

Mentalizzazione e pensiero riflessivo tra generazioni a scuola

dott.ssa Annalisa Valle

Dipartimento di Psicologia – Università Cattolica del Sacro Cuore

OPPI

18 luglio 2014

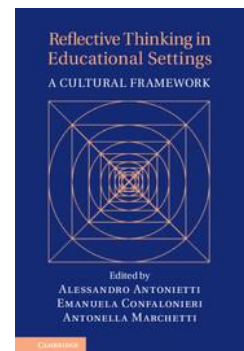
© TemplatesWise.com

Pensiero riflessivo

Il concetto di pensiero riflessivo può essere
inteso secondo tre accezioni:

1. Metacognizione
2. Teoria della mente
3. Narrazione

(Antonietti, Confalonieri, Marchetti, 2014)



Pensiero riflessivo

1. **Metacognizione:** elaborare concezioni personali riguardo attività e abilità mentali e diventare consapevoli dei contenuti mentali mentre si è impegnati in compiti intellettivi.
2. **Teoria della mente:** rappresentazione del funzionamento mentale proprio e altrui come causa dei comportamenti sociali.
3. **Narrazione:** riflessione sui propri e altrui contenuti mentali per cercare di dare senso a ciò che accade.

Mentalizzazione

- “Tenere a mente la mente”
- “Mantenere il cuore e la mente nel cuore e nella mente”
- “Vedere se stessi dall’esterno e gli altri dall’interno”
- “Pensare i sentimenti e sentire i pensieri”



(Allen, Fonagy, Bateman, 2010; Marchetti et al., 2013)

Mentalizzare

1. Avere presente la mente propria e quella altrui, in modo da potervi riflettere e percepirne i contenuti.
2. Capire immaginativamente o interpretare il comportamento come congiunto a stati mentali intenzionali.

Mentalizzazione: livelli

AZIONE

- pensare la mente propria e quella altrui
- alla base delle interazioni quotidiane
- gli individui possono essere più o meno competenti e precisi
- può essere accompagnata da altre operazioni cognitive

*STATI
MENTALI*



CONTENUTI

- desideri, bisogni, credenze, sentimenti, pensieri, emozioni (tutto ciò che c'è nella mente)
- la mentalizzazione rappresenta o riguarda gli stati interni di un individuo, compresi i propri

Mentalizzazione: livelli

ESPLICITO

pensare e parlare di stati mentali, ragionarvi consapevolmente e intenzionalmente

- processo simbolico
- è cosciente e volontaria
- si esprime attraverso la narrazione

*Continuum
di
consapevolezza*



IMPLICITO

intuizione, conoscenza procedurale automatica che precede il corrispondente processo esplicito

- automatica e pre-riflessiva
- applicabile agli altri e a sé
- può coinvolgere il pensiero ipotetico-deduttivo

Mentalizzazione: componenti

Il concetto di mentalizzazione coinvolge e comprende due componenti fondamentali: **cognitiva** ed **emotivo/affettiva**

COMPONENTE COGNITIVA

Processi mentali che riguardano contenuti di tipo cognitivo (pensiero auto-riflessivo, *perspective-taking*)

COMPONENTE EMOTIVO/AFFETTIVA

Intersoggettività, legami affettivi (di attaccamento), fiducia interpersonale, empatia

Mentalizzazione

Mentalizzare significa costruire rappresentazioni mentali complesse e affettivamente connotate della propria mente e di quella altrui.

Significa, inoltre, comprendere che persone agiscono sulla base di tali rappresentazioni.



Base dell'incontro tra menti.

Tanto più percepiamo una differenza tra la nostra mente e quella dell'altro, tanto più mentalizzare diventa necessario.

Mentalizzazione



In quali relazioni?



TRA PARI



TRA GENERAZIONI



Tra pari: differenze individuali

Mentalizzare è un processo soggettivo e per definizione impreciso.

Le differenze individuali hanno a che vedere proprio con questi aspetti e si manifestano con specificità/alterazioni/ deficit, momentanei/ permanenti.

Tra pari: differenze individuali

Assenza di mentalizzazione	incapacità di riflettere sulla propria mente e su quella altrui, di comprendere gli stati interni delle persone, di assumerne il punto di vista (cecità mentale)
Ipo-mentalizzazione	capacità ridotta di mentalizzare. Tale riduzione si posiziona in un <i>continuum</i> da una minima a una massima abilità di mentalizzazione
Iper-mentalizzazione	scorretta, eccessiva attribuzione di stati mentali; tendenza a fare inferenze, basate su indizi sociali, eccessivamente complesse, che risultano erranee

Tra pari: differenze individuali

Mentalizzazione distorta	tendenza a distorcere, alterare, i contenuti mentali altrui, es. attribuzione agli altri di intenzioni ostili (es. aggressive), attribuzione agli altri di pensieri eccessivamente positivi rispetto al proprio comportamento, deficit nella comprensione delle emozioni
Pseudo-mentalizzazione	utilizzo della mentalizzazione per manipolare o controllare il comportamento (es. bullismo) usata con scopi non pro-sociali

Tra generazioni: differenze strutturali

Le differenze tra generazioni sono differenze strutturali, imputabili al diverso livello di sviluppo della mentalizzazione nel ciclo di vita.

Queste possono rendere talvolta complesso l'incontro tra menti, in quanto le reciproche rappresentazioni mentali faticano a trovare punti di incontro.

Legami affettivi

Tra generazioni: i bambini



Intersoggettività: Vissuto di esperienza condivisa con un altro essere umano, o esperienza di “contatto mentale” con l’altro che ha luogo durante la comunicazione interpersonale (prima infanzia).

- La mamma e io abbiamo una mente.
- Le nostre menti sono separate l’una dall’altra, ma possono essere connesse.
- Nella mente vi sono le emozioni.
- Ciò che è contenuto nella mente (emozioni) guida il comportamento.

Legami affettivi

Tra generazioni: i bambini



- 1-6 mesi: comprensione dell’**agency** (fisica e sociale).
- 9-12 mesi: attribuzione di **intenzioni**: capire se un’azione è intenzionale o casuale e imitare quella intenzionale.
- 12- 18 mesi: attribuzione dello stato interno del **volere**.
- 24-36 mesi: attribuzione del **desiderio**.
- Comprensione dell’esistenza di un altro punto di vista altrui rispetto alle emozioni (imbarazzo, timidezza).

Legami affettivi

Tra generazioni: i bambini



- 3-4 anni circa: comprensione delle **vere credenze**.
Comprensione esplicita della differenza tra proprie e altrui emozioni
 - 4 anni circa: comprensione delle **false credenze** («io penso che tu pensi x»).
- Comprensione della causalità emozione-comportamento (se ricevi un regalo sei felice)
- 6/7 anni circa: comprensione che una rappresentazione può essere racchiusa in un'altra («io penso che tu pensi che egli pensa x»).

Legami affettivi

Tra generazioni: i bambini



- 8/9 anni: le persone possono provare due emozioni diverse contemporaneamente (e agire di conseguenza).
- 10/11 anni: la rappresentazione mentale delle relazioni interpersonali include norme sociali e valori morali (comprensione delle *gaffe* e delle violazioni a norme morali). Comprensione delle emozioni morali nel contesto e delle loro implicazioni.

Tra generazioni: gli adolescenti



- Maggiore complessità della comprensione della mente propria e altrui, legata in parte all'aumento delle abilità di pensiero (linguaggio, memoria, capacità di astrazione).



Processo di mentalizzazione **più flessibile** e **adattivo** alle diverse situazioni sociali, capacità di maneggiare numerosi stati mentali contemporaneamente e applicare tale ragionamento in più contesti relazionali (Apperly, Butterfill; 2009). Più costoso dal p.v. cognitivo.

Tra generazioni: gli adolescenti



- Si manifesta uno scollamento tra la componente cognitiva e quella emotivo/ affettiva della mentalizzazione.



Gli adolescenti sembrano maneggiare gli aspetti cognitivi della mentalizzazione allo stesso livello degli adulti, mentre fanno più fatica a gestire quelli emotivo/ affettivi (per esempio, attribuire emozioni agli altri; Sebastian et al., 2012).



Tra generazioni: l'incontro

- Incontro tra generazioni → incontro tra menti e rappresentazioni mentali diverse, per differenze individuali e per struttura (processi e contenuti).



COME AVVICINARE LE MENTI IN GIOCO?

Tra generazioni: l'incontro

1. LA RELAZIONE AFFETTIVA

- Ogni relazione (anche didattica) è asimmetrica e affettivamente connotata.
- E' noto come l'affettività relazionale influenzi l'apprendimento dei contenuti; ora sappiamo che essa è parte della costruzione della mentalizzazione.
- **Adulto:** protezione, accudimento/ cura, punto di riferimento in caso di necessità.

Tra generazioni: l'incontro

2. LA FIDUCIA

- Relazioni affettive positive portano a costruire legami di fiducia.
- FIDUCIA: aspettativa di un individuo di poter fare affidamento su parole, promesse, affermazioni di un altro individuo.
- FIDUCIA: sicurezza che le comunicazioni e i comportamenti di una persona rappresentino o corrispondano ai suoi reali stati interni.

Tra generazioni: l'incontro

3. LA COMUNICAZIONE/ MODALITA' (MBT) E STRUMENTI

- Avere un **atteggiamento mentalizzante**: tenere sempre presente l'esistenza di più punti di vista (compreso il proprio) e sollecitare gli studenti a riflettervi. Prospettare le diverse «letture» mentalistiche delle varie situazioni.
- **Mantenere l'equilibrio**: ruolo di docente come interno al gruppo, ma allo stesso tempo guida e riferimento. Ciascuno porta il proprio contributo a seconda del ruolo ricoperto (automonitoraggio del docente!).

Tra generazioni: l'incontro

3. LA COMUNICAZIONE/ MODALITA' (MBT) E STRUMENTI

- **Verificare:** non dare per scontato che la propria rappresentazione mentale sia quella corretta, ma verificare chiedendo ai diretti interessati.
- **Strumenti:** la comunicazione, anche «didattica», si avvale di molteplici strumenti, il cui uso può e deve sempre essere fatto all'interno della relazione instaurata e tenendo conto di come ogni fruitore se li rappresenta.



Thought in Minds Project (TiM)

- Progetto di formazione e intervento sulla mentalizzazione.
- Uso di strumenti formativi per insegnanti e per studenti → esempio di riduzione della distanza nella costruzione di abilità di mentalizzazione.

(Lundgaard Baak, 2014)

Thought in Minds Project

- Introduzione e lezioni, corsi nelle scuole.
- Per genitori ed insegnanti.
- Per bambini nelle scuole.

→ Costruire un ambiente di adulti mentalizzanti, in modo che bambini e ragazzi ne usufruiscano in modo diretto.

Thought in Minds Project

- Obiettivo finale: aumentare la **resilienza** → capacità di resistere agli eventi stressanti.
- Il cervello può essere **allenato** in modo tale da diventare più resiliente.
- Allenarlo significa mentalizzare, monitorare i propri pensieri ed emozioni, conoscerne l'origine e le conseguenze e imparare a **gestirli/ orientarli** su oggetti e contenuti positivi e funzionali ad affrontare le difficoltà.

Storie: «The house of thoughts»



29

Storie: «The story of a Mind-Train»



30

Giochi: «Rendere visibile l'invisibile»



31

Giochi: «What's going on between us?»



32



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Riferimenti bibliografici

Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2010). *La mentalizzazione nella pratica clinica*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Antonietti, A., Confalonieri, E., & Marchetti, A. (Eds.). (2014). *Reflective Thinking in Educational Settings. A Cultural Framework*. Cambridge Cambridge University Press.

Apperly, I. A., & Butterfill, S. A. (2009). Do humans have two systems to track beliefs and belief-like states? *Psychol Rev*, 116(4), 953-970.

Lundgaard Baak. 'Thoughts in Mind' Promuovere contesti mentalizzanti per bambini. In Migdley, N., & Vrouva, I. (2014). *La mentalizzazione nel ciclo di vita. Interventi con bambini genitori insegnanti Psicoterapia dell'adolescenza*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Marchetti, A., Bracaglia, E., Cavalli, G., & Valle, A. (2013). *Comportamenti a rischio e autolesivi in adolescenza. Il questionario RTSHIA di Vrouva, Fonagy, Fearon, Roussov* Milano: Franco Angeli.

Sebastian, C. L., Fontaine, N. M., Bird, G., Blakemore, S. J., Brito, S. A., McCrory, E. J., & Viding, E. (2012). Neural processing associated with cognitive and affective Theory of Mind in adolescents and adults. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 7(1), 53-63.