



The centrality of adaptation: primary emotions, motivational functioning and morality between neurosciences, evolutionary psychology and Control Mastery Theory

La centralità dell'adattamento: emozioni primarie, funzionamento motivazionale e moralità tra neuroscienze, psicologia evoluzionistica e Control-Mastery Theory

Emma De Luca^a, Cristina Mazza^a, Francesco Gazzillo^a

^a *Department of Dynamic and Clinical Psychology, Sapienza, University of Rome*

ARTICLE INFO

Submitted: 28 November 2016

Accepted: 02 March 2017

DOI: 10.4458/8371-04

ABSTRACT

Control-Mastery Theory (CMT) is a cognitive-psychodynamic-relational theory of mental functioning, psychopathology and psychotherapy developed by Joseph Weiss (1993) and empirically studied by the San Francisco Psychotherapy Research Group (Weiss, Sampson, & The Mount Zion Psychotherapy Research Group, 1986). The central hypotheses of CMT are: the humans being's motivation to adapt to reality, their unconscious ability to execute higher mental functions and the importance of pro-social motivations and interpersonal guilt in normal and pathological mental functioning. The aim of this paper is to provide a review of the most important neuroscientific studies, along with both evolutionary and cognitive psychology researches that support these hypotheses. These studies showed how the evolution of species have been producing a series of behavioral systems, evolutionary based but “environmentally labile” which, overall, have promoted individuals and groups' survival and reproduction. To adapt to our own primary group, each of us builds a reliable set of beliefs about our surrounding world and about “moral rules” that govern relationships. Psychopathology can be seen as the expression of beliefs that had facilitated the adaptation of the child to a traumatic environment but have then revealed to be maladaptive because of the changing circumstances.

Key-words: Control-Mastery Theory; adaptation; motivational system; morality.

RIASSUNTO

La Control-Mastery Theory (CMT) è una teoria psicodinamica-cognitiva di matrice relazionale del funzionamento mentale, della psicopatologia e della psicoterapia sviluppata da Joseph Weiss (1993) e studiata empiricamente dal San Francisco Psychotherapy Research Group (Weiss, Sampson, & The Mount Zion Psychotherapy Research Group, 1986). Tra le ipotesi centrali della CMT vi sono la centralità della motivazione all'adattamento alla realtà, l'idea che siamo in grado di compiere inconsciamente operazioni mentali superiori e il ruolo di rilievo attribuito alle motivazioni prosociali e ai sensi di colpa interpersonali nel funzionamento normale e patologico. Scopo di questo lavoro è fornire una rassegna di alcuni dei principali studi neuroscientifici, di psicologia evoluzionista e di matrice cognitivista a sostegno di queste ipotesi. Gli studi considerati mostrano come l'evoluzione della specie abbia prodotto una serie di sistemi comportamentali evolutivamente fondati, ma “ambientalmente labili”, che nel loro complesso promuovono la sopravvivenza e la riproduzione dell'individuo e dei gruppi. Per adattarsi al proprio gruppo primario, ognuno di noi costruisce una serie di credenze affidabili sul proprio mondo circostante e sulle norme “moralì” che regolano le interazioni. La psicopatologia può essere letta come l'espressione di credenze che hanno favorito l'adattamento del bambino ad ambienti traumatici ma si sono rivelate disadattive al mutare delle circostanze.

Parole chiave: Control-Mastery Theory; adattamento; sistemi motivazionali; morale.

*Corresponding author.

Emma De Luca

Department of Dynamic and
Clinical Psychology, Sapienza,
University of Rome

Via degli Apuli 1, 00181, Roma.

e-mail: emma.deluc@gmail.com

(E. De Luca)



RdP

Introduzione

La Control-Mastery Theory (CMT) è una teoria psicodinamica-cognitiva del funzionamento mentale, della psicopatologia e della psicoterapia sviluppata da Joseph Weiss (1993) e studiata empiricamente dal San Francisco Psychotherapy Research Group (Weiss, Sampson, & The Mount Zion Psychotherapy Research Group, 1986). La CMT sostiene che, fin dall'infanzia, la vita mentale di ogni individuo sia guidata dallo sforzo di adattarsi alla realtà, in particolar modo a quella interpersonale, e di conservare un senso di sicurezza. Nel tentativo di adattarsi alla realtà, l'essere umano costruisce e si serve di una serie di conoscenze, più o meno affidabili, su di sé e sul proprio mondo interpersonale. Queste credenze si formano a partire dalle esperienze, dirette e indirette, che il bambino fa all'interno del proprio ambiente interpersonale, in particolar modo con le figure di accudimento primario.

Secondo la CMT, alcune credenze, definite patogene, nascono come tentativo di adattarsi a una realtà traumatica in cui il raggiungimento di obiettivi sani e piacevoli è vissuto come pericoloso. Questo tipo di credenze è sostenuto, e a sua volta sostiene, una serie di sensi di colpa interpersonali. Durante l'infanzia, l'essere umano è infatti completamente dipendente dai caregiver e può sentirsi al sicuro solo se sente che questi lo amano e lo proteggono, sono forti, buoni, saggi e felici. Il bambino può allora sentirsi in colpa per qualsiasi sentimento o comportamento se ha l'impressione che questo susciti dolore o disapprovazione nelle proprie figure di accudimento o metta a repentaglio il legame con loro. I sensi di colpa interpersonali deriverebbero quindi da motivazioni pro-sociali e adattive il cui obiettivo è quello di favorire la sopravvivenza dei membri del gruppo di cui l'individuo è parte.

Queste ipotesi della CMT sembrano essere in linea con i dati emersi da altre discipline. In particolare, lo scopo di questo lavoro è illustrare alcuni dei principali studi neuroscientifici, di psicologia evoluzionista e di matrice cognitiva che sembrano confermare le ipotesi teoriche della Control-Mastery Theory.

La selezione multilivello: l'uomo come primate sociale

I teorici dell'evoluzione studiano i processi che consentono agli individui di adattarsi al proprio ambiente. Secondo la teoria della selezione naturale di Darwin (1859), infatti, a differenze o *variazioni casuali dei fenotipi individuali* corrispondono delle *conseguenze* nella possibilità di sopravvivere e riprodursi in un dato ambiente. Quei tratti, influenzati dai geni, che nel tempo si dimostrano più adattivi, vengono poi trasmessi attraverso un *meccanismo ereditario* alla prole (Wilson, 2007).

Una caratteristica fondamentale dell'evoluzione della specie umana è rappresentata dall'*eusocialità*, un'elevata organizzazione sociale che permette agli individui di riunirsi in gruppo e ricavare una maggiore quantità di risorse dall'ambiente, garantendo una migliore difesa da predatori o invasori esterni (Wilson, 2012). Fino a qualche decennio fa, la biologia evoluzionista ha cercato di spiegare l'evoluzione umana, compresa l'eusocialità, attraverso le leggi della *selezione individuale* e della *selezione di parentela*, detta anche *fitness inclusiva* (Hamilton, 1966). Secondo questa teoria, individui legati dagli stessi geni cooperano tra loro in maniera "disinteressata" in quanto, favorendo la sopravvivenza di individui legati a sé da un stretto grado di parentela, garantiscono la trasmissione dei propri geni alla generazione successiva. Negli ultimi anni, tuttavia, una nuova teoria si è aggiunta alla teoria della fitness inclusiva; quella della *selezione multilivello* (Wilson, 1978; Wilson, Wilson, 2008), teoria per la quale esistono più spinte selettive che procedono parallelamente – genetica, individuale, gruppale. La selezione multilivello prevede un'interazione tra la selezione dei tratti che favoriscono i singoli individui e la selezione dei tratti che favoriscono la sopravvivenza e la riproduzione del gruppo di cui l'individuo fa parte.

La selezione dei tratti che favoriscono il gruppo procede insieme a quella che favorisce il singolo poiché, in determinate circostanze, la cooperazione e il sostegno reciproco permettono ai gruppi, e ai singoli che ne fanno parte, di sopravvivere e di avere più successo riproduttivo degli individui isolati. La fitness genetica di ogni individuo, ossia il numero di discendenti fertili, dipende quindi tanto dalla selezione individuale, quanto da quella gruppale. Anche se all'interno di un gruppo un individuo egoista tende ad avere più successo di quello altruista, un gruppo con più individui altruisti ha più successo di un gruppo composto da individui per lo più egoisti, contribuendo così ad accrescere il numero di individui altruisti all'interno della specie. L'esperimento di William Muir (2013) sulla

produttività delle galline in gabbia e le ricerche di Shaffer (2015) sulle colonie di formiche mostrano come, in determinate circostanze, l'“egoismo” individuale, anziché condurre a un successo evolutivo del gruppo, si mostri disadattivo. La selezione multilivello permette infatti di alleggerire la competizione tra individui che fanno parte di uno stesso gruppo spostandola all'esterno, in particolar modo quando aumenta la densità di popolazione, in modo artificiale nel caso delle galline in gabbia, o naturale per le colonie di formiche¹.

La selezione grupppale ha quindi favorito lo sviluppo di una serie di capacità e motivazioni pro-sociali che favoriscono il gruppo nel suo insieme e i comportamenti di cura e sostegno reciproco. Tre capacità psicologiche sono risultate essenziali nell'evoluzione della specie umana come specie eusociale: la capacità di *attenzione condivisa* (Liszkowski et al., 2004), la consapevolezza della necessità di *cooperare* per raggiungere un obiettivo comune (Tomasello, 2007; Tomasello, Hare, Lehmann, Call, 2007) e lo sviluppo della *capacità empatica* (Decety, 2011).

I processi percettivi e mentali alla base di queste capacità sono, in larga misura, inconsci. La nostra mente è dunque pre-programmata ad adattarsi alla realtà, soprattutto a quella interpersonale, a livello inconscio prima ancora che a livello cosciente. Già Bowlby aveva sottolineato la tendenza innata del piccolo all'attaccamento, che sottende la necessità di adattamento all'ambiente primario (Bowlby, 1969). A differenza della teoria di Bowlby, la CMT tiene però in considerazione non solo il rapporto di attaccamento tra caregiver e bambino, ma l'intero sistema familiare di cui il nuovo arrivato si trova a far parte, e sottolinea la centralità della motivazione alla cura dell'altro fin dall'infanzia. D'altro canto, il Modello Multigenerazionale in Terapia familiare sottolinea l'importanza delle trame familiari multigenerazionali che influenzano i singoli, i ruoli e le funzioni che questi giocheranno all'interno dell'ambiente primario e che incidono dunque sul sistema stesso: “*la storia di ogni famiglia è un intreccio complesso di storie individuali, legami intergenerazionali ed esperienze condivise che si susseguono in un arco temporale*” (Andolfi, 2015).

Motivazioni innate e capacità di adattamento

In buon accordo con la teoria della selezione multilivello, dunque, possiamo sostenere che ogni persona sia guidata da una serie di motivazioni e propensioni interne che nel tempo hanno favorito la sopravvivenza e la riproduzione tanto individuale quanto grupppale.

Gli studi neuroscientifici di Jaak Panksepp e del suo gruppo di ricerca (Panksepp, Biven, 2012) chiariscono come, a partire da una serie di emozioni e comportamenti innati, frutto dell'evoluzione della specie, prendano forma i diversi comportamenti e le varie sfaccettature della personalità umana (Panksepp, 2006). Panksepp ha indagato, in particolare, gli effetti dell'attivazione di una serie di aree subcorticali comuni agli uomini e alle altre specie di mammiferi, soprattutto il giro periacquedottale, l'ipotalamo e il talamo mediale. Queste regioni del cervello, se stimolate, producono affetti molto intensi, di carattere positivo o negativo, ed è all'attivazione di queste aree che Panksepp riconduce le *emozioni di base* che, con lo sviluppo, vanno a costituire i diversi sistemi motivazionali. A questo livello, la valenza positiva o negativa delle emozioni promuove comportamenti dal valore adattivo.

Sulla base di numerosi studi, Panksepp e colleghi sostengono che esistano almeno sette sistemi emotivo/motivazionali di base: ricerca, collera, desiderio sessuale, cura, panico/sofferenza (o attaccamento), paura e gioco. Gli studi di Panksepp evidenziano come ogni sistema emotivo/motivazionale primario sia centrato su un'emozione, piacevole o spiacevole, suscitata a livello delle specifiche aree subcorticali e sia regolato da diversi ormoni e neurotrasmettitori. A partire da questo livello primario e istintivo, frutto dell'evoluzione naturale, ogni sistema va poi strutturandosi con gradi di sempre maggior complessità grazie alle connessioni che si creano a livello del sistema limbico e della neocorteccia e grazie alle esperienze che l'individuo fa all'interno del

¹ Nel primo esperimento, Muir (2013) ha selezionato due tipi di gabbie da allevamento: da una parte con le galline che singolarmente si erano mostrate più produttive, dall'altra con il gruppo di galline che, nel suo insieme, aveva mostrato di essere più produttivo. Dopo alcune generazioni, delle dodici galline iniziali nella prima gabbia ne rimanevano solo tre, mentre la numerosità della seconda era rimasta intatta. Le ricerche di Shaffer (2016) mostrano invece due diverse colonie di formiche, a bassa e alta densità di popolazione; la prima composta da regine “aggressive”, la seconda da regine “cooperative”. Mentre le regine “aggressive” primeggiano all'interno della propria colonia, il gruppo composto da regine “cooperative” ha la meglio sugli altri gruppi.

proprio ambiente familiare, sociale e culturale più ampio (Panksepp, 2014).

Viviamo, infatti, in un ambiente variabile e siamo in grado, in larga misura, di plasmare le nostre propensioni innate a seconda delle condizioni in cui ci troviamo ad agire e delle nostre esperienze passate, in particolare dei primi anni di vita. Le nostre esperienze infantili, in particolare quelle con le figure di accudimento primario, plasmano infatti i nostri istinti e il nostro comportamento e danno vita ai molteplici aspetti della personalità umana. Le figure di accudimento primario sono quelle che, quando siamo ancora immaturi e privi di esperienza, ci insegnano chi siamo, come funziona il mondo, quello che possiamo aspettarci e come dobbiamo comportarci. Per sopravvivere e adattarci al nostro ambiente abbiamo bisogno di costruire delle conoscenze più o meno affidabili relative a noi stessi e alla realtà in cui viviamo. La CMT utilizza il termine *credenze* per descrivere questo insieme di rappresentazioni implicite ed esplicite di sé e del proprio mondo interpersonale (Gazzillo 2016). Alcune di queste credenze vengono definite patogene quando associano il raggiungimento di un obiettivo sano e realistico a un pericolo interno (sentimenti di colpa o vergogna) o esterno (sofferenza dei propri cari).

Il modo in cui reagiamo alle diverse sfide del nostro ambiente dipende quindi da una serie di affetti, motivazioni e propensioni primarie che si sono selezionate nel corso dell'evoluzione della specie, poiché hanno permesso la sopravvivenza dell'individuo e del gruppo, ma anche dalla plasticità di questi "istinti" che prendono forma all'interno delle nostre relazioni primarie e del nostro contesto sociale e culturale. Le credenze svolgono il ruolo di mediatori tra le nostre motivazioni e propensioni innate e i nostri comportamenti effettivi, indipendentemente dal loro essere consapevoli o meno.

Il modello dell'obiettivo egoista e le sfide adattive della mente razionale

Il *modello dell'obiettivo egoista*, sviluppato da Huang e Bargh (2014), illustra come gli uomini siano in grado di perseguire i propri obiettivi, evolucionisticamente fondati e fondamentalemente adattivi, anche senza che siano consapevoli di farlo. A partire da questi obiettivi inconsci il soggetto sviluppa una serie di obiettivi consapevoli che possono essere simmetrici o antitetici rispetto a quelli inconsci. Le incongruenze nei comportamenti e nei giudizi possono essere quindi spiegate, almeno in alcuni casi, come la risultante di obiettivi multipli e/o in contrapposizione tra loro. Proprio come i geni di cui parla Dawkins (1976), gli obiettivi veicolano il processamento delle informazioni e programmano una serie di comportamenti finalizzati a massimizzare le probabilità che essi possano essere portati a compimento, anche in assenza di consapevolezza, nell'ambiente in cui il soggetto agisce.

Diversi studi (Dijksterhuis, Chartrand, Aarts, 2007) hanno mostrato, per esempio, come la sola esposizione ad alcuni stimoli ambientali sia sufficiente a produrre l'attivazione di una serie di processi mentali superiori che agiscono al di fuori della consapevolezza. Questi processi inconsci sono in grado di attivare stereotipi, atteggiamenti e giudizi (Ferguson, 2008) e di produrre comportamenti volti al raggiungimento di un determinato obiettivo (Marien et al., 2012) senza che il soggetto ne sia consapevole. Gli obiettivi sono immagazzinati come rappresentazioni mentali, che possono essere attivate in maniera automatica da caratteristiche dell'ambiente, alla pari di quanto accade per gli stereotipi o altre strutture percettive. Gli obiettivi che gli individui si prefissano influenzano significativamente il giudizio, la percezione e il modo in cui gli individui agiscono e si comportano nella realtà.

Per quegli animali che non sono dotati della plasticità cerebrale che caratterizza il cervello umano, i comportamenti utili a perseguire obiettivi inconsci evolucionisticamente fondati e adattivi possono rivelarsi altamente disfunzionali qualora l'ambiente si modifichi in modo rilevante. Quando, infatti, l'ambiente attuale si differenzia notevolmente dall'ambiente ancestrale, o quando i cambiamenti sono talmente rapidi da non permettere la graduale selezione di tratti che permettano adattamento e riproduzione nelle mutate circostanze, i tratti prima adattivi finiscono per mettere in crisi la sopravvivenza. Ne sono un esempio le tartarughe marine i cui comportamenti, un tempo adattivi, non sono riusciti ad adeguarsi al rapido cambiamento dell'ambiente circostante. Programmate per seguire la luce riflessa sul mare, le tartarughe appena nate si dirigono infatti verso le luci della città, trasformando un istinto evolutivamente fondato in un comportamento profondamente disadattivo (Wilson, 2007).

Possiamo ipotizzare, in linea con le ipotesi della CMT, che anche la psicopatologia umana possa essere letta come espressione di forme di adattamento all'ambiente evolutivo del singolo che si sono rivelate disadattive al mutare delle circostanze di vita.

Moduli e precursori neurali

Alcuni autori hanno elaborato il concetto di *moduli* (Kenrick, 2011; Kenrick, Griskevicius, 2013) o *precursori naturali* (Pievani, 2014), evolutivamente fondati ma ambientalmente labili, per descrivere i repertori emotivo-motivazionali specie-specifici che permettono agli esseri umani di perseguire i propri obiettivi adattivi. Alcuni eventi funzionano da “situazione segnale” innate ed elicitano emozioni e comportamenti che hanno permesso l'adattamento a eventi che hanno rappresentato un pericolo o un'opportunità per la specie (Sperber, Hirschfeld, 2004); altri vengono appresi nel corso dei primi anni di vita e con il tempo danno vita a una serie di comportamenti ugualmente automatici e più o meno flessibili. Kenrick e Griskevicius (2013) si soffermano su alcuni di questi moduli: alcuni ci spingono a *evitare il dolore fisico e le malattie* (Schaller, Park, Mueller, 2003; Thornhill, Fincher, Arran, 2009; Tybur, Bryan et al., 2011). Altri sono deputati a *stabilire e mantenere amicizie* o a *conquistare uno status sociale elevato*. Altri ancora sono deputati alla *conquista di un partner* (Miller, 2000) o al *mantenimento del legame* con questo. Infine, alcuni moduli sono deputati alla *cura e protezione della prole*. In ogni momento della vita, la nostra mente è impegnata nella risoluzione di uno o più di queste sfide ancestrali e attiva comportamenti volti alla risoluzione di questi problemi, la cui strategia dipende, in ultima analisi, dalle nostre esperienze e dal nostro specifico ambiente di adattamento. Non sperimentiamo in modo consapevole le connessioni tra questi comportamenti e il loro obiettivo funzionale ultimo, tuttavia, a livello funzionale tutto quello che facciamo risulta intimamente connesso (Kenrick, 2011).

Lo sviluppo mentale umano comprende quindi una serie di circuiti variabili; anziché trasmettere un singolo tratto, i nostri geni prescrivono la capacità di sviluppare una serie di tratti, più o meno variabili e adattivi a seconda dell'ambiente in cui si cresce e ci si trova a vivere (Wilson, 1978). Le nostre esperienze infantili, in particolare, rappresentano un'impronta fondamentale a partire dalla quale si formano le nostre aspettative, le *nostre credenze* e, dunque, i nostri comportamenti.

I principi morali di Haidt e il legame con i sensi di colpa interpersonali

Come accennato, la selezione multilivello che favorisce la cooperazione all'interno dei gruppi e la rivalità tra gruppi diversi fa sì che vi sia un piacere nella cooperazione, ma anche nel vedere puniti i membri del gruppo che non cooperano e che tradiscono (Wilson, 2007). Questo avviene in tutte le società umane che si fondano su una serie di valori, politici e religiosi, che hanno, per lo più, il ruolo di sopprimere gli egoismi individuali. Ma quale meccanismo si trova alla base di questi comportamenti? Cosa permette a più individui appartenenti allo stesso gruppo di allearsi in vista di un obiettivo comune e di ostacolare coloro che vi si contrappongono?

Haidt e collaboratori (Haidt, Joseph, 2004; 2007; Haidt, Graham, 2007; Haidt, 2012) hanno approfondito alcuni obiettivi adattivi che appaiono di grande rilevanza all'interno della vita sociale: prendersi cura di bambini vulnerabili, formare unioni con consanguinei per trarre vantaggio dalla reciprocità, formare coalizioni per competere con altre coalizioni, negoziare gerarchie di status, tenere al riparo se stessi e i propri consanguinei dai parassiti e dagli agenti patogeni. Nel complesso, ognuna di queste sfide ha prodotto una serie di risposte automatiche, basate su valutazioni rapide, emotive e intuitive, che vanno a costruire le basi della moralità umana.

Haidt (2012) individua sei principi morali. Il principio di *cura/danno* deriva dal bisogno di prendersi cura delle persone in difficoltà ed è basato sulla capacità empatica di sentire il dolore e la sofferenza altrui. Il principio di *correttezza/inganno* deriva dalla necessità di trarre benefici da una relazione a due, corrisponde alla preoccupazione per un trattamento ingiusto e per la disuguaglianza, ed è legato al processo evolutivo di altruismo reciproco. Il principio di *libertà/oppressione* deriva dai sentimenti di risentimento delle persone nei confronti di coloro che li dominano e intendono limitare la loro libertà, e spinge gli individui a cooperare contro gli oppressori, i bulli e i dominatori. Dal punto di vista adattivo, può essere considerata la risposta alla sfida di vivere in piccoli gruppi in cui gli individui, se avessero avuto la possibilità, avrebbero prevaricato e oppresso i propri simili. Il principio

di *lealtà/tradimento* deriva dal bisogno di formare coalizioni mutevoli, ma coese, all'interno delle società, coalizioni che possono aiutare i singoli soprattutto in presenza di risorse limitate. Questo principio comporta un bisogno innato di appartenenza al gruppo e avversione verso il gruppo rivale ed è alla base delle virtù del patriottismo e del sacrificio per il gruppo. Il principio di *autorità/sovversione* deriva dalla nostra lunga storia di primati coinvolti in interazioni sociali gerarchiche che costituiscono il fondamento dell'appartenenza al gruppo, ed è alla base delle virtù di leadership e followership. Il principio di *santità/degradazione* è associato a emozioni di disgusto e paura per la contaminazione; alla base di questo principio vi è l'idea del corpo come un tempio che può essere profanato da attività immorali e contaminanti. Il sentimento di disgusto può essere considerato parte del nostro "sistema immunitario comportamentale" che ci spinge a tenerci a debita distanza da oggetti o persone in grado di trasmettere infezioni e malattie. In ultima analisi, ognuno di questi principi morali deriva dal bisogno umano di sicurezza e appartenenza a un gruppo – frutto, in particolare, dell'attivazione dei sistemi emotivo-motivazionali dell'attaccamento e dell'accudimento da una parte e della paura e dell'aggressività dall'altra- ed è garantito da valutazioni cognitive ed emotive di specifici eventi, valutazioni automatiche e inconsce, di dolore, collera o disgusto.

La morale umana possiederebbe dunque un carattere innato e transculturale che si esplica nei sei principi morali. Questa prima "bozza morale" innata viene poi modificata, soprattutto durante l'infanzia, a seconda dell'ambiente d'appartenenza e si declina in modo diverso nelle diverse culture. Le ricerche di Shweder e collaboratori (Shweder, Mahapatra, Miller, 1987) evidenziano ad esempio quanto le differenze culturali, etiche e religiose possano strutturare, in modi diversi, le idee e i comportamenti degli individui nelle diverse società a partire dai fondamenti innati della morale.

I principi morali hanno quindi un carattere universale e adattivo, poiché hanno contribuito, nel tempo, alla sopravvivenza del gruppo, e vanno poi strutturandosi in modi diversi a seconda della cultura di appartenenza. Ogni persona è istintivamente predisposta a reagire con collera e disprezzo verso quegli individui che minacciano l'identità, l'appartenenza e la cooperazione all'interno del gruppo. Allo stesso modo, tutti noi siamo istintivamente predisposti a seguire questi principi morali e, se questo non avviene, veniamo travolti da dolorosi vissuti di colpa.

Il modello di Haidt è in buon accordo con le ipotesi della CMT per cui i sensi di colpa interpersonali si associano a credenze elaborate nel corso delle proprie relazioni primarie a partire da situazioni in cui il bambino ha sentito che il perseguimento di un proprio obiettivo sano – giocare con gli amichetti, dipendere, arrabbiarsi per un torto subito, essere autonomo ecc. – fosse causa di dolore e sofferenza per le persone a lui care, minacciando quindi il legame e di conseguenza la propria sopravvivenza. Questo tipo di senso di colpa, pur nascendo da una motivazione pro-sociale e adattiva, finisce per essere disadattivo nel momento in cui ostacola la realizzazione di obiettivi personali e relazionali sani e adattivi, provocando inibizioni e sintomi.

In particolare, il senso di colpa da *separazione/slealtà* deriva dalla credenza patogena secondo cui separarsi fisicamente e psicologicamente dai propri cari possa arrecare loro sofferenza. Il senso di colpa da *responsabilità onnipotente* riflette l'idea di avere il potere e il dovere di prendersi cura degli altri significativi. Il senso di colpa del *sopravvissuto* si associa invece alla credenza patogena secondo cui il proprio successo e benessere personale sia ingiusto in quanto iniquo, come se quello che il soggetto possiede, o ha raggiunto, fosse stato tolto a qualcun altro. Il senso di colpa da *odio di sé* deriva da relazioni abusanti o trascuranti in cui il soggetto, pur di non vedere i propri genitori come cattivi, si è convinto di non meritare di essere amato, accudito e protetto. Questo senso di colpa è forse il più doloroso e disfunzionale tra tutti i sensi di colpa, in quanto il soggetto non riesce a tollerare di poter essere felice e avere una buona autostima e finisce per boicottare quelle situazioni o relazioni che sembrano accennare a questa possibilità.

I sensi di colpa interpersonali teorizzati dalla CMT presentano molti punti in comune con i principi morali individuati da Haidt; in entrambi i casi lo scopo evolutivo è quello di salvaguardare la propria appartenenza al gruppo. In particolare, il senso di separazione/slealtà sembra derivare dal mancato adempimento al principio di lealtà/tradimento delineato da Haidt. Quello da responsabilità onnipotente appare invece connesso al principio morale di cura/danno, mentre l'idea alla base di quello del sopravvissuto è la stessa che possiamo rintracciare nel principio di equità/imbroglio e, in alcuni casi, in quello di autorità/sovversione. Infine, poiché il senso di colpa da odio di sé si associa

spesso all'idea di essere intrinsecamente cattivo, sbagliato e sporco, è possibile ravvisare delle analogie con i principi di santità/degradazione e autorità/sovversione descritti da Haidt.

Conclusioni

Le difficoltà che spingono gli esseri umani a cercare un aiuto psicologico sono spesso radicate nelle sfide adattive che incontriamo come specie. Come già sottolineato da Bowlby (1969), il bambino fin dalla nascita è profondamente motivato ad adattarsi alla sua realtà e lo fa con il bagaglio di strumenti che gli è stato tramandato dai suoi predecessori a livello filogenetico e senza che sia necessariamente consapevole di farlo. Il bambino sa, in modo inconsapevole, che la propria sopravvivenza dipende dalla vicinanza con il proprio gruppo primario, in particolare con i propri genitori. Ha bisogno che questi lo amino, lo curino e lo proteggano. Ogni comportamento che procura loro sofferenza o dispiacere è motivo di grande sofferenza per il piccolo, che sente di poter perdere la loro stima e la loro protezione e quindi è portato a giustificare i genitori e attribuirsi la responsabilità di ciò che accade. I vissuti di colpa che il bambino sperimenta durante i primi anni della sua vita, sebbene nascano da una motivazione pro-sociale e adattiva, se pervasivi e associati a credenze patogene derivate da esperienze traumatiche finiscono per plasmare la percezione e i comportamenti dell'individuo, producendo rimosioni, inibizioni e sintomi.

Gli esseri umani possono quindi sviluppare una serie di strategie utili ad adattarsi al proprio ambiente infantile che in seguito si rivelano disfunzionali. La psicopatologia può dunque essere letta come espressione di credenze e schemi patogeni che hanno favorito l'adattamento dell'individuo a un ambiente primario traumatico, ma che si rivelano disadattive al mutare delle circostanze. Se è vero infatti che siamo dotati di un funzionamento mentale che ci permette di adattare il nostro bagaglio evolutivo alle sfide di un ambiente diverso da quello ancestrale, è anche vero che le credenze e gli schemi acquisiti durante l'infanzia plasmano il nostro funzionamento mentale e la nostra personalità divenendo spesso automatiche, implicite e difficili da modificare. In quest'ottica, una psicoterapia è efficace solo se fornisce alla persona delle esperienze relazionali specifiche che gli permettano di sviluppare strategie adattive che non implicano la rinuncia a obiettivi sani e piacevoli.

Riferimenti bibliografici

- Andolfi, M. (2015). *La terapia familiare multigenerazionale. Strumenti e risorse del terapeuta*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bowlby, J. (1972). *Attaccamento e perdita*, vol.1: *L'attaccamento alla madre*. Torino: Bollati Boringhieri. (Edizione originale pubblicata nel 1969).
- Darwin, C. (2011). *L'origine della specie*. Roma: Newton Compton Editori. (Edizione originale pubblicata nel 1859).
- Dawkins, R. (2013). *Il gene egoista*. Milano: Mondadori. (Edizione originale pubblicata nel 1976)
- Decety, J. (2011). The neuroevolution of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231(1), 35-45.
- Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. (2007). Effects of priming and perception on social behavior and goal pursuit. In J. A. Bargh (Ed.), *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*, (pp. 51–131). Psychology Press.
- Ferguson, M. J. (2008). "On becoming ready to pursue a goal you don't know you have: Effects of nonconscious goals on evaluative readiness". In *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 557–72.
- Gazzillo, F. (2016). *Fidarsi dei pazienti*. Milano: Raffaello Cortina.
- Haidt, J. (2013). *Menti tribali. Perché le brave persone si dividono su politica e religione*. Torino: Codice Edizioni. (Edizione originale pubblicata nel 2012).
- Haidt, J., & Graham, J. (2007). When morality opposes justice: Conservatives have moral intuitions that liberals may not recognize. *Social Justice Research*, 20(1), 98-116.
- Haidt, J., & Joseph, C. (2004). Intuitive ethics: How innately prepared intuitions generate culturally variable virtues. *Daedalus*, 133(4), 55-66.

- Haidt, J., & Joseph, C. (2007). The moral mind: How five sets of innate intuitions guide the development of many culture-specific virtues, and perhaps even modules. *The innate mind*, 3, 367-391.
- Hamilton, W. D. (1966). The moulding of senescence by natural selection. *Journal of Theoretical Biology*, 12(1), 12-45.
- Huang, J. Y., & Bargh, J. A. (2014). The Selfish Goal: Autonomously operating motivational structures as the proximate cause of human judgment and behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 37(02), 121-135.
- Kenrick, D. T. (2014). *Sesso, crimini e il senso della vita*. Milano: Il Saggiatore (Edizione originale pubblicata nel 2011).
- Kenrick, D. T., & Griskevicius, V. (2013). *The rational animal: How evolution made us smarter than we think*. New York: Basic Books.
- Liszkowski, U., Carpenter, M., Henning, A., Striano, T., & Tomasello, M. (2004). Twelve-month-olds point to share attention and interest. *Developmental Science*, 7, 297 – 307.
- Marien, H., Custers, R., Hassin, R. R., & Aarts, H. (2012). Unconscious goal activation and the hijacking of the executive function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 399–415.
- Miller, E. K. (2000). The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*, 1, 59-65.
- Muir, W. M. (2013). Genetics and the Behaviour of Chickens: Welfare and Productivity. *Genetics and the Behaviour of Domestic Animals*, 2nd Edition. Vol. 2, 1-30.
- Nettle, D. (2005). An evolutionary perspective on the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*, 26, 363-373.
- Nettle, D. (2005). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*, 61-622-631.
- Panksepp, J. (2006). Emotional endophenotypes in evolutionary psychiatry. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 30, 774–784.
- Panksepp, J. (2014). Integrating bottom-up internalist views of emotional feelings with top-down externalist views: Might brain affective changes constitute reward and punishment effects within animal brains?. *Cortex*, 59, 208-2013.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2014). *Archeologia della mente*. Milano: Raffaello Cortina Editore (Edizione originale pubblicata nel 2012).
- Pievani, T. (2014). *Il cammino dell'umanità*. DeAgostini, Novara.
- Sampson, H., & The Mount Zion Psychotherapy Research Group (Eds), (1986). *The Psychoanalytic Process: Theory, clinical observation, and empirical research*. Guilford Press, New York.
- Shaffer, Z. (2016). Cooperation Trumps Selfishness in the Foundress's Dilemma. <https://evolution-institute.org/article/cooperation-trumps-selfishness-in-the-foundress-dilemma/?source=tvol>
- Schaller, M., Park, J. H., & Mueller, A. (2003). Fear of the dark: Interactive effects of beliefs about danger and ambient darkness on ethnic stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 637-649.
- Shweder, S. A., Mahapatra, M., & Miller, J. (1987). Culture and moral development. J. Kagan e S. Lamb (Eds.), *The emergence of morality in young children*. (pp. 1-83). Chicago: University of Chicago Press.
- Silberschatz, G. (2005). *Transformative relationships: the Control Mastery Theory of Psychotherapy*. Routledge. New York.
- Sperber, D., & Hirschfeld, L. A. (2004). The cognitive foundations of cultural stability and diversity. *Trends in cognitive sciences*, 8(1), 40-46.
- Thornhill, R., Fincher, C. L., & Aran, D. (2009). Parasites, democratization, and the liberalization of values across contemporary countries. *Biological Reviews*, 84(1), 113-131.
- Tomasello, M. (2007). Cooperation and communication in the 2nd year of life. *Child Development Perspectives*, 1(1), 8-12.
- Tomasello, M., Hare, B., Lehmann, H., & Call, J. (2007). Reliance on head versus eyes in the gaze following of great apes and human infants: the cooperative eye hypothesis. *Journal of Human Evolution*, 52(3), 314-320.
- Tybur, J. M., Bryan, A. D., Magnan, R. E., & Hooper, A. E. C. (2011). Smells like safe sex olfactory pathogen primes increase intentions to use condoms. *Psychological science*, 22(4), 478-480.

- Weiss, J. (1999). *Come funziona la psicoterapia*. Torino Bollati Boringhieri. (Edizione originale pubblicata nel 1993).
- Wilson, D. S. (2007). *Evolution for everyone: How Darwin's theory can change the way we think about our lives*. Delta.
- Wilson, E. O. (1980). *Sulla natura umana*. Bologna: Zanichelli Editore. (Edizione italiana pubblicata nel 1978).
- Wilson, E. O. (2013). *La conquista sociale della Terra*. Milano: Raffaello Cortina. (Edizione originale pubblicata nel 2013).
- Wilson, D. S., & Wilson, E., O. (2008). Evolution for the good of the group. *American Scientist*, 96, 380-389.