

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

Niklas Törneke

L'analisi funzionale in psicoterapia

Dialogo clinico
e concettualizzazione del caso

*Edizione italiana a cura di
Giovambattista Presti*

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*ANFFAS di Brescia*),
Rosalba Larcan (*Università degli Studi di Messina*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Giovambattista Presti (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

Stanti con date, i volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Niklas Törneke

L'analisi funzionale in psicoterapia

Dialogo clinico
e concettualizzazione del caso

Edizione italiana a cura di
Giovambattista Presti

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Swedish edition: Niklas Törneke, *Vägledning i klinisk funktionell analys*
© 2023 Studentlitteratur, Lund

English edition: Niklas Törneke, *Using functional analysis in psychotherapy*
© 2025 The Guilford Press
A division of Guilford Publication Inc.

All rights reserved

Traduzione di Simone Napolitano

In copertina: *Palette di colori vivaci con figure astratte* © Dorvard
by Dreamstime.com

Isbn: 9788835177760

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

Presentazione	pag. 9
Introduzione: ancora un altro libro	» 13
1. Cenni storici e concetti fondamentali	» 17
Termini diversi per lo stesso concetto	» 18
Le relazioni funzionali sono ovunque	» 19
L'analisi funzionale è nata in laboratorio	» 20
L'analisi funzionale in ambiente naturale	» 22
L'analisi funzionale in psicoterapia	» 23
Qualche parola sulla diagnosi	» 24
2. La teoria al servizio della pratica	» 27
È importante considerare le conseguenze...	» 27
Evitare o affrontare	» 30
Sentirsi impotenti davanti al dolore	» 34
La potenza del linguaggio umano	» 36
Relazioni e conseguenze	» 38
Relazioni e antecedenti	» 40
Sono utili questi strumenti?	» 41
3. Costruire la cooperazione tra paziente e terapeuta	» 43
Il racconto del paziente	» 43
I due contesti della psicoterapia	» 45
Il racconto del paziente sulla propria esperienza interiore	» 45
Come utilizzare al meglio il linguaggio del paziente	» 47
Come introdurre l'ABC ai pazienti	» 49
Come applicare l'ABC	» 52
Passato, presente e futuro	» 57

4. La distanza osservativa	» 61
Contesto	» 61
Interagire con sé stessi	» 63
La distanza osservativa	» 64
Distanza osservativa e analisi funzionale	» 66
L'utilità della distanza osservativa	» 69
Uno sguardo alla storia personale	» 70
L'uso del linguaggio nella creazione della distanza osservativa	» 73
Auto-registrazione e distanza osservativa	» 76
5. Individuare e dare un nome alle strategie disfunzionali	» 79
Ripercorrere la storia del paziente attraverso l'analisi funzionale	» 80
Forme diverse della stessa strategia	» 83
L'A-B-C nella conversazione spontanea con il paziente	» 88
Come individuare la strategia disfunzionale	» 91
La distanza osservativa al servizio dell'analisi funzionale	» 94
La logica della strategia disfunzionale	» 97
Notare le conseguenze	» 98
6. Individuare e dare un nome a una strategia alternativa	» 103
Come individuare una strategia alternativa	» 104
Individuare possibili alternative	» 105
Analisi funzionale ed esposizione	» 107
Come individuare una strategia alternativa	» 112
Motivazione	» 116
Aiutare il paziente a entrare in contatto con ciò che è importante	» 117
Risultati e direzione	» 119
7. Dal contesto terapeutico al contesto quotidiano	» 123
Quando la strategia disfunzionale del paziente interferisce con la terapia	» 124
Quando la strategia disfunzionale diventa difficile da identificare	» 126
Dalla terapia alla vita quotidiana	» 130
8. Sperimentare	» 135
La sperimentazione del terapeuta	» 135
La sperimentazione del paziente	» 136

La sperimentazione all'interno della relazione terapeutica	» 137
Sperimentare esplorando i pensieri	» 140
Orientare i pensieri	» 142
Sperimentare in contesti diversi dalla psicoterapia	» 144
Sperimentare insieme in contesti diversi	» 147
9. L'uso delle metafore	» 149
Che cos'è una metafora?	» 149
Il ruolo della metafora nel linguaggio	» 151
Individuazione delle metafore utili all'analisi funzionale	» 152
Metafore per il distanziamento osservativo	» 154
Individuare e sviluppare metafore basate sui principi terapeutici	» 156
Quali metafore sono più utili?	» 157
Il valore delle metafore sovraordinate	» 159
Un rischio da evitare con le metafore	» 160
Tornare alla relazione terapeutica	» 160
Postfazione. La funzione di questo libro	» 163
Lettere consigliate	» 165

Presentazione

Don Micio, pur essendo il titolare di un panificio dell'etneo, si alzava al pari dei suoi operai in piena notte per andare ad aprire il forno, rinnovare *'u criscenti*, il lievito madre, e iniziare la panificazione della giornata. Nel forno, con la volta di pietra lavica, ardeva la buccia di mandorla, che ha maggiore resa calorica ed è più maneggevole e gestibile della legna. Nelle sue mani, delicate con i bambini che lo salutavano ogni giorno tornando da scuola quando gli regalava *'n cozzu di cuddura* e forti con gli impasti cui dare forma, risiedeva una sapienza decennale. Chi ha avuto la fortuna di vederle operare è rimasto meravigliato dalla saggezza con cui analizzavano la farina, lasciandola scivolare fra le dita che ne cercavano di interpretare, sfregandola lievemente, la capacità di assorbire l'acqua. In un mondo in cui si cominciavano ad affacciare timidamente i meteorologi in bianco e nero e in cui la chimica della farina non era stata approfondita e diffusa, fra professionisti e dilettanti, Don Micio aveva sviluppato una spiccata sensibilità al microclima. Con questi gesti lenti e sull'orlo della ritualità, valutava la necessità per quella farina, in quel momento, alla luce dei tempi di panificazione, quanta acqua dare, e lo comunicava ai suoi operai.

Anche Don Tino, che abitava in una città vicina, aveva mani sapienti. Lui le applicava ai tessuti, era un sarto, anzi un tagliatore, il migliore della città. Accarezzava i tessuti, prima di tagliarli per capire come si sarebbero comportati sotto le grandi e pesanti forbici da sarto e quando sarebbero stati cuciti. Sulla base delle misure cercava di capire come la sagoma di un certo tipo di indumento sarebbe emersa da quel tessuto e, dopo aver tracciato sapienti linee col gessetto ed essersi fatto il segno della Croce, dava forma a sagome che sarebbero diventati cappotti, giacche, pantaloni e anche vestiti da gala come il frac. Le mani gli raccontavano anche altro. Durante la prova cercava sempre *'u menzu latu*, la metà del corpo asimmetrica, per compensarla con accorgimenti che avrebbero fatto cadere le giacche tutte perfettamente a piombo.

Potremmo oggi dire che chi avesse osservato il comportamento di due artigiani come Micio e Tino sarebbe sicuramente stato incantato dalla sapiente flessibilità comportamentale che caratterizzava la loro nelle diverse condizioni in cui si trovavano a lavorare giorno dopo giorno. Essi erano in grado di adattarsi al mutare continuo delle condizioni e caratteristiche del lavoro.

La parola flessibilità, che in questi anni è stata accoppiata nel campo della psicoterapia sempre più frequentemente all'aggettivo psicologica, deriva dal latino *flexibilitas*, composta dal verbo *flectere*, che significa letteralmente “deviare” o “fare qualcosa di diverso”, e dal sostantivo *habilitas*. Contrariamente a quanto si potrebbe a prima vista pensare traducendolo con la parola italiana “abilità”, il termine latino non rimanda ad essa, bensì all'idea di attitudine, ossia di qualcosa che viene ripetuto con una certa costanza, un repertorio che nel tempo si consolida e irrobustisce – Skinner direbbe si rafforza, prendendo in prestito i termini dall'ingegneria, scienza applicata che amava. Flessibilità è “attitudine” a “fare qualcosa di diverso”, capacità di adeguare il proprio comportamento, con frequenza e continuità, al mutare delle contingenze esterne e interne, per creare impasti o forme adatte alle circostanze, quando si tratti di pane o tessuti.

E parlando di creare, la radice della medesima parola latina ha origine da *kar-*, che in lingua sanscrita indicava il concetto di “crescere”, “far nascere”, “far emergere”. Tra le tante altre parole, la radice *kar-* è alla base anche dell'aggettivo “concreto”, dal latino *concretus*, participio passato del verbo *concrecere*: crescere-con, creare-con.

Proprio come Don Micio e Don Tino creavano, rispettivamente con acqua e farina o con tessuti, le condizioni necessarie affinché il pane lievitasse o il vestito scendesse a piombo cos'altro è chiamato a fare un terapeuta se non creare, insieme ai propri pazienti, percorsi di benessere sempre nuovi, sempre diversi, sempre capaci di rispondere in modo funzionale alle contingenze contestuali esterne ed interne?

Questo è un libro sapiente. Richiama la saggezza e l'artigianale esperienza di Don Micio e Don Tino. Una saggezza che si acquisiva una volta con scarsa istruzione da parte del *mastru*, del titolare della bottega da cui si andava a fare apprendistato, ma soprattutto dalla pratica. Molta pratica. Pratica di decenni e decenni. Oggi tutti i pizzaioli post covid si ritengono esperti di maglia glutinica e di indici proteici W della farina, e così qualcuno può anche piccarsi di sapere tutto del colloquio terapeutico e che non ci sia più niente da imparare. Eppure, c'è sempre da imparare dalle mani di un artigiano all'opera, come da quelle di Niklas Törneke.

Immergendosi nel suo lavoro si nota il sapiente intreccio di conoscenza scientifica e pratica artigianale, di cui ogni colloquio clinico dovrebbe essere

foggiato. E seguendo le sue righe e le sue descrizioni sembra di essere testimoni dell'arte di distillare dalle aride parole di testi di ricerche sperimentali le linee di condotta che informano il comportamento e le parole del terapeuta. Come il comportamento dell'artigiano è la variabile indipendente che governa un processo che trasformerà la farina e l'acqua in pane, un tessuto tagliato e cucito seguendo particolari linee in un capo, così il comportamento del terapeuta è la variabile indipendente per influenzare i processi del paziente e aiutarlo ad accogliere la propria sofferenza per reindirizzare la propria vita in direzione dei propri valori, dandole o riscoprendone senso e significato.

Niklas Törneke, senza dimenticare il rigore scientifico, aiuta ad istanzare la parte artigianale del dialogo clinico, quella creativa e flessibile, che segue (come per la panificazione e la sartoria) precisi criteri che la Scienza ci offre in questi anni. Come un buon *mastru*, Törneke guida *u giuvini* in quei passaggi critici dell'analisi funzionale del repertorio del paziente, in modo sapiente e illuminante anche per coloro che sono terapeuti ed esercitano da lunga data. Anche per i più esperti c'è sempre qualcosa da scoprire, come lo è stato anche per noi, da un buon *mastru*. Auguriamo a tutti voi lettori che, proprio come è successo a noi che ne abbiamo curato la traduzione e l'adattamento alla lingua italiana, questo libro possa aiutarvi a trovare direzioni cliniche basate sui principi e sui processi su cui oggi, grazie alla Scienza, sappiamo meglio come agire. E ci auguriamo che possa, allo stesso tempo, ispirarvi il coraggio di creare, o per dirla meglio come evidenzia Törneke, co-creare insieme ai vostri pazienti modi sempre nuovi e diversi di dare valore alla loro vita. D'altronde, non è forse co-creare e crescere insieme ai nostri pazienti l'essenza della relazione terapeutica? Non è forse co-creare e crescere con le persone di cui vogliamo prenderci cura l'essenza del nostro essere umani?

Giovambattista Presti
Simone Napolitano

Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale va a Caterina Dragone, Elisa Calabretta, Giusy Riotto e Teresa Cerra che, con pazienza certosina e inesauribile passione, hanno esaminato parola per parola questo testo, scovando refusi, errori e dimenticanze a cui è difficile prestare attenzione quando entusiasmo e curiosità prendono il sopravvento.

Introduzione: ancora un altro libro

Questo libro è il naturale successore dei libri che ho scritto in precedenza¹. Sono tutti parte di un unico progetto il cui tema principale è l'analisi funzionale. L'obiettivo del progetto nel suo complesso è quello di descrivere come la moderna teoria dell'apprendimento possa essere utilizzata, sia in modo pratico che teorico, come elemento base di ciò che comunemente viene definita psicoterapia o trattamento psicologico.

Questo libro è diverso dagli altri. È meno accademico rispetto ai precedenti, come si può evincere dalla mancanza di riferimenti scientifici. Tuttavia, per venire incontro alle esigenze dei più curiosi, alla fine del libro troverete una lista di letture consigliate per approfondire i contenuti trattati. Il libro in sé assume un approccio pratico e descrive strategie concrete di trattamento basate sull'analisi funzionale. Le teorie presentate e analizzate in certi passaggi del libro (specialmente nei capitoli 1 e 2) avranno solo il compito di supportare e rendere più efficace la pratica.

Il libro si concentra sul ruolo del terapeuta e sulle strategie a sua disposizione per promuovere il cambiamento desiderato dal paziente. Questo è il focus centrale anche delle descrizioni dei casi clinici che costituiscono una parte significativa del libro. Le storie dei pazienti sono presentate solo in modo frammentario, poiché è interesse principale del lettore l'azione del terapeuta. Gli esempi riportati non sono estratti clinici totalmente reali, tuttavia, essi sono completamente basati sulle esperienze che ho tratto dalle molte conversazioni avute con pazienti e colleghi in supervisione.

¹ Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior. Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland: New Harbinger Publications.

Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Oakland, CA: New Harbinger.

Törneke, N. (2017). *Metaphor in practice. A professional's guide to using the science of language in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Uno dei motivi principali per cui le descrizioni dei casi clinici sono state incluse in questo libro ha a che fare con la mia personale esperienza con la psicoterapia. Ho imparato molto osservando, ascoltando e leggendo come altri terapeuti affrontano alcune situazioni cliniche. Non ho copiato i loro metodi, ma ho imparato da loro. L'esempio può essere un termine di paragone utile a valutare le nostre azioni e prendere decisioni più consapevoli. Non è un'istruzione su cosa fare, ma su cosa si può fare. Spero che i dialoghi in questo libro siano altrettanto utili per gli studenti e i professionisti che si occupano di benessere psicologico.

Chiunque sia a conoscenza dei principali modelli della moderna terapia comportamentale non avrà difficoltà a seguire il contenuto di questo libro. L'influenza più significativa è probabilmente quella dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), ma anche la Functional Analytic Psychotherapy (FAP), la Dialectic Behavioral Therapy (DBT) e la Behavioral Activation hanno lasciato un'impronta importante. Inoltre, anche altre forme di terapia hanno punti di convergenza con questo libro, come la terapia metacognitiva (TMC), basata sulla teoria cognitiva. Altri esempi includono la terapia basata sulla mentalizzazione (MBT), che ha un approccio psicodinamico, e la terapia narrativa, che invece si basa su una cornice teorica completamente diversa.

Un'ipotesi centrale che attraversa questo libro riguarda il fatto che l'analisi funzionale sia un approccio teorico che descrive i principi fondamentali per il cambiamento psicologico. Questi principi sono essenziali per comprendere come funzionano le terapie e come possono essere utilizzate per aiutare i pazienti. In questo libro, cercherò di esplorare questi principi e di mostrare come possano essere applicati in diverse situazioni cliniche. Spero che questo possa anche contribuire ad un dialogo tra i vari rappresentanti di diversi modelli terapeutici, un dialogo che penso sia essenziale per lo sviluppo dei trattamenti terapeutici basati sull'evidenza empirica.

Il primo capitolo del libro presenta una breve storia dell'analisi funzionale e ne definisce i concetti principali. Il capitolo 2 esplora le fondamenta teoriche che rappresentano i pilastri su cui è impiantato tutto il resto del libro. Il capitolo 3 è centrato sull'importanza della cooperazione tra il terapeuta e il paziente e fornisce suggerimenti pratici su come promuovere e mantenere la relazione terapeutica. L'analisi funzionale viene presentata come un processo collaborativo in cui l'esperienza del paziente diviene un prerequisito necessario per la definizione di un trattamento efficace. Questo approccio guiderà anche i capitoli successivi.

Nel capitolo 4, verrà presentato un approccio generale al cambiamento psicologico e verrà descritto il lavoro alla base di questo processo. Il capitolo 5 si concentrerà sulla possibilità di utilizzare il dialogo clinico per indagare

gli aspetti disfunzionali del processo di attribuzione di significato dell'esperienza e in quello successivo (capitolo 6) esploreremo alcuni modi pratici per muoverci in questa direzione. Nel capitolo 7, verrà analizzata l'interazione tra terapeuta e paziente intesa come contesto in cui evocare e promuovere il cambiamento clinico e nel capitolo 8, ci concentreremo sul ruolo della dimensione esperienziale intesa come catalizzatore del cambiamento psicologico. Infine, poiché all'interno dei dialoghi clinici riportati in questo libro si fa un largo uso delle metafore, nell'ultimo capitolo, verrà ulteriormente analizzato e approfondito il processo di creazione di metafore cliniche all'interno di una terapia basata sull'analisi funzionale.

Ciò che, più di qualsiasi altro lavoro precedente, ha influenzato questo libro è stata la mia personale esperienza come supervisore. Ho supervisionato colleghi per più di 25 anni e per molti aspetti questo libro rappresenta un'estensione di questa pratica per me molto importante. Molte situazioni cliniche discusse all'interno di questo libro sono state ispirate dai gruppi di supervisione che ho condotto. Sono convinto che a molti colleghi da me supervisionati alcuni passaggi suoneranno particolarmente familiari.

Grazie!

Molti colleghi e molti pazienti hanno contribuito alla stesura di questo libro. Un caloroso ringraziamento a tutti voi! E un ringraziamento speciale ai colleghi che ho supervisionato nel corso degli anni.

Villa San Michele, Capri, Italia, Aprile 2023

Niklas Törneke

1. Cenni storici e concetti fondamentali

Secondo un antico proverbio svedese un bambino amato viene chiamato in molti modi diversi. Senza dubbio potremmo dire la stessa cosa per l'analisi funzionale: concetto fondamentale in questo libro. Inizialmente, l'analisi funzionale era una branca della matematica che studiava le proprietà delle funzioni e identificava le relazioni tra di esse. I matematici la utilizzano ancora oggi in questo senso. In psicologia, è principalmente utilizzata dall'Analisi del Comportamento (Behavior Analysis), ovvero da quell'area della psicologia che si sviluppa partendo dagli studi e dai lavori di Burrhus Frederic Skinner. Nello specifico, all'interno di questo libro viene utilizzata per analizzare la relazione tra ciò che una persona fa e le conseguenze che a quell'azione seguono e come esse influenzano il comportamento della persona stessa in futuro. "Le persone agiscono sul mondo, lo influenzano e sono, a loro volta, influenzate dalle conseguenze delle proprie azioni"¹.

La storia dell'Analisi del Comportamento è segnata da conflitti e malintesi. Molti la considerano troppo tecnica e "matematica", complessa, inaccessibile e poco adatta ad un contesto d'interazione ampio e carico di emotività come può essere una psicoterapia. Secondo alcuni, l'analisi funzionale non sarebbe in grado di cogliere appieno le sfumature degli esseri umani. Eppure, la precedente citazione di Skinner rimanda a qualcosa di naturale, universale, qualcosa che si può applicare a tutti i comportamenti umani. Se fai qualcosa, le conseguenze di ciò che fai ti influenzano. Immaginiamo una di quelle situazioni alla quale diamo una certa importanza come, ad esempio, la relazione con le persone amate. Ciò che facciamo in questi casi, e ciò che ne consegue, può avere un impatto considerevole in molti altri contesti della nostra vita. Raggiungere (o meno) ciò a cui diamo valore in una situazione emotivamente coinvolgente è centrale nell'esperienza umana. E ciò che

¹ Skinner, B. F. (1957). *Verbal Behavior*, p. 1. New York: Appelton-Century-Crofts.

facciamo influenza, inevitabilmente, il modo in cui continuiamo ad agire. In particolare, influenza la probabilità che alcuni comportamenti possano essere, successivamente, ripetuti con una certa frequenza. Ciò può renderci più abili, farci crescere come esseri umani e farci sentire soddisfatti della nostra vita, ma può anche influenzarci in modo da ostacolarci nel raggiungimento dei nostri obiettivi, facendoci sentire vincolati e impotenti.

Poiché questo libro pone l'accento sull'analisi funzionale sostenendone la centralità in un dialogo finalizzato a promuovere il processo di cambiamento, è scontato che lo sfondo teorico di riferimento sia l'Analisi del Comportamento. Tuttavia, è anche importante notare come questa tradizione teorica e clinica non ha il monopolio esclusivo sul fenomeno in questione. Come qualcuno si comporta in situazioni specifiche, quali sono gli esiti e come questa persona sia in grado di cambiare ciò che desidera cambiare è fondamentale per tutti i tipi di trattamento psicologico, indipendentemente dal modello. Sebbene il punto di partenza sia senza dubbio l'Analisi del Comportamento, l'intenzione è quella di dare un taglio più trasversale a questo libro, in modo da coinvolgere e stimolare la curiosità anche dei lettori provenienti da altri background teorici e professionali. Lo scopo è quello di incoraggiare un dialogo più ampio sulla natura del cambiamento e su cosa un terapeuta può fare per aiutare il paziente a raggiungere i propri obiettivi.

Termini diversi per lo stesso concetto

L'analisi funzionale assume anche nomi diversi tra i vari modelli di trattamento che, più o meno inequivocabilmente, traggono concetti e idee dall'Analisi del Comportamento. Forse il più comune è la sequenza ABC: Antecedent – Behavior – Consequence² (ABC, che rimanda anche ad un'accezione pedagogica). Un'azione (B) è sempre preceduta da qualcosa (A) e seguita da qualcos'altro (C). Le conseguenze che ne seguono influenzano, a loro volta, la probabilità che il comportamento venga nuovamente attuato o meno al ripresentarsi di un evento simile (A). Dalle conseguenze delle nostre azioni, specialmente se ripetute con una certa frequenza, apprendiamo e creiamo la nostra esperienza. Un'altra forma utilizzata per descrivere la stessa sequenza è SRS³: Stimolo-Risposta-Stimolo. Nonostante i suoi connotati tecnici, in questo contesto, la parola "stimolo" rimanda semplicemente ad aspetti dell'ambiente o a specifiche circostanze: in determinate circostanze

² La sigla A (evento antecedente) – B (comportamento) – C (conseguenza) per la sua facilità di essere ricordata rimane tale anche nell'uso che da decenni se ne fa in italiano, pur se l'acronimo non corrisponde affatto alla sua traduzione.

³ In inglese *Stimuli-Response-Stimuli*.

ze (in presenza di particolari eventi) si fa qualcosa (risposta) che cambia un aspetto delle circostanze stesse.

Tuttavia, esistono anche altre espressioni dal sapore leggermente meno tecnico. La Dialectical Behavior Therapy (DBT), ad esempio, per definire l'analisi funzionale utilizza l'espressione "analisi della catena comportamentale". L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), invece, utilizza il termine "disperazione creativa", per indicare il processo attraverso il quale il paziente viene aiutato a prendere consapevolezza dell'inefficacia delle strategie comportamentali utilizzate. L'obiettivo è quello di aiutare il paziente a sviluppare comportamenti alternativi e funzionali, ecco perché "creativo".

Il fatto che ci si riferisca all'analisi funzionale utilizzando nomi diversi comporta di per sé alcuni vantaggi e anche alcuni svantaggi. La cosa importante non riguarda tanto il termine che si utilizza, ma che esso sia utile alla comprensione del fenomeno oggetto d'analisi: la relazione funzionale. Riprendiamo nuovamente la citazione di Skinner: "Le persone agiscono sul mondo, lo influenzano e sono, a loro volta, influenzate dalle conseguenze delle proprie azioni". È attraverso queste connessioni che una persona vive la propria vita e impara a gestirla. All'inizio della nostra vita, non abbiamo nessun controllo sulle circostanze esterne, poi iniziamo a compiere delle azioni, entriamo in contatto con le conseguenze di ciò che facciamo e impariamo da queste esperienze. Gradualmente, raggiungiamo una maggiore consapevolezza e impariamo ad esercitare un certo grado di controllo sulle nostre azioni. Tuttavia, questa esperienza è anche influenzata dagli eventi esterni, dalle scelte e dalle conseguenze che vanno ben oltre le nostre previsioni e il nostro controllo. Questo fa parte della condizione umana e nessuno può sfuggire alla propria natura.

Le relazioni funzionali sono ovunque

La relazione funzionale tra circostanze, risposte e conseguenze è universale. Ciò significa che tutte le azioni umane possono essere analizzate seguendo questa cornice processuale. Tuttavia, la nostra conoscenza dei diversi fattori che entrano in gioco è spesso incompleta. *Quali sono le circostanze in un dato momento, cosa ha fatto esattamente una persona e come le conseguenze influenzano il comportamento futuro?* Non è affatto facile trovare una risposta a queste domande. Osservare come qualcuno reagisca e poi cercare di capire le motivazioni alla base del di tale comportamento assomiglia tanto ad un indovinello. Tuttavia, se riusciamo a identificare le variabili che influenzano il comportamento e a trovare un modo per agire in modo coerente, l'indovinello può diventare molto più facile da risolvere. D'altronde, avviene