



UDINE
SABATO 29
FEBBRAIO 2020
ORE 9.00 - 13.00

SEMINARIO A FAVORE DEI DOCENTI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

EMOZIONI, LINGUAGGIO, AUTOCONTROLLO

Proposta giornata di aggiornamento (4-5 ore)

Stefano Canali

canali@sissa.it



SCUOLA INTERNAZIONALE
SUPERIORE di STUDI AVANZATI
International School
for Advanced Studies

Area Neuroscienze e Laboratorio Interdisciplinare di Studi Avanzati

Premessa e razionale

La capacità di regolare e controllare volontariamente le emozioni, i desideri, l'attività mentale e il comportamento è uno dei principali aspetti delle funzioni esecutive; una competenza con uno straordinario impatto sull'adattamento dell'individuo all'ambiente e alle relazioni sociali e quindi anche sulla sua eventuale tendenza a sviluppare disturbi somatici o comportamentali.

Negli ultimi anni il dibattito sull'autocontrollo è diventato assai vivace ed articolato, dalla filosofia alle scienze e alle neuroscienze cognitive sino alla clinica dei disturbi del comportamento. In filosofia l'indagine sull'autocontrollo è centrale nella spiegazione dell'azione e della condotta umana; nel dibattito sul rapporto tra desiderio, intenzioni, ragione; nella discussione sul libero arbitrio, l'autonomia e la responsabilità morale.

Nelle scienze cognitive i modelli di spiegazione dell'autocontrollo stanno tentando di organizzare coerentemente la complessità, la molteplicità e la diversità delle dimensioni e delle rappresentazioni teoriche dell'autocontrollo, nonché dei modi e dei processi in cui quest'ultimo viene meno. Che rapporto c'è, ad esempio, tra i fenomeni e i concetti di inibizione, volontà, regolazione, decisione, pianificazione, memoria di lavoro? Quali sono le differenze e le sovrapposizioni tra le forme di autocontrollo che è possibile esercitare su diversi aspetti dei processi psichici e comportamentali, ad esempio tra controllo delle emozioni e dell'attenzione; controllo degli impulsi e delle attività cognitive; controllo dei desideri e controllo degli automatismi o delle abitudini? E quali sono i tratti specifici e comuni che caratterizzano il fallimento o il venir meno di queste diverse forme di autocontrollo? Quali peculiarità caratterizzano i processi di controllo cognitivo e volontario che intervengono quando si sceglie di sacrificare un incentivo, un piacere, un vantaggio immediati per una ricompensa futura ma giudicata più grande?

Sono questioni di straordinaria importanza per la comprensione del comportamento umano, dell'azione morale, ma anche per la spiegazione delle dinamiche dello sviluppo della personalità, delle abitudini e degli stili di vita che sostengono nel tempo la patogenesi delle malattie croniche, somatiche e comportamentali. Disturbi che sono in buona parte correlati al modo in cui l'autocontrollo viene esercitato. Allo stesso modo, la comprensione delle dinamiche dell'autocontrollo nei suoi vari livelli è fondamentale per la prevenzione e il trattamento delle patologie croniche, considerato che l'autoregolazione media buona parte della costruzione di stili di vita che promuovono salute e determina l'aderenza al trattamento, la capacità di cambiare, di portare a termine un percorso di riabilitazione.

Una linea di ricerca innovativa e stimolante è quella sul rapporto tra linguaggio e autocontrollo, regolazione delle emozioni, degli impulsi e della condotta. L'importanza di questo ambito di indagine è legata ovviamente alle sue implicazioni per la ricerca sull'autocontrollo che si fa in neuroscienze, nelle scienze cognitive e nella filosofia morale e della mente, ma ha anche eccezionali ricadute nella clinica dei disturbi del comportamento e anche in ambito educativo. Infatti, al fine di prevenire l'insorgenza dei disturbi cronici e ridurre i sintomi col trattamento, sarebbe utile comprendere meglio in che modo in un soggetto il linguaggio influenza la regolazione emotiva, il controllo dei desideri e dell'impulsività, la gestione del piacere, degli appetiti e delle ricompense, e quindi contribuisce alla costruzione delle abitudini e degli stili di vita, sani o patogeni. Allo stesso modo sarebbe fondamentale capire in che modo usare più efficacemente il linguaggio e la comunicazione nel contesto educativo e in quello terapeutico per favorire lo sviluppo delle capacità di autoregolazione, per riabilitare e rinforzare l'autocontrollo e la motivazione al cambiamento che sono componenti cruciali nella gestione delle condotte e delle abitudini correlate alle patologie, nella loro modificazione e quindi nei processi di recupero e di guarigione dai disturbi cronici, in particolare quelli comportamentali.

Contenuti:

Controllo volontario del comportamento

- Cosa significa?
- Chi controlla cosa?
- La mente modulare: l'lo come sistema di meccanismi sub personali (sé multipli?)
- Emozioni, impulsi, comportamenti automatici
- L'lo come centro di gravità narrativa?
- Teoria dei sistemi decisionali neurocomportamentali
- Regolazione delle emozioni, linguaggio e competenze narrative
- Autocontrollo come processo metacognitivo

Apprendimenti, motivazioni, appetiti, comportamenti strumentali: la costruzione delle abitudini e degli stili di vita

- Cos'è un apprendimento e come si fissa
- Apprendimento strumentale e ricompensa
- I mille volti del piacere e della ricompensa
- Piacere, ricompensa, motivazioni e appetiti
- Il sistema di ricompensa cerebrale, come funziona e vulnerabilità
- Cervelli, ricompense, ambiente, cultura e valori.
- Fissazione e rinforzo dei comportamenti, automaticità, inneschi del comportamento ambientali e viscerali, difficoltà a inibire e controllare il comportamento abituale

Le scelte intertemporali. Decidere oggi anche per il nostro io di domani

- Architettura e funzioni nei processi decisionali
- Meccanismi delle scelte intertemporali
- Meccanismi neurocognitivi dello sconto iperbolico delle ricompense e dei valori futuri: miopia per il futuro e impulsività
- Controllo o discontrollo del comportamento come condizionamento operante e intertemporale.
- Gestione della contingenza per plasmare le abitudini

L'autocontrollo

- Autocontrollo come forza di volontà?
- Perché si resiste o si cede alle tentazioni e ai desideri?
- Ego-depletion: lo scaricamento dell'io e dell'autocontrollo
- Cosa scarica e cosa compete con l'autocontrollo
- L'autocontrollo si affatica come un muscolo ma come un muscolo può essere rafforzato
- Alcune tecniche evidence based per rafforzare l'autocontrollo (con esempi ed esercizi)
- Controlli cognitivi e riduzione craving
- Autoconsapevolezza e autocontrollo
- Mindfulness e autocontrollo (con esercizi base)
- Autocontrollo ed esercizio fisico
- Sviluppare le competenze narrative nei ragazzi per migliorare l'autocontrollo
- Allenare e sviluppare le capacità di autoregolazione con App per Smartphone: un progetto Regione FVG-SISSA