

# EBBENE SÌ, IL CAR SHARING L'HO INVENTATO IO

C'è un pessimismo dilagante, il mondo va a rotoli. Ma ripassiamo la teoria dell'apprendimento sociale dello psicologo **Albert Bandura**, con una premessa: l'autoefficacia percepita si distingue dall'ottimismo e corrisponde alla convinzione di «sapere di saper fare». Un alto livello di autoefficacia percepita rende i compiti difficili occasioni per mettere alla prova le proprie capacità con forte aspirazione e impegno e agisce sui sistemi autonomico ed immunitario: aumenta la tolleranza della sofferenza, attiva difese nei confronti delle malattie, tiene le distanze da condotte e agenti patogeni ed integra il concetto di autostima. Dipende da attribuzioni causali: il «*locus of control*», la percezione che il controllo di determinate situazioni sia interno o esterno alla persona; la stabilità delle cause (la facilità del compito è stabile, la fortuna instabile); la controllabilità sui fattori in gioco. In un momento difficile come questo, è molto probabile che il «*locus of control*» della nostra vita sia collocato all'esterno: è lo Stato che non ci permette di, è la crisi che non rende possibile il, è la burocrazia, è l'America, sono i dem, sono i conservatori, è la corruzione..

**È l'anticamera della depressione:** attribuire un insuccesso a fattori esterni, instabili, incontrollabili, fa ritenere che i risultati negativi si verificheranno di nuovo, innescando una spirale di scarso impegno, sfiducia nelle proprie capacità e un senso di impotenza. **Martin E. P. Seligman**, descrivendo questo stile attributivo come caratterizzato da 4P – permanente, pervasivo, personale, pesante – elabora una vera e propria ricetta per il pessimismo. È invece caratterizzato dalla formula delle 4E l'ottimismo ottuso: sono le «e» che definiscono le situazioni dell'ottimista come estemporanee,

esclusive, esterne, esigue, una predisposizione che conduce alla deresponsabilizzazione. Eppure un bicchiere è mezzo pieno e mezzo vuoto nello stesso momento. È il «*feel bullish*», il sentirsi un toro, a predisporre al bicchiere mezzo pieno, ben rappresentato nella statua del «Charging Bull», toro di Wall Street, opera dell'italoamericano Arturo Di Modica che troneggia nel Bowling Green Park di New York. Ed è anche la locuzione «start up»: la scalabilità è il presupposto essenziale per lanciare sul mercato un'idea.

**Era il 1986, avevo 10 anni quando inventai il «*car sharing*», mentre mio padre era intento a cercare posto per la macchina sotto il palazzo di Valentino: nessuno mi dette credito, ero troppo piccola. Mi trovavo a Piazza Mignanelli, a Roma, e ne parlai a mia sorella Giosetta, della mia stessa età. Internet non esisteva, i numeri di telefono di casa non avevano nemmeno il prefisso. Eppure elaborai un business plan sulla base delle domande che lei, sempre geniale, mi poneva. Avevo previsto la possibilità di installare, nelle vetture, un apparecchio che avesse registrato la carta prepagata dell'utente; che lo stesso sarebbe stato sanzionato per le infrazioni e responsabilizzato per eventuali incidenti; un'assicurazione completa; la possibilità di riparare le auto ovunque a Roma in modo che altri avrebbero potuto prelevarle nella medesima modalità. Avevo previsto tutto salvo una App, giacché non era tempo di App ed io non avevo ancora inventato Internet e smartphone. Non venni ascoltata se non da mia sorella, che dopo anni mi mandò un articolo sul *bike sharing* francese: avevamo, a quel punto, circa vent'anni. La vivemmo come una sconfitta personale. **La mia intuizione avrebbe cambiato la modalità, l'approccio e la vita automobilistica del Paese. Ma, soprattutto, mi avrebbe resa miliardaria.****

**Il problema fu che non avevo inventato la start up. Ossia, troppo presa dai miei studi di scuola media, non avevo coscienza dell'esistenza di bandi e fondi per poter far progredire un'idea. E, soprattutto, nessuno mi avrebbe**

**ascoltato, se non la mia gemella.** Oggi la start up è il futuro del nostro ottimismo, unica possibilità per sentirsi un toro. Materassi sottovuoto sono quelli di [Eve Sleep](#), prezzi competitivi e consegna a casa; ravioli cinesi con ingredienti italiani consegnati a domicilio quelli di [Hujian Zhou](#), cinese residente in Italia da 20 anni, in società con un macellaio meneghino; cabine-letto per gli aeroporti, quelle notti infinite di scalo, ed ecco la [ZzzleepandGo](#) di tre ventenni, che ne hanno realizzato in casa il prototipo automatizzato completo di letto, wi-fi, sveglia, cromioterapia, luci a Led, contenuti multimediali e possibilità di prenotazione, ora presente negli aeroporti di Malpensa e Bergamo-Orio al Serio; ci sono i «supereroi» di [Gabriele di Bella](#) prenotabili online: colf, badanti, personal trainer, baby sitter, fisioterapisti, tuttofare.

Il figlio di Mogol, Francesco Rapetti, anziché cantare produce [Nuvap](#), un dispositivo in grado di rilevare l'inquinamento negli spazi chiusi, che uno spedizioniere passerà a ritirare dopo una settimana per poi inviare un report al cliente con le soluzioni per eliminare gli agenti inquinanti. Per la salute c'è il rilevatore di ictus, [Neuron Guard](#), start up di Mary Franzese, 30 anni; c'è [Empatica](#), del trentaduenne Matteo Lai, per il rilevamento dei segnali fisiologici della vita quotidiana; c'è [Eucardia](#), di Francesca Parravicini e del padre Roberto, cardiocirurgo di Milano; c'è [D-Eye](#), prototipo dell'oculista Andrea Russo, che attraverso uno smartphone compie uno screening per una prima diagnostica sull'occhio del paziente. Flavio Lanese a 56 anni cambia vita e inventa [SpeedyBrick](#), un mattone che si monta come i Lego; [Solenica](#), del 24enne Mattia Di Stasi, produce Lucy, una lampada che insegue la luce del sole, idea nata dalla scomodità di un ufficio non luminoso e dall'illuminazione – è il caso di dire – che la luce della strada di fronte potesse essere ridirezionata nel punto giusto. Cinque sardi, riuniti a casa di nonna Elvira, inventano [Sardex](#), una moneta che vale come l'euro, per far fronte alla crisi finanziaria (una sorta di

Sardexit?) nella consapevolezza che la crisi della liquidità non corrisponda a una crisi di produttività: basta dare la possibilità di sostenersi a vicenda attraverso un mercato parallelo.

A chi si chiedesse come trovare i soldi per lanciare una start up (oltre trovare sponsor e finanziamenti), ovviamente, rispondono altre startup: [Crowdbooks](#), del 42enne Stefano Bianchi, pubblica libri in crowdfunding: chiunque può sostenere un progetto editoriale preacquistando una copia a prezzo scontato; [DeRev](#), portale di raccolta di fondi del salernitano Roberto Esposito, ha trovato 1.463 milioni di euro per ricostruire a Napoli la Città della Scienza distrutta da un incendio; [Iubenda](#), del 27enne Andrea Giannangelo, aiuta i clienti a costituire una start up innovativa in pochi passaggi online. Si può anche fare una colletta su [Collettiamo](#), idea nata da tre giovani marsigliesi che si trovarono a raccogliere i soldi per organizzare la festa di Capodanno con parenti ed amici.

**Personalmente, ho una soddisfazione: aver inventato il car sharing a 10 anni. Morale della favola: i bambini, ascoltiamoli. Il plagio, a volte, è telepatico. [\(ROMINA CIUFFA\)](#)**

**[Anche su Specchio Economico – febbraio 2017](#)**

# EBBENE SÌ, IL CAR SHARING L'HO INVENTATO IO

**C** è un pessimismo dilagante, il mondo va a rotoli. Ma ripassiamo la teoria dell'apprendimento sociale dello psicologo Albert Bandura, con una premessa: l'autoefficacia percepita si distingue dall'ottimismo e corrisponde alla convinzione di «sapere di saper fare». Un alto livello di autoefficacia percepita rende i compiti difficili occasioni per mettere alla prova le proprie capacità con forte aspirazione e impegno e agisce sui sistemi autonomo ed immunitario: aumenta la tolleranza della sofferenza, attiva difese nei confronti delle malattie, tiene le distanze da condotte e agenti patogeni ed integra il concetto di autostima. Dipende da attribuzioni causali: il «locus of control», la percezione che il controllo di determinate situazioni sia interno o esterno alla persona; la stabilità delle cause (la facilità del compito è stabile, la fortuna instabile); la controllabilità sui fattori in gioco. In un momento difficile come questo, è molto probabile che il «locus of control» della nostra vita sia collocato all'esterno: è lo Stato che non ci permette di, è la crisi che non rende possibile il, è la burocrazia, è l'America, sono i dem, sono i conservatori, è la corruzione...

È l'anticamera della depressione: attribuire un insuccesso a fattori esterni, instabili, incontrollabili, fa ritenere che i risultati negativi si verificheranno di nuovo, innescando una spirale di scarso impegno, sfiducia nelle proprie capacità e un senso di impotenza. Martin E. P. Seligman, descrivendo questo stile attributivo come caratterizzato da 4P - permanente, pervasivo, personale, pesante - elabora una vera e propria ricetta per il pessimismo. È invece caratterizzato dalla formula delle 4E l'ottimismo ottuso: sono le «e» che definiscono le situazioni dell'ottimista come estemporanee, esclusive, esterne, esigue, una predisposizione che conduce alla deresponsabilizzazione. Eppure un bicchiere è mezzo pieno e mezzo vuoto nello stesso momento. È il «feel bullish», il sentirsi un toro, a predisporre al bicchiere mezzo pieno, ben rappresentato nella statua del «Charging Bull», toro di Wall Street, opera dell'italoamericano Arturo Di Modica che troneggia nel Bowling Green Park di New York. Ed è anche la locuzione «start up»: la scalabilità è il presupposto essenziale per lanciare sul mercato un'idea.

Era il 1986, avevo 10 anni quando inventai il «car sharing», mentre mio padre era intento a cercare posto per la macchina: nessuno mi dette credito, ero troppo piccola. Mi trovavo a Piazza Mignanelli, a Roma, e ne parlai a mia sorella, della mia stessa età. Internet non esi-



di ROMINA CIUFFA

stevo, i numeri di telefono di casa non avevano nemmeno il prefisso. Eppure elaborai un business plan sulla base delle domande che lei, sempre geniale, mi poneva. Avevo previsto la possibilità di installare, nelle vetture, un apparecchio che avesse registrato la carta prepagata dell'utente; che lo stesso sarebbe stato sanzionato per le infrazioni e responsabilizzato per eventuali incidenti; un'assicurazione completa; la possibilità di riparcheggiare le auto ovunque a Roma in modo che altri avrebbero potuto prelevarle nella medesima modalità. Avevo previsto tutto salvo una App, giacché non era tempo di App ed io non avevo ancora inventato Internet e smartphone. Non venni ascoltata se non da mia sorella, che dopo anni mi mandò un articolo sul bike sharing francese: avevamo, a quel punto, circa vent'anni. La vivemmo come una sconfitta personale. La mia intuizione avrebbe cambiato la modalità, l'approccio e la vita automobilistica del Paese. Ma, soprattutto, mi avrebbe resa miliardaria.

Il problema fu che non avevo inventato la start up. Ossia, troppo presa dai miei studi di scuola media, non avevo coscienza dell'esistenza di bandi e fondi per poter far progredire un'idea. E, soprattutto, nessuno mi avrebbe ascoltato, se non la mia gemella. Oggi la start up è il futuro del nostro ottimismo, unica possibilità per sentirsi un toro. Materassi sottovuoto sono quelli di Eve Sleep, prezzi competitivi e consegna a casa; ravioli cinesi con ingredienti italiani consegnati a domicilio quelli di Hujian Zhou, cinese residente in Italia da 20 anni, in società con un macellaio meneghino; cabine-letto per gli aeroporti, quelle notti infinite di scalo, ed ecco la ZzzleepandGo di tre ventenni, che ne hanno realizzato in casa il prototipo automatizzato completo di letto, wi-fi, sveglia, cromioterapia, luci a Led, contenuti

multimediali e possibilità di prenotazione, ora presente negli aeroporti di Malpensa e Bergamo-Orio al Serio; ci sono i «supereroi» di Gabriele di Bella prenotabili online: colf, badanti, personal trainer, baby sitter, fisioterapisti, tuttofare.

Il figlio di Mogol, Francesco Rapetti, anch'è cantare produce Nuvap, un dispositivo in grado di rilevare l'inquinamento negli spazi chiusi, che uno spedizioniere passerà a ritirare dopo una settimana per poi inviare un report al cliente con le soluzioni per eliminare gli agenti inquinanti. Per la salute c'è il rilevatore di ictus, Neuron Guard, start up di Mary Franzese, 30 anni; c'è Empatica, del trentaduenne Matteo Lai, per il rilevamento dei segnali fisiologici della vita quotidiana; c'è Eucardia, di Francesca Parravicini e del padre Roberto, cardiocirurgo di Milano; c'è D-Eye, prototipo dell'oculista Andrea Russo, che attraverso uno smartphone compie uno screening per una prima diagnostica sull'occhio del paziente. Flavio Lanese a 56 anni cambia vita e inventa SpeedyBrick, un mattone che si monta come i Lego; Solenica, del 24enne Mattia Di Stasi, produce Lucy, una lampada che insegue la luce del sole, idea nata dalla scomodità di un ufficio non luminoso e dall'illuminazione - è il caso di dire - che la luce della strada di fronte potesse essere ridirezionata nel punto giusto. Cinque sardi, riuniti a casa di nonna Elvira, inventano Sardex, una moneta che vale come l'euro, per far fronte alla crisi finanziaria (una sorta di Sardexit?) nella consapevolezza che la crisi della liquidità non corrisponda a una crisi di produttività: basta dare la possibilità di sostenersi a vicenda attraverso un mercato parallelo.

A chi si chiedesse come trovare i soldi per lanciare una start up (oltre trovare sponsor e finanziamenti), ovviamente, rispondono altre startup: Crowdfunder, del 42enne Stefano Bianchi, pubblica libri in crowdfunding: chiunque può sostenere un progetto editoriale preacquistando una copia a prezzo scontato; DeRev, portale di raccolta di fondi del salernitano Roberto Esposito, ha trovato 1.463 milioni di euro per ricostruire a Napoli la Città della Scienza distrutta da un incendio; Iubenda, del 27enne Andrea Gianangelo, aiuta i clienti a costituire una start up innovativa in pochi passaggi online. Si può anche fare una colletta su Collettiamo, idea nata da tre giovani marsigliesi che si trovarono a raccogliere i soldi per organizzare la festa di Capodanno con parenti ed amici.

Personalmente, ho una soddisfazione: aver inventato il car sharing a 10 anni. Morale della favola: i bambini, ascolti. Il plagio, a volte, è telepatico. ■

---

# AGGRESSIVITÀ E FRUSTRAZIONE: DALL'EFFETTO ARMA AL MODELLAMENTO TV

PSICOLOGIA E SOCIETÀ

## AGGRESSIVITÀ E FRUSTRAZIONE: DALL'EFFETTO ARMA AL MODELLAMENTO TV

di ROMINA CIUFFA, psicologa

Un eccesso di aggressività si avverte: madri che uccidono figli che uccidono padri che uccidono mogli, stupri, lacerazioni con l'acido, cadaveri occultati, giochi di pulsione distruttiva per dirla freudianamente. [Precedentemente ho parlato del conflitto interiore](#), il dubbio, l'angoscia correlata. In questo articolo l'intenzione è quella di dare un senso alle teorie sull'aggressività e la frustrazione, estremamente collegate alle teorie sul conflitto. Non è un segreto che, più passa il tempo, più la frustrazione avanza. Essa è generata dalla politica, dalle istituzioni, dalla qualità della vita, dal confronto con altri Paesi: sebbene l'erba del vicino sia sempre più verde, e questo è il caso di ricordarlo. Ma di certo l'Italia ha raggiunto un picco storico di frustrazione. Intendo per frustrazione una reazione personale e comportamentale accompagnata da sintomi vegetativi, che può portare a disturbi psicosomatici, disturbi mentali quando non vere e proprie malattie. Essa si verifica quando un ostacolo si presenta, un obiettivo non è raggiunto, un compito è interrotto, la propria autostima è minacciata, non è possibile gratificare un bisogno, e in tutte quelle

situazioni in cui l'individuo sperimenta un «fermo» rispetto alle proprie aspettative più ampie.

**Non è un segreto: più passa il tempo, più la frustrazione avanza, generata dalla politica, dalle istituzioni, dalla qualità della vita, dal confronto con altri Paesi. Essa è strettamente legata all'aggressività e conduce ad una società pericolosa ed armata**

**Kurt Lewin** (1890-1947), gestaltista, teorico della funzione del campo  $C=f(P,A)$  secondo cui il comportamento di un individuo è una funzione regolata da fattori interdipendenti costituiti dalla sua personalità e dall'ambiente che lo circonda, effettua esperimenti sulla sospensione ed interruzione del compito e nota che l'energia mobilitata continua ad operare e cerca vie di scarico, un accumulo che è percepito soggettivamente come un'esperienza emotiva spiacevole e dolorosa.

**Sigmund Freud** (1856-1939) ricollega la frustrazione alla mancata gratificazione dell'Es, per lui elemento libidinoso della psiche che non conosce negazione né contraddizione, e, nel suo modello energetico della motivazione, fa confluire l'accumulo connesso in altro: l'uso di meccanismi di difesa conduce a differenti soluzioni di sfogo, la prima delle quali è la sublimazione dell'energia ossia il suo scambio in attività sostitutive (lo sport ad esempio), o lo spostamento verso altri bersagli, spesso aggressivo. Ricordando i tre luoghi psichici freudiani: l'Es (la parte impulsiva, irrazionale, animalesca), il SuperIo (l'etica, la coscienza morale che sorge gradualmente e tende a reprimere gli impulsi dell'Es), l'Io (che si situa tra l'Es e il SuperIo, media tra

le due tendenze e consiste in un continuo tentativo di equilibrio). Quest'ultimo è sempre in oscillazione anche in soggetti sani adulti. Un esempio per tutti il film «Un giorno di ordinaria follia» in cui il protagonista Bill Foster, interpretato da Michael Douglas, per la frustrazione di una giornata qualunque raggiunge il punto di non ritorno, armandosi e minacciando la città.

Collegano frustrazione ed aggressività molti autori, in senso energetico l'etologo tedesco **Konrad Lorenz** (1903-1989), secondo cui compito della società e degli educatori è reprimere le spinte o creare valvole di sfogo (negli anni di Freud la militarizzazione era un'alternativa molto valida). Sono **John Dollard** (1900-1980) e i colleghi del **gruppo di Yale** a dare il massimo rilievo al collegamento tra frustrazione ed aggressività. Secondo essi l'aggressività presuppone sempre frustrazione, e quest'ultima conduce sempre ad un comportamento aggressivo, un legame che può essere rivisto solo attraverso strategie di ridirezionamento verso attività in grado di consentire la scarica. Si verifica uno spostamento quando muta il target della spinta aggressiva attraverso comportamenti diretti verso altri soggetti ed oggetti distinti rispetto alla causa generativa.

Ma questa teoria è considerata estremista: per **Robert Richardson Sears** (1908-1989) e **George Armitage Miller** (1920-2012) «non sempre», ossia frustrazione e aggressività sarebbero collegati solo ove vi siano condizioni particolari (la frustrazione prepara l'aggressività ma non la implica), ed è **Leonard Berkowitz** (1926-2016) che, con gli esperimenti ben noti degli «indizi aggressivi», rilevava il cosiddetto «effetto arma»: se nel campo è presente un oggetto che richiama aggressività, esso catturerà l'attenzione selettiva dell'osservatore che avrà non solo difficoltà a ricordare altri dettagli (problema dei falsi ricordi, molto rilevante nelle testimonianze e deposizioni processuali), ma sarà maggiormente predisposto all'uso della violenza. L'indizio

aggressivo «arma», infatti, suggerisce il comportamento violento, finanche lo legittima, ed innesca una sequenza distruttiva, configurandosi come appiglio. L'esempio più lampante è costituito dai disordini pubblici e gli scontri che avvengono nel corso di manifestazioni in cui sono presenti forze dell'ordine dotate di armi, manganelli ed altri oggetti simili. Berkowitz aveva condotto un esperimento per avallare la sua teoria, e aveva evidenziato come i soggetti ignari, umiliati e derisi da un complice dello sperimentatore, tendevano ad infliggere più scosse, e più prolungate, al provocatore quando venivano a conoscenza che alcune armi, presenti nel campo di sperimentazione, appartenevano a costui.

**La teoria degli indizi aggressivi è applicabile in Paesi quali gli Stati Uniti d'America, dove le armi possono essere acquistate, il nuovo presidente è favorevole al loro uso – in questo modo ampliando la motivazione dei cittadini a possederle se non altro per potersi difendere da altri che ne abbiano comprate – e non a caso nel Paese sono molto comuni le stragi nelle scuole generate dagli stessi studenti. In questo anche i media hanno un'elevata responsabilità, ma per dare atto di questo a breve mi soffermerò sugli studi di Bandura.**



Intanto Dolf Zillmann pone un limite alla teoria dell'effetto arma, integrandola con l'evidenziazione dell'interpretazione

tra arousal (eccitazione) ed aggressività: dopo le provocazioni i soggetti compivano attività fisica su una cyclette, e coloro che subito dopo il termine dell'esercizio fisico potevano somministrare una scossa al provocatore erano meno aggressivi rispetto ai soggetti che attendevano 6 minuti. Ciò perché questi ultimi non potevano più attribuire l'arousal allo sforzo fisico, e dovendo scaricare la tensione accumulata la riversano nel comportamento aggressivo. Diversamente accadeva ai primi. L'attribuzione della frustrazione ad una motivazione, diceva Zillmann, arresta l'aggressività.

**L'aggressività per Seneca era follia, per i greci coraggio in battaglia, Thomas Hobbes (1588-1679) parlava di un uomo «homini lupus», mentre Friedrich Nietzsche (1844-1900) dava solo al Super Uomo la capacità di canalizzarla. Per i comportamentisti, l'aggressività è frutto di condizionamento operante (derivato dagli studi di Ivan Pavlov) in cui il rinforzo è dato dalle condizioni vantaggiose del comportamento aggressivo, mentre per i cognitivisti parla Albert Bandura (1925).**

Lo psicologo canadese, nell'ambito dei suoi studi sulla «agentività umana», considera il «modellamento per imitazione» come meccanismo di base per l'aggressività. Dal 1960, con le psicologhe Dorothea e Sheila Ross della Stanford University, condusse una serie di esperimenti sugli effetti che la visione di un soggetto violento in azione può esercitare sugli osservatori: sono i famosi «**Bobo Doll Experiments**», gli esperimenti con la bambola Bobo. Lo psicologo divise dei bambini di età prescolare in tre gruppi di bambini in età prescolare; nel primo inserì un proprio collaboratore con il compito di mostrarsi aggressivo nei confronti del pupazzo gonfiabile Bobo. L'adulto picchiava il pupazzo con un martello gridando: «*Picchialo sul naso!*» e «*Pum pum!*». Nel secondo gruppo, quello di confronto, il collaboratore giocava con le costruzioni di legno senza manifestare aggressività nei confronti di Bobo. Nel terzo gruppo, quello di controllo, i bambini giocavano da soli, senza alcun adulto con funzione di

modello. Successivamente i bambini venivano condotti in un'altra stanza nella quale erano presenti giochi neutri come peluche e modellini di camion, e giochi aggressivi quali fucili, una palla con una faccia dipinta legata ad una corda, e lo stesso Bobo. I bambini del primo gruppo manifestavano un'incidenza maggiore di comportamenti aggressivi rispetto a quelli che avevano visto il modello pacifico e a quelli che avevano giocato da soli. Ossia: l'aggressività si impara. C'è un modello che influenza gli altri. Tali esperimento portarono a conclusioni molto operative nell'ambito degli effetti della TV sui bambini stessi. E non solo. Ciò dimostra come in un Paese nel quale le armi sono a portata di mano e la televisione propini modelli di violenza continui sia più facile una tornata di «effetto arma» e modellamento stile Bobo. I media italiani non aiutano: i dati lo dimostrano. Inutile rinchiudersi nella torre costituzionale della responsabilità penale personale: non è così. In molti casi, tale responsabilità è dell'intera società.



**Gli esperimenti di Bandura su «Bobo Doll» mostrano il condizionamento che un modello aggressivo ha sui bambini, inducendoli ad agire in maniera rabbiosa solo in funzione della vista di un comportamento violento**

Nel metodo: sulla frustrazione a stessa seduta di psicoterapia/psicoanalisi si presta ad esserne fonte: il tempo limitato, il distacco dello psicanalista, il fatto di doverlo dividere con gli altri pazienti e, in particolar modo, il pagamento. Un terapeuta di approccio cognitivo-comportamentale mira a sviluppare nel soggetto un riapprendimento, dopo aver valutato quale apprendimento è stato generato dalla sperimentazione della frustrazione da parte del paziente, e come si è modificato il suo comportamento. Un utile test è l'inventario dei meccanismi di difesa, ma sono sempre validi il Rorschach, noto test di interpretazione di macchie, e il Tat (Test di appercezione tematica) di Henry Murray, che porta all'interpretazione di 31 immagini tra foto, riproduzioni, quadri, illustrazioni. [\(Romina Ciuffa\)](#)

