

**Psicoterapie per un nuovo umanesimo:  
un'intervista al Prof. Bruce Ecker sulla condizione  
esistenziale dell'uomo, la Coherence Therapy e il  
riconsolidamento della memoria**

*Bruce Ecker<sup>1</sup>, Laura Bastianelli<sup>2</sup>  
(traduzione di Enea Slavic)*

***Psychotherapies for a new humanism: an interview to Prof. Bruce  
Ecker about existential condition of human being, Coherence  
Therapy and memory reconsolidation***

**Abstract**

*L'articolo presenta il testo originale e integrale dell'intervista condotta dalla Prof.ssa Laura Bastianelli al Prof. Bruce Ecker durante il Convegno di Roma 2019, "Psicoterapie per un nuovo umanesimo". Il Prof. Ecker ha risposto a tre domande stimolo illustrando il modo in cui il tipo di neuroplasticità conosciuta come riconsolidamento della memoria possa illuminare il panorama della psicoterapia e dare risposta ad alcuni dilemmi esistenziali dei nostri clienti.*

---

<sup>1</sup> PhD, MA, LMFT, Co-creatore della Coherence Therapy e co-direttore del Coherence Psychology Institute (NYC).

e-mail: [bruce.ecker@coherenceinstitute.org](mailto:bruce.ecker@coherenceinstitute.org)

<sup>2</sup> Docente nelle Scuole di specializzazione SSPC-IFREP e SSSPC-UPS.

Associato alla Ricerca presso il Coherence Psychology Institute (NYC).

Membro del Laboratorio di Ricerca sul Sé e l'Identità dell'IRPIR. Roma (Italia).

e-mail: [l.bastianelli@tiscali.it](mailto:l.bastianelli@tiscali.it)

*The article presents the original and integral text of the interview conducted by Prof. Laura Bastianelli with Prof. Bruce Ecker during the 2019 Rome Conference, "Psychotherapies for a New Humanism." Prof. Ecker answered three stimulus questions by illustrating how the kind of neuroplasticity known as memory reconsolidation can illuminate the landscape of psychotherapy and provide answers to some of our clients' existential dilemmas.*

### **Keywords**

*Riconsolidamento della memoria; Coherence Therapy; Costruttivismo; Approccio umanistico-esistenziale; Cambiamento trasformativo.*

*Memory Reconsolidation; Coherence Therapy; Constructivism; Humanistic-existential approach; Transformational change.*

### **Come concettualizzi la condizione esistenziale dell'essere umano all'interno della teoria della Coherence Therapy?**

La Coherence Therapy rivela profondamente una condizione esistenziale che affligge ciascuna delle nostre vite. Rivela in tutta la sua pienezza quanto possiamo essere dominati da una memoria emotiva negativa che è al di fuori della consapevolezza. La Coherence Therapy porta alla consapevolezza cosciente l'apprendimento emotivo specifico sottostante che ha generato il sintomo o il problema riportato dal paziente.

Non c'è interpretazione o teorizzazione. La sostanza dell'apprendimento emozionale unico sottostante diventa chiara e direttamente apparente a livello esperienziale.

In questo modo, la Coherence Therapy dimostra che l'apprendimento emotivo e la memoria sono la vera fonte di quasi tutti i problemi e sintomi presentati dai clienti in terapia, tra cui depressione, ansia e panico, attaccamento insicuro, sintomi post-traumatici, bassa autostima e vergogna, problemi di rabbia, problemi sessuali,

procrastinazione, basso rendimento, lutto complicato, comportamenti compulsivi, misofonia, sintomi somatici di molti tipi e molti altri.

Nel corso dell'evoluzione, il cervello ha sviluppato un sistema di memoria emotiva che conserva ciò che abbiamo appreso nelle nostre esperienze di pericolo o di sofferenza. La sopravvivenza è stata massimizzata da tale sistema di memoria. Tutto ciò che apprendiamo nelle esperienze di pericolo o sofferenza rimane nella memoria implicita senza limiti di tempo e ci obbliga a certi comportamenti e stati mentali.

Questo è il dilemma esistenziale della memoria emotiva. Ognuno di noi ha molti insegnamenti di questo tipo provenienti da pericoli e sofferenze e nessuna consapevolezza di questi apprendimenti.

Ad esempio, molti clienti adulti che vanno in terapia non hanno la consapevolezza dell'apprendimento emotivo che deriva dalla loro infanzia secondo il quale *commettere errori* è vergognoso e li rende non amabili. Quindi, non sanno perché sentono una continua ansia sociale e sono compulsivamente perfezionisti.

Ma non tutti gli apprendimenti emotivi derivano da relazioni interpersonali. Ad esempio, molte persone hanno esperienze di vita brutalmente ingiuste e arbitrarie, come una malattia che si porta via una gloriosa carriera atletica che stava appena iniziando, oppure un bambino con un attaccamento sicuro in una famiglia materialmente agiata che poi cade in povertà. E poi, più tardi nella vita la persona non ha consapevolezza del perché reagisce intensamente provando rabbia e risentimento per ogni situazione percepita come ingiusta o arbitraria.

Questi sono solo alcuni esempi comuni di ciò che intendo per apprendimenti emotivi. Nessuno sfugge alla presa degli apprendimenti emotivi acquisiti. Questo significa che siamo nella presa dei comportamenti e degli stati mentali che sono forzati dagli

apprendimenti emotivi che sono al di fuori della nostra consapevolezza.

Gli apprendimenti emotivi negativi persistono a pieno regime per decenni nella vita adulta di un individuo. Tale persistenza viene vista come patologia dalla maggior parte dei professionisti nel campo della psicoterapia. Tali apprendimenti sono solitamente chiamati “credenze patologiche”.

Ma, secondo un'ampia ricerca neuroscientifica, la persistenza a lungo termine degli apprendimenti emotivi è il *corretto funzionamento* dell'apprendimento emotivo e del sistema della memoria.

Il cervello si è evoluto attraverso la selezione naturale in un modo per cui tutto quello che apprendiamo mentre proviamo un'emozione forte non svanisce nel tempo. Gli apprendimenti emotivi *non dovrebbero* dissolversi nel tempo. Chiaramente, sono completamente adattivi nella loro formazione originale. Quindi, chiamarli patogeni significa chiamare patogena la *stessa* selezione naturale.

Pertanto, secondo il quadro di riferimento della Coherence Therapy, vivere nell'incantesimo e nella presa degli apprendimenti emotivi è completamente normale ed è realmente una condizione esistenziale della vita.

In un certo senso, è una condizione esistenziale molto *strana*, rispetto alle *altre* condizioni esistenziali della vita.

Altre condizioni esistenziali sono piuttosto *comuni* per le persone, come il fatto che la vita finisca sempre con la morte, oppure la nostra *vulnerabilità alla sofferenza* che può essere di molti tipi, oppure l'incertezza intrinseca di ciò che accadrà nelle nostre vite.

Queste condizioni esistenziali sono ovvie e ben note a tutti. Ma gli apprendimenti emotivi *non* sono ovvii e ben noti a tutti perché si formano al di fuori della consapevolezza e modellano la nostra percezione e la nostra esperienza al di fuori di essa.

Quindi, la maggior parte delle persone *non è consapevole di essere* sotto l'incantesimo di apprendimenti emotivi specifici, e tuttavia i loro apprendimenti emotivi modellano fortemente il modo in cui viene percepita la realtà, e in cui forzano alcuni comportamenti e generano certi sentimenti o pensieri. Quindi, essere dominati da apprendimenti emotivi è una condizione esistenziale che per la maggior parte delle persone *non è ovvia*.

C'è un *altro* aspetto degli apprendimenti emotivi che è ancora più strano.

Le altre condizioni esistenziali con cui le persone hanno familiarità sono molto reali. Ad esempio, ogni vita finisce realmente con la morte. Ogni apprendimento emotivo *sembra* essere, allo stesso modo, molto reale. *Sembra* essere una solida verità che riguarda il mondo stesso, ma in realtà ogni apprendimento emotivo è un'illusione. È un miraggio molto realistico creato dalla propria mente.

Ad esempio, considerate l'apprendimento emotivo per il quale *fare un qualsiasi errore* è vergognoso e mi rende non amabile.

Questo apprendimento emotivo genera la aspettativa continua che altri formino giudizi estremamente negativi su di me se dico o faccio qualcosa di sbagliato. E non importa quante cose in precedenza io abbia fatto correttamente o bene. Un errore cancella tutto.

Questa visione di come gli altri risponderanno viene sentita come una solida realtà che riguarda il mondo, quindi la persona prova un'intensa ansia sociale ed è attenta in modo perfezionista a tutto.

Ma questa visione di come le persone risponderanno è un *miraggio* creato e mantenuto dall'apprendimento emotivo e dal sistema della memoria, che si trova principalmente nel cervello sottocorticale.

La realtà sentita di quel modo di vedere le persone può persistere facilmente per tutta la vita. L'apprendimento emotivo rinchiude la persona nella prigione di un quadro immaginario che sembra essere la realtà.

Come ho detto, quella prigione *può rimanere chiusa per tutta la vita* - ma, il cervello ha anche la chiave che può sbloccare ogni cella della prigione costituita dalla memoria emotiva.

La chiave è un processo ben definito che il cervello usa per effettuare il disapprendimento profondo e l'annullamento di un apprendimento emotivo specifico, e dopo tale processo la sua realtà percepita scompare immediatamente. Ciò che sembrava orribilmente reale e vero per decenni improvvisamente *non è affatto reale o vero*. Il suo potere soggettivo è sparito.

Questo è un cambiamento trasformativo, non un miglioramento incrementale.

Il processo del cervello per questo profondo disapprendimento è stato scoperto dai neuroscienziati. Il processo di disapprendimento avviene attraverso un tipo specifico di neuroplasticità chiamato riconsolidamento della memoria, e i neuroscienziati lo hanno scoperto circa 20 anni fa.

Ogni volta che si verifica tale cambiamento trasformativo in un qualsiasi tipo di psicoterapia, significa che si è verificato il processo di riconsolidamento della memoria. Nella Coherence Therapy, la metodologia è progettata per indurre il cambiamento trasformativo attraverso il riconsolidamento della memoria nel modo più efficiente possibile.

Nei momenti in cui si sta verificando il disapprendimento, la persona realizza che ciò che era sembrato così reale nel mondo era in realtà solo un miraggio creato dalla propria interpretazione, dal proprio modello mentale, dalla propria attribuzione di significati e ipotesi. Per me, il potere del cervello emotivo di creare le qualità del mondo con tale realismo è un grande mistero. E poi, il cervello emotivo può dissolvere molto rapidamente e completamente ciò che sembrava così reale.

Qui nel nostro contesto attuale (il convegno “Psicoterapie per un nuovo Umanesimo, n.d.r.), il punto è che la prigione della memoria emotiva è una condizione esistenziale *dalla quale possiamo liberarci, a differenza* delle altre condizioni esistenziali che sono inevitabili.

La neuroscienza ci ha fornito una conoscenza empirica su come funziona il processo del disapprendimento e della dissolvenza, e forse per la prima volta nella storia umana, questa conoscenza rende possibile per le persone, e su larga scala, essere liberate dalle celle della prigione della memoria emotiva.

A mio parere, in questo momento, questa nuova conoscenza è lo sviluppo più importante per il campo della psicoterapia.

**Quali concetti guidano il tuo intervento clinico nel lavoro con il cliente? (Ad esempio: il ruolo del passato, del presente e del futuro, deficit e risorse, difese e protezioni, relazione reale vs transfert e controtransfert).**

Ok, rivedrò i concetti principali della Coherence Therapy.

Primo, la produzione dei sintomi è intesa nei termini del concetto che ho menzionato in precedenza, il concetto di apprendimento emotivo acquisito.

Ciò significa che un determinato sintomo esiste perché è emotivamente necessario secondo almeno un apprendimento emotivo che è al di fuori della consapevolezza cosciente.

Questo lo chiamiamo il principio della coerenza del sintomo. I sintomi si rivelano come un'espressione coerente di apprendimenti emotivi coerenti.

Gli apprendimenti emotivi si rivelano come costrutti unici e personali. Le persone creano e apprendono significati, modelli mentali e schemi in modo adattivo e al di fuori della consapevolezza. Questi sono appunto gli apprendimenti emotivi della persona.

Quindi, questa è una visione costruttivista dell'apprendimento emotivo e della produzione dei sintomi.

Inoltre, come ho detto prima, la persistenza a lungo termine degli apprendimenti emotivi rappresenta il corretto funzionamento del sistema della memoria implicita, non una sorta di patologia o disfunzione.

La nostra frase "coerenza del sintomo" intende denotare tutto ciò. Mi rendo conto che questa visione della produzione dei sintomi potrebbe sembrare contro-intuitiva. In altre parole, potrebbe essere difficile immaginare come un sintomo che causa grandi sofferenze possa essere emotivamente necessario in qualche modo coerente.

Quindi ecco un breve esempio: una delle mie clienti era una donna che aveva un attacco di panico completo, con tutte le componenti fisiologiche, quasi ogni giorno mentre era al suo nuovo lavoro come manager.

Abbiamo esaminato il suo panico e trovato un apprendimento emotivo che aveva formato durante l'infanzia, in risposta ai suoi



genitori che la avvertivano frequentemente che sua madre sarebbe potuta morire se lei le avesse provocato un qualsiasi tipo di stress.

Sua madre aveva un problema cardiaco molto serio.

Nella sua mente di bambina, il significato degli avvertimenti dei suoi genitori era che “lei è letale”, in qualche modo misterioso. Ha imparato che “è una presenza letale”, quindi doveva sempre evitare di esprimersi direttamente, perché farlo avrebbe potuto uccidere le persone. Ma questo apprendimento era completamente implicito e al di fuori della sua consapevolezza.

L'apprendimento emotivo consisteva sia nel problema di essere letale sia nella sua soluzione, ovvero non esprimersi mai direttamente o creare qualche interferenza, e tutto ciò era completamente al di fuori della consapevolezza.

Nel suo nuovo lavoro come manager, per la prima volta nella sua vita le era richiesto di prendere decisioni che riguardavano direttamente altre persone. Quindi, nell'ambito lavorativo era in preda al panico perché la sua “letalità” non era contenuta in modo sicuro e stava venendo fuori “riversandosi” sugli altri.

Ma lei non ne è stata cosciente fino a quando, in terapia, questo non è diventato parte della sua consapevolezza come una sua personale verità emotiva.

Quindi, questo è un esempio per dimostrare come anche un sintomo che rappresenta un'intensa sofferenza per il cliente viene generato in modo coerente, perché il sintomo è necessario secondo un qualche apprendimento emotivo.

Ora descriverò i concetti che definiscono le due attività principali svolte nella Coherence Therapy.

La prima fase dell'attività viene definita dal concetto di accesso esperienziale diretto agli apprendimenti emotivi sottostanti al sintomo.

Gli apprendimenti emotivi specifici sono portati alla luce come esperienza soggettiva, diretta, lucida.

Il cliente viene guidato nel *sentire* l'apprendimento sottostante a livello affettivo e somatico, e ad esprimere in parole questa esperienza sentita di ciò che è stato appreso.

Questo è il recupero dalla conoscenza implicita alla conoscenza esplicita dell'apprendimento emotivo sottostante, attraverso un accesso diretto ed esperienziale.

Poi arriva la seconda fase dell'attività nella Coherence Therapy. Viene definita dal concetto di disapprendimento profondo di questi particolari apprendimenti emotivi.

Il disapprendimento profondo avviene attraverso il processo di riconsolidamento della memoria, che effettivamente depotenzia e annulla l'apprendimento emotivo target. La sua potente realtà soggettiva scende a zero. Quindi, il sintomo del cliente scompare definitivamente, perché il sintomo veniva prodotto solo perché era necessario secondo quell'apprendimento emotivo.

Descriverò brevemente il processo di disapprendimento per la donna che aveva appreso di essere "letale".

Dopo essere diventata consapevole di credere e sentirsi letale, il processo di disapprendimento ha implicato un attento riesame dei messaggi genitoriali riguardanti la possibilità che lei potesse uccidere sua madre, riesaminando anche il suo comportamento attuale.

I suoi genitori avevano comunicato spesso, "potresti uccidere tua madre," e lo dicevano in vari modi, ma in realtà non hanno mai detto

“sei letale”. Il suo essere letale era il modo in cui da bambina aveva *interpretato il significato* dei messaggi.

Molto spesso, l'apprendimento emotivo sottostante consiste in significati attribuiti dal cliente stesso. Non sempre, ma abbastanza spesso.

Il significato attribuito da lei del suo essere “letale”, si era formato in uno stato dell'Io bambino.

Ora, la stavo guidando nel riesaminare il significato dei messaggi genitoriali da uno stato dell'Io adulto. Questo non era un semplice riesame intellettuale, ma una profonda rivisitazione dell'esperienza originale con il suo stato dell'Io adulto, che osservava questo materiale per la prima volta nella sua vita.

Ben presto fu colpita dalla sua comprensione potente, realizzò che la vigilanza spaventosa dei suoi genitori non diceva nulla di lei. Vide che la paura dei suoi genitori li aveva completamente accecati impedendo loro di vedere la persona gentile e premurosa che lei in realtà era ed è.

Questa non è stata una *mia* interpretazione. È stata la sua conoscenza esperienziale, lucida, derivante dal riesame del proprio comportamento e di quello dei suoi genitori.

Questa nuova conoscenza si è immediatamente giustapposta al suo costruito di essere letale e lo ha disconfermato. La sua identità di “essere letale” ha immediatamente perso tutto il suo realismo.

Il disapprendimento profondo avviene in questo modo, attraverso l'apprendimento target che incontra direttamente una disconferma altamente specifica.

I suoi attacchi di panico scomparvero immediatamente, in modo completo e permanente. Sono scomparsi perché l'apprendimento emotivo che stava generando il panico non esisteva più.

Di nuovo, questo è un cambiamento trasformativo, distinto dal miglioramento incrementale.

Questi sono i concetti principali che strutturano la Coherence Therapy. Potrei anche commentare brevemente su come questo quadro di riferimento concettuale si relaziona con alcuni degli altri quadri di riferimento concettuali che hai menzionato, che sono familiari a tutti.

In merito al ruolo del passato versus il ruolo del presente e del futuro: i sintomi del cliente sono generati da apprendimenti emotivi che esistono nel presente, dopo essere stati formati nel passato; ed è possibile accedervi e portarli alla consapevolezza anche senza memoria del passato.

Per esempio, l'apprendimento emotivo implicito della mia cliente di essere una presenza letale che potrebbe uccidere altri stava agendo nel presente, e questo poteva essere portato alla consapevolezza anche se non fosse stata in grado di ricordare le sue esperienze infantili.

Ciò che è necessario per guidare il cambiamento trasformativo è il contenuto dell'apprendimento emotivo che opera nel presente, *non* le esperienze originali nelle quali si è formato quell'apprendimento.

La memoria autobiografica, episodica di quelle esperienze originali è utile se è disponibile, ma non è necessaria o essenziale per il processo di disapprendimento che avviene attraverso la disconferma.

Prendiamo ora in considerazione la terapia concettualizzata in termini di deficit e risorse. Costruire risorse per rafforzare ciò che è deficitario è una strategia che di solito produce un cambiamento incrementale e non trasformativo. È una strategia che è prevalentemente incompatibile con il nostro quadro di riferimento di apprendimento e disapprendimento emotivo.

Per capire il perché, facciamo un paragone. Immaginate che all'inizio della terapia io concettualizzi gli attacchi di panico sul lavoro della mia cliente come causati da un deficit, e quindi lavoro per costruire le sue risorse. Sono completamente all'oscuro del fatto che in realtà il suo panico è dovuto alla sua convinzione inconscia di essere, nel suo nuovo lavoro, pericolosamente letale per gli altri. Quindi, lavoro per costruire risorse ad esempio proponendo letture inerenti le competenze che dovrebbe avere, faccio un resoconto delle sue abilità reali in modo che riconosca quanto sia capace, le propongo di parlare con il suo supervisore per chiarire quali sono le aspettative nei suoi confronti, e varie altre risorse utili.

Ma tutto ciò avrebbe qualche effetto sulla sua convinzione inconscia relativa al suo essere letale e sul terrore che essa genera? Non credo proprio.

L'apprendimento emotivo relativo al suo essere letale è in uno stato dell'Io bambino che non presta alcuna attenzione alle nuove risorse adulte che stiamo costruendo.

In generale, creare risorse probabilmente non disconfermerà in modo specifico l'apprendimento emotivo sottostante non riconosciuto. La disconferma può verificarsi accidentalmente durante lo sviluppo delle risorse, ma *non è probabile* che ciò accada, quindi non è una strategia affidabile per un cambiamento trasformativo.

Creare risorse tende a produrre cambiamenti incrementali che sono sempre suscettibili di ricaduta perché l'apprendimento emotivo sottostante al sintomo esiste ancora.

Un altro importante concetto nella psicoterapia è il ruolo della relazione cliente-terapeuta. Potrei citare brevemente il modo in cui quest'ultima rientra nel nostro quadro di riferimento.

Ho spiegato che ciò che conta nel nostro quadro di riferimento è il disapprendimento profondo dell'apprendimento emotivo sottostante al sintomo. Ed ho menzionato che il disapprendimento avviene attraverso una disconferma che è specifica ed esperienziale. Quindi, ora la domanda è la seguente: l'esperienza che il cliente fa del terapeuta, disconferma in modo specifico l'apprendimento emotivo sottostante al sintomo? La risposta è la seguente: dipende dal contenuto specifico dell'apprendimento emotivo target.

Alcune esperienze emotive non possono essere disconfermate e annullate dall'esperienza che il cliente fa del terapeuta. Ma alcune esperienze emotive possono essere disconfermate in questo modo. Se la disconferma possa essere realizzata o meno attraverso l'esperienza che il cliente fa del terapeuta, diventa evidente solo dopo che l'apprendimento emotivo target è diventato esplicito e il terapeuta ha acquisito familiarità con il suo contenuto specifico.

Nel nostro quadro di riferimento, la relazione terapeuta-cliente è uno dei tanti modi possibili per creare la disconferma cruciale per il cambiamento.

Inoltre dovrei menzionare quanto segue: la relazione terapeuta-cliente di solito viene concettualizzata come un insieme di fattori comuni non specifici, quali l'alleanza, l'empatia, la fiducia e altri fattori.

Tra i terapeuti e i ricercatori c'è una *credenza diffusa* nella teoria dei fattori comuni non specifici, secondo la quale quasi tutta l'efficacia terapeutica è dovuta ai fattori comuni non specifici, e un processo terapeutico *specifico* non può essere una delle cause principali di una forte efficacia terapeutica.

Tuttavia, il processo di disapprendimento è un processo specifico ben definito che è stato rivelato dalla ricerca sul riconsolidamento della memoria. In terapia, osserviamo quotidianamente che questo

processo specifico produce un cambiamento trasformativo, e questo rappresenta una forte sfida alla teoria dei fattori comuni non specifici.

Ok, mi fermerò qui per quanto riguarda i concetti che hai citato.

### **3. Salvaguardare la ricchezza dell'approccio umanistico-esistenziale: cosa consideri rilevante per il futuro?**

Il quadro teorico umanistico-esistenziale è tutelato molto bene dai risultati della ricerca sul riconsolidamento della memoria, poiché alcuni dei principali pilastri dell'approccio umanistico-esistenziale ricevono da essa un forte sostegno empirico.

Uno di questi pilastri è il principio fondamentale che ogni persona possiede intrinsecamente la capacità di crescita psicologica e di un cambiamento terapeutico liberatorio. Il compito del terapeuta è solo quello di facilitare abilmente le capacità innate di ogni persona.

Bene, la scoperta del riconsolidamento della memoria è esattamente la scoperta che la mente e il cervello possiedono intrinsecamente un processo per un cambiamento terapeutico potente, un cambiamento trasformativo che elimina completamente e in modo permanente il pattern del problema.

Coloro che si occupano di ricerca sull'esito in psicoterapia hanno sempre considerato una *terapia di successo* come quella con un miglioramento parziale, modesto, incrementale. Quindi ora, avere improvvisamente la prova empirica di un meccanismo integrato di cambiamento trasformativo rappresenta un rimodellamento fondamentale del panorama nel campo della psicoterapia.

Potrebbe anche essere considerato un progresso *rivoluzionario*, e pone in modo diretto una base empirica solida sotto il quadro di riferimento umanistico-esistenziale.

Un altro pilastro di questo quadro di riferimento è il seguente: il terapeuta considera il cliente come la persona nella stanza che è il vero esperto per quanto riguarda il processo e il contenuto interiore del cliente.

In altre parole, il terapeuta sa molto bene che deve imparare dal cliente il processo e il contenuto interiore del cliente stesso, e solo dopo che ha imparato da lui/lei procede per guidare il cambiamento in quel processo e quel contenuto.

La ricerca sul riconsolidamento della memoria sostiene direttamente anche questo pilastro, perché la ricerca mostra che il processo di cambiamento profondo richiede che si abbia un'esperienza che disconfermi in modo specifico l'apprendimento emotivo esistente del cliente.

Quella specificità è necessaria e richiede al terapeuta di imparare dal cliente con sensibilità il contenuto unico del suo apprendimento emotivo sottostante.

Questo approccio fenomenologico e rispettoso è l'unico modo affidabile per portare avanti il processo del cambiamento profondo.

Se il terapeuta si affida invece alla propria teorizzazione o interpretazione del materiale interiore del cliente, il processo di solito vaga in modo inefficace perché gli apprendimenti emotivi di ciascuna persona sono unici e non sono deducibili o inferibili in modo affidabile dai sintomi manifestati.

Ecco, questo è un rapido sguardo su come il quadro teorico umanistico-esistenziale sia ben salvaguardato dai risultati della ricerca sul riconsolidamento della memoria. E probabilmente è ovvio dai miei commenti che prevedo anche che i risultati della ricerca sul riconsolidamento aiuteranno a perfezionare i metodi terapeutici umanistico-esistenziali futuri per ottenere il cambiamento



trasformativo in modi più costanti di quanto sia mai stato creduto possibile.

### ***Lettere consigliate***

Bastianelli, L., Tosi, M.T., Giacometto, R., Messina, C., & Ceridono, D. (2019). Why Transactional Analysis works: reasons for a possible explanation of change in psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 23 (3), pp. 7-20.

Ecker, B., Ticic, R., Hulley, L. (2018) “*Sbloccare il cervello emotivo. Eliminare i sintomi alla radice utilizzando il riconsolidamento della memoria*”. Milano: Franco Angeli (Trad. it. a cura di Laura Bastianelli di Ecker, B., Ticic, R., Hulley, L. (2012). *Unlocking the Emotional Brain*. New York: Routledge).

Ecker, B., Ticic, R., Hulley, L., Bastianelli, L. (2018) A Demonstration of Social-Cognitive Transactional Analysis Implementing the Therapeutic Reconsolidation Process. *Coherence Psychology Institute LLC*.

Ecker, B., Vaz, A. (2022) Memory reconsolidation and the crisis of mechanism in psychotherapy, *New Ideas in Psychology*, Volume 66,100945, ISSN 0732-118X,

<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100945>.



