

**Falcone M., *La mappa degli stati mentali. Una guida all'inquadramento clinico del caso complesso in psicoterapia cognitiva*, FrancoAngeli, Milano, 2020.**

Osservando il comportamento degli esseri umani, possiamo ricavare un fondamentale principio: noi tutti reagiamo agli altri, e al mondo, sulla base dell'idea che ce ne siamo fatti. Questa tendenza a conoscere formulando idee è propria dell'essere umano e, dunque, anche delle attività umane; ed è per questo che tale fenomeno riguarda anche la psicoterapia. Nella relazione psicoterapeutica si ripropone, infatti, quello che accade nella vita quotidiana di un individuo. Dovunque siamo, avviciniamo agli eventi e agli altri alla luce delle nostre esperienze e dei nostri schemi mentali, portando quindi, già nell'atto stesso di guardare e osservare, il nostro punto di vista e il nostro sistema di significati; e così, percepiamo e interpretiamo il mondo alla luce di questi stessi schemi. "La mappa degli stati mentali" nasce da questa visione dell'essere umano e dell'attività umana. Il libro, che si sviluppa dal lavoro clinico e didattico dell'autore, Maurizio Falcone, è una guida pratica, tesa ad orientare lo psicoterapeuta, in formazione o specialista, nella comprensione della mente del paziente, nella formulazione del caso clinico e di un progetto psicoterapeutico caso-specifico. Chi legge il libro si troverà a percorrere una strada, lungo la quale sarà guidato ad apprendere gli elementi fondamentali e utili a costruire una "mappa mentale" del paziente, anche per l'inquadramento di casi clinici particolarmente complessi, che richiedono, ancora di più, la necessità di orientarsi e muoversi con capacità previsionale. Il libro aiuta quindi il lettore ad acquisire gli elementi essenziali a formulare il caso clinico, non mancando di chiarire i presupposti teorici di fondo del modello presentato, che si radicano nei principi della psicoterapia cognitiva nelle sue diverse articolazioni, includendo alcuni tra gli sviluppi più recenti e derivati dalla teoria dell'attaccamento, e dalle teorie sulla metacognizione e sulla mentalizzazione. Un *background* con radici chiare, ma al contempo ricco e articolato, che consente di ottenere una visione di insieme del paziente in grado di metterne in luce i processi e le invarianti cognitive disfunzionali, così come gli schemi, i sistemi motivazionali e l'organizzazione cognitivo-emotiva nei quali essi si inscrivono. Il libro prosegue con chiarezza e a tappe scandite, delineando come costruire la mappa degli stati mentali, a partire dal dialogo clinico. Ne definisce innanzitutto gli elementi principali, come una complessa configurazione caratterizzata da: temi narrativi, emozioni, sistemi motivazionali interpersonali e funzioni metacognitive. Tali elementi, di contenuto e di processo, rappresentano, nel loro insieme, le caratteristiche che fondano la nostra personalità. Di fronte alle diverse esperienze, gli stati mentali variano e mutano, dando una connotazione eterogenea e dinamica agli eventi e al significato che essi hanno per noi. Se la presenza di diversi stati mentali e il passaggio dinamico da uno stato all'altro sono esperienze fisiologiche dell'espressione della personalità, è vero però che l'oscillazione intensa e brusca, o la presenza non integrata di diversi stati mentali, tipici e caratteristici per configurazione e ciclicità, caratterizza maggiormente i quadri psicopatologici complessi. È, quindi, a maggior ragione indispensabile, individuarne le caratteristiche salienti. Poter comprendere e descrivere è, secondo l'autore, il primo fondamentale passo per costruire conoscenze operative, e dare vita al processo di cura. Tale processo deve prestare, inoltre, molta

attenzione alla costruzione di un modello che “resti vicino” all’esperienza del paziente. Nel definire i temi e gli stati mentali, l’autore sottolinea, infatti, come sia fondamentale utilizzare il linguaggio del paziente, le parole che il paziente stesso usa per trasmettere il proprio mondo interno. L’invito a trovare un equilibrio tra la capacità di costruire un modello generale e quella di far sentire il proprio paziente davvero “visto” è una costante che percorre tutto il lavoro, rimarcandone la prospettiva terapeutica, esplorativa e “sartoriale”. È con questo punto di vista che il libro si apre sulla sua parte centrale. Il passaggio dalla parte teorica alla sezione clinica è un momento fondamentale del lavoro, nel quale si coglie ancora più chiara la necessità di una vocazione a saper guardare l’altro, affinché il modello di riferimento possa diventare strumento, e “calzare a pennello” al paziente. Così, si utilizzano le parole del paziente e il racconto delle sue esperienze e del modo in cui lui le ha vissute e significate, per individuare le situazioni o i circoli interpersonali disfunzionali che hanno per lui una particolare rilevanza, perché è in essi che si riattiva la sofferenza. Nel raccogliere queste situazioni, costanti, regolari, emotivamente intense nell’esperienza del paziente, si identificano quelli che l’autore definisce “episodi prototipici”, che rappresentano lo “svolgimento” di uno stato mentale, la sua espressione fenomenologica nella vita quotidiana. Caratterizzando gli episodi prototipici, si sostiene il paziente a dare un nome ai vari Stati Mentali, affinché possa meglio averne coscienza, comprenderli, comprenderne le alternanze e differenziarsi da essi assumendone maggiore controllo. È così che la Mappa degli Stati Mentali diventa uno strumento che lo stesso paziente può imparare a utilizzare. I casi clinici presentati nel lavoro, illustrano poi questo percorso dall’interno, accompagnando il lettore nelle tappe dell’elaborazione della mappa, con un’attenta propensione a mettere in luce l’importanza del lavoro sulle risorse del paziente, e sugli stati mentali ad “alto funzionamento”. Mantenendo fede all’idea di essere una guida agile, il libro è accompagnato da schede riassuntive, redatte da Emiliano Avallone, utili a tenere sempre “a portata di mano” i domini salienti e il lessico del modello. L’importanza della componente artigianale e della condivisione nel lavoro terapeutico, è poi espressa nel laboratorio di gruppo dal quale è nato “Il gioco delle carte della personalità”, elaborato da Maurizio Falcone e Giulia Brescia, che chiude il libro e con il quale, attraverso il gioco mediato dai terapeuti conduttori, i partecipanti imparano a riconoscere i propri stati mentali. Che il libro si chiuda con un capitolo sull’utilità del gioco in psicoterapia, è in linea con l’anima che ispira tutto il lavoro. Il suggerimento colto, è che in un contesto dove tutti siamo uguali e ci sentiamo gli uni come gli altri, si può imparare meglio a conoscere se stessi, e a stare con gli altri in libertà, consapevolezza e rispetto reciproco; e ci ricorda che, solo se si sta veramente insieme come pari si può giocare e imparare, e che solo se ci si sente protetti e al sicuro, queste due attività esplorative, tipiche della natura umana, possono fiorire, sollevandoci, almeno un po’, dalla nostra sofferenza, allargando il nostro orizzonte.

Maria Marino\*

\* Psicologa, psicoterapeuta specialista in psicoterapia cognitiva, Ph.D. Docente SPC Napoli, co-didatta SPC Napoli.

Recensioni

## BIBLIOGRAFIA

- Beck A.T. (1976). *Principi di terapia Cognitiva* (edizione 1984). Roma: Astrolabio.
- Carcione A., Nicolò G., Semerari A. (2016). *Curare i casi complessi*. Roma-Bari: Laterza.
- Di Maggio G., Semerari A. (2003). *I Disturbi di Personalità. Modelli e Trattamento*. Roma-Bari: Laterza.
- Ellis A. (1962). *Ragione ed emozione in psicoterapia* (edizione 1989). Roma: Astrolabio.
- Kelly G.A. (1955). *La Psicologia dei Costrutti personali. Teoria e Personalità* (edizione 2004). Milano: Raffaello Cortina.
- Liotti G., Monticelli F. (2008). *I Sistemi Motivazionali nel dialogo Clinico*. Milano: Raffaello Cortina.
- Mancini F., Perdighe C. (a cura di) (2008). *Elementi di Psicoterapia Cognitiva*. Roma: Giovanni Fioriti.
- Young G.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. (2018). *Schema Therapy. La terapia cognitivo-comportamentale integrata per i disturbi di personalità*, a cura di A. Carrozza, N. Marsigli, G. Melli, Trento: Erickson.

**Procacci M., Semerari A. (a cura di), *Il ritiro sociale: psicologia e clinica*, Erikson, Trento, 2019.**

«Se ti senti solo quando sei da solo, sei in cattiva compagnia». È con questa citazione di Jean-Paul Sartre che si apre il recente volume curato da Michele Procacci e Antonio Semerari sul ritiro sociale. Il tema della solitudine è un tema di carenza che accomuna le diverse forme di psicopatologia che sfociano nell'inibizione interpersonale e nel ritiro sociale (Coplan e Bowker, 2004). Queste problematiche risultano particolarmente gravi dal punto di vista dell'adattamento e della qualità della vita dei pazienti che ne soffrono. Ma cosa porta un individuo a ritirarsi dalla socialità, se questa, come sostenuto nel volume, rappresenta una risorsa fondamentale per la sopravvivenza, per l'apprendimento, per il benessere psicofisico, per il raggiungimento di scopi e stati mentali di piacere e condivisione? Non esiste una risposta univoca in tal senso, ma le spinte motivazionali a ritirarsi dalla socialità sono diverse in base all'insieme di credenze e scopi attivi nell'individuo, spesso inquadrabili in una dimensione psicopatologica specifica.

Il volume raccoglie contributi di esperti nazionali e internazionali e fornisce un quadro d'insieme della complessità delle componenti psicopatologiche che sfociano nel ritiro sociale, e che comprendono: ansia, depressione, anedonia, sensibilità al rifiuto, problemi neurocognitivi e nella mentalizzazione, tendenza all'ideazione paranoide e al disturbo del pensiero, senso di non appartenenza, carenze di abilità sociali. Queste varie manifestazioni e determinanti psichici del ritiro vengono argomentati e suddivisi per specifici disturbi, dallo spettro autistico, ai disturbi dell'umore, ai disturbi di personalità e alle psicosi.

Nel volume si descrive il funzionamento psicologico dell'individuo ritirato, a partire dai suoi possibili esordi in infanzia e adolescenza. Il ritiro sociale è letto come fenomeno spinto da motivazioni, emozioni e comportamenti associati al