psychology*. (prima ed. 1969)

Psicodinamica

Freud, S. *Introduzione alla psicoanalisi*, 1917.
 Freud, S. *L'Io e l'Es*, 1923.
 Jung, C. G. *Tipi psicologici*, 1921.
 Erikson, E. H. *Infanzia e società*, 1950.

Comportamentismo

Skinner, B. F. *Science and Human Behavior*, 1953.
 Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity*, 1971.
 Watson, J. B. *Behaviorism*, 1924.
 Pavlov, I. P. *I riflessi condizionati*, 1927.

Cognitivismo

Neisser, U. *Cognitive Psychology*, 1967.
 Anderson, J. R. *Cognitive Psychology and Its Implications*, 1980.
 Miller, G. A. *The Psychology of Communication*, 1967.

Gestalt

Wertheimer, M. *Productive Thinking*, 1945.
 Köhler, W. *Gestalt Psychology*, 1929.
 Koffka, K. *Principles of Gestalt Psychology*, 1935.

Psicologia umanistica

Maslow, A. H. *Motivation and Personality*, 1954.
 Rogers, C. *On Becoming a Person*, 1961.
 May, R. *The Meaning of Anxiety*, 1950.

Prospettiva sistemica e relazionale

- Bateson, G. *Verso un'ecologia della mente*, 1972.
 Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. *Pragmatica della comunicazione umana*, 1967.
 Minuchin, S. *Families and Family Therapy*, 1974.
 Haley, J. *Strategies of Psychotherapy*, 1963.

Prospettiva evoluzionistica

- Buss, D. M. *Evolutionary Psychology*, 1999.
 Tooby, J., & Cosmides, L. "The Psychological Foundations of Culture", 1992.

Prospettiva culturale

- Bruner, J. *La ricerca del significato*, 1990.
 Bruner, J. *La cultura dell'educazione*, 1996.
 Vygotskij, L. S. *Pensiero e linguaggio*, 1934.
 Cole, M. *Cultural Psychology*, 1996.

Neuroscienze

- Damasio, A. *L'errore di Cartesio*, 1994.
 Kandel, E. R. *In Search of Memory*, 2006.
 Gazzaniga, M. S. (a cura di) *The Cognitive Neurosciences*, 1995.
 LeDoux, J. *The Emotional Brain*, 1996.

Psicologia sociale

- Allport, G. W. *The Nature of Prejudice*, 1954.
 Asch, S. E. *Social Psychology*, 1952.
 Festinger, L. *A Theory of Cognitive Dissonance*, 1957.
 Tajfel, H. *Human Groups and Social Categories*, 1981.

Autori interdisciplinari

- Korzybski, A. *Science and Sanity*, 1933.
 Mead, G. H. *Mind, Self and Society*, 1934.
 Morin, E. *Il metodo* (opera in più volumi, dal 1977).
 Maturana, H., & Varela, F. *L'albero della conoscenza*, 1984.

Filosofia della psicologia

- Dennett, D. C. *Consciousness Explained*, 1991.
 Nagel, T. *Mente e cosmo*, 2012.
 Popper, K. R., & Eccles, J. C. *L'io e il suo cervello*, 1977.
 Searle, J. R. *La riscoperta della mente*, 1992.

Storia della psicologia

- Ellenberger, H. F. *La scoperta dell'inconscio*, 1970.
 Hergenhahn, B. R. *An Introduction to the History of Psychology*, 1986.
 Leahey, T. H. *A History of Psychology*, 1980.

Complessità e scienze umane

Bateson, G. *Mente e natura*, 1979.

Morin, E. *Introduzione al pensiero complesso*, 1990.

Simon, H. A. *The Sciences of the Artificial*, 1969.