

I processi automatici nella psicologia sociale

Molti spunti per questa presentazione sono stati desunti dal capitolo di Bargh, J. A. (1996). Automaticity in Social Psychology. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), Social psychology: Handbook of basic principles. New York: Guilford. pp. 169-183

Introduzione

- **Due aspetti della vita di ogni persona sono importanti per il benessere psicologico:**
 - **il senso di appartenenza**
 - **il cogliersi agenti**
- **L'appartenenza dà alla persona la possibilità di cogliersi attaccata agli altri e accolta e ciò costituisce una base di sicurezza.**
- **Cogliersi agente significa realizzare che si è creatori, capaci di lavorare e di gioire del potere di trasformare sé e il mondo che sta attorno e provocare risposte**

appartenere e creare

-  **L'appartenenza facilita il confronto con gli altri e permette di creare l'impressione che i propri modi di pensare e agire abbiano senso grazie alla conferma degli altri**
-  **Quando la persona si coglie agente ha l'impressione di avere la situazione in mano e di non essere vittima delle circostanze**
-  **L'essere e il cogliersi agente, uniti alla possibilità di confrontarsi socialmente, costituiscono una base di sicurezza che, venendo meno, sfocia in numerose manovre difensive spesso rigide e lesive della propria libertà di vita.**

paura di non poter creare

-  **L'impressione che ci siano dei pensieri che sfuggono di mano o che ci siano dei processi mentali che procedono autonomamente senza un intervento consapevole dell'individuo disturba la persona.**
-  **Se tali processi diventano frequenti, l'individuo incomincia a sentire disagio e a proteggersi con una tendenza più o meno forte ad affannarsi per trovare la sicurezza perduta.**

la persona non ha controllo su molte delle proprie attività

- + La maggior parte della integrazione dell'informazione sociale avviene in maniera automatica (Bargh, 1989; Greenwald, & Banaji, 1995). Tra i contenuti tipici delle integrazioni informative automatiche vi sono
 - + le attribuzioni causali del comportamento degli altri (il perché agiscono in certi modi)**
 - + le impressioni su noi stessi e sugli altri**
 - + gli assunti stereotipati che si creano sulla base della razza, dell'età, del sesso, della religione degli individui che si incontrano****

la persona non ha controllo su molte delle proprie attività

- + La presenza di automatismi può indurre le persone a sentirsi vittime del caso e scarsamente agenti**
- + . Molto disagio psichico è legato al senso di perdita di controllo e perdita di collegamento con gli altri e quindi della possibilità di verifica interpersonale di opinioni e valori non testabili tramite le comuni verifiche sperimentali.**

la persona non ha controllo su molte delle proprie attività

 **Può essere fonte di sicurezza per le persone scoprire quanto estesamente esse siano soggette a processi automatici e quanto potere esse possano mantenere nonostante la presenza di tali automatismi.**

la persona non ha controllo su molte delle proprie attività

 **Quanto margine di imprevedibilità sia tollerabile può dipendere in parte dal conoscere la natura del controllo che le persone hanno sui processi automatici e in parte dal grado di conoscenza di come tali processi funzionano**

E' possibile mantenere controllo sugli effetti degli automatismi

- + I processi automatici sono estesi e si può capire la loro modalità di funzionamento**
- + La persona è in grado di sapere quanto controllo può mantenere sugli effetti che gli automatismi producono.**

Tipici ambiti degli automatismi

-  **Numerosi dati di osservazione scientifica confermano che gli automatismi agiscono almeno in tre ambiti del comportamento umano:**
 -  **nella percezione affettiva**
 -  **nelle attribuzioni di tratti e intenzioni**
 -  **in alcuni processi motivazionali**
(Murphy & Zajonc, 1993; Smith, 1994).

Automatismi nella percezione affettiva

- + ***La percezione affettiva automatica.*** Di fronte agli oggetti sociali e non sociali, gli individui hanno delle reazioni affettive immediate. Ad esempio, se una persona improvvisamente fa una mossa minacciosa, come puntare un'arma, attraverso la vista nel tempo si ha la seguente sequenza
 - + dopo appena circa 200 millesimi di secondo il cervello reagisce e crea una sensazione di paura
 - + dopo circa mezzo secondo si hanno reazioni facciali che denotano l'emozione creatasi
 - + poco dopo, reazioni del sistema vascolare, come aumento del battito cardiaco ed altro
 - + Solo dopo tutte queste reazioni *automatiche* gli individui acquistano consapevolezza di ciò che sta succedendo.

Automatismi nella percezione affettiva

-  **Tale sequenza di processi indica che le reazioni emotive agli stimoli esterni avvengono prima che se ne abbia consapevolezza**
-  **Come si vedrà, questo non è necessariamente un segnale che l'individuo abbia perso il controllo**

Automatismi nei processi attributivi

-  ***Automatismo nei processi attributivi.* Si sperimentano anche reazioni automatiche specifiche di natura valutativa stereotipata verso le persone solo alla vista di generici stimoli categoriali; ad esempio basta vedere il colore dei capelli di una persona, o notare che è uomo o donna, operaio o professionista, e subito automaticamente si reagisce secondo specifici stereotipi**
-  **Se gli stimoli sono ambigui, vengono assegnati gli attributi dello stereotipo mentale più attivo in quel momento. Tutto ciò avviene prima che se ne abbia consapevolezza**

Automatismi nei processi attributivi

-  **I processi automatici descritti possono essere considerati come processi di controllo dell'ambiente che l'individuo subisce apparentemente senza poter esercitare alcun controllo su di essi.**
-  **Ciò porta a dubitare che gli individui siano in grado di trattare gli altri in modo neutro e senza pregiudizi**
-  **Pone inoltre grossi interrogativi sulla possibilità di intervenire su diverse disfunzioni di natura emotiva**

Automatismi nei legami stimolo - comportamento

-  ***Automaticità dei legami stimolo - comportamento.*** La ricerca ha dimostrato (vedi Berkowitz, 1984) che esiste un legame automatico tra percezione e reazione comportamentale
-  **Persone che senza accorgersi sentono delle parole aggressive, in seguito, quando viene data loro l'occasione di mettersi nel ruolo di insegnanti che correggono gli alunni (che fingevano di essere alunni all'insaputa dell'"insegnante" e fingevano di essere puniti con scariche elettriche), li puniscono in modo più aggressivo rispetto a coloro che non avevano sentito le parole aggressive.**

Automatismi nei legami stimolo - comportamento

-  **E' sulla base della verifica dell'esistenza di questi processi che oggi si sostiene che far vedere armi da fuoco agli adolescenti li predispone ad essere aggressivi.**

Automatismi nei legami stimolo - comportamento

- + Dati sperimentali indicano, infine, che gli stimoli ambientali possono istigare comportamenti e che tali processi causali possono diventare inconsapevoli e continuare a influire su comportamenti diversi, come:**
 - + formarsi delle impressioni**
 - + attivare procedure difensive**
 - + mantenere congruenza tra il concetto di sé e il comportamento recente dell'individuo**
- + Tali processi, diventati inconsci, possono essere riattivati e possono agire al di fuori della consapevolezza.**

Automatismi nei legami stimolo - comportamento

-  **Ad esempio Bargh, Gollwitzer e Barndollar (1996) hanno attivato negli individui dei processi inconsci riguardanti la motivazione alla realizzazione e in seguito tali individui, rispetto a quelli non così attivati, erano più motivati e persistevano più a lungo nel risolvere indovinelli impegnativi.**
-  **Questo tende a dimostrare che l'impatto automatico dell'ambiente non è limitato alla formazione di giudizi sociali e atteggiamenti.**

Automatismi nei legami stimolo - comportamento

- + Data l'esistenza di questi automatismi inconsci, è importante capire come agiscono**
- + A tale scopo due aspetti vanno chiariti prima**
 - + E' importante capire che cosa si intende con il concetto di automatismo**
 - + E' importante sapere quanto la loro esistenza incide sulla perdita o forse sul guadagno di potere da parte dell'individuo.**

Significato di Automatismo

- ✚ Spesso si chiama processo automatico un *processo non intenzionale*, che l'individuo non fa partire con un atto intenzionale.
- ✚ Può essere chiamato processo automatico anche quello che avviene *al di fuori della consapevolezza*; la persona non si accorge del processo in atto.
- ✚ In terzo luogo viene dato il nome di processo automatico anche ad un'attività *che non è controllabile*, che non si può fermare con un atto di volontà.
- ✚ Viene chiamato infine processo automatico anche ciò che *avviene in modo efficiente senza interferenze*, in contemporanea con qualche altra attività come camminare mentre si parla.

Significato di Automatismo

 **A questi quattro processi si possono contrapporre altrettanti processi non automatici:**

 **i processi intenzionali**

 **Consapevoli**

 **Controllabili**

 **i processi inefficienti che richiedono interventi sequenziali ed escludono la possibilità di attuarsi in parallelo o in contemporanea senza interferire con altri processi.**

Significato di Automatismo

-  **Per molto tempo sono state fatte ricerche empiriche distinguendo solo tra comportamenti intenzionali e automatici, con l'assunto che automatico significasse non intenzionale.**

Significato di Automatismo

- ✚ Dopo avere fatto le distinzioni tra i diversi significati, emerge chiaramente che le diverse accezioni di automaticità non sono necessariamente presenti insieme, soprattutto se si tratta di comportamenti sociali complessi
- ✚ Molti processi automatici si instaurano solo dopo una esplicita scelta intenzionale; gli automatismi della guida della macchina, ad esempio, si instaurano solo dopo che si è intenzionalmente scelto di prendere la macchina; nessuno incomincia a premere un pedale immaginario per fermare automaticamente una macchina immaginaria nel vedere un semaforo rosso.

Significato di Automatismo

-  **La maggior parte dei comportamenti sociali hanno la caratteristica di essere in parte automatici e in parte intenzionali**
 -  **Gli aspetti automatici non si mettano in moto se non sono preceduti da una scelta intenzionale di tipo generale come di guidare la macchina per andare al mercato**
 -  **Solo dopo la scelta intenzionale si instaurano tutti gli automatismi del caso**
 -  **Se tale scelta globale non è chiara, un autista potrebbe ad un certo punto trovarsi all'università anziché al mercato.**

Il controllo dell'Automatismo

-  **La capacità di inserire una scelta intenzionale nei processi automatici è importante per il mantenimento del controllo della situazione.**
-  **Ad esempio, come dimostra Fiske (1989), il pregiudizio automatico che si instaura prima ancora che si abbia la consapevolezza, non è incontrollabile ed inevitabile, può essere invece ridimensionato attraverso un atto intenzionale.**

Il controllo dell'Automatismo

-  **Conclusione importante: i processi automatici e gli atti intenzionali non covariano secondo modalità di tutto o niente, ma possono essere modulati**
-  **Per questa ragione si può creare chiarezza mediante un esame attento delle diverse componenti dell'automatismo.**

Le qualità dei processi implicati nell'automatismo

-  ***L'intenzionalità.* L'intenzionalità implica un atto di volontà di cui la persona sia consapevole ed è una condizione necessaria per mettere in moto tutta una serie di processi automatici (vedi la scelta intenzionale di andare al mercato con la macchina)**
-  **Un processo invece non intenzionale è un processo che non richiede un atto di volontà consapevole per mettersi in funzione**

Controllo e intenzionalità

 **L'intenzionalità *differisce dal controllo.***

L'intenzionalità si riferisce alla condizione necessaria per mettere un processo in azione, mentre il controllo riguarda la possibilità da parte della persona di fermare il processo già attivato.

 **Ad esempio: uno stereotipo può partire per la sola presenza di uno stimolo, ma l'esprimere dei giudizi sulla persona che ha presentato lo stimolo è pienamente controllabile. Pertanto la persona ha la capacità di agire sugli impulsi che si mettono in moto automaticamente. Non si può evitare di vedere che un'arancia è verde anziché arancione, ma si può scegliere se mangiare l'arancia verde o no**

Controllo e intenzionalità

-  **La mancanza di consapevolezza è probabilmente la qualità automatica che meglio mette in risalto l'impossibilità di intervento intenzionale e di controllo**

Come i processi mentali diventano inconsapevoli

- + Quanto più frequentemente e congruentemente un processo mentale viene attivato, tanto più sale la probabilità che esso diventi inconsapevole.**
- + Il concetto di sé è un struttura mentale usata con elevatissima frequenza e così la formulazione del concetto di sé può diventare completamente inconsapevole e può essere attivata inconsapevolmente da stimoli esterni.**

Controllo e consapevolezza

- ✚ La consapevolezza dei processi automatici rende possibili interventi di controllo e interventi di esposizione o meno agli stimoli.**
- ✚ Il controllo tanto invocato dei genitori su cosa i figli possono vedere su INTERNET ha a che fare con questo tipo di responsabilità: se il figlio non ha ancora imparato a non esporsi a stimoli dannosi, i genitori preventivamente intervengono perché alcuni stimoli non siano accessibili ai figli.**

Efficienza e processi automatici

- ✚ ***L'efficienza.*** L'efficienza è importante per la gestione dei processi automatici in parallelo. Se i processi sono altamente automatizzati e sono diventati inconsapevoli, possono funzionare per conto proprio anche se si è consciamente impegnati in qualcos'altro.
- ✚ **Ad esempio si possono attivare dei movimenti muscolari automatici pertinenti al camminare e conversare allo stesso tempo in modo consapevole e focalizzato con una persona amica**

Efficienza e processi automatici

- + La persona può trovarsi sotto pressione per sovraccarico di informazione così da non poter fare attenzione consciamente all'informazione, oppure non è motivata a cogliere certe informazioni**
- + In questi casi sembra che passi inconsapevolmente l'informazione alla quale si fa attenzione per abitudine, che riguarda se stessi, che riguarda i costrutti che abitualmente servono per categorizzare i fatti, l'informazione contenuta nelle affermazioni verbali (Gilbert, 1991)**

Efficienza e processi automatici

-  **Tali informazioni recepite automaticamente possono essere riesaminate, ma solo se la persona è interessata a farlo**
-  **Può essere importante avere tale capacità; ad esempio nei professionisti della salute facilita l'assimilazione di informazioni funzionali per l'attività di consulenza**

Alcune conclusioni generali

-  **Esistono dei processi sociali di natura automatica, come la formulazione di pregiudizi nei contesti sociali, al di fuori della consapevolezza e tali processi sociali sono controllabili a posteriori (Devine, 1989; Fiske, 1989).**
-  **Una chiara distinzione tra intenzione, consapevolezza, controllo ed efficienza permette importanti differenziazioni nelle situazioni di vita quotidiana.**

Alcune conclusioni generali

- + Ad esempio, è possibile essere pienamente in controllo dell'uso che si vuole fare dello stereotipo**
- + Nella formulazione degli stereotipi e dei pregiudizi entrano in questione processi mentali di ordine superiore, nel senso che si può riflettere e ragionare, e raramente si può parlare di processi globali; tali processi si possono usare nonostante l'automaticità dello stereotipo**

Alcune conclusioni generali

-  Può essere utile analizzare i fenomeni nei processi che li compongono e stabilire quali vadano lasciati automatici e quali sia opportuno portare sotto l'intenzionalità, anche perché la maggior parte dei processi cognitivi sono processi in parte controllati e in parte automatici (Shiffrin e Schneider, 1977)**

Automatismi e autonomia

-  **Un processo è autonomo se, dopo che è messo in moto, è in grado di operare per conto proprio, senza il bisogno di ulteriori interventi esterni**

Automatismi e autonomia

-  ***L'intenzionalità e il controllo* sono tra le condizioni importanti per instaurare i processi autonomi**
-  **Bargh (1994) ha individuato tre tipi di comportamento autonomo sulla base delle condizioni nelle quali essi si instaurano. I tre tipi di comportamenti autonomi possono essere: preconsoci, postconsoci e finalizzati.**

Automatismi preconsoci

-  ***L'automatismo preconsocio.*** L'automaticità è preconsocia se la condizione per la sua instaurazione è la presenza di uno stimolo individuabile dal sistema sensoriale.
 -  Sarebbe un automatismo preconsocio l'instaurarsi di uno stereotipo sessuale solo per il fatto che lo stimolo è un uomo o una donna.
-  **In questo caso l'instaurarsi dello stereotipo non richiede un intervento intenzionale o un processo mentale orientato al raggiungimento di un fine**

Automatismi postconsci

-  ***L'automatismo postconscio.*** L'automatismo è postconscio se la condizione per la sua instaurazione è la presenza di una struttura mentale che è stata attivata di recente.
-  **Alcune strutture mentali sono accessibili, cioè si attivano automaticamente, solo se sono "preriscaldare" o preattivate in modo *residuo* a causa di un'attività precedente (Altre strutture mentali sono sempre accessibili). Un esempio è lo stimolo delle parole aggressive nell'esperimento degli insegnanti che punivano gli "allievi".**

Automatismi finalizzati

- ✚ ***L'automatismo finalizzato.*** L'automaticità è finalizzata se riguarda processi mentali automatici che si attivano solo dopo un atto volontario. L'esempio tipico è l'insieme di automatismi che si attivano dopo che la persona ha deciso di guidare la macchina.

Due tipi di processi automatici in azione

- + Si può concludere pertanto che due processi vengono automaticamente messi in movimento: uno senza bisogno di intenzionalità iniziale o consapevolezza, l'altro che richiede intenzionalità e consapevolezza**
- + I processi automatici preconsoci e postconsoci non richiedono né intenzionalità né consapevolezza**
- + i processi automatici finalizzati richiedono iniziale consapevolezza e intenzionalità**

Automaticità e attenzione selettiva

-  Broadbent (1958) attraverso gli esperimenti di ascolto dicotico (ascolto che permette di recepire informazioni attraverso le due orecchie) avanzò l'idea che esisteva un meccanismo cognitivo di selezione interno intenzionale, *l'attenzione*.
-  Secondo questo autore il meccanismo agiva nei primi momenti dell'assimilazione dell'informazione.

Automaticità e attenzione selettiva

-  Treisman (1960) riuscì a dimostrare empiricamente che non era questione di selezione iniziale, ma si trattava di un processo assimilativo dell'informazione al di fuori della consapevolezza della persona.
-  Norman (1968) presentò un modello che spiegava cosa avveniva durante il processo assimilativo inconsapevole: avveniva un confronto tra gli elementi informativi preesistenti nell'individuo e gli elementi che provenivano dallo stimolo esterno.

Automaticità e attenzione selettiva

-  La probabilità che si attui un processo di assimilazione dell'informazione al di fuori dell'attenzione conscia, dipende dal grado in cui tale informazione corrisponde alle rappresentazioni mentali già attive (accessibili), cioè dagli scopi in atto, dall'attivazione recente o abituale
-  L'attivazione dei processi inconsapevoli di elaborazione dell'informazione, a prescindere da quale sia l'attenzione attuale, si instaura automaticamente se i processi mentali sono attivati.

L'attenzione selettiva

-  **Così ad esempio le informazioni riguardanti se stessi possono essere inconsapevolmente trattate anche se l'attenzione è rivolta altrove.**
-  **Questi processi di sensibilità automatica alle informazioni correlate alle rappresentazioni accessibili (cioè attivate) si traducono nell'attenzione selettiva (Bargh e Pratto, 1986).**

L'attenzione selettiva

-  **L'attenzione selettiva ha un impatto su come i fatti vengono inquadrati e contestualizzati**

L'attenzione selettiva

-  **In breve, esistono diversi tipi di automatismo**
-  **L'individuo ha notevoli possibilità di intervento sui diversi tipi di automatismo e non perde necessariamente il senso del proprio agire autonomo e la propria competenza come agente.**
-  **Un aspetto di potere che rimane nelle mani dell'individuo è la possibilità di scegliere quali automatismi instaurare**

L'attenzione selettiva

-  **Anche se i diversi automatismi vengono instaurati senza un intervento volontario dell'individuo, l'individuo può fare interventi per agirli o non agirli**
-  **Inoltre l'individuo ha la possibilità di scegliere di creare degli automatismi, e quindi può esercitare un potere di tipo preventivo.**
-  **Esamineremo brevemente alcune modalità con cui è possibile creare automatismi che sono ritenuti utili, funzionali e desiderabili.**

L'acquisizione dell'automatismo

-  **Dall'esperienza e dalla ricerca risulta che i comportamenti frequentemente ripetuti richiedono sempre meno consapevolezza per la loro attuazione.**
-  **E' stato dimostrato che i comportamenti automatici non si formano se non ci si attiene ad una certa sistematicità durante il processo del loro apprendimento.**

L'acquisizione dell'automatismo

- ✚ Ad esempio la ricerca di specifiche lettere dell'alfabeto in un contesto di molte altre lettere diventava efficiente con l'esercizio se le lettere da individuare erano sempre le stesse; ma se le lettere erano ora quelle che si dovevano individuare e ora quelle che servivano per distrarre l'attenzione, l'efficienza non si sviluppava (Schneider & Shiffrin, 1977).**

L'acquisizione dell'automatismo

- ✚ Pertanto due condizioni sono necessarie per apprendere processi efficienti (automatici):
 - ✚ **ripetizione**
 - ✚ **congruenza di sequenza, cioè lo stesso stimolo deve essere sempre o obiettivo di individuazione o elemento di distrazione.**

L'acquisizione dell'automatismo

-  **Questi risultati hanno importanti implicazioni nell'acquisizione di competenze professionali**
-  **Ad esempio gli psicoterapeuti devono raggiungere l'obiettivo di usare numerosi automatismi con la possibilità di riusarli e modificarli se richiesto dalla situazione**
-  **Se le competenze da apprendere non sono presentate con una adeguata sistematicità, l'apprendimento può diventare difficile e lungo.**

L'integrazione degli automatismi

-  **L'acquisizione di procedure che poi si attivano in modo automatico è lunga e faticosa**
-  **I vantaggi tuttavia sono numerosi. Il maggiore di essi è che, se diverse procedure tra loro funzionalmente correlate sono acquisite fino ad essere automatiche, ad un certo punto esse si integrano e si costituiscono in un sistema che si attiva nel suo insieme.**

L'integrazione degli automatismi

-  **Tutte le componenti del sistema operano a quel punto in parallelo con livelli minimi di interferenza reciproca. Il risultato è un livello elevato di funzionalità, la cosiddetta trasparenza funzionale di Vera e Simon (1993) nella quale si opera speditamente senza necessità di conoscere i dettagli su come si opera.**

Lo sviluppo degli automatismi

-  **Tra le forme più semplici e comuni dei processi automatici si riscontrano i processi SE...ALLORA. Date certe condizioni particolari in ambito cognitivo, ALLORA il processo specifico in atto si avvia alla conclusione.**

Lo sviluppo degli automatismi

-  **Affinché i processi SE...ALLORA diventino efficienti (automatici) è necessario che gli stessi stimoli (SE) siano sempre seguiti dalle stesse conseguenze (ALLORA) con un'elevata frequenza, cioè occorre frequenza e coerenza di collegamento tra stimolo e risposta. (Sternberg, 1966; Bargh, 1994; Neisser, 1967).**

Lo sviluppo degli automatismi

-  **Anche se l'acquisizione profonda degli automatismi può richiedere molto tempo, si raggiungono livelli di buona funzionalità anche dopo poco meno di venti prove e riprove (Smith, Stewart & Buttram, 1992).**

Nell'assenza della sistematica coerenza tra stimolo SE e risposta ALLORA, non si sviluppa l'automatismo e diventa necessario fare continuamente scelte consce.

Questo processo può essere invocato nella creazione di automatismi inconsci appresi lungo tutto il corso della vita, spesso a vantaggio della persona e spesso a svantaggio perché con i cambiamenti delle esigenze della vita alcuni automatismi, soprattutto quelli appresi nell'infanzia, diventano controproducenti.

La ricerca sui processi automatici riguardanti l'informazione sociale è appena ai suoi inizi e sta affrontando il problema della flessibilità del cambiamento dei quadri di riferimento interpretativi del comportamento degli altri.

Ad esempio molte persone sanno per esperienza personale quanto sia impegnativo il passaggio da una cultura all'altra nelle migrazioni sociali, e l'adattamento a nuovi modi di lettura del sociale. Per le persone piccole e grandi può essere un'esperienza non semplice passare dall'asilo alla scuola elementare, dalla scuola elementare alla media, dalla media all'università e al mondo del lavoro, quando tali passaggi richiedono la trasformazione di un numero elevato di automatismi appresi prima.

Le nuove esperienze possono trasformare precedenti legami SE... Allora appresi ed automatizzati.

Per far ciò spesso si tratta di far ritornare alla superficie degli automatismi ormai nascosti per poterli ristrutturare.

Diversi interventi terapeutici secondo il modello cognitivista, si focalizzano esattamente su questo tipo di cambiamento, quello di rifare automatismi controproducenti.

La volontà conscia può essere un aiuto non indifferente nel rifare automatismi controproducenti.

Sembra che siano le intenzioni ad offrire la migliore garanzia di cambiamento di quadri di riferimento; Gollwitzer le chiama *intenzioni implementative*; esse possiedono molte qualità tipiche dei processi automatici.

Sono caratteristici legami tra stimoli ambientali e comportamento (ad esempio se capita X, immediatamente farò Y) che possono provocare il comportamento desiderato più tardi quando si verifica X, senza il bisogno di un intervento consapevole e intenzionale.

Perché i processi consci possano sostituirsi ai processi automatici sembra che siano necessarie due condizioni:

a) la persona deve avere l'intenzione e la motivazione di agire diversamente da quanto suggerito automaticamente;

b) deve avere la capacità di fare attenzione alla sequenza di pensieri o di azioni che producono l'effetto che si desidera.

Sembra ovvio che se una persona non sa cosa sta avvenendo non può intervenire per cambiare il processo.

E' altrettanto ovvio che solo il sapere come avviene il processo non significa che il processo è cambiato.

Un aspetto particolare di rapporto tra processi automatici e intenzionali è quello riguardante gli automatismi che si sono instaurati nel passato non recente e i programmi consci della vita attuale, che spesso sono in conflitto.

In questo caso gli automatismi fanno parte di quadri processuali mentali particolari chiamati *copioni* (Schank e Abelson, 1977).

Nella psicoterapia il cambiamento di questi processi automatici costituisce uno degli obiettivi centrali dell'intervento e dell'intesa contrattuale: le persone che vengono in terapia vogliono reagire alla situazione presente in termini consapevoli e usando strategie funzionali e non automatismi che oggi non hanno più senso.

La teoria dei copioni e l'agire automatico

Diversi studiosi hanno affrontato in modi diversi il problema dell'impatto dei sistemi processuali non recenti sul comportamento attuale. Uno degli studiosi odierni più attivi in questo ambito è Abelson (1980).

Egli parla di copioni come rappresentazione mentale di una situazione sociale che si sviluppa nel tempo; tale rappresentazione si basa, tra l'altro, sui principi che regolano le sequenze cognitive autonome SE...ALLORA.

Gli eventi che si ripetono con una certa regolarità e che rispettano le regole della creazione dei processi automatici (frequenza e coerenza di associazione) portano ad associazioni automatiche di catene di eventi.

Langer (1978) ha fornito diverse dimostrazioni circa il fatto che la predisposizione della mente a percepire l'evento che seguirà in situazioni standard spesso la conduce a comportamenti che si attuano come se tale evento si fosse verificato, mentre di fatto ciò non corrisponde alla realtà.

Secondo Abelson i copioni non sono insiemi di processi che agiscono in modo completamente autonomo. Essi consisterebbero in sequenze autonome con dei momenti di scelta intenzionale o conscia.

Per Abelson questi punti di scelta sono situazioni nelle quali una dato evento non era seguito in modo coerente dall'evento previsto ed era possibile a quel punto avere due o più percorsi a disposizione.

Dal punto di vista pratico Abelson sostiene che:

a) se le situazioni attuali sono sufficientemente concordanti con gli automatismi precedentemente assimilati, allora non essendoci conflitto tra intenti attuali e procedure autonome assimilate precedentemente, tutto procede con fluidità integrata e con basso dispendio di energia; i processi procedurali e cognitivi si integrano bene con l'evento del momento attuale;

b) se invece i processi procedurali e cognitivi automatici di natura copionica non collimano con l'evento del momento presente, allora deve intervenire l'attività intenzionale per comprendere la situazione.

Per quanto riguarda la focalizzazione dell'attenzione per i processi appena accennati:

a) se l'evento coincide bene con la struttura mentale dell'individuo, viene richiesta poca attenzione per comprendere l'evento;

b) se invece l'evento non corrisponde alla struttura copionica esistente, allora occorre introdurre l'attenzione per scopi di comprensione.

Maggiore attenzione produrrà maggiori collegamenti integrativi tra la rappresentazione mentale e l'evento e gli altri elementi informativi contenuti nella memoria. (Fiske, 1980; Srull, 1981; Srul et al. 1985).

Logan (1980) ha presentato una formula semplice per la comprensione del processo integrativo tra struttura mentale attivata ed evento presentato dalla situazione attuale. La formula è la seguente:

$$k = A + a$$

k rappresenta la quantità di attivazione mentale necessaria per capire il significato dello stimolo, ovvero per categorizzarlo in qualche modo, come dice Bruner (1957), affinché si attivi la corrispondente rappresentazione mentale.

A ed a rappresentano due modi per tale attivazione: A i processi di attenzione conscia intenzionale; a le risorse inconsce automatiche.

Nel grado in cui la corrispondente rappresentazione mentale è accessibile nella memoria, a causa di aspettative, obiettivi attuali e uso recente della struttura o automatismi percettivi abituali, tenderà ad essere elevato e così A, l'attenzione consapevole, sarà relativamente inattiva.

Se la rappresentazione mentale necessaria è relativamente inattiva, perché l'evento non è previsto o è insolito, allora il contributo interno a per il livello di attivazione sarà piccolo e sarà più significativo il contributo A per mantenere la costante k.

Gli psicoterapeuti inconsapevolmente usano questa formula per decidere se è necessario un intervento correttivo di un processo automatico che talora rende la vita difficile: prendono atto di una incongruenza tra le informazioni consce A e le reazioni alla situazione attuale e concludono che a deve essere molto elevato e quindi va esaminato il contenuto di a, per scoprire i processi implicati e introdurre i nuovi processi che riportano il paziente nella posizione di congruità tra realtà presente e processi necessari per affrontarla.

La ricerca sta dedicando notevole spazio ai processi automatici perché si ritiene che il loro impatto vada ben oltre i processi attributivi, valutativi e di formazione delle opinioni. Sembra che qualsiasi tipo di rappresentazione possa sviluppare connessioni con qualsiasi altra rappresentazione e trasformarsi in automatismo.

I nostri modi di pensare, sentire e agire costituiscono una *situazione psicologica* (Lewin, 1935) e la ricerca sta cercando di scoprire come sono correlati tra di loro.

A livello personale è evidente che quanto meglio le persone riconoscono quali sono i loro automatismi tanto maggiore può essere il controllo che possono intenzionalmente esercitare.

La capacità di conoscere gli automatismi li può rendere ottimi amici per vivere bene, ma la rinuncia a guardarli in faccia e abbandonarsi irresponsabilmente ad essi (rinunciando alla volontà) possono essere molto dannosi.

L'automatismo nei processi mentali di ordine superiore

Un presupposto fondamentale su cui si fondano gli studi sui processi automatici è il concetto di **determinismo con il quale si intende che **per ogni effetto psicologico** (comportamento, emozione, giudizio, memoria, percezione) **esiste un insieme di cause, o condizioni antecedenti, che in modo unico portano a quell'effetto.****

La differenza tra i comportamenti consci e quelli inconsci sta nel fatto che alcune di queste cause sono disponibili e accessibili alla consapevolezza, mentre altre restano sconosciute all'individuo (Zuriff, 1985).

Il comportamento sociale automatico come effetto della percezione sociale inconscia

Una lunga storia di ricerca ben documentata ha approfondito il **legame automatico tra la percezione** (ad esempio l'attivazione interna di rappresentazioni semantiche astratte a partire direttamente dai corrispondenti oggetti ed eventi ambientali) ed il **comportamento dell'individuo**.

Tali ricerche indicano la presenza di un **effetto causale degli stimoli ambientali sul comportamento al di fuori della consapevolezza**; effetti che possono andare da semplici risposte motorie a comportamenti sociali complessi (es. costrutti di tratto).

Come questi **costrutti di tratto catturino ed interpretino importanti informazioni del comportamento sociale al di fuori della consapevolezza o dell'intenzionalità di colui che percepisce è indicato da dozzine di **studi contestuali preliminari** in cui i costrutti di tratto vengono precedentemente e discretamente attivati in un contesto sperimentale preliminare (ad esempio in un test sulla memoria o sul linguaggio vengono inseriti sinonimi del tratto che si vuole indagare).**

È stato verificato che tali costrutti di tratto preliminare sono in grado di alterare l'interpretazione del comportamento e l'impressione che viene creata dell'altra persona **differentemente da quanto accade ai partecipanti del gruppo di controllo non sottoposto agli stimoli preliminari e tutto ciò senza che i partecipanti siano consapevoli di tale influenza.**

Ciò dimostra che i comportamenti sociali spesso accedono alle loro corrispondenti rappresentazioni mentali in un modo immediato e diretto, senza consapevolezza e senza che siano necessari processi di categorizzazione ed interpretazione dell'informazione.

Berkowitz (1984, 1997) ha fatto del collegamento tra la percezione e la reazione comportamentale ad essa il meccanismo centrale dell'effetto dei mass media sul comportamento: la visione di film contenenti violenza e aggressività stimola o attiva la tendenza di ciascuno ad agire nello stesso modo.

A riprova dell'esistenza di tale collegamento automatico sono state effettuate diverse ricerche.

La verifica che ciò si manifesti anche senza alcun impegno consapevole fu testato in un simile esperimento da Bargh, Chen e Burrows (1996).

I partecipanti dapprima completarono un test di tipo linguistico presentato come un primo esperimento. In questo test, alcuni partecipanti furono esposti a parole correlate con la **rudezza, altri con parole correlate con la **gentilezza** ed altri furono assegnati ad un **gruppo di controllo** senza condizioni preliminari.**

Una volta completato il test sul linguaggio, tutti i partecipanti furono trasferiti nell'ingresso per incontrarsi con lo sperimentatore ed iniziare il secondo lavoro.

A questo punto tuttavia lo sperimentatore si mostrava impegnato in una conversazione con un'altra persona e dopo dieci minuti di attesa fu valutata la reazione dei partecipanti: il 63% di coloro che erano stati esposti allo stimolo della durezza aveva interrotto la conversazione, il 37% di quelli della condizione di controllo, il 17% di quelli esposti allo stimolo della gentilezza. I risultati pertanto mostrarono un **effetto dello stimolo preliminare sul comportamento messo in atto dalla persona senza che tale comportamento fosse stato esplicitamente richiesto.**

In un secondo esperimento Bargh, Chen e Burrows (1996) estesero l'effetto del comportamento preliminare dal singolo concetto di tratto allo **stereotipo. I partecipanti completarono un test linguistico in cui, per metà dei partecipanti, erano presenti alcune parole correlate allo **stereotipo della vecchiaia** (es. ruga, grigio, saggio).**

I partecipanti credevano che il test linguistico fosse il solo obiettivo della sperimentazione e così, quando lo ebbero completato lasciarono la stanza e si diressero verso l'ascensore; a questo punto fu discretamente misurato il tempo impiegato da ciascuno per raggiungere la fine del muro.

Come predetto, coloro che erano stati esposti a stimoli correlati allo stereotipo della vecchiaia, impiegarono significativamente più tempo delle persone del gruppo di controllo.

L'attivazione e l'influenza inconscie delle norme ambientali

Recentemente Hertel e Kerr (2000) hanno utilizzato delle procedure preliminari per attivare in modo inconscio delle norme sociali. In particolare sono state individuate delle norme in grado di guidare il comportamento delle persone in situazioni conflittuali all'interno di un gruppo, senza che esse siano consapevoli di tali effetti.

Studi su piccoli gruppi hanno mostrato che semplicemente dividendo i partecipanti in modo arbitrario all'interno del gruppo si crea un favoritismo verso il proprio gruppo tale da determinare l'assegnazione di risorse più ampie ai membri del proprio gruppo che non ai membri dell'altro gruppo.

Una spiegazione standard di tale effetto può essere data in termini di fattori motivazionali, ad esempio il fatto che la maggiore valutazione del proprio gruppo serve ad accrescere la propria autostima (Tajifel & Turner, 1971).

Hertel e Kerr (2000) hanno proposto una descrizione alternativa sostenendo che il comportamento delle persone è guidato da qualunque norma sociale sia attivata e resa accessibile in quella situazione. Nella situazione di intergruppo, una possibile norma che entra in azione è la fedeltà di gruppo - che potrebbe produrre il favoritismo verso il gruppo - e un'altra è quella dell'uguaglianza di trattamento - che potrebbe agire per la riduzione di tale favoritismo -.

I ricercatori hanno utilizzato stimoli preliminari, sia per il concetto di lealtà che per quello di equità, in un primo esperimento di apprendimento in cui i partecipanti erano esposti a termini come fidato, compagno, tradimento, sleale (nella condizione preliminare di **lealtà), di giusto, imparziale, pregiudizio e favoritismo (nella condizione preliminare di **equità**).**

In seguito, i partecipanti presero parte ad un esperimento standard di piccolo gruppo che fu presentato come un esperimento non correlato al precedente.

Come previsto, i partecipanti esposti preliminarmente a stimoli correlati alla lealtà, mostrarono un maggiore favoritismo verso il proprio gruppo assegnando ad esso maggiori risorse e identificandovisi più fortemente. Inoltre essi mostrarono livelli di autostima tanto più alti quanto più grande era il favoritismo verso il proprio gruppo, mentre i partecipanti nella condizione dell'equità mostrarono livelli di autostima tanto più bassi quanto più grande era il favoritismo verso il gruppo.

Tale studio dimostra che le situazioni possono automaticamente attivare norme in grado di guidare il comportamento all'interno del gruppo, senza che tale processo implichi un coinvolgimento consapevole dell'individuo.

Limiti nella determinazione percettiva del comportamento

L'effetto automatico sul comportamento dell'individuo da parte di rappresentazioni semantiche astratte, attivate direttamente dall'attività percettiva è, di certo, non obbligatorio. (Fodor, 1983).

Macre e Johnston (1998) per esempio hanno dimostrato che tale effetto viene controllato o inibito quando il comportamento automatico comporta **costi o conseguenze negative per la stessa persona.**

In un esperimento, metà dei partecipanti furono esposti preliminarmente a degli stimoli correlati all'aiuto e dopo aver terminato la prova si diressero verso l'ascensore dove un complice lasciava cadere delle monete.

I partecipanti esposti a tali stimoli, furono più propensi rispetto agli altri a raccogliere le monete, eccetto quando, in un'altra condizione tali monete cadevano ma erano molto sporche.

In un altro esperimento a delle persone in fila per una macchina fotocopiatrice veniva chiesto da parte di una persona estranea di passare avanti e fare per prima le fotocopie. Il numero delle fotocopie che la persona diceva di dover fare era sia piccolo sia grande.

Quando il numero delle fotocopie era molto piccolo, le persone in file acconsentivano parimenti, qualunque fosse la ragione data; quando invece il numero delle fotocopie da fare era grande, assumeva importanza la ragione sottostante la richiesta.

Ciò dimostra che le persone reagivano senza badare al contenuto della richiesta finchè questa non interferiva con i loro scopi, ma se ciò avveniva, l'effetto automatico sul comportamento della persona da parte dello script della richiesta attivato veniva bloccato in favore dei propri scopi.

Lo studio di Macrae e Johnston (1998) pertanto, illustra il fatto che le rappresentazioni semantiche percettivamente attivate, non sono di certo l'unica determinante del comportamento; piuttosto il comportamento è determinato in modo multiplo e a volte l'ambiente può mettere in atto simultaneamente diversi impulsi comportamentali e motivazionali, qualche volta in conflitto tra loro.

Le monete cadute ma sporche, infatti costituivano non solo uno stimolo rilevante per il comportamento d'aiuto ma presumibilmente erano in grado di attivare il bisogno dell'individuo di mantenersi pulito che era alla base del suo comportamento di evitamento.

L'automatismo nei processi di valutazione, emozione e giudizio

Molti studi hanno dimostrato che le persone valutano, in modo automatico, positivamente o negativamente la maggior parte, se non tutti, gli stimoli che incontrano, siano essi oggetti o eventi, di tipo sociale o non sociale.

Questa classificazione dello stimolo come positivo o negativo, avviene in una frazione di secondo dopo la sua presentazione e non dipende dall'intenzione della persona di valutare o dalla consapevolezza di farlo (Bargh, Chaiken, et al., 1996).

Chartrand e Bargh (2000) hanno mostrato che il processo di valutazione automatica contribuisce influenzando in modo inconscio il proprio **stato d'animo.**

Ai partecipanti ad un esperimento fu presentata subliminalmente una serie di stimoli che erano o tutti positivi o tutti negativi e da ciò emerse che il conseguente umore dei partecipanti era in funzione della valenza degli stimoli presentati subliminalmente: coloro ai quali erano stati presentati **stimoli positivi mostravano un **umore significativamente migliore** di quelli a cui erano stati presentati stimoli negativi.**

Altri esperimenti hanno esaminato le conseguenze dei processi di valutazione automatica sul **giudizio sociale (Ferguson e Bargh, 2000).**

In merito a ciò è stato constatato che la valutazione automatica iniziale di una persona, che potrebbe basarsi sulla razza, sul genere, il taglio dei capelli, l'abbigliamento o perfino un pensiero passeggero, può avere conseguenze potenti a lungo termine nelle future interazioni con quella persona.

La **valutazione automatica può infatti favorire un processo di interpretazione del comportamento dell'altro in una direzione positiva o negativa e tali interpretazioni possono restare in memoria per lungo tempo e fungere da base per **giudizi elaborati consapevolmente e decisioni relative l'altra persona** (Higgins, 1996).**

La valutazione automatica è stata anche collegata al processo di **orientamento motivazionale verso un oggetto.**

Riprendendo i risultati di studi antecedenti (Solarz, 1960), Chen e Bargh (1999) hanno effettuato un esperimento in cui non veniva fatta richiesta esplicita di valutare gli stimoli presentati ma solo di reagire a tali stimoli il più velocemente possibile.

Quando la reazione consisteva nello spingere la leva, i partecipanti erano più veloci nel reagire a stimoli negativi che non a quelli positivi, mentre quando la reazione consisteva nel tirare la leva si presentava la reazione opposta.

In questo caso la **valutazione non intenzionale e inconscia degli stimoli aveva l'effetto immediato di preparare la muscolatura appropriata nella tendenza ad avvicinare o allontanare lo stimolo.**

Il comportamento automatico finalizzato al raggiungimento di una meta

Come Neisser (1967) affermava, ogni descrizione dei processi mentali di ordine superiore negli esseri umani deve tener conto del ruolo interveniente delle **motivazioni e delle **mete** della persona in relazione alla **situazione contestuale**.**

In questa sezione viene sostenuta la tesi che **tali motivazioni e tali mete possono, in alcuni casi, essere attivate direttamente dalle situazioni ambientali, senza la necessità di scelte consapevoli e processi di ragionamento, ed operare nella guida del comportamento e dei processi mentali di ordine superiore in complessa interazione con l'ambiente (Bargh, 1990; Bargh & Chartrand, 1999).**

Il modo in cui l'informazione relativa ad un'altra persona, una situazione sociale o un evento venga elaborata, immagazzinata ed in seguito ricordata non è una funzione diretta dell'informazione in sé ma dell'interazione tra questa e le intenzione attuali della persona.

Di conseguenza, gli effetti automatici dell'ambiente si limitano ad un'analisi preconsua degli stimoli ambientali il cui effetto è di produrre quelle unità di informazione che l'individuo consapevolmente decide di utilizzare o no secondo i suoi propositi.

Assumendo pertanto che le mete sono attuate attraverso scelte e processi decisionali consapevoli, vengono così definiti i **limiti dell'ampiezza delle spinte ambientali:**

- tali spinte possono determinare la forma delle informazioni in ingresso (input**) ma non del prodotto finale (**output**) sotto forma di magazzini di memoria, giudizi, valutazioni e comportamenti (Bargh, 1989).**

Rimane tuttavia una possibile strada perché i processi mentali di ordine superiore si manifestino completamente senza il coinvolgimento consapevole della persona, ossia in modo automatico.

Ciò potrebbe verificarsi se l'ambiente di per sé è in grado di attivare la meta della persona all'interno della situazione, come parte dell'analisi preconsua della situazione stessa, e se tale meta viene realizzata nello stesso modo di quando viene attuata consapevolmente.

Il processo che rende possibili l'attivazione e la realizzazione autonome della meta viene chiamato modello auto-motivante di spinta ambientale (Bargh, 1990).

Come le mete possano procedere, una volta attivate, senza consapevolezza, è già stato ben documentato dalle ricerche sull'acquisizione delle abilità** (Bargh, 1996; Wegner & Bargh, 1998).**

Tali ricerche mostrano che una volta messa in moto da istruzioni esplicite, o dall'intenzione dell'individuo di raggiungere quella meta, l'elaborazione dell'informazione e le mete comportamentali, possono operare autonomamente in una complessa interazione con gli eventi ambientali e senza alcun bisogno dell'intervento conscio per essere portate a completamento (ad esempio, guidare la macchina, leggere, suonare un uno strumento musicale, produrre un giudizio sociale).

In questi casi, quando la meta viene attivata, il **piano abituale per l'esecuzione di quella meta viene automaticamente attivato senza il bisogno di una scelta consapevole della **strategia d'azione** da seguire.**

Da ciò si può desumere che i comportamenti abituali sono automaticamente collegati alle rappresentazioni mentali della meta che essi perseguono piuttosto che agli eventi ambientali.

L'attivazione automatica della meta ad opera dell'ambiente

Tale attivazione può aver luogo se le caratteristiche ambientali diventano automaticamente associate con la causa scatenante della struttura di meta, quella stessa rappresentazione interna che è presumibilmente attivata quando la persona agisce intenzionalmente; in tal caso il ruolo della scelta consapevole è rimosso interamente.

Teoricamente ciò è possibile se si assume che la rappresentazione della meta segue le stesse regole delle altre rappresentazioni e sviluppa pertanto associazioni automatiche con quelle rappresentazioni che vengono frequentemente e congruentemente attivate nello stesso tempo (il principio dell'attivazione contigua** Hebb, 1949).**

Così se una persona coerentemente sceglie di perseguire la stessa meta all'interno di una data situazione, nel tempo, la struttura di quella meta diventa fortemente associata con la rappresentazione interna di quella situazione (ad esempio, le caratteristiche della situazione) ed eventualmente la struttura di meta diventa essa stessa attiva alla percezione delle caratteristiche della situazione.

Questa è una forma di acquisizione di abilità non intenzionale in cui il perseguimento della meta può divenire automatico attraverso lo svolgimento frequente e congruente di quella meta in quella situazione (Bargh & Chartrand, 1999).

In tal modo i modelli auto-motivanti si fondano sull'assunto che eventi esterni siano in grado di causare direttamente delle mete, senza un'esplicita scelta consapevole e possono operare senza che la persona ne sia a conoscenza.

A riprova dell'esistenza dei modelli auto-motivanti sono stati condotti diversi esperimenti.

Deci e Ryan (1985, 1991) hanno mostrato che attività intraprese per una **soddisfazione intrinseca o per **motivi autodeterminati** sono apprezzate di più e soddisfano il proprio piacere; al contrario le attività che soddisfano **motivi estrinseci o strumentali**, non sono intraprese per il proprio piacere ma per ragioni esterne, come punizioni o ricompense.**

Seguin e Pelletier (2000), in un primo esperimento esposero i partecipanti a degli stimoli preliminari sia con parole correlate alla **motivazione intrinseca (es. sfida, spontaneo, padronanza) sia con parole correlate alla **motivazione estrinseca** (es. costretto, forzato, atteso) o con nessuna di esse in una **condizione di controllo**. In un secondo tempo i partecipanti lavorarono su un puzzle di parole crociate che essi credevano fosse un secondo esperimento non correlato con il primo.**

Dallo studio è emerso che, in confronto alla condizione di controllo, coloro che avevano lavorato con l'attivazione inconsapevole della motivazione intrinseca, apprezzarono di più il lavoro, ebbero la sensazione di aver lavorato per propria libera scelta, e trovarono significativamente più parole nel puzzle;

coloro che erano nella condizione dell'esposizione preliminare alla motivazione estrinseca, d'altro canto, apprezzarono meno il lavoro, lo trovarono meno interessante, trovarono meno parole e percepirono meno la sensazione di aver lavorato per propria libera scelta.

In altre parole, l'attivazione inconsapevole della motivazione intrinseca o estrinseca, produsse le stesse conseguenze rilevate da altri studi sull'operazione conscia di tali motivazioni.

Questi risultati supportano due premesse di base del modello auto-motivante:

a) che le strutture di mete possono essere attivate direttamente da rilevanti stimoli ambientali;

b) che le mete, una volta attivate, producono le stesse conseguenze se messe in moto da una scelta consapevole o attraverso stimoli esterni (Bargh & Chartrand, 1999).

Bargh e Gollwitzer (1994; Bargh, Gollwitzer & Lee-Chai, 1999) hanno condotto diversi studi in cui venivano presentati preliminarmente stimoli in grado di attivare la motivazione alla realizzazione ed in seguito veniva valutata la performance dei partecipanti in un esperimento apparentemente non correlato al primo.

Si è riscontrato che i partecipanti precedentemente esposti a stimoli correlati alla realizzazione, presentavano in modo significativo performance migliori rispetto ai partecipanti che non avevano ricevuto tali stimoli.

Una plausibile descrizione alternativa ai risultati ottenuti potrebbe essere data supponendo che l'effetto inconscio della realizzazione sia stato un **effetto di tipo percettivo e non motivazionale; ossia che i partecipanti nella condizione preliminare della realizzazione siano stati indotti a percepire o interpretare la situazione sperimentale seguente come una situazione di realizzazione.**

È stata tuttavia riscontrata una sostanziale differenza tra gli effetti preliminari motivazionali e quelli percettivi:

- una volta attivati, i processi motivazionali finalizzati ad una meta tendono ad aumentare piuttosto che decrescere col passare del tempo, fino a quando la meta non è stata raggiunta, (Atkinson & Birch, 1970).

Gli effetti preliminari di tipo percettivo invece, come tutti gli effetti di attivazione cognitiva, decadono o decrescono col passare del tempo (Atkinson & Birch, 1970; Bandura 1986; Gollwitzer, 1990; Lewin, 1951).

Altri studi (Bargh et al., 1999) hanno dimostrato che l'attivazione preliminare della meta esibisce altre classiche qualità degli stati motivazionali, come il **persistere nell'obiettivo di fronte ad un ostacolo o il riprendere un lavoro interrotto fino al suo completamento (Gollwitzer & Moskowitz, 1996; Lewin, 1926; Ovsyakina, 1928).**

I processi cerebrali sottostanti le mete automatiche

Un altro principio di base dell'idea dell'automotivazione è che, oltre al fatto che le mete attivate esternamente producono le stesse conseguenze di quelle consapevolmente perseguite, esse operano nello stesso modo.

Per testare questa ipotesi dell'identità di operazione Gardner, Bargh, Shellman e Bessenoff (1999) hanno condotto un esperimento in cui hanno rilevato l'attivazione dell'emisfero basale destro per la valutazione degli stimoli e non per altri processi di elaborazione come formarsi un'immagine mentale dello stimolo.

Tale attivazione cerebrale è stata individuata allo stesso modo sia quando il processo di valutazione è stato messo in moto con l'istruzione esplicita di valutare degli stimoli sia quando esso è stato attivato preliminarmente senza che i partecipanti ne fossero a conoscenza mentre erano impegnati al solo ascolto degli stimoli.

Il processo automatico di autovalutazione

Un'altra conseguenza standard di una esplicita e consapevole attivazione della meta è il processo di *autovalutazione* che la persona mette in atto successivamente la realizzazione della meta stessa; essa infatti può essere stata raggiunta con successo o con parziale o completo fallimento. In tale processo *la persona riflette sulla propria performance e valuta se stessa coerentemente al suo operato e ai risultati raggiunti.*

Le conseguenze di tale valutazione possono influenzare lo stato d'animo della persona, nonché la sua convinzione circa la propria abilità ed il proprio senso di autoefficacia (Bandura, 1997; Gollwitzer, 1990; Heckhausen, 1991).

Anche in questo caso viene fatta l'ipotesi che il **perseguimento inconscio della meta possa attivare un analogo processo di autovalutazione:**

- la persona potrebbe sentirsi meglio nello stato d'animo dopo un successo, o sentirsi peggio dopo un fallimento, anche se non consapevole di perseguire quella specifica meta;**
- in linea con la teoria dell'autoefficacia, la sua successiva performance per lo stesso tipo di obiettivo, potrebbe essere influenzata dal precedente successo o fallimento.**

L'attivazione ambientale delle mete

Negli studi finora riportati l'attivazione esterna della meta veniva realizzata attraverso la *presentazione di sinonimi di quella meta* utilizzando l'*esposizione preliminare* a stimoli ad essa correlati.

Tali parole presumibilmente agiscono attivando la rappresentazione semantica della meta a sua volta fortemente associata alle componenti di azione o motivazionali della struttura di meta.

Altri studi invece hanno fornito l'evidenza in supporto del collegamento diretto tra situazioni e meta evidenziando come le stesse situazioni e l'ambiente siano capaci di per sé di attivare le strutture di mete.

In tutti questi studi, la meta in questione è stata attivata non da sinonimi verbali, ma da stimoli ambientali non correlati semanticamente alla meta.

Ciò rende possibile concludere che gli eventi ambientali sono in grado di per sé di attivare quelle mete che sono state abitualmente perseguite in quella stessa situazione in passato.

L'effetto inconscio del potere sul raggiungimento della meta

Un'importante caratteristica ambientale in grado di associarsi automaticamente con le mete da perseguire è la percezione del potere all'interno della situazione (Bargh, Raymond, Pryor & Strack, 1995; Deprèt & Fiske, 1993), laddove per potere s'intende l'abilità dell'individuo di soddisfare i propri bisogni e le proprie mete (Cartwright, 1959; Russel, 1938).

Se la persona ripetutamente usa tale potere per raggiungere le proprie mete, ne consegue che la percezione del potere all'interno della situazione può automaticamente attivare quelle mete in grado, a questo punto, di operare per proprio conto.

Un esempio di ciò è rappresentato dalla ben documentata associazione tra il potere ed il sesso negli uomini che aggrediscono o molestano sessualmente (Lisak & Roth, 1988; Pryor & Stoller, 1994).

Alcune conclusioni

Se il comportamento automatico può essere facilmente compreso come esemplificazione di una descrizione deterministica del comportamento (esso è comunemente definito come involontario, non intenzionale, inconsapevole, efficiente (Bargh, 1994; Scilligo, 1997), l'esistenza di un ruolo svolto dalla consapevolezza o dai processi di controllo nei fenomeni psicologici, non preclude una descrizione deterministica di tali fenomeni.

Coerentemente a quanto detto finora, la questione non riguarda la maggiore importanza dei processi cosci o di quelli inconsci nella descrizione del comportamento umano, ma il modo particolare in cui ciascuno di essi è causalmente rilevante.

Inoltre i processi consci e quelli inconsci presumibilmente agiscono in armonia l'uno con l'altro in relazione alle informazioni provenienti dall'ambiente e se la persona è via via consapevole di questa informazione ciò non significa che tale processo sia meno determinato.

Negli studi sul collegamento tra la percezione ed il comportamento, nessuno dei partecipanti aveva la sensazione che il proprio comportamento non fosse sotto il proprio controllo e sotto le proprie consce intenzioni e gli stessi aspetti sono stati rilevati per i partecipanti negli studi sulle operazioni di meta automatiche.

È importante notare che sebbene le persone non avessero l'esperienza consapevole di aver scelto la meta da eseguire, nessuna di loro sentiva che quel comportamento fosse involontario.

Ciò dimostra che il sentimento di intenzionalità non richiede l'esistenza di un atto di volontà né può essere considerato come prova dell'esistenza di azioni volontarie.

Questo fenomeno è stato anche rilevato in recenti esperimenti (Wegner & Wheatley, 1999) in cui i partecipanti muovevano un cursore sullo schermo di un computer attraverso un mouse; lo schermo conteneva figure di vari oggetti.

Il cursore era sotto il controllo di un altro partecipante, un complice che lo muoveva verso predeterminati oggetti in un determinato ordine temporale.

**Se il nome dell'oggetto mosso dal cursore era presentato al partecipante, attraverso un citofono, poco prima che il cursore si direzionasse verso di esso, il partecipante credeva di essere lui a muovere intenzionalmente il cursore in quella direzione;
se invece il nome dell'oggetto non veniva presentato prima del movimento, il partecipante non credeva di essere l'agente del movimento.**

Il sentimento di intenzionalità in questo studio era indotto o non indotto attraverso l'attivazione esterna (o non) della rappresentazione dell'oggetto prima del movimento del cursore verso di esso.

Fine