

## **L' ABC DEL COMPORTAMENTO**

**Autore: Prof. S.G. Friedman, Utah State University**

**Originariamente pubblicato in Original Flying Machine, No. 9, Nov-Dic 2001**

**Originariamente presentato alla Grey Pooon Challenge Conference, Dicembre 2000**

*Traduzione Rita Sambruna*

### Introduzione

Ai tempi dell'Università ebbi un professore di psicologia, il quale cominciava la lezione scuotendo la testa e mormorando "Il comportamento non è niente se non complicato". Parole più sante non furono pronunciate, e quando si tratta del comportamento complesso dei nostri compagni pennuti certamente ne abbiamo fin sopra gli occhi. Tra lo strapparsi le penne e mangiucchiarsele... le grida e gli urli e i richiami incessanti ... per non menzionare le beccate e graffiate – non sono sicura a chi chiedere aiuto, il Dott. Skinner o il Dott. Seuss!<sup>1</sup>

Ridurre un comportamento problematico in minimi termini può essere alquanto complicato. Mi viene in mente l'immagine del gioco da tavolo con palline di acciaio attaccate a fili pendenti. Appena sollevi una delle palline e la lasci andare, tutte le altre si mettono in moto e continuano a colpirsi a vicenda per un bel po' finché si fermano. Proprio come questo gioco un dato comportamento mette in moto una cascata di interazioni continue cosicché analizzare un qualsiasi comportamento in isolamento da altri diventa essenzialmente inutile. Un dato comportamento fa parte di un'inifita interazione tra la genetica dell'individuo, la storia passata del comportamento, e le condizioni in cui il dato comportamento avviene.

Di fronte a tanta complessità, è logico che in certi momenti quando siamo alle prese con un pappagallo "insubordinato" ci si possa sentire sopraffatti ed impotenti. Per poter capire e modificare il comportamento del pappagallo, ci

---

<sup>1</sup> B.F. Skinner, fondatore della branca moderna di psicologia applicata che studia il comportamento animale; Dott. Seuss, pseudonimo di un famoso autore di favole in rima. L'autore qui ironizza sfruttando la somiglianza dei due nomi.

serve un approccio sistematico che ci dia una piano di lavoro preciso e che riduca l'apparente complessita' della situazione in termini semplici.

## Semplice come l'ABC

Tale approccio e' chiamato analisi dell' ABC. Le tre lettere dell'alfabeto riassumono i tre elementi di un'"equazione"del comportamento che consiste in *Antecedenti (A)*, *Behavior (B)*<sup>2</sup>, e *Conseguenze (C)*. Questa strategia ci consente di identificare, attraverso osservazione precisa, gli eventi e le condizioni che avvengono prima del Behavior – chiamate *Antecedenti*; cosi' come identificare i risultati che seguono il Behavior – le *Conseguenze*. La semplicita' di questa analisi, accoppiata alla capacita' di attenta osservazione e creativita' nell'identificare la soluzione, ci aiuta a chiarire il modo in cui le component base del comportamento si intrecciano a vicenda. E' questa chiarezza che ci porta a capire e modificare il comportamento.

## Come fare

Ci sono sei passi nell'analisi dell'ABC: 1) descrizione del comportamento (Behavior) in termini chiari e oggettivi; 2) descrizione degli eventi verificatisi e condizioni esistenti immediatamente prima del Behavior (gli Antecedenti); 3) descrizione delle conseguenze che si verificano immediatamente dopo il Behavior; 4) esame degli Antecedenti, Behavior, e Conseguenze in sequenza; 5) determinazione di nuovi Antecedenti e/o Conseguenze per insegnare un nuovo Behavior o cambiarne uno gia' esistente; 6) valutazione dell'esito della procedura.

Vediamo un esempio: il mio parrocchetto alessandrino Veda da' beccate tremende appena le chiedo di salire sulla mano da dentro la gabbia. Se guardassimo alla situazione di per se', senza contesto, saremmo tentati di concludere che Veda e' aggressiva, territoriale, ormonale, difensiva, e anche di carattere dominante. Alternativamente, potremmo definirla recalcitrante, ostinata, non cooperativa, o semplicemente viziata fino al midollo! Una qualsiasi di queste deifinizioni, o anche tutte, possono pure essere accurate ma quando si tratta di risolvere il problema... servono solo a dargli un nome, non a risolverlo. Inoltre, dal momento che non descrivono il problema in

---

<sup>2</sup> In inglese, comportamento si traduce "behavior". Per poter mantenere il parallelo con l'ABC, la traduttrice ha scelto di usare il termine inglese in questo contesto.

termini oggettivi, non si può nemmeno essere sicuri che descrivano il problema in modo accurato.

## L'analisi dell'ABC

La mia analisi del comportamento di Veda secondo l'ABC è riportata qui sotto.

Per prima cosa, vediamo di descrivere il contesto: Veda becca spesso, ma non sempre, solo quando le chiedo di salire sulla mano da dentro la gabbia. Non lo fa in altre situazioni. Quando becca da dentro la gabbia, lo fa in qualsiasi momento del giorno o della notte e con tutti i membri della famiglia. Invece, una volta che è fuori dalla gabbia, Veda sale su e giù la mano senza esitare, da tutti i luoghi, incluso il trespolo sopra la gabbia. Per tre o quattro ore al giorno, Veda gioca contenta sul suo trespolo nel soggiorno, chiede e riceve coccole, ed è in generale rilassata, si liscia le penne, gioca, mangiucchia. In questi momenti, Veda è una compagna meravigliosa.

### 1: Descrizione oggettiva del Behavior

Veda spalanca gli occhi, si aggrappa al poggiatesto, si tira indietro, e rimane ferma in questa posizione per un paio di secondi. Se non muovo la mano mi becca con forza.

### 2: Descrizione degli Antecedenti

Appena mi avvicino alla gabbia, saluto Veda per farle sapere che sono lì. Apro la porta della gabbia, metto lentamente la mano dentro la gabbia, e le dico "Sali sulla mano, Veda".

### 3: Descrizione delle Conseguenze

Tiro indietro la mano, ferita nella carne e nell'orgoglio, e Veda rimane nella gabbia. Caso – o meglio, porta – chiuso.

### 4: Esame degli Antecedenti, Behavior, e Conseguenze in sequenza

Appena mi avvicino alla gabbia, saluto Veda per farle sapere che sono lì. Apro la porta della gabbia, metto lentamente la mano dentro la gabbia, e le

dico “Sali sulla mano, Veda”. Veda spalanca gli occhi, si aggrappa al poggiatesto, si tira indietro, e rimane ferma in questa posizione per un paio di secondi. Se non muovo la mano mi becca con forza. Tiro indietro la mano, ferita nella carne e nell’orgoglio, e Veda rimane nella gabbia.

Fermiamoci qui per un minuto ed esaminiamo cosa abbiamo imparato da questa analisi, che mi aiuta a chiarire alcuni punti importanti. Per prima cosa, invece di pensare che Veda è aggressiva o ha un problema di aggressione, ho imparato che c’è un gruppo di risposte molto specifiche che Veda mi mostra, in situazioni precise con un diverso antecedente di quanto assunto originariamente. Prima di fare l’ABC, non avevo notato che Veda diventa tesa, si tira indietro sul poggiatesto, e spalanca gli occhi nel tentativo di farmi andare via. Notevole!

In questa luce, è chiaro che l’ Antecedente critico alla beccata non è la mia mano nella gabbia, bensì il fatto di ignorare il suo tentativo di farmi andare via comunicando attraverso il linguaggio del corpo. La beccata arriva solo quando io ignoro la sua comunicazione e persisto. Quindi, chi mette in moto le palline di acciaio – Veda o io?

È anche evidente che ritraendo la mano dalla gabbia e lasciandola nella gabbia, ho infatti rinforzato la beccata. Con ognuna di queste interazioni, le ho insegnato senza saperlo ma molto efficacemente che la beccata è un modo efficace e anche necessario per farmi ritrarre la mano dalla gabbia; necessario sì, poiché i suoi tentativi di avvertirmi in modo non aggressivo non funzionano. Sono sicura che Veda direbbe che lei non ce l’ha con me, e solo che io sono piuttosto... stupida. Posso quasi sentirla mentre lo spiega al nostro giovane cacatua: “Ascolta, piccolo. Lo so che tu vuoi essere gentile e non far del male a nessuno, ma questi umani capiscono una cosa e una cosa soltanto, la forza. Ehi, bisogna pur sopravvivere!”

##### 5: Determinazione di nuovi Antecedenti e/o Conseguenze

Dopo aver attentamente considerato le mie opzioni, scelgo in questo caso di cambiare gli Antecedenti per diminuire le beccate di Veda. Per prima cosa, non le dico più “Sali!” quando voglio farla uscire dalla gabbia. Invece le chiedo: “Vuoi uscire?” Se lei mi mostra di no con il linguaggio del corpo, la lascio stare e con calma tiro indietro la mano. Lascio la porta della gabbia aperta permettendole di uscire quando le va di farlo. In aggiunta, le ho insegnato a salire su un poggiatesto a mano per quelle rare volte quando non

la posso proprio lasciare nella gabbia. Facciamo pratica regolarmente ogni settimana, per cui Veda si guadagna una valanga di lodi e bacetti.

## 6: Valutazione dell'esito

Cambiare gli Antecedenti e' stato un successo enorme. Non mi sorprende che non mi becchi piu' – rispettando i suoi avvertimenti non le fornisco piu' il motivo di farlo. Continuo ad offrirle la mano e chiederle se vuole salire. Se si irrigidisce, si tira indietro, o spalanca gli occhi, rimuovo la mano e faccio altro (pulisco gabbie, cambio la ciotola dell'acqua... ci siamo capiti).

Invece, quello che non mi sarei mai aspettata e' che dopo averla lasciata libera di decidere di andare e venire per un paio di mesi, ora raramente Veda declina la mia offerta di salire sulla mano, e decide di salire con grazia. Chi lo sa... puo' essere che la liberta' di scelta era importante per lei e le ha dato un maggiore senso di controllo sulla sua vita; o forse ora che sa che non la forzo piu', Veda si fida di me. Tutte queste possibilita' sono davvero interessanti.

## In chiusura

E' mia opinione che ci focalizziamo troppo sulla conseguenze per modificare il comportamento, soprattutto nel caso di comportamenti negativi che vogliamo ridurre o eliminare. In questo modo, ci riduciamo ad infliggere punizioni o premiare. Uno dei benefici maggiore dell'analisi di cui sopra e' che ci spinge a considerare con attenzione gli antecedenti, cioe' le cose che noi facciamo per istigare... anzi provocare... il comportamento. Dobbiamo sforzarci di sistemare gli antecedenti in modo da facilitare il comportamento appropriato. Questo fa si' che le conseguenze siano quelle "giuste" – quando il comportamento e' positivo, le conseguenze sono positive! Credo fermamente (e la mia esperienza con i bambini disadattati lo conferma) che dietro ogni comportamento negativo ci sono antecedenti malmessi.

Forse altri tra voi hanno altre esperienze da aggiungere o altre soluzioni da proporre. Ci sono certamente molti modi diversi per analizzare una sequenza di comportamento, e piu' di una soluzione. L'analisi e soluzione giuste sono solo quelle che funzionano, rispettano il modo in cui voi e il vostro pappagallo amate interagire e migliorano il vostro rapporto. Tutti questi criteri vennero rispettati con Veda. L'unica cosa che ci limita nel nostro rapporto con gli amici pennuti e' la nostra capacita' di osservare, trovare

soluzioni creative, e quanto determinati veramente siamo di trattarli con umanità e compassione.

Certamente il comportamento non è sempre lineare come appare con l'ABC; però credo che la lezione più importante è che nessuno di noi, inclusi gli amici pennuti, agisce in isolamento dagli eventi che ci circondano. Sebbene l'analisi del comportamento a volte rassomigli la casa degli specchi che troviamo al Luna Park, altre volte il comportamento è molto semplice. È proprio in queste situazioni che una procedura semplice di analisi del comportamento ci è necessaria per capire e sviluppare tecniche di correzione migliori. Io trovo che fare l'ABC del comportamento dei pappagalli è molto utile per chiarire le componenti, tutte collegate tra loro, di molti, molti tipi diversi di comportamento. Una volta chiarite, il cammino verso soluzioni creative e positive diventa evidente. Spero che anche voi facciate l'ABC e che lo troviate un'aggiunta utile al vostro arsenale.