

I PARADOSSI DELLA DEPRESSIONE

Francesco Mancini

Direttore delle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva Associazione di Psicologia Cognitiva-
Scuola di Psicoterapia Cognitiva.

Riassunto

Gli esseri umani, di solito, reagiscono depressivamente alla compromissione di scopi, se non si rappresentano una speranza di ripristino o di valida sostituzione. La compromissione può assumere la forma della perdita di un bene o di un fallimento. Per semplicità faremo riferimento solo alla perdita di un bene, fermo restando che intendiamo con questa espressione anche fallimenti o, più in generale, compromissioni di scopi.

La reazione depressiva ha due caratteristiche fondamentali: il dolore per la perdita e la riduzione delle attività, che a sua volta, assai plausibilmente, rimanda al pessimismo e alla anedonia.

La reazione depressiva (RD), se si tiene conto del normale funzionamento della mente, implica due apparenti paradossi: perché di fronte ad una perdita senza speranza si continua a investire nel bene perduto? E se non si riesce a disinvestire dal bene perduto perché non si cercano ragioni di speranza anzi si alimenta il pessimismo circa le possibilità di recupero?

Come il normale funzionamento della mente può produrre questi paradossi?

Dopo aver esaminato e criticato alcune soluzioni attualmente disponibili, proponiamo una soluzione fondamentalmente scopistica e che fa riferimento a due meccanismi psicologici ben noti:

- un bene qualora sia perduto acquista un plusvalore (vedi framing effect e endowment effect), a ciò consegue una maggior difficoltà a disinvestire per poter investire in altri beni, alternativi o anche sostitutivi del bene perduto o palliativi. La funzione evolutiva di un tale fenomeno è, plausibilmente, la stabilizzazione di investimenti di sistemi con molti scopi immersi in un ambiente con tante sollecitazioni diverse.

- I processi cognitivi sono orientati in modo da minimizzare errori cruciali (PEDMIN **Primary error detection and minimization**). In caso di RD il mondo appare povero di opportunità favorevoli e l'errore cruciale è essere ingiustificatamente distolti dal bene perduto, laddove l'essere distolti è considerato come una ulteriore perdita in sé, non perché l'essere distolti rende meno probabile il recupero. Dar credito a opportunità che possono rivelarsi illusorie può essere un errore cruciale, per cui ipotesi favorevoli tendono ad essere disconfermate mentre possibilità sfavorevoli confermate. Alcuni esperimenti dimostrano che maggiore è la perdita subita, e la tristezza che l'accompagna, maggiore è il pessimismo circa il recupero (vedi Trincas e Mancini, 2010).

I due meccanismi presi singolarmente sono assai funzionali ma combinati assieme possono generare una reazione disfunzionale come la RD. La combinazione di funzioni stabilizzanti e funzioni prudentziali, infatti, può generare i paradossi della RD, cioè la stabilizzazione di investimenti dolorosi e senza speranza di successo.

Parole chiave: reazione depressiva, bene perduto, paradosso, pessimismo, errore.

Abstract

Humans, usually, react depressively in case of impaired purpose, if they can't represent a hope of re-establishment or of rewarding replacement. A depressive reaction presents two main features: the pain for the loss and the reduction of activities, that presumptively refer to the pessimism and the anhedonia.

If we consider the normal mind functioning, the depressive reaction (DR) involves two paradoxical facets: Why despite a hopeless loss people continue the investment for the lost good? And if it is not possible to disinvest the lost good, why people don't search for hopeful reasons, but increase the pessimism about regain possibilities?

How the normal mind functioning may produce these paradoxes?

After having analyzed and criticized some currently available solutions, we propose a fundamentally "goal oriented" solution, that refers to well known psychological processes:

- when a good is lost, it gains more value (see framing and endowment effect). It follows a major difficulty to disinvest for investing in other goods, alternative or even substitutive of the missed asset or palliative.

- Cognitive processes are oriented in order to minimize crucial errors (PEDMIN). In case of RD, world appears poor of favorable opportunities and the crucial error consists in the being distracted, without justifications, from the lost good, where the being distracted is considered as an ulterior lost in itself, not because of the smaller probability of recover. To trust opportunities which could reveal illusionary may be a crucial error, so that favorable hypothesis tend to be not supported, while unfavorable possibilities tend to be confirmed. As matter of fact, some experiments demonstrate that the higher is the lost experienced, the bigger is the pessimism about recover.

The two processes singularly considered are very functional but combined together may generate a dysfunctional reaction as RD.

The combination of stabilizing and prudential functions, in fact, may generate the paradoxes of DR: the stabilization of painful investments, without hope of success.

Key words: depressive reaction, Lost good, paradox, pessimism, error.

Introduzione

Il termine depressione è ambiguo, può far riferimento, infatti, a un'emozione, la tristezza, oppure a un complesso stato psicologico, quello che costituisce la normale reazione a perdite e fallimenti, oppure a uno stato patologico definito anche come disturbo dell'umore, che, a sua volta, può essere distinto in depressione maggiore, depressione endogena, depressione melanconica e depressione nei disturbi bipolari (Gut 1989; Welling 2003).

In questo lavoro intendo la depressione come il complesso stato psicologico che normalmente fa seguito a rappresentazioni di perdita o di fallimento, laddove non vi sia una speranza soggettiva di recupero o di valida sostituzione. Per indicare tale stato utilizzerò il termine "reazione depressiva" e per brevità parlerò di "bene perduto" anche laddove si intende fallimento o, più in generale, una compromissione senza speranza di uno scopo.

Secondo una vasta letteratura (Freud 1917; Bowlby 1976; Beck 2008;) i disturbi dell'umore sarebbero, sostanzialmente, una "reazione depressiva" inappropriata, vale a dire più facilmente attivabile, intensa e duratura di quello che avviene normalmente di fronte a significativi cambiamenti sfavorevoli dell'ambiente o di se stessi.

Le componenti della RD di solito sono suddivise in affettive, cognitive e comportamentali.

“A livello affettivo, la persona depressa si sente triste, in alcuni casi anche ansiosa, irritabile e in colpa, e priva di motivazione ad agire... A livello comportamentale, la persona depressa è meno attiva, di solito perde l'appetito e il desiderio sessuale” (Welling 2003, p. 148).

A livello cognitivo perde le illusioni ottimistiche con cui di solito gli esseri umani stimano quando cercano di influenzare l'ambiente (Taylor e Brown 1988; Alloy e Abrahmson 1998). Tenendo conto della labilità concettuale delle distinzioni fra affetti, cognizioni, motivazioni e comportamenti, e tenendo conto che la RD riguarda il rapporto tra gli scopi dell'individuo e la sua rappresentazione degli eventi, vale a dire che riguarda il destino dei suoi investimenti, allora sembra più opportuno ridurre le caratteristiche fondamentali della RD a due: il dolore per il bene perduto e la riduzione della attività dirette a scopi.

Il dolore per il bene perduto è la tristezza che può assumere diverse forme: crisi di disperazione, nostalgia, senso di vuoto e mancanza. Si manifesta con pianti e lamenti. La presenza del dolore dimostra che il desiderio del bene perduto non è affatto scomparso, l'investimento nel bene perduto e la sua importanza non sono affatto diminuiti, anzi, come vedremo, sono aumentati.

La riduzione delle attività riguarda sia le attività dirette al recupero del bene perduto sia quelle dirette alla soddisfazione di altri scopi, desideri e bisogni. La riduzione delle attività a sua volta è riconducibile a due caratteristiche della RD: il pessimismo e la anedonia. Pessimismo ed anedonia infatti implicano riduzione di investimenti diversi dal bene perduto inclusi investimenti che strumentalmente potrebbero essere utili al suo recupero. Il pessimismo riguarda le probabilità e il valore del successo delle proprie attività o di eventi favorevoli ma indipendenti dalle proprie azioni. Da notare che in questo caso pessimismo non è contrapposto a realismo ma all'ottimismo illusorio che caratterizza abitualmente gli esseri umani: valutazione del proprio contributo agli esiti irrealisticamente positiva, un'irrealistica percezione di controllo ed un'irrealistica percezione delle difficoltà che si incontreranno (Taylor e Brown 1988). Alla base della riduzione delle attività caratteristica di RD vi è anche l'anedonia, vale a dire la riduzione o la scomparsa della capacità di apprezzare e godere di soddisfazioni diverse dal recupero integrale del bene perduto. Più in dettaglio, in caso di RD, diminuisce la capacità di apprezzare soddisfazioni parziali o sostitutive del bene perduto, cioè ci si contenta di meno, come pure diminuisce la capacità di apprezzare la soddisfazione di altri scopi diversi rispetto a quello compromesso dalla perdita. Il pessimismo e la anedonia convergono nel determinare la perdita di interessi e la demotivazione segnalate dai sintomi cognitivi, comportamentali, motivazionali e fisiologici tipici della RD, e, dunque, ciò che complessivamente appare come inattività.

Le condizioni necessarie per avere una RD sono due: la perdita di un bene, soggettivamente riconosciuta dall'individuo, e il fatto che egli non si rappresenti la possibilità di riavere il bene perduto. A ciò va aggiunta un'altra condizione, il bene appare insostituibile e senza alternative altrettanto valide.

A ben vedere si dovrebbe anche dire che una RD segue non solo la rappresentazione di perdita senza speranza ma anche la delusione di una aspettativa o, ancor più in particolare, la percezione del fatto che la distanza dal raggiungimento di uno scopo si riduce più lentamente di quanto era atteso (Carver e Scheier 1983; 1990; Castelfranchi e Miceli 2002)

La perdita di un bene, infatti, non è solo la frustrazione di uno o più scopi e, piuttosto, va distinta dal mancato guadagno dello stesso bene. La perdita presuppone il fatto che il bene fosse posseduto o che fosse atteso come spettante e non solo sperato o auspicato. Il bene non guadagnato, invece, è un bene considerato “in più”. Il possesso di un bene implica un plus valore come dimostrato dall'endowment effect e dal framing effect (Kahneman e Tversky 1979; Khaneman et al. 1990). Il primo implica che siamo disposti a dar via un nostro bene per un controvalore che

è circa doppio di quello che noi stessi siamo disposti a pagare per acquisire un bene identico. Il framing effect ci dice che la stessa variazione oggettiva, se avviene nel dominio dei guadagni ha un valore soggettivo minore che se avviene nel dominio delle perdite. La asimmetria tra perdite e guadagni emerge in altri fenomeni psicologici ben conosciuti come i sunk cost (Arkes e Blumer 1985), l'effetto sign nelle variazioni del tasso di sconto temporale (Loewenstein e Thaler 1989; Loewenstein e Prelec 1992; Frederick et al. 2002). Il bene perduto può essere affettivo, ad esempio una persona cara, oppure materiale, ad esempio la casa e la bellezza fisica, oppure astratta, ad esempio l'autostima, la propria posizione sociale, la fiducia nella giustizia o nella lealtà degli altri esseri umani (Welling 2003).

È opportuno anche aggiungere che la reazione alle perdite normalmente termina o con il recupero del bene perduto o con la accettazione della perdita che si conclude con lo spostamento degli investimenti verso beni sostitutivi del bene perduto, o beni che sono parti di esso, ad esempio un successo minore, cioè ci si contenta, o verso beni che sono tali rispetto ad altri scopi, ad esempio l'accettazione di una perdita affettiva si può concludere con l'aumento dell'investimento nel successo lavorativo.

La RD in realtà più che uno stato è un processo che inizia con la rappresentazione di perdita senza speranza e termina con il recupero o con la accettazione. Tale processo è di solito descritto dividendolo in fasi:

stordimento, incredulità; protesta e ricerca del bene perduto; disperazione; accettazione e riorganizzazione (Parkes 1972).

Non è negli scopi di questo lavoro esaminare le fasi della reazione depressiva, può essere utile tuttavia segnalare che i due ingredienti basilici della RD, dolore e inattività, possono comparire in proporzioni diverse nelle diverse fasi della RD. Il dolore è plausibilmente maggiore nelle prime fasi mentre la inattività lo è in quelle successive. Non si può escludere che vi siano delle differenze individuali per cui alcuni individui hanno RD caratterizzate da maggiore dolore e altri individui da maggiore riduzione di attività. Ma non affronterò nemmeno le differenze interindividuali.

In RD vi possono essere anche altre emozioni oltre alla tristezza, come ad esempio, la sorpresa e lo sconcerto, se, soprattutto, nelle fasi iniziali della perdita ancora non si è realizzato appieno l'accaduto, la rabbia se la perdita è considerata immeritata, la colpa se l'attribuzione causale della perdita è a se stessi, l'ansia se si ha l'impressione che la perdita debba ancora avvenire o debba ripetersi (Parkes 1972) e se le implicazioni della perdita appaiono minacciose.

Ad un primo sguardo la RD appare paradossale. Per quanto riguarda il dolore della perdita, c'è da chiedersi infatti se non sarebbe assai più vantaggioso e pratico, dopo una perdita, semplicemente dimenticare il bene perduto e proseguire la propria vita. Che senso ha piangere sul latte versato? (Welling 2003). E, parallelamente, per quanto riguarda la inattività, come suggerisce Nesse (2000) la RD è l'opposto dell'ottimismo, dell'energia e della volontà di determinare cambiamenti che aiuterebbero la persona ad uscire da una brutta situazione. Il pessimismo e l'anedonia riducono le probabilità di recupero e diminuiscono la possibilità soggettiva di migliorare il livello di soddisfazione e benessere della persona.

Ad un secondo sguardo la RD appare paradossale da due punti di vista diversi: evolutivistico e psicologico.

Da punto di vista evolutivistico la RD solleva un problema evidente (McGuire, Troisi e Raleigh 1997; Nesse 1990; 2000; Welling 2003) : perché si sono selezionati individui che reagiscono depressivamente alle perdite se la reazione depressiva appare sostanzialmente inutile o dannosa per il benessere e l'adattamento dell'individuo? Vi sono almeno tre linee possibili di

risposta: innanzitutto si può ipotizzare che la RD abbia svolto una funzione evolutivamente vantaggiosa e ciò implica una ulteriore domanda, quale funzione avrebbe svolto? In secondo luogo si può ritenere che la RD non abbia svolto alcuna funzione evolutiva e che sia il risultato di un tentativo di adattamento andato a finire male e che dunque sia esattamente come appare, mal adattiva. Infine si può ritenere che la RD sia il sottoprodotto svantaggioso di un altro tratto ad essa correlato, che, al contrario, è, per altri aspetti, vantaggioso. Ad esempio Klerman (1974 cit. in Nesse 2000) afferma che la depressione è un fenomeno chiaramente adattivo per i cuccioli dei primati, inclusa la specie umana, la tristezza del bambino infatti, di solito, innesca nell'adulto una reazione di accudimento ma la reazioni depressive nell'adulto non suscitano una reazione analoga. La persistenza della tendenza a reagire depressivamente nella età adulta, quindi, sembrerebbe una sequela non adattiva di un tratto che, in età evolutiva, è vantaggioso.

Le soluzioni del paradosso evolutivistico.

Nella sua approfondita analisi, Welling (2003) riporta diverse ipotesi che sono state proposte per risolvere i paradossi evolutivistici della depressione dal punto di vista della teoria evolutivistica classica, sociale e sociobiologica. In questo paragrafo si riprendono le ipotesi esaminate da Welling ma, per comodità argomentativa, le si dividono in due grandi gruppi, in uno l'attenzione è centrata sul dolore della perdita, la domanda implicita che sembrano essersi posti gli autori è "che vantaggio evolutivo c'è nel sentirsi tristi, piangere e disperarsi in caso di perdita senza speranza?".

In questo gruppo rientrano le spiegazioni che attribuiscono alla depressione la funzione di richiesta d'aiuto agli altri. La depressione servirebbe a comunicare un bisogno di aiuto (Lewis 1934; Klerman 1974; Hagen 1999).

Il pianto certamente comunica tale bisogno e ispira compassione (Barr 1990; Lummaa et al. 1998). Le persone depresse spesso piangono e ciò ha un effetto comunicativo. Esse, però, sono spesso giudicate sgradevoli (Coyne et al. 1987), cosa che contraddice questa ipotesi.

La depressione, secondo altri (Price et al. 1994; Sloman et al. 1994), potrebbe avere la funzione di segnalare l'intenzione di arrendersi in un conflitto di rango. Tale ipotesi presenta almeno due problemi: esistono alternative meno costose alla scelta di assumere un atteggiamento depressivo e inoltre i comportamenti che fungono da segnali sono solitamente brevi (vedi van de Waal 1998) e temporanei, al contrario della depressione che è uno stato duraturo (Welling 2003). Pinker (1997) afferma che la penosità della tristezza può svolgere la funzione di deterrente, per suggellare le relazioni affettive. Tale ipotesi potrebbe avere un valore nella spiegazione della depressione, ma è limitata alla perdita affettiva e non ad altri tipi di perdite (Welling 2003).

Ritiro nella passività, pessimismo ed anedonia rimangono sostanzialmente inspiegati perché non sono necessari a comunicare il bisogno di aiuto o resa e nemmeno a rafforzare le relazioni.

Nel secondo gruppo di spiegazioni l'attenzione è centrata sulla riduzione della attività e la domanda implicita sembra essere "Che vantaggio evolutivo c'è nella passività che segue una perdita definitiva?".

Una delle spiegazioni più comuni della depressione si basa sull'idea che la depressione serve a preservare le energie (Schmale e Engel 1975; Thierry et al. 2000). Nesse (2000) pone un'obiezione a questa ipotesi con la seguente argomentazione: " Mentre conservare le energie durante i momenti negativi sembra ragionevole, la depressione sembra progettata male a questo fine " infatti " diversamente dalla ibernazione, la depressione raramente è uno stato di tranquillo

mantenimento delle energie”.(Nesse 2000, p. 16.).

Un ulteriore problematico aspetto di questa ipotesi riguarda la mancanza di chiarezza sul perché sia preferibile risparmiare energia in seguito ad una perdita. A prima vista sembrerebbe meglio aumentare l'attività per compensare la perdita e per trovare risorse sostitutive.

Il fatto che spesso la depressione faccia seguito a tentativi frustrati di raggiungere uno scopo ha indotto gli autori a supporre che la depressione possa promuovere il disimpegno dagli obiettivi inaccessibili.

(Hamburg 1974; Klinger 1975; Wortman e Brehm 1975; Gut 1989). La depressione, dunque, avrebbe la funzione di promuovere la rivalutazione o il riorientamento della direzione della motivazione. L'insufficienza di questa ipotesi è che il pessimismo della depressione manca di specificità per tale fine; esso causa la mancanza di impegno, non solo dalle attività infruttuose ma da tutte le attività. Conduce all'impotenza (Seligman 1975) piuttosto che a una utile rivalutazione degli obiettivi raggiungibili ed inaccessibili.

Nesse (2000) riconosce questo problema e perfeziona l'ipotesi originale. L'autore in primis apporta un importante contributo al ragionamento che “Una riduzione della motivazione e dell'attività sarebbe ovviamente utile nelle situazioni nelle quali le azioni sono inutili e pericolose” (p. 16). Ipotizza poi che la depressione sia adattiva per affrontare le situazioni sfavorevoli, quelle in cui l'individuo si confronta con obiettivi irrealizzabili e nessuna alternativa con esito positivo è possibile. Quando il costo di una azione è più alto del suo relativo rendimento è meglio non fare nulla. Il problema della spiegazione di Nesse è che le situazioni senza alcuna alternativa positiva sembrano piuttosto rare per riuscire a giustificare l'elevata incidenza delle reazioni depressive. Gli esempi di Nesse di queste situazioni, come l'assenza di piani esistenziali possibili, risorse interne insufficienti o perdita di risorse cruciali, non sono molto convincenti (Welling 2003).

Welling (2003) suggerisce che la funzione della RD sia la protezione da azioni inutili o pericolose che si realizza passivizzando l'individuo e dandogli così la possibilità di riorganizzare le proprie mappe cognitive, le quali sono completamente sovvertite dalla perdita subita. Con le parole di Pinker (1997, p.420) “La persona deve prendere tempi per pianificare come affrontare un mondo che è stato capovolto. Ad esempio la morte di una persona cara ci lascia privi di abitudini, di punti di riferimento e dunque disorientati, per dirla con Kelly (1955), in un mondo che è al di là delle nostre capacità predittive, che non sappiamo come attraversare, perciò disorientante e quindi minaccioso.

Un punto debole di questa spiegazione è che se fosse vera allora, per quanto guardingo, ci dovrebbe essere un atteggiamento esplorativo, ma la curiosità non sembra proprio una caratteristica della RD.

La soluzione di Welling, e le altre di questo gruppo, certamente colgono aspetti importanti, in particolare la funzione protettiva della RD, e certamente colgono alcuni fatti positivi che in molti casi, anche se non sempre, seguono alla RD, in particolare l'accettazione della perdita e il cambiamento degli investimenti. Tuttavia mal si conciliano con il fatto che la RD è caratterizzata da dolore per la perdita, che segnala la persistenza dell'investimento verso il bene perduto, ed anche da un attivo svilimento delle alternative possibili, infatti pessimismo e anedonia rendono meno probabile lo spostamento degli investimenti in altre direzioni.

Se si vuole risolvere il paradosso evolutivistico della RD si dovrebbe rendere ragione sia del dolore per la perdita, e dunque della persistenza dell'investimento verso il bene perduto, sia della passività e quindi del pessimismo e della anedonia che rendono più difficile tanto recuperare il bene perduto quanto orientare i propri investimenti altrove. E non sembra una buona idea

cercare la funzione evolutiva della RD in ciò che accade a seguito della RD o dopo di essa, non sempre, infatti, vale il principio per cui “post hoc ergo propter hoc”. Cioè il fatto che spesso, ma non sempre, alla RD segua l'accettazione della perdita, e dunque un cambiamento degli investimenti, non implica che allora la RD “serva” alla accettazione, la precede ma non è detto che la determini e nemmeno è detto che l'accettazione, siccome segue la RD, allora costituisce il vantaggio per cui si sono selezionati individui che reagiscono alle perdite deprimendosi. Può essere che l'accettazione segua la RD malgrado che ciò a cui serve la RD sia altro, cioè che sia altro il vantaggio per cui siamo geneticamente predisposti a reagire alle perdite deprimendoci. Tuttavia appare più utile interrogarsi sulla funzione evolutiva della RD dopo aver risolto i paradossi psicologici della depressione cioè dopo averne chiarito i meccanismi .

I paradossi psicologici della RD.

Dal punto di vista psicologico il paradosso della RD sorge perché la RD sembra incompatibile con quanto sappiamo del funzionamento mentale.

Innanzitutto gli esseri umani sono dotati di scopi che perseguono in un modo che di fatto tende a migliorare il bilancio complessivo o a contenerne le diminuzioni, per cui di fronte ad un ostacolo dovrebbero aumentare gli sforzi per superarlo o, se l'ostacolo si rivela insormontabile dovrebbero accettare la frustrazione e contentarsi di soddisfazioni minori o dirottare i propri investimenti verso la soddisfazione di altri scopi. Nel caso di RD vi è tristezza, vale a dire dolore per la perdita del bene e ciò suggerisce che il desiderio del bene perduto sia attivo, se così non fosse infatti si avrebbe indifferenza. Il desiderio del bene perduto, per giunta, non solo è attivo ma è maggiore rispetto a quanto accade se lo stesso bene è da mantenere o da guadagnare e ciò rende più difficile l'accettazione della perdita. Ma nella RD vi è anche inattività sia nella direzione del recupero, anche parziale o sostitutivo del bene perduto, sia del raggiungimento di altri beni. Più precisamente in RD vi è pessimismo, circa le probabilità e il valore di successi dei tentativi di recuperare il bene perduto e del raggiungimento di altri scopi, e vi è anche anedonia, cioè diminuisce la capacità di provare piacere rispetto all'ottenimento di beni parziali o sostitutivi del bene perduto e rispetto a beni che soddisfano altri scopi. Sia il pessimismo sia l'anedonia riducono i tentativi di recupero e, al contempo, rendono più difficile l'accettazione della perdita e il riorientamento degli investimenti.

In breve, la RD sembra essere sostanzialmente anomala rispetto al funzionamento basico della mente.

La RD sembra essere una reazione anomala anche rispetto a quanto sappiamo delle emozioni.

Le emozioni negative implicano una disposizione all'azione che facilita la riduzione della discrepanza stati rappresentati/stati desiderati che ha determinato quella emozione, o che almeno riduce il rischio che tale discrepanza aumenti. Ad esempio nel caso della paura si attiva la disposizione alla fuga che riduce la minaccia percepita. Nel caso della tristezza sembra avvenire il contrario, l'inattività che caratterizza la RD, sembra rendere più improbabile il recupero del bene perduto e il raggiungimento di altri scopi, e dunque la persistenza di uno stato di frustrazione.

La RD sembra anomala pure rispetto a quanto sappiamo dei processi cognitivi, in particolare del processo di controllo delle ipotesi. Una autorevole posizione cognitivista, nota come *motivated cognition*, sostiene, sulla base di diversi riscontri sperimentali, che i processi cognitivi non sono affatto orientati verso una rappresentazione accurata della realtà, piuttosto sono orien-

tati in modo da privilegiare conclusioni che minimizzano il rischio di errori cruciali. Ad esempio, se si assume di essere minacciati allora i processi cognitivi, compreso il controllo delle ipotesi, sono orientati in modo da minimizzare l'errore di sottovalutazione del pericolo e di sopravvalutazione delle sicurezze, così che si rischia di meno di abbassare la guardia in modo inopportuno e pericoloso, in omaggio al principio "Better safe than sorry" per il quale è meglio allarmarsi a vuoto tante volte piuttosto che rischiare di non allarmarsi quando abbassare la guardia può essere fatale. Il vantaggio evolutivo di una tale strategia è evidente. Analogamente se si assume di essere in una situazione favorevole al raggiungimento dei propri scopi, si orientano i propri processi cognitivi in senso ottimistico, privilegiando conclusioni che sopravvalutano le occasioni favorevoli e sottovalutano le difficoltà, le ben note illusioni cognitive positive (Taylor e Brown 1988), così da ridurre il rischio di perdere occasioni favorevoli o di mollare troppo presto. Il vantaggio evolutivo sta in una maggiore determinazione, persistenza e creatività nel perseguire i propri obiettivi.

In caso di RD i processi cognitivi, invece, non sono affatto orientati in modo da ripristinare la speranza ed evitare, così, di perdere occasioni favorevoli e favorire la tenacia nei tentativi di recupero o lo spostamento degli investimenti verso altri beni, al contrario si svolgono in modo che risultano privilegiate conclusioni pessimistiche e defatiganti che facilitano un atteggiamento rinunciatario e dunque implicano il rischio di lasciarsi sfuggire occasioni favorevoli al recupero o ad altre soddisfazioni.

In sintesi, nella RD il desiderio del bene perduto è attivo ed aumentato ma, allo stesso tempo, si ha pessimismo e anedonia che rendono più improbabili sia il recupero del bene perduto sia l'accettazione della frustrazione e lo spostamento dell'investimento in altre direzioni più vantaggiose.

Le soluzioni ai paradossi psicologici della RD: pregi e limiti

Esistono almeno tre linee di spiegazione psicologica della RD: doxastica, difensiva e autopunitiva. Ciascuna di esse sembra cogliere degli aspetti o dei casi particolari ma si presta ad alcune critiche.

La soluzione doxastica.

È la soluzione privilegiata da Beck e, in generale, dalla cosiddetta terapia cognitiva standard.

Si fonda su una premessa: per definizione, la RD presuppone necessariamente una rappresentazione negativa della possibilità di recuperare il bene perduto. Se la frustrazione fosse vista come transitoria e rimediabile non ci sarebbe RD. Data questa premessa, la soluzione doxastica procede suggerendo che le rappresentazioni negative orientano i processi cognitivi in modo confermatario. Più la rappresentazione sfavorevole è credibile per il soggetto più facilmente sarà confermata dai risultati dei processi cognitivi e più facilmente, al contrario, saranno disconfermate possibilità favorevoli. A ciò si aggiunge la tendenza a generalizzare e dunque si spiega come mai in caso di RD siano privilegiate conclusioni negative anche in domini diversi da quello in cui si è subita la perdita.

La spiegazione doxastica spiega la persistenza di rappresentazioni negative anche a fronte di evidenze contrarie facendo riferimento al confirmation bias e alla normale tendenza a generalizzare. Il pessimismo dunque sarebbe funzione della credibilità delle rappresentazioni pessimistiche.

Va premesso che la soluzione doxastica coglie degli aspetti assolutamente plausibili del come in RD il pessimismo circa le possibilità di recupero del bene perduto si mantenga, si aggravi e si generalizzi ed anche di come le possibilità di mantenimento, aggravamento e generalizzazione dipendano dalla credibilità della credenza iniziale di perdita. Sono tuttavia possibili tre obiezioni.

Innanzitutto la spiegazione doxastica non tiene conto che i processi cognitivi, in generale, sono orientati in senso confirmatorio o disconfirmatorio anche a seconda degli scopi e delle emozioni attivi in quel momento. In particolare il valore di una rappresentazione, cioè quanto sarebbe grave dismetterla o confermarla erroneamente, influenza i processi cognitivi in direzione confirmatoria o disconfirmatoria e dunque non conta solo la credibilità della rappresentazione. Che le cose stiano così è suggerito dal normale ricorso al wishful thinking o al better safe than sorry. Non si capisce quindi, perché in caso di RD i processi cognitivi dovrebbero rispondere a regole diverse e cioè essere orientati solo dalla credibilità iniziale delle credenze negative e non dal desiderio del bene perduto. In secondo luogo la spiegazione doxastica non tiene conto di un dato che sembra confermare, invece, l'influenza delle valutazioni sui processi cognitivi: a parità di informazioni e di credibilità circa le possibilità di recupero, il pessimismo è maggiore se la perdita è maggiore (Trincas e Mancini 2010).

In terzo luogo non spiega l'anedonia, cioè il fatto che si gode di meno della soddisfazione di propri desideri e bisogni, anche quando la soddisfazione è riconosciuta. Ad esempio, in caso di RD avere rapporti sessuali e dunque soddisfare un proprio desiderio dà meno piacere di quanto avviene se non ci si trova in RD. La spiegazione doxastica potrebbe rendere ragione del perché si arriva a pensare che sono scarse la possibilità di avere soddisfazione, o a sottovalutare i successi, non spiega perché si prova meno soddisfazione quando si ottengono dei risultati positivi che sono valutati dal soggetto tali, ad esempio quando si soddisfa un desiderio sessuale.

Una seconda linea di spiegazione è il pessimismo difensivo.

L'idea è che pessimismo ed anedonia, implicando riduzione delle attività, difendano il soggetto da sprechi e ulteriori danni in un mondo che a lui appare assai poco favorevole ai propri scopi.

Sono possibili alcune critiche.

L'anedonia inibisce l'attività ma non si capisce in che senso godere di meno di risultati che si sono ottenuti possa ridurre attività futili o pericolose. Ad esempio, immaginiamo una persona in RD per la morte del proprio padre, tra le tante manifestazioni di RD vi sarà anche la riduzione del desiderio sessuale, vale a dire che se ha un rapporto sessuale ne gode di meno, di conseguenza tenderà a non ricercare rapporti sessuali rinuncerà pertanto a soddisfazioni che può procurarsi e che sa di potersi procurare. In quale senso, la diminuzione di un desiderio realizzabile, e che si riconosce realizzabile, riduce attività futili e pericolose? Sembra piuttosto il contrario, la riduzione del desiderio implica perdere delle occasioni che potrebbero migliorare il bilancio complessivo della persona, mentre in caso di perdita irrecuperabile ci dovrebbe essere semmai un aumento compensatorio della capacità di godere dei beni che invece possono essere ottenuti.

Una seconda obiezione riguarda l'idea che la RD protegga da possibili ulteriori danni.

Va premessa una distinzione, proposta da Miceli e Castelfranchi (1995) tra valutazioni negative per dannosità e quelle per inutilità, ad esempio proporsi ad un possibile partner può essere valutato negativamente e dunque ci si può rinunciare, sia perché si prevede un rifiuto che potrebbe implicare un ulteriore danno, la lesione della propria autostima, ma anche perché si

pensa che il tentativo sarà semplicemente inutile.

È senz'altro possibile che alla base della inattività della RD vi sia anche il timore di ulteriori danni, tanto che accanto alla tristezza è possibile rintracciare ansia e paura, tuttavia ciò non appare affatto necessario.

L'emozione caratteristica della RD non è la ansia/paura ma la tristezza e questa seconda non è ridicibile alla prima. Se il pessimismo che caratterizza RD fosse sempre legato anche ad una rappresentazione di minaccia allora ci sarebbe sistematicamente ansia accanto alla tristezza mentre nei vissuti della persona con RD non sempre vi è traccia di minacce evitate con l'inattività. Ad esempio si rinuncia ad uscire con gli amici non necessariamente perché si teme di essere esclusi o trattati male ma perché si pensa che non ne valga la pena, che sia uno sforzo e per giunta inutile, si pensa infatti che non si proverà né interesse né piacere, ed effettivamente è così.

Come prima conclusione sembra che si possa dire che la spiegazione di RD come reazione con la funzione di salvaguardare da attività inutili o pericolose attraverso la inibizione dell'attività possa rendere conto del pessimismo ma non della anedonia. In secondo luogo sembra che RD salvaguardi non da ulteriori danni ma da attività inutili.

A questo punto ci sarebbe da chiedersi perché si evitano attività inutili anche se non sono dannose. La risposta più ovvia è per evitare sprechi di risorse. Ma perché si evitano sprechi di risorse? La risposta, di solito, è che ciò serve ad ottimizzare i propri investimenti.

Sono possibili due obiezioni a questa risposta, la prima riguarda le persone in RD e la seconda il funzionamento generale della mente umana.

Vediamo rapidamente la prima obiezione. Le persone in RD non tengono conto della ottimizzazione complessiva dei propri investimenti infatti non manterrebbero e, a fortiori, non aumenterebbero, l'investimento nel bene perduto laddove, per definizione non vedono speranza di recupero. Che ottimizzazione sarebbe quella che implica un mantenimento o addirittura un aumento del valore del latte solo perché è irrimediabilmente versato? Non è forse uno spreco di risorse piangere, disperarsi e ruminare per intere giornate sul bene perduto?

Vediamo ora la seconda obiezione che riguarda i principi generali di funzionamento della mente a prescindere se ci si trova in RD o in altro stato mentale. L'ottimizzazione complessiva dei propri investimenti è ciò che ha in mente la persona quando evita sprechi o la persona ha in mente altro e l'ottimizzazione complessiva ne è il risultato che appare agli occhi di un osservatore esterno?

Una analogia per chiarire il punto. Avere rapporti sessuali serve per riprodursi. Ma la riproduzione è la motivazione che porta gli individui ad accoppiarsi? Evidentemente, almeno nella grande maggioranza dei casi, non è così piuttosto, di solito, è il desiderio erotico a motivare l'accoppiamento. La riproduzione ne è il risultato oggettivo, anche se spesso non desiderato, e dunque non motivante l'accoppiamento.

Castelfranchi e Miceli argomentano che "anche lo scopo di assicurare la migliore allocazione delle risorse, di raggiungere il maggior numero degli scopi e gli scopi di maggior valore con il minimo costo, non sia uno scopo esplicitamente rappresentato nel sistema e governante le normali scelte di tutti i giorni. Gli individui non sono "attori economici", agiscono in vista di scopi concreti e specifici (essere amati, pubblicare un libro, sposarsi), scopi vari e appartenenti a gerarchie diverse. Non agiscono in vista di un unico scopo totalizzante, come l'utilità o il piacere. Naturalmente è vero che abitualmente gli agenti scelgono lo scopo (l'azione) che risulta più conveniente (rispetto alle loro limitate conoscenze), tra i vari scopi attivi e non perseguibili congiuntamente. Ma la nostra tesi è che questo risultato non sia necessariamente assicurato da uno scopo esplicito di massimizzare l'utilità: è sufficiente un meccanismo o procedura di scelta tra scopi attivi in base ai loro coefficienti. Gli agenti cognitivi non hanno lo scopo esplicito di

scegliere lo scopo che più conviene loro; bensì il loro apparato di scelta è costruito in modo tale da garantire questo risultato. Essi si comportano come se avessero questo scopo” (Miceli e Castelfranchi 2002, pagg. 40-50).

D'altra parte se davvero gli esseri umani perseguissero l'ottimizzazione dell'uso delle risorse allora dovrebbero avere una rappresentazione completa di tutte le possibilità, compararle tutte e scegliere quella ottimale. Un compito praticamente impossibile.

Come suggerito da Miceli e Castelfranchi (id.) più semplicemente gli esseri umani scelgono di agire o non agire sulla base delle diverse opzioni che hanno presenti e degli scopi che sono attivi in quel momento. Quindi se scelgono di non agire non è in vista di astratti e complessivi risparmi di risorse e ottimizzazioni del loro uso ma è in vista di uno scopo rappresentato nella propria mente. Scelgono di non agire se per loro non appare conveniente rispetto a scopi che stanno tenendo presenti in quel momento. Rimane dunque aperta la questione: rispetto a quale specifico scopo e in che senso, in RD, evitare soluzioni inutili è vantaggioso?

Una terza soluzione dei paradossi della RD è la spiegazione in termini di ostilità diretta verso se stessi.

Questa è la soluzione psicoanalitica

La persona che subisce una perdita la attribuirebbe alla propria aggressività nei confronti dell'oggetto amato, per questo si sentirebbe in colpa, proverebbe rabbia contro se stesso e la depressione sarebbe l'espressione della punizione che egli si infligge. Questa spiegazione risolve bene i paradossi psicologici della depressione. La sofferenza per la perdita, il pessimismo e l'anedonia acquisterebbero un senso, sarebbero infatti finalizzate ad uno scopo della persona in RD, punirsi per una colpa. Questa spiegazione coglie probabilmente alcuni aspetti di quei casi in cui la depressione si accompagna a senso di colpa e in particolare di quei casi in cui il soggetto boicotta i propri successi per senso di colpa della buona sorte.

Tuttavia mal si concilia con alcuni fatti. Ad esempio secondo Beck (2008) nei sogni dei depressi compare meno ostilità che nei sogni dei non depressi, e compaiono, piuttosto, temi di abbandono, rifiuto, perdita e sconfitta, e il sé è rappresentato come difettoso o malato. Anche l'ipotesi che tali contenuti siano l'espressione di una autopunizione per la propria ostilità, secondo Beck, è falsificata dal fatto che se i depressi sono autorizzati ad esprimere la propria ostilità allora si deprimono maggiormente. In alcuni esperimenti poi si è dimostrato che i pazienti depressi in caso di successi e di rinforzi reagiscono positivamente laddove secondo l'ipotesi autopunitiva sarebbe dovuto accadere il contrario (Beck 2008). Infine il senso di colpa e il disprezzo per se stessi non sempre sono presenti ma compaiono soprattutto nei casi di depressione di interesse clinico, e sembrano essere secondari alla depressione, cioè il paziente si auto svaluta e si rimprovera proprio per il fatto di essere depresso, dunque spiegherebbero mantenimento ed aggravamento della depressione più che i suoi determinanti. (Beck 2008).

Riassunto dei problemi sollevati dalla RD.

Come già detto, la RD appare paradossale sia dal punto di vista evolucionistico sia dal punto di vista psicologico.

Il primo paradosso, come abbiamo già visto, prende le mosse dalla osservazione che la RD appare sostanzialmente inutile o dannosa per il benessere e l'adattamento dell'individuo. La

RD, dunque svolge o ha svolto una funzione evolutivamente vantaggiosa? E se sì, quale? Oppure è un tentativo di adattamento andato a finir male, e dunque non ha alcuna funzione ed è perciò mal adattiva? Oppure è una conseguenza svantaggiosa di tratti che invece, per altri aspetti, sono vantaggiosi?

Il secondo apparente paradosso, quello psicologico, consiste nel fatto che se si perde un bene e si è senza speranza di recupero allora, sulla base di come funziona la mente umana, ci si aspetta:

- che la perdita venga accettata, vale a dire che si disinvesta dal bene perduto e che si investa in beni diversi o in beni che lo possano sostituire o che ne siano una parte, o almeno che li si cerchi, o che li si valorizzi. Al contrario in caso di RD assistiamo al fenomeno opposto, aumenta il valore soggettivo del bene perduto e aumenta il pessimismo circa la possibilità di ottenere soddisfazioni alternative, e, se le si ottengono, allora le si svalutano e comunque se ne gode di meno. La qual cosa appare ancor più paradossale se si tiene conto che di fatto è praticamente impossibile che una perdita sia così devastante da eliminare ogni possibile altra fonte di soddisfazione. Beni consolatori o altre fonti di soddisfazione sono praticamente sempre oggettivamente disponibili. Per giunta la mente umana persegue scopi guidata da rappresentazioni, quindi se non ci si rappresenta alcuna speranza di recuperare il bene perduto allora si dovrebbe investire altrove, o ci si dovrebbe contentare di soddisfazioni parziali.

- che ci si attivi per recuperare il bene perduto, e dunque per ricreare occasioni di speranza e che non si lasci cadere neanche la più piccola possibilità favorevole. In fondo le perdite che con certezza assoluta possiamo definire irrecuperabili sono tutto sommato una parte minore, dunque uno spazio per accendere la speranza vi è quasi in ogni perdita. In caso di RD, invece, si osserva che sono attivamente falsificate le possibilità positive che vengono alla mente della persona triste. Sembra che ci si preoccupi più di evitare investimenti inutili che di lasciarsi sfuggire occasioni utili. Se consideriamo la questione tenendo conto del fatto che le emozioni negative sono tese a ripristinare o a ridurre la discrepanza scopi-realtà percepita che l'ha determinata allora il dolore struggente per il bene perduto dovrebbe portare ad incrementare i tentativi di recupero e accendere, anche illusoriamente, la speranza. Va poi considerato che i processi cognitivi (motivated cognition) sono orientati in modo da ridurre il rischio di errori cruciali dunque dovrebbero evitare di sottovalutare occasioni favorevoli al recupero del bene perduto, non il contrario.

In sintesi, le domande più interessanti poste dalla RD, sono:

- perché in caso di RD non si gode di ciò di cui normalmente si godeva?
- Perché non risorge la speranza anzi aumenta il pessimismo circa le possibilità di recupero del bene perduto?

- perché se si ottengono parti del bene perduto o beni sostitutivi di esso li si sviliscono?

Ad esempio, una giovane di 22 anni perde il fidanzato a causa di un incidente di auto. Il fidanzato viene travolto da un'auto, è trasportato in ospedale ancora vivo ma gravemente ferito. La ragazza lo veglia per due giorni fino a quando, nonostante gli sforzi dei medici egli muore. Dopo alcune settimane sembra che la ragazza trovi una importante consolazione nel ricordo del ragazzo come era prima dell'incidente, sorridente, sano e pieno di vita. La possibilità di rievocare questa immagine e di dialogarci leniva il dolore del lutto. Dopo qualche tempo però nella mente della ragazza si introdussero immagini in cui il fidanzato appariva così come realisticamente era in quel momento: nella bara, massacrato dall'investimento e in via di decomposizione. La intrusione di tali immagini vanificò la consolazione precedente. Il dolore per la perdita si fece nuovamente più acuto. Sembra proprio che la mente della ragazza abbia attivamente smontato una

consolazione, che pur funzionava, perché poco realistica. Perché?

La soluzione proposta.

Le condizioni di partenza della RD, si è detto, sono due:

- la rappresentazione della perdita di un bene
- la assenza di rappresentazioni della possibilità di recuperare il bene perduto e di sostituirlo validamente

in una parola, perdita senza speranza.

Attraverso quali meccanismi queste condizioni possono rendere ragione delle domande poste e dunque del paradosso psicologico della RD? E, quale funzione evolutiva è svolta dalla RD e dai meccanismi che la sostengono?

I meccanismi psicologici coinvolti nella spiegazione della RD sembrano essere fondamentalmente due. Il primo è l'aumento di valore soggettivo di un bene quando viene perduto e il secondo è l'orientamento dei processi cognitivi che prudenzialmente tendono a ridurre il rischio che si venga infruttuosamente distolti dal desiderio del bene perduto.

Il primo meccanismo.

Diversi filoni di ricerca in psicologia cognitiva (vedi sopra) hanno dimostrato che un bene perduto aumenta il suo valore soggettivo di circa il doppio rispetto a quando è considerato posseduto o è perseguito come guadagno in più.

Se aumenta il suo valore soggettivo allora accade che il desiderio di riavere il bene perduto è attivo più spesso a discapito della attivazione di altri desideri, con il risultato che più facilmente ci si può trovare in una condizione simile a quella di chi è assetato e riceve del cibo e dunque che si goda di meno di ciò di cui normalmente si godeva. Ad esempio, come è noto, se si è in lutto per la perdita di una persona cara allora si apprezza di meno il sesso, una spiegazione di questo fatto è che il desiderio di riavere la persona cara è attivo più spesso a discapito del desiderio sessuale e quindi avere rapporti sessuali è, appunto, come ricevere cibo se si è assetati.

Sembra plausibile un'altra conseguenza dell'aumento soggettivo del bene perduto. Se il bene perduto aumenta di valore soggettivo, allora aumenta anche quanto ci si concentra su quel bene vale a dire che il desiderio si focalizza su di esso, con il risultato che si vuole quello e solo quello e, parallelamente, eventuali beni che sono parti del bene perduto, o suoi sostituti, sono sviliti. Ad esempio, chi è in RD per essere stato abbandonato dal partner tende ad apprezzare la possibilità di un altro partner meno di quanto faceva lui stesso prima di essere abbandonato. In conseguenza di una maggior focalizzazione del bene perduto si può comprendere perché se si ottengono parti del bene perduto o beni sostitutivi di esso li si apprezzano di meno.

In realtà, in RD si assiste non soltanto ad un minor apprezzamento di beni diversi dal bene perduto ma si osserva, piuttosto, uno svilimento attivo e un rifiuto dei beni diversi, sia quelli che sono beni rispetto a desideri diversi sia di quelli che sono parti o sostituti del bene perduto. Questo aspetto differenzia la RD da altri stati mentali caratterizzati da desideri altrettanto robusti e focalizzati ma in cui il bene è perseguito come un guadagno o vi è la speranza di un recupero. Basta osservare la reazione di chi è in lutto al suggerimento di consolarsi con il ricordo della persona perduta o di considerare possibili affetti alternativi o di distrarsi andando a fare una crociera. Non vi è soltanto scarso apprezzamento di queste possibilità, ma piuttosto vi è rifiuto e opposizione attiva.

Il primo meccanismo, da solo, non spiega nemmeno perché in caso di RD non risorga la

speranza, anzi aumenti il pessimismo circa le possibilità di recupero del bene perduto

Il secondo meccanismo, ovvero l'orientamento prudenziale dei processi cognitivi.

Abbiamo più volte ricordato che i processi cognitivi tendono ad essere orientati in modo prudenziale, cioè in modo da ridurre il rischio di errori costosi. All'orientamento prudenziale concorrono anche le disposizioni alla azione che caratterizzano le emozioni negative.

Nel caso di RD i processi cognitivi sono orientati in senso pessimistico sia per quanto riguarda le possibilità di recupero sia per quanto riguarda le possibilità e il valore di soluzioni alternative, parziali o sostitutive.

Ma quale errore è prudenzialmente evitato dall'orientamento pessimistico?

Ad un primo livello sembra che i processi cognitivi pessimistici siano orientati verso la riduzione del rischio di illusioni positive. Ma qual è il costo delle illusioni positive? Abbiamo già argomentato contro la possibilità che sia la difesa da pericoli, infatti l'ansia e la paura non sempre accompagnano la RD; abbiamo pure argomentato contro l'idea che il pessimismo in RD sia al servizio dello scopo di ottimizzare complessivamente gli investimenti.

Il costo delle illusioni positive è che distolgono dal bene perduto. Essere distolti implica l'impressione di distaccarsi dal bene perduto e ciò è valutato negativamente non solo per il suo valore strumentale, cioè non solo perché si ritiene che ciò riduca la chance di recupero ma perché, almeno intuitivamente, essere distolti dal bene perduto tende ad essere considerato in sé una perdita ulteriore. Il rischio di essere distolti da possibilità che possono rivelarsi illusorie, dunque, ha un costo e ciò merita di valutare le possibilità positive con prudenza.

Da ciò deriva che se si immagina qualche opportunità che appare favorevole, allora si tenderà a sottoporla ad un severo vaglio critico, proprio per evitare di essere infruttuosamente distolti dal bene perduto. Il risultato è che le possibilità favorevoli vengono svilite o falsificate e i presupposti pessimistici della RD confermati e rafforzati. La prudenza in caso di RD, dunque, si realizza elevando gli standard con cui si valutano le possibilità favorevoli (Scott e Cervone, 2002). È plausibile che la prudenza e dunque gli standard siano più elevati quanto maggiore è il desiderio del bene perduto.

In sintesi chi è in RD è spinto dal desiderio del bene perduto a ricercare soluzioni alla perdita, ad esempio consolazioni, come nel caso della ragazza che aveva perso il fidanzato e si consolava con l'immagine di lui sorridente, ma, allo stesso tempo, consapevole che la realtà è di fatto negativa, è attento a non cadere in illusioni. Illudersi, anche consolarsi illusoriamente, infatti, sarebbe un modo per distogliersi dal bene perduto ingiustificatamente e dunque un modo per perderlo ulteriormente.

La strategia RD è diversa da quanto accade quando si persegue una meta in una prospettiva ottimistica, dove, al contrario, l'errore che si tiene d'occhio è lasciarsi sfuggire opportunità e dunque si cercano le conferme delle possibilità favorevoli e la disconferma di quelle sfavorevoli, ma è simile ad essa per il fatto che si focalizzano le possibilità favorevoli. È diversa dalla strategia *better safe than sorry*, che si utilizza quando la meta consiste nel fronteggiare una minaccia dove l'errore è sottovalutare i pericoli, ed è diversa perché nel *better safe than sorry* si focalizzano prevalentemente le ipotesi negative, ma è simile ad essa perché si cercano le conferme delle possibilità negative e le disconferme di quelle positive. Diversa ancora da quanto accade se lo scopo è assicurarsi rispetto alla possibilità di aver colpevolmente trascurato un pericolo e ci si vuole dimostrare che il pericolo non sussisteva, perché in questo caso si focalizzano le ipotesi negative e se ne cerca la falsificazione ma è simile ad essa perché si utilizzano standard elevati (Mancini, Gangemi e Johnson- Laird 2007).

Quale funzione evolutiva è svolta dalla RD e dai meccanismi che la sostengono?

L'idea è che la RD sia una conseguenza sostanzialmente disfunzionale di meccanismi psicologici che, invece, di per sé, sono funzionali.

Riteniamo di aver dimostrato in un paragrafo precedente che le funzioni di solito attribuite alla RD non sono del tutto convincenti. Forse è più realistico affermare che la RD è disfunzionale come, appunto, è disfunzionale piangere sul latte versato e per questo rinunciare ad altre possibilità che comunque sarebbero a disposizione. Se il latte si può raccogliere allora lo si raccolga, se lo si può raccogliere solo in parte che allora ci si contenti, se non lo si può raccogliere per niente allora ci si dedichi ad altro. Il fatto che poi comunque in molti casi la reazione depressiva venga superata con successo non è una ragione sufficiente per dire che essa sia funzionale a questo risultato, che comunque potrebbe essere raggiunto in modi meno dolorosi e più efficaci. Ad esempio la tesi di Welling che la RD serva per dare il tempo di ricostruire mappe cognitive sovvertite da perdite importanti stride con il fatto che se così fosse allora la RD dovrebbe essere caratterizzata da una attività di ricerca, di esplorazione, comunque tesa a ricostruire il più rapidamente possibile le proprie mappe cognitive. In RD accade tutt'altro. Se la funzione della RD fosse l'accettazione della perdita e il riorientamento degli investimenti allora dovremmo assistere ad una rapida diminuzione dell'investimento nel bene perduto e dunque del dolore per la perdita. In RD accade il contrario.

Che la reazione depressiva sia disfunzionale, tuttavia, non toglie affatto che i meccanismi psicologici che la generano siano funzionali.

Sembra infatti che questi meccanismi possano garantire due funzioni importanti: la stabilizzazione degli investimenti e la prudenza, cioè la minimizzazione di errori cruciali.

Gli individui dotati di scopi innanzitutto necessitano di meccanismi che stabilizzano gli investimenti. Infatti se si hanno molti scopi diversi e spesso in contrasto fra loro e ci si muove in un mondo che offre numerosi stimoli capaci di attivare in rapida successione scopi diversi e opposti, allora si pone il problema di contenere la naturale tendenza alla disorganizzazione della condotta che ne deriverebbe. È importante per la sopravvivenza disporre di meccanismi che stabilizzino gli investimenti, soprattutto quando gli investimenti non danno i risultati sperati, e che riducano il rischio che si cambi strada di fronte alla prima frustrazione.

A risentire della mancanza di un meccanismo stabilizzante sarebbero soprattutto gli investimenti in beni discreti (Paglieri e Castelfranchi 2008), come sono quelli affettivi, in cui lo stesso desiderio, ad esempio amoroso, può essere soddisfatto da molte persone diverse. Si possono facilmente immaginare diversi vantaggi evolutivi che conducono alla stabilizzazione degli investimenti verso specifiche altre persone, ad esempio in termini di stabilità dei gruppi, le relazioni infatti sarebbero quasi certamente assai più caotiche se non ci fossero dei meccanismi di fidelizzazione. Anche in questo caso, è utile un meccanismo che stabilizzi l'investimento in uno specifico bene, ad esempio un'altra persona, anche quando il bene appare perduto. In caso contrario, alla prima occasione in cui la persona amata non è a portata di mano ci si rivolgerebbe verso altre persone che possono soddisfare desideri sentimentali.

Ci debbono essere quindi meccanismi in grado di assicurare stabilità di scopi e desideri, ma anche stabilità di investimenti in singoli e specifici beni, soprattutto in caso di frustrazione e dunque di insuccesso e perdita.

Il plusvalore legato al possesso di un bene e dunque il fatto che un bene perduto acquisti un maggior valore soggettivo sembra poter svolgere egregiamente questa funzione.

In secondo luogo, gli individui dotati di scopi e che si muovono in un ambiente potenzialmente frustrante necessitano di meccanismi prudenziali che riducano il rischio di errori gravi. I

processi cognitivi sono normalmente orientati proprio in modo da minimizzare il rischio di quelli che di volta in volta appaiono gli errori più costosi. Ciò è quanto accade nella RD, dove l'errore più costoso appare l'essere distolti infruttuosamente dal bene perduto.

Una funzione prudenziale è svolta anche dalle emozioni negative. Le emozioni negative, infatti, attivano disposizioni alla azione che tendono a ridurre o a non peggiorare la specifica discrepanza tra scopi e realtà percepita che ha determinato quella emozione. La tristezza, intesa come dolore per la perdita, implica affezione per il bene perduto e dunque riduce il rischio di esserne distolti ingiustificatamente.

Due funzioni utili, la stabilizzazione degli investimenti e la prudenza, realizzati da tre meccanismi psicologici, l'attribuzione di un plusvalore ad un bene se è perduto, l'orientamento prudenziale dei processi cognitivi e la disposizione ad azioni prudenzialmente correttive che accompagnano le emozioni negative.

Tre meccanismi che intervengono continuamente nella dinamica psicologica e che presi singolarmente sono assai funzionali ma combinati assieme possono generare una reazione disfunzionale come la RD. La combinazione di funzioni stabilizzanti e funzioni prudenziali può generare i paradossi della RD, cioè la stabilizzazione di investimenti dolorosi e senza speranza di successo.

Caveat finale

La soluzione proposta per i paradossi della RD volutamente non fa riferimento al ruolo della dimensione morale. Si ritiene infatti che la dimensione morale giochi un ruolo importante nella RD che, tuttavia, non è essenziale. Per deprimersi, in altre parole, non è essenziale valutare la perdita come un torto ingiustamente subito e il disinvestimento dal bene perduto come una colpa o un tradimento. È indubbio, tuttavia, che le valutazioni morali abbiano un ruolo rilevante nella gestione dell'esperienza di perdita. E ciò sia nel senso che la perdita di un bene può essere vissuta come una compromissione dei propri diritti e come un sovvertimento dell'ordine considerato naturale e giusto, sia nel senso che disinvestire dal bene perduto a vantaggio di altri beni può essere considerato immorale. Il ruolo del giudizio morale, tuttavia, deve ancora essere integrato nel modello della RD qui proposto.

Bibliografia

- Alloy LB & Abrahamson L (1998). Depressive realism: Four theoretical perspectives. In L. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression* (pp. 223–265). Guilford Press, New York.
- Arkes HR & Blumer C (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35, 124-140
- Barr RG (1990). The crying paradox: A modest proposal. *Human Nature*, 1, 355–389.
- Beck AT (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969–977.
- Bowlby J (1980). *Attachment and loss, Vol. 3: Sadness and depression*. Basic Book, New York. Tr. It. *Attaccamento e perdita, Vol. terzo*. Boringhieri, Torino, 2006.
- Carver CS & Scheier MF (1983). A control-theory approach to human behavior, and implications for problems in self-management. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 2, pp. 127-194). Academic Press, New York.

- Carver CS, & Scheier, MF (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35. Reprinted in E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), (2000), *Motivational science: Social-personality perspectives*. Psychology Press, Philadelphia.
- Coyne JC, Kessler RC, Tal M, Turnbull J (1987). Living with a depressed person. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 347-352.
- Frederick S, Loewenstein G, O'Donoghue T (2002). Time Discounting and Time Preference: A Critical Review, *Journal of Economic Literature*, Vol. XL, 351-401.
- Freud S (1917). *Lutto e melanconia*. OSF, vol. 8, Bollati Boringhieri, 1976, Torino.
- Gut E (1989). *Productive and unproductive depression*. Basic Books, New York.
- Hagen EH (1999). The functions of postpartum depression. *Evolution and Human Behavior*, 20, 325-359.
- Hamburg DA (1974). Coping behavior in life-threatening circumstances. *Psychotherapeutic Psychodynamics*, 23, 13-25.
- Kelly GA (1955). *The Psychology of Personal Constructs*, Volume 1, Norton, New York. Tr. It. *La teoria dei costrutti personali*. Franco Angeli Editore, Milano 1985.
- Klerman GL (1974). Depression and adaptation. In R. J. Friedman, & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression* (pp. 127-156). Winston & Sons, Washington.
- Klinger E (1975). Consequences to commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Lewis A (1934). The psychopathology of insight. *British Journal of Medical Psychology*. 1934;14:32.
- Loewenstein G, Thaler RH. (1989). Anomalies: Intertemporal Choice, *The Journal of Economics Perspectives*, 3, N. 4, 181-193.
- Loewenstein G, Prelec D, (1992). Anomalies in Intertemporal Choice: Evidence and an Interpretation, *The Quarterly Journal of Economics*, 107, N. 2, 573-597.
- Lummaa V, Vuorisalo T, Barr RG., Lehtonen L (1998). Why cry? Adaptive significance of intensive crying in human infants. *Evolution and Human Behavior*, 19, 193-202.
- Mancini F, Gangemi A, Johnson-Laird PN (2007) Il ruolo del ragionamento nella Psicopatologia secondo la Hyper Emotion Theory. *Giornale Italiano di Psicologia*, 4, 763-793.
- McGuire M. T., Troisi A., Raleigh M. M. (1997). Depression in an evolutionary context. In Baron-Cohen (Ed.), *The maladapted mind* (pp. 255-282.). Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Miceli M, Castelfranchi C (1995). *Le difese della mente*. La Nuova Italia Scientifica, Roma
- Miceli M, Castelfranchi C (2002). La sofferenza psichica in Castelfranchi C., Miceli M. e Mancini F (2002). *Fondamenti di cognitivismo clinico*. Bollati Boringhieri, Torino
- Nesse RM (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- Nesse RM (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.
- Paglieri F, Castelfranchi C (2008) Decidere il futuro: scelta intertemporale e teoria degli scopi. *Giornale Italiano di Psicologia*, 4, 739-771
- Parkes C (1972). Components of the reaction to loss of a lamb, spouse or home. *Journal of Psychosomatic Research*. 16(5), 343-9.
- Pinker S (1997). *How the mind works*. Norton, New York; Penguin, London:
- Price J, Sloman L, Gardner R, Gilbert P, Rohde P (1994). The social competition hypothesis of depression. *British Journal of Psychiatry*, 164, 309-315.
- Schmale A & Engel G (1975). The role of depression withdrawal in depressive reactions. In T. Benedek, & E. G. Anthony (Eds.), *Depression and human existence* (pp. 183-198). Little Brown & Co, Boston.
- Scott DS & Cervone D (2002) The Impact of Negative Affect on Performance Standards: Evidence for an Affect-as-Information Mechanism. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 19-37
- Seligman MEP (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. Freeman & Co, San Francisco
- Sloman L, Price J, Gilbert P, Gardner R (1994). Adaptive function of depression: Psychotherapeutic

I paradossi della depressione

- implications. *American Journal of Psychotherapy*, 48, 401–416.
- Taylor SE & Brown JD (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Thierry B, Steru L, Chermat R, Simon P (2000). Searching waiting strategy: A candidate for an evolutionary model of depression? *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 14–20.
- Trincas R, Mancini F (2010). *Lo stato emotivo e l'entità di una perdita influiscono sullo sviluppo di bias pessimistici circa il recupero di un bene perduto*. Relazione presentata al “XV Congresso Nazionale della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva”. Milano, Novembre 2010.
- van de Waal M (1998). *Chimpanzee politics: Sex and power among the apes* (revised ed.). Johns Hopkins University Press, Baltimore.
- Welling H (2003). An evolutionary function of the depressive reaction: the cognitive map hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 21, 147–156.
- Wortman CB & Brehm JW (1975). Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 277–336). Academic Press, New York.

Ringraziamenti. Si ringraziano Amelia Gangemi, Fabio Paglieri, Antonella Rainone e Katia Tenore per il loro contributo alla stesura di questo articolo.