

Commento a cura di Giuseppe Lago sul libro:

## Tenere a mente le emozioni (2018): La mentalizzazione in psicoterapia

di Elliot L. Jurist



Se leggendo il libro di Schore (<https://lnkd.in/dKFwXiK>) abbiamo avuto l'impressione di trovarci di fronte alla proposizione di un nuovo riduzionismo (quello dell'emisfero destro), quindi di fronte a una visione parziale del contesto psicoterapeutico<sup>1</sup>, con il libro di Jurist recuperiamo anche il terzo fattore comune della psicoterapia, il più importante e determinante per un vero cambiamento all'interno della personalità del paziente (cfr. *Compendio di Psicoterapia* (2016), pp. 61-69).

Prima di commentare i contenuti del testo di Jurist, mettiamo a fuoco il concetto di *mentalizzazione*, tratto dall'impostazione psicosomatica degli psicoanalisti francesi (Marty, 1991), «che negli anni Cinquanta lo adoperarono nel contesto della critica al dualismo mente-corpo e per affermare che il possedere una mente dipende dalla lettura dei propri stati corporei» (Jurist, 2018, p. 117).

Ecco la mia scheda:

### Focus sulla mentalizzazione

Gli ideatori del concetto, *mentalizing e mentalization*, hanno in più occasioni (Allen e Fonagy 2006, Allen, Fonagy e Bateman, 2008) dichiarato di non rivendicare alcuna pretesa di innovazione sul trattamento che propongono, né di avere l'intenzione di aggiungere la *mentalizzazione* al lungo elenco di psicoterapie di tutti i tipi. Quello che presentano ha il carattere di una rivisitazione di concetti già noti, collegandoli tra di loro e fornendo ad essi una solida base psicobiologica e metodologica, tale da poterlo considerare come il più importante *fattore comune* della psicoterapia (senza aggettivi).

Si potrebbe quindi dire, che gli autori in questione, rinuncino alla "verticalità" di apparire innovatori e si prestino come sostenitori della tesi che la *mentalizzazione* sia il fattore di base comune alle psicoterapie, prendendo in considerazione alcuni trattamenti noti (terapia cognitiva, psicoterapia interpersonale e terapia centrata sul cliente).

Nel proporre il termine *mentalizzare*, gli stessi autori riconoscono di aver concepito uno strumento di intervento che unisca aspetti emotivi, affettivi e cognitivi, in modo da costituire un ponte tra i due

<sup>1</sup> Come ho spiegato nel mio libro *L'illusione di Mesmer* (Castelvecchi, 2014) e nel cap. I del *Compendio di Psicoterapia* (FrancoAngeli, 2016), e come afferma Paolo Migone nella presentazione a quest'ultimo libro (pp. 11-15), quando una psicoterapia non investe sulla funzione riflessiva e si basa solo su ineffabili incontri emotivi-affettivi tra terapeuta e paziente, non preoccupandosi di indurre processi di interiorizzazione stabili nella struttura mentale del paziente stesso, potrebbe consistere in una relazione carismatica, sostanzialmente suggestiva e quindi derivata dal *mesmerismo*. Vedi <https://www.irppiscuolapsicoterapia.it/wp-content/uploads/2022/07/Mente-e-Cura-2021-2022-numero-completo.pdf>

tradizionali approcci psicodinamico e cognitivo-comportamentale. La definizione del concetto rispecchia appunto questa prospettiva e serba al suo interno un'impostazione precisa riguardante lo sviluppo della mente e lo svolgimento dell'attività di pensiero, così come si ricava dalle nozioni più accreditate ed evidenti di psicologia scientifica e di neurobiologia.

Nel concetto di *mentalizzazione* sono presenti aspetti interattivi e circolari, per cui è impossibile pensarlo se non come un processo intersoggettivo. Si tratta di una capacità cognitiva che innanzitutto tende ad applicarsi alla mente degli altri, per poi rivolgersi anche alla propria, al proprio sé, secondo una modalità autoriflessiva. Ci sono comunque due punti di partenza importanti per delimitare il concetto e utilizzarlo senza incorrere in confusioni o equivoci.

Il primo punto considera il *mentalizzare* una *funzione riflessiva*, che scaturisce da un apprendimento esperienziale da parte di un bambino dotato di attitudini innate ma bisognoso, nel corso dello sviluppo, di un supporto ad opera del *caregiver*. Il secondo punto, ben chiarito da Fonagy, è quello che è impossibile conoscere la mente di qualcun altro (opacità) e perfino la propria, per cui l'unica attività possibile a questo scopo è quella di immaginare e quindi interpretare i contenuti mentali degli altri e di sé, all'interno però di un processo che non escluda gli affetti e le emozioni. Paradossalmente, gli autori in questione ci dicono che una buona *mentalizzazione* comporta che non si sia mai certi di cosa passi nella mente degli altri ma perfino della propria. Ciò dimostra che il *mentalizzare* si colloca in prevalenza nel livello preconscious, consistendo in un'attività immaginativa che ci permette di intuire ciò che gli altri stanno pensando o sentendo (Fonagy e Target, 2008).

### Mentalizzazione implicita ed esplicita

«Tenere a mente la mente» è la definizione essenziale che gli autori forniscono, quasi come un manifesto, per illustrare il concetto di *mentalizzazione*. In particolare, si tratta di rivolgere l'attenzione, in noi stessi e negli altri, a stati mentali come bisogni, desideri, sentimenti, pensieri, credenze, fantasie, sogni. Gli stati mentali ai quali ci rivolgiamo possono anche essere alterati da condizioni psicopatologiche di vario tipo, ed è proprio questo il caso in cui il processo di *mentalizzazione* assume la valenza di uno strumento terapeutico. La valenza terapeutica e il contesto emotivo e affettivo, in cui il processo dovrebbe svolgersi, mettono in evidenza quanto i principali approcci terapeutici abbiano tentato di concepire uno strumento del genere, riuscendo a realizzarne solo in parte le caratteristiche e anticipandone però la complessità delle componenti.

Nell'area psicodinamica, oltre all'idea fondamentale di Freud di creare un ponte tra somatico e mentale, è nell'opera di Bion (1962) che più si coglie un'anticipazione del concetto di *mentalizzazione*. In sostanza, si tratta di consentire alle emozioni, non soltanto di essere regolate ma di essere conosciute dal soggetto che le sperimenta e quindi essere espresse nel migliore dei modi che è quello che implica una relazione affettiva con se stessi, gli altri e l'ambiente.

Superando annose diatribe, Fonagy e i suoi colleghi fanno tesoro delle intuizioni di Bion ma, nei confronti dello sviluppo mentale, rifiutano la teoria freudiana delle pulsioni, in favore della teoria dell'attaccamento di Bowlby. Con l'opera di Fonagy, si può dire che l'impostazione psicoanalitica venga riproposta potendo contare su una psicologia dello sviluppo *evidence-based*. Di conseguenza, la teoria che concepisce l'attaccamento come *base sicura* diventa così la base sicura del concetto di *mentalizzazione*.

Nell'area cognitiva, dopo la tecnica di Beck et al. (1979) intesa a concentrare l'attenzione sui pensieri negativi dei pazienti depressi, si notano concezioni sovrapponibili alla *mentalizzazione*, come la *mindfulness* (Segal et al., 2002) e la *metacognizione* (Semerari et al. 2003; Dimaggio et al., 2007), ambedue applicate secondo metodologie strutturate e sperimentate.

La *mentalizzazione* contiene aspetti metacognitivi in quella che si definisce *mentalizzazione esplicita*. Si differenzia però dalla *mindfulness*, che è più pratica meditativa nel qui e ora, per essere, in quanto *mentalizzazione*, anche orientata su stati mentali passati e futuri, oltretutto presenti.

Per inquadrare bene il concetto di *mentalizzazione*, bisogna togliere, innanzitutto, il connotato intellettuale e razionale dalla parola *mentalizzare*. Infatti, benché nel processo siano interessate le aree cognitive, qui si tratta di un pensiero che si viene formulando intorno alle emozioni e ai sentimenti propri e altrui, quindi è una vera conoscenza emotiva che nasce dall'integrazione di livelli emozionali e cognitivi al tempo stesso. Naturalmente, possiamo distinguere una *mentalizzazione esplicita* (come

quando riusciamo ad esprimere verbalmente gli stati d'animo nostri e dei nostri interlocutori) e una *implicita*, ossia inconscia e non verbale, ma in ogni caso interattiva perché avviene in risposta alle sollecitazioni altrettanto implicite degli interlocutori stessi. *Mentalizzare* in modo implicito ed esplicito può rappresentare le fasi di un processo di conoscenza che parte dal recepire emotivamente gli stati mentali altrui e può approdare alla loro definizione verbale. Anche quando, però, si arrivi a sentire in modo chiaro ciò che si svolge in noi stessi o nella mente degli altri, ciò che si esprime parlando non è il contenuto razionale di ciò che abbiamo sentito ma il racconto, cioè una narrazione articolata nella quale sono ancora presenti elementi emotivi non del tutto simbolizzati, e che danno alla narrazione qualcosa di pregnante e ricco di spessore, come accade ad es. in letteratura o nel cinema. La complessità di ciò che viene colto ed espresso nell'interazione con gli altri o nell'introspezione personale si evidenzia anche nella complessità del sogno, ovvero della narrazione onirica che rappresenta già un primo fondamentale momento del mentalizzare in modo implicito. Anche qui si risente l'eco della concezione di Bion, per il quale sognare è come pensare, la qualcosa ci spinge a delineare ancor meglio il concetto di *mentalizzazione*, distinguendolo da concetti affini ma incompleti.

### Concetti affini alla mentalizzazione

Il primo di questi concetti è l'*empatia*, forma di conoscenza implicita degli stati emotivi dell'altro da sé, all'interno di un processo di rispecchiamento, del quale ultimamente è stata scoperta la base neurale nei cosiddetti *neuroni specchio* (Rizzolatti e Sinigaglia, 2006), area cerebrale che non si attiva solo quando osserviamo le azioni degli altri ma anche quando giungono a noi le loro sensazioni ed emozioni (Gallese, 2003a, 2003b, 2003c; Ammaniti e Gallese, 2014). L'*empatia* vera e propria è quella che supera il cosiddetto *contagio emotivo*, ossia è quella che parte dalla differenza tra sé e l'altro, cosa che fa emergere il gradiente di diversità il quale è all'origine della conoscenza empatica (Stein, 1916). Potremmo quindi dire che *mentalizzare* è una forma di *empatia* che si esercita al contempo su di sé e sull'altro da sé.

Un altro concetto affine e sovrapponibile alla *mentalizzazione* risulta l'*intelligenza emotiva* (Goleman, 1995), ossia la capacità di usare le emozioni per pensare e orientarsi circa gli aspetti soggettivi e intersoggettivi della realtà.

Affine ma più corrispondente all'aspetto esplicito della *mentalizzazione* può essere la capacità di *insight*, considerata dalla psicoanalisi come un requisito ottimale per la fruizione del metodo analitico. L'*insight* riguarda i contenuti specifici dell'interpretazione, laddove il *mentalizzare* appare come il processo generale che conduce eventualmente alla ricezione dei contenuti stessi.

Se qualcuno, semplificando, volesse accostare il *mentalizzare* al ragionare, ancora una volta dovremmo obiettare che i piani sono diversi e che la funzione cognitiva è presente nella *mentalizzazione* altrettanto che la funzione immaginativa.

Il processo di *mentalizzazione* appare, allora, come il risultato di un'integrazione, cioè di una sintesi di attività mentali di natura diversa, ad es., come il funzionamento connesso dei due emisferi cerebrali<sup>2</sup>. Realtà oggettiva e fantasia, così, si fondono insieme per dare luogo alla *visione binoculare* di cui parlava Bion (1962). Le rappresentazioni mentali frutto delle esperienze emotive e affettive, vissute da noi stessi insieme agli altri, si organizzano nella mente, non solo in modo implicito nei sogni, ma anche nella veglia, sotto forma di pensieri ricchi di pathos e fantasia ma saldamente ancorati alla realtà.

Date queste premesse, possiamo capire quanto sia centrale il *fattore comune* della *mentalizzazione* in psicoterapia. Il primo passaggio terapeutico comprende, infatti, la realizzazione di quella che viene definita *affettività mentalizzata* (Fonagy et al., 2002). C'è una frase di Mary Target, anche lei nel gruppo londinese di psicoanalisti che fa capo a Peter Fonagy, la quale esprime bene questo concetto: «pensare i sentimenti e sentire i pensieri». Lo sforzo è quello di aiutare i pazienti a regolare le emozioni positive e negative, le prime in grado di rinforzare e promuovere i legami di attaccamento e le relazioni sociali in genere, le seconde capaci di richiamare in noi istinti di sopravvivenza che generano risposte a corto circuito (attacco-fuga) e indurre *cecità mentale*, ossia l'opposto del *mentalizzare*. Pensare le emozioni, soprattutto quelle negative, apre la strada verso la conoscenza di sé e del mondo reale, e facilita il rapporto con i nostri simili.

<sup>2</sup> Parafrasando il titolo del libro di Schore, la psicoterapia basata sulla *mentalizzazione* potrebbe essere definita "psicoterapia con l'emisfero destro e sinistro".

## Sviluppo e mentalizzazione

La base solida della teoria dell'attaccamento, oltre a fornire una quantità consistente di evidenze scientifiche, fa in modo che una mole di ricerche sulla psicologia dello sviluppo (Fonagy, 1995, 2006; Fonagy e Target, 2008; Gergely e Unoka, 2008) confermi la *mentalizzazione* come importante fattore evolutivo. La connessione evidenziata tra attaccamento e *mentalizzazione* si definisce, quindi, più come sinergia di due sistemi differenti che come interdipendenza reciproca. Il legame funzionale tra sicurezza ottenuta nell'attaccamento e acquisizione della capacità di *mentalizzazione* viene rivisto dagli autori in questione, tenendo conto di ricerche evolutive e comparative recenti. La capacità di *mentalizzare* in modo implicito e automatico sarebbe una forma sociocognitiva di adattamento evolucionistico, quindi innata e casomai implementata nello sviluppo. La lettura mentale non sarebbe quindi un'acquisizione ma un'abilità ereditaria, fortemente connessa con l'attaccamento. Solo successivamente, nel corso della vita, la tendenza all'attaccamento e l'incremento della *mentalizzazione* potrebbero essere inversamente proporzionali. Soprattutto nelle personalità borderline, attaccamento e *mentalizzazione* possono funzionare in maniera agonistica (Fonagy e Target, 2008), verificandosi una situazione tale per cui un'attivazione del sistema d'attaccamento disorganizzato o insicuro-evitante può incidere negativamente sulla capacità di mentalizzare.

Il principio che una coregolazione (bambino-caregiver) diventi autoregolazione (crescita del sé e comprensione della propria mente) pone, come si è detto, l'attaccamento sicuro alle fondamenta del processo di *mentalizzazione*. Il passaggio importante, che Fonagy (2001) propone nel recuperare la teoria dell'attaccamento nell'area psicodinamica, è costituito dal collegamento dei MOI (*modelli operativi interni*) con le rappresentazioni mentali, ossia gli elaborati interni dei quali da sempre si occupa la psicoanalisi, definendole spesso col termine assai vago di "fantasie".

La posizione di Fonagy pone fine al dualismo tra concezioni "realistiche" e "idealistiche", facendo in modo che il processo di *mentalizzazione* sia osservato da più angolazioni, a cominciare da quella neurobiologica, e possa ricollocare il punto di vista psicodinamico nell'ambito della scienza senza aggettivi, consentendogli di integrarsi con gli altri approcci della psicoterapia, senza anacronistici arroccamenti e aristocratiche ripulse nei confronti dei metodi *evidence-based*.

L'approfondimento del rapporto tra attaccamento e *mentalizzazione* ha portato a meglio distinguere la relazione reciproca tra quelli che si caratterizzano come sistemi cerebrali diversi, pur interdipendenti. La concezione di un "legame debole" tra attaccamento e *mentalizzazione* si situa quindi nelle differenze neurobiologiche dei due sistemi e spiega perché siano da considerare almeno due livelli di *mentalizzazione*, il primo di natura decisamente cognitiva, dipendente dal sistema cortico-frontale, il secondo di natura emotivo-affettiva, dipendente dal sistema dei neuroni specchio. Studi diversi basati su fMRI (Bartels e Zeki, 2000; 2004) mettono in evidenza l'apparente paradosso che l'attaccamento sopprimerebbe l'attività cerebrale di natura cognitiva, contraddicendo il collegamento con la *mentalizzazione*. Queste evidenze riguardano il fenomeno ben noto della frustrazione che stimola il pensiero, caposaldo della psicoanalisi, e della sicurezza affettiva che attenua la *funzione riflessiva* nei confronti degli stati mentali propri e altrui (Fonagy e Bateman, 2006).

Fonagy e collaboratori sostengono come tutti gli psicoterapeuti aspirino a promuovere la *mentalizzazione* nei loro pazienti, anche se ignorano il concetto e non hanno idea dello sviluppo mentale che lo sottende. Per evidenziare il collegamento tra sviluppo e *mentalizzazione*, questi autori tracciano delle tappe che dimostrano i passaggi evolutivi della mente, dalla nascita in poi:

- *Inizio vita*: bambino come agente (senso di *agency*) fisico e sociale, in grado di esercitare un'influenza sul suo corpo, sugli oggetti fisici e sulle altre persone. Si tratta di una modalità *teleologica prementale* (o *protomentale*) nella quale le azioni degli altri vengono valutate in termini fisici o comportamentali, e non come prodotte da stati mentali. Questa modalità conoscitiva è non verbale. Un adulto che dovesse presentare questa modalità *prementale*, avrebbe un grave disturbo del pensiero, per l'incapacità di staccarsi da un concretismo che non darebbe alcuno spessore alla realtà da lui percepita (conoscenza piatta).

- *Secondo anno di vita*: l'abbandono della modalità *teleologica prementale* corrisponde con la progressiva attribuzione delle azioni altrui come dirette da stati mentali, ad es. desideri e intenzioni.
- *Terzo anno di vita*: nel corso di questa fase, il bambino sfugge alle false credenze e acquisisce la facoltà rappresentativa di sé e dell'altro da sé, implementandola per tutta la vita.

Uno sviluppo mentale adeguato, basato sulla *mentalizzazione*, può andare incontro a crisi a causa di traumi, tanto più gravi quanto più precoci. In quest'ultimo caso, gli scompensi del processo di *mentalizzazione* saranno collegati, non a una improbabile "regressione"<sup>3</sup>, ma a un deficit dello sviluppo in grado di esprimersi con modalità *prementali*, come la *teleologica*.

Fonagy descrive quindi due modalità *prementali* che costituiscono passaggi evolutivi del processo di *mentalizzazione*, come pure le crisi di scompenso della *funzione riflessiva* in presenza di traumi della personalità:

- Modalità dell'*equivalenza psichica*, in cui le rappresentazioni mentali non sono distinte dalla realtà esterna, in modo che il mondo sembra, senza ombra di dubbio, come la mente se lo rappresenta.
- Modalità *del far finta*, in cui c'è la consapevolezza che gli stati mentali sono separati dalla realtà, come accade nel gioco.

Queste modalità non permettono un corretto rapporto con la realtà esterna. La prima fa sembrare troppo reali i contenuti mentali, la seconda all'opposto li fa sembrare irreali. Un'adeguata integrazione tra equivalenza psichica e finzione è uno degli effetti della capacità di *mentalizzare*.

Fonagy (1999) intende collocare il processo di *mentalizzazione* nel quadro di una svolta fondamentale nella visione della mente umana, quale è quella dell'abbandono della tradizione cartesiana di considerare l'accesso introspettivo agli stati mentali intenzionali una qualità infallibile e diretta, e accettare che detto accesso sia una conquista evolutiva. In sostanza, Fonagy sostiene la realtà di una mente il cui sviluppo è costruzione all'interno di una relazione intersoggettiva. Ultimamente Fonagy e Luyten (2018) ammettono che, come il linguaggio, la *mentalizzazione* è una propensione costituzionale ma dipende dalla qualità delle relazioni di attaccamento, e degli attaccamenti precoci in particolare.

La *mentalizzazione*, quindi, non è solo un processo cognitivo (*metacognizione*) ma mantiene un forte legame con le esperienze affettive vissute con le persone significative. In tal senso, essa esprime la sua funzione di anello di collegamento tra il livello *protomentale* (livello mentale primario, cfr. *Compendio* etc.) da una parte, nel quale interviene per condizionare gli eccessi e mantenere la quota di base, regolando gli affetti derivanti dalle emozioni; e il *pensiero inconscio* (livello mentale secondario, cfr. *ivi*), dall'altra parte, dove regola il senso di sé, legando gli affetti alle rappresentazioni mentali, le quali acquistano spessore e profondità.

La nostra convergenza col pensiero di Fonagy si fa particolarmente intensa quando si affronta la tematica psicosociale dello sviluppo della personalità. L'autore ci fa notare che quest'ultima non è solo influenzata dall'ambiente ma sono le interazioni con l'ambiente sociale a costituirlo. Confrontandosi con la visione di Freud del bambino che vede gli altri come estensioni di se stesso, Fonagy sottolinea che al contrario egli vede il sé come estensione dell'esperienza dell'altro.

### Le teorie del funzionamento mentale

Entrando nel merito del processo di *mentalizzazione*, dobbiamo distinguere due teorie del suo funzionamento.

La prima teoria, detta del *bio-feedback sociale del rispecchiamento genitoriale*, spiega come i neonati acquistano sicurezza e regolano gli affetti in base all'osservazione delle espressioni facciali e vocali dei *caregiver*, ovviamente stabilendo una relazione che vede gli adulti implicati e responsabili

<sup>3</sup> Concetto che abbiamo visto valorizzare nel libro di Schore commentato in precedenza.

dell'acquisizione da parte dei neonati di un senso di sé agente (*agency*), sempre più vicino alla possibilità di separare il proprio vissuto emozionale dalla realtà.

Il genitore capace, secondo Fonagy, è colui che consente lo *sdoppiamento*, ovvero consente che lo stato mentale del bambino sia sdoppiato dalla realtà fisica. Il genitore, imprimendo una deformazione voluta nella risposta di rispecchiamento al bambino, opera la "marcatura" che agisce sdoppiando i vissuti in quest'ultimo e facendo cessare la modalità di *equivalenza psichica* (vedi sopra), che gli impedirebbe di distinguere i propri contenuti mentali dalla realtà esterna e lo condurrebbe verso un grave disturbo di personalità. Qualora la "marcatura" da parte del genitore non avesse luogo, il bambino verrebbe sommerso da un'emozione reale del genitore e verrebbe sopraffatto dalla sua esperienza catastrofica (Fonagy e Target, 2003).

La seconda teoria, è la cosiddetta *teoria della mente*, ovvero la considerazione che esistono dei passaggi dello sviluppo che il bambino deve superare, con l'aiuto dell'adulto, al fine di completare il processo di *mentalizzazione*.

I passaggi comportano il superamento, intorno al primo anno di vita, del funzionamento mentale della *equivalenza psichica*, e, verso i quattro anni, del secondo tipo di funzionamento mentale, detto *modalità del far finta*. Tra il quarto e il quinto anno, dovrebbe avvenire l'integrazione tra i due funzionamenti mentali e il raggiungimento della *funzione riflessiva* o *mentalizzazione*, nella quale gli stati mentali possono essere pensati come rappresentazioni e le realtà interna ed esterna sono viste in collegamento ma accettate nella loro diversità.

Il conseguimento di una *mentalizzazione* corretta è un processo progressivo che non può, quindi, essere visto unicamente a partenza cognitiva. Il riferimento alla disputa tra Piaget e Vygotskij è del tutto plausibile e ci invita a convalidare l'apporto fondamentale dell'altro da sé nello sviluppo della mente. «Capire la natura del mondo mentale non è cosa che si possa fare da soli, richiede la scoperta e riconoscimento del sé negli occhi dell'altro.» (Fonagy e Target, 2001).

### Mentalizzazione e psicoterapia

Quello della *mentalizzazione* non vuole essere l'ennesimo tipo di psicoterapia, quanto un metodo da applicare a conoscenze e concetti attinenti all'approccio in base al quale ci si è formati. La *mentalizzazione*, soprattutto quella *implicita*, si presta ad essere un processo applicabile a tutti gli interventi di psicoterapia, anzi possiamo convenire che sia il fondamento di ogni lavoro psicoterapeutico. In tal senso, il *mirroring* da parte del terapeuta, ossia un rispecchiamento verbale e non verbale espresso in modo "marcato", restituisce al paziente in forma modificata il suo stato mentale. La psicoterapia attiva sempre il sistema attaccamento, il che costituisce la condizione indispensabile per il recupero della capacità di *mentalizzazione*. Così, in un contesto di sicurezza e in modo implicito e non consapevole, il paziente è in grado di esplorare non solo la sua mente ma anche quella del terapeuta. L'attenzione congiunta della coppia terapeutica sugli stati mentali emergenti e imprevedibili del paziente<sup>4</sup>, nella *fase interpretativa*, serve quindi al rafforzamento anche dell'*alleanza terapeutica*. Fonagy e Bateman (2006) ci ricordano che, a prescindere dal paradigma teorico, tutti gli approcci terapeutici comportano la *mentalizzazione esplicita*, procurando un miglioramento della coerenza delle rappresentazioni mentali di desideri, sentimenti e convinzioni. L'interpretazione può passare attraverso una narrativa coerente o un *insight* o agire sui pensieri oppure attivare una *esperienza emozionale correttiva*, comunque sia si tratterà sempre di permettere al paziente di esperire i propri stati interni mentali immediati e non certamente immagazzinati chissà dove. Il paziente deve essere messo in grado di differenziare l'esperienza della propria mente da quella proposta dal terapeuta, integrandole tra di loro, fino ad acquisire una visione unica dei propri contenuti emersi nel qui e ora.

Entriamo ora nel merito del libro di Jurist e diciamo subito che esso, oltre a contenere le generalità sulla *mentalizzazione* già da me esposte, è diviso in due parti principali. La prima parte è dedicata alle *emozioni*, la seconda parte al concetto di *affettività mentalizzata* cui ho accennato ma che, grazie all'autore possiamo conoscere meglio e collocare nel processo della psicoterapia.

<sup>4</sup> Faccio notare quanto sia discutibile e controproducente l'attivazione di una eventuale *self-disclosure* del terapeuta, soprattutto in fase empatica.

Jurist parte dalla necessità di «identificare le emozioni» e sottolinea l'utilità del concetto di *alessitimia* nel far comprendere la condizione di coloro che non sanno identificare con la mente la qualità emotiva di ciò che stanno provando, per cui si limitano a una risposta somatica spesso disconnessa da qualsiasi livello mentale. L'autore propone il termine di *emozioni aporetiche* (a-poros, senza accesso) per quelle sensazioni vaghe e prive di un carattere certo, che «si manifestano quando sappiamo di star sentendo qualcosa ma non siamo certi di cosa sia, e quando la comprensione di simili sentimenti appare priva di direzione o bloccata» (Jurist, 2018, p. 26).

L'autore ci tiene a sottolineare che il termine *aporetiche* indica la difficoltà di conoscere con quale livello mentale si connettono le emozioni, e non l'impossibilità di farlo. Nel *Compendio di Psicoterapia* (cit. pp. 97-99), spieghiamo con chiarezza quale sia il livello mentale implicato nelle emozioni (*protomentale*), come pure il riferimento alla concezione del *proto-sé* di Damasio (*Compendio*, ivi, pp.157-159) cui Jurist accenna a questo punto. Per far capire cosa intende per *emozioni aporetiche*, l'autore ricorre anche all'autobiografia di Sarah Silverman (*The Bedwetter*, trad. colei che bagna il letto), che permette di comprendere in modo più narrativo il vissuto di coloro che si trovano in una condizione *alessitimica*.

Questo primo capitolo si conclude con una serie di casi clinici e con l'esposizione del test TAS-20.

«Modulare le emozioni» è il titolo del secondo capitolo, dove la modulazione fa riferimento alla musica.

«La modulazione comporta l'essere responsivi, il fare aggiustamenti e il compiere uno sforzo per unire e armonizzare aspetti importanti del processo di assegnazione e riassegnazione di valore alle emozioni» (Jurist, ivi, p. 51).

Inoltre, Jurist sottolinea che la modulazione dipende da senso di *agency* (sé che agisce) del soggetto e si svolge anche in modo inconscio, non solo cosciente. Anche qui, per spiegare c'è il ricorso a un'autobiografia, quella di Tracy Smith, *Ordinary Light* (2015). La *modulazione emotiva* richiama il tema ampio della *regolazione emotiva* e permette di riassumere (come nel focus su esposto) il nesso importante tra attaccamento e *mentalizzazione*. Approfondendo lo studio del bambino in via di sviluppo, l'autore si concentra sul concetto di *fiducia epistemica* (disponibilità a conoscere e imparare), che indica «l'affidamento che i bambini fanno sui *caregiver* per imparare» (p. 67). Quest'ultimo concetto spiega come senza la *fiducia epistemica*, indotta da un corretto attaccamento, il bambino è costretto a fare affidamento su di sé, ma ciò determinerà una indisponibilità futura all'affidamento ad altri, compreso lo psicoterapeuta. Corollario della fiducia è la *vigilanza epistemica*, che si instaura verso i tre-quattro anni e consente al bambino di filtrare e selezionare le persone di cui si può fidare per apprendere<sup>5</sup>. Il capitolo si conclude con altri casi clinici e l'esposizione di altre scale riguardanti la regolazione emotiva.

Con il terzo capitolo, «Esprimere le emozioni», si conclude la prima parte del libro. Jurist ci tiene a evidenziare la differenza tra emozioni espresse internamente o all'esterno, e che ci sia sempre una discrepanza tra ciò che ci teniamo dentro, pur vivendolo, e ciò che dimostriamo al di fuori. Cita a proposito la biografia del regista Ingmar Bergman, *Lanterna magica* (1988) e la solita serie di casi e un elenco di questionari e test sull'argomento.

Con la parte seconda del libro, entriamo nello specifico della *mentalizzazione* attraverso il metodo dell'*affettività mentalizzata*, del quale l'autore si è occupato più di tutti nel gruppo di Fonagy (Jurist, 2005, 2008, 2010, 2014).

«L'affettività mentalizzata comporta il dare senso alle emozioni alla luce della propria memoria autobiografica (MA) e della propria storia. E' un concetto simile a quello di regolazione emotiva, ma è radicato nel sé e nel senso di sé. Implica che le emozioni vengano identificate, modulate ed espresse, ma rappresenta anche qualcosa di più: il frutto a cui la psicoterapia può portare.» (p. 115).

Questo quarto capitolo è intitolato «Mentalizzare le emozioni» ed espone in breve i concetti che ho elencato nel focus più in alto con qualche importante integrazione più recente. Innanzitutto, nello

<sup>5</sup> E non accettare caramelle dagli sconosciuti....

sviluppo, la *mentalizzazione* dimostra una traiettoria separata dall'attaccamento, per cui Jurist sottolinea che, per es. nel soggetto borderline, non ci sia tanto una capacità di mentalizzare quanto che essa viene danneggiata dall'attivazione di un sistema attaccamento disorganizzato. Altra nota è quella del rilevamento di forme di *iper* e *ipomentalizzazione* come disfunzioni di una versione equilibrata e sana del fenomeno. Inoltre, ci sono dati che depongono per una *mentalizzazione* più mediata dal contesto e quindi in base alle relazioni (Bateman e Fonagy, 2015). Inoltre, il concetto di *fiducia epistemica* colloca la *mentalizzazione* tra i fenomeni radicati nell'evoluzione umana e in quella della comunicazione in particolare (Fonagy e Campbell, 2015; Fonagy, Luyten e Allison, 2015). In aggiunta alle conoscenze già esposte, Jurist riferisce dell'inquadramento polarizzato delle caratteristiche della *mentalizzazione*, ossia degli assi ai cui estremi ci sono le disfunzioni e al centro dei quali è possibile considerare una *mentalizzazione* equilibrata. Ossia:

1. *Mentalizzazione* automatica/controllata
2. “ da focus esterno/interno
3. “ cognitiva/affettiva
4. “ su di sé/sull'altro.

Quello che lavori più recenti (Bateman e Fonagy, 2012; Luyten e Fonagy, 2015) dimostrano con le polarità su esposte è che la *mentalizzazione* si rivela sempre più un fenomeno di integrazione, sia nel livello neurobiologico (funzione integrata interemisferica cerebrale) sia nel livello intersoggettivo (funzione da cogliere unicamente all'interno di una relazione interpersonale). Tutto ciò riconduce l'autore a sottolineare il ruolo della *mentalizzazione* in psicoterapia, come esposto da noi all'inizio. La domanda che Jurist si pone (p. 131) è: «Come può la psicoterapia migliorare la capacità di mentalizzazione?». La risposta è quella di lavorare con l'*affettività mentalizzata*.

«L'affettività mentalizzata rappresenta il tentativo di far rientrare in un unico concetto la capacità di identificare, modulare ed esprimere le emozioni, così come di trovare un equilibrio tra la loro natura inevitabilmente sociale e il fatto che ci offrano l'opportunità di resistere alle norme sociali stesse, di essere liberi e di esprimerci in maniera creativa» (p. 140).

Proponendo le due autobiografie di Oliver Sacks, *Zio Tungsteno* (2001) e *In movimento* (2015), Jurist ci fa notare l'importanza della memoria autobiografica (MA) nello svolgimento narrativo delle definizioni di sé. Facendo leva sul concetto di *sé autobiografico* di Damasio (anch'esso esposto nel *Compendio*, cit. p. 77), l'autore ci spiega come l'*affettività mentalizzata* utilizzi la MA per la definizione di noi stessi in maniera continuativa, in modo da ottenere una visione articolata dell'esperienza emotiva personale nel corso del tempo. Quello che si crea così è uno scambio attivo tra i ricordi autobiografici e il loro utilizzo per disegnare i contorni equilibrati della personalità. Ciò fa dell'*affettività mentalizzata* un processo che unisce passato e futuro dando coesione alla personalità nel suo insieme.

Nei capitoli quinto e sesto, il concetto in questione viene inquadrato in tutta la sua valenza importante per la psicoterapia, in modo che anche la relazione terapeutica non sia vista come un contesto nel quale il *mentalizzare* svolga la classica funzione dell'*insight*, quanto un contesto innanzitutto affettivo che permette a terapeuta e paziente di riscrivere a due mani la storia personale del paziente.

Il settimo capitolo mette a confronto il patrimonio della psicoanalisi contemporanea con il concetto di *mentalizzazione*, trovando tutte le anticipazioni e convergenze nelle opere di Bion, Greenberg e Mitchell, Aron, Benjamin, Daniel Stern e Bromberg. Jurist conclude dicendo che:

«in definitiva, l'espressione “affettività mentalizzata” descrive la capacità di comprendere i nostri sentimenti attraverso la nostra storia e la nostra memoria paersonale» (p. 216).

Il libro si conclude con un'appendice nella quale è allegata la *Mentalized Affectivity Scale*, strumento di valutazione self report di 61 item.

- Allen, J. G., Fonagy, P. (2006). *La mentalizzazione. Psicopatologia e trattamento*. Il Mulino, Bologna 2008.
- Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2008), *La mentalizzazione nella pratica clinica*. Cortina, Milano 2010.
- Ammaniti M., Gallese V. (2014) *La nascita della intersoggettività*. Cortina, Milano.
- Bartels A., Zeki S. (2000) *The neural basis of romantic love*. In: *Neuroreport*, 11:3829-3834.
- Bartels A., Zeki S. (2004) *The neural correlates of maternal and romantic love*. In: *Neuroimage*, 21:1155-1166.
- Bateman A., Fonagy P. (2012) *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. American Psychiatric Publishing, Arlington (VA).
- Bateman A., Fonagy P. (2015) Borderline personality disorder and mood disorders: Mentalizing as a framework for integrated treatment. In *Journal of Clinical Psychology*, 71 (8), pp. 792-804.
- Beck A.T., Rush A.I., Shaw B.F., et al. (1979) *Terapia cognitiva della depressione*. In: Bollati Boringhieri, Torino 1987.
- Bion W.R. (1962) *Apprendere dall'esperienza*. Armando, Roma 1988.
- Dimaggio G., Semerari A., Carcione A. et al. (2007) *Psychotherapy of Personality Disorders: Metacognition, States of Mind and Interpersonal Cycles*. Routledge, New York.
- Fonagy P., Bateman A. (2006), *Mechanisms of change in mentalization based therapy of borderline personality disorder*. In: *Journal of Clinical Psychology*, 62 (4):411-430.
- Fonagy, P; Allison, E; (2014) *The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship*. *Psychotherapy* 51(3), 372–380.
- Fonagy P., Campbell C. (2015) Bad blood revisited: Attachment and Psychoanalysis. In *British Journal of Psychotherapy*, 31 (2), pp. 229-250.
- Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. (2002) *Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé*. Cortina, Milano 2005.
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E. (2015). Epistemic Petrification and the Restoration of Epistemic Trust: A New Conceptualization of Borderline Personality Disorder and Its Psychosocial Treatment. *Journal of Personality Disorders* Vol. 29, No. 5, pp. 575–609.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2018). Attachment, mentalizing, and the self. In W. J. Livesley & R. Larstone (Eds.), *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 123–140). The Guilford Press.
- Fonagy P., Target M. (2001) *Attaccamento e funzione riflessiva*. Cortina, Milano.
- Fonagy P., Target M. (2003) *Psicopatologia evolutiva*. Cortina, Milano 2005.
- Gallese V (2003a) *The manifold nature of interpersonal relations: the quest of a common mechanism*. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 358, 517-528.
- Gallese V (2003b) *A neuroscientific grasp of concepts: from control to representation*. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* 358, 1231-1240.
- Gallese V (2003c) *The roots of empathy: the shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity*. *Psychopathology*; 36: 171-180.
- Gergely G., Unoka Z., Attaccamento e mentalizzazione negli esseri umani. In: Jurist, E.L., Slade, A., Bergner, S., a cura di, *Da mente a mente. Infant Research, neuroscienze e psicoanalisi*. Cortina, Milano 2010.
- Goleman D. (1995) *Intelligenza emotiva*. Rizzoli, Milano 1996.
- Jurist E.L. (2005) Mentalized affectivity. In *Psychoanalytic Psychology*, 22, pp. 426-444.
- Jurist E.L. (2008) Nuovi orientamenti della teoria della mentalizzazione. In: Jurist, E.L., Slade, A., Bergner, S., a cura di, *Da mente a mente. Infant Research, neuroscienze e psicoanalisi*. Cortina, Milano 2010.
- Jurist E.L. (2010) Mentalizing minds. In *Psychoanalytic inquiry*, 30 (4), pp. 289-300.
- Jurist E.L. (2014) Whatever happened to the superego? Loewald and the future of psychoanalysis. In *Psychoanalytic Psychology*, 31 (4), pp. 489-501.
- Lago G. (2009) *Curare con la mentalizzazione*. *Psicologia Contemporanea* n. 214. Lug.-Ago.
- Lago G. (2014) *L'illusione di Mesmer*. Castelvecchi, Roma.
- Lago G. (2016) *Compendio di Psicoterapia*. Franco Angeli. Milano.
- Luyten P., Fonagy P. (2015) *The neurobiology of mentalizing*. In *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6 (4), pp. 366-379.
- Luyten, P; Campbell, C; Allison, E; Fonagy, P; (2020) *The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16 pp. 297-325.
- Marty P. (1991) *Mentalisation et psychosomatique*. Paris, Synthélabo.

- Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2006) *So quel che fai*. Cortina, Milano.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., (2002) *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Bollati Boringhieri, Torino 2006.
- Semerari A., Carcione A., Dimaggio G., et al. (2003) *How to evaluate meta cognitive functioning in psychotherapy? The Metacognition Assessment Scale and its applications*. In: *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10:238-261.
- Stein E., (1916) *L'empatia*. Franco Angeli, Milano 2006.