



## **Dalla Conoscenza Tacita alla Consapevolezza di sé**

### *Un percorso di Psicoterapia Rideterminativa*

Roberto Cicinelli e Gabriella Giordanella Perilli

### **Sommario**

*Nella cornice delle Scienze cognitive della seconda generazione, vengono esaminati vari contributi interdisciplinari che descrivono lo sviluppo e il funzionamento dell'essere umano. Questo complesso sistema di conoscenza dell'individuo forma la base teorica dell'intervento mediante la Psicoterapia Rideterminativa che, nel quadro teorico presentato, intende rispondere in maniera efficace e flessibile ai vari livelli di funzionalità del paziente. Questo approccio prevede esperienze di ascolto musicale, in uno stato modificato di coscienza, per facilitare prima la rappresentazione immaginativa della conoscenza analogica e successivamente, mediante l'attribuzione di significati all'espressione metaforica, la comprensione degli schemi taciti evocati.*

*Una volta rappresentati a livello consapevole, i contenuti analogici possono essere rideterminati, ossia analizzati e ridefiniti con modalità analitico - concettuali, per modificarne i contenuti automatizzati, o non funzionali, al fine di ripristinare una coerenza interna del sistema; una coerenza finalizzata sia al raggiungimento ed al mantenimento del benessere individuale che allo sviluppo delle potenzialità soggettive.*

### **INTRODUZIONE**

La Scienza cognitiva è definita dall'insieme delle discipline che si interessano allo studio della mente; è quindi una disciplina integrata che comprende aspetti non solo della psicologia cognitiva, ma anche dell'intelligenza artificiale, della filosofia della conoscenza, della linguistica, dell'antropologia e delle neuroscienze.

L'obiettivo comune di ognuno di questi campi è quello di cogliere il funzionamento della mente; nel contempo la loro integrazione ha fornito una ricca base teorica attraverso la quale possono essere capiti, e migliorati, gli effetti delle terapie cognitive.

Il suddetto obiettivo presuppone il superamento di inutili steccati per abbracciare una visione più articolata e complessa della psicoterapia. Ciò cui si anela è la realizzazione di una forma di terapia che renda conto dell'importanza di un approccio unificato, seppur articolato, della persona.

L'EAIP - European Association for Integrative Psychotherapy (2011) considera integrata ogni metodologia che esemplifichi, in una combinazione teoretica e concettualmente coerente, due o più orientamenti specifici. Dal momento che non esiste una sola forma di terapia che possa essere ritenuta la migliore, o la più adeguata a ogni situazione, l'EAIP promuove una flessibilità, per intervenire sui problemi, che può contemplare differenti strategie, tecniche e costrutti teorici, integrati in una cornice di riferimento, basata sulla comprensione adeguata dei problemi clinici e sulla conoscenza degli interventi da applicare.

In effetti la terapia cognitivo - comportamentale promuove una flessibilità per intervenire sui problemi psichici con differenti strategie e tecniche; come categoria generale di procedure, si è sempre evoluta attraverso l'integrazione di tecniche e concetti teorici provenienti da altri approcci, consentendo di includere nella propria prassi metodologica, ad esempio, l'analisi dei processi difensivi, l'aspetto delle dinamiche interpersonali nella relazione terapeutica, le esperienze dell'età evolutiva nella formazione degli schemi disadattativi ed il processamento tacito. Tutto ciò al fine ultimo di adattarsi alla complessità umana, ritenendo che il progresso nella comprensione avvenga con l'integrazione e la convalida della conoscenza, senza mai dimenticare che il focus più rilevante di una psicoterapia è quello di rispondere, in maniera appropriata ed effettiva, ai vari livelli di funzionalità dell'individuo: emotivo, cognitivo, comportamentale, fisiologico e spirituale.

L'approccio di *Psicoterapia Rideterminativa – P.R.*, presentato in questo lavoro, guarda oltre i limiti dei diversi orientamenti psicoterapeutici e persegue il fine di individuarne gli elementi comuni e condivisibili, per una psicoterapia che sia sempre più rispondente alle necessità dell'individuo. Una psicoterapia che intende adattarsi alla complessità umana cercando di unificare, in un integrazionismo teorico basato sulle Scienze cognitive della seconda generazione, diverse modalità di psicoterapia, come le terapie cognitive (Ellis, 1962; Beck, 1976; Lazarus, 1991; Liotti, 2007; Guidano, 1988; 1991) e la terapia con l'immaginario e la musica (Bruscia et al. 2002). L'intervento di *Psicoterapia Rideterminativa* è frutto di una lunga evoluzione e trasformazione basata sulla costante collaborazione tra i due autori. Gli studi, gli approfondimenti teorici e metodologici e l'esperienza clinica pluridecennale maturata arricchiscono, nel tempo, l'approccio forgiandone una sua peculiare identità mediante un processo rideterminativo delle componenti originarie (Giordanella e Cicinelli, 2011, 2012).

L'obiettivo dichiarato è quello di presentare un modello di intervento psicoterapeutico strutturato che, muovendosi in un ambito teorico coerente, tenga utilmente conto dei recenti contributi apportati dalle neuroscienze, con particolare attenzione alla sempre maggiore importanza che i processamenti cognitivi taciti stanno assumendo nel quadro di riferimento sia teorico che clinico.

Si è ritenuto quindi opportuno prevedere l'utilizzo, in momenti diversi del percorso terapeutico, di alcune metodologie di intervento che 1) si basano prevalentemente sulla comunicazione verbale e sono rivolte alla riorganizzazione dei processi di elaborazione di significato a livello concettuale, e/o 2) si avvalgono prevalentemente di codici immaginativi ed emotivi; l'utilizzo di queste seconde modalità terapeutiche è basato sulla considerazione che esse aiutano il paziente ad entrare in contatto con i canali definizionali e discriminatori fondati sugli schemi senso motori, riconosciuti come basilari nella formazione dei processi concettuali metaforici, con i quali, poi, l'individuo andrà a rappresentare le esperienze vissute.

Nell'ambito della psicoterapia cognitiva si era posto oramai da molto tempo il problema di come accedere, ai fini del trattamento, a quei processi cognitivi taciti, di natura inconsapevole, che dirigono e orientano i processi coscienti, senza però comparire in essi.

Già Richard Lazarus (1991, 75) sottolineava *“l'importanza di trovare modi efficaci per esplorare quello che sta sotto la superficie, come questo materiale si rapporti a quanto è presente alla consapevolezza e come influenzi l'intero processo emotivo”*

Come confermato da molti studi (Marcel et al, 1988; Paivio, 1971; 1986), buona parte dei processi di costruzione dei significati avviene a livello tacito e senza alcun intervento della coscienza, in quanto l'individuo effettua elaborazioni con codici analogici, che utilizzano la somiglianza tra due situazioni, senza necessariamente comprendere le relazioni che intercorrono tra esse.

I moduli di informazione preesistenti con i quali effettuare il confronto, i così detti *modelli*, sono stati posti alla base della comprensione da parecchi ricercatori, tra questi citeremo solo i più noti, Schank e Abelson (1977), che usano gli *script* (copione) per designare un pacchetto di conoscenze relative a situazioni stereotipiche e Minsky (1988), che utilizza il termine *frame* (cornice) per strutture analoghe di dati.

Tale ipotesi presuppone che la memoria a lungo termine contenga circuiti di informazione stereotipati che consentano di ricorrere a strategie mentali per risolvere in modo automatico alcuni problemi, basandosi più sulla velocità dell'agire che non sulla esattezza della rappresentazione.

L'indagine sui processi taciti sembra però sottrarsi al focus dominante del cognitivismo che propone metodi esperienziali piuttosto lacunosi da un punto di vista epistemologico e metodologico. Si ritiene invece necessario disporre di modalità ben strutturate ed affidabili per attivare gli schemi immaginativi e consentire così il recupero a livello consapevole del materiale tacito. Una volta evocato, il contenuto tacito potrà essere rappresentato verbalmente ed inserito, quindi, all'interno di una trama narrativa che fornisca al paziente elementi di comprensibilità sui suoi processi e lo aiuti a sviluppare modalità adattive.

A questo scopo è il processo metaforico che, fungendo da mediatore, consentirà un graduale approssimarsi dell'individuo ai significati delle sue convinzioni e/o rappresentazioni tacite. Infatti il suddetto processo, una volta avviata l'attivazione di esperienze immaginative ed emozionali, nel presente approccio tramite la musica, si pone come traduzione esplicitiva di significati taciti in significati espliciti manifesti.

La specialistica formazione degli autori di questo lavoro ha reso disponibile la conoscenza di un metodo di psicoterapia con la musica, il *Bonny Method of Guided Imagery and Music - BMGIM*. Tale metodo è stato elaborato da Helen Bonny agli inizi degli anni

settanta a seguito di ricerche, effettuate presso il Maryland Psychiatric Research Center, sull'interazione tra musica e stati modificati di coscienza (Bonny, 1990; Bonny & Summer, 2002; Bruscia & Grocke, 2002) .

I risultati di queste ricerche hanno evidenziato come la musica, per la sua intrinseca struttura ambigua e complessa, sia in grado di determinare, specialmente se ascoltata in uno stato di rilassamento, una notevole produzione immaginativa con forti correlazioni emozionali.

Tale impostazione è risultata coerente con il nostro paradigma di riferimento in quanto il suono è, evidentemente, una delle modalità attraverso cui l'individuo struttura e organizza la conoscenza del proprio ambiente e delle proprie esperienze (Giordanella Perilli, 1987; 1991; 1998; 1999); in particolare l'organizzazione ritmico temporale sembra essere una componente imprescindibile e comune alla musica e ad aspetti bio-psico-sociale dell'esistenza umana (Giordanella, 1993); studi e ricerche sostengono che sono le caratteristiche temporali ad influenzare in modo specifico risposte con emozioni differenziate durante esperienze immaginative con la musica, nonché funzioni cognitive e motorie (Juslin et al, 2008; Mauro, 2005; 2006; Thaut et al, 2005).

Benché l'orientamento metodologico d'origine fosse prevalentemente dinamico, infatti le narrazioni e la produzione immaginativa nella BMGIM venivano interpretate simbolicamente, le potenzialità terapeutiche insite del metodo sono apparse notevoli nell'ambito del paradigma cognitivista. Per gli autori, l'accesso a questa vasta produzione immaginativa sembra essere infatti più convenientemente consentito alla luce della teoria della doppia codifica di Paivio, quale ingresso privilegiato per gli schemi di rappresentazione tacita della conoscenza.

Si apre così una via preferenziale al recupero consapevole di quei processamenti taciti che consente di trasferirli all'attenzione cosciente e trasformarli in oggetti espliciti di pensiero. Di conseguenza è possibile sottoporre le regole tacite profonde, che forniscono all'individuo gli aspetti invarianti della sua percezione di Sé e del mondo, a un esteso processo di ristrutturazione consapevole. Tale processo si configura come il risultato della verbalizzazione delle regole tacite in modo da consegnarle ad una codifica analitica che, a sua volta, consente di rideterminare e, se utile, modificare quelle modalità che mantengono disfunzioni e sofferenza.

L'obiettivo che ci poniamo in terapia è quello di aumentare la presa di coscienza dell'individuo, inclusa la ricostruzione dei significati delle configurazioni analogiche in termini verbali.

I nuovi significati potranno, poi, indurre processi di riorganizzazione, offrendo, in tal modo, spunti di riflessione e di approfondimento secondo le capacità costruttive del paziente, capacità che saranno modificate e incrementate dall'instaurarsi del processo di rideterminazione in atto.

Il rendere esplicite queste conoscenze e convinzioni consente all'individuo di poterle "rivedere" acquisendone i significati e di poterle riscrivere in termini più funzionali al proprio stile di vita. Dopo che ne avrà corretto le eventuali distorsioni cognitive, l'individuo le potrà inserire, coerentemente, nella propria rappresentazione del Sé (Cicinelli, 2003).

*“La trasformazione della conoscenza da tacita in esplicita non deve essere considerata alla stregua di una specie di registrazione, su un monitor, tramite procedure verbali e*

*immaginative, di quanto sta avvenendo a un livello più profondo, ma al contrario come una vera e propria costruzione esplicita del tacito: regole di ordinamento tacito vengono combinate e modellate in procedure di pensiero analogico-analitiche il cui contenuto è fornito volta per volta dall'esperienza in corso" (Guidano, 1987, 113 )*

Risulta dunque evidente che non basta diventare consapevoli del materiale conservato nella conoscenza tacita per poter modificare situazioni di sofferenza, o per poter disporre di capacità adattive funzionali per affrontare situazioni difficili di vita. Nel processo terapeutico è indispensabile che l'individuo possa trattare consapevolmente le modalità tacite emerse, con modalità specifiche che saranno pianificate nell'ambito della più ampia strategia; strategia che lo stesso individuo si è posto in merito agli obiettivi della propria vita e/o terapia.

In sintesi, è possibile affermare che l'obiettivo ultimo del processo terapeutico sia quello di promuovere la definizione di un nuovo equilibrio che permetta al paziente di rappresentarsi i propri scopi e di applicare delle corrette strategie emotive, cognitive e comportamentali utili alla loro realizzazione.

### **Modalità di Conoscenza e Teoria della Doppia Codifica**

Nel processo evolutivo, la musica può avere un ruolo rilevante rispetto alla conoscenza tacita - emozionale come il linguaggio per la conoscenza esplicita. Per meglio comprendere questi ruoli ed il loro utilizzo nella pratica psicoterapeutica proposta, ci riferiremo alla Teoria della Doppia Codifica elaborata da Paivio (1986)

La teoria propone che l'informazione, raccolta dal sistema sensoriale, possa essere rappresentata in due modalità simboliche, una verbale e l'altra non verbale.

Dopo essere stata processata, l'informazione sensoriale è immagazzinata in sistemi specializzati separati:

- 1) l'informazione verbale è conservata in una forma analitica, all'interno di un sistema in cui gli esseri umani utilizzano un modo di ragionare astratto, sequenziale e focalizzato. E' questo il mondo delle parole;
- 2) l'informazione non verbale è conservata in una forma analogica/percettiva, con un metodo sintetico e gestaltico, dove prevalgono le concezioni olistiche (Paivio, 1971; 1986; 1991). In generale questo è il mondo delle immagini, suoni, sensazioni ed emozioni (Cicinelli, 2003 a, b).

Per i nostri fini espositivi dobbiamo tener presente che il sistema non verbale è suddiviso in vari sottosistemi deputati all'elaborazione delle informazioni visive, uditive, tattili ecc.

Le evidenze sperimentali mostrano che si ricordano meglio le figure perché vengono elaborate da entrambi i sistemi (verbale e analogico); è quindi dimostrato che, normalmente, entrambi i sistemi concorrono a formare le rappresentazioni mentali che definiamo come distinte in descrittive o verbali, pittoriche o visive, entrambe utilizzano simboli iconici per agevolare la chiarezza espositiva .

In realtà si ritiene che il sistema rappresentazionale sia di gran lunga più complesso di una pura e semplice suddivisione dicotomica fra due tipi di rappresentazioni, presupponendo l'esistenza di vari livelli intermedi (giustificabili dalla contemporanea applicazione dei diversi sistemi di codifica) fra l'informazione procedurale implicita e la conoscenza dichiarativa esprimibile verbalmente.

Le unità, chiamate *images*, di cui è composto il sistema non verbale contengono le informazioni necessarie per generare le immagini mentali, intese in un'accezione ampia che non le riduce al solo aspetto visivo, ma che ricomprende tutta una rappresentazione interna immaginativa, emotiva, senso-percettiva. Le *images* operano in sincronia, esse sono in grado di generare varie immagini mentali associate tra loro e organizzate in parallelo.

Le unità denominate *logogens* riguardano invece le informazioni verbali e sono organizzate sequenzialmente. I due sistemi simbolici comunicano tra loro attraverso relazioni tra immagini e logogeni. Questa teoria concorda con l'ipotesi che rappresentazioni analogiche e proposizionali, sostanzialmente separate e differenti, siano interdipendenti mediante connessioni multidirezionali tra le diverse mappe, o rappresentazioni create nel cervello (Damasio, 2010).

A queste già note prospettive, il contributo originale che viene aggiunto ora, attraverso il presente lavoro, è che le immagini possano essere evocate dalla musica e che, quindi, sia possibile analizzare la qualità di queste immagini. Questo ulteriore passaggio appare importante in quanto le immagini emerse sono il prodotto dei modelli mentali che utilizziamo maggiormente nelle situazioni di vita. Tali immagini sono le rappresentazioni metaforiche dei nostri modelli operativi, e questi sono strutture di memoria, con valenza emotiva, che comportano aspettative apprese di come le altre persone possano reagire alle nostre richieste (es. per aiuto e conforto). Questi pattern o modelli vengono ri-attivati nella gestione delle relazioni interpersonali e concorrono alla formazione del sé (Liotti, 2007).

Quindi, per riassumere, le immagini mentali che vengono rievocate dallo stimolo musicale sono anch'esse un prodotto delle costruzioni mentali che viene espresso, come buona parte della conoscenza, in termini metaforici. La loro rappresentazione è visivo – immaginativa, per cui viene inizialmente sottratta all'analisi logico formale dei processi verbali ed è più condizionata dall'elaborazione primaria. In accordo con tale modalità l'interpretazione dell'evento avviene in modo grossolano e stereotipato, utilizzando quegli schemi interpretativi dei quali abbiamo meno consapevolezza.

I due sistemi elaborativi, verbale-analitico e non verbale-analogico, sono in una stretta e continua relazione dinamica per consentire lo scambio e l'integrazione dei dati percepiti. Ad esempio configurazioni che erano inizialmente analitiche possono essere divenute nel tempo analogiche, come ad esempio le istruzioni verbali e senso motorie che un individuo si dava per iniziare a guidare un'automobile. Allo stesso modo configurazioni analogiche di un ricordo possono essere recuperate all'attenzione analitica mediante lo stimolo musicale.

Sulla base della Teoria della Doppia Codifica, ecco dunque la valenza terapeutica della rievocazione immaginativa attraverso la musica: si assiste al recupero, mediante le metafore immaginative, di quelle conoscenze implicite e tacite non direttamente raggiungibili con il linguaggio. Soltanto portandole a livello consapevole è possibile sottoporle a un processamento analitico. Di conseguenza si raggiunge una migliore comprensione del contenuto emozionale, cognitivo, valutativo, che può essere modificato tramite una ristrutturazione cognitiva verbale specifica.

## Immaginario

Un'immagine mentale è un modello dinamico e strutturato delle nostre esperienze, che include caratteristiche somatosensoriali (visive, uditive, gustative, tattili, olfattive) e propriocettive (tono muscolare, temperature corporea, sensazione di dolore e viscerali e feedback dal sistema vestibolare per l'equilibrio) (Kosslyn et al, 2009), e può essere definita come una rappresentazione, o mappa, immagazzinata in diverse aree cerebrali. Nel processamento delle informazioni, il cervello umano stabilisce una specie di codice mediante connessioni multi direzionali; in questo modo, le aree neurali coinvolte nell'elaborazione dell'informazione tendono ad attivarsi simultaneamente ed a collegarsi insieme per codificare un'esperienza complessa.

I ricercatori sono d'accordo nel sostenere che la maggior parte dei processi neurali impiegati nella percezione siano utilizzati anche nell'immaginazione. L'immaginario può vicariare la percezione di uno stimolo o di un evento ed è in grado di attivare il sistema motorio e le risposte del corpo come l'esperienza percettiva reale. Immaginare eventi emotivi attiva il sistema nervoso autonomo e l'amigdala (Kosslyn et al, 2009).

Le immagini sono facilmente evocate dall'ascolto musicale. Per Johnson (2007), la musica consente di rappresentare lo svolgimento nel tempo delle nostre esperienze ed è quindi particolarmente significativa in quanto rivela il flusso delle immagini metaforiche, inerenti le esperienze umane, nella dimensione temporale di passato, presente e futuro.

Questo insieme di configurazioni di eventi coerentemente collegati si andrà a definire come una sorta di narrazione non verbale molto simile alla sequenza di un film muto. La loro importanza risiede nel fatto che, nel formulare questa sequenza iconica, si potranno attivare anche i significati sottesi alla rappresentazione, significati che risulteranno essere prevalentemente taciti, *“L'ipotesi di fondo che mi preme suggerire è che l'intero problema della conoscenza tacita altro non è se non il problema stesso del significato.”* (Weimer, 1974, 58).

È inoltre interessante sottolineare come le immagini evocate dalla musica siano differenti da quelle mentali evocate dal linguaggio: mentre le prime sono dinamiche, si svolgono e sviluppano quindi nel tempo, le seconde riguardano relazioni tra oggetti ed eventi che sono statici e stabili (Zbikowski, 2011). Sia la musica che il linguaggio conducono alla creazione dell'immaginario, combinando e/o modificando l'informazione mantenuta nella memoria. L'immaginario assume un ruolo centrale nel processo terapeutico in quanto permette al cliente di creare, identificare, modificare e valutare modi alternativi di pensare, di provare emozioni e di agire; è attraverso l'immaginazione che può visualizzare le sue emozioni e i suoi stati interiori nel loro svolgersi durante l'esperienza. Il cervello si sincronizza e sintonizza progressivamente sul flusso continuo della musica, modificando i collegamenti multi direzionali e le mappe rappresentazionali attraverso l'esperienza senso motoria ed emotiva sollecitata dalla musica. Vedremo poi come durante l'esperienza, la realtà immaginativa consente all'individuo di aggiungere nuovi elementi e lo incoraggia all'esplorazione in modo da poter accedere e sviluppare le proprie risorse (Giordanella Perilli, 2012).

La musica per le sue caratteristiche non concettuali attiva il recupero e la formazione di immagini mentali caratterizzate da una forte valenza emotiva. Tali immagini sono rappresentazioni metaforiche, metafore di aspetti soggettivi e possono essere comprese solo mediante un atto di descrizione rideterminativo, “cioè mediante una descrizione

narrativa della sequenza iconica che restituisca alla persona un senso rappresentabile e comprensibile delle esperienze rievocate.” (Cicinelli, 2008)

### **Schemi Immaginativi, Processo Metaforico e Metafore**

Damasio (2010) parla di mappe di memoria automatiche, veloci, non accurate e che si trovano a livello della coscienza primaria. Alcuni esempi includono “gli schemi immaginativi” come camminare, mangiare e parlare. Al contrario vi sono mappe che conservano i ricordi a un livello di consapevolezza più strutturata, nella coscienza secondaria. Ricordare specifici eventi accaduti nel passato ne è un tipico esempio. Il processo metaforico è stato descritto da Lakoff (1993) come la creazione di mappe nel cervello, mappe che traggono origine dalle esperienze immagazzinate nella memoria e che esistono a diversi livelli di coscienza.

La metafora è una struttura immaginativa che ha origine dal funzionamento del corpo in interazione con il suo ambiente, e che si sviluppa mediante il processo cognitivo. Essa è un processo pervasivo, creativo e basilare per la comprensione e l’organizzazione di nuove aree di esperienza (Lakoff et al, 1980).

Lakoff e Johnson (1980) ritengono, inoltre, che il sistema concettuale, mediante il quale le persone agiscono e pensano, sia di carattere metaforico; in altre parole, la metafora concettuale è usata per comprendere e vivere un tipo di evento nei termini di un altro. Si tratta di un trasferimento di strutture che le persone utilizzano spostando il significato da un’area nota a una sconosciuta (Johnson, 1987; Lakoff, 1990; Turner, 1990). Questa attività cognitiva avviene con proiezioni metaforiche o mappature attraverso i domini nel sistema concettuale (Lakoff et al, 1980). In questo processo talvolta possono essere tralasciati alcuni aspetti dell’esperienza, in quanto la metafora si adatta solo parzialmente alla realtà: la realizzazione superficiale di questa mappatura tra domini concettuali è rappresentata dalla sua espressione linguistica, o espressione metaforica (Lakoff, 1993). La metafora quindi non ha solo un carattere linguistico, ma anche, e fondamentalmente, concettuale e di ragionamento: non riguarda solo il linguaggio, ma il pensiero in generale, e quindi, la musica.

Riteniamo che la musica sia un prodotto del pensiero metaforico e possa a sua volta generare metafore riguardo le emozioni e la conoscenza tacita dell’individuo (Giordanella Perilli, 2002).

E’ probabile che, come sostengono Edelman e Tononi (2000), i concetti precedano il linguaggio. Secondo questa prospettiva le forme iniziali del pensiero potrebbero quindi essere prevalentemente metaforiche e il linguaggio, considerato una qualità emergente dell’attività mentale, apparirebbe successivamente alla capacità di formare concetti. La modalità di pensiero metaforico, pre-linguistica, consentirebbe al bambino, per una carenza di termini verbali, di rappresentare e definire le nuove situazioni sulla base di quelle già conosciute. Qualora un adulto si trovasse nella condizione di dover spiegare situazioni nuove, per le quali non possieda parole adeguate, si potrebbe verificare il medesimo processo.

Come detto, le esperienze sono immagazzinate dall’essere umano come immagini, schemi, o modi di costruire il significato configurati come gestalt e sono costituiti da immagini senso-motorie che provengono, inizialmente, dall’esperienza che l’individuo fa vivendo in un corpo in continua interazione col suo ambiente. È per questo motivo che le esperienze

formano schemi cenestesici, mappe secondo Damasio (2010), relativi alla reazione corporea e alla memoria motoria. Gli schemi iniziali evolveranno, gradualmente, verso schemi sempre più concettuali, che manterranno, però, la loro base corporeo-sensoriale.

Le metafore concettuali fanno quindi parte di un insieme di meccanismi immaginativi che, partendo da concetti con un diretto fondamento corporeo, si protendono verso concetti più astratti, come ad esempio il tempo che scorre. Questa metafora mostra come i momenti del tempo siano concepiti come oggetti che si muovono di fronte ad un osservatore immobile e che, passandogli accanto, vanno oltre.

Uno schema fornisce la base per la suddetta proiezione metaforica in cui gli elementi e le strutture dello schema conosciuto relativo allo spazio (dominio di partenza) sono proiettati su un'area non conosciuta, il tempo (dominio di arrivo). È così possibile ragionare sul tempo, concetto astratto, attraverso la conoscenza basata sull'esperienza del nostro corpo nel dominio di partenza, e trasferendo questa nel dominio di arrivo. Rimanendo nell'ambito di questa proiezione metaforica, è a questo punto evidente come la musica, forma di arte organizzata nel tempo, sia anche sperimentata come movimento nello spazio (es. la progressione armonica vista come movimento di accordi in uno spazio verso una meta piuttosto che come successione di suoni nel tempo).

La metafora “il tempo è spazio” fornisce uno schema immaginativo su cui si fondano, e si fondono, esperienze di movimento che gli esseri umani fanno con la musica, insieme a esperienze basate sullo scorrere del tempo. Tali esperienze motorie sono associate a risposte emotive che aiutano a definire i significati dell'esperienza con la musica.

Chiarito questo, è bene ricordare che gran parte di ciò che conosciamo viene a noi attraverso il senso della vista, come immagini visive, ma è altresì importante precisare che le immagini mentali annoverano tutte le modalità sensoriali, incluse sensazioni corporee, emozioni, ricordi, fantasie, ecc. Appare dunque plausibile estendere, analogamente, il principio di trasferimento di significato anche alle mappature metaforiche costruite sulle diverse immagini mentali: anche le metafore basate sulle immagini non si limitano a mappare semplicemente un'immagine su un'altra, ma includono la conoscenza inerente la prima immagine sulla conoscenza della seconda. Esse applicano, di conseguenza, sulla immagine di arrivo i significati sottesi a quella di partenza. Questo trasferimento, o mappatura, include tutta una serie di attribuzioni tacite, ivi compresi i processi valutativi, utilizzando prevalentemente il linguaggio e/o il pensiero sincretico.

E' opportuno precisare che le immagini mentali vengono evocate anche mediante una descrizione linguistica: gli esseri umani sono portati, tendenzialmente, a “interpretare” la realtà sulla base della loro conoscenza motoria. Questa rappresentazione è basata sulla funzione dei neuroni specchio e sul processo metaforico di conoscenza. Avviene così una trasposizione dalla conoscenza motoria a quella concettuale.

Quando un paziente dice che sta “camminando, brancolando nel buio” evoca questa rappresentazione mentale come se stesse realmente brancolando nel buio, associandovi quindi, tutta una serie di significati e sensazioni corporee, cognitive ed emotive. Il terapeuta è facilitato nella comprensione empatica del paziente dalla capacità di sintonizzazione intenzionale, funzione dei suoi neuroni specchio, per cui simula, nell'immaginario<sup>1</sup>, l'esperienza evocata del paziente. Grazie a questa condivisione, il terapeuta potrà utilizzare le proprie capacità metaforiche per comprendere e, quindi

---

1

ampliare, la prospettiva del paziente, sollecitando ulteriormente la capacità metaforica di quest'ultimo. La metafora può essere considerata parte di un processo mediante il quale nuove proprietà vengono attribuite a qualcosa di familiare (Ricoeur, 1978).

Dopo aver considerato alcuni elementi fondamentali per contattare la conoscenza tacita e renderla esplicita, e dopo aver indagato come gli esseri umani sviluppano la conoscenza di sé attraverso il processo metaforico, gli autori proporranno elementi per capire come il materiale emerso possa essere utilizzato, ed elaborato, coerentemente rispetto agli obiettivi di ciascuna persona. Un passaggio necessario è quello di approfondire la coscienza di sé fondamento di questo processo rideterminativo.

### **La Rideterminazione Narrativa**

Roth (2005) scrive che se possiamo tradurre in parole quello che proviamo allora ci appartiene. Allo stesso tempo sappiamo che diversi tipi di memoria (episodica, procedurale, semantica, ecc.) sono necessari per immagazzinare e rappresentare le nostre esperienze e per potervi accedere. Per cui ricordare, comunicare o narrare la nostra esperienza è un processo complesso che coinvolge una rete di alto livello chiamata Sé (Minsky, 1988).

Come sopra considerato, non tutti i processamenti, così come non tutte le esperienze e i comportamenti, vengono realizzati consapevolmente. Nel tempo la mente tende ad accrescere la propria conoscenza sfruttando l'informazione immagazzinata con le diverse modalità (verbali, imaginative) e in tal modo ri-descrive le proprie rappresentazioni, ora in un formato, ora nell'altro (tacito-esplicito o analogico-verbale). Ha così la possibilità di rappresentare in modo nuovo ciò che è già codificato internamente. Questo è ciò che accade nella ri-costruzione di ricordi; proprio in funzione di come avviene la ri-costruzione di eventi passati è possibile capire che la ri-descrizione viene fatta seguendo una logica narrativa soggettiva, mettendo insieme informazioni, sia verbali sia non verbali, e collocandole in sequenze che possono variare, con la conseguente variazione di significato. Più o meno come succede nelle riprese di un film: alcune scene sono riprese in primo piano, altre in dissolvenza, alcune parti del film sono state girate con l'attore principale, altre con la sua controfigura, ecc. Nel montaggio alcune scene che sembravano di rilievo vengono tagliate o messe in un altro ordine, modificando il senso della storia raccontata e il suo effetto sul pubblico. La colonna sonora, inoltre, può rafforzare aspetti emotivi e magari essere ricordata da sola, svincolata dal film.

La narrazione può essere reale o immaginaria senza che la sua forza evocativa abbia a soffrirne: è un mezzo che l'essere umano utilizza per sviluppare il senso di identità nell'arco temporale, passato-presente-futuro, è una forma di ripetizione, di auto-convincimento per mantenere la consapevolezza delle proprie caratteristiche e risorse.

A proposito della narrativa, Paul Ricoeur (1990) afferma che la forma di vita a cui il discorso narrativo appartiene è la nostra stessa condizione storica. Essa rappresenta la *mimesis*, è cioè un tipo di metafora della realtà, alla quale si riferisce non per copiarla, ma per renderne possibile una nuova lettura.

Karmiloff-Smith (1992) spiega come venga creata la ridescrizione narrativa rappresentazionale. L'autrice sostiene che l'informazione sia mantenuta in rappresentazioni finalizzate e autonome nell'organismo, quindi in un processo ciclico,

mediante processi di ri-descrizione, la stessa informazione è resa disponibile gradualmente ad altre parti del sistema cognitivo.

E' risaputo che l'apprendimento procede attraverso due modalità tra loro complementari: con la prima tende a un processo di proceduralizzazione per cui il comportamento e le idee si fanno più automatiche e meno accessibili; con la seconda modalità avviene un processo di esplicitazione e, quindi, una maggiore possibilità di potervi accedere consapevolmente.

Anche Mandler (1992) ha ipotizzato la formazione di rappresentazioni schematiche di immagini che mediano fra percezione e linguaggio, Queste utilizzerebbero il processo di ridescrizione rappresentazionale per definire il passaggio da un formato rappresentazionale all'altro. È opportuno ribadire che, nella vita quotidiana, gli automatismi procedurale e concettuale risultano essere assolutamente necessari all'individuo per svolgere rapidamente azioni di routine e consentire di non impiegare il meglio delle attività cognitive, quelle intenzionali, consapevoli e analitiche, per il disbrigo di compiti usuali (es. guidare l'automobile, camminare, scrivere). Oltre il vincolo del tempo, per cui l'essere umano ha necessità di affidarsi a procedure veloci, anche se incomplete; tuttavia in questo modo incontra dei limiti imposti dai dati: es. quando deve prendere una decisione e non dispone di tutte le conoscenze pertinenti. Questa carenza comporta:

- a) la mancanza di tempo per approfondire l'analisi,
- b) la necessità di stare fermi in attesa della decisione giusta,
- c) l'impossibilità di dedicarsi ad altro.

Di conseguenza è necessario disporre di procedure di semplificazione automatizzate. Tali forme procedurali e concettuali si ritrovano anche nelle espressioni verbali. Il linguaggio, infatti, mantiene modalità di rappresentazione sincretiche o analogiche (il tempo è finito; ho un carico sulle spalle, ecc.) ed anch'esso utilizza processamenti non consapevoli. Allo stesso tempo bisogna considerare che il linguaggio ha modificato il modo di pensare degli individui, ha ampliato la loro consapevolezza in quanto permette loro di rappresentare il mondo e, quindi, di esserne consapevoli.

Ritornando alla narrazione di sé, il passaggio dal linguaggio interiore a quello verbale esplicito richiede quella che Vygotsky ha definito la semantica deliberata, vale a dire la deliberata strutturazione consapevole della trama del pensiero che consente di "rappresentarci" le trame concettuali e i significati a esse connessi (Vygotsky, 1934).

A questo proposito gli autori ritengono particolarmente utile la distinzione, fatta dallo psicologo Frederic Paulhan, per chiarire la differenza tra il senso di una parola e il suo significato (Paulhan, 1929).

Il senso, secondo questo studioso, rappresenta l'insieme degli eventi psicologici risvegliati nella nostra coscienza dalla parola, cioè i diversi potenziali significati.

Il significato rappresenta una soltanto di queste zone, la più costante, stabile e precisa.

Tale caratterizzazione limita però la capacità interpretativa e rappresentazionale degli esseri umani perché fa dedurre, ad esempio, il concetto di amore o di amicizia solo da

alcuni atteggiamenti e non da altri, limitando la loro capacità di definire e comprendere la realtà.

In altri termini una parola assume, a seconda del contesto nella quale è inserita, dei contenuti concettuali ed emotivi che descrivono e rappresentano significati diversi da quanto è contenuto nel significato astrattamente considerato. Questo accade anche nella descrizione prodotta dall'individuo per narrarsi in quanto, spesso, lui utilizza le parole in maniera soggettiva.

La narrazione è anzitutto il frutto di un'operazione ermeneutica attraverso il quale l'uomo "sceglie" di attribuire un determinato significato ad un oggetto (un'azione sociale, uno stato emotivo, ecc) e nasce dall'interpretare. Da ciò si può dedurre che i resoconti narrativi, che l'individuo fa di se stesso, non diano delle spiegazioni causali, ma raccontino piuttosto il modo in cui egli abbia letto e interpretato una sua esperienza, in un dato momento e in una data situazione.

Come ciascun individuo ha un suo unico processo di costruzione di significato che porta a significati unici e idiografici, così le narrative elaborate sono un riflesso dell'individualità di ciascuno. E' importante capire, specialmente in una situazione di psicoterapia, che la narrativa di una persona racchiude sempre i limiti strutturali di quell'individuo, limiti che guidano il comportamento e le scelte soggettive, che comprendono regole tacite, motivazioni, principi, emozioni, strutture di pensiero, inferenze. Ciascun aspetto narrato è particolare di ciascun individuo e può essere situato a livello tacito, ma anche, in parte, a un livello esplicito di conoscenza. Per questo motivo i limiti strutturali della narrativa, con la quale la persona racconta la propria vita, possono far riferimento sia alla coscienza primaria sia a quella secondaria.

Gli autori intendono la narrazione come un processo ricostruttivo delle proprie esperienze di vita: l'individuo nel descriverle ne ridefinisce il senso alla luce delle proprie teorie interpretative; ma siccome l'interazione tra i vari schemi cognitivi si realizza in uno scambio dinamico, la narrazione, ossia la descrizione esplicativa che la persona realizza nel contempo, ridefinisce e riformula in senso più funzionale le teorie utilizzate.

Tutte le narrative dipendono da processi metaforici che operano sia a livello di coscienza primaria che secondaria, producendo sia la conoscenza tacita che quella esplicita. Nuove metafore emergono dal processo esperienziale e rappresentano la modifica continua dell'immagine di sé che era stata precedentemente conservata negli schemi cognitivi. Alcune volte le immagini metaforiche incarnano oggetti singoli o concetti, altre volte formano insieme più ampi. In entrambi i casi, comunque, le immagini metaforiche formano la base della narrativa.

La narrativa non è sempre comprensibile per la persona che la crea. Talvolta intere immagini o schemi in essa presenti possono rimanere a livello tacito di conoscenza e, quindi, non essere necessariamente accessibili alla coscienza e disponibili per l'espressione verbale; risultano, pertanto, solo nell'evidenza metaforica e, perciò, implicite o confuse. Inoltre parti o dettagli specifici di un'immagine, o schema, possono essere a livello esplicito, mentre altre rimanere a livello implicito e, quindi, non completamente disponibili per una loro inclusione nella narrativa.

Malgrado ciò l'utilità del tentativo rideterminativo rimane invariato, in quanto l'individuo tenterà comunque di dare un senso coerente alle sue esperienze, benché confuse, cercando

di interpretarle attraverso gli schemi disponibili, per inserirle in una narrativa coerente con i suoi valori identificativi.

Un'importante proprietà della narrazione consiste nella sua intrinseca sequenzialità di eventi, stati mentali, situazioni ed emozioni, in questo modo essa presenta quella linearità nei processi di pensiero tanto necessaria per portare i contenuti alla coscienza e per fornire di un significato accettabile le nostre esperienze, comprese quelle che si presentano disordinate e non bene organizzate.

Come detto, musica e immaginario contribuiscono al processo metaforico, entrambi infatti danno accesso alla conoscenza tacita, che include funzioni senso motorie, azioni ed emozioni. Aggiungiamo che la combinazione musica e immaginario crea una continuità temporale al processo metaforico, continuità che promuove la costruzione di narrative più ampie e coerenti. (Giordanella Perilli e Cicinelli, 2011, 2012).

Fino a questo punto abbiamo delineato un percorso per descrivere come l'individuo: 1) accede alle immagini a livello tacito, 2) rappresenta le immagini verbalmente a livello esplicito, 3) comprende il significato delle immagini, ed infine 4) crea una narrativa che esplora possibilità per nuovi significati e per una ridefinizione di sé.

La fase finale consiste nel verificare l'accettabilità dei nuovi significati e della ridefinizione, in accordo, ovviamente, con il sistema personale dell'individuo, in relazione a principi e valori.

## **Il Processo Psicoterapeutico**

### *Aspetti teorici*

Nella precedente esposizione gli autori hanno formulato una visione dell'individuo che lo presenta come un sistema complesso dotato di alcuni principi caratterizzanti.

Il primo principio è che la parte è nel tutto e il tutto è nella parte, l'individuo è quindi un sistema ologrammatico, idea questa che costituisce un superamento della preesistente dicotomia tra riduzionismo, che non considera che la parte, e l'olismo che non vede che il tutto.

L'uomo non è quindi composto di due parti sovrapposte, bio-naturale l'una e psico-sociale l'altra: l'uomo è una totalità bio-psico-sociale che può essere compresa soltanto nella sua complessità.

Tale visione organizzativa si palesa più evidentemente alla luce del secondo principio, quello ricorsivo; un processo ricorsivo è un processo nel quale i prodotti e gli effetti sono contemporaneamente cause e produttori di ciò che li produce. L'idea del ricorso è quindi un'idea di rottura con lo schema lineare di causa/effetto.

La radicale interazione dei vari processi cognitivi interessati appare quindi comprensibile soltanto alla luce di questi principi, sulla base dei quali gli autori hanno formulato una proposta di intervento terapeutico che possa essere in grado di agire in modo articolato e complesso sui vari livelli organizzativi.

Un terzo principio che è opportuno evidenziare è che la nostra concezione della realtà non è rigorosamente letterale né obiettiva, ma è il frutto dell'elaborazione compiuta soggettivamente dai sistemi concettuali dell'individuo.

Come illustrato, i sistemi concettuali degli esseri umani non sono né corretti né compatti e operano spesso utilizzando molte distorsioni cognitive cosicché il risultato rappresenta un

insieme di concetti, principi, idee e pensieri che risultano collegati tra loro in modo tale da influenzarsi reciprocamente ma non necessariamente in modo coerente e finalizzato.

Inoltre molti di questi sistemi operano in modo automatico, inconsapevole, sfruttando il codice analogico; accade quindi che molte volte l'essere umano non sia in grado di scegliere consapevolmente quali aspetti utilizzare dei suoi schemi mentali, per cui applica schemi di azione che possono risultare contrari ai suoi interessi.

Prima di affrontare il discorso sul metodo gli autori intendono fornire un ulteriore chiarimento: la definizione di cosa sia una psicoterapia e quali siano i suoi obiettivi, partendo da quella fornita dal Dizionario di Psicologia (Galimberti, 1992, 116):

*“In senso generale, si può definire la psicoterapia come una sistematica interazione verbale o simbolica di un terapeuta con un paziente, guidata da un certo numero di concetti desunti da una teoria della personalità volta a produrre un cambiamento nel paziente “*

Il richiamo ad una teoria della personalità ed alla sistematicità dell'intervento terapeutico consente di escludere dalla definizione i trattamenti informali, preferendo riservare la dizione di psicoterapia alle tecniche ed ai metodi la cui capacità di indurre il cambiamento è riconducibile a specifici e controllabili fattori terapeutici.

Secondo gli Autori, la Psicoterapia può essere descritta come un processo relazionale mediante il quale il paziente diventa, progressivamente, più consapevole delle sue rappresentazioni; di conseguenza sarà maggiormente in grado di adattare e manipolarle attraverso fasi successive di analisi, verifiche e confronto. Per cui, durante il percorso terapeutico, al paziente sarà possibile: produrre un aumento della consapevolezza sui modelli concettuali utilizzati, formulare nuove teorie che siano più coerenti con i suoi valori ed obiettivi, in una modalità maggiormente integrata di processi e funzioni.

In tal modo il paziente assume la capacità di rappresentarsi più chiaramente i propri obiettivi personali, di costruire anticipazioni che tengano conto delle esigenze effettive e di adottare strategie emotive/cognitive/comportamentali efficaci per il raggiungimento dei propri scopi.

Se, quindi, i processi taciti forniscono all'individuo gli aspetti invarianti della sua percezione di Sé e del mondo, la conseguenza più rilevante di una concezione di questo genere riguarda senz'altro il ruolo che viene ad essere esercitato, in qualsiasi aspetto dell'attività terapeutica, dal processo di rideterminazione consapevole. Tale processo consente agli aspetti più salienti di un dato ordinamento tacito di essere trasferiti all'attenzione cosciente, trasformati in oggetti espliciti di pensiero e manipolati in modo da subire radicali trasformazioni.

Infatti il tentativo di integrazione del Sé, operato sistematicamente dagli schemi concettuali dell'individuo, implica che la straordinaria differenziazione degli stati di coscienza viene perduta a causa della selezione effettuata per uniformare i vari stati coscienti agli schemi meta cognitivi che definiscono i tratti fondamentali della rappresentazione del Sé propria di ogni individuo.

Per fare questo l'essere umano è costretto, perlopiù inconsapevolmente, ad escludere molti dati percettivi (sensazioni, informazioni, conoscenze), eliminandoli dalla trama rappresentazionale consapevole. Va ricordato che, comunque, molti di questi dati mantengono una loro influenza procedurale a livello tacito.

*“ Un sistema conoscitivo autoreferenziale è autonomo perché nel corso del suo divenire temporale subordina ogni possibile trasformazione e/o cambiamento al mantenimento dell'identità che è stato in grado di costruirsi “* (Guidano, 1988, 20)

### *Obiettivi della Terapia*

La consapevolezza è dunque il primo obiettivo terapeutico utile da raggiungere in quanto rappresenta il fondamento delle successive elaborazioni cognitive che possono essere attuate al fine di migliorare l'adattamento ed il benessere dell'individuo.

*“Le proprietà estrinseche, a mano a mano che vengono realizzate (attraverso l'elaborazione di modelli rappresentativi) permettono all'organizzazione tacita di diventare sempre più esplicita “ ( Pribram 1977,pg. 74)*

Dato che la consapevolezza evolve attraverso continue oscillazioni tra i sistemi di conoscenza tacita ed esplicita, la psicoterapia è indirizzata a far raggiungere al cliente un equilibrio dinamico tra i due tipi di conoscenza che può essere realizzato esclusivamente tramite una integrazione prevalentemente sul terreno della narrazione verbale.

Presenteremo ora due modelli di intervento finalizzati a tale scopo, uno della tradizione più classica del cognitivismo, il modello *ABC*, rivisto però alla luce delle considerazioni teoriche espresse, e l'altro, *l'Immaginario Evocato con la Musica - IEM*, di più recente formulazione ad opera degli autori.

### *Il colloquio strutturato con il modello ABC*

Il modello *ABC*, presentato inizialmente da Albert Ellis nel 1962, ha lo scopo di rappresentare il rapporto esistente tra gli eventi che si verificano, i processi di pensiero e le reazioni emotive – comportamentali da essi suscitate. Particolare riguardo è stato posto alla tipologia dei pensieri che caratterizzano soggettivamente un evento analizzando le percezioni, le aspettative e le convinzioni che l'individuo può avere riguardo alle situazioni vissute.

Una delle più preziose intuizioni cliniche di Ellis è stata l'individuazione del cosiddetto problema secondario che, in un certo senso, anticipa la teoria della meta cognizione. Questa ipotesi suggerisce che lo stato patologico dipende non solo dagli stati emozionali e dai pensieri che si presentano nelle situazioni problematiche ma soprattutto dalla “lettura” e dalla valutazione che gli individui danno proprio dei comportamenti e delle emozioni vissute. Con ciò veniva di fatto attuandosi uno spostamento dell'attenzione clinica da una lettura lineare, che proponeva come all'evento “A” seguano dei pensieri e delle valutazioni, “B”, dalle quali derivano delle risposte emotivo – comportamentali, “C”, ad una lettura che implicava una visione sovra strutturata dei processi di pensiero. L'indagine terapeutica risultava allora non circoscrivibile al collegamento tra l'evento ed i pensieri ma si rivolgeva, in una pionieristica visione costruttivista, ai vari processi cognitivi quali le immagini, le inferenze, le assunzioni personali, gli schemi riguardanti le personali interpretazioni degli eventi.

Il colloquio strutturato, nell'approccio rideterminativo, riprende quindi le procedure del modello *ABC*; esso utilizza il dialogo socratico e consiste in una serie mirata di domande volte a guidare il paziente alla scoperta delle sue convinzioni disfunzionali ed a promuovere un atteggiamento critico nei confronti di queste. In questo modo viene ampliata la portata dell'intervento, finalizzato, specificamente, ad una progressiva scoperta guidata, tale da indurre il paziente ad una graduale definizione dei significati sottesi alle sue convinzioni.

In pratica partendo dai significanti (immagini o parole) si elicitano i significati correlati ampliando la consapevolezza del paziente il quale viene indotto a verbalizzare, quindi a descrivere, l'insieme delle configurazioni che in tal modo vengono convertite dal codice analogico in quello analitico.

David Rosenthal, siccome ritiene che il tratto distintivo degli stati di coscienza è che possono essere riferiti, propone, secondo la sua analisi, che gli stati coscienti, per essere tali, devono essere accompagnati da appropriati pensieri di ordine superiore (Rosenthal, 2005, 18) (trad. e corsivo degli autori):

*“Ciò che distingue uno stato cosciente da uno stato non cosciente, non è qualche proprietà intrinseca o inesplicabile, ma la semplice proprietà di avere un pensiero di ordine superiore su di esso che lo accompagna”*

Ma al fine di evitare un regresso all'infinito Rosenthal sostiene che il pensiero di secondo ordine non deve esso stesso essere cosciente affinché il suo oggetto (il pensiero di primo ordine) lo sia (2005, 41) (trad. e corsivo degli autori):

*“Possiamo cioè esprimere un pensiero senza esserne coscienti così come possiamo esprimere un pensiero di secondo ordine senza esserne coscienti. Tutto quello di cui dobbiamo essere coscienti è il suo oggetto, cioè il pensiero di primo ordine che riferiamo”.*

Rosenthal (1986; 1997; 2005) sviluppa l'assunto di Ellis sui pensieri sovraordinati: sostiene che anche i pensieri di secondo ordine possono essere coscienti in virtù di pensieri di terzo ordine che predicano su di essi, fino ad arrivare ai pensieri non consapevoli, considerati come eventi percettivi o attivazioni episodiche di credenze, che avvengono naturalmente e normalmente in virtù delle numerose attività procedurali automatiche.

E' grazie quindi alla possibilità di ripercorre i significati dei vari processi inferenziali che possiamo risalire sino alle convinzioni profonde (*core beliefs* o schemi cognitivi) da considerarsi le strutture interpretative di base con cui le persone rappresentano se stessi, gli altri ed il mondo.

Quello che va ribadito è che risalendo nella catena concettuale ci ritroviamo a trattare processamenti che sono tipicamente o esclusivamente emozionali, nel senso fisico del termine, e, pertanto, non verbalizzabili. In questa situazione il paziente si vede costretto ad interpretare nel qui ed ora l'evento o gli eventi “sentiti” emozionalmente per poter dare loro un senso comprensibile (alla luce delle sue personali tendenze ad attribuire significati agli eventi), per integrare nella propria trama narrativa quei significati che, mano a mano, divengono consapevoli.

#### *L'intervento mediante l'Immaginario Evocato con la Musica – IEM*

L'Immaginario Evocato con la Musica – IEM è un metodo di psicoterapia che integra modalità verbali e non verbali come mezzi per esplorare il proprio mondo interiore. E' un metodo originale in quanto fa lavorare il paziente a differenti livelli di coscienza mentre ascolta programmi di musica classica appositamente predisposti, in uno stato modificato di coscienza; nello svolgersi dell'esperienza avviene un'interazione continua tra paziente e terapeuta. Per cui il paziente riporta verbalmente l'esperienza in corso ed il terapeuta sostiene il paziente in modo tale che lo stesso possa vivere l'esperienza nel modo più completo possibile. Il terapeuta prende nota di quanto accade per avere a disposizione il Verbatim della seduta da utilizzare nella fase successiva dell'intervento.

La tipica seduta di IEM si svolge in cinque fasi: nella fase della “*Conversazione Preliminare*” il cliente informa il terapeuta sulla sua situazione di vita attuale o su particolari argomenti che vorrebbe esplorare nella seduta, magari emersi nel corso della terapia con riferimento a situazioni non esplorate del passato. Alcune volte può essere utile far fare un disegno, mezzo espressivo non verbale, come passaggio da una modalità di

pensiero logico verbale verso quella analogica, propria della memoria o conoscenza tacita. Il più delle volte, terapeuta e cliente stabiliscono insieme il tema sul quale lavorare. In base alle informazioni raccolte ed allo stato emotivo del cliente, il terapeuta deciderà come procedere sia per la scelta del tipo di induzione che per la selezione del programma musicale appropriato. Nella fase dell'”*Induzione*” il terapeuta utilizza la procedura più adatta per consentire al cliente, sdraiato e con gli occhi chiusi, ad entrare in uno stato modificato di coscienza. Poiché questa fase ha la funzione di permettere al cliente di portare la sua attenzione sul proprio mondo interiore, a conclusione dell'esercizio di induzione il terapeuta fornisce un *focus*, costituito da un'immagine metaforica, più o meno specifica, sulla quale concentrarsi prima dell'inizio della musica e, quindi, dell'esperienza immaginativa. Nella fase di “*Immaginazione con la Musica*” il cliente immagina liberamente e spontaneamente, ascoltando programmi di musica classica appositamente organizzati e registrati per questo metodo, riporta le sue esperienze verbalmente e con regolarità al terapeuta, in modo che quest'ultimo possa partecipare al processo esperienziale nel suo evolversi. Le immagini metaforiche possono riguardare sensazioni, emozioni, ricordi, fantasie, ecc. Il terapeuta segue con attenzione lo svolgersi dell'esperienza del cliente e lo assiste con interventi non direttivi verbali e non verbali in modo da permettere lo sviluppo e/o l'approfondimento dell'esperienza immaginativa evocata dalla musica. Come accennato precedentemente, il terapeuta trascrive il dialogo che avviene durante l'esperienza ed annota elementi rilevanti correlati agli eventi musicali (es. movimenti del corpo, mimica, espressioni emotive, ecc.). La fase del “*Ritorno*” inizia quando termina la musica. A questo punto il terapeuta aiuta il cliente a completare, se necessario, l'esperienza immaginativa e, quindi, a ritornare ad uno stato di vigilanza, facendogli assumere la posizione seduta. Infine, nella fase del “*Dialogo conclusivo*”, il terapeuta ed il cliente iniziano la revisione e la ri-attribuzione di significati. Per cui, sulla base della trascrizione della seduta e di quanto ricordato dal paziente, verrà sviluppata la contestualizzazione delle immagini, delle metafore e dei significati correlati alle situazioni problematiche e/o particolarmente rilevanti vissute dal paziente. Il paziente sceglierà alcune immagini pregnanti per lui, a queste attribuirà un significato che assocerà a situazioni problematiche, a caratteristiche personali o come alternative per gestire eventi di vita. Come compito a casa, il paziente elaborerà una narrativa scritta dell'esperienza, con l'ausilio del *Verbatim* fornitogli dal terapeuta; il paziente potrà apportare eventuali modifiche o completamenti nella narrazione in quanto può capitare che, durante l'esperienza effettuata in uno stato modificato di coscienza, la persona non sia in grado di descrivere verbalmente al terapeuta aspetti dell'esperienza stessa. In sedute successive, terapeuta e paziente analizzeranno un gruppo di esperienze per osservare come immagini, metafore e significati si siano modificati e se a questi cambiamenti hanno corrisposto modifiche nella sfera cognitiva, emotiva e comportamentale del paziente. In queste situazioni vengono utilizzate tecniche e metodi cognitivi (es. i costrutti personali per auto descriversi, la discussione dei pensieri irrazionali, strumenti per la ridefinizione narrativa, ecc.). Il processamento verbale del materiale emerso dalle esperienze con l'immaginario e la musica ha vari scopi: permette al cliente di catturare il significato e la comprensione che non erano disponibili al momento della seduta; consente di associare le immagini metaforiche alla realtà vissuta; rivela le contraddizioni nell'immagine di sé; aiuta a sviluppare strategie per risolvere queste discrepanze; facilita la costruzione di una narrativa più articolata ed accurata di sé nel mondo e permette una ricostruzione di sé più consistente con il proprio sistema di valori, principi, aspettative e obiettivi. In sintesi il paziente realizza come lui mantiene la situazione di sofferenza attraverso modalità di coping inefficaci. Allo stesso tempo esplora e sperimenta nell'immaginario alternative di coping che, in seguito a interventi verbali, saranno trasferite dalla fase di comprensione intenzionale al comportamento esecutivo e praticate nella vita quotidiana.

Va considerato che l'utilizzo della IEM, nella modalità descritta, è controindicato quando il soggetto:

1. è dipendente da droghe, alcool, o altre sostanze che alterino le sue capacità immaginative;
2. le sue condizioni psico-fisiche non sono idonee a sostenere l'esperienza (es. soggetti sottoposti a chemio, dialisi);
3. le sue capacità cognitive risultano compromesse in modo da non consentire la comprensione delle immagini metaforiche e, quindi, e l'elaborazione della narrativa;
4. è affetto da psicosi o soffre di deliri e allucinazioni;
5. non dispone di un sufficiente orientamento verso la realtà tale da permettere la distinzione tra l'immaginario ed il mondo reale, e potrebbe quindi risultare sopraffatto o confuso dall'esperienza immaginativa in modo pericoloso per la sua integrità;
6. non dispone di una adeguata regolazione emotiva per sperimentare e gestire le risposte emozionali che si possono attivare durante una seduta IEM;
7. non ha capacità verbali per dialogare prima, durante e dopo l'esperienza immaginativa.

Di seguito verranno descritti alcuni elementi che costituiscono il fondamento teorico all'integrazione tra la *IEM* e le terapie verbali nell'ambito del paradigma cognitivista, in quanto, come sopra accennato, da quei metodi utilizzati in modo separato nei rispettivi approcci terapeutici, mediante la rete di collegamenti ed interazioni possibili, si è sviluppato un sistema di intervento molto più complesso e coerente quale è la Psicoterapia Rideterminativa (Giordanella Perilli e Cicinelli, 2012):

1. Nell'esperienza *IEM*, le varie fasi della seduta sono organizzate e messe in sequenza con l'intenzione di aiutare il cliente ad esplorare i vari livelli di coscienza. In termini di scienze cognitive, stati di rilassamento profondo sono utilizzati per esplorare la coscienza "primaria" e stati di vigilanza sono utilizzati per riflettere sul materiale evocato, immagazzinato nella coscienza primaria e, quindi, portare tale materiale a livello di "coscienza secondaria".
2. Il processo metaforico rappresenta il ponte tra la coscienza primaria e quella secondaria, tra la conoscenza tacita ed esplicita.
3. Musica, immaginario e processo metaforico sono utilizzati per aiutare il cliente a sviluppare modi alternativi per sperimentare, comprendere ed affrontare le problematiche di vita facilitando la creazione di nuove descrizioni di sé e del mondo, integrandole in una nuova narrativa rappresentazionale.
4. Il linguaggio è utilizzato per integrare i livelli primario e secondario di coscienza e, quindi, per riflettere sui contenuti della propria conoscenza tacita e comprendere la disfunzionalità dei modelli automatici che mantengono il disagio psicologico.
5. Il linguaggio è utilizzato per valutare la coerenza e la funzionalità delle differenti narrative sviluppate a livello tacito e per decidere quali alternative attuare.
6. Il linguaggio è utilizzato per riflettere sui propri valori ed obiettivi alla luce delle alternative scelte nella narrativa.

7. La narrativa è usata per ri-descrivere o *rideterminare* la consapevolezza di sé in modo coerente ed integrato e facilitare gli appropriati cambiamenti nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti.

Con riferimento alle discrepanze che possono esserci tra il sistema di conoscenza tacito e quello esplicito, è bene tenere in conto che c'è una maggiore distinzione tra comprensione ed interpretazione quando l'esperienza immaginativa presenta irregolarità ed indeterminazione, quando ci sono importanti differenze tra reale ed immaginario, tra metafore polisemantiche ed emozioni contrastanti. Per cui la comprensione effettuata subito dopo l'esperienza talvolta può basarsi su significati provvisori che potranno essere precisati solo attraverso una riflessione successiva sul testo scritto della seduta. Talvolta lo scenario dell'azione inconsueto ed ambiguo nell'immaginario si associa allo scenario della coscienza, al come questo scenario viene vissuto dal soggetto, ai probabili conflitti ed incoerenze ed alle soluzioni che possono emergere. Il distanziamento interpretativo, mediante la lettura del testo scritto, permette all'individuo di avere una prospettiva diversa cogliendo segnali prima sfocati o in secondo piano. Così facendo egli potrà valutare alcuni elementi con le capacità logico-emotive con le quali focalizza l'attenzione su argomenti chiave. Riteniamo che in questo modo sia possibile la rielaborazione organizzata degli episodi in una struttura narrativa coerente. Benché inizialmente rappresentati in modo indiretto, i contenuti taciti possono ora essere contestualizzati all'attenzione della persona verbalmente. Da quanto descritto è possibile evincere la valenza terapeutica della rievocazione immaginativa attraverso la musica ed il suo ruolo nella Psicoterapia Rideterminativa (Giordanella Perilli e Cicinelli, 2012).

#### *La Psicoterapia Rideterminativa – P.R.*

La *P.R.* si propone come un sistema complesso ed articolato per gestire il problema del cambiamento; l'intervento impiega una metodologia multidimensionale che affronta i problemi clinici contemporaneamente sulle direttrici cognitivo, emotivo, immaginativo e comportamentale e che comprende una ampia varietà di tecniche e metodi per uno specifico impiego nella prassi terapeutica.

Precedentemente sono stati presentati i due modelli che per la loro struttura manifestano più compiutamente la possibilità di una ampia integrazione, rimandando l'esposizione delle altre numerose tecniche impiegabili nel percorso terapeutico ad altro lavoro in via di elaborazione.

La particolare attenzione dedicata ai modelli del *Colloquio Strutturato* e dell'*IEM* è dipesa dalla necessità di porre in risalto l'elemento considerato innovativo, cioè l'integrazione che utilizza la comprovata efficacia degli interventi finalizzati al cambiamento delle varie distorsioni cognitive e della riformulazione delle euristiche disfunzionali con gli interventi di recupero delle conoscenze tacite. Nel presente approccio gli autori ascrivono al sistema verbale, successivo all'esperienza emotivo - immaginativa, la capacità di rideterminare le regole implicite. Gli autori ritengono che questo dinamico coinvolgimento di diversi livelli di coscienza e consapevolezza consenta di ridurre le possibili oscillazioni tra la serie di processi cognitivi antagonisti o competitivi tra loro la cui integrazione, generalmente, supera le capacità di elaborazione a disposizione dell'individuo.

Una sfida al raggiungimento di questo equilibrio dinamico è rappresentata dalla discrepanza tra l'immagine di sé a livello tacito ed esplicito. Nell'alternanza tra i processi taciti (sensoriali, pre-verbali) e quelli espliciti (consapevoli, pensiero verbale) possono avvenire discrepanze tra l'immagine di sé che si sono sviluppate a livelli differenti. In altre parole, l'immagine di sé tacita (ed alcuni suoi aspetti) può essere molto diversa

dall'immagine a livello esplicito. In alcuni casi la stessa alternanza tra il tacito e l'esplicito può portare ad un nuovo equilibrio che presenta un'immagine di sé più strutturata, integrata e coerente con un livello più elevato di consapevolezza da parte della persona. Comunque, quando la discrepanza tra i sistemi tacito ed esplicito diventa troppo difficile da trattare, l'individuo potrebbe non disporre della capacità di integrare l'immagine di sé. Questa evenienza può far emergere emozioni disturbanti ed incontrollabili in quanto l'individuo potrebbe percepire aspetti contraddittori di sé senza essere in grado di riorganizzare ed integrare l'immagine di sé a livello consapevole.

La suddetta situazione potrebbe avere un esito di squilibrio e di disfunzione cognitiva, impedendo all'individuo di mantenere un senso di unicità personale e di continuità nel tempo. In questo caso, come suggerito dalla presente proposta, le informazioni sensoriali ed emozionali disturbanti potrebbero essere rappresentate ed evocate mediante altre modalità e mezzi, come l'immaginario, le esperienze metaforiche con la musica, campioni motori e reazioni visceromotorie (Giordanella Perilli e Cicinelli, 2012).

Come precedentemente esposto, il linguaggio e la coscienza secondaria permettono agli esseri umani di integrare le emozioni con i pensieri e le valutazioni riguardo sé ed il mondo. Di conseguenza gli autori ritengono che in terapia è utile e valido riflettere verbalmente sulle esperienze. Con tali riflessioni, il cliente ed il terapeuta possono identificare le modalità stereotipate di pensiero, le varie distorsioni cognitive e le euristiche disfunzionali (es. siccome qualcosa di brutto mi è successo nel passato allora mi succederà di nuovo; sono una persona senza valore; devo essere perfetto, riuscire sempre; nella vita tutto deve essere come dico/voglio io, ecc.).

Pertanto è essenziale in terapia aiutare gli individui a divenire più consapevoli di come si costruiscono e valutano se stessi ed il loro mondo portando all'attenzione dei processi consapevoli ciò che è immagazzinato a livello tacito dato che, fintanto che il contenuto rimane al di fuori delle loro consapevolezza, le persone non possono trattarlo in modo adeguato. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario che il terapeuta trovi un modo di convogliare l'attenzione selettiva del cliente su quelle aree importanti o su quegli aspetti della conoscenza tacita e, quindi, far sviluppare una loro rappresentazione esplicita.

Gli autori hanno potuto constatare che, mediante l'auto analisi, il colloquio strutturato e l'IEM le persone si concentrano sui contenuti taciti di conoscenza, e riescono ad identificare quegli aspetti che richiedono una particolare attenzione terapeutica. Attraverso questi processi, gli individui possono gradualmente avvicinarsi a comprendere i significati espliciti delle loro regole di vita, i loro principi ed i loro valori, utilizzati spesso in modo automatico. Solo allora avranno sviluppato l'opportunità di riconsiderare i contenuti della conoscenza tacita, acquisire significati diversi e, quindi, riscriverli in una maniera più consona al proprio stile di vita (Giordanella Perilli, 2012).

*“Una volta modificate le discrepanze cognitive, l'individuo può incorporare i nuovi significati e le nuove narrative in una ri-descrizione secondo la propria rappresentazione di sé”* (Cicinelli, 2008, 9).

Da quanto esposto si può comprendere che la sola consapevolezza del materiale conservato nella conoscenza tacita non è sufficiente per cambiare la situazione di sofferenza o per apprendere nuove capacità necessarie per affrontare difficili situazioni dell'esistenza. E' necessario che nel processo terapeutico il cliente sia coinvolto nell'esplorazione, nella valutazione e nella rideterminazione dei contenuti taciti, al fine di raggiungere una visione

stabile di sé stesso che scaturisca dal senso di continuità e coerenza fra le varie componenti della propria esperienza.

E' infatti, secondo gli autori, la rideterminazione dei significati il metodo più efficace per sfuggire alla chiusura organizzazionale che pone la persona in una condizione di statica sofferenza.

## **Conclusioni**

La motivazione per il presente lavoro è rappresentata dal fatto che, sebbene spesso si ritenga che l'integrazione sia fondamentale in psicoterapia, allo stato attuale esistono, in tale direzione, solo approcci teorici parziali. Il presente contributo mira a fornire una modalità per un intervento coerente ed integrato di psicoterapia che prenda in considerazione la complessità dell'essere umano.

Le scienze cognitive della seconda generazione hanno fornito un sostegno al presente punto di vista unitamente ad alcune ricerche multidisciplinari; insieme alla verifica pluridecennale in ambito clinico è stato possibile di collegare le varie componenti, teoriche e psicoterapeutiche, in un quadro unitario.

Con questo approccio, gli autori intendono sottolineare che gli esseri umani sono sistemi complessi, non deterministici e che si sviluppano e interagiscono con il loro ambiente. Ne consegue che, nel programmare interventi terapeutici, bisogna considerare una prospettiva multidisciplinare per poter conseguire risultati efficaci ed efficienti, integrare i contributi delle diverse discipline che studiano l'essere umano in una teoria unificata e avvalersi di una metodologia coerente nella prassi terapeutica.

Il presente paradigma include numerosi metodi e tecniche che si basano su modalità verbali e non verbali che gli esseri umani utilizzano per comunicare e costruire significati. I differenti metodi sono interrelati per promuovere collegamenti tra la conoscenza tacita e quella esplicita, in modo cioè da promuovere la consapevolezza del cliente relativamente ai suoi modi di provare emozioni, pensare e agire.

Tale consapevolezza è un obiettivo generale in psicoterapia: diventando consapevole dei propri limiti, bisogni, valori, motivazioni e risorse, l'essere umano aumenta la sua libertà e capacità di prendere decisioni per migliorare la qualità della sua vita.

Il presente lavoro può presentare un valido contributo in quanto: 1) ha sottolineato come le modalità analogica ed analitica lavorino insieme per processare le informazioni; 2) ha mostrato un metodo immaginativo – IEM – efficace per far emergere la conoscenza tacita tramite la sua rappresentazione metaforica; 3) ha fornito dati scientifici a sostegno dell'ipotesi che la musica sia un potente attivatore mnestico e consenta di elicitare importanti strutture emotive che sono basilari per sviluppare una nuova consapevolezza di sé, e 4) ha proposto una metodologia integrata per migliorare l'efficacia dell'intervento terapeutico, basato sui processi e sulle funzioni che gli esseri umani utilizzano nella loro vita per promuovere la conoscenza e lo sviluppo.

Finora la Psicoterapia Rideterminativa è stata utilizzata con soggetti con disturbi dell'umore, disturbi di ansia, disturbi post traumatici da stress, disturbi del comportamento alimentare, ed è stata riscontrata una efficacia clinica, sebbene al momento non supportata da dati statistici, nelle varie sindromi ogni qualvolta agli interventi sulle distorsioni cognitive si è potuto abbinare una rideterminazione dei

significati taciti ed espliciti nell'ambito di una più ampia rappresentazione narrativa che consente di integrare in modo coerente e comprensibile gli elementi auto referenziali del soggetto.

Per verificare questa prospettiva teorica e metodologica, studi futuri potrebbero essere diretti ad 1) investigare se a modifiche psicologiche corrispondano modifiche a livello sinaptico, nei circuiti cerebrali, e ad 2) usare il presente approccio con popolazioni diverse per definirne la validità clinica, l'ambito applicativo e le controindicazioni.

## Bibliografia

- Beck A. T. (1976). *Cognitive therapy in clinical practice: an illustrative casebook*. New York: The Guilford Press.
- Bonny, H. L. (1990). *Music and Your Mind*. Barrytown, Station Hill Press.
- Bonny, H. L., & Summer, L. (2002). *Music & consciousness : The evolution of guided imagery and music*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E., & Grocke, D. E. (Eds.). (2002). *Guided imagery and music: The Bonny method and beyond*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Cicinelli R. (2008). *La Psicoterapia con la musica in un processo integrato con la REBT*. Relazione presentata al Convegno " Dalla musica in terapia alla psicoterapia con la musica " Opera Don Calabria , Roma.
- Cicinelli R. ( 2003a). *Le procedure del recupero mnestico*. Relazione al Convegno "Psicologia e psichiatria nell'investigazione ", Università degli studi di L'Aquila .
- Cicinelli R. (2003b). *La musica come attivatore mnestico nel processo psicoterapeutico*. Relazione al Convegno " La terapia come integrazione nella complessità del cambiamento" SPIM - Sala dei Certosini ,Roma.
- Damasio, A.R. (2010). *Self comes to mind. Constructing the conscious brain*. New York: Random House.
- Donahoe, J.W. and D. C. Palmer (1994). *Learning and Complex Behavior*. Boston: Allyn and Bacon.
- Edelman, G.M. & Tononi, G. (2000). *A Universe of Consciousness. How Matter Becomes Imagination*.
- Ellis, A (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- European Association for Integrative Psychotherapy (2011). *Scientific Validation Criteria for Integrative Psychotherapy*. [www.europeanintegrativepsychotherapy.com](http://www.europeanintegrativepsychotherapy.com) (consultato 13 Sett. 2011)
- Giordanella, G. (1993). *Organizzazioni temporali nella strutturazione dei processi cognitive in soggetti normali e soggetti con disturbi psichiatrici*. Roma: Università Pontificia Salesiana. Tesi di Dottorato.

- Giordanella Perilli, G. (2012). Integration Process in the Bonny Method of Guided Imagery and Music. *Journal of the Association for Music and Imagery* (2011-2012), Vol. 13, 1-21.
- Giordanella Perilli, G. (2002). The Role of Metaphor in the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM), in Bruscia K.E., D.E. Grocke, (Eds.). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*, Barcellona Publishers, Gilsum NH, 417-448.
- Giordanella Perilli, G. (1999). The Relevance of Music Therapy for Psychotherapy and Personal Development. *Construct. In the Human Sci.*4(1), 87-102.
- Giordanella Perilli, G. (1998). Sound Interaction as a Metaphor for Self-Consciousness Construction. In V.F. Guidano & M.A. Reda (a cura di), *Proceedings of the VI International Congress on Constructivism in Psychotherapy*, IPRA, Siena.
- Giordanella Perilli, G. (1991). Integrated music therapy with a schizophrenic woman. In K.E. Bruscia (Ed.). *Case Studies in Music Therapy*. Phoenixville: Barcelona Publishers. (Tr. It. (1995). Musicoterapia integrate con una donna schizofrenica. In K.E. Bruscia (a cura di). *Casi clinici di Musicoterapia (adulti)*. Roma: Ed. ISMEZ. 157-170).
- Giordanella Perilli, G. (1987). Tecniche psico-musicali e salute mentale: verso una prospettiva integrata di prassi – ricerca e teoria. *Minerva Psichiatrica*, 28(3), 227-243.
- Giordanella Perilli, G. e Cicinelli, R. (2012). From Tacit Knowledge to Narrative Redescription through Music Psychotherapy: A Perspective from Second-Generation Cognitive Science. In K.E. Bruscia (Ed.). *Readings on Music Therapy Theory*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers. Reading 27.
- Giordanella Perilli, G. e Cicinelli, R. (2011). Comunicare le emozioni in una prospettiva cognitiva integrata. In P. Moselli (a cura di). *Il Nostro Mare Affettivo. La psicoterapia come viaggio*. Roma: Alpes. 201-205.
- Guidano, V. F. (1988). *La Complessità del Sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitive*. Torino: Bollati Boringhieri. (ed. orig. *Complexity of the self: a developmental approach to psychopathology and therapy*. New York: Guilford Press, 1987).
- Guidano V. F. (1992). *Il Sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri (or. *The Self in Process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press, 1991).
- Johnson, M.L. (1987). *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago University of Chicago Press.
- Johnson, M.L. (2007). *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. Chicago: University of Chicago Press.
- Juslin, P.N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanism. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 5, 559-575.
- Karmiloff-Smith, A. (1992). *Beyond Modularity: A Developmental Perspective on Cognitive Science*. Cambridge, MA: MIT Press/Broadford Books.
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2009). Mental imagery. In G. Berntson & J. Cacioppo (Eds.), *Handbook of neuroscience for the behavioral sciences*. New York: John Wiley. 383-394.
- Lakoff, G. (1990). The Invariance Hypothesis: Is Abstract Reason Based on Image-schemas? *Cognitive Linguistics* 1(1), 39-74.

- Lakoff, G. (1993). The Contemporary Theory of Metaphor. In A. Ortony (Ed.). *Metaphor and Thought*. Cambridge: Cambridge University Press. 202-251.
- Lakoff, G. & Johnson, M.L. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *Am Psychol.* 46 (4), 352-367.
- Liotti, G. (2007). Internal working models of attachment in the therapeutic relationship. In Gilbert, P. & Leavhy, R. L. (Eds.). *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (pp. 143-163). New York, NY: Routledge.
- Marcel A.J., Bisiaach E. (1988). *Consciousness in contemporary science*. Clarendon Press, Oxford.
- Mandler, J.M. (1992). How to build a baby: II. Conceptual primitives. *Psychological Review*, 99, 587-604.
- Mauro, D.G. (2006). The Rhythmic Brain. *ICCS. 5<sup>th</sup> International Conference of the Cognitive Science*. Vancouver. [csjarchive.cogsci.rpi.edu/proceedings/2006/iccs](http://csjarchive.cogsci.rpi.edu/proceedings/2006/iccs). 163-164.
- Minsky, M. (1988). *The Society of Mind*. New York : Simon and Schuster.
- Paivio A. (1991). *Dual Coding Theory: Retrospect and Current Status*, in Canadian Journal of Psychology, 45(3), 255-287.
- Paivio, A. (1986). *Mental Representations. A dual coding Approach*. New York: Oxford University Press.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Paulhan, F.M. (1929). *La double fonction du langage*. Paris: Alcan. Phelps, E.A. (2005). The Interaction of Emotion and Cognition: Insight from Studies of the Human Amigdala. In L. Feldman Barret, P. M. Niedenthal, & P. Winkielman (Eds.). *Emotion and Consciousness*. New York: The Guildford Press.
- Pribram, K.H. (1977). Some comments on the nature of the perceived universe. In R. Shaw & J. Bransford (Eds.). *Perceiving , acting , and comprehending: Toward an ecological psychology*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum/Wiley. 1977. pp. 83-101.
- Rosenthal, D. M. (2005), *Consciousness and Mind*, Oxford: Clarendon Press.
- Rosenthal, D. M. (1997). "A Theory of Consciousness," In N. Block, O. Flanagan, & G. Güzeldere (Eds.), "The Nature of Consciousness: Philosophical Debates, *Cambridge, Massachusetts: MIT Press/Bradford Books*, 729-753.
- Rosenthal, D. M. (1986), "Two Concepts of Consciousness," *Philosophical Studies*, 49(3), 329-359.
- Ricoeur, P. (1978). *The role of metaphor: Multi-disciplinary Studies of the Creation of Meaning in Language*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Ricoeur, P.(1990). The narrative function. In Bruner, J. S. *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Roth, H. (2005). *Call it Sleep*. Picador USA.
- Schank ,R. & Abelson, R. ( 1977) *Script, Goals, Plans and Understanding: an Enquiry into Human Knowledge Structures*. Lawrence Erlbaum Associates .

- Thaut, M.H., Peterson, D.A., & McIntosh, G. (2005). Temporal Entrainment of Cognitive Functions. Musical Mnemonics Induce Brain Plasticity and Oscillatory Synchrony in Neuronal Networks Underlying Memory. . *The Neurosciences and Music II. From Perception to Performance*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1060. 243-254.
- Turner, M. (1990). Aspects of the Invariance Hypothesis. *Cognitive Linguistics* 1(2), 247-255.
- Vygotskij, L.S. (1934). *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*. A cura di L. Mecacci, 10 ed., Roma-Bari: Laterza.
- Weimer, W. B. (1974). Overview of a cognitive conspiracy: Reflections on the volume. In W. B. Weimer & D. S. Palermo (Eds.), *Cognition and the symbolic processes*. Englewood Cliffs, NJ: Erlbaum. 415-442
- Zbikowski, L.M. (2011). Music, Language, and Kinds of Consciousness. In D. Clarke & E. Clarke (Eds.). *Music and Consciousness: Philosophical, Psychological and Cultural Perspectives*. Oxford: Oxford University Press.
-