



Storia della psicologia

Owen Gingerich (2006), astronomo nell'università di Harvard, ci parla dell'esistenza di oltre 100 miliardi di galassie. Di questa sterminata schiera fa parte il nostro «granello» di galassia con i suoi 200 miliardi di stelle, molte delle quali – come la nostra stella, il Sole – sono circondate da pianeti. Misurati sulla scala dello spazio siderale noi siamo meno, molto meno, di un singolo granello di sabbia di tutte le spiagge di tutti gli oceani, e il tempo della nostra vita non è altro che un nanosecondo.

Eppure nulla ci incanta e ci cattura di più di quel vasto spazio che si apre dentro ognuno di noi. Il cervello, aggiunge Gingerich, «è di gran lunga l'oggetto fisico più complesso a noi noto nell'intero cosmo» (p. 26). La coscienza – quella mente che in qualche modo è sorta dalla materia – rimane un profondo mistero. I nostri pensieri, emozioni e azioni (e la loro interazione con pensieri, emozioni e azioni altrui) ci affascinano. Lo spazio cosmico ci fa vacillare con la sua immensità. Ma è lo spazio interiore ad attrarci. Entrate nell'universo della scienza psicologica.

A coloro che vengono a contatto con la psicologia attraverso testi divulgativi, riviste, televisione e Internet gli psicologi appaiono come individui che analizzano la personalità, offrono consulenze e dispensano consigli su come allevare i bambini. È questo quello che fanno? Sì,

è questo ma è molto altro ancora. Considerate alcune delle domande della psicologia che voi stessi forse vi siete posti.

- Vi siete mai trovati a reagire a qualcosa proprio come farebbe uno dei vostri genitori biologici – anche se avevate giurato che mai e poi mai vi sareste comportati così – per poi chiedervi quanta parte della vostra personalità avete ereditato dai vostri genitori? *In che misura i geni inducono differenze di personalità da un individuo a un altro? In che misura gli ambienti familiari e sociali ci plasmano?*
- Vi siete mai preoccupati di come comportarvi tra persone di diversa cultura, razza, genere o orientamento sessuale? *In quanto membri della famiglia umana cosa ci rende simili? E cosa ci rende diversi?*
- Vi siete mai svegliati da un incubo chiedendovi, con un moto di sollievo, perché avevate fatto un sogno tanto assurdo? *Con che frequenza, e perché, sogniamo?*
- Avete mai giocato a fare cucù con un bambino di 6 mesi chiedendovi perché il bimbo trovi il gioco tanto delizioso? Quando vi nascondete momentaneamente dietro a una porta, il piccolo reagisce come se fosse effettivamente scomparso; per ricomparire poi, in maniera esilarante, come dal nulla. *Cosa effettivamente percepiscono e pensano i bambini di pochi mesi?*

Cos'è la psicologia?

- Le radici della psicologia
- Lo sviluppo della scienza psicologica

La psicologia contemporanea

- Il grande quesito della psicologia
- I tre principali livelli di analisi della psicologia
- I sottocampi della psicologia
- In primo piano: Migliora la tua memoria... e i tuoi voti!

- Vi siete mai chiesti cosa favorisca il successo scolastico e lavorativo in alcune persone? *Vi sono persone che semplicemente nascono più dotate? E la pura e semplice intelligenza è sufficiente a spiegare perché alcuni diventano più ricchi, persino in modo maggiormente creativo o si rapportino agli altri con maggiore sensibilità?*
- Siete mai stati depressi o ansiosi, chiedendovi se vi sentirete mai del tutto «normali»? *Cosa innesca il malumore e cosa il buonumore? Qual è la linea di demarcazione tra una normale oscillazione dell'umore e un disturbo psi-*

cologico per il quale sarebbe bene cercare di ottenere aiuto?

- Vi siete mai chiesti in che modo Internet, i videogiochi e le reti sociali virtuali influenzino le persone? *Come incidono gli odierni media elettronici sul nostro modo di pensare e di rapportarci agli altri?*

La psicologia è una scienza che cerca di rispondere a domande come queste, domande che riguardano tutti noi: come e perché pensiamo, proviamo emozioni e sentimenti, e ci comportiamo in determinati modi.

Cos'è la psicologia?

Le radici della psicologia

[P.1] Quali sono alcune delle più importanti pietre miliari nello sviluppo iniziale della psicologia?

Tanto tempo fa, in un pianeta di questa parte dell'universo, comparvero gli esseri umani. Ben presto, queste creature cominciarono a manifestare un intenso interesse verso se stesse e le une per le altre: «Chi siamo? Cosa genera i nostri pensieri? I nostri sentimenti? Le nostre azioni? E in che modo comprendere e trattare quelli che ci circondano?».

Per aiutarvi ad apprendere attivamente la psicologia, all'inizio dei paragrafi principali trovate, sotto forma di domande, gli obiettivi di apprendimento. Per verificare di avere ben compreso, cercate di rispondere alla domanda prima di leggere il paragrafo e poi, di nuovo, dopo averlo letto.

Le fonti di informazione sono citate tra parentesi con nome e data. Ogni citazione, completa di riferimenti bibliografici, si trova nella bibliografia alla fine del libro.



Tim Gaine/Alamy

Un sorriso è un sorriso in tutto il mondo Nel corso di questo testo troverete esempi di differenze culturali e di genere, ma anche di affinità che definiscono la comune natura umana. Le diverse culture variano rispetto al quando e al quanto spesso le persone sorridano, ma un sorriso spontaneo e felice *significa* la stessa cosa in qualunque parte del mondo.

Nasce la scienza psicologica

Essere umani vuol dire essere curiosi di noi stessi e del mondo attorno a noi. Prima del 300 a.C. il naturalista e filosofo greco Aristotele elaborò le sue teorie su apprendimento e memoria, motivazione ed emozione, percezione e personalità. Oggi sorridiamo ad alcuni dei suoi tentativi, come la tesi secondo cui un pasto ci rende sonnolenti perché induce il gas e il calore a raccogliersi attorno alla fonte della nostra personalità, il cuore. Ma gli riconosciamo il merito di avere posto le domande giuste.

I filosofi continuarono a pensare al pensiero fino alla nascita della psicologia così come oggi la conosciamo, un giorno di dicembre del 1879 in una piccola stanza al terzo piano dell'Università di Lipsia, in Germania. Lì, due giovanotti stavano aiutando un austero professore di mezza età, Wilhelm Wundt, a creare un apparato sperimentale. La loro macchina misurava il tempo in-



Jewel Samad/AFP/Getty Images/Newscom

Una lezione sulle differenze culturali Durante il ricevimento di stato che Barack Obama offrì nel 2011 in onore del presidente cinese Hu Jintao, entrambi posero l'accento sugli aspetti che li accomunavano, pur essendo acutamente consapevoli delle reciproche differenze.



Wilhelm Wundt Wundt fondò il primo laboratorio di psicologia presso l'Università di Lipsia, in Germania.

© Bettmann/Corbis



Edward Bradford Titchener Titchener usava l'introspezione per indagare gli elementi strutturali della mente.

Archives of the History of American Psychology, The University of Akron

tercorrente tra il momento in cui alcune persone sentivano una palla colpire una piattaforma e il momento in cui queste persone premevano un tasto del telegrafo (Hunt, 1993). Curiosamente, le persone reagivano in circa un decimo di secondo quando si chiedeva loro di premere il tasto non appena il suono si produceva, e in circa due decimi di secondo quando si chiedeva loro di premere il tasto non appena fossero consciamente consapevoli di avere percepito il suono. (Essere consapevoli della propria consapevolezza richiede un po' più di tempo.) Wundt stava cercando di misurare gli «atomi della mente» – i processi mentali più rapidi e semplici. Così cominciò il primo laboratorio di psicologia, animato da Wundt e dai primi specializzandi in psicologia.

Nel giro di breve tempo, la nuova scienza della psicologia si organizzò in differenti rami, o scuole di pensiero, ciascuna avviata da pensatori d'avanguardia. Due delle prime scuole furono lo *strutturalismo* e il *funzionalismo*. Mentre fisici e chimici individuavano la struttura della materia, uno degli studenti di Wundt, Edward Bradford Titchener, si propose di scoprire la struttura della mente. Egli impegnò i suoi soggetti nell'*introspezione* auto-riflessiva, addestrandoli a riferire elementi della loro esperienza mentre guardavano una rosa, ascoltavano un metronomo, annusavano un odore o assaggiavano una sostanza. Quali erano le loro sensazioni immediate, le immagini che si formavano nella loro mente, i loro sentimenti? E in che modo ognuno di questi elementi si correlava agli altri? Ahimè, l'introspezione si dimostrò alquanto inaffidabile. Richiedeva persone intelligenti e inclini a verbalizzare; inoltre i suoi risultati variavano da persona a persona e da esperienza a esperienza. L'introspezione declinò, e così pure lo strutturalismo.

Sperare di risalire alla struttura della mente partendo da componenti semplici era come cercare di capire il funzionamento di un'automobile esaminandone le singole parti disconnesse. Il filosofo e

psicologo William James riteneva che sarebbe stato più proficuo prendere in considerazione le funzioni evolute dei nostri pensieri e sentimenti. Sentire gli odori è ciò che fa il naso; pensare è ciò che fa il cervello. Ma *perché* naso e cervello fanno queste cose? Sotto l'influsso delle teorie evoluzionistiche di Charles Darwin, James teorizzò che il pensiero, come l'odorato, si fosse sviluppato perché era *adattativo*, ossia contribuiva alla sopravvivenza dei nostri antenati. La coscienza di sé svolge una funzione. Essa ci permette di valutare il nostro passato, di adattarci al nostro presente e di progettare il nostro futuro. In quanto *funzionalista*, James incoraggiò l'esplorazione di emozioni basilari, ricordi, forza di volontà, abitudini e del flusso di coscienza momento per momento.

Il lascito di James deriva in parte dalla sua opera di mentore a Harvard e dai suoi scritti. Nel 1890, malgrado le obiezioni del rettore di Harvard, egli ammise Mary Whiton Calkins a prendere parte ai suoi seminari avanzati (Scarborough e Furumoto, 1987). (In quegli anni le donne non avevano nep-

«Voi non conoscete la vostra stessa mente.»

Jonathan Swift,
Polite Conversation, 1738
(*Suggerimenti per un saggio sulla conversazione*)



William James e Mary Whiton Calkins James, leggendario insegnante e scrittore, fu il mentore di Calkins, la quale fu tra i primi a sondare i meccanismi della memoria e la prima donna presidente dell'American Psychological Association.

A sinistra: Mary Evans Picture Library/Alamy; a destra: Wellesley College Archives

Margaret Floy Washburn

La prima donna a laurearsi in psicologia, Washburn sintetizzò le sue ricerche sul comportamento animale in *The Animal Mind*.

Center for the History of Psychology Archives of the History of American Psychology, The University of Akron



Suggerimento per lo studio: La ricerca sulla memoria ci parla di un *effetto della verifica*: tratteniamo le informazioni molto meglio se le recuperiamo attivamente tramite autoverifiche e ripetizione (scritta o orale). (Trovare ulteriori informazioni su questo punto nella scheda «Migliora la tua memoria... e i tuoi voti!» a p. 10.) Per supportare apprendimento e memoria, approfittate delle opportunità offerte dagli «Esercizi di ripasso» che troverete in tutto il testo.

Nel corso del testo i concetti importanti sono evidenziati in **grassetto**. Mentre studiate potete trovare questi termini con le relative definizioni a margine di pagina e nel glossario alla fine del libro.

pure il diritto di voto.) Quando Calkins si unì al gruppo, gli altri studenti (tutti uomini) abbandonarono il seminario. Così James fu il tutor della sola Calkins. In seguito, la giovane donna completò tutti i passaggi richiesti per ottenere il Ph.D. a Harvard, superando tutti gli studenti maschi negli esami finali. Purtroppo, però, Harvard le negò la laurea che si era guadagnata, offrendole invece una laurea da parte del Radcliffe College, la sua scuola «sorella» riservata alle donne. Calkins si oppose alla disparità di trattamento e rifiutò la laurea. Ciò nonostante continuò nella sua carriera fino a diventare un'eminente ricercatrice nell'ambito degli studi sulla memoria, nonché la prima donna presidente dell'American Psychological Association (APA) nel 1905.

L'onore di essere la prima donna laureata in psicologia toccò a Margaret Floy Washburn, che scrisse anche un libro di notevole impatto, *The Animal Mind*, e divenne la seconda presidentessa dell'APA nel 1921. Ma anche Washburn si vide sbarrare le porte a causa della sua appartenenza di genere. Benché la sua tesi fosse il primo studio straniero che Wundt pubblicò nella sua rivista scientifica, la studiosa non poté entrare a far parte dell'organizzazione, esclusivamente maschile, di

psicologi sperimentali fondata da Titchener (Johnson, 1997). (Che mondo diverso dal nostro recente passato – dal 1996 al 2012 – in cui 8 dei 16 presidenti eletti dell'Association for Psychological Science, un'associazione a orientamento scientifico, erano donne. Negli Stati Uniti, in Canada e in Europa, la maggior parte dei dottorati in psicologia sono oggi ottenuti da donne.)

Gli scritti di James spinsero l'editore Henry Holt a offrirgli un contratto per un testo che trattasse della nuova scienza della psicologia. James accettò e cominciò a lavorarvi nel 1878, scusandosi per avere chiesto due anni per completarlo. Scrivere il testo si dimostrò un compito di inattesa complessità che infine richiese ben 12 anni. (Perché non ne sono sorpreso?) Più di un secolo dopo, il risultato di questo lavoro, *Principles of Psychology* (*Principi di Psicologia*) è un testo che viene tuttora letto e che suscita ammirazione per la brillantezza, l'acume e l'eleganza con cui James fece conoscere la psicologia a un pubblico istruito.

Lo sviluppo della scienza psicologica

[P.2] Come ha continuato a svilupparsi la psicologia dagli anni 1920 a oggi?

Quando la psicologia era ancora una giovane scienza, molti psicologi condividevano l'opinione del saggista inglese C. S. Lewis, secondo il quale «c'è una cosa, e solo una nell'intero universo, della quale sappiamo più di quello che potremmo imparare da osservazioni esterne». Quell'unica cosa, Lewis diceva, siamo noi stessi. «Noi abbiamo, per così dire, informazioni riservate» (1960, pp. 18-19). Wundt e Titchener si occuparono di sensazioni, immagini e sentimenti tutti interni alla mente. James intraprese un esame introspettivo del flusso di coscienza e dell'emozione. Per questi e altri pionieri del campo, la definizione di *psicologia* era «la scienza della vita mentale».

E fu così fino agli anni 1920, quando apparvero sulla scena due straordinari psicologi americani. Lo stravagante e provocatorio John B. Watson, e in seguito l'altrettanto provocatorio B. F. Skinner, dimisero l'introspezione e ridefinirono la *psicologia* come «lo studio scientifico del comportamento osservabile». In fondo, essi dicevano, la scienza affonda le sue radici nell'osservazione. Non si può osservare una sensazione, un sentimento o un pensiero, ma si può osservare e registrare il *comportamento* delle persone nel momento in cui rispondono a differenti situazioni. Molti concordarono, e i **comportamentisti** (o behavioristi) furono una delle due principali forze propulsive della psicologia fino a buona parte degli anni 1960.

L'altra grande forza fu la *psicologia freudiana*, che pose l'accento sui modi in cui i processi mentali inconsci e le risposte emozionali alle esperienze

ESERCITIAMO LA MEMORIA

Quale evento ha segnato l'inizio della psicologia scientifica?

RISPOSTA La psicologia scientifica ebbe inizio in Germania nel 1879 quando Wilhelm Wundt aprì il primo laboratorio di psicologia.

Perché l'introspezione fallì quale metodo per comprendere come funzioni la mente?

RISPOSTA Le relazioni autodescrittive variavano a seconda della persona, in quanto dipendevano non solo dalle esperienze, ma anche dall'intelligenza e abilità verbale del soggetto.

_____ usò l'introspezione per definire la conformazione della mente; _____ si concentrò sul modo in cui i processi mentali ci mettono in grado di adattarci, sopravvivere e prosperare.

RISPOSTA Lo strutturalismo; il funzionalismo.



John B. Watson e Rosalie Rayner

Watson, che lavorò con Rayner, fu il padre della psicologia come scienza del comportamento, e dimostrò le risposte condizionate su un bambino che divenne famoso come «il piccolo Albert».

A sinistra: Underwood & Underwood/Corbis; a destra: Center for the History of Psychology Archives of the History of American Psychology, The University of Akron

dell'infanzia incidono sul comportamento. (Nei prossimi capitoli esamineremo più dettagliatamente gli insegnamenti di Sigmund Freud, tra cui la sua teoria della personalità e le sue tesi sui conflitti sessuali inconsci e le difese della mente contro i propri desideri e impulsi.)

Come i comportamentisti avevano fatto all'inizio del ventesimo secolo, altri due gruppi rifiutarono la definizione di *psicologia* predominante negli anni 1960. I primi, gli **psicologi umanisti**, guidati da Carl Rogers e Abraham Maslow, consideravano troppo limitanti sia la psicologia freudiana sia il comportamentismo. Anziché focalizzarsi sul significato dei ricordi della prima infanzia o sull'apprendimento di risposte condizionate, gli psicologi umanisti portarono l'attenzione sui modi in cui le influenze ambientali attuali possono alimentare o limitare il nostro potenziale di crescita, e sull'importanza che venga soddisfatto il nostro bisogno di sentirsi amati e accettati. (Maggiori dettagli su questi temi si trovano nel capitolo 13.)

La ribellione di un secondo gruppo di psicologi durante gli anni 1960, ora nota come *rivoluzione*

cognitiva, riportò il campo della psicologia a uno dei suoi primi ambiti di interesse, ossia i processi mentali, quale ad esempio l'importante ruolo svolto dal modo in cui la nostra mente elabora e trattiene le informazioni. La psicologia cognitiva esplora scientificamente i modi in cui percepiamo, elaboriamo e ricordiamo le informazioni. Le **neuroscienze cognitive**, un ambito di studio interdisciplinare, hanno arricchito le nostre conoscenze parlandoci dell'attività cerebrale sottesa all'attività mentale. L'approccio cognitivo ci ha offerto nuovi modi per comprendere noi stessi e per trattare disturbi quali la depressione, come si vedrà nei capitoli 15 e 16.

Per includere queste due grandi aree di interesse che sono il comportamento osservabile e l'interiorità fatta di pensieri e sentimenti, oggi definiamo la **psicologia** come la *scienza del comportamento e dei processi mentali*. Scomponiamo questa definizione nei suoi costituenti. *Comportamento* è qualunque cosa un organismo *faccia* – qualunque azione che noi possiamo osservare e registrare. Gridare, sorridere, battere le ciglia, sudare, parlare e rispondere

comportamentismo

la prospettiva secondo la quale la psicologia (1) debba essere una scienza obiettiva che (2) studia il comportamento senza riferimento ai processi mentali; oggi la maggior parte degli studiosi di psicologia concorda con (1) ma non con (2)

psicologia umanistica

una prospettiva storicamente significativa che pone l'accento sul potenziale di crescita di persone sane e sulla capacità di crescita personale dell'individuo

neuroscienze cognitive

lo studio interdisciplinare dell'attività cerebrale collegata ai processi cognitivi (tra cui percezione, pensiero, memoria e linguaggio)

psicologia

la scienza del comportamento e dei processi mentali



B. F. Skinner Eminente comportamentista, Skinner rifiutò l'introspezione e studiò come le conseguenze plasmano il comportamento.

Bachrach/Getty Images

Sigmund Freud Le controverse tesi di questo arcinoto teorico della personalità nonché terapeuta hanno influenzato la comprensione che l'umanità ha di se stessa.

Bettmann/Corbis

ESERCITIAMO LA MEMORIA

A partire dagli anni 1920 fino a tutti gli anni 1960 del secolo scorso, le due principali forze della psicologia furono _____ e la psicologia _____.

RISPOSTA *Il comportamentismo; freudiana.*

Qual è stato l'impatto della rivoluzione cognitiva sulla psicologia nel suo insieme?

RISPOSTA *La rivoluzione cognitiva ha recuperato quell'interesse per i processi mentali che aveva caratterizzato l'esordio della psicologia, e ha reso tali processi un legittimo oggetto di studio scientifico.*

a un questionario sono tutti comportamenti osservabili. *Processi mentali* sono le esperienze soggettive e interiori che inferiamo dal comportamento – sensazioni, percezioni, sogni, pensieri, convinzioni e sentimenti.

La parola chiave nella definizione di psicologia è *scienza*. La psicologia, come evidenzierò nel corso di tutto questo libro, non è tanto una serie di scoperte, quanto piuttosto un modo di porre domande e di dare loro risposta. Il mio scopo non è quindi soltanto quello di riferire i risultati, ma anche di mostrare come gli psicologi conducono la partita. Vedrete come i ricercatori prendono in esame opinioni e idee in contrasto tra loro. E imparerete in che modo tutti noi, scienziati o semplicemente persone curiose, possiamo pensare in modo più penetrante quando descriviamo e spieghiamo gli eventi della nostra esistenza.

La psicologia contemporanea

La giovane scienza della psicologia si è sviluppata a partire dagli ambiti più consolidati della filosofia e della biologia. Wundt era al tempo stesso filosofo e fisiologo. James era un filosofo statunitense. Freud era un medico austriaco. Ivan Pavlov, pioniere nello studio dell'apprendimento (cap. 7), era un fisiologo russo. Jean Piaget, il più influente osservatore di bambini del secolo

scorso (cap. 5), era un biologo svizzero. Questi «Magellani della mente», come li ha definiti Morton Hunt (1993), ci fanno comprendere come le origini della psicologia siano radicate in molte discipline e in molti paesi.

Come quei lontani pionieri, gli psicologi odierni sono cittadini di molte nazioni. La International Union of Psychological Science conta 71 stati membri, dall'Albania allo Zimbabwe. In Cina la prima facoltà di psicologia fu istituita nel 1978; nel 2008 ce ne erano quasi 200 (Han, 2008; Tversky, 2008). Inoltre, grazie alle pubblicazioni e alle conferenze internazionali, nonché a Internet, oggi la comunicazione e le collaborazioni non conoscono confini. La psicologia sta *crescendo* e si sta *globalizzando*. La storia della psicologia – l'argomento di questo capitolo – continua a svilupparsi in molti luoghi a molti livelli, con interessi che vanno dalla ricerca sull'attività delle cellule nervose allo studio dei conflitti internazionali.

Il grande quesito della psicologia

[P.3] Qual è la grande questione storica della psicologia?

I tratti della nostra natura umana sono presenti alla nascita oppure si sviluppano attraverso l'esperienza? Ecco il più importante e persistente quesito della psicologia (e nucleo centrale del capitolo 4). Ma il dibattito sulla **questione natura-cultura** è antico. Il filosofo greco Platone (428-348 a.C.) riteneva che si ereditassero carattere e intelligenza e che certe idee siano innate. Secondo Aristotele (384-322 a.C.), invece, non vi sarebbe nulla nella mente che non sia stato mutuato dal mondo esterno attraverso i sensi.

Nel diciassettesimo secolo i filosofi europei riaccesero il dibattito. John Locke sosteneva che la mente è un foglio bianco su cui l'esperienza scrive. René Descartes (Cartesio, secondo l'uso italiano) non concordava, ritenendo che alcune idee siano innate. Due secoli dopo la visione di Descartes venne suffragata da un curioso naturalista. Nel 1831 uno studente mediocre, ma ardente collezionista di coleotteri, molluschi e conchiglie, partì per uno storico viaggio attorno al mondo. Il ventiduenne viaggiatore, Charles Darwin, contemplò l'incredibile variare delle specie in cui si imbatteva, fra cui le tartarughe su un'isola che differivano da quelle delle isole vicine. Nel saggio *On the Origin of Species (L'origine delle specie)* del 1859 Darwin spiegò questa diversità proponendo il processo evolutivo della **selezione naturale**: fra le tante variazioni casuali la natura seleziona i tratti che, in un particolare ambiente, rendono un organismo più capace di sopravvivere e di riprodursi. Il principio della selezione naturale di Darwin – quello che il filosofo Daniel Dennett (1996) ha definito come «la singola migliore idea che qualcuno abbia mai avuto», è ancora con noi più di 150 anni dopo

questione natura-cultura

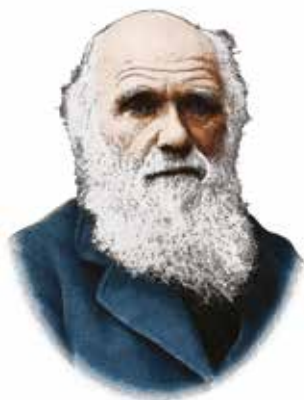
l'annosa controversia riguardo al rispettivo contributo di geni ed esperienza nello sviluppo di tratti psicologici e comportamenti; secondo la scienza odierna, tratti e comportamenti nascono dall'interazione di natura e cultura

selezione naturale

il principio secondo il quale nella gamma delle variazioni di tratti ereditati, quelle che contribuiscono alla riproduzione e alla sopravvivenza avranno probabilità molto maggiori di essere trasmesse alle generazioni successive

Charles Darwin Darwin sosteneva che la selezione naturale plasma i comportamenti oltre che i corpi.

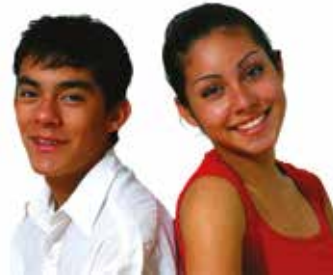
Vintage Images/Alamy



WoodyStock/Alamy



Hola Images/agefotostock



Un esperimento natura-cultura proposto dalla natura stessa Poiché condividono gli stessi geni, i gemelli identici sono partecipanti ideali di studi progettati per gettare luce sull'influenza che ereditarietà e ambiente hanno su intelligenza, personalità e altri tratti. Studi di gemelli identici o fraterni forniscono una ricca messe di dati – descritti in capitoli successivi – che sottolineano l'importanza sia della natura sia della cultura.

quale principio organizzativo della biologia. L'evoluzione è diventata un principio importante anche per la psicologia del ventunesimo secolo. Questo avrebbe sicuramente fatto piacere a Darwin, poiché egli riteneva che la sua teoria spiegasse non solo le strutture animali (come la pelliccia bianca dell'orso polare) ma anche i comportamenti animali (come l'espressività emozionale associata al desiderio sessuale e alla rabbia).

La questione natura-cultura ricorre in tutto questo libro, dal momento che gli psicologi odierni esplorano il rispettivo contributo della biologia e dell'esperienza chiedendosi, per esempio, in che modo gli esseri umani siano simili tra loro (per la comune biologia e storia evolutiva) e in che modo essi siano diversi (per il variare degli ambienti in cui vivono). Le differenze di genere sono biologicamente predeterminate o socialmente costruite? La grammatica dei bambini è per lo più innata o è plasmata dall'esperienza? In che modo le differenze di intelligenza e personalità sono influenzate dall'ereditarietà e dall'ambiente? È la biologia che da dentro «spinge» i comportamenti sessuali a manifestarsi, o sono piuttosto gli incentivi esterni a «tirarli» fuori? Come vanno trattati i disturbi psicologici – la depressione, ad esempio? Come disturbi cerebrali, disturbi del pensiero o entrambe le cose?

Il dibattito continua senza posa. Eppure più e più volte constateremo che nella scienza contemporanea la tensione natura-cultura si dissolve: *la cultura agisce su ciò di cui la natura ci ha dotati*. La nostra specie è biologicamente dotata di una enorme capacità di apprendere e di adattarsi. Inoltre, ogni evento psicologico (ogni pensiero, ogni emozione) è contemporaneamente un evento biologico. Pertanto la depressione può essere sia un disturbo cerebrale che un disturbo del pensiero.

I tre principali livelli di analisi della psicologia

[P.4] Quali sono i livelli di analisi della psicologia e le prospettive a essi correlate?

Ciascuno di noi costituisce un sistema complesso che fa parte di un più vasto sistema sociale. Ma ciascuno di noi è composto anche di sistemi più

ESERCITIAMO LA MEMORIA

Cos'è la selezione naturale?

RISPOSTA È il processo mediante il quale la natura seleziona fra le tante variazioni casuali i tratti che, in un particolare ambiente, rendono un organismo più capace di sopravvivere e di riprodursi.

Qual è la posizione della psicologia contemporanea in merito al dibattito natura-cultura?

RISPOSTA Gli eventi psicologici sono spesso il frutto dell'interazione tra natura e cultura, piuttosto che dell'azione indipendente dell'una o dell'altra forza.

piccoli, come il sistema nervoso e gli apparati che formano il corpo umano, i quali a loro volta sono composti di sistemi ancora più piccoli – cellule, molecole e atomi.

Questi sistemi stratificati ci inducono a operare differenti **livelli di analisi**, in grado di offrirci prospettive complementari. È un po' come spiegare la ragione per cui gli orsi grizzly cadono in letargo. Ciò accade perché il letargo aiutò i loro antenati a sopravvivere e a riprodursi? Perché la loro fisiologia li spinge a farlo? Perché negli ambienti freddi è difficile procurarsi il cibo durante l'inverno? Queste prospettive sono complementari perché «ogni cosa è in relazione a ogni altra» (Brewer, 1996). Insieme, i differenti livelli di analisi formano un **approccio biopsicosociale** integrato che prende in considerazione le influenze dei fattori biologici, psicologici e socio-culturali (**figura 1**).

Ogni livello garantisce un punto di vista privilegiato da cui osservare un comportamento o un processo mentale, eppure ognuno da solo è incompleto. Come differenti discipline accademiche, le svariate prospettive della psicologia pongono domande differenti e hanno limiti specifici. Una prospettiva può, più di un'altra, porre l'accento sul livello biologico, psicologico o socioculturale, ma le diverse prospettive, descritte nella **tabella 1**, si completano reciprocamente. Si consideri, ad esempio, il modo in cui ciascuna getta luce sull'emozione della rabbia:

- Chi adotta la *prospettiva delle neuroscienze* potrebbe studiare i circuiti cerebrali che ci fanno

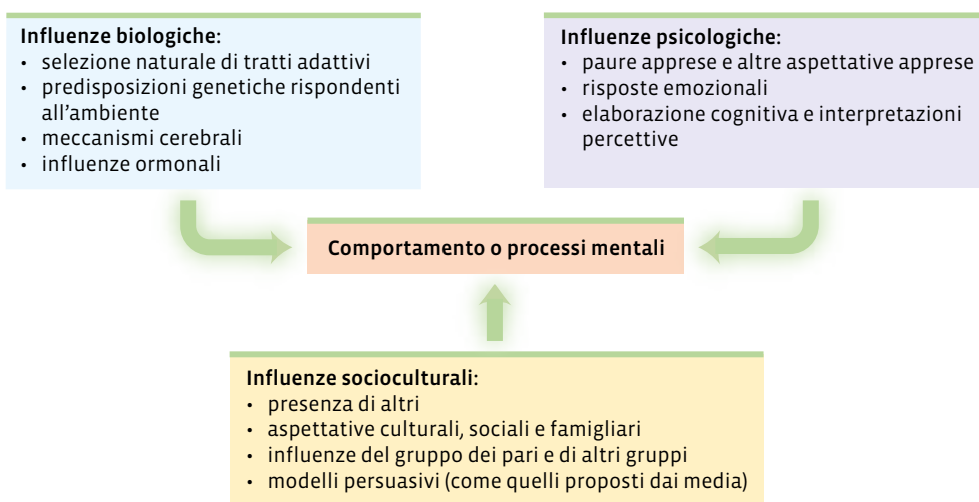
livelli di analisi

le prospettive differenti e complementari, da quella biologica alla psicologica alla socioculturale, attraverso le quali analizzare qualunque fenomeno dato

approccio biopsicosociale un approccio integrato che incorpora livelli di analisi biologica, psicologica e socioculturale

Figura 1 L'approccio biopsicosociale

Questo punto di vista integrato incorpora vari livelli di analisi e offre un'immagine più completa di qualsiasi comportamento o processo mentale.

**Tabella 1 Le prospettive attuali della psicologia**

Prospettiva	Punto focale	Domande tipo	Esempi di sottocampi che si avvalgono di questa prospettiva
<i>Neuroscienze</i>	Come corpo e cervello ci mettono in grado di avere emozioni, ricordi ed esperienze sensoriali	In che modo i segnali dolorifici viaggiano dalla mano al cervello? In che modo la chimica ematica è collegata agli umori e alle motivazioni?	Biologico; cognitivo; clinico
<i>Evoluzionistica</i>	Come la selezione naturale dei tratti ha promosso la sopravvivenza dei geni	In che modo l'evoluzione influenza le tendenze comportamentali?	Biologico; evolutivo; sociale
<i>Genetica comportamentale</i>	Come geni e ambiente influenzano le differenze individuali	Fino a che punto tratti psicologici come intelligenza, personalità, orientamento sessuale e vulnerabilità alla depressione sono il prodotto dei nostri geni? E dell'ambiente?	Personalità; evolutivo
<i>Psicodinamica</i>	Come il comportamento si sprigiona da pulsioni e conflitti inconsci	Come possono tratti e disturbi della personalità essere spiegati da desideri inappagati e traumi infantili?	Clinico; counseling; personalità
<i>Comportamentale</i>	Come apprendiamo risposte osservabili	Come impariamo a temere particolari oggetti o situazioni? Qual è il modo più efficace per modificare il nostro comportamento, ad esempio per perdere peso o smettere di fumare?	Clinico; counseling; industriale-organizzativo
<i>Cognitiva</i>	Come codifichiamo, elaboriamo, immagazziniamo e recuperiamo l'informazione	Come usiamo l'informazione nel ricordare? Nel ragionare? Nel risolvere i problemi?	Cognitivo; clinico; counseling; industriale-organizzativo
<i>Socioculturale</i>	Come il comportamento e il pensiero variano nelle diverse situazioni e culture	In che modo siamo simili in quanto membri di un'unica famiglia umana? In che modo differiamo in quanto prodotti del nostro ambiente?	Evolutivo; sociale; clinico; counseling

diventare «rossi in volto» o che ci fanno «perdere le staffe».

- Chi adotta la *prospettiva evolutivista* potrebbe analizzare in che modo la rabbia abbia facilitato la sopravvivenza dei geni dei nostri antenati.
- Chi adotta la *prospettiva della genetica comportamentale* potrebbe studiare come ereditarietà ed esperienza influenzino le differenze individuali di temperamento.
- Chi adotta la *prospettiva psicodinamica* potrebbe interpretare uno scoppio di rabbia come lo sfogo di una ostilità inconscia.
- Chi adotta la *prospettiva comportamentale* potrebbe cercare di stabilire quali stimoli esterni inneschino reazioni di rabbia o atti aggressivi.
- Chi adotta la *prospettiva cognitiva* potrebbe studiare come l'interpretazione di una situazione influisca sulla rabbia provata e come questa rabbia influisca a sua volta sui processi mentali.
- Chi adotta la *prospettiva socioculturale* potrebbe esplorare come le espressioni di rabbia varino nei diversi contesti culturali.

Un punto da ricordare: Come nella visione bidimensionale di un oggetto tridimensionale, ognuna delle prospettive della psicologia è utile. Ma ognuna da sola non riesce a mostrarci l'intera immagine.

I sottocampi della psicologia

[P.5] Quali sono i principali sottocampi della psicologia?

Se cercate di figurarvi un chimico al lavoro, probabilmente l'immagine che vi si forma nella mente è quella di uno scienziato in camice bianco circondato da provette di vetro e attrezzature altamente tecnologiche. Se invece immaginate uno psicologo al lavoro, potrebbero affiorarvi alla mente alcune delle immagini seguenti:

- uno scienziato in camice bianco che sonda il cervello di un ratto;
- un ricercatore che si occupa di intelligenza umana e che misura quanto rapidamente un bambino di pochi mesi manifesta noia nei confronti di un'immagine familiare allontanandone lo sguardo;
- un esperto di risorse umane presso una grande compagnia che valuta un nuovo corso di formazione in «stili di vita sani» per i dipendenti;
- qualcuno che analizza dati al computer per scoprire se il temperamento di adolescenti adottati assomigli maggiormente a quello dei genitori adottivi oppure a quello dei genitori biologici;
- un terapeuta che ascolta con attenzione un paziente depresso rivelare i suoi pensieri;
- un viaggiatore che visita un'altra cultura e raccoglie dati sul variare di valori e comportamenti umani;
- un insegnante o scrittore che condivide con gli altri la gioia della psicologia.

ESERCITIAMO LA MEMORIA

Nello studiare gli eventi psicologici, quali vantaggi traiamo dall'approccio biopsicosociale?

RISPOSTA Incorporando diversi livelli di analisi, l'approccio biopsicosociale riesce a offrire una visione più completa di quella fornita da una qualunque delle prospettive che lo compongono.

Il gruppo di sottocampi che chiamiamo psicologia è un terreno di incontro per diverse discipline. «La psicologia è uno snodo di discipline scientifiche», ha detto John Cacioppo (2007), presidente della Association for Psychological Science. È perciò una dimora perfetta per coloro che hanno vasti interessi. Nelle sue svariate attività, dalla sperimentazione biologica ai confronti interculturali, la tribù della psicologia è unita da una ricerca comune: *descrivere e spiegare il comportamento e la mente che lo sottende.*

Alcuni psicologi conducono la cosiddetta **ricerca di base** che va a costituire i fondamenti conoscitivi della psicologia. Nelle pagine seguenti ci imbatteemo in un'ampia varietà di ricercatori di questo tipo, fra cui: *studiosi di psicologia biologica* che esplorano i legami tra cervello e mente; *psicologi dello sviluppo* che studiano il mutare delle nostre capacità dal grembo materno fino alla morte; *psicologi cognitivi* che conducono esperimenti sui modi in cui percepiamo, pensiamo e risolviamo problemi; *psicologi che si occupano di personalità* e che investigano i nostri tratti persistenti; e *psicologi sociali* che esplorano i modi in cui ci valutiamo e ci influenziamo reciprocamente.

Questi e altri psicologi possono occuparsi anche di **ricerca applicata**, dedicandosi a problemi pratici. Gli esperti di *psicologia industriale e organizzativa*, per esempio, applicano concetti e metodi della psicologia al luogo di lavoro per aiutare organizzazioni e compagnie a selezionare e addestrare il personale, migliorare il morale e la produttività, progettare prodotti e implementare sistemi.

Benché la maggior parte dei libri di testo di psicologia si occupi di scienza psicologica, alla psicologia afferiscono anche le cosiddette «*helping profession*», cioè quelle professioni dedite all'aiuto degli altri in merito a questioni pratiche, come ad esempio ad avere un matrimonio felice, a superare ansia e depressione, e a favorire la salute psicofisica nei bambini. In quanto scienza, nella sua espressione migliore la psicologia basa questo tipo di interventi sull'*evidenza dell'efficacia*. Gli **psicologi attivi nel counseling** aiutano le persone ad affrontare sfide e crisi (fra cui problemi di natura scolastica e accademica, di carriera, di coppia) e a migliorare il loro funzionamento personale e sociale. Gli **psicologi clinici** valutano e trattano i disturbi mentali, emozionali e comportamentali. Sia i counselor sia gli psicologi clinici somministrano e interpretano test, offrono interventi di

ricerca di base

scienza pura volta ad accrescere la base di conoscenze scientifiche

ricerca applicata

studio scientifico che mira a risolvere problemi pratici

psicologia del counseling

una branca della psicologia che aiuta le persone a risolvere problemi (spesso correlati alla scuola, al lavoro o al matrimonio) e a conseguire una condizione di maggiore benessere

psicologia clinica

una branca della psicologia che studia, valuta e tratta persone con disturbi psicologici

IN PRIMO PIANO

Migliora la tua memoria... e i tuoi voti!

[P.6] Come possono i principi della psicologia aiutarvi a imparare e ricordare?

Anche voi, come la maggior parte degli studenti, pensate che il modo migliore per cementare quanto appena appreso consista nel rileggere? In realtà, ciò che aiuta anche di più – e che pertanto questo libro incoraggia – sono le auto-verifiche ripetute e la ripetizione ad alta voce del materiale precedentemente studiato. I ricercatori Henry Roediger e Jeffrey Karpicke (2006), che indagano il funzionamento della memoria, chiamano questo fenomeno **effetto della verifica (testing effect)**, talvolta detto anche *effetto dell'esercizio mnemonico (retrieval practice effect)* o *apprendimento test-potenziato (test-enhanced learning)*. I due ricercatori osservano: «sottoporsi a test è un mezzo potente per migliorare l'apprendimento, e non solo per valutarlo». In uno dei loro studi, i soggetti ricordavano molto meglio il significato di 40 parole Swahili precedentemente apprese quando venivano testati ripetutamente in proposito piuttosto che quando dedicavano la stessa quantità di tempo a ristudiare le parole (Karpicke e Roediger, 2008).

Come si vedrà nel capitolo 8, per padroneggiare le informazioni occorre *elaborarle attivamente*. La mente non è come lo stomaco, qualcosa da riempire passivamente; è più simile a un muscolo che diventa più forte con l'esercizio. Innumerevoli esperimenti rivelano che le persone apprendono e ricordano meglio quando ripropongono il materiale con parole proprie, ripetendolo ad alta voce, per poi richiamarlo alla mente e ripassarlo nuovamente.

Il metodo di studio **SQ3R** incorpora questi principi (McDaniel et al., 2009; Robinson, 1970). SQ3R è un acronimo che ne descrive le cinque fasi: «survey, question, read, retrieve,¹ review» («scorri, interrogati, leggi, ricorda, ripassa»).

Per studiare un capitolo, prima *scorretelo*, ossia passatelo rapidamente in rassegna dando un'occhiata generale a volo d'uccello. Leggete i titoli e osservate come è organizzato.

Prima di leggere ognuno dei paragrafi principali, cercate di rispondere alla domanda numerata relativa a un obiettivo di apprendimento (per questa scheda, «Come possono i principi della psicologia aiutarvi a imparare e ricordare?»). Roediger e Bridgfin Finn

¹ A volte detto «recite», ossia ripeti a memoria.

(2009) hanno scoperto che «cercare di ricordare la risposta e non riuscirci è utile all'apprendimento». Coloro che testano la propria comprensione *prima* di leggere e scoprono quello che ancora non sanno impareranno e ricorderanno meglio.

Poi *leggete*, cercando attivamente la risposta alla domanda. Ogni volta che studiate, leggete del capitolo solo quanto riuscite ad assorbire senza stancarvi. Leggete in maniera attiva e critica. Ponetevi domande. Prendete appunti. Fate vostre le idee: in che modo quello che avete letto si relaziona alla vostra vita? Mette in discussione o supporta le vostre idee? Fino a che punto le prove fornite sono convincenti?

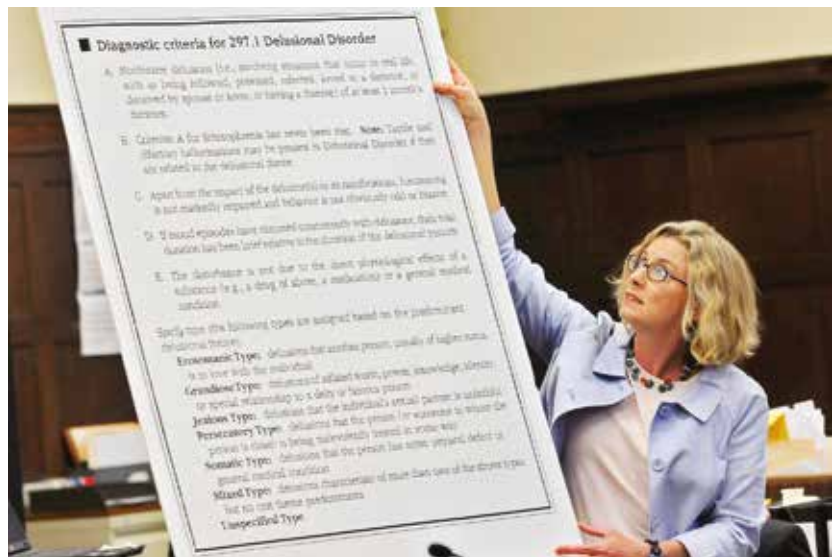
Dopo aver letto un paragrafo cercate di *ricordare* le sue idee principali. Sottoponetevi a test. Questo vi aiuterà non solo a capire quello che sapete, ma anche a imparare e a trattenere le informazioni in modo più efficace. Ancora meglio, sottoponetevi ripetutamente a test. Per facilitare questo processo, in ogni capitolo offrirò numerose opportunità in tal senso con gli «Esercizi di ripasso» (si vedano, ad esempio, le domande all'interno di questo capitolo). Dopo avere risposto alle domande da soli, potete controllare con le risposte fornitevi e, se necessario, rileggere.

Infine, *ripassate*: rileggete qualunque annotazione abbiate preso, sempre tenendo d'occhio l'organizzazione del capitolo, e ripassate rapidamente l'intero capitolo. Scrivete o ripetete i concetti ad alta voce prima di rileggere per controllare di avere capito.

Scorrete, interrogatevi, leggete, ricordate, ripassate. Ho organizzato i capitoli di questo libro in modo da facilitare l'uso del sistema di studio SQ3R. Ogni capitolo inizia con un sommario che vi aiuta a *scorrenne* il contenuto. I titoletti e le domande relative agli obiettivi di apprendimento suggeriscono questioni e concetti a cui prestare attenzione mentre *leggete*. Il materiale è organizzato in paragrafi la cui lunghezza ne facilita la lettura. Le domande negli «Esercizi di ripasso» vi stimoleranno a richiamare alla mente ciò che avete appreso e quindi a *ricordarlo* meglio. Il «Ripasso» alla fine del capitolo assicura ulteriori opportunità di rielaborazione attiva e di autoesame, offrendovi l'opportunità di concentrarvi sui termini chiave del capitolo e sulle domande relative agli obiettivi di apprendimento. (Nell'appendice B alla fine del libro si trova un ripasso completo di ogni capitolo.) Scorrete, interrogatevi, leggete...

Psicologia in tribunale Gli psicologi forensi applicano principi e metodi della psicologia al sistema della giustizia penale. Essi possono valutare la credibilità dei testimoni, oppure testimoniare in tribunale sulle condizioni mentali di un imputato e sugli eventuali rischi per la società che questi potrebbe porre in futuro.

Ted Fitzgerald, Pool/AP Photo



Altre quattro indicazioni su come studiare possono ulteriormente migliorare il vostro apprendimento.

Distribuite lo studio nel tempo. Uno dei risultati più consolidati della psicologia è che la *ripetizione dilazionata* (*spaced practice*) favorisce una memorizzazione migliore rispetto alla *ripetizione intensiva* (*massed practice*). Ricorderete meglio le informazioni da memorizzare se distribuite nel tempo i periodi di studio – magari un'ora al giorno, sei giorni alla settimana – anziché ripetere le stesse cose molte volte in un'unica, lunga sessione di studio. Per esempio, anziché cercare di leggere un intero capitolo in un'unica seduta, leggete solo un paragrafo principale e poi fate qualcos'altro. *Intercalare* lo studio della psicologia con lo studio di altre materie migliora la memorizzazione a lungo termine e protegge da un'eccessiva sicurezza in se stessi (Kornell e Bjork, 2008; Taylor e Rohrer, 2010).

Spaziare le sessioni di studio richiede un approccio disciplinato alla gestione del proprio tempo. (Richard O. Straub spiega come gestire il proprio tempo in un'utile prefazione all'inizio di questo testo.)

Imparate a pensare criticamente. Che stiate leggendo da soli o a lezione, notate gli assunti e i valori delle persone. Quale prospettiva o bias è alla base di un'argomentazione? Valutate le evidenze fornite. Sono aneddotiche? O sono basate su esperimenti in grado di fornire informazioni utili? (Maggiori dettagli su questo si trovano nel capitolo 1.) Valutate le conclusioni. Vi sono spiegazioni alternative?

Elaborate attivamente le informazioni che ricevete a lezione. Mentre ascoltate una lezione cercate di individuare le idee principali e quelle che ne derivano. *Prendete appunti e scrivetele.* Ponete e ponetevi domande durante e dopo la lezione. A lezione e mentre studiate da soli, elaborate attivamente le informazioni e capirete e memorizzerete meglio. Come diceva William James un secolo fa, «Non vi è ricezione senza reazione, né impressione senza ... espressione». Fate vostre le informazioni che ricevete. Prendete appunti usando parole vostre. Mettete in relazione ciò che leggete con quello che sapete già. Parlatene con qualcun altro. (Come ogni insegnante vi confermerà, insegnare è ricordare.)

Imparate più del necessario. La psicologia ci dice che imparare più del necessario migliora la nostra capacità di memorizzare.

Siamo inclini a sovrastimare quanto sappiamo. Si può capire un capitolo mentre lo si legge, ma quella sensazione di confortevole familiarità può trarci in inganno. Avvalendovi delle opportunità offerte dagli «Esercizi di ripasso», dedicate ulteriore tempo di studio a verificare le vostre conoscenze.

Lasciamo che siano degli esperti nel campo della memoria, Elizabeth Bjork e Robert Bjork (2011), a concludere su come migliorare memorizzazione e voti:

Dedicate meno tempo a incamerare dati e più tempo a produrne, ad esempio riassumendo a memoria quello che avete letto oppure trovandovi con amici e ponendovi domande a vicenda. Qualunque attività che comporti l'esaminarvi – ossia che vi richieda di recuperare o generare informazioni, anziché solo riproporvi le medesime informazioni – renderanno il vostro apprendimento più duraturo e più flessibile.

ESERCITIAMO LA MEMORIA

Con _____ si descrive il potenziamento della capacità di memorizzazione che deriva dal ripetuto richiamo alla mente (come avviene quando ci si sottopone ad autoverifiche) piuttosto che dal semplice rileggere le nuove informazioni.

RISPOSTA *Effetto della verifica.*

Per cosa sta l'acronimo SQ3R e a cosa corrisponde in italiano?

RISPOSTA *Survey, question, read, retrieve, review (scorri, interrogati, leggi, ricorda, ripassa).*

effetto della verifica (testing effect)

potenziamento della capacità di memorizzazione derivante dal ripetuto richiamare alla mente le informazioni piuttosto che dal semplice rileggerle; talvolta detto anche *effetto dell'esercizio mnemonico* (*retrieval practice effect*) o *apprendimento test-potenziato* (*test-enhanced learning*)

SQ3R

un metodo di studio che incorpora cinque fasi: *survey, question, read, retrieve, review* (scorri, interrogati, leggi, ricorda, ripassa)

counseling e terapia, e talvolta conducono ricerca di base e applicata. Per contro gli **psichiatri**, che possono essere anche psicoterapeuti, sono dottori in medicina autorizzati a prescrivere farmaci e comunque a trattare eventuali cause fisiche di disturbi psicologici.

Per controbilanciare la tendenza storica della psicologia a concentrarsi su problemi e difficoltà, Martin Seligman e altri (2002, 2005, 2011) hanno chiesto che vengano condotte più ricerche sui punti di forza degli esseri umani e sulla loro capacità di migliorare e progredire. La loro **psicologia positiva** esplora scientificamente «le emozioni positive, i tratti positivi del carattere e le istituzioni che promuovono tutto questo». Con cosa, essi chiedono, la psicologia può contribuire a una «buona vita» che faccia emergere le capacità dell'individuo e a una «vita significativa» che punti oltre la mera individualità?

Anziché cercare di modificare le persone per adattarle al loro ambiente, la **psicologia di comunità** lavora per creare ambienti sociali e fisici che siano sani e fruibili per tutti (Bradshaw et al., 2009; Trickett, 2009). Ad esempio, se a scuola il bullismo è un problema, alcuni psicologi cercheranno di intervenire sui bulli. Sapendo che molti studenti incontrano delle difficoltà nel momento della transizione dalla scuola elementare alla scuola media, essi potrebbero addestrare singoli ragazzini ad affrontare il problema. Gli psicologi di comunità invece cercano dei modi per adattare l'esperienza scolastica ai bisogni tipici della prima adolescenza. Per prevenire il bullismo essi potrebbero concentrare la loro attenzione sui modi in cui la scuola e il quartiere stimolano il bullismo.

Con una visione che spazia dal biologico al sociale, e con contesti che vanno dal laboratorio alla clinica, la psicologia afferisce a molti campi. Gli

psichiatria

una branca della medicina specializzata nei disturbi psicologici; praticata da medici psichiatri che possono fornire trattamenti medici (ad esempio farmacoterapia) e terapie psicologiche

psicologia positiva

lo studio scientifico del funzionamento umano, con l'obiettivo di individuare e promuovere quei punti di forza e quelle virtù che aiutano gli individui e le comunità a sviluppare le proprie potenzialità

psicologia di comunità

una branca della psicologia che studia come le persone interagiscano con i propri ambienti sociali e come le istituzioni sociali influenzino individui e gruppi



La psicologia: una scienza e una professione Gli psicologi fanno esperimenti con il comportamento, lo osservano, lo sottopongono a test e lo trattano. Qui vediamo psicologi che sottopongono a test una bambina, misurano le reazioni fisiologiche correlate alle emozioni e conducono una terapia vis-à-vis.

Da sinistra: Micheal Newman/Photo Edit; © 2007 John Kish IV; Scott J. Ferrell/Congressional Quarterly/Getty Images

Volete saperne di più? Andate all'appendice A alla fine del libro per conoscere le numerose e interessanti opzioni disponibili a coloro che hanno vari livelli di laurea e di specializzazione in psicologia.

psicologi insegnano nelle facoltà di medicina, di giurisprudenza e nei seminari teologici; essi inoltre lavorano in ospedali, fabbriche e uffici di grandi compagnie; infine si dedicano a studi interdisciplinari, come la psicostoria (l'analisi psicologica di personaggi storici) e la psicolinguistica (lo studio del linguaggio e del pensiero).

La psicologia influenza la cultura moderna. La conoscenza ci trasforma. Venire a sapere del sistema solare e della teoria dei germi come causa delle malattie modifica il modo in cui le persone pensano e agiscono. Anche i risultati della ricerca in psicologia, una volta noti, cambiano le persone: meno spesso queste giudicano i disturbi psicologici come difetti morali, trattabili mediante punizioni e ostracismo; meno spesso reputano e trattano le donne come esseri mentalmente inferiori agli uomini; meno spesso considerano e allevano i bambini come animaletti ignoranti e cocciuti che vanno addomesticati. «In ciascun caso,» osservò Morton Hunt (1990, p. 206), «la conoscenza ha modificato gli atteggiamenti e, attraverso di essi, il comportamento». La vostra mente potrebbe non essere più

la stessa una volta divenuta consapevole dei risultati della ricerca psicologica su come corpo e mente siano connessi, su come si sviluppi la mente di un bambino, su come elaboriamo le nostre percezioni, su come ricordiamo (o ricordiamo male) le nostre esperienze, su come le persone nelle diverse parti del mondo differiscano (e siano simili).

Ma tenete ben presenti anche i limiti della psicologia. Non vi aspettate che risponda a domande fondamentali come quelle poste dal romanziere russo Lev Tolstoj (1904): «Perché vivere? Perché fare qualunque cosa? Vi è nell'esistenza un qualsiasi scopo che l'ineluttabilità della morte che mi attende non disfi e distrugga?».

Se è vero che molte delle domande significative dell'esistenza sono oltre la portata della psicologia, è altrettanto vero che alcune domande importanti vengono illuminate anche solo da un primo corso di psicologia. Attraverso una ricerca accurata e scrupolosa gli psicologi hanno acquisito conoscenze approfondite su cervello e mente, sogni e ricordi, depressione e gioia. Persino le domande senza risposta possono risvegliare il nostro senso del mistero nei confronti di «cose troppo meravigliose» che non siamo ancora in grado di comprendere. E, come vedremo nel capitolo 1, lo studio della psicologia può contribuire a insegnare come porre e rispondere a domande importanti, ovvero come pensare criticamente nel valutare idee e tesi in competizione tra loro.

La psicologia approfondisce la nostra comprensione di come noi esseri umani percepiamo, pensiamo, sentiamo e agiamo. Facendo ciò, essa può davvero arricchire la nostra vita e ampliare la nostra visione. Con questo libro spero di contribuire a guidarvi verso quella meta. Come l'educatore Charles Eliot disse un secolo fa: «I libri sono il più tranquillo e il più costante degli amici e il più paziente degli insegnanti».

«Una volta espansa alle dimensioni di una idea più vasta, [la mente] non ritorna più alla sua dimensione originale.»

Oliver Wendell Holmes
(1809-1894)

ESERCITIAMO LA MEMORIA

Abbina la specialità a sinistra con la descrizione a destra.

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Psicologia clinica | a. Lavora per creare ambienti che siano sani per tutti dal punto di vista sociale e fisico. |
| 2. Psichiatria | b. Studia, valuta e tratta persone con disturbi psicologici, ma di solito non fornisce terapia medica. |
| 3. Psicologia di comunità | c. Branca della medicina che ha a fare con i disturbi psicologici. |

RISPOSTA 1-b; 2-c; 3-a.

RIASSUNTO DEL CAPITOLO “Storia della psicologia”

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

ESERCITIAMO LA MEMORIA Prendetevi un momento per rispondere a tutte le domande relative agli obiettivi di apprendimento, che qui riprendiamo dai vari paragrafi del capitolo. Poi andate all'appendice B, «Ripasso completo dei capitoli», dove troverete le risposte corrette, che potrete confrontare con le vostre. Le ricerche dimostrano che cercare di rispondere a queste domande farà migliorare la memoria a lungo termine degli argomenti studiati (McDaniel et al., 2009).

Cos'è la psicologia?

- [P.1] Quali sono alcune delle più importanti pietre miliari nello sviluppo iniziale della psicologia?
 [P.2] Come ha continuato a svilupparsi la psicologia dagli anni 1920 a oggi?

La psicologia contemporanea

- [P.3] Qual è la grande questione storica della psicologia?
 [P.4] Quali sono i livelli di analisi della psicologia e le prospettive a essi correlate?
 [P.5] Quali sono i principali sottocampi della psicologia?
 [P.6] Come possono i principi della psicologia aiutarvi a imparare e ricordare?

TERMINI E CONCETTI DA RICORDARE

ESERCITIAMO LA MEMORIA Verificate se avete acquisito questi termini, cercando di scriverne la definizione prima di andare alla pagina di riferimento per controllare la vostra risposta.

approccio biopsicosociale, p. 7
 comportamentismo, p. 5
 effetto della verifica, p. 11
 livelli di analisi, p. 7
 neuroscienze cognitive, p. 5
 psichiatria, p. 11
 psicologia, p. 5
 psicologia clinica, p. 9
 psicologia del counseling, p. 9

psicologia di comunità, p. 11
 psicologia positiva, p. 11
 psicologia umanistica, p. 5
 questione natura-cultura, p. 6
 ricerca applicata, p. 9
 ricerca di base, p. 9
 selezione naturale, p. 6
 SQ3R, p. 11